

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 пшениная	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
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,14	85,0	0	1
	Итого завтрак:		5,03	9,30	40,83	267,00	0,02	
	2-й завтрак							
	Кондитерские изделия	30	8	9,00	86,47	456,6	0,00	451
	Молоко кипяченое	150	4,85	4,08	7,58	85,0	2,05	400
			12,85	13,08	94,05	541,60	2,05	
	Обед							
	Салат из отварной свеклы	40	0,57	2,44	3,34	37,56	3,8	33
	Суп картофельный с гречневой крупой	150	1,18	1,64	8,75	54,5	4,95	80
	котлета из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132,0	0,00	282
	Макаронные изделия отварные с маслом	125	4,50	3,50	21,80	137,00	0,00	205
	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
	Итого обед:		16,87	14,63	58,20	432,51	8,77	
	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:		42,74	47,02	226,34	1 496,1	11,29		
2 день Вторник	Завтрак	ЯСЛИ						
	Омлет натуральный	60	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
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР
	Итого завтрак:		7,88	11,74	18,09	210,00	1,52	
	2-й завтрак							
	Фрукты свежие (банан)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	368
	Обед							
	Огурец порционный	40	0,32	0,04	1,1	6	1,4	
	Суп картофельный с риовой 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
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,0	75,00	398
	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:		27,48	19,80	85,13	629,19	81,95	
	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	261,90	1,37		
Итого за день:		51,17	43,07	237,49	1 142,89	94,34		

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	241,00	0,02	
	2-й завтрак							
	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	30,00	64,00	399
	Кондитерские изделия	30	8	9,00	86,47	456,6	0,00	451
			8,75	9,00	101,62	486,60	64,00	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,39	2,46	1,49	29,68	6,71	15
	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:		19,47	18,10	60,10	495,18	17,52	
	Полдник							
	Пирожок с повидлом	35	1,82	2,04	16,62	92,0	0,18	454
	Напиток кисло-молочный "Снежок"	150	4,35	3,75	6,00	75	1,26	401
Итого полдник:		6,17	5,79	22,62	167,00	1,44		
Итого за день:		38,36	41,44	221,51	1389,78	82,98		

4 день Четверг	Завтрак	ясли						
	Каша молочная жидкая рисовая	150/5/5	2,12	3,89	26,86	151	0	185
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,0	1,42	393
	Итого завтрак:		4,27	4,59	43,85	234,00	1,42	
	2-й завтрак							
	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	368
	Обед							
	Помидор свежий	40	0,24	0,08	1,68	8,00	1,75	
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	150	1,09	2,95	7,65	61,5	6,17	82
	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:		14,1	12,25	56,54	393,25	27,23	
	Полдник							
	Омлет натуральный	60	5,73	11,04	1,1	127	0,1	215
	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:		8,21	13,62	20,35	236,84	0,12		

5 день пятница	Итого за день:		26,96	30,84	130,05	905,89	38,27	
	Завтрак	ясли						
	Суп молочный с крупой гречка	150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,68	94
	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:		6,05	8,84	28,94	219,20	0,70	
	2-й завтрак							
	Кондитерские изделия	30	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 капусты	40	0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	20
	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:		19,75	15,69	64,33	478,31	40,29	
	Полдник							
	Пицца "Детская"	100	16,06	13,38	27,94	296,0	0,58	465
	Кисель из сухофруктов	150	0,67	0,05	21,46	88,9	0,37	380
Итого полдник:		16,73	13,43	49,40	384,88	0,95		
Итого за день:		51,28	46,96	244,29	1568,99	105,94		
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:		4,00	8,55	37,28	242,00	1,42	
	2-й завтрак							
	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	368
	Обед							
	Салат из отварной свеклы	40	0,57	2,44	3,34	37,56	3,8	33
	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:		14,52	13,30	59,30	415,76	28,06	
	Полдник							
Булочка домашняя	70	3,64	6,26	26,96	179	0	469	
Какао с молоком	150	3,15	2,72	112,96	89	1,20	397	
Итого полдник:		6,79	8,98	139,92	268,00	1,20		

	Итого за день:		25,69	31,21	245,81	967,56	40,18	
7 день Вторник	Завтрак	ЯСЛИ						
	Омлет натуральный	60	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	253,84	0,17	
	2-й завтрак							
	Фрукты свежие (банан)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	368
	Обед							
	Огурец порционный	40	0,32	0,04	1,1	6	1,4	
	Суп гороховый	150	3,29	3,16	9,79	80,9	3,49	81
	Макаронные изделия отварные с маслом	125	4,50	3,50	21,80	137,00	0,00	205
	Котлета из птицы	60	9,43	9,65	9,98	164	0,50	305
	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:		19,52	16,67	71,84	516,10	5,69	
	Полдник							
	Запеканка творожная с молоком сгущенным	70/15	12,28	8,43	12,00	172,90	0,17	237
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392	
Итого полдник:		12,32	8,44	18,99	200,90	0,19		
Итого за день:		41,35	41,43	118,58	1012,64	15,55		
8 день Среда	Завтрак	ясли						
	Суп молочный с овсяной крупой	150	5,92	5,93	17,39	148,8	0,91	94
	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:		7,49	10,66	33,52	261,80	0,93	
	2-й завтрак							
	Напиток кисло-молочный "Снежок"	150	4,35	3,75	6,00	75	1,26	401
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,39	2,46	1,49	29,68	6,71	15
	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	150	1,09	2,95	7,65	61,5	6,17	82
	Тефтели мясные с рисом в сметанном соусе	60/30	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:		16,56	18,78	72,70	539,66	14,88	
	Полдник							
Пирожок с повидлом	35	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		
Итого за день:		32,56	37,23	139,47	1038,46	18,23		

9 день Четверг	Завтрак		ясли					
	Каша молочная жидкая рисовая	150/5/5	2,12	3,89	26,86	151	0	185
	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,69	9,89	54,0	0,00	ПР
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,0	1,42	393
	Итого завтрак:		4,27	4,59	43,85	234,00	1,42	
	2-й завтрак							
	Фрукты свежие (яблоко)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,5	368
	Обед							
	Помидор свежий	40	0,24	0,08	1,68	8,00	1,75	
	Рассольник	150	1,26	3,07	9,95	72,5	4,52	76
	Жаркое по домашнему	170	20,8	5,33	18,50	205	2,26	276
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,8	0,30	376
	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:		26,36	9,49	69,19	467,70	8,83	
	Полдник							
	Омлет натуральный	60	5,73	11,04	1,1	127	0,1	215
	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:		8,21	13,62	20,35	236,84	0,12		
Итого за день:		39,22	28,08	142,70	980,34	19,87		

10 день Пятница	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							
	Кондитерские изделия	30	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 капусты	40	0,56	2,03	3,61	34,96	12,98	20
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	5,31	4,14	12,35	108,0	8,96	83
	Каша пшеничная	100	2,70	2,70	19,84	114,61	0	314
	Котлеты рыбные	60/5	8,02	2,82	5,99	81,0	0,26	255
	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:		20,44	12,80	77,94	522,07	23,75	
	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:		60,38	45,82	244,36	1608,57	164,48		

ИТОГО:

409,71

393,10

1950,60

12 111,23

591,13

