

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 йодированный масло повидло	30/3/10	40/5/10	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	
	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	100	120	3,2	4,08	4,78	4,78	6,14	10,26	94,75	173,81	
	Молоко	160	180	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		№ рецепту ры
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак	<i>Каша молочная кукуруза+ рис</i>	160	180	9,03	10,55	10,76	12,06	19,07	23,69	179,86	218,96	
	<i>Хлеб пшеничный йодированный с маслом сыром</i>	30/3/6	40/5/8	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>Пюре фруктовое</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>Рассольник со сметаной</i>	180/9	200/11	4,82	4,94	4,79	5,13	11,31	5,69	96,06	121,78	
	<i>Овощное рагу с мясом</i>	150	170	6,2	6,94	5,24	6,70	27,08	30,96	46,3	96,72	
	<i>Икра кабачковая</i>	40	50	4,12	4,79	3,84	4,59	12,51	15,63	72,62	115,37	
	<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>Хлеб пшеничный</i>	10	30	2,43	2,79	3,83	6,09	26,95	29,84	228,29	228,29	
	<i>Салат Зимний</i>	80	100	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	
	<i>Конд.изделие</i>	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	Суп молочный вермишелевый	160	180	8,54	7,12	3,05	5,45	33,86	42,74	313,2	366,82	
	Хлеб пшеничный повидло масло	30/5/3	40/15	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	
	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	
	Сущ.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 гречневый	150	180	6,74	7,76	7,12	8,98	25,47	40,27	106,86	139,63	
	Хлеб пшеничный с маслом сыром	30/3/6	40/4/8	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 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 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	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: 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 геркулесовая	150	180	6,1	7,31	6,12	7,08	8,49	9,26	212,7	240,7	
	Хлеб пшеничный с повидлом масло	30/5/3	40/10/5	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 Чебурашка 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 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 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 йодированный с маслом с повидлом	30/3/5	40/5/10	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	
	Каша перловая с мясом	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	Макаронны с сахаром	80	100	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	
	Чай сладкий	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	Каша молочная кукуруза + пшено	160	180	9,03	10,55	10,76	12,06	19,07	23,69	179,86	218,96	
	Хлеб пшеничный йодированный с маслом сыром	30/3/6	40/4/8	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	
	Суп Здоровье со сметаной	180/9	200/11	4,82	4,94	4,79	5,13	11,31	5,69	96,06	121,78	
	Макароны отварные	90	110	6,2	6,94	5,24	6,70	27,08	30,96	46,3	96,72	
	Рыба под овощами	50	70	2,9	4,50	1,25	3,29	6,89	10,29	24,83	39,57	
	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	<i>Каша молочная манная</i>	150	180	8,54	7,12	3,05	5,45	33,86	42,74	313,2	366,82	
	<i>Хлеб пшеничный йодированный с повидлом маслом</i>	30/5/3	40/10/5	1,18	2,97	2,60	5,45	14,84	24,44	100,22	124,25	
	<i>Чай с лимоном</i>	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	<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	157,49	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	10	20	1,95	3,17	1,26	2,25	12,27	24,60	118,31	128,67	
	<i>Суп с фрикадельками со сметаной</i>	180/9	200/11	4,1	4,19	2,23	4,88	14,6	16,28	138,98	191,16	
	<i>Каша гречневая с мясным пюре</i>	140	160	2,72	4,6	4,4	5,28	15,56	18,01	140,03	186,97	
	<i>Овощной салат</i>	40	50	2,46	3,6	3,54	5,2	12,49	16,19	73,68	106,57	
	<i>Компот из сухофруктов</i>	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	<i>Запеканка творожная</i>	80	90	4,1	7,93	4,59	1,7	24,77	32,75	67,51	91,18	
	<i>Сгущённое молоко</i>	10	20	0,46	0,46	1,7	1,7	11,72	11,72	64	64	
	<i>Чай с молоком</i>	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 «Дружба»	150	180	6,74	7,76	7,12	8,98	25,47	40,27	106,86	139,63	
	Хлеб пшеничный йодированный с маслом сыром	30/3/6	40/4/8	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 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: 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	150	180	6,1	7,31	6,12	7,08	8,49	9,26	212,7	240,7	
	Хлеб пшеничный йодированный с маслом повидлом	30/3/5	40/5/10	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	
	Рис с овощами	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	Гренка	50	60	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: 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 йодированный с маслом повидлом	30/3/5	40/5/10	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 к/б	180/9	200/11	2,73	5,65	5,01	6,53	14,52	17,54	115,7	143,7	
	Жаркое по домашнему	100	110	2,19	3,66	5,02	8,02	14,04	16,04	142,11	176,33	
	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	
	Конд изделие	20	20	1,79	2,08	2,21	4,05	22,39	26,27	99,8	135,5	
	Ряженка	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	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак	Каша молочная рисовая	160	180	9,03	10,55	10,76	12,06	19,07	23,69	179,86	218,96	
	Хлеб пшеничный йодированный с маслом сыром	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	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	
	Рассольник 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	
	Котлета куриная	50	60	0,92	1,92	1,68	2,59	5,37	7,9	65,1	69,6	
	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 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												
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	Каша молочная пшённая	160	200	8,54	7,12	3,05	5,45	33,86	42,74	313,2	366,82	
	Хлеб пшеничный йодированный с маслом повидлом	30/3/5	40/5/10	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	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	
	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 с молоком	160	180	2,14	2,79	4,48	6,15	13,85	17,32	131,45	192,11	
	Конд.изделие	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: 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 йодированный с маслом сыром	30/3/6	40/4/8	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 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	
	Овощное рагу с курицей	140	160	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	
	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	Булочка домашняя	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: 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 йодированный с маслом повидлом,	30/3/5	40/5/10	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 Чебурашка 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 с сыром	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: 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	
	Ряженка	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: 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 (гречка, рис, пшено)	150	180	4,81	5,07	3,7	4,46	31,04	41,42	177,13	215,1	
	Хлеб пшеничный йодированный с маслом повидлом	30/3/5	40/5/10	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	
	Овощное рагу с мясом	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	
	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												
	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: 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	<i>Каша молочная пшеничная</i>	160	180	9,03	10,55	10,76	12,06	19,07	23,69	179,86	218,96	
	<i>Хлеб пшеничный йодированный с маслом с сыром</i>	30/3/6	40/4/8	5,97	6,69	5,09	6,35	18,66	21,65	139,78	208,25	
	<i>Чай сладкий</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 свежие</i>	100	100	0	0	0	0	11	11	45	45	
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>Щи со сметаной</i>	180/9	200/11	4,82	4,94	4,79	5,13	11,31	5,69	96,06	121,78	
	<i>Гречка по купечески</i>	150	170	6,2	6,94	5,24	6,70	27,08	30,96	46,3	96,72	
	<i>Компот</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>Хлеб пшеничный</i>	10	30	2,43	2,79	3,83	6,09	26,95	29,84	228,29	228,29	
	<i>Винегрет</i>	80	100	2,33	3,23	2,96	4,05	12,78	17,11	97,84	128,49	
	<i>Кисель</i>	160	180	2,14	2,79	4,48	6,15	13,85	15,32	111,45	192,11	
	<i>Конд.изделие</i>	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	Каша молочная кукуруза+ пшено	150	180	8,54	7,12	3,05	5,45	33,86	42,74	313,2	366,82	
	Хлеб пшеничный йодированный с маслом повидлом	30/3/5	40/5/10	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	
	Макароны отварные	90	110	2,72	4,6	4,4	5,28	15,56	18,01	140,03	186,97	
	Мясные биточки	50	60	0,92	1,92	1,68	4,59	5,37	13,26	65,1	75,6	
	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	Запеканка творожная	80	90	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	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 вермишелевый	150	180	6,74	7,76	7,12	8,98	25,47	40,27	106,86	139,63	
	Хлеб пшеничный йодированный с маслом сыром	30/3/6	40/5/8	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	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	
	Капуста тушёная	100	120	2,65	3,06	1,9	2,1	35,72	37,21	169	201,62	
	Рыбные тефтели	50	60	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	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 Дружба	150	180	6,1	7,31	6,12	7,08	8,49	9,26	212,7	240,7	
	Хлеб пшеничный йодированный с маслом повидлом	30/3/5	40/4/10	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 рыбный со сметаной	180/9	200/11	4,92	5,92	9,82	10,16	10,99	14,34	148,15	188,31	
	Жаркое по домашнему	130	150	1,5	3,5	5,5	6,61	9,69	12,59	215,35	261,68	
	Овощной салат	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	Гренка	40	50	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	

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

***Примерное меню
на осенне-зимний период
2023-2024г***