ТАБЛИЦА РАСЧЕТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	макароны с маслом и сахаром	130/6/6	130/6/6	4,78	4,78	5,21	5,21	54,69	54,69	234,06	234,06	0.00	0.00	204.00
	печенье	20	25	1,5	1,87	1,96	2,45	14,88	17,6	83,4	104,25	0	0	604
	чай	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0	0	505
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	408
Обед														
	салат свекольный	60	60	0,81	0,81	2,76	2,76	3,51	3,51	42,12	42,12	1,14	1,14	35
	суп гороховый с мясом	200	250	4,61	5,77	3,35	4,19	12,56	15,7	98,88	123,60	2,5	3,13	67
	картофельное пюре	150	150	3,07	3,07	6,36	6,36	14,08	14,08	145,29	145,29	5,1	5,1	441
	гуляш	70	80	11,68	13,63	12,48	14,56	2,28	2,66	168,3	196,35	0,39	0,46	246
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	376
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0	
Полдник														
	булочка	40/10	40/10	1,35	1,35	3,43	3,43	26,1	26,1	140,66	140,66	0,14	0,14	109
	молоко	200	200	5,59	5,59	6,38	6,38	10,16	10,16	118	118	0,5	0,5	405
Итого за день:		1332	1507	37,11	41,43	42,43	45,94	196,99	218,04	1289,68	1427.29	11,88	12,62	

ТАБЛИЦА РАСЧЕТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	каша геркулесовая молочная	180	200	7,51	8,36	9,67	11,17	23,71	27,14	169,52	146,47	1,72	2,29	185
	хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/6/8	40/8/10	2,44	5,5	3,12	4,46	21,30	23,1	101,44	155,76	0,16	0,12	3
	кофейный напиток	150	200	4,36	5,75	4,75	6,26	16,49	21,75	147,9	162,68	1,91	2,51	395
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0	2	2	408
Обед														
	суп вермишелевый на мясном бульоне	200	250	2,39	2,86	2,7	3,24	5,95	7,14	57,72	69,26	3,68	4,41	70
	капуста тушеная	150	180	3,17	3,80	5,15	6,17	49,56	59,47	117,69	141,23	25,5	30,6	435
	с отварным мясом	60	70	8,0	8,89	9,41	10,45	5,67	6,30	136,63	154,81	0,51	0,57	422
	кисель	150	200	1,5	2,0	0	0	36,28	48,38	142,57	190,1	4,95	6,6	372
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0	
Полдник														
	омлет	60	60	5,6	5,6	8,6	8,6	1,52	1,52	105,88	105,88	0	0	311
	хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106	0	0	
	чай	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0	0	505
Итого за день:		1314	1608	40,52	49,76	44,77	52,11	214,08	261,5	1233,94	1443,31	40,43	49,1	

ТАБЛИЦА РАСЧЕТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая калории		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы				ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	суп вермишелевый молочный	180	200	4,98	5,54	1,65	1,84	17,60	19,56	105,26	116,96	0,81	0,90	**86**
	хлеб пшеничный с маслом	30/6	40/8	2,4	3,3	0,92	1,27	16,8	23,1	84,48	115,5	0	0	**1**
	какао на молоке	150	200	4,51	5,95	4,99	6,57	15,7	20,72	147,58	162,33	1,91	2,51	**397**
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0	2	2	**408**
Обед														
	суп картофельный с фрикадельками	200	250	6,44	8,06	6,64	8,3	8,88	11,10	121,04	151,3	3,86	4,83	**71**
	мясные биточки с соусом	60/30	70/30	11,44	13,23	12,09	13,77	10,96	12,39	206,66	234,72	0,61	0,61	**391/457**
	каша рисовая рассыпчатая	130	130	3,21	3,21	5,29	5,29	32,33	32,33	194,34	194,34	0	0	**255**
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0	
	компот из свежих фруктов	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	12,27	16,36	46,71	62,28	7	12	**372**
Полдник														
	сырники из творога	60	70	10,48	12,31	5,9	6,93	13,18	15,48	138,10	162,27	0,14	0,16	**331**
	кисель	150	200	1,5	2,0	0	0	36,28	48,38	142,57	190,1	4,95	6,6	**372**
Итого за день:		1286	1548	48,38	57,76	38,1	44,73	190,9	230,52	1316,74	1540,8	21,28	29,61	

ТАБЛИЦА РАСЧЕТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход блюда**		**Пищевые вещества**						**Энергетическая**		**Витамин С**		**№ рецептуры**
		ясли	**д/с**	**белки**		**жиры**		**углеводы**		**калории**		**ясли**	**д/с**	
				ясли	**д/с**	**ясли**	**д/с**	**ясли**	**д/с**	**ясли**	**д/с**			
Завтрак 1														
	каша манная молочная	180	200	5,58	6,2	4,03	4,48	28,47	31,64	172,53	191,7	0,27	0,3	**160**
	хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/6/8	40/8/10	2,44	5,5	3,12	4,46	21,30	23,1	101,44	155,76	0,16	0,12	**3**
	кофейный напиток	150	200	4,36	5,75	4,75	6,26	16,49	21,75	147,9	162,68	1,91	2,51	**395**
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	**408**
Обед														
	салат из свежей капусты с морковью	60	60	0,84	0,84	0,84	0,84	3,05	3,05	30,14	30,14	19,48	19,48	**20**
	суп картофельный с рыбой	200	250	9,87	12,33	4,05	5,06	16,88	21,10	157,76	197,2	31,59	39,48	**165**
	котлета мясная	60	70	10,75	12,54	10,12	11,80	8,59	10,02	168,4	196,46	0	0	**391**
	картофельное пюре	150	150	3,07	3,07	6,36	6,36	14,08	14,08	145,29	145,29	5,1	5,1	**441**
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	376
	хлеб ржаной	40	50	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106	0	0	
Полдник														
	коржик молочный	60	60	4,08	4,08	7,32	7,32	41,21	41,21	247,04	247,04	0,08	0,08	**593**
	йогурт фруктовый	180	200	9	10,00	5,76	6,40	15,3	17	156,6	174	1,08	1,20	**531**
Итого за день:		**1374**	**1598**	**53,16**	**64,37**	**47,32**	**54,24**	**211,44**	**241,01**	**1536,48**	**1764,11**	**64,98**	**65,73**	

ТАБЛИЦА РАСЧЕТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы		калории				
		ясли	д/с		д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	
Завтрак 1														
	суп молочный пшенный	180	200	4,33	4,81	4,65	5,17	14,87	16,52	120,75	134,16	0,82	0,91	**179**
	хлеб пшеничный с маслом	30/6	40/8	2,4	3,3	0,92	1,27	16,8	23,1	84,48	115,5	0	0	**1**
	какао на молоке	150	200	4,51	5,95	4,99	6,57	15,7	20,72	147,58	162,33	1,91	2,51	**397**
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	**408**
Обед														
	щи на мясном бульоне со сметаной	200	250	1,4	1,74	3,9	4,9	6,8	8,5	67,8	84,7	14,8	17,5	**67**
	макароны отварные	130	150	4,75	5,25	4,58	5,03	20,85	22,93	162,86	179,14	0	0	**306**
	с мясной запеканкой	70	80	13,92	15,90	10,72	12,26	8,88	10,14	195,20	223,08	10,15	14	**411**
	кисель	150	200	1,5	2,0	0	0	36,28	48,38	142,57	190,1	4,95	6,6	**372**
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0	
Полдник														
	чай	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0	0	**505**
	пирожок с повидлом	70	75	3,87	4,19	4,66	5,05	40,08	43,42	214,8	232,7	0	0	**455**
Итого за день:		1276	1553	39,98	47,14	34,92	40,85	198,44	239,85	1311,13	1532,83	34,63	43,52	

ТАБЛИЦА РАСЧЕТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	каша гречневая, молочная	180	200	4,57	5,08	4,95	5,5	28,27	31,42	175,93	195,48	0,32	0,36	**157**
	печенье	20	25	1,5	1,87	1,96	2,45	14,88	17,6	83,4	104,25	0	0	**604**
	чай	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0	0	**505**
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	**408**
Обед														
	суп "Здоровье" с мясом и со сметаной	200	250	4,60	5,75	7,71	9,64	11,95	14,94	87,79	109,74	7,84	9,8	**107**
	голубцы ленивые	180	200	14,15	15,84	23,25	26,04	11,4	12,76	311,35	348,71	3,82	4,28	**244**
	компот из свежих фруктов	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	12,27	16,36	46,71	62,28	7	12	**372**
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0	
Полдник														
	булочка йодированная с маслом и сыром	30/6/8	40/8/10	2,44	5,5	3,12	4,46	21,30	23,1	101,44	155,76	0,16	0,12	3
	кофейный напиток	150	200	4,36	5,75	4,75	6,26	16,49	21,75	147,9	162,68	1,91	2,51	395
Итого за день:		1214	1483	35,04	43,95	46,36	55,11	154,74	184,07	1129,61	1350,02	23,05	31,07	

ТАБЛИЦА РАСЧЕТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	каша манная	180	200	5,58	6,2	4,03	4,48	28,47	31,64	172,53	191,7	0,27	0,3	**160**
	хлеб пшеничный с маслом	30/6	40/8	2,4	3,3	0,92	1,27	16,8	23,1	84,48	115,5	0	0	**1**
	какао на молоке	150	200	4,51	5,95	4,99	6,57	15,7	20,72	147,58	162,33	1,91	2,51	**397**
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	**408**
Обед														
	салат из свежей капусты с морковью	60	60	0,84	0,84	0,84	0,84	3,05	3,05	30,14	30,14	19,48	19,48	**20**
	суп с клёцками на мясном бульоне	200	250	2,02	2,53	2,56	3,21	7,77	9,72	62,32	77,9	1,85	2,9	**69**
	плов с мясом	150	170	14,92	17,90	12,50	15	30,67	36,8	363	435,6	1,46	1,75	**286**
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	**376**
	хлеб ржаной	40	50	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106	0	0	
Полдник	винегрет овощной	60	60	0,92	0,92	6,11	6,11	6,83	6,83	87,08	87,08	7,51	7,51	**14**
	чай	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0	0	**505**
	хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106	0	0	
Итого за день:		1306	1578	36,61	44,7	33,79	39,9	182,06	225,52	1281,1	1530,21	34,59	36,6	

ТАБЛИЦА РАСЧЕТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	каша молочная "Дружба"	180	200	7,21	8,0	10,05	9,97	33,86	35,96	253,26	264,06	2,06	2,29	**185**
	хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/6/8	40/8/10	2,44	5,5	3,12	4,46	21,30	23,1	101,44	155,76	0,16	0,12	**3**
	кофейный напиток	150	200	4,36	5,75	4,75	6,26	16,49	21,75	147,9	162,68	1,91	2,51	**395**
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	**408**
Обед														
	борщ мясной со сметаной	200	250	2,2	2,75	5,80	7,25	18,2	22,75	102	127,5	16,5	20,63	**57**
	каша гречневая	130	130	1,77	1,77	6	6	33,48	33,48	194,92	194,92	0	0	**297**
	гуляш	70	80	11,68	13,63	12,48	14,56	2,28	2,66	168,3	196,35	0,39	0,46	**246**
	компот из свежих фруктов	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	12,27	16,36	46,71	62,28	7	12	**372**
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0	
Полдник														
	омлет натуральный	60	60	5,6	5,6	8,6	8,6	1,52	1,52	105,88	105,88	0	0	**311**
	хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106	0	0	
	чай	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0	0	**505**
Итого за день:		1304	1568	40,93	50,16	52,29	59,02	193	224,28	1375	1586,55	30,02	40,01	

ТАБЛИЦА РАСЧЕТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне - зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	суп рисовый молочный	180	200	4,33	4,81	4,65	5,16	14,87	16,52	120,74	134,16	0,81	0,91	**179**
	хлеб пшеничный с маслом	30/6	40/8	2,4	3,3	0,92	1,27	16,8	23,1	84,48	115,5	0	0	**1**
	какао на молоке	150	200	4,51	5,95	4,99	6,57	15,7	20,72	147,58	162,33	1,91	2,51	**397**
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	**408**
Обед														
	салат из зеленого горошка	60	60	1,7	1,7	2,5	2,5	3,33	3,33	42,68	42,68	2,47	2,47	**331**
	суп крестьянский с мясом и сметаной	200	250	1,62	2,03	4,2	5,25	9,08	11,36	85,26	106,58	8,8	11,1	**67**
	картофельное пюре	150	150	3,07	3,07	6,36	6,36	14,08	14,08	145,29	145,29	5,1	5,1	441
	тушенная рыба в соусе	60	70/10	7,76	9,70	2,88	3,60	11,2	14	101,76	127,2	0,08	0,11	**226**
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	**376**
	хлеб ржаной	40	50	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106	0	0	
Полдник														
	запеканка из твор	80	80	10,9	10,9	14,27	14,27	28,32	28,32	287	287	0,31	0,31	**237**
	кисель	150	200	1,5	2,0	0	0	36,28	48,38	142,57	190,1	4,95	6,6	**372**
Итого за день:		1356	1608	40,96	47,52	41,74	46,24	195,73	237,87	1366,74	1574,68	26,54	31,26	

ТАБЛИЦА РАСЧЕТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	каша пшенная молочная	180	200	7,01	9,35	7,92	11,05	30,42	41,23	219,08	299,04	1,64	2,18	**185**
	хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/6/8	40/8/10	2,44	5,5	3,12	4,46	21,30	23,1	101,44	155,76	0,16	0,12	**3**
	кофейный напиток	150	200	4,36	5,75	4,75	6,26	16,49	21,75	147,9	162,68	1,91	2,51	**395**
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	**408**
Обед														
	свекольник с мясом и сметаной	200	250	1,73	2,17	3,52	4,41	9,67	12,09	92,61	115,77	6,99	8,74	**145**
	макароны отварные	130	150	4,75	5,25	4,58	5,03	20,85	22,93	162,86	179,14	0	0	**306**
	тефтели с соусом	60/30	70/30	7,19	7,99	9,74	10,83	7,69	8,55	147,33	163,7	0,02	0,03	**267**
	компот из свежих фруктов	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	12,27	16,36	46,71	62,28	7	12	**372**
	хлеб ржаной	40	50	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106	0	0	
Полдник														
	булочка домашняя	50	50	3,14	3,14	5,84	5,84	29,84	29,84	193,6	193,6	0	0	**429**
	молоко	200	200	5,59	5,59	6,38	6,38	10,16	10,16	118	118	0,5	0,5	**405**
Итого за день:		1334	1558	39,08	48,4	46,94	55,68	184,21	216,67	1355,03	1601,97	20,22	28,08	