

**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			
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшённая	160	180	5,90	5,63	3,87	4,87	50,65	53,53	190,88	217,88	
	Хлеб пшеничный масло сыр	30/3/5	40/4/8	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	
<b>Итого за завтрак</b>				<b>7,19</b>	<b>8,73</b>	<b>6,63</b>	<b>10,5</b>	<b>74,56</b>	<b>88,17</b>	<b>327,55</b>	<b>383,13</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	100	100	0	0	0	0	11	11	45	45	
<b>Обед</b>	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	
	Плов	140	180	2,19	3,66	5,02	8,02	14,04	16,04	142,11	176,33	
	Компот	160	180	2,31	1,31	3,64	4,11	3,51	4,51	88,49	108,49	
<b>Итого за обед</b>				<b>25,68</b>	<b>34,59</b>	<b>27,3</b>	<b>36,45</b>	<b>79</b>	<b>111,09</b>	<b>740,71</b>	<b>985,34</b>	
<b>Полдник</b>	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	10,26	94,75	173,81	
	Чай	160	180	2,51	3,08	3,26	3,18	6,25	7,54	38,56	56,29	
<b>Итого за полдник</b>				<b>9,13</b>	<b>10,58</b>	<b>13,07</b>	<b>13,05</b>	<b>38,44</b>	<b>50,74</b>	<b>286,74</b>	<b>386,53</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>42</b>	<b>54</b>	<b>47</b>	<b>60</b>	<b>203</b>	<b>261</b>	<b>1400</b>	<b>1800</b>	

**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			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный вермишелевый	160	180	9,03	10,55	10,76	12,06	19,07	23,69	179,86	218,96	
	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	160	180	0,15	0,39	0	0	8,64	13,59	20,63	30,24	
<b>Итого за завтрак</b>				<b>15,15</b>	<b>16,93</b>	<b>15,85</b>	<b>18,41</b>	<b>46,37</b>	<b>58,93</b>	<b>340,27</b>	<b>457,45</b>	
<b>2 завтрак</b>	Пюре фруктовое	100	100	0	0	0	0	11	11	44	44	
<b>Обед</b>	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 гороховый со сметаной	180/9	200/11	4,82	4,94	4,79	5,13	11,31	5,69	96,06	121,78	
	Пюре картофельное	150	170	6,2	6,94	5,24	6,70	27,08	30,96	46,3	96,72	
	Котлета мясная	50	60	0,92	1,92	1,68	2,59	5,37	7,9	65,1	69,6	
	Кисель	160	180	2,54	2,99	0	0	19,47	24,83	83,96	102,56	
<b>Итого за обед</b>				<b>24,56</b>	<b>26,18</b>	<b>17,62</b>	<b>22,04</b>	<b>96,8</b>	<b>121,26</b>	<b>539,59</b>	<b>699,66</b>	
<b>Полдник</b>	Хлеб пшеничный	10	20	2,43	2,79	3,83	6,09	26,95	29,84	228,29	228,29	
	Яйцо	1шт	1шт	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	
	Огурец свежий	20	20	2,51	2,08	2,26	3,26	6,25	7,54	38,56	50	
<b>Итого за полдник</b>				<b>9,41</b>	<b>10,89</b>	<b>13,53</b>	<b>19,55</b>	<b>59,83</b>	<b>69,81</b>	<b>476,14</b>	<b>598,89</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>42</b>	<b>54</b>	<b>47</b>	<b>60</b>	<b>203</b>	<b>261</b>	<b>1400</b>	<b>1800</b>	

**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			
<b>Завтрак</b>	Каша молочная ячневая	90	110	8,54	7,12	3,05	5,45	33,86	42,74	313,2	366,82	
	Хлеб пшеничный масло сыр	30/3/5	40/4/8	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	
<b>Итого за завтрак</b>				<b>10,86</b>	<b>12,23</b>	<b>12,49</b>	<b>18,05</b>	<b>62,55</b>	<b>82,5</b>	<b>434,05</b>	<b>541,31</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок	100	100	0	0	0	0	11	11	45	45	
<b>Обед</b>	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	
	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	
<b>Итого за обед</b>				<b>24,44</b>	<b>30,59</b>	<b>23,74</b>	<b>32,4</b>	<b>90,11</b>	<b>116,71</b>	<b>657,99</b>	<b>866,4</b>	
<b>Полдник</b>	Пудинг творожный	130	150	4,1	7,93	4,59	1,7	24,77	32,75	67,51	91,18	
	Кисельный соус	20	20	0,46	0,46	1,7	1,7	11,72	11,72	64	64	
	Кофейный напиток	160	180	2,14	2,79	4,48	6,15	13,85	17,32	131,45	192,11	
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>310</b>	<b>6,7</b>	<b>11,18</b>	<b>10,77</b>	<b>9,55</b>	<b>50,34</b>	<b>61,79</b>	<b>262,96</b>	<b>347,29</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1192</b>	<b>1435</b>	<b>42</b>	<b>54</b>	<b>47</b>	<b>60</b>	<b>203</b>	<b>261</b>	<b>1400</b>	<b>1800</b>	

**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	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 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	160	180	0,15	0,39	0	0	8,64	13,59	20,63	30,24	
<b>Итого за завтрак</b>				<b>12,86</b>	<b>14,84</b>	<b>12,21</b>	<b>15,32</b>	<b>52,77</b>	<b>75,51</b>	<b>267,26</b>	<b>378,12</b>	
2 завтрак	Свежие фрукты	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	
	Гречка по купечески	100	120	2,65	3,06	1,9	2,1	35,72	37,21	169	201,62	
	Кисель	160	180	8,28	9,31	9,72	11,42	21,03	22,08	64,65	96,54	
<b>Итого за обед</b>				<b>22,91</b>	<b>30,01</b>	<b>27,74</b>	<b>35,39</b>	<b>111,76</b>	<b>138,07</b>	<b>730,27</b>	<b>939,15</b>	
Полдник	Плюшка Московская	90	110	6,08	8,46	7,05	9,29	18,83	22,83	337,84	408,49	
	Йогурт	140	160	0,15	0,39	0	0	8,64	13,59	20,63	30,24	
<b>Итого за полдник</b>				<b>6,23</b>	<b>9,15</b>	<b>7,05</b>	<b>9,29</b>	<b>27,47</b>	<b>36,42</b>	<b>358,47</b>	<b>438,73</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>42</b>	<b>54</b>	<b>47</b>	<b>60</b>	<b>203</b>	<b>261</b>	<b>1400</b>	<b>1800</b>	

**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			
Завтрак	Каша молочная Дружба	150	180	6,1	7,31	6,12	7,08	8,49	9,26	212,7	240,7	
	Хлеб пшеничный 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	
<b>Итого за завтрак</b>				<b>8,42</b>	<b>12,42</b>	<b>15,56</b>	<b>20,68</b>	<b>37,18</b>	<b>43,15</b>	<b>333,55</b>	<b>395,19</b>	
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	
	Рис с овощами	100	120	1,5	3,5	5,5	6,61	9,69	12,59	215,35	261,68	
	Котлета рыбная	60	70	0,92	1,92	1,68	2,59	5,37	7,9	65,1	69,6	
	Компот	160	180	0,95	1,95	0	0	18,07	21,01	118,21	132,9	
<b>Итого за обед</b>				<b>12,30</b>	<b>18,05</b>	<b>20,75</b>	<b>26,98</b>	<b>70,55</b>	<b>105,35</b>	<b>604,05</b>	<b>796,09</b>	
Полдник	Гренка	50	60	14,21	15,89	7,43	9,08	72,9	84,9	267,29	295,32	
	Ряженка	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	
<b>Итого за полдник</b>				<b>21,28</b>	<b>23,53</b>	<b>10,69</b>	<b>12,34</b>	<b>84,27</b>	<b>101,5</b>	<b>417,30</b>	<b>563,72</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>42</b>	<b>54</b>	<b>47</b>	<b>60</b>	<b>203</b>	<b>261</b>	<b>1400</b>	<b>1800</b>	

**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	
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	
<b>Итого за завтрак</b>				<b>10,1</b>	<b>10,82</b>	<b>7,69</b>	<b>9,79</b>	<b>52,41</b>	<b>60,47</b>	<b>282,07</b>	<b>387,31</b>	
<b>2 завтрак</b>	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	
<b>Итого за обед</b>				<b>17,31</b>	<b>27,41</b>	<b>21,44</b>	<b>29,14</b>	<b>92,31</b>	<b>131,93</b>	<b>719,91</b>	<b>946,27</b>	
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	
<b>Итого за полдник</b>				<b>12,74</b>	<b>13,69</b>	<b>15,66</b>	<b>17,05</b>	<b>35,89</b>	<b>42,33</b>	<b>298,22</b>	<b>330,92</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>42</b>	<b>54</b>	<b>47</b>	<b>60</b>	<b>203</b>	<b>261</b>	<b>1400</b>	<b>1800</b>	

**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			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный пшеничный	150	180	4,81	5,07	3,7	4,46	31,04	41,42	177,13	215,1	
	Хлеб пшеничный масло сыр	30/3/5	40/4/8	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	
<b>Итого за завтрак</b>				<b>7,13</b>	<b>10,44</b>	<b>13,14</b>	<b>17,06</b>	<b>59,73</b>	<b>81,18</b>	<b>299,98</b>	<b>367,5</b>	
<b>2 завтрак</b>	Пюре фруктовое	100	100	0	0	0	0	11	11	44	44	
<b>Обед</b>	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	
	Суп с клёцками со сметаной	180/9	200/11	3,52	4,34	4,06	4,7	13,36	22,58	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	30	30	1,32	1,32	0,9	0,9	2,36	2,36	32,63	32,63	
	Кисель	160	180	2,56	3,68	9,72	11,42	21,03	22,08	71,64	96,54	
<b>Итого за обед</b>				<b>26,8</b>	<b>33,79</b>	<b>26,71</b>	<b>32,59</b>	<b>96,9</b>	<b>126,4</b>	<b>836,11</b>	<b>1035,7</b>	
<b>Полдник</b>												
	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	
	Молоко	160	180	2,58	3,48	4,84	7,15	13,85	16,32	134,46	212,11	
<b>Итого за полдник</b>				<b>8,07</b>	<b>9,83</b>	<b>7,15</b>	<b>10,35</b>	<b>35,37</b>	<b>42,42</b>	<b>219,91</b>	<b>350,71</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>42</b>	<b>54</b>	<b>47</b>	<b>60</b>	<b>203</b>	<b>261</b>	<b>1400</b>	<b>1800</b>	

**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	Каша молочная рисовая	160	180	9,03	10,55	10,76	12,06	19,07	23,69	179,86	218,96	
	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 с лимоном	160	180	0,15	0,39	0	0	8,64	13,59	20,63	30,24	
<b>Итого за завтрак</b>				<b>15,15</b>	<b>16,93</b>	<b>15,85</b>	<b>18,41</b>	<b>46,37</b>	<b>58,93</b>	<b>340,27</b>	<b>457,45</b>	
<b>2 завтрак</b>	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 Чебурашка со сметаной	180/9	200/11	4,82	4,94	4,79	5,13	11,31	5,69	96,06	121,78	
	Овощное рагу	140	160	3,14	4,14	5,02	6,02	16,61	16,04	182,11	218,36	
	Кисель	160	180	2,54	2,99	0	0	19,47	24,83	83,96	102,56	
<b>Итого за обед</b>				<b>24,56</b>	<b>26,18</b>	<b>17,62</b>	<b>22,04</b>	<b>96,8</b>	<b>121,26</b>	<b>539,59</b>	<b>699,66</b>	
Полдник	Хлеб пшеничный	10	20	2,43	2,79	3,83	6,09	26,95	29,84	228,29	228,29	
	Омлет	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	
<b>Итого за полдник</b>				<b>9,41</b>	<b>10,89</b>	<b>13,53</b>	<b>19,55</b>	<b>59,83</b>	<b>69,81</b>	<b>476,14</b>	<b>598,89</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>42</b>	<b>54</b>	<b>47</b>	<b>60</b>	<b>203</b>	<b>261</b>	<b>1400</b>	<b>1800</b>	



**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 Сборная	150	180	8,54	7,12	3,05	5,45	33,86	42,74	313,2	366,82	
	Хлеб пшеничный масло сыр	30/3/5	40/4/8	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	
<b>Итого за завтрак</b>				<b>10,86</b>	<b>12,23</b>	<b>12,49</b>	<b>18,05</b>	<b>62,55</b>	<b>82,5</b>	<b>434,05</b>	<b>541,31</b>	
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 здоровье со сметаной	180/9	200/11	4,1	4,19	2,23	4,88	14,6	16,28	138,98	191,16	
	Картофельное пюре	140	160	2,72	4,6	4,4	5,28	15,56	18,01	140,03	186,97	
	Котлета рубленая куриная	40	50	2,46	3,6	3,54	5,2	12,49	16,19	73,68	106,57	
<b>Итого за обед</b>	Компот из сухофруктов	160	180	8,28	9,31	9,72	11,42	21,03	22,08	64,65	95,54	
				<b>24,44</b>	<b>30,59</b>	<b>23,74</b>	<b>32,4</b>	<b>90,11</b>	<b>116,71</b>	<b>657,99</b>	<b>866,4</b>	
Полдник	Запеканка творожная	80	90	4,1	7,93	4,59	1,7	24,77	32,75	67,51	91,18	
	Сгущённое молоко	20	20	0,46	0,46	1,7	1,7	11,72	11,72	64	64	
	Чай с молоком	150	180	2,14	2,79	4,48	6,15	13,85	17,32	131,45	192,11	
<b>Итого за полдник</b>				<b>6,7</b>	<b>11,18</b>	<b>10,77</b>	<b>9,55</b>	<b>50,34</b>	<b>61,79</b>	<b>262,96</b>	<b>347,29</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>42</b>	<b>54</b>	<b>47</b>	<b>60</b>	<b>203</b>	<b>261</b>	<b>1400</b>	<b>1800</b>	

**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	Каша молочная манная	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	
<b>Итого за завтрак</b>				<b>12,86</b>	<b>14,84</b>	<b>12,21</b>	<b>15,32</b>	<b>52,77</b>	<b>75,51</b>	<b>267,26</b>	<b>378,12</b>	
<b>2 завтрак</b>	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	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	2,11	2,76	3,65	4,71	7,77	9,72	64,84	98,26	
	Макароны отварные	100	120	2,65	3,06	1,9	2,1	35,72	37,21	169	201,62	
	Рыбные тефтели в соусе	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	
<b>Итого за обед</b>				<b>22,91</b>	<b>30,01</b>	<b>27,74</b>	<b>35,39</b>	<b>111,76</b>	<b>138,07</b>	<b>730,27</b>	<b>939,15</b>	
Полдник	Ватрушка	90	110	6,08	8,46	7,05	9,29	18,83	22,83	337,84	408,49	
	Йогурт	160	180	0,15	0,39	0	0	8,64	13,59	20,63	30,24	
<b>Итого за полдник</b>				<b>6,23</b>	<b>9,15</b>	<b>7,05</b>	<b>9,29</b>	<b>27,47</b>	<b>36,42</b>	<b>358,47</b>	<b>438,73</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>42</b>	<b>54</b>	<b>47</b>	<b>60</b>	<b>203</b>	<b>261</b>	<b>1400</b>	<b>1800</b>	

**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	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>	Суп молочный пшённый	150	180	6,1	7,31	6,12	7,08	8,49	9,26	212,7	240,7	
	Хлеб пшеничный с маслом повидло	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	
<b>Итого за завтрак</b>				<b>8,42</b>	<b>12,42</b>	<b>15,56</b>	<b>20,68</b>	<b>37,18</b>	<b>43,15</b>	<b>333,55</b>	<b>395,19</b>	
<b>2 завтрак</b>	Пюре яблочное	100	100	0	0	0	0	11	11	44	44	
<b>Обед</b>	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	
	Жаркое по домашнему с мясом	130	150	1,5	3,5	5,5	6,61	9,69	12,59	215,35	261,68	
	Огурец маринованный	20	30	2,33	3,23	2,96	4,05	12,78	17,11	97,84	128,49	
	Компот из сухофруктов	160	180	0,95	1,95	0	0	18,07	21,01	118,21	132,9	
<b>Итого за обед</b>				<b>12,30</b>	<b>18,05</b>	<b>20,75</b>	<b>26,98</b>	<b>70,55</b>	<b>105,35</b>	<b>604,05</b>	<b>797,09</b>	
<b>Полдник</b>	Гренка с сыром	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	
<b>Итого за полдник</b>				<b>21,28</b>	<b>23,53</b>	<b>10,69</b>	<b>12,34</b>	<b>84,27</b>	<b>101,5</b>	<b>417,30</b>	<b>563,72</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>42</b>	<b>54</b>	<b>47</b>	<b>60</b>	<b>203</b>	<b>261</b>	<b>1400</b>	<b>1800</b>	

**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	
<b>Итого за завтрак</b>				<b>10,1</b>	<b>10,82</b>	<b>7,69</b>	<b>9,79</b>	<b>52,41</b>	<b>60,47</b>	<b>282,07</b>	<b>387,31</b>	
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	
<b>Итого за обед</b>				<b>17,31</b>	<b>27,41</b>	<b>21,44</b>	<b>29,14</b>	<b>92,31</b>	<b>131,93</b>	<b>719,91</b>	<b>946,27</b>	
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	
<b>Итого за полдник</b>				<b>12,74</b>	<b>13,69</b>	<b>15,66</b>	<b>17,05</b>	<b>35,89</b>	<b>42,33</b>	<b>298,22</b>	<b>330,92</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>42</b>	<b>54</b>	<b>47</b>	<b>60</b>	<b>203</b>	<b>261</b>	<b>1400</b>	<b>1800</b>	

Утверждаю  
заведующий МБДОУ д/с «Ёлочка»  
с.Троекурово  
Егармина Е.В. \_\_\_\_\_

***Примерное меню  
на весенне-летний период  
2023год***