

Дни	Наименование блюда	Выход, гр	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
1 день Понедельник	Завтрак	ясли						
	Каша жидкая пшенная	160	3,46	4,57	24,70	154,00	0	185
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Бутиерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85,0	0	1
	Итого завтрак:		5,03	9,30	40,83	267,0	0,02	
	2-й завтрак							
	Кондитерские изделия	20	8	9,00	86,47	456,6	0,00	451
	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	30,00	64,00	399
			8,75	9,00	101,62	486,60	64,00	
	Обед							
	Салат из отварной свеклы	40	0,57	2,44	3,34	37,56	3,8	33
	Рассольник	150	1,26	3,07	9,95	72,5	4,52	76
	Рыба, тушенная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	61,00	1,13	247
	Пюре картофельное	120	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16	321
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	44	0	ПР
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР
	Итого обед:		14,60	14,73	60,50	433,76	27,63	
	Полдник							
	Булочка домашняя	70	3,64	6,26	26,96	179	0	469
Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,0	0,45	401	
Итого полдник		7,99	10,01	33,26	255,00	0,45		
Итого за день:		36,37	43,04	236,21	1 442,4	92,10		
2 день Вторник	Завтрак	ЯСЛИ						
	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	127	0,1	215
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,0	1,42	393
	Бутиерброд с маслом и сыром	32	3,36	4,89	10,35	98,8	0,05	3
	Итого завтрак:		9,16	15,94	18,55	254,8	1,57	
	2-й завтрак							
	Фрукты свежие (банан)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	368
	Обед							
	Винегрет	45	0,61	2,78	3,80	42,66	4,61	45А
	Суп картофельный с рисовой крупой	150	1,18	1,64	8,75	54,5	4,95	80
	Каша рассыпчатая гречневая	120	6,32	4,51	38,85	221,24	0,00	313
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189,0	0,60	277
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,8	0,30	376
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	44	0	ПР
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР
Итого обед:		27,59	22,35	94,42	468,36	10,46		
Полдник								
Запеканка творожная с молоком сгущенным	70/15	12,28	8,43	12,00	172,90	0,17	237	
Какао с молоком	150	3,15	2,72	112,96	89	1,20	397	

Итого полдник:		15,43	11,15	124,96	261,9	1,37	
Итого за день:		52,56	49,82	247,24	1 026,86	22,90	

3 день Среда	Завтрак	ясли						
	Каша жидкая молочная манная	150/5/5	2,40	3,82	21,04	128	0	185
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85,0	0	1
	Итого завтрак:		3,97	8,55	37,17	241,0	0,02	
	2-й завтрак							
	Напиток кисло-молочный "Снежок"	150	4,35	3,75	6,00	75	1,26	401
	Кондитерские изделия	20	8	9,00	86,47	456,6	0,00	451
			12,35	12,75	92,47	531,60	1,26	
	Обед							
	Салат соленный огурец с луком	40	0,3	2,04	1,04	23,92	2,22	19
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	5,31	4,14	12,35	108,0	8,96	83
	Плов из птицы	120	12,00	11,08	20,00	228,00	0,30	304
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	86,00	1,55	372
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	44	0	ПР
	Итого обед:		19,38	17,68	59,65	489,42	13,03	
	Полдник							
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,0	0,00	213	
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР	
Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,37	27,8	0,00	б/н	
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392	
Итого полдник:		7,56	7,18	19,53	172,80	0,02		
Итого за день:		43,26	46,16	208,82	1434,82	14,33		

4 день Четверг	Завтрак	ясли						
	Макароны с сыром	150/5/5	9,29	10,01	22,71	218	0,4	206
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,0	1,42	393
	Итого завтрак:		9,36	10,02	29,81	247,00	1,82	
	2-й завтрак							
	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	368
	Обед							
	Капуста тушенная(гарнир)	40	0,79	1,48	3,79	31,60	6,55	132
	Суп гороховый	150	3,29	3,16	9,79	80,9	3,49	81
	Запеканка картофельная с мясом	120/5	12,13	9,50	25,70	237	23,8	291
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	44	0	ПР
	Итого обед:		19,98	15,14	64,51	474,95	33,86	
	Полдник							
	Пирожок с повидлом	40	1,82	2,04	16,62	92,0	0,18	454
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98	395
Итого полдник:		4,16	4,04	27,25	162,00	1,16		

5 день пятница	Итого за день:		33,88	29,58	130,88	925,75	46,34	
	Завтрак	ясли						
	Каша молочная жидкая рисовая	150/5/5	2,12	3,89	26,86	151,0	0,00	185
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Итого завтрак:		4,24	4,59	43,74	233,00	0,02	
	2-й завтрак							
	Кондитерские изделия	20	8	9,00	86,47	456,6	0,00	451
	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	30,00	64,00	399
	Обед		8,75	9,00	101,62	486,60	64,00	
	Салат из картофеля с кукурузой	40	1,2	2,5	9,5	65,7	2,3	39
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	150	1,09	2,95	7,65	61,5	6,17	82
	Каша вязкая пшеничная	100	3,09	3,22	17,11	110,0	0,00	314
	Котлеты рыбные	60/5	8,02	2,82	5,99	81	0,26	255
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	86	1,55	372
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	44	0	ПР
	Итого обед:		16,05	10,10	66,90	435,98	7,98	
	Полдник							
	Пицца "Детская"	100	16,06	13,38	27,94	296,0	0,58	465
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0	75,00	398
Итого полдник:		16,57	13,59	42,17	357,00	75,58		
Итого за день:		45,61	37,28	254,43	1512,58	147,58		
6 день Понедельник	Завтрак	ЯСЛИ						
	Каша жидкая молочная манная	150/5/5	2,40	3,82	21,04	128	0	185
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85,0	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,0	1,42	393
	Итого завтрак:		3,93	8,54	30,18	213,00	0,00	
	2-й завтрак							
	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	368
	Обед							
	Салат из свеклы с огурцами солеными	45	0,65	2,75	3,01	39,33	3,83	36
	Суп картофельный с гречневой крупой	150	1,18	1,64	8,75	54,5	4,95	80
	Рыба, тушенная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	61,00	1,13	247
	Пюре картофельное	120	3,06	4,80	20,44	137,25	18,16	321
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	44	0	ПР
	Итого обед:		14,60	13,61	58,97	417,53	28,09	
	Полдник							
Крендель сахарный	70	6,25	10,92	47,68	313,72	0	443	
Какао с молоком	150	3,15	2,72	112,96	89	1,20	397	
Итого полдник:		9,40	13,64	160,64	402,72	1,20		

	Итого за день:		28,31	36,17	259,10	1075,05	38,79	
7 день Вторник	Завтрак	ЯСЛИ						
	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	127	0,1	215
	Бутерброд с маслом и сыром	32	3,36	4,89	10,35	98,8	0,05	3
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Итого завтрак:		9,13	15,94	18,44	253,80	0,17	
	2-й завтрак							
	Фрукты свежие (банан)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	368
	Обед							
	Винегрет	40	0,61	2,78	3,80	42,66	4,61	45А
	Суп с рыбными консервами	200	6,90	6,70	11,50	133,8	7,29	87
	Макаронные изделия отварные с маслом	125	4,50	3,50	21,80	137,00	0,00	205
	Суфле из курицы	60	15,99	26,502	3,59	316,648	1,61	327
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,8	0,30	376
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	44	0	ПР
	Итого обед:		29,98	39,802	69,86	758,36	13,81	
	Полдник							
	Сырники из творога со сгущенкой	70	9,30	8,70	6,33	116,0	0,13	231
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98	395	
Итого полдник:		11,64	10,7	16,96	186,0	1,11		
	Итого за день:		51,13	66,82	114,57	1239,96	24,59	
8 день Среда	Завтрак	ясли						
	Каша жидкая молочная овсяная	160	3,69	5,4	22,56	154	0,00	185
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85,0	0	1
	Итого завтрак:		5,26	10,13	38,69	267,00	1,20	
	2-й завтрак							
	Напиток кисло-молочный "Снежок"	150	4,35	3,75	6,00	75	1,26	401
	Обед							
	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,00	1,05	
	Суп гороховый	150	3,29	3,16	9,79	80,9	3,49	81
	Тефтели мясные с рисом в сметанном соусе	60/20	8,14	9,04	10,3	155,0	0,45	287
	Каша вязкая гречневая	100	3,09	3,22	17,11	109,98	0	314
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	86,00	1,55	372
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	44	0	ПР
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР
	Итого обед:		18,61	16,56	73,86	532,38	6,54	
	Полдник							
Пирожок с повидлом	35	1,82	2,04	16,62	92	0,18	454	
Кисель из сухофруктов	150	0,67	0,05	21,46	88,9	0,37	380	
Итого полдник:		2,49	2,09	0,00	180,88	0,55		
	Итого за день:		30,71	32,53	118,55	1055,26	9,55	

9 день Четверг	Завтрак							
	ясли							
	Запеканка творожная с молоком сгущенным	70/15	12,28	8,43	12,00	172,90	0,17	237
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98	395
	Итого завтрак:		14,62	10,43	22,63	242,90	1,15	
	2-й завтрак							
	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	368
	Обед							
	Салат соленный огурец с луком	30	0,3	2,04	1,04	23,92	2,22	19
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	150	1,09	2,95	7,65	61,5	6,17	82
	Жаркое по домашнему	170	20,80	5,33	18,50	205,00	2,26	276
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	44	0	ПР
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР
	Итого обед:		25,96	11,32	52,42	415,92	10,67	
	Полдник							
	Пицца "Детская"	100	16,06	13,38	27,94	296,0	0,58	465
Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0	75,00	398	
Итого полдник:		16,57	13,59	42,17	357,00	75,58		
Итого за день:		57,53	35,72	126,53	1057,62	96,90		

10 день Пятница	Завтрак							
	ясли							
	Суп молочный с крупой гречка	150	4,48	4,11	12,81	106,20	0,68	94
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,0	1,42	393
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85,0	0	1
	Итого завтрак:		6,08	8,84	29,05	220,20	2,10	
	2-й завтрак							
	Кондитерские изделия	20	8	9,00	86,47	456,6	0,00	451
	Н-К к/ м плодово-ягодный 2,5%	150	0,75	0,00	15,15	30,00	64,00	399
	Итого 2-й завтрак:		8,75	9,00	101,62	486,60	64,00	
	Обед							
	Салат из квашеной капусты	40	0,7	2	3,4	34,00	8	47
	Суп картофельный с рисовой крупой	150	1,18	1,64	8,75	54,5	4,95	80
	Картофель отварной	125	2,05	3,96	16,12	108	14,7	125
	котлета из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132,0	0,00	282
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	86,00	1,55	372
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,35	44	0	ПР	
Итого обед:		16,71	15,45	73,39	511,95	29,20		
Полдник								
Блинчики с молоком сгущенным	50/10	3,26	1,85	20,23	111,0	0,05	447	
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392	

Итого полдник:		3,30	1,86	27,22	139,00	0,07	
Итого за день:		34,84	35,15	231,28	1357,75	95,37	
ИТОГО:		414,20	412,27	1927,61	12 128,01	588,45	

