

Утверждаю
заведующий МБДОУ д/с «Елочка»
Егармина Е.В.



*Примерное меню
на осенне-зимний период
2022-2023г*

ТАБЛИЦА РАСЧЁТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак	Суп молочный пшённый	160	180	5,90	5,63	3,87	4,87	50,65	53,53	190,88	217,88	
	Хлеб пшеничный повидло	30/5	40/10	1,18	2,97	2,60	5,45	14,84	24,44	100,22	124,25	
	Чай с лимоном	160	180	0,11	0,13	0,16	0,18	9,07	10,20	36,45	41,00	
Итого за завтрак				7,19	8,73	6,63	10,5	74,56	88,17	327,55	383,13	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	100	0	0	0	0	11	11	45	45	
Обед	Хлеб ржаной	30	40	4,93	6,69	2,49	3,37	14,16	19,55	122,34	134,56	
	Хлеб пшеничный	10	20	1,95	3,17	1,26	2,25	12,27	24,60	118,31	128,67	
	Борщ со сметаной на м/б	180/9	200/11	2,73	5,65	5,01	6,53	14,52	17,54	115,7	143,7	
	Макароны отварные	100	110	2,19	3,66	5,02	8,02	14,04	16,04	142,11	176,33	
	Гуляш	50	70	6,85	9,51	5,14	6,89	4,24	9,5	75,12	118,54	
	Салат овощной	40	50	4,72	4,6	4,44	5,28	16,26	19,35	78,64	175,05	
	Компот	160	180	2,31	1,31	3,64	4,11	3,51	4,51	88,49	108,49	
Итого за обед				25,68	34,59	27,3	36,45	79	111,09	740,71	985,34	
Полдник	Хлеб пшеничный	30	40	3,42	3,42	5,03	5,09	26,05	32,94	153,43	153,43	
	Йогурт	160	180	3,2	4,08	4,78	4,78	6,14	10,26	94,75	173,81	
	Конд.изделие	20	20	2,51	3,08	3,26	3,18	6,25	7,54	38,56	56,29	
Итого за полдник				9,13	10,58	13,07	13,05	38,44	50,74	286,74	386,53	
Итого за день				42	54	47	60	203	261	1400	1800	

ТАБЛИЦА РАСЧЁТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	160	180	9,03	10,55	10,76	12,06	19,07	23,69	179,86	218,96	
	Хлеб пшеничный с маслом	30/3	40/4	5,97	6,69	5,09	6,35	18,66	21,65	139,78	208,25	
	Чай сладкий	160	180	0,15	0,39	0	0	8,64	13,59	20,63	30,24	
Итого за завтрак				15,15	16,93	15,85	18,41	46,37	58,93	340,27	457,45	
2 завтрак	Гюре фруктовое	100	100	0	0	0	0	11	11	44	44	
Обед	Хлеб ржаной	30	40	4,93	6,69	2,49	3,37	14,16	19,55	122,34	134,56	
	Хлеб пшеничный	10	20	1,95	2,17	1,26	2,25	12,27	24,60	118,31	128,67	
	Рассольник со сметаной	180/9	200/11	4,82	4,94	4,79	5,13	11,31	5,69	96,06	121,78	
	Овощное рагу с мясом	150	170	6,2	6,94	5,24	6,70	27,08	30,96	46,3	96,72	
	Икра кабачковая	40	50	4,12	4,79	3,84	4,59	12,51	15,63	72,62	115,37	
	Кисель	160	180	2,54	2,99	0	0	19,47	24,83	83,96	102,56	
Итого за обед				24,56	26,18	17,62	22,04	96,8	121,26	539,59	699,66	
Полдник	Хлеб пшеничный	10	30	2,43	2,79	3,83	6,09	26,95	29,84	228,29	228,29	
	Салат Зимний	80	100	2,33	3,23	2,96	4,05	12,78	17,11	97,84	128,49	
	Чай сладкий	160	180	2,14	2,79	4,48	6,15	13,85	15,32	111,45	192,11	
	Конд.изделие	20	20	2,51	2,08	2,26	3,26	6,25	7,54	38,56	50	
Итого за полдник				9,41	10,89	13,53	19,55	59,83	69,81	476,14	598,89	
Итого за день				42	54	47	60	203	261	1400	1800	

ТАБЛИЦА РАСЧЁТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак	Макароны с сахаром	90	110	8,54	7,12	3,05	5,45	33,86	42,74	313,2	366,82	
	Хлеб пшеничный повидло	30/5	40/10	1,18	2,97	2,60	5,45	14,84	24,44	100,22	124,25	
	Чай с лимоном	160	180	1,14	2,14	6,84	7,15	13,85	15,32	20,63	50,24	
Итого за завтрак				10,86	12,23	12,49	18,05	62,55	82,5	434,05	541,31	
2 завтрак	Сок	100	100	0	0	0	0	11	11	45	45	
Обед	Хлеб ржаной	30	40	4,93	6,69	2,49	3,37	14,16	19,55	122,34	157,49	
	Хлеб пшеничный	10	20	1,95	3,17	1,26	2,25	12,27	24,60	118,31	128,67	
	Свекольник со сметаной	180/9	200/11	4,1	4,19	2,23	4,88	14,6	16,28	138,98	191,16	
	Плов с курицей	140	160	2,72	4,6	4,4	5,28	15,56	18,01	140,03	186,97	
	Овощной салат	40	50	2,46	3,6	3,54	5,2	12,49	16,19	73,68	106,57	
	Компот из сухофруктов	160	180	8,28	9,31	9,72	11,42	21,03	22,08	64,65	95,54	
Итого за обед				24,44	30,59	23,74	32,4	90,11	116,71	657,99	866,4	
Полдник	Запеканка творожная	130	150	4,1	7,93	4,59	1,7	24,77	32,75	67,51	91,18	
	Сгущ.молоко	20	20	0,46	0,46	1,7	1,7	11,72	11,72	64	64	
	Чай сладкий	160	180	2,14	2,79	4,48	6,15	13,85	17,32	131,45	192,11	
Итого за полдник		230	310	6,7	11,18	10,77	9,55	50,34	61,79	262,96	347,29	
Итого за день		1192	1435	42	54	47	60	203	261	1400	1800	

ТАБЛИЦА РАСЧЁТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	150	180	6,74	7,76	7,12	8,98	25,47	40,27	106,86	139,63	
	Хлеб пшеничный с маслом	30/3	40/4	5,97	6,69	5,09	6,35	18,66	21,65	139,78	208,25	
	Чай сладкий	160	180	0,15	0,39	0	0	8,64	13,59	20,63	30,24	
Итого за завтрак				12,86	14,84	12,21	15,32	52,77	75,51	267,26	378,12	
2 завтрак	Пюре фруктовое	100	100	0	0	0	0	11	11	44	44	
Обед	Хлеб ржаной	30	40	4,93	6,69	2,49	3,37	14,16	19,55	122,34	157,49	
	Хлеб пшеничный	10	20	1,95	3,17	1,26	2,25	12,27	24,60	118,31	128,67	
	Суп рыбный со сметаной	180/9	200/11	2,11	2,76	3,65	4,71	7,77	9,72	64,84	98,26	
	Пюре картофельное	100	120	2,65	3,06	1,9	2,1	35,72	37,21	169	201,62	
	Котлета куриная	50	60	0,92	1,92	1,68	2,59	5,37	7,9	65,1	69,6	
	Овощной салат	40	50	2,72	3,6	7,04	8,95	15,44	17,01	126,03	186,97	
	Компот из сухофруктов	160	180	8,28	9,31	9,72	11,42	21,03	22,08	64,65	96,54	
Итого за обед				22,91	30,01	27,74	35,39	111,76	138,07	730,27	939,15	
Полдник	Пирожок с повидлом	90	110	6,08	8,46	7,05	9,29	18,83	22,83	337,84	408,49	
	Чай сладкий	160	180	0,15	0,39	0	0	8,64	13,59	20,63	30,24	
Итого за полдник				6,23	9,15	7,05	9,29	27,47	36,42	358,47	438,73	
Итого за день				42	54	47	60	203	261	1400	1800	

ТАБЛИЦА РАСЧЁТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак	Каша молочная Ассорти	150	180	6,1	7,31	6,12	7,08	8,49	9,26	212,7	240,7	
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/5	40/10	1,18	2,97	2,60	5,45	14,84	18,57	100,22	124,25	
	Чай с лимоном	160	180	1,14	2,14	6,84	8,15	13,85	15,32	20,63	30,24	
Итого за завтрак				8,42	12,42	15,56	20,68	37,18	43,15	333,55	395,19	
2 завтрак	Сок	100	100	0	0	0	0	11	11	45	45	
Обед	Хлеб ржаной	40	50	4,93	6,69	2,49	3,37	14,16	19,55	12,34	159,49	
	Хлеб пшеничный	10	20	1,95	3,17	1,26	2,25	12,27	24,60	118,31	128,67	
	Суп с клёцками со сметаной	180/9	200/11	4,92	5,92	9,82	10,16	10,99	14,34	148,15	188,31	
	Капуста тушёная	130	150	1,5	3,5	5,5	6,61	9,69	12,59	215,35	261,68	
	Рыбная котлета	50	60	0,92	1,92	1,68	4,59	5,37	13,26	65,1	75,6	
	Компот из свежих фруктов	160	180	0,95	1,95	0	0	18,07	21,01	118,21	132,9	
Итого за обед				12,30	18,05	20,75	26,98	70,55	105,35	604,05	796,09	
Полдник	Гренка	50	60	14,21	15,89	7,43	9,08	72,9	84,9	267,29	295,32	
	Чай сладкий с молоком	180	200	4,56	4,56	0	0	5,12	9,06	150,01	212,11	
	Конд.изделие	20	20	2,51	3,08	3,26	3,26	6,25	7,54	38,56	56,29	
Итого за полдник				21,28	23,53	10,69	12,34	84,27	101,5	417,30	563,72	
Итого за день				42	54	47	60	203	261	1400	1800	

ТАБЛИЦА РАСЧЁТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: суббота
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак	Каша молочная манн	150	180	3,98	3,98	2,6	3,44	25,11	28,23	121,66	148,82	
	Хлеб пшеничный с маслом	30/3	40/4	5,97	6,69	5,09	6,35	18,66	21,65	139,78	208,25	
	Чай	160	180	0,15	0,15	0	0	8,64	10,59	20,63	30,24	
Итого за завтрак				10,1	10,82	7,69	9,79	52,41	60,47	282,07	387,31	
2 завтрак	Конд.изделие	20	20	1,79	2,08	2,21	4,05	22,39	26,27	99,8	135,5	
Обед	Хлеб ржаной	40	50	4,93	6,69	2,49	3,37	14,16	19,55	122,35	157,49	
	Хлеб пшеничный	10	20	1,95	3,17	1,26	2,25	12,27	24,60	118,31	128,67	
	Суп рисовый на к/б	180/9	200/11	6,44	9,64	13,15	16,63	13,39	17,77	247,8	299,16	
	Рагу овощное с мясом	130	160	4,05	7,91	4,54	6,89	34,88	48,21	154,17	207,5	
	Сок	160	180	0	0	0	0	17,6	21,8	77,28	153,45	
Итого за обед				17,31	27,41	21,44	29,14	92,31	131,93	719,91	946,27	
Полдник	Хлеб пшеничный	30	30	1,3	1,3	2,40	2,40	10,03	10,03	49,15	49,15	
	Яйцо отварное	1шт	1шт	6,3	6,3	6,45	6,45	12	12	99,06	99,06	
	Йогурт	160	180	5,14	6,09	6,81	8,17	13,86	20,30	150,01	182,67	
Итого за полдник				12,74	13,69	15,66	17,05	35,89	42,33	298,22	330,92	
Итого за день				42	54	47	60	203	261	1400	1800	

ТАБЛИЦА РАСЧЁТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак	Каша молочная ячневая	150	180	4,81	5,07	3,7	4,46	31,04	41,42	177,13	215,1	
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/5	40/10	1,18	2,97	2,60	4,45	14,84	24,44	102,22	124,25	
	Чай с лимоном	160	180	1,14	2,14	6,84	8,15	13,85	15,32	20,63	30,24	
Итого за завтрак				7,13	10,44	13,14	17,06	59,73	81,18	299,98	367,5	
2 завтрак	Пюре фруктовое	100	100	0	0	0	0	11	11	44	44	
Обед	Хлеб ржаной	30	40	6,93	8,63	2,49	3,37	14,16	19,55	122,34	159,49	
	Хлеб пшеничный	10	20	1,95	3,17	1,26	2,25	12,27	24,60	118,31	128,67	
	Суп с клёцками со сметаной	180/9	200/11	4,84	5,66	4,96	5,6	15,72	24,94	169,09	197,27	
	Жаркое по домашнему	140	160	3,14	4,14	5,02	6,02	16,61	16,04	182,11	218,36	
	Овощной салат	40	50	7,28	8,51	3,26	3,93	16,51	19,19	172,62	235,37	
	Компот из сухофруктов	160	180	2,56	3,68	9,72	11,42	21,03	22,08	71,64	96,54	
Итого за обед				26,8	33,79	26,71	32,59	96,9	126,4	836,11	1035,7	
Полдник												
	Конд.изделие	20	20	3,15	3,34	0,74	1	7,48	10,05	33,11	83,43	
	Хлеб пшеничный	30	40	2,34	3,01	1,57	2,2	14,04	16,05	52,34	55,17	
	Йогурт	160	180	2,58	3,48	4,84	7,15	13,85	16,32	134,46	212,11	
Итого за полдник				8,07	9,83	7,15	10,35	35,37	42,42	219,91	350,71	
Итого за день				42	54	47	60	203	261	1400	1800	

ТАБЛИЦА РАСЧЁТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак	Суп молочный пшеничный	160	180	9,03	10,55	10,76	12,06	19,07	23,69	179,86	218,96	
	Хлеб пшеничный с маслом	30/3	40/4	5,97	6,69	5,09	6,35	18,66	21,65	139,78	208,25	
	Чай с лимоном	160	180	0,15	0,39	0	0	8,64	13,59	20,63	30,24	
Итого за завтрак				15,15	16,93	15,85	18,41	46,37	58,93	340,27	457,45	
2 завтрак	Сок	100	100	0	0	0	0	11	11	45	45	
Обед	Хлеб ржаной	30	40	4,93	6,69	2,49	3,37	14,16	19,55	122,34	134,56	
	Хлеб пшеничный	10	20	1,95	2,17	1,26	2,25	12,27	24,60	118,31	128,67	
	Рассольник со сметаной	180/9	200/11	4,82	4,94	4,79	5,13	11,31	5,69	96,06	121,78	
	Капуста тушеная с мясом	150	170	6,2	6,94	5,24	6,70	27,08	30,96	46,3	96,72	
	Икра кабачковая	40	50	4,12	4,79	3,84	4,59	12,51	15,63	72,62	115,37	
	Компот	160	180	2,54	2,99	0	0	19,47	24,83	83,96	102,56	
Итого за обед				24,56	26,18	17,62	22,04	96,8	121,26	539,59	699,66	
Полдник	Хлеб пшеничный	10	30	2,43	2,79	3,83	6,09	26,95	29,84	228,29	228,29	
	Винегрет	80	100	2,33	3,23	2,96	4,05	12,78	17,11	97,84	128,49	
	Кисель	160	180	2,14	2,79	4,48	6,15	13,85	15,32	111,45	192,11	
	Конд.изделие	20	20	2,51	2,08	2,26	3,26	6,25	7,54	38,56	50	
Итого за полдник				9,41	10,89	13,53	19,55	59,83	69,81	476,14	598,89	
Итого за день				42	54	47	60	203	261	1400	1800	

ТАБЛИЦА РАСЧЁТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	150	180	8,54	7,12	3,05	5,45	33,86	42,74	313,2	366,82	
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/5	40/10	1,18	2,97	2,60	5,45	14,84	24,44	100,22	124,25	
	Чай	160	180	1,14	2,14	6,84	7,15	13,85	15,32	20,63	50,24	
Итого за завтрак				10,86	12,23	12,49	18,05	62,55	82,5	434,05	541,31	
2 завтрак	Пюре яблочное	100	100	0	0	0	0	11	11	44	44	
Обед	Хлеб ржаной	30	40	4,93	6,69	2,49	3,37	14,16	19,55	122,34	157,49	
	Хлеб пшеничный	10	20	1,95	3,17	1,26	2,25	12,27	24,60	118,31	128,67	
	Суп с фрикадельками со сметаной	180/9	200/11	4,1	4,19	2,23	4,88	14,6	16,28	138,98	191,16	
	Каша гречневая с мясным пюре	140	160	2,72	4,6	4,4	5,28	15,56	18,01	140,03	186,97	
	Овощной салат	40	50	2,46	3,6	3,54	5,2	12,49	16,19	73,68	106,57	
	Компот из сухофруктов	160	180	8,28	9,31	9,72	11,42	21,03	22,08	64,65	95,54	
Итого за обед				24,44	30,59	23,74	32,4	90,11	116,71	657,99	866,4	
Полдник	Хлеб пшеничный	80	90	4,1	7,93	4,59	1,7	24,77	32,75	67,51	91,18	
	Омлет	100	100	0,46	0,46	1,7	1,7	11,72	11,72	64	64	
	Чай	150	180	2,14	2,79	4,48	6,15	13,85	17,32	131,45	192,11	
Итого за полдник				6,7	11,18	10,77	9,55	50,34	61,79	262,96	347,29	
Итого за день				42	54	47	60	203	261	1400	1800	

ТАБЛИЦА РАСЧЁТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	150	180	6,74	7,76	7,12	8,98	25,47	40,27	106,86	139,63	
	Хлеб пшеничный с маслом	30/3	40/4	5,97	6,69	5,09	6,35	18,66	21,65	139,78	208,25	
	Чай с лимоном	160	180	0,15	0,39	0	0	8,64	13,59	20,63	30,24	
Итого за завтрак				12,86	14,84	12,21	15,32	52,77	75,51	267,26	378,12	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	100	0	0	0	0	11	11	45	45	
Обед	Хлеб ржаной	30	40	4,93	6,69	2,49	3,37	14,16	19,55	122,34	157,49	
	Хлеб пшеничный	10	20	1,95	3,17	1,26	2,25	12,27	24,60	118,31	128,67	
	Суп гороховый со сметаной	180/9	200/11	2,11	2,76	3,65	4,71	7,77	9,72	64,84	98,26	
	Картофельное пюре	100	120	2,65	3,06	1,9	2,1	35,72	37,21	169	201,62	
	Тефтели мясные с соусом	50	60	0,92	1,92	1,68	2,59	5,37	7,9	65,1	69,6	
	Икра кабачковая	40	50	2,72	3,6	7,04	8,95	15,44	17,01	126,03	186,97	
	Компот из сухофруктов	160	180	8,28	9,31	9,72	11,42	21,03	22,08	64,65	96,54	
Итого за обед				22,91	30,01	27,74	35,39	111,76	138,07	730,27	939,15	
Полдник	Ватрушка с творогом	90	110	6,08	8,46	7,05	9,29	18,83	22,83	337,84	408,49	
	Чай сладкий	160	180	0,15	0,39	0	0	8,64	13,59	20,63	30,24	
Итого за полдник				6,23	9,15	7,05	9,29	27,47	36,42	358,47	438,73	
Итого за день				42	54	47	60	203	261	1400	1800	

ТАБЛИЦА РАСЧЁТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак	Каша молочная сборная	150	180	6,1	7,31	6,12	7,08	8,49	9,26	212,7	240,7	
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/5	40/10	1,18	2,97	2,60	5,45	14,84	18,57	100,22	124,25	
	Чай с лимоном	160	180	1,14	2,14	6,84	8,15	13,85	15,32	20,63	30,24	
Итого за завтрак				8,42	12,42	15,56	20,68	37,18	43,15	333,55	395,19	
2 завтрак	Пюре яблочное	100	100	0	0	0	0	11	11	44	44	
Обед	Хлеб ржаной	40	50	4,93	6,69	2,49	3,37	14,16	19,55	12,34	159,49	
	Хлеб пшеничный	10	20	1,95	3,17	1,26	2,25	12,27	24,60	118,31	128,67	
	Щи со сметаной	180/9	200/11	4,92	5,92	9,82	10,16	10,99	14,34	148,15	188,31	
	Макароны отварные	130	150	1,5	3,5	5,5	6,61	9,69	12,59	215,35	261,68	
	Рыбная котлета	50	60	0,92	1,92	1,68	4,59	5,37	13,26	65,1	75,6	
	Компот из сухофруктов	160	180	0,95	1,95	0	0	18,07	21,01	118,21	132,9	
Итого за обед				12,30	18,05	20,75	26,98	70,55	105,35	604,05	797,09	
Полдник	Хлеб пшеничный	30	40	14,21	15,89	7,43	9,08	72,9	84,9	267,29	295,32	
	Чай	180	200	4,56	4,56	0	0	5,12	9,06	150,01	212,11	
	Конд.изделие	20	20	2,51	3,08	3,26	3,26	6,25	7,54	38,56	56,29	
Итого за полдник				21,28	23,53	10,69	12,34	84,27	101,5	417,30	563,72	
Итого за день				42	54	47	60	203	261	1400	1800	

ТАБЛИЦА РАСЧЁТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: суббота
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак	Каша молочная манная	150	180	3,98	3,98	2,6	3,44	25,11	28,23	121,66	148,82	
	Хлеб пшеничный с маслом	30/3	40/4	5,97	6,69	5,09	6,35	18,66	21,65	139,78	208,25	
	Чай	160	180	0,15	0,15	0	0	8,64	10,59	20,63	30,24	
Итого за завтрак				10,1	10,82	7,69	9,79	52,41	60,47	282,07	387,31	
2 завтрак	Конд.изделие	20	20	1,79	2,08	2,21	4,05	22,39	26,27	99,8	135,5	
Обед	Хлеб ржаной	40	50	4,93	6,69	2,49	3,37	14,16	19,55	122,35	157,49	
	Хлеб пшеничный	10	20	1,95	3,17	1,26	2,25	12,27	24,60	118,31	128,67	
	Суп картофельный со сметаной	180/9	200/11	6,44	9,64	13,15	16,63	13,39	17,77	247,8	299,16	
	Овощи тушёные с мясом	130	160	4,05	7,91	4,54	6,89	34,88	48,21	154,17	207,5	
	Сок	160	180	0	0	0	0	17,6	21,8	77,28	153,45	
Итого за обед				17,31	27,41	21,44	29,14	92,31	131,93	719,91	946,27	
Полдник	Хлеб пшеничный	30	30	1,3	1,3	2,40	2,40	10,03	10,03	49,15	49,15	
	Яйцо	1шт	1шт	6,3	6,3	6,45	6,45	12	12	99,06	99,06	
	Йогурт	160	180	5,14	6,09	6,81	8,17	13,86	20,30	150,01	182,67	
Итого за полдник				12,74	13,69	15,66	17,05	35,89	42,33	298,22	330,92	
Итого за день				42	54	47	60	203	261	1400	1800	

ТАБЛИЦА РАСЧЁТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: понедельник
 Неделя: третья
 Сезон: осенне-зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак	Каша молочная пшённая	160	180	5,90	5,63	3,87	4,87	50,65	53,53	190,88	217,88	
	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/10	1,18	2,97	2,60	5,45	14,84	24,44	100,22	124,25	
	Чай	160	180	0,11	0,13	0,16	0,18	9,07	10,20	36,45	41,00	
Итого за завтрак				7,19	8,73	6,63	10,5	74,56	88,17	327,55	383,13	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	100	0	0	0	0	11	11	45	45	
Обед	Хлеб ржаной	30	40	4,93	6,69	2,49	3,37	14,16	19,55	122,34	134,56	
	Хлеб пшеничный	10	20	1,95	3,17	1,26	2,25	12,27	24,60	118,31	128,67	
	Борщ со сметаной на к/б	180/9	200/11	2,73	5,65	5,01	6,53	14,52	17,54	115,7	143,7	
	Макароны отварные	100	110	2,19	3,66	5,02	8,02	14,04	16,04	142,11	176,33	
	Гуляш	50	70	6,85	9,51	5,14	6,89	4,24	9,5	75,12	118,54	
	Овощной салат	40	50	4,72	4,6	4,44	5,28	16,26	19,35	78,64	175,05	
	Компот из сухофруктов	160	180	2,31	1,31	3,64	4,11	3,51	4,51	88,49	108,49	
Итого за обед				25,68	34,59	27,3	36,45	79	111,09	740,71	985,34	
Полдник	Хлеб пшеничный	30	40	3,42	3,42	5,03	5,09	26,05	32,94	153,43	153,43	
	Йогурт	160	180	3,2	4,08	4,78	4,78	6,14	10,26	94,75	173,81	
Итого за полдник		20	20	2,51	3,08	3,26	3,18	6,25	7,54	38,56	56,29	
Итого за день				42	54	47	60	203	261	1400	1800	

ТАБЛИЦА РАСЧЁТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: вторник
 Неделя: третья
 Сезон: осенне-зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры	
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад		
Завтрак	Каша молочная Дружба	160	180	9,03	10,55	10,76	12,06	19,07	23,69	179,86	218,96		
	Хлеб пшеничный с маслом	30/3	40/4	5,97	6,69	5,09	6,35	18,66	21,65	139,78	208,25		
	Чай	160	180	0,15	0,39	0	0	8,64	13,59	20,63	30,24		
Итого за завтрак				15,15	16,93	15,85	18,41	46,37	58,93	340,27	457,45		
2 завтрак	Пюре фруктовое	100	100	0	0	0	0	11	11	44	44		
Обед	Хлеб ржаной	30	40	4,93	6,69	2,49	3,37	14,16	19,55	122,34	134,56		
	Хлеб пшеничный	10	20	1,95	2,17	1,26	2,25	12,27	24,60	118,31	128,67		
	Суп Здоровье со сметаной	180/9	200/11	4,82	4,94	4,79	5,13	11,31	5,69	96,06	121,78		
	Овощи тушёные с мясом	150	170	6,2	6,94	5,24	6,70	27,08	30,96	46,3	96,72		
	Икра кабачковая	40	50	4,12	4,79	3,84	4,59	12,51	15,63	72,62	115,37		
	Компот из сухофруктов	160	180	2,54	2,99	0	0	19,47	24,83	83,96	102,56		
Итого за обед				24,56	26,18	17,62	22,04	96,8	121,26	539,59	699,66		
Полдник	Хлеб пшеничный	10	30	2,43	2,79	3,83	6,09	26,95	29,84	228,29	228,29		
	Салат Винегрет	80	100	2,33	3,23	2,96	4,05	12,78	17,11	97,84	128,49		
	Чай сладкий	160	180	2,14	2,79	4,48	6,15	13,85	15,32	111,45	192,11		
Итого за полдник				20	20	2,51	2,08	2,26	3,26	6,25	7,54	38,56	50
Итого за день				42	54	47	60	203	261	1400	1800		

ТАБЛИЦА РАСЧЁТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: среда
 Неделя: третья
 Сезон: осенне-зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак	Макароны с сахаром	90	110	8,54	7,12	3,05	5,45	33,86	42,74	313,2	366,82	
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/5	40/10	1,18	2,97	2,60	5,45	14,84	24,44	100,22	124,25	
	Чай	160	180	1,14	2,14	6,84	7,15	13,85	15,32	20,63	50,24	
Итого за завтрак				10,86	12,23	12,49	18,05	62,55	82,5	434,05	541,31	
2 завтрак	Сок	100	100	0	0	0	0	11	11	45	45	
Обед	Хлеб ржаной	30	40	4,93	6,69	2,49	3,37	14,16	19,55	122,34	157,49	
	Хлеб пшеничный	10	20	1,95	3,17	1,26	2,25	12,27	24,60	118,31	128,67	
	Свекольник со сметаной	180/9	200/11	4,1	4,19	2,23	4,88	14,6	16,28	138,98	191,16	
	Плов с мясом	140	160	2,72	4,6	4,4	5,28	15,56	18,01	140,03	186,97	
	Овощной салат	40	50	2,46	3,6	3,54	5,2	12,49	16,19	73,68	106,57	
	Компот	160	180	8,28	9,31	9,72	11,42	21,03	22,08	64,65	95,54	
Итого за обед				24,44	30,59	23,74	32,4	90,11	116,71	657,99	866,4	
Полдник	Пудинг творожный	130	150	4,1	7,93	4,59	1,7	24,77	32,75	67,51	91,18	
	Кисел.соус	20	20	0,46	0,46	1,7	1,7	11,72	11,72	64	64	
	Чай	160	180	2,14	2,79	4,48	6,15	13,85	17,32	131,45	192,11	
Итого за день				42	54	47	60	203	261	1400	1800	

ТАБЛИЦА РАСЧЁТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: четверг
 Неделя: третья
 Сезон: осенне-зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак	Каша молочная ячневая	150	180	6,74	7,76	7,12	8,98	25,47	40,27	106,86	139,63	
	Хлеб пшеничный с маслом	30/3	40/4	5,97	6,69	5,09	6,35	18,66	21,65	139,78	208,25	
	Чай	160	180	0,15	0,39	0	0	8,64	13,59	20,63	30,24	
Итого за завтрак				12,86	14,84	12,21	15,32	52,77	75,51	267,26	378,12	
2 завтрак	Пюре фруктовое	100	100	0	0	0	0	11	11	44	44	
Обед	Хлеб ржаной	30	40	4,93	6,69	2,49	3,37	14,16	19,55	122,34	157,49	
	Хлеб пшеничный	10	20	1,95	3,17	1,26	2,25	12,27	24,60	118,31	128,67	
	Суп рыбный со сметаной	180/9	200/11	2,11	2,76	3,65	4,71	7,77	9,72	64,84	98,26	
	Картофельное пюре	100	120	2,65	3,06	1,9	2,1	35,72	37,21	169	201,62	
	Котлета мясная	50	60	0,92	1,92	1,68	2,59	5,37	7,9	65,1	69,6	
	Овощной салат	40	50	2,72	3,6	7,04	8,95	15,44	17,01	126,03	186,97	
	Компот из сухофруктов	160	180	8,28	9,31	9,72	11,42	21,03	22,08	64,65	96,54	
Итого за обед				22,91	30,01	27,74	35,39	111,76	138,07	730,27	939,15	
Полдник	Булочка домашняя	90	110	6,08	8,46	7,05	9,29	18,83	22,83	337,84	408,49	
	Чай	160	180	0,15	0,39	0	0	8,64	13,59	20,63	30,24	
Итого за полдник				6,23	9,15	7,05	9,29	27,47	36,42	358,47	438,73	
Итого за день				42	54	47	60	203	261	1400	1800	

ТАБЛИЦА РАСЧЁТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: пятница
 Неделя: третья
 Сезон: осенне-зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак	Суп молочный гречневый	150	180	6,1	7,31	6,12	7,08	8,49	9,26	212,7	240,7	
	Хлеб пшеничный с повидлом,	30/5	40/10	1,18	2,97	2,60	5,45	14,84	18,57	100,22	124,25	
	Чай	160	180	1,14	2,14	6,84	8,15	13,85	15,32	20,63	30,24	
Итого за завтрак				8,42	12,42	15,56	20,68	37,18	43,15	333,55	395,19	
2 завтрак	Сок	100	100	0	0	0	0	11	11	45	45	
Обед	Хлеб ржаной	40	50	4,93	6,69	2,49	3,37	14,16	19,55	12,34	159,49	
	Хлеб пшеничный	10	20	1,95	3,17	1,26	2,25	12,27	24,60	118,31	128,67	
	Суп с клёцками со сметаной	180/9	200/11	4,92	5,92	9,82	10,16	10,99	14,34	148,15	188,31	
	Капуста тушёная	130	150	1,5	3,5	5,5	6,61	9,69	12,59	215,35	261,68	
	Котлета рыбная	50	60	0,92	1,92	1,68	4,59	5,37	13,26	65,1	75,6	
	Компот	160	180	0,95	1,95	0	0	18,07	21,01	118,21	132,9	
Итого за обед				12,30	18,05	20,75	26,98	70,55	105,35	604,05	796,09	
Полдник	Гренка	50	60	14,21	15,89	7,43	9,08	72,9	84,9	267,29	295,32	
	Конд.изделие	180	200	4,56	4,56	0	0	5,12	9,06	150,01	212,11	
	Чай	20	20	2,51	3,08	3,26	3,26	6,25	7,54	38,56	56,29	
Итого за полдник				21,28	23,53	10,69	12,34	84,27	101,5	417,30	563,72	
Итого за день				42	54	47	60	203	261	1400	1800	

ТАБЛИЦА РАСЧЁТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: суббота
 Неделя: третья
 Сезон: осенне-зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак	Каша молочная манная	150	180	3,98	3,98	2,6	3,44	25,11	28,23	121,66	148,82	
	Хлеб пшеничный с маслом	30/3	40/4	5,97	6,69	5,09	6,35	18,66	21,65	139,78	208,25	
	Чай	160	180	0,15	0,15	0	0	8,64	10,59	20,63	30,24	
Итого за завтрак				10,1	10,82	7,69	9,79	52,41	60,47	282,07	387,31	
2 завтрак	Конд изделие	20	20	1,79	2,08	2,21	4,05	22,39	26,27	99,8	135,5	
Обед	Хлеб ржаной	40	50	4,93	6,69	2,49	3,37	14,16	19,55	122,35	157,49	
	Хлеб пшеничный	10	20	1,95	3,17	1,26	2,25	12,27	24,60	118,31	128,67	
	Суп рисовый со сметаной	180/9	200/11	6,44	9,64	13,15	16,63	13,39	17,77	247,8	299,16	
	Рагу овощное	130	160	4,05	7,91	4,54	6,89	34,88	48,21	154,17	207,5	
	Сок	160	180	0	0	0	0	17,6	21,8	77,28	153,45	
Итого за обед				17,31	27,41	21,44	29,14	92,31	131,93	719,91	946,27	
Полдник	Хлеб пшеничный	30	30	1,3	1,3	2,40	2,40	10,03	10,03	49,15	49,15	
	Яйцо отварное	1шт	1шт	6,3	6,3	6,45	6,45	12	12	99,06	99,06	
	Йогурт	160	180	5,14	6,09	6,81	8,17	13,86	20,30	150,01	182,67	
Итого за полдник				12,74	13,69	15,66	17,05	35,89	42,33	298,22	330,92	
Итого за день				42	54	47	60	203	261	1400	1800	

ТАБЛИЦА РАСЧЁТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: понедельник
 Неделя: четвёртая
 Сезон: весенне-летний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	150	180	4,81	5,07	3,7	4,46	31,04	41,42	177,13	215,1	
	Хлеб пшеничный с повидлом	30/5	40/10	1,18	2,97	2,60	4,45	14,84	24,44	102,22	124,25	
	Чай с лимоном	160	180	1,14	2,14	6,84	8,15	13,85	15,32	20,63	30,24	
Итого за завтрак				7,13	10,44	13,14	17,06	59,73	81,18	299,98	367,5	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	100	0	0	0	0	11	11	44	44	
Обед	Хлеб ржаной	30	40	6,93	8,63	2,49	3,37	14,16	19,55	122,34	159,49	
	Хлеб пшеничный	10	20	1,95	3,17	1,26	2,25	12,27	24,60	118,31	128,67	
	Суп вермишелевый со сметаной на к/б	180/9	200/11	4,84	5,66	4,96	5,6	15,72	24,94	169,09	197,27	
	Жаркое по домашнему	140	160	3,14	4,14	5,02	6,02	16,61	16,04	182,11	218,36	
	Овощной салат	40	50	7,28	8,51	3,26	3,93	16,51	19,19	172,62	235,37	
	Компот из сухофруктов	160	180	2,56	3,68	9,72	11,42	21,03	22,08	71,64	96,54	
Итого за обед				26,8	33,79	26,71	32,59	96,9	126,4	836,11	1035,7	
Полдник	Конд.изделие	20	20	3,15	3,34	0,74	1	7,48	10,05	33,11	83,43	
	Хлеб пшеничный	30	40	2,34	3,01	1,57	2,2	14,04	16,05	52,34	55,17	
	Йогурт	160	180	2,58	3,48	4,84	7,15	13,85	16,32	134,46	212,11	
Итого за полдник				8,07	9,83	7,15	10,35	35,37	42,42	219,91	350,71	
Итого за день				42	54	47	60	203	261	1400	1800	

ТАБЛИЦА РАСЧЁТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: вторник
 Неделя: четвёртый
 Сезон: осенне-зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак	Каша молочная Сборная	160	180	9,03	10,55	10,76	12,06	19,07	23,69	179,86	218,96	
	Хлеб пшеничный с маслом	30/3	40/4	5,97	6,69	5,09	6,35	18,66	21,65	139,78	208,25	
	Чай сладкий	160	180	0,15	0,39	0	0	8,64	13,59	20,63	30,24	
Итого за завтрак				15,15	16,93	15,85	18,41	46,37	58,93	340,27	457,45	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	100	0	0	0	0	11	11	45	45	
Обед	Хлеб ржаной	30	40	4,93	6,69	2,49	3,37	14,16	19,55	122,34	134,56	
	Хлеб пшеничный	10	20	1,95	2,17	1,26	2,25	12,27	24,60	118,31	128,67	
	Щи со сметаной	180/9	200/11	4,82	4,94	4,79	5,13	11,31	5,69	96,06	121,78	
	Макароны отварные	150	170	6,2	6,94	5,24	6,70	27,08	30,96	46,3	96,72	
	гуляш	40	50	4,12	4,79	3,84	4,59	12,51	15,63	72,62	115,37	
	Компот	160	180	2,54	2,99	0	0	19,47	24,83	83,96	102,56	
Итого за обед				24,56	26,18	17,62	22,04	96,8	121,26	539,59	699,66	
Полдник	Хлеб пшеничный	10	30	2,43	2,79	3,83	6,09	26,95	29,84	228,29	228,29	
	Зимний салат	80	100	2,33	3,23	2,96	4,05	12,78	17,11	97,84	128,49	
	Кисель	160	180	2,14	2,79	4,48	6,15	13,85	15,32	111,45	192,11	
	Конд.изделие	20	20	2,51	2,08	2,26	3,26	6,25	7,54	38,56	50	
Итого за полдник				9,41	10,89	13,53	19,55	59,83	69,81	476,14	598,89	
Итого за день				42	54	47	60	203	261	1400	1800	

ТАБЛИЦА РАСЧЁТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: среда
 Неделя: четвёртая
 Сезон: осенне-зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	150	180	8,54	7,12	3,05	5,45	33,86	42,74	313,2	366,82	
	Хлеб пшеничный повидло	30/5	40/10	1,18	2,97	2,60	5,45	14,84	24,44	100,22	124,25	
	Чай с лимоном	160	180	1,14	2,14	6,84	7,15	13,85	15,32	20,63	50,24	
Итого за завтрак				10,86	12,23	12,49	18,05	62,55	82,5	434,05	541,31	
2 завтрак	Пюре яблочное	100	100	0	0	0	0	11	11	44	44	
Обед	Хлеб ржаной	30	40	4,93	6,69	2,49	3,37	14,16	19,55	122,34	157,49	
	Хлеб пшеничный	10	20	1,95	3,17	1,26	2,25	12,27	24,60	118,31	128,67	
	Суп с фрикадельками со сметаной	180/9	200/11	4,1	4,19	2,23	4,88	14,6	16,28	138,98	191,16	
	Гречка по купечески	140	160	2,72	4,6	4,4	5,28	15,56	18,01	140,03	186,97	
	Овощной салат	40	50	2,46	3,6	3,54	5,2	12,49	16,19	73,68	106,57	
	Компот	160	180	8,28	9,31	9,72	11,42	21,03	22,08	64,65	95,54	
Итого за обед				24,44	30,59	23,74	32,4	90,11	116,71	657,99	866,4	
Полдник	Омлет	80	90	4,1	7,93	4,59	1,7	24,77	32,75	67,51	91,18	
	Хлеб пшеничный	100	100	0,46	0,46	1,7	1,7	11,72	11,72	64	64	
	Чай сладкий	150	180	2,14	2,79	4,48	6,15	13,85	17,32	131,45	192,11	
Итого за полдник				6,7	11,18	10,77	9,55	50,34	61,79	262,96	347,29	
Итого за день				42	54	47	60	203	261	1400	1800	

ТАБЛИЦА РАСЧЁТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: четверг
 Неделя: четвёртый
 Сезон: осенне-зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак	Суп молочный пшеничный	150	180	6,74	7,76	7,12	8,98	25,47	40,27	106,86	139,63	
	Хлеб пшеничный с маслом	30/3	40/4	5,97	6,69	5,09	6,35	18,66	21,65	139,78	208,25	
	Чай сладкий	160	180	0,15	0,39	0	0	8,64	13,59	20,63	30,24	
Итого за завтрак				12,86	14,84	12,21	15,32	52,77	75,51	267,26	378,12	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	100	0	0	0	0	11	11	45	45	
Обед	Хлеб ржаной	30	40	4,93	6,69	2,49	3,37	14,16	19,55	122,34	157,49	
	Хлеб пшеничный	10	20	1,95	3,17	1,26	2,25	12,27	24,60	118,31	128,67	
	Суп гороховый со сметаной	180/9	200/11	2,11	2,76	3,65	4,71	7,77	9,72	64,84	98,26	
	Пюре картофельное	100	120	2,65	3,06	1,9	2,1	35,72	37,21	169	201,62	
	Биточки мясные	50	60	0,92	1,92	1,68	2,59	5,37	7,9	65,1	69,6	
	Овощной салат	40	50	2,72	3,6	7,04	8,95	15,44	17,01	126,03	186,97	
	Компот из сухофруктов	160	180	8,28	9,31	9,72	11,42	21,03	22,08	64,65	96,54	
Итого за обед				22,91	30,01	27,74	35,39	111,76	138,07	730,27	939,15	
Полдник	Ватрушка	90	110	6,08	8,46	7,05	9,29	18,83	22,83	337,84	408,49	
	Чай с молоком	160	180	0,15	0,39	0	0	8,64	13,59	20,63	30,24	
Итого за полдник				6,23	9,15	7,05	9,29	27,47	36,42	358,47	438,73	
Итого за день				42	54	47	60	203	261	1400	1800	

ТАБЛИЦА РАСЧЁТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: пятница
 Неделя: четвёртая
 Сезон: осенне-зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак	Каша молочная ячневая	150	180	6,1	7,31	6,12	7,08	8,49	9,26	212,7	240,7	
	Хлеб пшеничный с повидло	30/5	40/10	1,18	2,97	2,60	5,45	14,84	18,57	100,22	124,25	
	Чай с лимоном	160	180	1,14	2,14	6,84	8,15	13,85	15,32	20,63	30,24	
Итого за завтрак				8,42	12,42	15,56	20,68	37,18	43,15	333,55	395,19	
2 завтрак	Пюре яблочное	100	100	0	0	0	0	11	11	44	44	
Обед	Хлеб ржаной	40	50	4,93	6,69	2,49	3,37	14,16	19,55	12,34	159,49	
	Хлеб пшеничный	10	20	1,95	3,17	1,26	2,25	12,27	24,60	118,31	128,67	
	Суп Здоровье со сметаной	180/9	200/11	4,92	5,92	9,82	10,16	10,99	14,34	148,15	188,31	
	Капуста тушёная	130	150	1,5	3,5	5,5	6,61	9,69	12,59	215,35	261,68	
	Рыбная котлета	50	60	0,92	1,92	1,68	4,59	5,37	13,26	65,1	75,6	
	Компот	160	180	0,95	1,95	0	0	18,07	21,01	118,21	132,9	
Итого за обед				12,30	18,05	20,75	26,98	70,55	105,35	604,05	797,09	
Полдник	Хлеб пшеничный	30	40	14,21	15,89	7,43	9,08	72,9	84,9	267,29	295,32	
	Кофейный напиток	180	200	4,56	4,56	0	0	5,12	9,06	150,01	212,11	
	Конд.изделие	20	20	2,51	3,08	3,26	3,26	6,25	7,54	38,56	56,29	
Итого за полдник				21,28	23,53	10,69	12,34	84,27	101,5	417,30	563,72	
Итого за день				42	54	47	60	203	261	1400	1800	

ТАБЛИЦА РАСЧЁТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: суббота
 Неделя: четвёртая
 Сезон: осенне-зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак	Каша молочная манная	150	180	3,98	3,98	2,6	3,44	25,11	28,23	121,66	148,82	
	Хлеб пшеничный с маслом	30/3	40/4	5,97	6,69	5,09	6,35	18,66	21,65	139,78	208,25	
	Чай сладкий	160	180	0,15	0,15	0	0	8,64	10,59	20,63	30,24	
Итого за завтрак				10,1	10,82	7,69	9,79	52,41	60,47	282,07	387,31	
2 завтрак	Конд.изделие	20	20	1,79	2,08	2,21	4,05	22,39	26,27	99,8	135,5	
Обед	Хлеб ржаной	40	50	4,93	6,69	2,49	3,37	14,16	19,55	122,35	157,49	
	Хлеб пшеничный	10	20	1,95	3,17	1,26	2,25	12,27	24,60	118,31	128,67	
	Суп рисовый со сметаной на м/б	180/9	200/11	6,44	9,64	13,15	16,63	13,39	17,77	247,8	299,16	
	Овощи тушёные с мясом	130	160	4,05	7,91	4,54	6,89	34,88	48,21	154,17	207,5	
	Сок	160	180	0	0	0	0	17,6	21,8	77,28	153,45	
Итого за обед				17,31	27,41	21,44	29,14	92,31	131,93	719,91	946,27	
Полдник	Хлеб пшеничный	30	30	1,3	1,3	2,40	2,40	10,03	10,03	49,15	49,15	
	Яйцо	1шт	1шт	6,3	6,3	6,45	6,45	12	12	99,06	99,06	
	Йогурт	160	180	5,14	6,09	6,81	8,17	13,86	20,30	150,01	182,67	
Итого за полдник				12,74	13,69	15,66	17,05	35,89	42,33	298,22	330,92	
Итого за день				42	54	47	60	203	261	1400	1800	