

Утверждаю

заведующий МБДОУ д/с «Ёлочка»

с.Троекурово

Егармина Е.В.



Примерное меню
на весенне-летний период
2024год



ТАБЛИЦА РАСЧЁТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: понедельник
 Неделя: первая
 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	160	180	5,90	5,63	3,87	4,87	50,65	53,53	190,88	217,88	
	Хлеб пшеничный йодированный сыр	30/5	40/6	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	
	Суп с фрикадельками со сметаной	160/6	200/11	6,98	9,65	8,01	10,53	19,52	23,98	195,7	249,7	
	Плов	140	180	5,28	7,79	6,64	9,17	18,04	21,94	162,11	249,33	
	Икра кабачковая	30	40	4,23	5,98	5,26	7,02	9,50	13,99	53,76	91,39	
	Компот	160	180	2,31	1,31	3,64	4,11	5,51	4,51	88,49	108,49	
Итого за обед				25,68	34,59	27,3	36,45	79	108,57	740,71	985,34	
Полдник	Хлеб пшеничный	20	20	3,42	3,42	5,03	5,09	26,05	32,94	153,43	153,43	
	Макаронны с сахаром	70	90	3,2	4,08	4,78	4,78	6,14	10,4	94,75	173,81	
	Кофейный напиток	160	180	2,51	3,08	3,26	3,18	6,25	9,92	38,56	56,29	
Итого за полдник				9,13	10,58	13,07	13,05	38,44	53,26	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: весенне-летний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецепту ры
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак	<i>Суп молочный вермишелевый</i>	160	180	9,03	10,55	10,76	12,06	19,07	23,69	179,86	218,96	
	<i>Хлеб пшеничный йодированный с повидлом</i>	30/3/5	40/4/10	5,97	6,69	5,09	6,35	18,66	21,65	139,78	208,25	
	<i>Чай сладкий с лимоном</i>	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	<i>Фрукты</i>	100	100	0	0	0	0	11	11	44	44	
Обед	<i>Хлеб ржаной</i>	30	40	4,93	6,69	2,49	3,37	14,16	19,55	122,34	134,56	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	10	20	1,95	2,17	1,26	2,25	12,27	24,60	118,31	128,67	
	<i>Суп гороховый со сметаной</i>	180/9	200/11	4,82	4,94	4,79	5,13	11,31	5,69	96,06	121,78	
	<i>Жаркое по домашнему</i>	150	170	6,2	6,94	5,24	6,70	27,08	30,96	46,3	96,72	
	<i>Кисель</i>	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	<i>Сгущенное молоко</i>	10	20	2,43	2,79	3,83	6,09	26,95	29,84	228,29	228,29	
	<i>Пудинг творожный</i>	90	130	2,33	3,23	2,96	4,05	12,78	17,11	97,84	128,49	
	<i>Чай сладкий</i>	160	180	2,14	2,79	4,48	6,15	13,85	15,32	111,45	192,11	
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: 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 Сборная	90	110	8,54	7,12	3,05	5,45	33,86	42,74	313,2	366,82	
	Хлеб пшеничный йодированный масло	30/3	40/4	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	Фрукты	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	
	Борщ со сметаной	180/9	200/11	4,1	4,19	2,23	4,88	14,6	16,28	138,98	191,16	
	Макароны отварные	120	160	2,72	4,6	4,4	5,28	15,56	18,01	140,03	186,97	
	Гуляш	60	70	0,92	1,92	1,68	2,59	5,37	7,9	65,1	69,6	
	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	Плюшка Московская	130	120	4,1	7,93	4,59	1,7	24,77	32,75	67,51	91,18	
	Кофейный напиток	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: 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	Суп молочный пшённый	150	180	6,74	7,76	7,12	8,98	25,47	40,27	106,86	139,63	
	Хлеб пшеничный с маслом повидло	30/3/5	40/4/10	5,97	6,69	5,09	6,35	18,66	21,65	139,78	208,25	
	Чай сладкий 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	Пюре	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 рисовый со сметаной	180/9	200/11	2,11	2,76	3,65	4,71	7,77	9,72	64,84	98,26	
	Капуста тушёная	100	120	2,65	3,06	1,9	2,1	35,72	37,21	169	201,62	
	Рыбная котлета	50	60	1,89	2,09	0,3	0,89	12,36	16,28	29,36	59,26	
	Кисель	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	Омлет	90	110	6,08	8,46	7,05	9,29	18,83	22,83	337,84	408,49	
	Хлеб пшеничный	20	30	0,15	0,39	0	0	8,64	13,59	20,63	30,24	
	Чай	160	180									
	Конд. изделие	20	20									
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: 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	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 йодированный масло сыр	30/3/5	40/4/8	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 вермишелевый со сметаной	180/9	200/11	4,92	5,92	9,82	10,16	10,99	14,34	148,15	188,31	
	Пюре картофельное	100	120	1,5	3,5	5,5	6,61	9,69	12,59	215,35	261,68	
	Котлета мясная	60	70	0,92	1,92	1,68	2,59	5,37	7,9	65,1	69,6	
	Икра кабачковая	30	40	0,23	0,38	1,26	1,49	3,49	5,89	29,36	49,39	
	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	
	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: первая
 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 манная	150	180	3,98	3,98	2,6	3,44	25,11	28,23	121,66	148,82	
	Хлеб пшеничный с маслом сыр	30/3/4	40/4/6	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	Пюре	100	100	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 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: 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 манная	150	180	4,81	5,07	3,7	4,46	31,04	41,42	177,13	215,1	
	Хлеб пшеничный йодированный сыр	30/5	40/6	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	85,68	96,04	
	Свекольник со сметаной	180/9	200/11	3,52	4,34	4,06	4,7	13,36	22,58	169,09	197,27	
	Каша гречневая с мясным пюре	140	160	3,14	4,14	5,02	6,02	16,61	16,04	182,11	218,36	
	Икра кабачковая	30	40	0,23	0,38	1,26	1,49	3,49	5,89	29,36	49,39	
	Кисель	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												
	Хлеб пшеничный	10	20	1,95	3,17	1,26	2,25	12,27	24,60	118,31	128,67	
	Конд. изделие	30	40	2,34	3,01	1,57	2,2	14,04	16,05	52,34	55,17	
	Снежок	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 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	Суп молочный пшённый	160	180	9,03	10,55	10,76	12,06	19,07	23,69	179,86	218,96	
	Хлеб пшеничный йодированный повидло	30/5	40/10	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	Фрукты	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	
	Здоровье со сметаной	180/9	200/11	4,82	4,94	4,79	5,13	11,31	5,69	96,06	121,78	
	Картофельное пюре	140	160	3,14	4,14	5,02	6,02	16,61	16,04	182,11	218,36	
	Тестели рыбные	50	70	2,51	2,08	2,26	3,26	6,25	7,54	38,56	50	
	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	Кисельный соус	10	20	2,43	2,79	3,83	6,09	26,95	29,84	228,29	228,29	
	Лапшевник	80	100	2,33	3,23	2,96	4,05	12,78	17,11	97,84	128,49	
	Чай	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 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 Дружба	150	180	8,54	7,12	3,05	5,45	33,86	42,74	313,2	366,82	
	Хлеб пшеничный йодированный масло	30/3	40/4	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	
	Щи со сметаной	180/9	200/11	4,1	4,19	2,23	4,88	14,6	16,28	138,98	191,16	
	Рис с овощами	140	160	2,72	4,6	4,4	5,28	15,56	18,01	140,03	186,97	
	Скумбрия под овощами	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	30	40	4,1	7,93	4,59	1,7	24,77	32,75	67,51	91,18	
	Яйцо	1шт	1шт	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 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	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 сыром	30/3/5	40/4/10	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	Пюре	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 с клёцками со сметаной	180/9	200/11	2,11	2,76	3,65	4,71	7,77	9,72	64,84	98,26	
	Рагу овощное	100	120	2,65	3,06	1,9	2,1	35,72	37,21	169	201,62	
	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	
	Кофейный напиток	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 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 Сборная	150	180	6,1	7,31	6,12	7,08	8,49	9,26	212,7	240,7	
	Хлеб пшеничный йодированный с сыром	30/5	40/6	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	
	Рассольник 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	
	Тестели мясные	20	30	2,33	3,23	2,96	4,05	12,78	17,11	97,84	128,49	
	Икра кабачковая	30	40	0,23	0,38	1,26	1,49	3,49	5,89	29,36	49,39	
	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	
	Салат Мозайка	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	
	Чай	150	180	2,14	2,79	4,48	6,15	13,85	17,32	131,45	192,11	
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: 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 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	Пюре	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	