

06 марта 2023 год

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность калории | |
|----------------|------------------------------------|-------------|-------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------------|----------------|
| | | ясли | д/с | белки | | жиры | | углеводы | | ясли | д/с |
| | | | | ясли | д/с | ясли | д/с | ясли | д/с | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | |
| | гречка отварная с маслом и сахаром | 150 | 200 | 6,87 | 9,16 | 9,49 | 12,65 | 24,67 | 32,89 | 213,99 | 285,32 |
| | кондитерское изделие | 20 | 20 | 1,5 | 1,5 | 1,96 | 1,96 | 14,88 | 14,88 | 83,4 | 83,4 |
| | чай | 150 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,28 | 15,04 | 45,09 | 60,12 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | |
| | сок фруктовый | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 10,1 | 10,1 | 46 | 46 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| | салат из свежей капусты с морковью | 40 | 60 | 0,66 | 0,98 | 4,04 | 6,06 | 3,85 | 5,78 | 54,75 | 82,12 |
| | суп гороховый на м/б | 180 | 200 | 1,65 | 1,83 | 3,21 | 3,57 | 7,15 | 10,8 | 72,37 | 80,41 |
| | картофельное пюре | 120 | 180 | 2,46 | 3,08 | 5,09 | 6,36 | 11,27 | 14,09 | 116,23 | 145,29 |
| | гуляш из говядины | 50 | 50 | 6,25 | 8,38 | 7,17 | 9,61 | 2,94 | 3,94 | 101,29 | 135,73 |
| | компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,42 | 0,56 | 0 | 0 | 20,55 | 27,4 | 83,88 | 111,84 |
| | хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,8 | 3,5 | 0,4 | 0,5 | 16,8 | 21 | 84 | 105 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| | булочка домашняя | 60 | 60 | 3,64 | 3,64 | 6,43 | 6,43 | 30,47 | 30,47 | 194,34 | 194,34 |
| | молоко | 150 | 200 | 4,19 | 5,59 | 4,78 | 6,38 | 7,56 | 10,08 | 90,09 | 120,12 |
| Итого за день: | | 1210 | 1510 | 30,94 | 38,72 | 42,67 | 53,62 | 161,52 | 196,47 | 1185,43 | 1449,69 |

| Витамин С | | № рецептуры |
|--------------|--------------|-------------|
| ясли | д/с | |
| 1,07 | 1,43 | 263 |
| 0 | 0 | 604 |
| 0 | 0 | 505 |
| 2 | 2 | 532 |
| 10,72 | 16,09 | 3 |
| 8,83 | 9,81 | 158 |
| 4,08 | 5,1 | 441 |
| 0,87 | 1,17 | 378 |
| 0,11 | 0,15 | 522 |
| 0 | 0 | |
| 0 | 0 | 578 |
| 0,38 | 0,5 | 529 |
| 28,06 | 36,25 | |

07 марта 2023 год

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность калории | |
|----------------|-------------------------|-------------|-------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------------|----------------|
| | | ясли | д/с | белки | | жиры | | углеводы | | ясли | д/с |
| | | | | ясли | д/с | ясли | д/с | ясли | д/с | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | |
| | каша молочная "Дружба" | 150 | 200 | 3,95 | 5,27 | 8,49 | 11,31 | 17,02 | 22,69 | 161,46 | 215,28 |
| | хлеб пшеничный с маслом | 30/5/6 | 40/5 | 3,01 | 4,67 | 6,4 | 6,49 | 11,44 | 15,24 | 119,1 | 146 |
| | кофейный напиток | 150 | 180 | 2,09 | 2,79 | 0,03 | 0,04 | 14,85 | 19,80 | 67,92 | 90,56 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | |
| | фрукты | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 10,1 | 10,1 | 46,0 | 46,0 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| | уха с пшеном | 180 | 200 | 8,88 | 9,87 | 3,64 | 4,05 | 15,19 | 16,88 | 141,98 | 157,76 |
| | капуста тушеная | 120 | 100 | 2,53 | 3,17 | 4,12 | 5,15 | 39,65 | 49,56 | 94,15 | 117,69 |
| | котлета куриная | 60 | 70 | 7,56 | 8,89 | 8,88 | 10,45 | 5,36 | 6,30 | 131,59 | 154,81 |
| | компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,42 | 0,56 | 0 | 0 | 20,55 | 27,4 | 83,88 | 111,84 |
| | хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,8 | 3,5 | 0,4 | 0,5 | 16,8 | 21 | 84 | 105 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| | омлет натуральный | 60 | 60 | 5,15 | 5,15 | 7,91 | 7,91 | 1,40 | 1,40 | 97,41 | 97,41 |
| | хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,25 | 3 | 0,87 | 1,16 | 15,42 | 20,56 | 79,5 | 106 |
| | чай | 150 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,28 | 15,04 | 45,09 | 60,12 |
| Итого за день: | | 1231 | 1523 | 39,14 | 39,14 | 47,37 | 40,84 | 179,06 | 225,97 | 1152,08 | 1408,47 |

| Витамин С | | № рецептуры |
|------------------|-------------|--------------------|
| ясли | д/с | |
| 0,99 | 1,33 | 275 |
| 0,04 | 0,06 | 105 |
| 0,75 | 1 | 514 |
| 2 | 2 | 532 |
| 28,43 | 31,59 | 165 |
| 20,4 | 25,5 | 435 |
| 0,48 | 0,57 | 422 |
| 0,11 | 0,15 | 522 |
| 0 | 0 | |
| 0 | 0 | 311 |
| 0 | 0 | |
| 0 | 0 | 505 |
| 53,2 | 62,2 | |

09 марта 2023 год

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность калории | |
|-----------------------|----------------------------|-------------|-------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------------|----------------|
| | | ясли | д/с | белки | | жиры | | углеводы | | ясли | д/с |
| | | | | ясли | д/с | ясли | д/с | ясли | д/с | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | |
| | суп пшеничный молочный | 150 | 200 | 5,85 | 7,79 | 7,42 | 9,90 | 26,93 | 35,91 | 200,17 | 266,89 |
| | хлеб пшеничный с сыром | 30/5/6 | 40/5 | 3,01 | 4,67 | 6,4 | 6,49 | 11,44 | 15,24 | 119,1 | 146 |
| | кофейный напиток | 150 | 180 | 2,09 | 2,79 | 0,03 | 0,04 | 14,85 | 19,80 | 67,92 | 90,56 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | |
| | сок фруктовый | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 10,1 | 10,1 | 46 | 46 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| | щи со сметаной | 180 | 200 | 1,14 | 1,26 | 3,16 | 3,51 | 4,67 | 5,19 | 60,47 | 67,19 |
| | рис отварной | 120 | 110 | 4,42 | 5,53 | 4,99 | 6,23 | 27,08 | 33,85 | 176,33 | 220,41 |
| | тефтели рыбные с соусом | 60 | 80 | 5,19 | 6,23 | 4,04 | 4,85 | 2,04 | 2,45 | 51,60 | 61,91 |
| | компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,42 | 0,56 | 0 | 0 | 20,55 | 27,4 | 83,88 | 111,84 |
| | хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,8 | 3,5 | 0,4 | 0,5 | 16,8 | 21 | 84 | 105 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| | винегрет овощной | 40 | 60 | 0,50 | 0,76 | 4,08 | 6,12 | 2,93 | 4,40 | 50,78 | 76,17 |
| | булочка сдобная с кальцием | 50 | 50 | 8,84 | 8,84 | 2,05 | 2,05 | 9,18 | 9,18 | 90,53 | 90,53 |
| | чай | 150 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,28 | 15,04 | 45,09 | 60,12 |
| Итого за день: | | 1311 | 1633 | 37,01 | 45,43 | 33,54 | 40,95 | 173,27 | 220,12 | 1155,37 | 1448,62 |

| Витамин С | | № рецептуры |
|------------------|--------------|--------------------|
| ясли | д/с | |
| 1,09 | 1,46 | 282 |
| 0,04 | 0,06 | 105 |
| 0,75 | 1 | 514 |
| 2 | 2 | 532 |
| 12,08 | 13,42 | 156 |
| 0 | 0 | 432 |
| 0,61 | 0,74 | 415 |
| 0,11 | 0,15 | 522 |
| 0 | 0 | |
| 0,66 | 0,98 | 90 |
| 0,31 | 0,31 | |
| 0 | 0 | 505 |
| 17,65 | 20,12 | |

10 марта 2023 год

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность калории | |
|----------------|-----------------------------|-------------|-------------|------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------------------------|----------------|
| | | ясли | д/с | белки | | жиры | | углеводы | | ясли | д/с |
| | | | | | д/с | ясли | д/с | ясли | д/с | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | |
| | каша манная молочная | 150 | 200 | 4,66 | 6,21 | 5,31 | 7,08 | 23,18 | 30,91 | 161,24 | 214,98 |
| | хлеб пшеничный с маслом | 30/5 | 40/5 | 2,01 | 2,67 | 4,4 | 4,49 | 11,44 | 15,24 | 97,1 | 117 |
| | какао | 150 | 180 | 2,54 | 3,39 | 0,53 | 0,70 | 24,55 | 32,73 | 113,15 | 150,87 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | |
| | сок фруктовый | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 10,1 | 10,1 | 46 | 46 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| | салат из свеклы | 40 | 40 | 0,54 | 0,81 | 4,04 | 6,06 | 2,88 | 4,31 | 50,48 | 75,71 |
| | суп с макаронными изделиями | 180 | 200 | 2,00 | 2,22 | 2,12 | 2,36 | 10,90 | 12,11 | 81,75 | 90,84 |
| | овощное рагу с курицей | 150 | 160 | 8,94 | 8,94 | 10,85 | 10,85 | 14,14 | 14,14 | 196,96 | 196,96 |
| | компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,42 | 0,56 | 0 | 0 | 20,55 | 27,4 | 83,88 | 111,84 |
| | хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,8 | 3,5 | 0,4 | 0,5 | 16,8 | 21 | 84 | 105 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| | чай с молоком | 150 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,28 | 15,04 | 45,09 | 60,12 |
| | печенье овсяное | 40 | 40 | 3,04 | 3,04 | 1,16 | 1,16 | 24,36 | 24,36 | 124,6 | 124,6 |
| Итого за день: | | 1195 | 1455 | 27,45 | 31,84 | 28,91 | 33,3 | 170,18 | 207,34 | 1084,25 | 1293,92 |

| Витамин С | | № рецептуры |
|------------------|--------------|--------------------|
| ясли | д/с | |
| 1,04 | 1,38 | 277 |
| 0 | 0 | 107 |
| 0,24 | 0,66 | 509 |
| 2 | 2 | 532 |
| 2,9 | 4,35 | 69 |
| 8,17 | 9,08 | 161 |
| 8,74 | 8,74 | 417 |
| 0,11 | 0,15 | 522 |
| 0 | 0 | |
| 0 | 0 | 505 |
| 0,5 | 0,5 | 110 |
| 23,7 | 26,86 | |

13 марта 2023 год

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность калории | |
|----------------|----------------------------------|-------------|-------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------------|----------------|
| | | ясли | д/с | белки | | жиры | | углеводы | | ясли | д/с |
| | | | | ясли | д/с | ясли | д/с | ясли | д/с | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | |
| | макароны с маслом и сахаром | 150 | 200 | 8,54 | 11,39 | 7,60 | 10,13 | 36,16 | 48,21 | 247,14 | 329,52 |
| | кондитерское изделие | 20 | 20 | 1,5 | 1,5 | 1,96 | 1,96 | 14,88 | 14,88 | 83,4 | 83,4 |
| | чай | 150 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,28 | 15,04 | 45,09 | 60,12 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | |
| | сок фруктовый | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 10,1 | 10,1 | 46 | 46 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| | суп картофельный с фрикадельками | 180 | 200 | 5,23 | 5,81 | 4,96 | 5,51 | 9,04 | 10,05 | 115,71 | 128,57 |
| | голубцы ленивые | 150 | 160 | 12,78 | 17,04 | 12,42 | 16,56 | 5,28 | 7,04 | 214,02 | 285,36 |
| | компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,42 | 0,56 | 0 | 0 | 20,55 | 27,4 | 83,88 | 111,84 |
| | хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,8 | 3,5 | 0,4 | 0,5 | 16,8 | 21 | 84 | 105 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| | булочка ванильная | 60 | 60 | 4,46 | 4,46 | 5,17 | 5,17 | 34,76 | 34,76 | 211,16 | 211,16 |
| | молоко | 150 | 200 | 4,19 | 5,59 | 4,78 | 6,38 | 7,56 | 10,08 | 90,09 | 120,12 |
| Итого за день: | | 1150 | 1430 | 40,42 | 50,35 | 37,39 | 46,31 | 166,41 | 198,56 | 1220,49 | 1481,09 |

| Витамин С | | № рецептуры |
|------------------|-------------|--------------------|
| ясли | д/с | |
| 0,78 | 1,04 | 309 |
| 0 | 0 | 604 |
| 0 | 0 | 505 |
| 2 | 2 | 532 |
| 11,25 | 12,5 | 163 |
| 18,63 | 24,84 | 382 |
| 0,11 | 0,15 | 522 |
| 0 | 0 | |
| 0,07 | 0,07 | 581 |
| 0,38 | 0,5 | 529 |
| 33,22 | 41,1 | |

14 марта 2023 год

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | | Витам |
|-----------------------|------------------------------------|-------------|-------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------------------|----------------|--------------|
| | | ясли | д/с | белки | | жиры | | углеводы | | калории | | ясли |
| | | | | ясли | д/с | ясли | д/с | ясли | д/с | ясли | д/с | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | |
| | суп молочный пшеничный | 180 | 200 | 5,22 | 5,80 | 4,93 | 5,48 | 16,72 | 18,57 | 132,12 | 146,8 | 0,82 |
| | хлеб пшеничный с маслом | 30/5/6 | 40/5/8 | 3,01 | 4,67 | 6,4 | 6,49 | 11,44 | 15,24 | 119,1 | 146 | 0,04 |
| | кофейный напиток | 150 | 180 | 2,09 | 2,79 | 0,03 | 0,04 | 14,85 | 19,80 | 67,92 | 90,56 | 0,75 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | | |
| | фрукты | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 10,1 | 10,1 | 46 | 46 | 2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| | салат из свежей капусты с морковью | 40 | 60 | 0,68 | 1,02 | 2,84 | 4,25 | 2,48 | 3,72 | 38,5 | 57,75 | 8,31 |
| | суп с клёцками на м/б | 180 | 200 | 1,43 | 2,47 | 2,55 | 3,34 | 8,25 | 13,54 | 68,94 | 94,1 | 4,14 |
| | картофельное пюре | 120 | 150 | 2,46 | 3,08 | 5,09 | 6,36 | 11,27 | 14,09 | 116,23 | 145,29 | 4,08 |
| | котлета рыбная | 60 | 70 | 7,76 | 9,70 | 2,88 | 3,60 | 11,2 | 14 | 101,76 | 127,2 | 0,08 |
| | компот из сухофруктов | 150 | 200 | 0,42 | 0,56 | 0 | 0 | 20,55 | 27,4 | 83,88 | 111,84 | 0,11 |
| | хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,25 | 3 | 0,87 | 1,16 | 15,42 | 20,56 | 79,5 | 106 | 0 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| | омлет натуральный | 60 | 60 | 5,15 | 5,15 | 7,91 | 7,91 | 1,40 | 1,40 | 97,41 | 97,41 | 0 |
| | хлеб пшеничный | 30 | 40 | 2,25 | 3 | 0,87 | 1,16 | 15,42 | 20,56 | 79,5 | 106 | 0 |
| | чай | 150 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,28 | 15,04 | 45,09 | 60,12 | 0 |
| Итого за день: | | 1301 | 1583 | 33,22 | 41,74 | 34,47 | 39,89 | 150,38 | 194,02 | 1075,95 | 1335,07 | 20,33 |

| ин С | № рецептуры |
|--------------|--------------------|
| д/с | |
| 0,91 | 179 |
| 0,06 | 105 |
| 1 | 514 |
| 2 | 532 |
| 12,46 | 51 |
| 4,6 | 160 |
| 5,1 | 441 |
| 0,11 | 356 |
| 0,15 | 522 |
| 0 | |
| 0 | 311 |
| 0 | |
| 0 | 505 |
| 26,39 | |

15 марта 2023 год

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | |
|-----------------------|------------------------|-------------|-------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------------------|----------------|
| | | ясли | д/с | белки | | жиры | | углеводы | | калории | |
| | | | | ясли | д/с | ясли | д/с | ясли | д/с | ясли | д/с |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | |
| | каша манная, молочная | 150 | 200 | 4,66 | 6,21 | 5,31 | 7,08 | 23,18 | 30,91 | 161,24 | 214,98 |
| | хлеб пшеничный с сыром | 30/5 | 40/8 | 2,01 | 2,67 | 4,4 | 4,49 | 11,44 | 15,24 | 97,1 | 117 |
| | какао | 150 | 180 | 2,54 | 3,39 | 0,53 | 0,70 | 24,55 | 32,73 | 113,15 | 150,87 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | |
| | сок фруктовый | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 10,1 | 10,1 | 46 | 46 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| | борщ со сметаной | 180 | 200 | 1,28 | 1,42 | 3,70 | 4,11 | 8,09 | 8,99 | 73,13 | 81,25 |
| | гречка отварная | 120 | 110 | 6,84 | 7,41 | 6,28 | 6,80 | 5,90 | 6,40 | 206,20 | 223,38 |
| | курица в соусе | 60 | 80 | 5,19 | 6,23 | 4,04 | 4,85 | 2,04 | 2,45 | 51,60 | 61,91 |
| | компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,42 | 0,56 | 0 | 0 | 20,55 | 27,4 | 83,88 | 111,84 |
| | хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,8 | 3,5 | 0,4 | 0,5 | 16,8 | 21 | 84 | 105 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| | коржик творожный | 60 | 60 | 3,29 | 3,29 | 3,81 | 3,81 | 28,72 | 28,72 | 187,32 | 187,32 |
| | кисель | 150 | 200 | 1,02 | 1,36 | 0 | 0 | 21,77 | 29,02 | 91,14 | 121,52 |
| Итого за день: | | 1195 | 1465 | 30,55 | 36,54 | 28,57 | 32,44 | 173,14 | 212,96 | 1194,76 | 1421,07 |

| Витамин С | | № рецептуры |
|--------------|--------------|-------------|
| ясли | д/с | |
| 1,04 | 1,38 | 277 |
| 0 | 0 | 107 |
| 0,24 | 0,66 | 509 |
| 2 | 2 | 532 |
| 9,64 | 10,71 | 142 |
| 0 | 0 | 252 |
| 0,61 | 0,74 | 415 |
| 0,11 | 0,15 | 522 |
| 0 | 0 | |
| 0 | 0 | 556 |
| 0 | 0 | 517 |
| 13,64 | 15,64 | |

16 марта 2023 год

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне - зимний

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность калории | |
|------------|---|-------------|---------|------------------|------|-------|-------|----------|-------|---------------------------------|--------|
| | | ясли | д/с | белки | | жиры | | углеводы | | ясли | д/с |
| | | | | ясли | д/с | ясли | д/с | ясли | д/с | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | |
| | суп рисовый молочный | 180 | 200 | 4,9 | 5,5 | 8,1 | 9,0 | 29,2 | 32,5 | 212,5 | 236,2 |
| | хлеб пшеничный с маслом | 30/6/8 | 40/8/10 | 2,44 | 5,5 | 3,12 | 4,46 | 21,30 | 23,1 | 101,44 | 155,76 |
| | кофейный напиток | 150 | 180 | 4,36 | 5,75 | 4,75 | 6,26 | 16,49 | 21,75 | 147,9 | 162,68 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | |
| | сок фруктовый | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 10,1 | 10,1 | 46 | 46 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| | салат из моркови с зеленым горошком | 40 | 40 | 1,17 | 1,17 | 6,06 | 6,06 | 3,92 | 3,92 | 79,45 | 79,45 |
| | Рассольник со сметаной | 180 | 200 | 1,62 | 2,03 | 4,2 | 5,25 | 9,08 | 11,36 | 85,26 | 106,58 |
| | картофельное пюре | 150 | 150 | 3,24 | 3,24 | 5,04 | 5,04 | 22,03 | 22,03 | 184,55 | 184,55 |
| | тефтели с рисом и соусом | 60/30 | 70/30 | 7,19 | 7,99 | 9,74 | 10,83 | 7,69 | 8,55 | 147,33 | 163,7 |
| | компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,42 | 0,56 | 0 | 0 | 20,55 | 27,4 | 83,88 | 111,84 |
| | хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,25 | 3 | 0,87 | 1,16 | 15,42 | 20,56 | 79,5 | 106 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| | булочка сдобная с кальцием и с повидлом | 50 | 50 | 6,42 | 7,49 | 12,17 | 14,20 | 26,5 | 30,91 | 241,68 | 281,96 |
| | чай с молоком | 150 | 200 | 1,01 | 1,45 | 0,87 | 1,25 | 12,20 | 17,44 | 60,98 | 87,12 |

| | | | | | | | | | | |
|----------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|
| Итого за день: | 1374 | 1638 | 35,52 | 44,18 | 55,02 | 63,61 | 194,48 | 229,62 | 1470,47 | 1721,84 |
|----------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|----------------|

| Витамин С | | № рецептуры |
|------------------|------------|--------------------|
| ясли | д/с | |
| 1,38 | 1,53 | 283 |
| 0,16 | 0,12 | 105 |
| 1,91 | 2,51 | 514 |
| 2 | 2 | 532 |
| 3,22 | 3,22 | 71 |
| 8,8 | 11,1 | 169 |
| 34,79 | 34,79 | 441 |
| 0,02 | 0,03 | 400 |
| 0,11 | 0,15 | 522 |
| 0 | 0 | |
| 0,03 | 0,03 | 591 |
| 0,48 | 0,65 | 507 |

| | | |
|------|-------|--|
| 52,9 | 56,13 | |
|------|-------|--|

17 марта 2023 год

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне - зимний

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность калории | |
|----------------|----------------------------|-------------|-------------|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------------|----------------|
| | | ясли | д/с | белки | | жиры | | углеводы | | ясли | д/с |
| | | | | ясли | д/с | ясли | д/с | ясли | д/с | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | |
| | каша геркулесовая молочная | 180 | 200 | 5,58 | 6,2 | 4,03 | 4,48 | 28,47 | 31,64 | 172,53 | 191,7 |
| | хлеб пшеничный с маслом | 30/6 | 40/5 | 2,4 | 3,3 | 0,92 | 1,27 | 16,8 | 23,1 | 84,48 | 115,5 |
| | какао | 150 | 180 | 4,51 | 5,95 | 4,99 | 6,57 | 15,7 | 20,72 | 147,58 | 162,33 |
| Завтрак 2 | | | | | | | | | | | |
| | сок фруктовый | 100 | 100 | 0,5 | 0,5 | 0,1 | 0,1 | 10,1 | 10,1 | 46 | 46 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| | салат из свеклы отварной | 60 | 60 | 1,03 | 1,03 | 3,05 | 3,05 | 5,59 | 5,59 | 54,33 | 54,33 |
| | суп рисовый со сметаной | 200 | 250 | 2,39 | 2,86 | 2,7 | 3,24 | 5,95 | 7,14 | 57,72 | 69,26 |
| | макароны отварные | 150 | 170 | 14,92 | 17,90 | 12,50 | 15 | 30,67 | 36,8 | 363 | 435,6 |
| | котлета куриная соусом | 60/30 | 70/30 | 7,76 | 9,70 | 2,88 | 3,60 | 11,2 | 14 | 101,76 | 127,2 |
| | компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0,42 | 0,56 | 0 | 0 | 20,55 | 27,4 | 83,88 | 111,84 |
| | хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,25 | 3 | 0,87 | 1,16 | 15,42 | 20,56 | 79,5 | 106 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| | чай | 150 | 200 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11,28 | 15,04 | 45,09 | 60,12 |
| | пирожок с повидлом | 60 | 60 | 3,04 | 3,04 | 3,6 | 3,6 | 22,4 | 22,4 | 136 | 136 |
| Итого за день: | | 1256 | 1518 | 37,04 | 44,34 | 32,76 | 38,47 | 182,93 | 220,49 | 1270,11 | 1488,68 |

| Витамин С | | № рецептуры |
|-------------|--------------|----------------|
| ясли | д/с | |
| 0,27 | 0,3 | 277 |
| 0 | 0 | 107/108 |
| 1,91 | 2,51 | 509 |
| 2 | 2 | 532 |
| 5,07 | 5,07 | 60 |
| 3,68 | 4,41 | 161 |
| 1,46 | 1,75 | 416 |
| 0,08 | 0,11 | 356 |
| 0,11 | 0,15 | 522 |
| 0 | 0 | |
| 0 | 0 | 505 |
| 0 | 0 | |
| 14,5 | 16,19 | |