

День: Понедельник

Неделя: неделя 1 день 1

Возрастная категория: ясли 10 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	икра кабачковая для детского питания ясли	40	2.24	0.42	9.77	51.92	№57
	Бутерброд с маслом 35	35	0.03	4.28	0.05	37.45	№1 страница 104
	Чай с лимоном ясли	150	0.04	0	7.11	27.54	№ 412 страница 326
	каша гречневая с маслом ясли	90	3.8	3.35	20.43	121.17	№330
итого за завтрак		315	6.11	8.05	37.36	238.08	
Второй завтрак	Сок фруктовый ясли	100	0	0	0	0	№418 страница 329
Обед	Компот из сушеных фруктов ясли	150	0.16	0	13.44	53.54	№394 стр 318
	Котлеты из мяса говядины ясли	60	9.22	5.14	5.5	104.04	№299 стр 270
	Рагу из овощей сад	120	6.02	6.04	55.43	289.08	№360
	Суп картофельный с рыбой	150	4.2	5.2	9	102.65	№84 стр 135
	Хлеб "Вилинский" ясли	30	0	0	0	0	
итого за обед		510	19.6	16.38	83.37	549.31	
Полдник	Пирожок с повидлом ясли	60	13.62	11.02	28.25	259.56	№437
	Чай с сахаром ясли	150	0	0	6.99	26.18	№411 стр.326
итого за полдник		210	13.62	11.02	35.24	285.74	
Итого за 1 день		1417	36.75	36.3	158.29	1273.52	

День: Вторник

Неделя: неделя 1 день 2

Возрастная категория: ясли 10 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с сыром ясли	45	0.03	4.28	0.05	37.45	№3 стр.105
	Суп молочный с манной крупой ясли	150	4.14	5.43	14.54	124.08	№101 стр.150
	Чай с сахаром ясли	150	0	0	6.99	26.18	№411 стр.326
итого за завтрак		345	4.17	9.71	21.58	187.71	
Второй завтрак	Фрукты	100	1.5	0.5	21	96	№386 страница 314
Обед	Борщ с картофелем и сметаной ясли	150	3.35	5.8	26.36	174.65	№64 стр 133
	Картофельное пюре ясли	100	6.17	3.02	58.31	273.28	№339 страница 295
	котлета из рыбы	60	8.02	4.51	1.66	79.21	
	Салат из свежей капусты с растительным маслом до 28.02, с 01.03 овощи свежие	40	0.6	2	3.95	35.52	№21 страница 112
	Хлеб "Вилинский" ясли	30	0	0	0	0	
	компот из ягод	150	0	0	6.99	26.18	
итого за обед		530	18.14	15.33	97.27	588.84	
Полдник	Хлеб пшеничный ясли	20	1.66	0.26	9.62	45.4	
	Чай с лимоном ясли	150	0.04	0	7.11	27.54	№ 412 страница 326
	макароны отварные с маслом	100	3.14	2.84	22.59	122.07	№219 стр 228
	огурец солёный	35	0.5	2	2.84	30.75	№11 страница 108
итого за полдник		305	5.34	5.1	42.16	225.76	
Итого за 2 день		1457	29.15	30.64	182.01	1398.31	

День: Среда
Неделя: неделя 1 день 3
Возрастная категория: ясли 10 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом 35	35	0.03	4.28	0.05	37.45	№1 страница104
	Какао с молоком ясли	150	2.2	3.3	14.38	95.7	№416 страница 328
	пудинг из творога с сгущённым молоком	150	64.95	65.76	37.4	997.58	№249 стр 241
итого за завтрак		335	67.18	73.34	51.83	1130.73	
Второй завтрак	простокваша ясли	100	15	15	15	0	№420 стр330
Обед	Капуста тушеная ясли	100	2.34	4.02	9.59	82.65	№143 страница 169
	Суп картофельный с клецками и сметаной ясли	150	8.26	7.79	27.91	209.37	№91 стр 146
	Хлеб "Вилинский" ясли	30	0	0	0	0	
	кисель из ягод ясли	150	0	0	6.99	26.18	№396 стр 319
	котлета рубленая из птицы ясли	60	5.25	3.82	5.95	78.58	№323 стр286
итого за обед		490	15.85	15.63	50.44	396.78	
Полдник							
	Печенье	10	0.71	0.08	3.21	15.01	
	Чай с лимоном ясли	150	0.04	0	7.11	27.54	№ 412 страница 326
итог за полдник		160	0.75	0.08	10.32	42.55	
Итого за 3 день		1386	104.75	108.05	169.61	1788.14	

День: Четверг
Неделя: неделя 1 день 4
Возрастная категория: ясли 10 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	суп молочный с геркулесовой крупой ясли	150	3.01	5.36	7.21	91.48	№101 страница150
	Бутерброд с маслом 35	35	0.03	4.28	0.05	37.45	№1 страница104
	Чай с лимоном ясли	150	0.04	0	7.11	27.54	№ 412 страница 326
итого за завтрак		335	3.08	9.64	14.37	156.47	
Второй завтрак	Сок фруктовый ясли	100	0	0	0	0	№418 страница329
Обед	Запеканка картофельная с мясом говядины ясли	100	41.48	28.42	109.36	837.42	№164
	Хлеб "Вилинский" ясли	30	0	0	0	0	
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной ясли	150	2.68	5.8	19.87	139.14	№73 страница 137
	компот из апельсин ясли	150	0.11	0	15.92	60.38	№394
	салат из отварной свеклы с растительным маслом до 14.04, с 15.04 овощи свежие	50	0.67	1	0.86	27.42	№34 стр 117
итого за обед		480	44.94	35.22	146.01	1064.36	
Полдник	Кофейный напиток с молоком с молоком ясли	150	2.2	3.3	14.38	95.7	№416 страница 328
	булочка "Веснушка"	50	0.74	1	7.62	40.6	№347
итого за полдник		200	2.94	4.3	22	136.3	
Итого за 4 день		1456	52.46	49.66	203.38	1453.13	

День: Пятница
 Неделя: неделя 1 день 5
 Возрастная категория: ясли 10 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом 35	35	0.03	4.28	0.05	37.45	№1 страница104
	Чай с лимоном ясли	150	0.04	0	7.11	27.54	№ 412 страница 326
	суп молочный с гречневой крупой ясли	150	4.27	5.62	14.01	124.38	№101 страница150
итого за завтрак		335	4.34	9.9	21.17	189.37	
Второй завтрак	фрукты	100	0	0	0	0	№418 страница329
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками ясли	150	20.03	13.83	46.92	383.16	№90 стр.145
	печень по- строгановски	60	13	9.06	3	152	№255 страница 212
	Хлеб "Вилинский" ясли	30	0	0	0	0	
	каша пшеничная с маслом	100	3.8	3.35	20.43	121.17	№330
	компот из ягод ясли	150	0.1	0.06	10.98	42.92	
	салат из кукурузы консервированной ясли	40	0	0	0	0	№12
итого за обед		530	36.93	26.3	81.33	699.25	
Полдник	Ряженка ясли	100	4.65	9.3	6.36	127.1	№420 страница 330
	сырники из творога со сгущенным молоком ясли	100	18.65	22.18	23.77	368.34	№245 стр.239
итого за полдник		200	23.3	31.48	30.13	495.44	
Итого за 5 день		1440	61.22	64.22	139.62	1358.05	

День: Понедельник
 Неделя: неделя 2 день 6
 Возрастная категория: ясли 10 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом 35	35	0.03	4.28	0.05	37.45	№1 страница104
	Чай с лимоном ясли	150	0.04	0	7.11	27.54	№ 412 страница 326
	каша пшеничная с маслом ясли	100	3.62	3.44	19.02	122.67	№330
	яйцо отварное	20	63.5	57.5	3.5	7.85	№4
итого за завтрак		305	67.19	65.22	29.68	195.51	
Второй завтрак	Сок фруктовый ясли	100	0	0	0	0	№418 страница329
Обед	Компот из сушеных фруктов ясли	150	0.16	0	13.44	53.54	№394 стр 318
	Макаронны отварные с маслом котлета из мяса говядины	150	27.11	19.74	28.88	393.5	№309 страница 276
	Хлеб "Вилинский" ясли	30	0	0	0	0	
	солёный огурец	30	0.03	0	0.06	0.39	
	суп картофельный с горохом и грёнками ясли	150	6.29	3.32	33.97	183.89	№87 страница 144
итого за обед		510	33.59	23.06	76.35	631.32	
Полдник	Ватрушка с творогом ясли	65	19.98	21.08	28.41	376.72	№441 стр 343
	Чай с сахаром ясли	150	0	0	6.99	26.18	№411 стр.326
итого за полдник		215	19.98	21.08	35.4	402.9	
Итого за 6 день		1457	120.76	109.36	141.43	1406.88	

День: Вторник
Неделя: неделя 2 день 7
Возрастная категория: ясли 10 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с сыром ясли	45	0.03	4.28	0.05	37.45	№3 стр.105
	Суп молочный с манной крупой ясли	150	4.14	5.43	14.54	124.08	№101 стр.150
	Чай с сахаром ясли	150	0	0	6.99	26.18	№411 стр.326
итого за завтрак		345	4.17	9.71	21.58	187.71	
Второй завтрак	Фрукты	100	1.5	0.5	21	96	№386 страница 314
Обед	Борщ с картофелем и капустой и сметаной ясли	150	1.36	5.8	6.2	90.01	№63 стр.132
	Картофельное пюре ясли	100	6.17	3.02	58.31	273.28	№339 страница 295
	Филе сельди с/с ясли	40	7.97	8.78	0	110.7	№8
	Хлеб "Вилинский" ясли	30	0	0	0	0	
	компот из малины ясли	150	0.1	0.06	10.98	42.92	
итого за обед		470	15.6	17.66	75.49	516.91	
	вафли	20	1.66	0.26	9.62	45.4	
	Чай с лимоном ясли	150	0.04	0	7.11	27.54	№ 412 страница 326
итого за полдник		170	1.7	0.26	16.73	72.94	
Итого за 7 день		1494	28.96	31.08	189.29	1131.61	

День: Среда
Неделя: неделя 2 день 8
Возрастная категория: ясли 10 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом 35	35	0.03	4.28	0.05	37.45	№1 страница 104
	Какао с молоком ясли	150	2.2	3.3	14.38	95.7	№416 страница 328
	пудинг из творога с повидлом ясли	120	27.86	29.06	21.41	456.84	№249
итого за завтрак		305	30.09	36.64	35.84	589.99	
Второй завтрак	простокваша	100	18	18	18	0	№420 стр.330
	Капуста тушеная с мясом кур ясли	100	2.34	4.02	9.59	82.65	№143 страница 169
	Хлеб "Вилинский" ясли	30	0	0	0	0	
	компот из апельсин ясли	150	0.11	0	15.92	60.38	№394
	суп картофельный с макаронными изделиями ясли	150	2.73	2.07	23.7	119.49	№87
итого за обед		430	5.18	6.09	49.21	262.52	
Полдник	Булочка "Веснушка" ясли	65	6.68	4.08	45.23	233.09	№456 страница 352
	Чай с лимоном ясли	150	0.04	0	7.11	27.54	№ 412 страница 326
итого за полдник		215	6.72	4.08	52.34	260.63	
Итого за 8 день		1425	71.18	73.41	185.66	1355.21	

День: Четверг

Неделя: неделя 2 день 9
Возрастная ясли 10 ч
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом 35	35	0.03	4.28	0.05	37.45	№1 страница104
	Чай с сахаром ясли	150	0	0	6.99	26.18	№411 стр.326
	суп молочный с гречневой крупой ясли	150	4.27	5.62	13.81	123.63	№101стр.150
итого за завтрак		335	4.3	9.9	20.85	187.26	
Второй завтрак	Сок фруктовый ясли	100	0	0	0	0	№418 страница329
Обед	Хлеб "Вилинский" ясли	30	0	0	0	0	
	Щи зеленые со сметаной ясли	150	2.68	5.8	19.87	139.14	№73 страница 137
	кисель из ягод малины ясли	150	0.08	0.05	13.8	53.22	№396 стр 319
	плов из мяса птицы ясли	150	9.67	5.45	24.69	181.09	№321
	салат из отварной свеклы с растительным маслом до 14.04, с 15.04 овощи свежие	50	0.67	1	0.86	27.42	№34 стр 117
итого за обед		530	13.1	12.3	59.22	400.87	
Полдник	Чай с лимоном ясли	150	0.04	0	7.11	27.54	№ 412 страница 326
	вафли ясли	10	0	0	0	0	
итого за полдник		160	0.04	0	7.11	27.54	
Итого за 9 день		1517	17.44	22.2	87.18	1267	

День: Пятница
Неделя: неделя 2 день 10
Возрастная ясли 10 ч
категория:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	суп молочный с геркулесовой крупой ясли	150	3.01	5.36	7.21	91.48	№101 страница150
	Бутерброд с маслом 35	35	0.03	4.28	0.05	37.45	№1 страница104
	Чай с лимоном ясли	150	0.04	0	7.11	27.54	№ 412 страница 326
итого за завтрак		335	3.08	9.64	14.37	156.47	
Второй завтрак	Салат из моркови ясли до 28.02, с 01.03 фрукты	100	0.97	0	13.42	55.53	№42 страница120
Обед	Биточки из мяса говядины ясли	60	7.44	6.34	5.77	109.27	№299
	Картофель отварной ясли	90	7.24	2.57	71.24	322.27	№336 страница 294
	Хлеб "Вилинский" ясли	30	0	0	0	0	
	компот из смородины	150	0	0	6.99	26.18	
	салат из кукурузы консервированной ясли	40	0	0	0	0	№12
	суп картофельный с крупой ясли	150	3.1	2.29	24.04	126.44	№87
	итого за обед	520	17.78	11.2	108.04	584.16	
Полдник	вареники ленивые (отварные)	100	29	33.07	9.03	449.25	№243 стр239
	напиток кисломолочный (йогурт) ясли	100	0	0	0	0	№420 страница 330
итого за полдник		200	29	33.07	9.03	449.25	
Итого за 10 день		1506	50.83	53.91	144.86	1245.41	

Итого за весь период		14856	573.5	578.83	1601.33	13125.93	
Среднее значение за период		1485	57.35	57.883	160.133	1312.593	