

Суммарный объем блюд по приемам пищи на перспективное десятидневное меню МБДОУ «Детский сад «Солнышко» с. Прудовое

[illegible]

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые						Энергетич. ценность (ккал)		Витамин С		№
				Вещества (г)										
		Ясли/Сад	Ясли/Сад	Б	Ж	У	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад				
ДЕНЬ 1														
Завтрак														
	Каша молочная манная с маслом	155	205	4.5	6	10	13.74	22	29.3	196	265	0.16	0.22	199
		5	5											
	Бутерброд с маслом	25	30	2.41	2.41	3.92	3.92	15.19	15.19	169.65	169.65	0	0	1
		5	5											
	Чай с сахаром и лимоном	150	180	0.07	0.12	0.01	0.02	7.1	7.1	29	41	1.42	2.83	411
		7	10											
		3.5	7											
Итого		350	442	6.98	8.53	13.93	17.68	44.29	51.59	394.65	475.65	1.58	3.05	611
2 Завтрак														
	ФРУКТЫ (банан\	80	80	1.5	1.5	0.5	0.5	21	21	95	95	10	10	386
итог		80	80	1.5	1.5	0.5	0.5	21	21	95	95	10	10	
Обед														
	Суп гороховый	150	200	3.26	4.39	3.16	4.21	9.79	13.05	80.85	107.8	3.48	4.65	87
	Рыба, тушенная с овощами	60	80	5.74	7.66	2.89	3.85	1.54	2.2	55	74	1.25	1.96	261
		15	30											
	Картофельное пюре	100	150	2.45	3.06	3.84	4.8	16.35	20.43	109.8	137.25	14.52	18.16	339
	Салат из солёных огурцов с луком	40	60	0.34	0.51	2.04	3.06	1.04	1.56	23.92	35.88	2.22	3.33	20
	Компот из свежих яблок	150	180	0.18	0.21	0.1	0.12	20.87	25.04	85.2	102.24	1.29	1.54	№390 Дети2015
	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.92	0.3	0.35	8.35	9.74	43.5	50.76	0	0	
	Хлеб отрубной	25	30	1.97	2.37	0.25	0.3	11.55	13.86	58.75	70.5	0	0	
итог		565	760	15.59	20.12	12.58	16.69	69.49	85.88	457.02	578.43	22.76	29.64	
Полдник														
	Хлеб пшеничный	10	15	1.65	1.92	0.3	0.35	8.35	9.74	43.5	50.76	0	0	
	Омлет с сыром	65	85	6.95	9.1	12.87	15.8	1.07	1.4	148	184	0.13	0.17	230
	Кондитерское изделие	25	50	6.1	12.2	10.5	21.05	58.5	117	141.89	283.78	0	0	
	Молоко кипячённое	150	180	4.58	5.48	4.08	4.88	7.58	9.07	85	102	2.05	2.46	419
итог		250	330	19.28	28.7	27.75	42.08	75.5	137.21	418.39	620.54	2.18	2.63	649
Итого за 1-й день		1170	1465	30.74	35.2	23.57	29.15	163.96	190.58	1058.86	1249.58	55.47	67.78	
ДЕНЬ 2														
Завтрак														
	Суп молочный с рисом с маслом	150	200	5.2	6.8	7.8	10.5	18.7	25	167	222	0.67	0.9	101
		0	0											
	Бутерброд с сыром	25	30	4.72	4.72	6.87	6.87	14.55	14.55	138.93	138.93	0.06	0.06	3
		5	5											
	Кондитерские изделия	18	30											
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.34	2.85	2	2.41	10.63	14.36	70	91	0.98	1.17	414
итог		355	455	12.26	14.37	16.67	19.78	43.88	53.91	375.93	451.93	1.71	2.13	
2 Завтрак														
	Сок	80	80	0.5	0.5	0	0	8.08	8.08	51.2	51.2	1.6	1.6	418
итог		80	80	0.5	0.5	0	0	8.08	8.08	51.2	51.2	1.6	1.6	
Обед														
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	150	200	1.08	1.45	2.94	3.92	7.64	10.19	61.5	82	6.17	8.23	63
		3	4											
	Макаронник с мясом говядины или печени	125	165	11.69	15.31	5.39	7.32	27.09	36.01	204	271	4.28	5.57	309
	Икра кабачковая	40	60	0.36	0.54	1.88	2.82	2.36	3.55	27.84	41.76	2.2	3.31	54
	Напиток из шиповника	150	180	0.51	0.61	0.21	0.25	14.23	18.67	61	79	75	90	417
	ХЛЕБ пшеничный	25	30	1.65	1.65	0.3	0.3	8.35	8.35	43.5	43.5	0	0	
	Хлеб отрубной	25	30	1.97	2.37	0.25	0.3	11.55	13.86	58.75	70.5	0	0	
итог		518	669	17.26	21.93	10.97	14.91	71.22	90.63	456.59	587.76	87.65	107.11	
Полдник														
	Запеканка из творога	65	130	8.77	17.54	6.03	12.05	8.58	17.15	124	247	0.12	0.24	251
	Кефир	100	100	2.9	2.9	3.48	3.48	4	4	50	50	0.7	0.7	420
итог		165	230	11.67	20.44	9.51	15.53	12.58	21.15	174	297	0.82	0.94	
Итого за 2-й день		1118	1434	41.69	57.24	37.15	50.22	135.76	173.77	1057.72	1387.89	91.78	111.78	

ДЕНЬ 3														
Завтрак														
	Каша молочная жидкая пшѐнная с сахаром и маслом	160	210	3.46	4.59	4.57	4.9	24.7	31.26	154	187	0	0	199
	Бутерброд с маслом	25	30	4.72	4.72	6.87	6.87	14.55	14.55	138.93	138.93	0.06	0.06	3
		5	5											
	Чай с сахаром и лимоном	150	180	0.07	0.12	0.01	0.02	7.1	7.1	29	41	1.42	2.83	411
		7	10											
		3.5	7											
итог		350.5	442	8.25	9.43	11.45	11.79	46.35	52.91	321.93	366.93	1.48	2.89	
2 Завтрак														
	ФРУКТЫ (яблоко)	80	80	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	10	10	386
итог		80	80	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	10	10	
Обед														
	Салат из картофеля с солеными огурцами	40	60	0.54	0.81	2.08	3.12	3.42	5.14	34.64	51.96	4.8	7.2	23
	Суп с рыбный (горбуша)	150	200	9.5	12.74	0.45	0.6	6.9	9.22	79.08	105.44	4.4	5.9	90
	Плов из филе птицы	120	160	16.59	22.26	5.81	7.73	26.76	35.69	226	301	0.41	1.01	321
	Сок	150	150	0.75	0.75	0	0	15.15	15.15	96	96	3	3	418
	ХЛЕБ пшеничный	25	25	1.65	1.65	0.3	0.3	8.35	8.35	43.5	43.5	0	0	
	Хлеб отрубной	25	30	1.97	2.37	0.25	0.3	11.55	13.86	58.75	70.5	0	0	
итог		510	625	31	40.58	8.89	12.05	72.13	87.41	537.97	668.4	12.61	17.11	
Полдник														
	Ватрушка с повидлом	50	70	6.58	9.22	3.91	5.48	20.84	29.18	144.28	202	0.02	0.04	441
	Какао с молоком	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	89	107	1.2	1.43	416
итог		200	250	9.73	12.89	6.63	8.67	33.8	45	233.28	309	1.22	1.47	
Итого за 3 день:		1140.5	1397	49.38	63.3	27.37	32.91	162.08	195.12	1137.18	1388.33	25.31	31.47	
ДЕНЬ 4														
Завтрак														
	Суп молочный с овсяными хлопьями	150	200	4.44	5.92	4.44	5.93	13.44	17.92	111.6	148.8	0.68	0.91	101
	Бутерброд с сыром	25	30	4.72	4.72	6.87	6.87	14.55	14.55	138.93	138.93	0.06	0.06	3
		7	10											
		5	5											
	Кондитерские изделия	18	30											
	Чай с молоком	150	180	2.65	2.67	2.33	2.34	11.31	14.31	77	89	1.19	1.2	413
итог		355	455	11.81	13.31	13.64	15.14	39.3	46.78	327.53	376.73	1.93	2.17	
2 Завтрак														
	Сок	80	80	0.5	0.5	0	0	8.08	8.08	51.2	51.2	1.6	1.6	418
итог		80	80	0.5	0.5	0	0	8.08	8.08	51.2	51.2	1.6	1.6	
Обед														
	Салат из свеклы с зелѐным горошком	40	60	0.66	1	1.67	2.5	3.27	4.91	30.84	46.26	3.92	5.88	35
	Расольник ленинградский	150	200	1.19	1.59	3.06	4.08	10.15	13.54	73.05	97.4	4.52	6.03	82
	Тефтели мясные	60	80	8.14	10.91	9.04	12.53	10.3	13.79	155	212	0.45	0.61	304
	Капуста тушеная	100	150	1.98	3.13	3.71	5.56	9.49	14.38	79	120	16.37	24.99	143
	Компот из свежих яблок	150	180	0.12	0.14	0.12	0.14	17.91	21.49	73.2	87.84	1.29	1.54	390
	ХЛЕБ пшеничный	25	25	1.65	1.65	0.3	0.3	8.35	8.35	43.5	43.5	0	0	
	Хлеб отрубной	25	30	1.97	2.37	0.25	0.3	11.55	13.86	58.75	70.5	0	0	
итог		550	725	15.71	20.79	18.15	25.41	71.02	90.32	513.34	677.5	26.55	39.05	
Полдник														
	Сырники из творога с джемом	50	100	9.3	18.69	6.33	12.67	5.38	11.4	116	234	0.13	0.25	245
		15	30											
	Кисломолочный напиток	100	100	2.9	2.9	3.48	3.48	4	4	50	50	0.7	0.7	420
итог		165	230	12.2	21.59	9.81	16.15	9.38	15.4	166	284	0.83	0.95	
Итого за 4 день:		1150	1490	40.22	56.19	41.6	56.7	127.78	160.58	1058.07	1389.43	30.91	43.77	

ДЕНЬ 5														
Завтрак														
	Каша молочная пшеничная с маслом	155	205	3.42	4.55	0.98	1.31	24.63	31.19	121	155	0	0	199
		5	5											
	Бутерброд с маслом	25	30	2.41	2.41	3.92	3.92	15.19	15.19	169.65	169.65	0	0	1
		5	5											
	Кондитерские изделия	18	30											
	Чай с сахаром и лимоном	150	180	0.07	0.12	0.01	0.02	7.1	7.1	29	41	1.42	2.83	411
	итог	358	455	5.9	7.08	4.91	5.25	46.92	53.48	319.65	365.65	1.42	2.83	
2 Завтрак														
	ФРУКТЫ \банан\	80	80	1.5	1.5	0.5	0.5	21	21	95	95	10	10	386
	итог	80	80	1.5	1.5	0.5	0.5	21	21	95	95	10	10	
Обед														
	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	200	0.96	1.29	2.91	3.89	4.04	5.39	46.35	61.8	7.97	10.63	77
		3	4											
	Котлеты рубленные из филе птицы запечённые с соусом сметанным	60	80	6.37	7.43	6.51	7.6	11.64	13.58	146.24	170.61	2.46	2.87	322
		15	30											
	Каша гречневая рассыпчатая	90	115	5.15	6.59	3.65	4.67	23.18	29.62	146.25	186.87	0	0	330
	Компот из сушеных фруктов(изюм)	150	180	0.33	0.39	0.015	0.018	20.82	24.99	84.75	101.7	0.3	0.36	394
	ХЛЕБ пшеничный	25	25	1.65	1.65	0.3	0.3	8.35	8.35	43.5	43.5	0	0	
	Хлеб отрубной	25	30	1.97	2.37	0.25	0.3	11.55	13.86	58.75	70.5	0	0	
	итог	518	664	16.43	19.72	13.635	16.778	79.58	95.79	525.84	634.98	10.73	13.86	793
Полдник														
	Винегрет овощной	40	60	0.54	0.81	2.47	3.7	3.37	5.06	37.92	56.88	4.1	6.15	46
	Яйцо	40	40	5.08	5.08	4.6	4.6	0.28	0.28	63	63	0	0	227
	Чай с сахаром	150	180	0.04	0.06	0.01	0.02	6.99	9.99	28	40	0.02	0.03	411
		7	10											
	Хлеб пшеничный	10	15	1.65	1.92	0.3	0.35	8.35	9.74	43.5	50.76	0	0	
	итог	247	305	7.31	7.87	7.38	8.67	18.99	25.07	172.42	210.64	4.12	6.18	
	Итого за 5 день:	1203	1504	31.14	36.17	26.425	31.198	166.49	195.34	1112.91	1306.27	26.27	32.87	
ДЕНЬ 6														
Завтрак														
	Суп молочный с манной крупой с маслом	150	200	3.9	5.2	3.8	5.07	12.31	16.42	99.15	132.2	0.68	0.91	101
		0	0											
	Бутерброд с сыром	25	30	4.72	4.72	6.87	6.87	14.55	14.55	138.93	138.93	0.06	0.06	3
		7	10											
		5	5											
	Чай с сахаром и лимоном	150	180	0.07	0.12	0.01	0.02	7.1	7.1	29	41	1.42	2.83	411
		7	10											
		3.5	7											
	итог	347.5	442	8.69	10.04	10.68	11.96	33.96	38.07	267.08	312.13	2.16	3.8	
2 Завтрак														
	Сок	80	80	0.5	0.5	0	0	8.08	8.08	51.2	51.2	1.6	1.6	418
	итог	80	80	0.5	0.5	0	0	8.08	8.08	51.2	51.2	1.6	1.6	
Обед														
	Икра кабачковая	40	60	0.36	0.54	1.88	2.82	2.36	3.55	27.84	41.76	2.2	3.31	57
	Суп гороховый	150	200	3.26	4.39	3.16	4.21	9.79	13.05	80.85	107.8	3.48	4.65	87
	Котлеты рыбные запеченные	60	80	7.61	10.09	2.45	3.26	5.33	6.79	74	97	0.18	0.24	271
	Картофельное пюре	100	150	2.45	3.06	3.84	4.8	16.35	20.43	109.8	137.25	14.52	18.16	339
	Компот из свежих яблок	150	180	0.12	0.14	0.12	0.14	17.91	21.49	73.2	87.84	1.29	1.54	390
	Хлеб пшеничный	25	30	1.97	2.37	0.25	0.3	11.55	13.86	58.75	70.5	0	0	
	Хлеб отрубной	25	30	1.65	1.65	0.3	0.3	8.35	8.35	43.5	43.5	0	0	
	итог	550	730	17.42	22.24	12	15.83	71.64	87.52	467.94	585.65	21.67	27.9	
Полдник														
	Омлет натуральный	65	85	7.52	9.28	13.46	18.03	1.57	1.86	157	193	0.15	0.18	229
	Хлеб пшеничный	10	15	1.65	1.92	0.3	0.35	8.35	9.74	43.5	50.76	0	0	
	Молоко кипячённое	150	180	4.58	5.48	4.08	4.88	7.58	9.07	85	102	2.05	2.46	419
	итог	225	280	13.75	16.68	17.84	23.26	17.5	20.67	285.5	345.76	2.2	2.64	
	Итого за 6 день:	1202.5	1532	40.36	49.46	40.52	51.05	131.18	154.34	1071.72	1294.74	27.63	35.94	

ДЕНЬ 7														
Завтрак														
	Каша молочная пшеничная с маслом	155	205	3.42	4.55	0.98	1.31	24.63	31.19	121	155	0	0	199
		5	5											
	Бутерброд с маслом сливочным	25	30	4.72	4.72	6.87	6.87	14.55	14.55	138.93	138.93	0.06	0.06	3
		5	5											
	Какао с молоком	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	89	107	1.2	1.43	416
	Кондитерские изделия	18	30											
	итог	358	455	11.29	12.94	10.57	11.37	52.14	61.56	348.93	400.93	1.26	1.49	
2 Завтрак														
	ФРУКТЫ (яблоко)	80	80	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	10	10	386
	итог	80												
Обед														
	Салат из свеклы с я блоками	40	60	0.44	0.66	2.06	3.09	4.57	6.86	38.68	58.02	3.72	5.58	36
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	3.97	5-Jan	3.1	4.14	9.26	12.35	81	108	6.72	8.96	89
	Птица тушенная в соусе с овощами	180	230	9.37	12.32	2.28	3.02	16.49	20.88	124	160	7.34	9.24	319
	Напиток из шиповника	150	180	0.51	0.61	0.21	0.25	14.23	18.67	61	79	75	90	417
	Хлеб пшеничный	25	30	1.97	2.37	0.25	0.3	11.55	13.86	58.75	70.5	0	0	
	Хлеб отрубной	25	25	1.65	1.65	0.3	0.3	8.35	8.35	43.5	43.5	0	0	
	итог	570	725	17.91	22.91	8.2	11.1	64.45	80.97	406.93	519.02	92.78	113.78	
Полдник														
	Пудинг из творога с изюмом	65	105	7.57	12.11	5.38	8.6	12.17	19.46	127	204	0.1	0.17	249
	Кисель из смородины	150	180	1.13	0.16	0.06	0.07	20.12	24.15	81.6	97.92	18.3	21.9	396
	итог	215	285	8.7	12.27	5.44	8.67	32.29	43.61	208.6	301.92	18.4	22.07	
Итого за 7 день:		1223	1465	37.9	48.12	24.21	31.14	148.88	186.14	964.46	1221.87	112.44	137.34	
ДЕНЬ 8														
Завтрак														
	Суп молочный с пшенной крупой с маслом	150	200	4.34	5.79	4.1	5.47	13.92	18.57	110.1	146.8	0.68	0.91	101
		0	0											
	Бутерброд с сыром	25	30	4.72	4.72	6.87	6.87	14.55	14.55	138.93	138.93	0.06	0.06	3
		7	10											
		5	5											
	Чай с сахаром и лимоном	150	180	0.07	0.12	0.01	0.02	7.1	7.1	29	41	1.42	2.83	411
		7	10											
		3.5	7											
	итог	347.5	442	9.13	10.63	10.98	12.36	35.57	40.22	278.03	326.73	2.16	3.8	
2 Завтрак														
	Сок	80	80	0.5	0.5	0	0	8.08	8.08	51.2	51.2	1.6	1.6	418
	итог	80	80	0.5	0.5	0	0	8.08	8.08	51.2	51.2	1.6	1.6	
Обед														
	Суп с рыбный (горбуша)	150	200	9.5	12.74	0.45	0.6	6.9	9.22	79.08	105.44	4.4	5.9	90
	Биточки мясные	60	80	8.14	10.91	9.04	12.53	10.3	13.79	155	212	0.45	0.61	299
	Капуста тушенная	120	150	2.5	3.13	4.44	5.56	11.05	14.38	96	120	19.99	24.99	143
	Компот из сухофруктов	150	180	0.33	0.44	0.015	0.02	20.82	27.76	84.75	113	0.3	0.4	394
	Хлеб пшеничный	25	30	1.97	2.37	0.25	0.3	11.55	13.86	58.75	70.5	0	0	
	Хлеб отрубной	25	25	1.65	1.65	0.3	0.3	8.35	8.35	43.5	43.5	0	0	
	итог	530	665	24.09	31.24	14.495	19.31	68.97	87.36	517.08	664.44	25.14	31.9	
Полдник														
	Пирожки печеные с повидлом	50	70	2.88	4.04	1.17	1.63	27.78	38.89	133	186	0.02	0.02	437
	Кефир	100	100	2.9	2.9	3.48	3.48	4	4	50	50	0.7	0.7	420
	итог	150	170	5.78	6.94	4.65	5.11	31.78	42.89	183	236	0.72	0.72	
Итого за 8 день:		1107.5	1357	39.5	49.31	30.125	36.78	144.4	178.55	1029.31	1278.37	29.62	38.02	

ДЕНЬ 9														
Завтрак														
	Каша молочная жидкая с овсяными хлопьями с маслом	155	205	3.78	4.83	2.7	3.45	23.31	29.78	132.75	169.62	0	0	330
		5	5											
		25	30	2.41	2.41	3.92	3.92	15.19	15.19	169.65	169.65	0	0	1
	Бутерброд с маслом сливочным	5	5											
	Кондитерские изделия	20	30											
	Чай с сахаром	150	180	0.04	0.06	0.01	0.02	6.99	9.99	28	40	0.02	0.03	411
		7	10											
2 Завтрак														
	ФРУКТЫ \банан\	80	80	1.5	1.5	0.5	0.5	21	21	95	95	10	10	386
итог		80	80	1.5	1.5	0.5	0.5	21	21	95	95	10	10	
Обед														
	Салат из солёных огурцов	40	60	0.34	0.51	2.04	3.06	1.04	1.56	23.92	35.88	2.22	3.33	20
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	150	200	1.08	1.45	2.94	3.92	7.64	10.19	61.5	82	6.17	8.23	63
		3	4											
	Запеканка из печени с рисом	155	185	18.59	22.47	7.4	9.14	20.51	24.73	223	271	8.71	10.45	311
	Компот из смородины	150	180	0.22	0.27	0.09	0.1	16.61	19.93	68.1	81.72	19.4	23.2	393
	Хлеб пшеничный	25	30	1.97	2.37	0.25	0.3	11.55	13.86	58.75	70.5	0	0	
	Хлеб отрубной	25	25	1.65	1.65	0.3	0.3	8.35	8.35	43.5	43.5	0	0	
итог		548	684	23.85	28.72	13.02	16.82	65.7	78.62	478.77	584.6	36.5	45.21	
Полдник														
	Ленивые вареники	65	110	8.87	14.79	4.45	7.42	13.94	24.83	131	225	0.12	0.19	244
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.34	2.85	2	2.41	10.63	14.36	70	91	0.98	1.17	414
итог		215	290	11.21	17.64	6.45	9.83	24.57	39.19	201	316	1.1	1.36	
Итого за 9 день:		850	1064	36.56	47.86	19.97	27.15	111.27	138.81	774.77	995.6	47.6	56.57	
ДЕНЬ 10														
Завтрак														
	Суп молочный с гречневой крупой с маслом	150	200	5.2	6.8	7.8	10.5	18.7	25	167	222	0.67	0.9	101
		0	0											
	Бутерброд с маслом сливочным	25	30	2.41	2.41	3.92	3.92	15.19	15.19	169.65	169.65	0	0	1
		5	5											
	Чай с сахаром и лимоном	150	180	0.07	0.12	0.01	0.02	7.1	7.1	29	41	1.42	2.83	411
		7	10											
		3.5	7											
итог		340.5	432	7.68	9.33	11.73	14.44	40.99	47.29	365.65	432.65	2.09	3.73	
2 Завтрак														
	Сок	80	80	0.5	0.5	0	0	8.08	8.08	51.2	51.2	1.6	1.6	418
итог		80	80	0.5	0.5	0	0	8.08	8.08	51.2	51.2	1.6	1.6	
Обед														
	Винегрет	40	60	0.54	0.81	2.47	3.7	3.37	5.06	37.92	56.88	4.1	6.15	46
	Суп с макаронными изделиями	150	200	1.61	2.15	1.7	2.27	10.28	13.71	62.31	83.08	4.95	6.6	88
	Тефтели рыбные тушеные в сметанном соусе	60	80	7.07	9.28	2.04	2.99	7.55	9.68	77	103	0.19	0.25	277
	Картофельное пюре	100	150	2.45	3.06	3.84	4.8	16.35	20.43	109.8	137.25	14.52	18.16	339
	Компот из свежих яблок	150	180	0.12	0.14	0.12	0.14	17.91	21.49	73.2	87.84	1.29	1.54	390
	Хлеб пшеничный	25	30	1.97	2.37	0.25	0.3	11.55	13.86	58.75	70.5	0	0	
	Хлеб отрубной	25	25	1.65	1.65	0.3	0.3	8.35	8.35	43.5	43.5	0	0	
итог		565	755	15.41	19.46	10.72	14.5	75.36	92.58	462.48	582.05	25.05	32.7	
Полдник														
	Булочка школьная	50	70	4.17	5.84	1.6	2.24	27.97	39.16	143.33	200.66	0	0	455
	Ряженка	100	100	2.9	2.9	3.48	3.48	4	4	50	50	0.7	0.7	420
	итог	150	170	7.07	8.74	5.08	5.72	31.97	43.16	193.33	250.66	0.7	0.7	
итого за 10 дней:		1135.5	1437	30.66	38.03	27.53	34.66	156.4	191.11	1072.66	1316.56	29.44	38.73	
Итого за весь период:		11300	14145	378.15	480.88	298.47	380.958	1448.2	1764.34	10337.66	12828.64	476.47	594.27	

Прием пищи		Наименование блюда		Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
						Б		Ж		У						
				ясн	сад	ясн	сад	ясн	сад	ясн	сад	ясн	сад	ясн	сад	
День 1																
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая пшѐнная с сахаром	155	205	3.46	4.59	4.57	4.90	24.70	31.26	154.00	187.00	0.00	0.00	199		
	Бутерброд с маслом	25	30	2.45	2.45	7.55	7.55	14.62	14.62	136.00	136.00	0.00	0.00	1		
	Чай с лимоном	150	180	0.07	0.12	0.01	0.02	7.10	10.20	29.00	41.00	1.42	2.83	412		
	Итого за прием	335	420	5.98	7.16	12.13	12.47	46.42	56.08	319	364	1.42	2.83			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок яблочный	80	80	0.40	0.40	0.00	0.00	8.08	8.08	34.13	34.13	1.60	1.60	418		
ОБЕД	Салат из солѐных огурцов с луком	40	60	0.34	0.51	2.04	3.06	1.04	1.56	23.92	35.88	2.22	3.33	20		
	Суп гороховый	150	200	3.26	4.39	3.16	4.21	9.79	13.05	80.85	107.80	3.48	4.65	87		
	Картофельное пюре	100	120	2.04	2.45	3.20	3.84	13.62	16.35	91.50	109.80	12.10	14.52	339		
	Рыба тушенная с овощами	60	80	5.74	7.66	4.13	7.66	1.54	2.20	55.00	74.00	1.25	1.96	261		
	Компот из свежих яблок	150	180	0.18	0.21	0.10	0.12	20.87	25.04	85.20	102.24	1.29	1.54	391		
	Хлеб отрубной	25	30	1.97	2.37	0.25	0.30	11.55	13.86	58.75	70.50	0.00	0.00			
	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.98	0.30	0.36	8.35	10.02	43.50	52.20	0.00	0.00			
	Итого за прием	550.00	700.00	15.18	19.57	13.18	19.55	66.76	82.08	438.72	552.42	20.34	26.00			
полдник	Омлет с сыром	65	85	6.95	9.10	12.87	15.80	1.07	1.40	148.00	184.00	0.13	0.17	230		
	Кондитерское илдение / печенье	20	50	1.4	3.50	2.80	7.00	13.80	34.50	86.00	215.00	0.00	0.00			
	Фрукты / банан	80	80	1.2	1.20	0.40	0.40	16.80	16.80	76.00	76.00	8.00	8.00	386		
	Молоко кипячѐное	150	180	4.58	5.48	3.88	4.88	7.58	9.07	85.00	102.00	2.05	2.46	419		
Итого за прием		315.00	395.00	14.13	19.28	19.95	28.08	39.25	61.77	395.00	577.00	10.18	10.63			
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:		1280.00	1595.00	35.69	46.41	45.26	60.10	160.51	208.01	1186.85	1527.55	33.54	41.06			
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры		
				Б		Ж		У								
		ясн	сад	ясн	сад	ясн	сад	ясн	сад	ясн	сад	ясн	сад			
День 2																
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4.31	5.75	3.88	5.17	14.13	18.83	108.90	145.20	0.68	0.90	100		
	Бутерброд с маслом и сыром	25	30	3.78	4.73	5.50	6.88	11.48	14.36	111.19	139.00	0.05	0.07	1		
		6	10													
		5	5													
Кофейный напиток с молоком	150	180	2.34	2.85	2.00	2.41	10.63	14.36	70.00	91.00	0.98	1.17	414			
Итого за прием	336	425	10.43	13.33	11.38	14.46	36.24	47.55	290.09	375.2	1.71	2.14				
второй завтрак	Сок яблочный	80	80	0.40	0.40	0.00	0.00	8.08	8.08	34.13	34.13	1.60	1.60	418		
ОБЕД	Салат с картофелем и солѐными огурцами	40	60	0.54	0.81	2.08	3.12	3.42	5.14	34.64	51.96	4.80	7.20	23		
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	150	200	1.08	1.45	2.94	3.92	7.64	10.19	61.50	82.00	6.17	8.23	63		
	Соус № 372 сметанный	15	30	0.21	0.42	0.74	1.49	0.88	1.76	11.11	22.22	0.01	1.01	372		
	Плов из филе птицы	160	210	16.59	22.26	5.81	7.73	26.76	35.69	226.00	301.00	0.41	1.01	321		
	Компот из черной смородины	150	180	0.22	0.27	0.09	0.10	16.61	19.93	68.10	81.72	19.40	23.20	393		
	Хлеб отрубной	25	30	1.97	2.37	0.25	0.30	11.55	13.86	58.75	70.50	0.00	0.00			
	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.98	0.30	0.36	8.35	10.02	43.50	52.20	0.00	0.00			
	Итого за прием	565	740	22.26	29.56	12.21	17.02	75.21	96.59	503.6	661.6	30.785	40.65			
	Запеканка из творога с соусом	70	100	12.27	17.54	8.43	12.05	12.00	17.15	172.90	247.00	0.16	0.24	251		
	Соус № 369 молочный сладкий	20	30	0.38	0.58	1.32	1.34	2.64	3.97	20.29	30.44	0.05	0.08	369		
	Ряженка	150	180	4.35	5.22	3.75	4.50	6.30	7.56	76.00	92.00	0.45	0.54	420		
	Фрукты / яблоко	80	80	0.32	0.32	0.32	0.32	7.84	7.84	35.20	35.20	8.00	8.00	386		
Итого за прием		320	390	17.32	23.66	13.82	18.21	28.78	36.52	304.39	404.64	8.66	8.86			
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:		1301	1635	50.41	66.95	37.41	49.69	148.31	188.74	1132.21	1475.57	42.76	53.25			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры	
		если	сад	Б		Ж		У		если	сад	если	сад		
				если	сад	если	сад	если	сад						
День 3															
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая манная	150	200	2.36	3.14	0.23	0.30	20.97	26.31	95.00	121.00	0.00	0.00	199	
	Бутерброд с маслом	25	30	1.83	2.14	5.66	6.60	10.96	12.79	102.00	119.00	0.00	0.00	1	
		5	5												
	Чай с лимоном	150	180	0.07	0.12	0.01	0.02	7.10	10.20	29.00	41.00	1.42	2.83	412	
	Итого за прием	330	415	4.19	5.28	5.89	6.9	31.93	39.1	197	240	2.1	3.74		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок яблочный	80	80	0.40	0.40	0.00	0.00	8.08	8.08	34.13	34.13	1.60	1.60	418	
ОБЕД	Икра кабачковая	40	60	0.36	0.54	1.88	2.82	2.36	3.55	27.84	41.76	2.20	3.31	54	
	Суп рыбный /горбуша	150	200	9.5	12.74	0.45	0.60	6.90	9.22	79.08	105.44	4.40	5.90	61	
	Мясо тушеное с овощами	130	170	12.38	16.20	10.15	13.28	8.43	11.03	174.30	228.00	2.83	3.71	290	
	Напиток из шиповника	150	180	0.51	0.61	0.21	0.25	14.23	18.67	61.00	79.00	75.00	90.00	417	
	Хлеб отрубной	25	30	1.97	2.37	0.25	0.30	11.55	13.86	58.75	70.50	0.00	0.00		
	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.98	0.30	0.36	8.35	10.02	43.50	52.20	0.00	0.00		
	Итого за прием	520	670	26.37	34.44	13.24	17.61	51.82	66.35	444.47	576.9	84.43	102.92		
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом	50	70	3.18	4.46	2.12	2.98	31.51	44.12	158.57	222.00	0.05	0.08	441	
	Какао с молоком	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	89.00	107.00	1.20	1.43	416	
	Фрукты / банан	80	80	Jan-00	1.20	0.40	0.40	16.80	16.80	76.00	76.00	8.00	8.00	386	
	Итого за прием	280.00	330.00	7.53	9.33	5.24	6.57	61.27	76.74	323.57	405.00	9.25	9.51		
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ:		1210.00	1495.00	38.49	49.45	24.37	31.08	153.10	190.27	999.17	1256.03	97.38	117.77		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры	
		если	сад	Б		Ж		У		если	сад	если	сад		
				если	сад	если	сад	если	сад						
День 4															
ЗАВТРАК	Суп молочный с овсяными хлопьями	150	200	5.20	6.80	7.80	10.50	18.70	25.00	167.00	222.00	0.67	0.90	101	
	Чай с молоком	150	180	2.65	2.67	2.33	2.34	11.31	14.31	77.00	89.00	1.19	1.20	413	
	Бутерброд с маслом и сыром	25	30	3.78	4.73	5.50	6.88	11.48	14.36	111.19	139.00	0.05	0.07	1	
		6	10												
		5	5												
Итого за прием	336	425	11.63	14.2	15.63	19.72	41.49	53.67	355.19	450	1.91	2.17			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок яблочный	80	80	0.40	0.40	0.00	0.00	8.08	8.08	34.13	34.13	1.60	1.60	418	
ОБЕД	Салат из свеклы с зелѐным горошком	40	60	0.66	1.00	1.67	2.50	3.27	4.91	30.84	46.26	3.92	5.88	35	
	Щи со свежей капустой со сметаной	150	200	0.96	1.29	2.91	3.89	4.04	5.39	46.35	61.80	7.97	10.63	77	
	Макаронник с мясом говядины	125	165	13.65	17.93	8.75	11.73	25.04	33.34	234.00	311.00	0.31	0.39	309	
	Компот из всежих плодов	150	180	0.12	0.14	0.12	0.14	17.91	21.49	73.20	87.84	1.29	1.54	390	
	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.98	0.30	0.36	8.35	10.02	43.50	52.20	0.00	0.00		
	Хлеб отрубной	25	30	1.97	2.37	0.25	0.30	11.55	13.86	58.75	70.50	0.00	0.00		
	Итого за прием	515.00	665.00	19.01	24.71	14.00	18.92	70.16	89.01	486.64	629.60	13.49	18.44		
	Сырники из творога с соусом сметанным	70	100	13.08	18.69	8.86	12.67	7.98	11.40	163.80	234.00	0.17	0.25	245	
	Кисломолочный напиток	150	180	4.35	5.22	3.75	4.50	6.00	7.20	75.00	90.00	1.05	1.26	420	
	Фрукты / яблоко	80	80	0.32	0.32	0.32	0.32	7.84	7.84	35.20	35.20	8.00	8.00	386	
	Итого за прием	300	360	17.75	24.23	12.93	17.49	21.82	26.44	274	359.2	9.22	9.51		
ИТОГО ЗА ЧЕТВѐРТЫЙ ДЕНЬ:		1231.00	1530.00	48.79	63.54	42.56	56.13	141.55	177.20	1149.96	1472.93	26.22	31.72		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		если	сдл	если	сдл	если	сдл	если	сдл	если	сдл	если	сдл	
День 5														
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая пшеничная	160	210	3.27	4.36	0.36	0.48	25.14	31.87	117.00	149.00	0.00	0.00	199
	Бутерброд с маслом	25	30	1.83	2.14	5.66	6.60	10.96	12.79	102.00	119.00	0.00	0.00	1
		5	5											
	Какао с молоком	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	89.00	107.00	1.20	1.43	416
	Итого за прием	340.00	425.00	8.25	10.17	8.74	10.27	49.06	60.48	308.00	375.00	1.20	1.43	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок яблочный	80	80	0.40	0.40	0.00	0.00	8.08	8.08	34.13	34.13	1.60	1.60	418
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	200	1.19	1.59	3.06	4.08	10.15	13.54	73.05	97.40	4.52	6.03	91
	Картофель, тушенный в соусе	100	150	2.14	3.22	5.93	9.36	15.53	23.29	124.00	190.00	7.28	10.91	144
	Биточки рубленные говяжьи	60	0	9.32	0.00	7.07	0.00	9.64	0.00	139.00	0.00	0.09	0.00	299
	Сарделька	0	60	0	26.71	0.00	9.27	0.00	42.82	0.00	361.20	0.00	1.21	
	Компот из черной смородины	150	180	0.22	0.27	0.09	0.10	16.61	19.93	68.10	81.72	19.40	23.20	393
	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.98	0.30	0.36	8.35	10.02	43.50	52.20	0.00	0.00	
	Хлеб отрубной	25	30	1.97	2.37	0.25	0.30	11.55	13.86	58.75	70.50	0.00	0.00	
	Итого за прием	510.00	650.00	16.49	36.14	16.70	23.47	71.83	123.46	506.40	853.02	31.29	41.35	
ПОЛДНИК	Винегрет овощной	40	60	0.54	0.81	2.47	3.70	3.37	5.06	37.92	56.88	4.10	6.15	46
	Яйцо отварное	20	40	2.54	5.08	2.30	4.60	0.14	0.28	31.50	63.00	0.00	0.00	227
	Хлеб отрубной	10	15	0.66	0.99	0.12	0.18	3.34	5.01	17.33	26.00	0.00	0.00	
	Чай	150	180	0.04	0.06	0.01	0.02	6.99	9.99	28.00	40.00	0.02	0.03	411
	Фрукты / банан	80	80	1.2	1.20	0.40	0.40	16.80	16.80	76.00	76.00	8.00	8.00	386
	Итого за прием	300.00	375.00	4.98	8.14	5.30	8.90	30.64	37.14	190.75	261.88	12.12	14.18	
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:		1230.00	1530.00	30.12	54.85	30.74	42.64	159.61	229.16	1039.28	1524.03	46.21	58.56	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		если	сдл	если	сдл	если	сдл	если	сдл	если	сдл	если	сдл	
День 6														
ЗАВТРАК	Суп молочный с манной крупой	150	200	3.9	5.20	3.80	5.07	12.31	16.42	99.15	132.20	0.68	0.91	101
	Чай с лимоном	150	180	0.07	0.12	0.01	0.02	7.10	10.20	29.00	41.00	1.42	2.83	412
	Бутерброд с маслом и сыром	25	30	3.78	4.73	5.50	6.88	11.48	14.36	111.19	139.00	0.05	0.07	1
		6	10											
	Итого за прием	336.00	425.00	7.75	10.05	9.31	11.97	30.89	40.98	239.34	312.20	2.15	3.81	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок яблочный	80	80	0.40	0.40	0.00	0.00	8.08	8.08	34.13	34.13	1.60	1.60	418
	Сок яблочный	80	80	0.40	0.40	0.00	0.00	8.08	8.08	34.13	34.13	1.60	1.60	418
ОБЕД	Икра кабачковая	40	60	0.36	0.54	1.88	2.82	2.36	3.55	27.84	41.76	2.20	3.31	54
	Рассольник домашний со сметаной	150	200	1.23	1.65	3.05	4.07	8.85	11.81	72.00	96.00	7.08	9.45	81
	Котлета говяжья рубленая	60	80	9.32	12.44	7.07	9.24	9.64	12.56	139.00	183.00	0.09	0.12	299
	Каша гречневая рассыпчатая	90	115	5.15	6.59	3.65	4.67	23.18	29.62	146.25	186.87	0.00	0.00	330
	Напиток из шиповника	150	180	0.51	0.61	0.21	0.25	14.23	18.67	61.00	79.00	75.00	90.00	417
	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.98	0.30	0.36	8.35	10.02	43.50	52.20	0.00	0.00	
	Хлеб отрубной	25	30	1.97	2.37	0.25	0.30	11.55	13.86	58.75	70.50	0.00	0.00	
	Итого за прием	480	615	10.87	13.74	9.34	12.47	68.52	87.53	409.34	526.33	84.28	102.76	
	Омлет натуральный	65	85	7.52	9.28	13.46	18.03	1.57	1.86	157.00	193.00	0.15	0.18	229
	Хлеб отрубной	10	15	0.66	0.99	0.12	0.18	3.34	5.01	17.33	26.00	0.00	0.00	
	Молоко кипячёное	150	180	4.58	5.48	4.08	4.88	7.58	9.07	85.00	102.00	2.05	2.46	419
	Кондитерское изделие /вафли	20	40	1	2.00	6.00	12.00	12.40	24.80	108.00	216.00	0.00	0.00	
	Фрукты / яблоко	80	80	0.32	0.32	0.32	0.32	7.84	7.84	35.20	35.20	8.00	8.00	386
	Итого за прием	325	400	14.08	18.07	23.98	35.41	32.73	48.58	402.53	572.2	10.2	10.64	

ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ:	1221.00	1520.00	33.10	42.26	42.63	59.85	140.22	185.17	1085.34	1444.86	98.23	118.81	
-----------------------	---------	---------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	---------	---------	-------	--------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		если	сид	если	сид	если	сид	если	сид	если	сид	если	сид	
День 7														
	Каша жидкая молочная пшеничная	150	200	4.12	4.40	4.03	4.06	25.31	26.99	154.00	162.00	0.00	0.00	199
	Какао с молоком	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	89.00	107.00	1.20	1.43	416
	Бутерброды с маслом	25	30		5.25		6.11	7.64	16.17	123.50	154.44	0.06	0.07	3
		5	5	4.2				12.94						
	Итого за прием	330	415	11.47	13.32	12.86	14.89	51.21	58.98	366.5	423.44	1.26	1.5	
	Сок яблочный	80	80	0.40	0.40	0.00	0.00	8.08	8.08	34.13	34.13	1.60	1.60	418
ОБЕД	Салат овощной с яблоками и свеклой	40	60	0.44	0.66	2.06	3.09	4.57	6.86	38.68	58.02	3.72	5.58	36
	Суп гороховый	150	200	3.29	4.39	3.16	4.21	9.79	13.05	80.85	107.80	3.48	4.65	87
	Биточки рыбные запечённые (треска)	60	80	7.61	10.09	2.45	3.26	5.33	6.79	74.00	97.00	0.18	0.24	271
	Соус сметанный	15	30	0.21	0.42	0.74	1.49	0.88	1.76	11.11	22.22	0.01	1.01	372
	Картофель отварной	120	150	2.28	2.85	3.45	4.31	18.41	23.01	113.88	142.35	16.80	21.00	336
	Компот из свежих яблок	150	180	0.18	0.21	0.10	0.12	20.87	25.04	85.20	102.24	1.29	1.54	391
	Хлеб ржаной	25	30	1.65	2.64	0.30	0.48	8.36	13.38	43.22	69.60	0.00	0.00	
	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.98	0.30	0.36	8.35	10.02	43.50	52.20	0.00	0.00	
	Итого за прием	585.00	760.00	17.31	23.24	12.56	17.32	76.56	99.91	490.44	651.43	25.48	34.02	
	Пудинг из творога с изюмом	70	100	10.59	15.14	7.53	10.76	17.03	24.33	178.50	255.00	0.13	0.19	249
	Соус сладкий молочный	20	30	0.38	0.58	0.90	1.34	2.65	3.97	20.30	30.44	0.06	0.08	369
	Кисель из смородины чёрной	150	180	0.13	0.16	0.06	0.07	20.12	24.15	81.60	97.92	18.30	21.90	396
	Фрукты / банан	80	80	1.2	1.20	0.40	0.40	16.80	16.80	76.00	76.00	8.00	8.00	386
	Итого за прием	320	390	12.3	17.08	8.89	12.57	56.6	69.25	356.4	459.36	26.49	30.17	
ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ:		1315.00	1645.00	41.48	54.04	34.31	44.78	192.45	236.22	1247.47	1568.36	54.825	67.29	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		если	сид	если	сид	если	сид	если	сид	если	сид	если	сид	
День 8														
ЗАВТРАК	Суп молочный с пшённой крупой	150	200	5.2	6.8	7.8	10.5	18.7	25	167	222	0.67	0.9	101
	Чай с лимоном	150	180	0.09	0.12	0.02	0.02	7.65	10.20	30.75	41.00	0.21	2.83	412
	Бутерброды с маслом и сыром	25	30	3.78	4.73	5.50	6.88	11.48	14.36	111.19	139.00	0.05	0.07	1
		6	10											
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		5	5											
	Итого за прием	336	425	9.07	11.65	13.315	17.4	37.83	49.56	308.94	402	0.93	3.8	
	Сок яблочный	80	80	0.40	0.40	0.00	0.00	8.08	8.08	34.13	34.13	1.60	1.60	418
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1.61	2.15	1.07	2.27	10.28	13.71	62.31	83.03	4.95	6.06	88
	Тефтели из печени с рисом	60	80	7.3	9.78	8.23	11.66	12.28	16.41	152.00	210.00	5.51	7.37	301
	Соус №372,369	60	80	0.84	1.12	2.99	3.99	3.52	4.69	44.46	59.28	0.02	0.03	372
	Капуста тушеная	100	150	1.98	3.13	3.71	5.56	9.49	14.38	79.00	120.00	16.37	24.99	143
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0.33	0.44	0.02	0.02	20.82	27.76	84.75	113.00	0.30	0.40	394
	Хлеб ржаной	25	30	1.65	2.64	0.30	0.48	8.36	13.38	43.22	69.60	0.00	0.00	
	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.98	0.30	0.36	8.35	10.02	43.50	52.20	0.00	0.00	
Итого за прием	570.00	750.00	15.36	21.24	16.62	24.34	73.10	100.35	509.24	707.11	27.15	38.85		
ПОЛДНИК	Пирожки печённые из дрожжевого теста с повидлом	50	70	2.88	4.03	1.17	1.63	27.78	38.89	133.00	186.20	0.02	0.02	437
	Ряженка	150	180	4.35	5.22	3.75	4.50	6.00	7.20	75.00	90.00	1.05	1.26	420
	Фрукты / яблоко	80	80	0.32	0.32	0.32	0.32	7.84	7.84	35.20	35.20	8.00	8.00	386

	Итого за прием	280	330	7.55	9.57	5.24	6.45	41.62	53.93	243.2	311.4	9.07	9.28	
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ:		1266.00	1585.00	32.38	42.86	35.17	48.19	160.63	211.92	1095.51	1454.64	38.75	53.53	

Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины С		№ репертуры
					Б		Ж		У						
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
День 9															
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная с овсяными хлопьями	150	200	1.6	2.13	0.23	0.3	21.77	27.38	96	121	0	0	199	
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.34	2.85	2.00	2.41	10.63	14.36	70.00	91.00	0.98	1.17	414	
	Бутерброды с маслом	25	30											3	
		5	5	4.2	5.25	6.11	7.64	12.94	16.17	123.50	154.44	0.06	0.07		
Итого за прием		330	415	8.14	10.23	8.34	10.35	45.34	57.91	289.5	366.44	1.04	1.24		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок яблочный	80	80	0.40	0.40	0.00	0.00	8.08	8.08	34.13	34.13	1.60	1.60	418	
ОБЕД	Салат из солёных огурцов	40	60	0.34	0.51	2.04	3.06	1.04	1.56	23.92	35.88	2.22	3.33	20	
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	150	200	1.08	1.45	2.94	3.92	7.64	10.19	61.50	82.00	6.17	8.23	63	
	Птица , тушенная в соусе с овощаи	180	230	9.37	12.32	2.28	3.02	16.49	20.88	124.00	160.00	7.34	9.24	319	
	Компот из смородины чёрной	150	180	0.22	0.27	0.09	0.10	16.61	19.93	68.10	81.72	19.40	23.20	393	
	Хлеб ржаной	25	30	1.65	2.64	0.30	0.48	8.36	13.38	43.22	69.60	0.00	0.00		
	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.98	0.30	0.36	8.35	10.02	43.50	52.20	0.00	0.00		
	Итого за прием	570	730	14.31	19.17	7.95	10.94	58.49	75.96	364.24	481.4	35.13	44		
	Булочка школьная	50	70	6.58	9.22	3.91	5.48	20.84	29.18	144.28	202.00	0.02	0.04	441	
	Фрукты / банан	80	80	1.2	1.20	0.40	0.40	16.80	16.80	76.00	76.00	8.00	8.00	386	
	Кондитерское изделие / зефир	30	60	0.24	0.48	0.03	0.06	23.94	47.88	97.50	195.00	0.00	0.00		
	Чай с лимоном	150	180	0.09	0.12	0.02	0.02	7.65	10.20	30.75	41.00	0.21	2.83	412	
	Итого за прием	310	390	8.11	11.02	4.355	5.96	69.23	104.06	348.53	514	8.23	10.87		
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:		1290	1615	30.96	40.82	20.645	27.25	181.14	246.01	1036.4	1395.97	46	57.71		
Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины С		№ репертуры
					Б		Ж		У						
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
День 10															
ЗАВТРАК	Суп молочный с гречневой крупой	150	200	5.2	6.08	7.80	10.50	18.70	25.00	167.00	222.00	0.67	0.91	101	
	Чай с лимоном	150	180	0.09	0.12	0.02	0.02	7.65	10.20	30.75	41.00	0.21	2.83	412	
	Бутерброды с маслом	25	30	2.14				12.79		119.00		0.00		1	
		5	5		2.75	6.60	8.49	16.44		153.00		0.00	0.00		
Итого за прием		330	415	7.43	8.95	11.06	19.01	39.14	51.64	316.75	416	0.88	3.74		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок яблочный	80	80	0.40	0.40	0.00	0.00	8.08	8.08	34.13	34.13	1.60	1.60	418	
	Винегрет овощной	40	60	0.54	0.81	2.47	3.70	3.37	5.06	37.92	56.88	4.10	6.15	46	
	Суп рыбный /горбуша	150	200	9.5	12.74	0.45	0.60	6.90	9.22	79.08	105.44	4.40	5.90	61	
	Шницели говяжьи рубленные	60	80	9.32	12.44	7.07	9.24	9.64	12.56	139.00	183.00	0.09	0.12	299	
	Макароны отварные	120	150	4.39	5.50	3.60	4.51	21.15	26.44	134.76	168.45	0.00	0.00	335	
	Компот из всехжх плодов	150	180	0.12	0.14	0.12	0.14	17.91	21.49	73.20	87.84	1.29	1.54	390	
	Хлеб отрубной	25	30	1.65	2.64	0.30	0.48	8.36	13.38	43.22	69.60	0.00	0.00		
	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.98	0.30	0.36	8.35	10.02	43.50	52.20	0.00	0.00		
	Итого за прием	570	730	27.17	36.25	14.32	19.96	75.68	98.17	550.68	723.41	9.88	13.71		
	ПОЛДНИК	Ленивые вареники	65	110	8.87	14.79	4.45	7.42	13.94	24.83	131.00	225.00	0.12	0.19	244
		Какао с молоком	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	89.00	107.00	1.20	1.43	416
		Фрукты / яблоко	80	80	0.32	0.32	0.32	0.32	7.84	7.84	35.20	35.20	8.00	8.00	386
Итого за прием		295	370	12.34	18.78	7.49	10.93	34.74	48.49	255.2	367.2	9.32	9.62		
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ:		1275.00	1595.00	47.34	64.38	32.87	49.90	157.64	206.38	1156.76	1540.74	21.68	28.67		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12619	15745	389	526	346	470	1595	2079	11129	14661	506	628		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1261.9	1574.5	38.876	52.556	34.5965	46.961	159.516	207.908	1112.895	1466.068	50.559	62.837		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности															

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 1		
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой гречневой	230
	Бутерброды с маслом	30\5
	Чай с лимоном	180
	Итого за прием	445
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок яблочный	100
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на бульоне из говядины со сметаной	240\10
	Макаронные изделия отварные	120
	Котлеты рубленые говяжьи с соусом томатным	60\30
	Салат из соленых огурцов с луком	60
	Компот из сушеных фруктов	200
	Хлеб ржаной	40
	Хлеб пшеничный	20
	Итого за прием	780
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет с сыром	85
	Икра кабачковая	60
	Кефир	180
	Ватрушки с повидлом	70
	Фрукты свежие (яблоки)	80
	Итого за прием	475
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:		1800
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 2		
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с изюмом с соусом молочным (сладким)	100\30
	Какао с молоком	180
	Бутерброды с маслом	25\5
	Итого за прием	340
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Молоко кипяченое	180
	Пряники	35
	Итого за прием	215
ОБЕД	Рассольник ленинградский на бульоне из говядины	250
	Запеканка картофельная с мясом говяжьим со сметанным соусом	160\30
	Салат из свеклы с зеленым горошком \ (с 01.03)	60
	Овощи натуральные соленые (томаты)	
	Компот из замороженных плодов	200
	Хлеб ржаной	40
	Хлеб пшеничный	20
	Итого за прием	760
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша вязкая пшеничная	110
	Рыба, тушеная с овощами	65
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60
	Хлеб пшеничный	25
	Чай с лимоном	190
	Итого за прием	450

ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:	1765
-----------------------	------

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 3		
ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	230
	Кофейный напиток с молоком	180
	Бутерброды с маслом и сыром	25\5\10
	Итого за прием	450
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие (банан)	130
ОБЕД	Суп из овощей со сметаной на бульоне из говядины	250
	Жаркое по-домашнему из говядины	190
	Салат из кукурузы (консервированной)	50
	Сок яблочный	180
	Хлеб ржаной	40
	Хлеб пшеничный	25
	Итого за прием	735
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Оладьи из печени \ Печень говяжья по-строгановски	60
	Каша вязкая пшенная	120
	Винегрет овощной \ (с 01.03) Овощи натуральные соленные (томаты)	60
	Чай с лимоном	190
	Хлеб пшеничный	20
	Итого за прием	450
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ:		1765
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 4		
ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой	230
	Чай с лимоном	180
	Бутерброды с маслом и повидлом	25\5\7
	Итого за прием	447
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок яблочный	180
ОБЕД	Суп рыбный с крупой	250
	Пюре картофельное	130
	Биточки рубленые говяжьи с соусом сметанным	75
	Салат из белокочанной капусты \ (с 01.03) Овощи натуральные соленные (огурцы)	60
	Компот из сушеных фруктов	200
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	40
	Итого за прием	775
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Вареники ленивые (отварные) с соусом молочным (сладким)	160
	Йогурт кисломолочный	180
	Хлеб пшеничный	20
	Яблоки печеные	90
	Итого за прием	450
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ:		1852

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 5		
ЗАВТРАК	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	160
	Какао с молоком	180
	Бутерброды с маслом и сыром	25\5\10
	Итого за прием	380
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Молоко кипяченое	180
ОБЕД	Суп гороховый на курином бульоне	250
	Рагу из овощей	120
	Биточки рубленые из куриного филе в соусе	80
	Салат из свеклы \ (с 01.03) Овощи натуральные соленные (томаты)	60
	Кисель из замороженных плодов	200
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	40
	Итого за прием	770
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Картофель отварной	150
	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60
	Рыба красная соленая (порциями)	20
	Чай с лимоном	190
	Хлеб пшеничный	20
	Зефир	30
	Итого за прием	470
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:		1800
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 6		
ЗАВТРАК	Каша жидкая манная молочная	250
	Чай с лимоном	180
	Бутерброды с маслом	30\5
	Итого за прием	465
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок яблочный	100
ОБЕД	Борщ с фасолью и картофелем на бульоне из говядины со сметаной	240\10
	Картофель в молоке	120
	Тефтели говяжьи (1-й вариант) с соусом	80
	Салат из соленных огурцов с луком	60
	Компот из сушеных фруктов	200
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	40
	Итого за прием	770
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет натуральный	85
	Икра кабачковая	50
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой из яблок или замороженных фруктов	65
	Ряженка	180
	Яблоки печеные	80
	Итого за прием	460
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ:		1795

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 7		
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с яблоками с молоком сгущенным	100\30
	Кофейный напиток с молоком	180
	Бутерброды с маслом и сыром	25\5\5
	Итого за прием	345
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Молоко кипяченое	180
	Печенье	30
	Итого за прием	210
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из говядины	250
	Голубцы ленивые из говядины	190
	Салат из картофеля с солеными огурцами \ (с 01.03)	60
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	
	Компот из замороженных плодов	200
	Хлеб ржаной	40
	Хлеб пшеничный	25
	Итого за прием	765
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша рассыпчатая гречневая	110
	Котлеты рыбные любительские со сметанным соусом	60\15
	Овощи натуральные соленые (томаты)	60
	Чай с лимоном	190
	Хлеб пшеничный	20
	Итого за прием	455
ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ:		1775
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 8		
ЗАВТРАК	Каша жидкая геркулесовая молочная	230
	Какао с молоком	180
	Бутерброды с маслом и сыром	25\5\5
	Итого за прием	445
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие (банан)	130
ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками говяжьими	250
	Рыба, запеченная в омлете	80
	Капуста тушеная	120
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60
	Сок яблочный	180
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	40
	Итого за прием	750
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Сосиски, запеченные в тесте	100
	Винегрет овощной \ (с 01.03) Овощи натуральные соленые (томаты)	60
	Чай с лимоном	190
	Яблоки, фаршированные изюмом	100
	Итого за прием	450

ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ:	1775
------------------------	------

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 9		
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	220
	Чай с сахаром	190
	Бутерброды с маслом	25\5
	Итого за прием	440
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Йогурт кисломолочный	150
ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками рыбными	250
	Картофель отварной	120
	Шницель рубленый из говядины с соусом сметанным	60\15
	Салат из картофеля с солеными огурцами \ (с 01.03)	60
	Овощи натуральные соленые (томаты)	
	Напиток из плодов шиповника \ Компот из апельсинов	180
	Хлеб ржаной	40
	Хлеб пшеничный	25
	Итого за прием	750
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пудинг из творога с изюмом с сойсом молочным (сладким)	100\20
	Молоко кипяченое	180
	Печенье	30
	Яблоки печеные	120
	Итого за прием	450
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:		1790
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 10		
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	230
	Кофейный напиток с молоком	180
	Бутерброды с маслом и сыром	25\5\10
	Итого за прием	450
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	120
ОБЕД	Борщ с картофелем (свекольник) на курином бульоне со сметаной	250\10
	Плов из куриного филе	190
	Овощи натуральные соленые (томаты)	60
	Кисель из кураги (сухофруктов)	200
	Хлеб ржаной	40
	Хлеб пшеничный	20
	Итого за прием	770
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рагу из овощей	120
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60
	Булочка домашняя	65
	Чай с лимоном	190
	Хлеб пшеничный	20
	Итого за прием	455
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ:		1795
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17912
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1791.2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности		

	Гуляш из отварного мяса	90	120	11.56	15.42	9.3	12.41	2.97	3.96
	Каша гречневая вязкая	90	115	3.78	4.83	2.7	3.45	23.31	29.78

Суп молочный с макаронн ыми изделиями	150	200	4.31	5.75	3.88	5.17	14.13	18.83	108.9
--	-----	-----	------	------	------	------	-------	-------	-------

Омлет с сыром	65	85	6.95	9.1	12.87	15.8	1.07	1.4	148
------------------	----	----	------	-----	-------	------	------	-----	-----

Котлеты рубленные из филе птицы ,запечённ ые с соусом молочным	45	60	6.95	9.28	4.55	6.07	4.67	6.23	87.75
	10	15							

Котлета рубленая говяжья с соусом	45	60	6.98	9.32	5.3	7.07	7.22	9.64	104.24
	15	15							

141.75	189	0.45	0.6	293
132.75	169.62	0	0	330

145.2	0.68	0.9	100
-------	------	-----	------------

184	0.13	1.17	230
-----	------	------	------------

117	0.05	0.07	324
-----	------	------	------------

139	0.06	0.09	299
-----	------	------	------------