



Менюготавливаемых блюд МАДОУ детский сад №51 г. Улан-Удэ группы 12 часового пребывания
Возрастная категория: от 1-3 лет/от 3-7 лет
(1, 2 недели)

09.01.2025 г.
Е.С. Будаева

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Неделя 1														
День 1 (понедельник)	завтрак													
	Каша манная молочная	150	200	5,937	7,476	6,41	8,385	17,462	32,79	146,921	228,33	2,346	2,998	№12
	Чай с сахаром	170	200	0,156	0,156	0	0	14,04	14,04	53,274	53,274	0,1	0,1	№135
Итого за завтрак	Бутерброды с маслом	35	35	5,08	5,08	21,52	21,52	1,1	1,1	109,45	109,45	0	0	№87
		355	435	11,173	12,712	27,93	29,905	32,602	47,93	309,645	391,054	2,446	3,098	
	второй завтрак 10 ч.	100	100	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6	82,6	88,5	1,05	1,19	№174
Итого за второй завтрак	Кисломолочный продукт	100	100	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6	82,6	88,5	1,05	1,19	
	обед	150	200	1,335	1,78	4,68	6,24	8,7	11,6	79,425	105,9	7,403	9,87	№29
Итого за обед	Щи со сметаной на м/к бульоне	130	170	14,071	16,536	14,97	18,202	39	45,62	337,267	401,036	1,016	1,32	№96
	Запеканка макаронная с мясом (лапшевник)	20	30	0,248	0,391	1,44	2,159	1,991	3,081	21,415	32,552	0,754	1,356	№127
	Соус томатный	150	200	0,217	0,217	0,093	0,093	22,31	22,31	85,366	85,366	1,35	1,35	№143
Итого за полдник	Компот из изюма, чернослива и свежих яблок	40	50	2,456	3,07	0,856	1,07	16,744	20,93	85,772	107,215	0	0	Прогр.Питание
	Хлеб	490	650	18,327	21,994	22,039	27,764	88,745	103,54	609,245	732,069	10,52	13,9	
	Чай с молоком	150	200	2,356	2,418	2,125	2,15	16,82	18,84	91,622	99,672	1,36	1,4	№136
Итого за ужин	Пряник	50	50	0,36	0,36	0,353	0,353	4,807	4,807	23,33	23,33	0	0	Прогр.Питание
	Беляши мясные духовые	150	180	12,6	12,6	5,7	5,7	36,3	36,3	246	246	0,1	0,1	№115
	Чай с сахаром	150	180	0,156	0,156	0	0	14,04	14,04	53,274	53,274	0,1	0,1	№135
Итого за первый день:	Фрукты	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,5	70,5	15	15	Прогр.питание
		400	460	13,356	13,356	6,3	6,3	65,04	65,04	369,774	369,774	15,2	15,2	
		1545	1895	49,632	55,19	63,227	71,272	213,61	246,16	1486,216	1704,399	30,58	34,78	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
День 2 (вторник)		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак	Каша молочная "Рябушка"	150	200	3,01	3,01	3,14	3,14	13,51	13,51	94,19	94,19	0	0	№13
	Какао на молоке	150	200	3,526	4,231	3,241	3,935	16,55	19,86	105,334	126,808	1,76	2,11	№133
	Бутерброды с маслом и сыром	50	50	5,08	5,08	21,52	21,52	1,1	1,1	145,17	145,17	0	0	№88
Итого за завтрак		350	450	11,616	12,321	27,901	28,595	31,16	34,47	344,694	366,168	1,76	2,11	
	второй завтрак 10 ч.	100	100	0,18	0,18	0,01	0,01	13,88	13,88	5,5	5,5	0,2	0,2	№173
	Итого за второй завтрак	100	100	0,18	0,18	0,01	0,01	13,88	13,88	5,5	5,5	0,2	0,2	
обед	Борщ красный со сметаной	150	200	1,353	2,292	2,344	4,691	10,385	17,693	65,456	117,74	20,47	34,19	№24
	Зразы рубленые говяжьи	90	110	8,35	8,35	9,45	9,45	9,39	9,39	156	156	0	0	№105

Итого за обед	Соус томатный	20	40	0,248	0,391	1,44	2,159	1,991	3,081	21,415	32,552	0,754	1,356	№127
	Компот из кураги	150	200	0,608	0,81	0,038	0,05	19,63	26,173	76,39	101,853	0,6	0,8	№140
	Хлеб	40	50	2,456	3,07	0,856	1,07	16,744	20,93	85,772	107,215	0	0	Прогр.Питание
		450	600	13,015	14,913	14,128	17,42	58,14	77,267	405,033	515,36	21,82	36,35	
	Итого за обед													
Итого за полдник	Фрукты	200	250	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,5	70,5	15	15	Прогр.Питание
		200	250	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,5	70,5	15	15	
	Итого за полдник													
ужин	Пюре из гороха с маслом, с тушенной	140	170	4,2	4,63	2,3	3,5	12,5	18,8	113	170	0	0	№62
	Чай с сахаром	180	200	0,156	0,156	0	0	14,04	14,04	53,274	53,274	0,1	0,1	№135
	Печенье	50	50	10,25	10,25	5,75	5,75	33	33	235	235	0	0	Прогр.Питание
	Хлеб	30	30	1,842	1,842	0,642	0,642	12,558	12,558	64,329	64,329	0	0	Прогр.Питание
	Итого за ужин	400	450	16,448	16,878	8,692	9,892	72,098	78,398	465,603	522,603	0,1	0,1	
Итого за второй день:		1500	1850	41,859	44,892	51,331	56,517	189,98	218,72	1291,33	1480,131	38,88	53,76	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)				Углеводы			Энергетическая ценность (ккал)			№ рецептуры
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	ясли	сад	сад	
День 3 (среда) завтрак	Суп молочный с вермишелью	150	180	5,012	7,16	2,104	8,222	24,016	30,642	134,041	217,544	1,6	3,128	№17
	Чай с молоком	150	200	2,356	2,418	2,125	2,15	16,82	18,84	91,622	99,672	1,36	1,4	№89
	Конфета	20	20	0,016	0,016	0,004	0,004	3,704	3,704	14,24	14,24	0	0	№134
	Бутерброды с маслом	35	35	5,08	5,08	21,52	21,52	1,1	1,1	109,45	109,45	0	0	№87
	Итого за завтрак	355	435	12,464	14,674	25,753	31,896	45,64	54,286	349,353	440,906	2,96	4,528	
второй завтрак 10 ч.		100	100	0,75	0,75	0,15	0,15	15,15	15,15	69	69	3	3	Прогр.Питание
Итого за второй завтрак		100	100	0,75	0,75	0,15	0,15	15,15	15,15	69	69	3	3	
обед	Суп с клецками	150	200	2,092	3,384	2,354	4,478	14,056	22,483	82,261	138,151	9,752	15,4	№23
	Тефтели рыбные	100	150	13,04	13,04	4,6	4,6	16,51	16,51	155,6	155,6	0,701	0,701	№84
	Соус томатный	30	40	0,248	0,391	1,44	2,159	1,991	3,081	21,415	32,552	0,754	1,356	№127
	Зеленый горошек консервированный	30	50	1,16	1,75	3,04	4,07	2,55	3,81	42,2	58,8	8,78	13,29	№45
	Компот из сухофруктов	150	200	0,269	0,358	0,077	0,102	21,37	28,49	81,911	109,214	1,2	1,6	№144
Итого за обед		40	50	2,456	3,07	0,856	1,07	16,744	20,93	85,772	107,215	0	0	Прогр.Питание
Итого за обед	Хлеб	500	690	19,265	21,993	12,367	16,479	73,221	95,304	469,159	601,532	21,19	32,35	
	Итого за обед													
полдник	Чай с сахаром	150	200	0,156	0,156	0	0	14,04	14,04	53,274	53,274	0,1	0,1	№135
	Печенье	50	50	10,25	10,25	5,75	5,75	33	33	235	235	0	0	Прогр.Питание
	Итого за полдник	200	250	10,406	10,406	5,75	5,75	47,04	47,04	288,274	288,274	0,1	0,1	
ужин	Овощи тушенные/ или рагу овощное с тушенной	180	200	2,696	3,12	4,59	5,562	20,12	23,38	127,543	150,21	43,65	50,65	№55/56
	Чай с сахаром	180	200	0,156	0,156	0	0	14,04	14,04	53,274	53,274	0,1	0,1	№135
	Хлеб	40	50	1,842	1,842	0,642	0,642	12,558	12,558	64,329	64,329	0	0	Прогр.Питание
	Итого за ужин	400	450	4,694	5,118	5,232	6,204	46,718	49,978	245,146	267,813	43,75	50,75	
Итого за третий день:		1555	1925	47,579	52,941	49,252	60,479	227,77	261,76	1420,932	1667,525	71	90,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)			Витамин С		№ рецептуры
		если	сад	Белки		Жиры		Углеводы		если	сад	если	сад		
				если	сад	если	сад	если	сад						
День 4 (четверг) завтрак	Каша рисовая молочная	150	200	5,175	6,469	6,099	7,624	27,456	34,32	178,55	223,188	2,346	2,998	№9	
	Чай с молоком	170	200	2,356	2,418	2,125	2,15	16,82	18,84	91,622	99,672	1,36	1,4	№136	
	Бутерброды с маслом	35	35	5,08	5,08	21,52	21,52	1,1	1,1	109,45	109,45	0	0	№87	
	Итого за завтрак	355	435	12,611	13,967	29,744	31,294	45,376	54,26	379,622	432,31	3,706	4,398		
второй завтрак 10 ч.	Фрукты	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,5	70,5	15	15	Прогр.питание	
Итого за второй завтрак		100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,5	70,5	15	15		
обед	Суп вермишелевый	150	200	1,195	2,005	0,923	1,818	9,559	15,996	48,936	84,369	1,351	2,402	№19	
	Капуста тушеная с мясом	130	150	9	10	7,5	8,2	7,36	10,8	255	280	19	21	№177	
	Кисель из варенья/ или из свежих ягод	150	200	0,05	0,05	0,02	0,02	13,7	13,7	52,6	52,6	0,92	0,92	№131/132	
	Хлеб	40	50	2,456	3,07	0,856	1,07	16,744	20,93	85,772	107,215	0	0	Прогр.Питание	
Итого за обед		470	600	12,701	15,125	9,299	11,108	47,363	61,426	442,308	524,184	21,27	24,32		
полдник	Чай с молоком	150	200	2,356	2,418	2,125	2,15	16,82	18,84	91,622	99,672	1,36	1,4	№136	
	Вафля	50	50	1,46	1,46	1,665	1,665	38,75	38,75	177,085	177,085	0	0	Прогр.Питание	
	Итого за полдник	200	250	3,816	3,878	3,79	3,815	55,57	57,59	268,707	276,757	1,36	1,4		
	ужин	Торт "Улыбка" со сгущенным молоком	180	200	51,97	64,9625	27,3	34,125	57,87	72,338	530,18	662,725	0,4	0,5	№73
Итого за ужин	чай без сахара	180	200	0	0	0	0	0	0	8	8	0	0	Прогр.Питание	
		400	450	52,17	65,1625	27,513	34,338	59,27	73,738	538,18	670,725	0,4	0,5		
	Итого за четвертый день:	1525	1835	81,898	98,7325	70,946	81,155	222,28	261,71	1699,317	1974,476	41,74	45,62		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)			Витамин С		№ рецептуры
	если	сад	Белки		Жиры		Углеводы		если	сад	если	сад			
			если	сад	если	сад	если	сад							
	День 5 (пятница) завтрак	Каша ячневая молочная	150	200	5,643	7,168	6,15	8,063	25,736	32,412	174,431	222,78	0,558	0,703	№7
Итого за завтрак	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	200	2,837	3,405	2,474	2,995	15,57	18,67	92,004	110,59	1,47	1,76	№134	
	Бутерброды с маслом и сыром	50	50	5,08	5,08	21,52	21,52	1,1	1,1	145,17	145,17	0	0	№88	
	Итого за завтрак	350	450	13,56	15,653	30,144	32,578	42,406	52,182	411,605	478,54	2,028	2,463		
	второй завтрак 10 ч.	Кисломолочный продукт	100	100	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6	82,6	88,5	1,05	1,19	№174
Итого за второй завтрак		100	100	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6	82,6	88,5	1,05	1,19		
обед	Суп гороховый	150	200	4,437	7,11	1,258	2,35	19,007	29,258	100,346	159,31	2,701	5,052	№25	
	Котлета из говядины	50	70	10,77	12,57	13,65	15,93	8,62	10,06	200,45	233,86	0	0	№107	
	Картофельное пюре	110	130	2,64	2,991	4,73	5,655	19,89	22,58	127,721	147,531	22,53	25,6	№50	
	Соус томатный	20	30	0,248	0,391	1,44	2,159	1,991	3,081	21,415	32,552	0,754	1,356	№127	
Итого за обед	Компот из чернослива	150	200	0,179	0,238	0,06	0,08	18,72	24,96	71,453	95,27	0,3	0,4	№139	
	Хлеб	40	50	2,456	3,07	0,856	1,07	16,744	20,93	85,772	107,215	0	0	Прогр.Питание	

Итого за обед			520	680	20,73	26,37	21,994	27,244	84,972	110,87	607,157	775,738	26,29	32,41	
полдник	Чай с сахаром		150	200	0,156	0,156	0	0	14,04	14,04	53,274	53,274	0,1	0,1	№135
	Сухарь		50	50	4,25	4,25	5,5	5,5	7,02	7,02	26,637	26,637	0,05	0,05	Прогр.Питание
Итого за полдник			200	250	4,406	4,406	5,5	5,5	21,06	21,06	79,911	79,911	0,15	0,15	
ужин	Сдоба/ или булочка с крошкой/ или булочка домашняя /или булочка с маком		100	100	12,6	12,6	5,7	5,7	36,3	36,3	246	246	0,1	0,1	№172
	Чай с сахаром		180	200	0,156	0,156	0	0	14,04	14,04	53,274	53,274	0,1	0,1	№135
Итого за ужин	Фрукты		120	150	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,5	70,5	15	15	Прогр.питание
			400	450	13,356	13,356	6,3	6,3	65,04	65,04	369,774	369,774	15,2	15,2	
Итого за пятый день:			1570	1930	56,112	64,135	68,418	76,422	219,08	255,15	1551,047	1792,463	44,71	51,41	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)			Витамин С		№ рецептуры	
Неделя 2			если	сад	если	сад	Жиры	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад
День 6 (понеделник)															
завтрак	Каша геркулесовая молочная Кофейный напиток злаковый на молоке Бутерброды с маслом	170	200	6,04	7,6	8,13	10,3	25,23	28,76	198,25	205,25	1,3	1,8	№15	
		150	200	2,837	3,405	2,474	2,995	15,57	18,67	92,004	110,59	1,47	1,76	№134	
		35	35	5,08	5,08	21,52	21,52	1,1	1,1	109,45	109,45	0	0	№87	
		355	435	13,957	16,085	32,124	34,815	41,9	48,53	399,704	425,29	2,77	3,56		
второй завтрак 10 ч. Итого за второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,75	0,75	0,15	0,15	15,15	15,15	69	69	3	3	Прогр.Питание	
		100	100	0,75	0,75	0,15	0,15	15,15	15,15	69	69	3	3		
обед	Щи со сметаной на м/к бульоне Плов с мясом Компот из сухофруктов Хлеб	150	200	1,335	1,78	4,68	6,24	8,7	11,6	79,425	105,9	7,403	9,87	№29	
		130	150	7,14	10,71	7,48	11,22	20,28	30,42	177,22	265,83	0,6	0,9	№111	
		150	200	0,269	0,358	0,077	0,102	21,37	28,49	81,911	109,214	1,2	1,6	№144	
		40	50	2,456	3,07	0,856	1,07	16,744	20,93	85,772	107,215	0	0	Прогр.Питание	
Итого за обед		470	600	11,2	15,918	13,093	18,632	67,094	91,44	424,328	588,159	9,203	12,37		
полдник	Чай с молоком Вафля	150	200	2,356	2,418	2,125	2,15	16,82	18,84	91,622	99,672	1,36	1,4	№136	
		50	50	1,46	1,46	1,665	1,665	38,75	38,75	177,085	177,085	0	0	Прогр.Питание	
Итого за полдник		200	250	3,816	3,878	3,79	3,815	55,57	57,59	268,707	276,757	1,36	1,4		
ужин	Сочни с творогом Чай с сахаром Фрукты	100	100	12,6	12,6	5,7	5,7	36,3	36,3	246	246	0,1	0,1	№172	
		180	200	0,156	0,156	0	0	14,04	14,04	53,274	53,274	0,1	0,1	№135	
Итого за ужин		120	150	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,5	70,5	15	15	Прогр.питание	
Итого за шестой день:		400	450	13,356	13,356	6,3	6,3	65,04	65,04	369,774	369,774	15,2	15,2		
		1525	1835	43,079	49,987	55,457	63,712	244,75	277,75	1531,513	1728,98	31,53	35,53		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)			Витамин С		№ рецептуры	
День 7 (вторник)			если	сад	если	сад	Жиры	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад

завтрак	Каша гречневая молочная	150	160	7,032	8,79	6,85	8,563	29,786	37,233	201,473	251,841	2,346	2,998	№11
	Чай с молоком	150	200	2,356	2,418	2,125	2,15	16,82	18,84	91,622	99,672	1,36	1,4	№136
	Бутерброды с маслом	35	35	5,08	5,08	21,52	21,52	1,1	1,1	109,45	109,45	0	0	№87
	Конфета	20	20	0,016	0,016	0,004	0,004	3,704	3,704	14,24	14,24	0	0	№134
Итого за завтрак		355	435	14,484	16,304	30,499	32,237	51,41	60,877	416,785	475,203	3,706	4,398	
второй завтрак 10 ч. Итого за второй завтрак	Кисломолочный продукт	100	100	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6	82,6	88,5	1,05	1,19	№174
		100	100	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6	82,6	88,5	1,05	1,19	
	обед													
обед	Суп картофельный с рыбой	150	200	3,493	4,536	1,086	2,011	6,4	10,518	47,75	75,681	8,816	14,74	№22
	Котлета из говядины	50	70	10,77	12,57	13,65	15,93	8,62	10,06	200,45	233,86	0	0	№107
	Макароны отварные с маслом	110	130	3,455	5,183	4,65	7,056	28,25	42,37	161,605	243,127	0,01	0,02	№60
	Соус томатный	20	30	0,248	0,391	1,44	2,159	1,991	3,081	21,415	32,552	0,754	1,356	№127
	Компот из кураги	150	200	0,608	0,81	0,038	0,05	19,63	26,173	76,39	101,853	0,6	0,8	№140
	Хлеб	40	50	2,456	3,07	0,856	1,07	16,744	20,93	85,772	107,215	0	0	Прогр.Питание
	Итого за обед	520	680	21,03	26,56	21,72	28,276	81,635	113,13	593,382	794,288	10,18	16,92	
	полдник													
Итого за полдник	Чай с молоком	150	200	2,356	2,418	2,125	2,15	16,82	18,84	91,622	99,672	1,36	1,4	№136
	Зефир	50	50	0,5	0,5	0	0	40,75	40,75	155	155	0	0	Прогр.Питание
		200	250	2,856	2,918	2,125	2,15	57,57	59,59	246,622	254,672	1,36	1,4	
ужин	Плов с овощами	150	180	3,585	4,182	8,815	10,406	32,406	37,807	215,193	252,16	22,52	26,28	№58
	Чай с сахаром	180	200	0,156	0,156	0	0	14,04	14,04	53,274	53,274	0,1	0,1	№135
	Печенье	40	40	10,25	10,25	5,75	5,75	33	33	235	235	0	0	Прогр.Питание
	Хлеб	30	30	1,842	1,842	0,642	0,642	12,558	12,558	64,329	64,329	0	0	Прогр.Питание
Итого за ужин	400	450	15,833	16,43	15,207	16,798	92,004	97,405	567,796	604,763	22,62	26,38		
Итого за седьмой день:		1575	1915	58,263	66,562	74,031	84,261	288,22	337	1907,185	2217,426	38,92	50,28	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)				Витамин С		№ рецептуры
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
День 8 (среда) завтрак	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	0	0	№89
	Чай с сахаром	180	200	0,156	0,156	0	0	14,04	14,04	53,274	53,274	0,1	0,1	№135
	Бутерброды с маслом и сыром	50	50	5,08	5,08	21,52	21,52	1,1	1,1	145,17	145,17	0	0	№88
	Итого за завтрак	270	290	10,316	10,316	26,12	26,12	15,42	15,42	261,444	261,444	0,1	0,1	
второй завтрак 10 ч. Итого за второй завтрак	Фрукты	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,5	70,5	15	15	Прогр.питание
		100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,5	70,5	15	15	
обед	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	150	200	1,105	1,877	2,363	4,724	8,64	14,304	58,088	103,663	15,12	25,19	№37
	Колдуны с мясом и капустой/ или позы	130	150	10,42	10,42	4,54	4,54	18,8	18,8	157,78	157,78	0,09	0,09	№114/109
	Чай с молоком	150	200	2,356	2,418	2,125	2,15	16,82	18,84	91,622	99,672	1,36	1,4	№136
	Хлеб	40	50	2,456	3,07	0,856	1,07	16,744	20,93	85,772	107,215	0	0	Прогр.Питание
Итого за обед		470	600	16,337	17,785	9,884	12,484	61,004	72,874	393,262	458,33	16,57	26,68	
полдник	Чай с молоком	150	200	2,356	2,418	2,125	2,15	16,82	18,84	91,622	99,672	1,36	1,4	№136

Итого за полдник	Пряник	50	200	50	0,36	0,36	0,353	0,353	4,807	4,807	23,33	23,33	0	0	Прогр.Питание
ужин	Каша кукурузная молочная	180	200	200	3,01	3,01	3,14	3,14	13,51	13,51	94,19	94,19	0	0	№14
	Какао на молоке	180	200	200	4,2	4,63	2,3	3,5	12,5	18,8	113	170	0	0	№62
	Хлеб	40	50	50	2,456	3,07	0,856	1,07	16,744	20,93	85,772	107,215	0	0	Прогр.Питание
		400	450	450	9,666	10,71	6,296	7,71	42,754	53,24	292,962	371,405	0	0	
Итого за восьмой день:		1440	1690	1690	39,635	42,189	45,378	49,417	155,51	179,88	1133,12	1294,681	33,03	43,18	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда			Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)				Витамин С		№ рецептуры
		ясли	сад		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
День 9 (четверг) завтрак	Каша пшенная молочная	150	200	200	5,877	7,346	6,49	8,113	25,956	32,445	179,252	224,065	2,346	2,998	№8
	Чай с лимоном	170	200	200	0,133	0,2	0,005	0,005	12,19	13,73	46,292	52,336	2,34	2,62	№137
	Бутерброды с маслом	35	35	35	5,08	5,08	21,52	21,52	1,1	1,1	109,45	109,45	0	0	№87
		355	435	435	11,09	12,626	28,015	29,638	39,246	47,275	334,994	385,851	4,686	5,618	
второй завтрак 10 ч. Итого за второй завтрак	Кисломолочный продукт	100	100	100	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6	82,6	88,5	1,05	1,19	№174
		100	100	100	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6	82,6	88,5	1,05	1,19	
обед	Суп харчо на м/к б/не	150	200	200	1,65	1,65	2,56	2,56	15	15	89,6	89,6	4,97	4,97	№32
	Котлета рыбная паровая	50	70	70	5,157	7,344	1,709	2,456	5,591	7,884	56,973	81,048	0,308	0,272	№79
	Картофельное пюре	110	130	130	2,64	2,991	4,73	5,655	19,89	22,58	127,721	147,531	22,53	25,6	№50
	Соус томатный	20	30	30	0,248	0,391	1,44	2,159	1,991	3,081	21,415	32,552	0,754	1,356	№127
	Кисель из варенья/ или из свежих ягод	150	200	200	0,05	0,05	0,02	0,02	13,7	13,7	52,6	52,6	0,92	0,92	№131/132
	Хлеб	40	50	50	2,456	3,07	0,856	1,07	16,744	20,93	85,772	107,215	0	0	Прогр.Питание
		520	680	680	12,201	15,496	11,315	13,92	72,916	83,175	434,081	510,546	29,48	33,12	
полдник	Чай с сахаром	150	200	200	0,156	0,156	0	0	14,04	14,04	53,274	53,274	0,1	0,1	№135
	Печенье	50	50	50	10,25	10,25	5,75	5,75	33	33	235	235	0	0	Прогр.Питание
Итого за полдник		200	250	250	10,406	10,406	5,75	5,75	47,04	47,04	288,274	288,274	0,1	0,1	
ужин	Макароны отварные с маслом, с тушенной	190	200	200	3,455	5,183	4,65	7,056	28,25	42,37	161,605	243,127	0,01	0,02	№60
	Чай без сахара	170	200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	№173
	Хлеб	40	50	50	1,842	1,842	0,642	0,642	12,558	12,558	64,329	64,329	0	0	Прогр.Питание
		400	450	450	5,297	7,025	0,642	7,698	40,808	54,928	225,934	307,456	0,01	0,02	
Итого за девятый день:		1575	1915	1915	43,054	49,903	50,202	61,806	205,61	238,42	1365,883	1580,627	35,33	40,05	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда			Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)				Витамин С		№ рецептуры
		ясли	сад		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
День 10 (пятница) завтрак	Суп молочный с крупой	150	200	200	3,61	6,02	3,88	6,46	12,39	20,66	100,62	167,71	0,68	1,14	№178
	Чай без сахара	150	200	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	№173

Итого за второй завтрак		100	100	0,75	0,75	0,15	0,15	0,15	15,15	15,15	69	69	3	3
обед	Суп геркулесовый (овсяный) на м/к бульоне	150	200	2	2	1,28	1,28	5,35	5,35	50,78	50,78	1,99	1,99	№34
	Суфле из отварного мяса, запеченное	120	130	10,429	12,34	10,095	12,702	4,52	5,048	149,523	182,608	0,002	0,004	№23
	Суп томатный	20	30	0,248	0,391	1,44	2,159	1,991	3,081	21,415	32,552	0,754	1,356	№90
	Компот из изюма	150	200	0,22	0,22	0,01	0,01	13,88	13,88	56,5	56,5	0,2	0,2	№130
	Хлеб	40	50	2,456	3,07	0,856	1,07	16,744	20,93	85,772	107,215	0	0	Прогр.Питание
Итого за обед		480	610	15,353	18,021	13,681	17,221	42,485	48,289	363,99	429,655	2,946	3,55	
полдник	Чай с сахаром	150	200	0,156	0,156	0	0	14,04	14,04	53,274	53,274	0,1	0,1	№135
	Печенье	50	50	10,25	10,25	5,75	5,75	33	33	235	235	0	0	Прогр.Питание
Итого за полдник		200	250	10,406	10,406	5,75	5,75	47,04	47,04	288,274	288,274	0,1	0,1	
ужин	Творожная запеканка/ватрушка с творогом	150	170	15,07	18,79	10,294	12,995	16,82	20,55	215,995	269,175	0,747	0,92	№17,141,170
	Соус шоколадный/ или соус молочный сладкий	50	50	1,94	1,94	4,52	4,52	13,26	13,26	101,5	101,5	0,32	0,32	№176/118
	Чай без сахара	170	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	№173
	Хлеб	30	30	1,842	1,842	0,642	0,642	12,558	12,558	64,329	64,329	0	0	Прогр.Питание
		400	450	18,852	22,572	15,456	18,157	42,638	46,368	381,824	435,004	1,067	1,24	
Итого за ужин														
Итого за первый день:		1535	1845	56,534	64,461	62,967	71,183	179,92	204,78	1412,733	1612,987	9,559	10,99	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)				Витамин С		№ рецептуры
		ясли	сад	Белки	Жиры	Углеводы	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
День 2 (вторник) завтрак	Каша рисовая молочная	150	200	5,175	6,469	6,099	7,624	27,456	34,32	178,55	223,188	2,346	2,998	№9
	Какао на молоке	170	180	4,2	4,63	2,3	3,5	12,5	18,8	113	170	0	0	№62
	Бутерброды с маслом	35	35	5,08	5,08	21,52	21,52	1,1	1,1	109,45	109,45	0	0	№87
		355	415	14,455	16,179	29,919	32,644	41,056	54,22	401	502,638	2,346	2,998	
второй завтрак 10 ч. Итого за второй завтрак	Кисломолочный продукт	100	100	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6	82,6	88,5	1,05	1,19	№174
		100	100	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6	82,6	88,5	1,05	1,19	
обед	Суп гороховый	150	200	4,437	7,11	1,258	2,35	19,007	29,258	100,346	159,31	2,701	5,052	№25
	Голубцы ленивые	100	120	1	1	1	1	1	1	200	200	18	18	№108
	Соус томатный	20	30	0,248	0,391	1,44	2,159	1,991	3,081	21,415	32,552	0,754	1,356	№90
	Компот из кураги	150	200	0,608	0,81	0,038	0,05	19,63	26,173	76,39	101,853	0,6	0,8	№140
	Хлеб	40	50	2,456	3,07	0,856	1,07	16,744	20,93	85,772	107,215	0	0	Прогр.Питание
Итого за обед		460	600	8,749	12,381	4,592	6,629	58,372	80,442	483,923	600,93	22,06	25,21	
полдник	Чай с молоком	150	200	2,356	2,418	2,125	2,15	16,82	18,84	91,622	99,672	1,36	1,4	№136
	Зефир	50	50	0,5	0,5	0	0	40,75	40,75	155	155	0	0	Прогр.Питание
Итого за полдник		200	250	2,856	2,918	2,125	2,15	57,57	59,59	246,622	254,672	1,36	1,4	
ужин	Рыба под овощами	170	200	7,28	7,28	7,74	6,6	6,6	125	125	125	9,87	9,87	№159
	Чай с сахаром	180	200	0,156	0,156	0	0	14,04	14,04	53,274	53,274	0,1	0,1	№135
	Хлеб	50	50	2,456	3,07	0,856	1,07	16,744	20,93	85,772	107,215	0	0	Прогр.Питание
		400	450	9,892	10,506	8,596	7,67	37,384	159,97	264,046	285,489	9,97	9,97	
Итого за ужин														

Итого за второй день:	1515	1815	40,012	46,334	49,712	53,893	199,98	360,22	1478,191	1732,229	36,78	40,77						
Прием пищи	Наименование блюда												Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры	
	Вес блюда		Белки				Жиры				Углеводы				ясли	сад		ясли
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			ясли	
День 3 (среда)																		
завтрак																		
	150	200	3,01	3,01	3,14	3,14	13,51	13,51	94,19	94,19	0	0	№13					
	150	200	2,837	3,405	2,474	2,995	15,57	18,67	92,004	110,59	1,47	1,76	№134					
	50	50	5,08	5,08	21,52	21,52	1,1	1,1	145,17	145,17	0	0	№88					
Итого за завтрак	350	450	10,927	11,495	27,134	27,655	30,18	33,28	331,364	349,95	1,47	1,76						
второй завтрак 10 ч.																		
	100	100	0,18	0,18	0,01	0,01	13,88	13,88	5,5	5,5	0,2	0,2	№173					
Итого за второй завтрак	100	100	0,18	0,18	0,01	0,01	13,88	13,88	5,5	5,5	0,2	0,2						
обед																		
	150	200	1,335	1,78	4,68	6,24	8,7	11,6	79,425	105,9	7,403	9,87	№29					
	50	70	9,46	9,46	13,66	13,66	6,17	6,17	184,24	184,24	1,8	1,8	№112					
	110	130	3,7	4,9	6,1	8,1	29	39	229	305	0	0	№179					
	150	180	0,269	0,358	0,077	0,102	21,37	28,49	81,911	109,214	1,2	1,6	№144					
	40	50	2,456	3,07	0,856	1,07	16,744	20,93	85,772	107,215	0	0	Прогр.Питание					
Итого за обед	500	630	17,22	19,568	25,373	29,172	81,984	106,19	660,348	811,569	10,4	13,27						
полдник																		
	150	200	2,356	2,418	2,125	2,15	16,82	18,84	91,622	99,672	1,36	1,4	№136					
	50	50	1,46	1,46	1,665	1,665	38,75	38,75	177,085	177,085	0	0	Прогр.Питание					
Итого за полдник	200	250	3,816	3,878	3,79	3,815	55,57	57,59	268,707	276,757	1,36	1,4						
ужин																		
	150	170	3,455	5,183	4,65	7,056	28,25	42,37	161,605	243,127	0,01	0,02	№60					
	40	50	7,8	7,8	8,04	8,04	0	0	105,6	105,6	0,84	0,84	Прогр.Питание					
	170	180	0,156	0,156	0	0	14,04	14,04	53,274	53,274	0,1	0,1	№135					
	40	50	2,456	3,07	0,856	1,07	16,744	20,93	85,772	107,215	0	0	Прогр.Питание					
Итого за ужин	400	450	13,867	16,209	13,546	16,166	59,034	77,34	406,251	509,216	0,95	0,96						
Итого за третий день:	1550	1880	46,01	51,33	69,853	76,818	240,65	288,28	1672,17	1952,992	14,38	17,59						
Прием пищи	Наименование блюда												Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры	
	Вес блюда		Белки				Жиры				Углеводы				ясли	сад		ясли
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			ясли	
День 4 (четверг)																		
завтрак																		
	150	200	5,012	7,16	2,104	8,222	24,016	30,642	134,041	217,544	1,6	3,128	№17					
	150	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	№173					
	20	20	0,016	0,016	0,004	0,004	3,704	3,704	14,24	14,24	0	0	Прогр.Питание					
	35	35	5,08	5,08	21,52	21,52	1,1	1,1	109,45	109,45	0	0	№87					
Итого за завтрак	355	455	10,108	12,256	23,628	29,746	28,82	35,446	257,731	341,234	1,6	3,128						
второй завтрак 10 ч.																		
	100	100	0,75	0,75	0,15	0,15	15,15	15,15	69	69	3	3	Прогр.Питание					
Итого за второй завтрак	100	100	0,75	0,75	0,15	0,15	15,15	15,15	69	69	3	3						

обед	Борщ красный со сметаной Жаркое по-домашнему (через неделю) Сельдь соленая порционная Кисель из варенья/ или из свежих ягод Хлеб	150	180	1,353	2,292	2,344	4,691	10,385	17,693	65,456	117,74	20,47	34,19	№24
		110	150	8,02	9,227	11,797	12,049	24,14	28,34	243,2	251,63	29,47	34,61	№100
		30	50	7,1	7,1	3,5	3,5	4,7	4,7	20,6	20,6	0,84	0,84	№44
		150	200	0,05	0,05	0,02	0,02	13,7	13,7	52,6	52,6	0,92	0,92	№131/132
		40	50	2,456	3,07	0,856	1,07	16,744	20,93	85,772	107,215	0	0	Прогр.Питание
Итого за обед	480	630	18,979	21,739	18,517	21,33	69,669	85,363	467,628	549,785	51,7	70,56		
полдник	Чай с молоком Пряник	150	200	2,356	2,418	2,125	2,15	16,82	18,84	91,622	99,672	1,36	1,4	№136
		50	50	0,36	0,36	0,353	0,353	4,807	4,807	23,33	23,33	0	0	Прогр.Питание
Итого за полдник		200	250	2,716	2,778	2,478	2,503	21,627	23,647	114,952	123,002	1,36	1,4	
ужин	Растегаи с рыбой Чай с сахаром Фрукты	100	100	12,31	12,31	8,08	8,08	57,87	42,61	292,2	292,2	0,701	0,701	№85,86
		180	200	0,156	0,156	0	0	14,04	14,04	53,274	53,274	0,1	0,1	№135
Итого за ужин		120	150	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,5	70,5	15	15	Прогр.питание
		400	450	13,066	13,066	8,68	8,68	86,61	71,35	415,974	415,974	15,8	15,8	
Итого за четвертый день:		1535	1885	45,619	50,589	53,453	62,409	221,88	230,96	1325,285	1498,995	73,46	93,89	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)				Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
День 5 (пятница) завтрак	Каша пшеничная вязкая на молоке Чай с лимоном Бутерброды с маслом	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
		150	200	8,586	10,733	6,751	8,439	43,012	53,765	256,402	320,503	2,09	2,61	№6
		170	200	0,133	0,2	0,005	0,005	12,19	13,73	46,292	52,336	2,34	2,62	№137
		35	35	5,08	5,08	21,52	21,52	1,1	1,1	109,45	109,45	0	0	№87
		355	435	13,799	16,013	28,276	29,964	56,302	68,595	412,144	482,289	4,43	5,23	
второй завтрак 10 ч. Итого за второй завтрак	Кисломолочный продукт	100	100	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6	82,6	88,5	1,05	1,19	№174
		100	100	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6	82,6	88,5	1,05	1,19	
обед	Суп с клецками Запеканка из капусты и отварного мяса Компот из чернослива Хлеб	150	200	2,092	3,384	2,354	4,478	14,056	22,483	82,261	138,151	9,752	15,4	№23
		130	150	14,251	16,809	13,753	16,551	20,38	23,95	257,204	306,005	79,15	90,47	№98
		150	200	0,179	0,238	0,06	0,08	18,72	24,96	71,453	95,27	0,3	0,4	№139
		40	50	2,456	3,07	0,856	1,07	16,744	20,93	85,772	107,215	0	0	Прогр.Питание
		470	600	18,978	23,501	17,023	22,179	69,9	92,323	496,69	646,641	89,2	106,3	
полдник	Чай с сахаром Печенье	150	200	0,156	0,156	0	0	14,04	14,04	53,274	53,274	0,1	0,1	№135
		50	50	10,25	10,25	5,75	5,75	33	33	235	235	0	0	Прогр.Питание
Итого за полдник		200	250	10,406	10,406	5,75	5,75	47,04	47,04	288,274	288,274	0,1	0,1	
ужин	Пирожки печеные с печенью/картофелем и другие Чай с сахаром Фрукты	120	150	12,6	12,6	5,7	5,7	36,3	36,3	246	246	0,1	0,1	№149, 150
		180	200	0,156	0,156	0	0	14,04	14,04	53,274	53,274	0,1	0,1	№135
		100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,5	70,5	15	15	Прогр.питание
		400	450	13,356	13,356	6,3	6,3	65,04	65,04	369,774	369,774	15,2	15,2	
Итого за пятый день:		1525	1835	60,599	67,626	61,829	68,993	243,88	279	1649,482	1875,478	110	128	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)				Витамин С		№ рецептуры
		если	сад	Белки		Жиры		Углеводы		если	сад	если	сад			
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					ясли	сад	
Неделя 4																
День 6 (понедельник) завтрак	Каша гречневая молочная	150	200	7,032	8,79	6,85	8,563	29,786	37,233	201,473	251,841	2,346	2,998	№11		
	Чай с сахаром	150	200	0,156	0,156	0	0	14,04	14,04	53,274	53,274	0,1	0,1	№135		
	Бутерброды с маслом и сыром	50	50	5,08	5,08	21,52	21,52	1,1	1,1	145,17	145,17	0	0	№88		
	Итого за завтрак	350	450	12,268	14,026	28,37	30,083	44,926	52,373	399,917	450,285	2,446	3,098			
второй завтрак 10 ч. Итого за второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,75	0,75	0,15	0,15	15,15	15,15	69	69	3	3	Прогр.Питание		
		100	100	0,75	0,75	0,15	0,15	15,15	15,15	69	69	3	3			
обед	Суп рыбный консервы	150	200	8	10,09	2,2	2,48	13,8	18	137,2	147,2	10,18	16,31	№28		
	Плов с мясом	130	150	7,14	10,71	7,48	11,22	20,28	30,42	177,22	265,83	0,6	0,9	№111		
	Компот из кураги	150	200	0,608	0,81	0,038	0,05	19,63	26,173	76,39	101,853	0,6	0,8	№140		
	Хлеб	40	50	2,456	3,07	0,856	1,07	16,744	20,93	85,772	107,215	0	0	Прогр.Питание		
Итого за обед		470	600	18,204	24,68	10,574	14,82	70,454	95,523	476,582	622,098	11,38	18,01			
полдник	Чай с молоком	150	200	2,356	2,418	2,125	2,15	16,82	18,84	91,622	99,672	1,36	1,4	№136		
	Сушарь	50	50	4,25	4,25	5,5	5,5	7,02	7,02	26,637	26,637	0,05	0,05	Прогр.Питание		
	Итого за полдник	200	250	6,606	6,668	7,625	7,65	23,84	25,86	118,259	126,309	1,41	1,45			
ужин	Сырники творожные, запеченные	150	150	17,854	22,464	15,054	19,083	19,54	23,66	280,173	350,332	0,558	0,704	№68		
	Соус шоколадный/или стуженное молоко	60	70	1,94	1,94	4,52	4,52	13,26	13,26	101,5	101,5	0,32	0,32	№128		
	Чай без сахара	160	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	№173		
	Хлеб	30	30	1,842	1,842	0,642	0,642	12,558	12,558	64,329	64,329	0	0	Прогр.Питание		
Итого за ужин		400	450	21,636	26,246	20,216	24,245	45,358	49,478	446,002	516,161	0,878	1,024			
Итого за шестой день:		1520	1850	59,464	72,37	66,935	76,948	199,73	238,38	1509,76	1783,853	19,11	26,58			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)				Витамин С		№ рецептуры
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
День 7 (вторник) завтрак	Каша "Дружба"	150	200	5,526	6,95	6,294	8,227	26,706	32,922	178,901	225,298	2,998	2,998	№10		
	Кофейный напиток злаковый	170	200	2,837	3,405	2,474	2,995	15,57	18,67	92,004	110,59	1,47	1,76	№134		
	Бутерброды с маслом	35	35	5,08	5,08	21,52	21,52	1,1	1,1	109,45	109,45	0	0	№87		
	Итого за завтрак	355	435	13,443	15,435	30,288	32,742	43,376	52,692	380,355	445,338	4,468	4,758			
второй завтрак 10 ч. Итого за второй завтрак	Кисломолочный продукт	100	100	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6	82,6	88,5	1,05	1,19	№174		
		100	100	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6	82,6	88,5	1,05	1,19			
обед	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	150	180	1,105	1,877	2,363	4,724	8,64	14,304	58,088	103,663	15,12	25,19	№37		
	Бефстроганов из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	50	70	6	7,5	7,2	9,2	1,7	2,6	100,68	122,45	1,89	2,01	№92		
	Картофельное пюре	110	130	2,64	2,991	4,73	5,655	19,89	22,58	127,721	147,531	22,53	25,6	№50		
	Компот из сухофруктов	150	180	0,269	0,358	0,077	0,102	21,37	28,49	81,911	109,214	1,2	1,6	№144		

Итого за обед	Хлеб	50	2,456	3,07	0,856	1,07	16,744	20,93	85,772	107,215	0	0	Прогр.Питание	
		40												
	500	12,47	15,796	15,226	20,751	68,344	88,904		454,172	590,073	40,74	54,4		
полдник	Чай с молоком	150	2,356	2,418	2,125	2,15	16,82	18,84	91,622	99,672	1,36	1,4	№136	
	Зефир	50	0,5	0,5	0	0	40,75	40,75	155	155	0	0	Прогр.Питание	
	200	2,856	2,918	2,125	2,15	57,57	59,59		246,622	254,672	1,36	1,4		
Итого за полдник														
	Оладьи из печени	70	10,99	13,166	6,657	8,129	6,786	8,383	129,323	157,26	23,32	27,65	№118	
	Макароны отварные с маслом	130	3,455	5,183	4,65	7,056	28,25	42,37	161,605	243,127	0,01	0,02	№60	
Итого за ужин	Чай с сахаром	170	0,156	0,156	0	0	14,04	14,04	53,274	53,274	0,1	0,1	№135	
	Хлеб	30	1,842	1,842	0,642	0,642	12,558	12,558	64,329	64,329	0	0	Прогр.Питание	
	400	16,443	20,347	11,949	15,827	61,634	77,351		408,531	517,99	23,43	27,77		
Итого за седьмой день:		1555	49,272	58,846	64,068	76,27	236,52	284,54	1572,28	1896,573	71,05	89,52		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			Витамин С		№ рецептуры		
		если	сад	Белки	Жиры	Углеводы	если	сад	если	сад	если	сад		
День 8 (среда) завтрак	Яйцо вареное	40		5,08	5,08	4,6	0,28	0,28	63		0	0	№89	
	Какао на молоке	150	200	3,526	4,231	3,241	3,935	16,55	19,86	105,334	126,808	1,76	2,11	№133
	Бутерброды с маслом и сыром	50	50	5,08	5,08	21,52	21,52	1,1	1,1	145,17	145,17	0	0	№88
Итого за завтрак		240	290	13,686	14,391	29,361	30,055	17,93	21,24	313,504	334,978	1,76	2,11	
	Чай с лимоном	100	100	0,133	0,2	0,005	12,19	13,73	46,292	52,336	2,34	2,62	№137	
Итого за второй завтрак		100	100	0,133	0,2	0,005	12,19	13,73	46,292	52,336	2,34	2,62		
	Свекольник со сметаной на м/к б/не	150	200	1,5	2	4,2	7	9,1	12,2	68,2	123	4,94	4,97	№27
обед	Рулет с макаронными изделиями	80	100	12,54	12,54	8,76	8,76	20,19	20,19	210	210	0,18	0,18	№110
	Соус томатный/	30	50	0,248	0,391	1,44	2,159	1,991	3,081	21,415	32,552	0,754	1,356	№127
	Компот из чернослива	150	200	0,179	0,238	0,06	0,08	18,72	24,96	71,453	95,27	0,3	0,4	№139
Итого за обед	Хлеб	40	50	2,456	3,07	0,856	1,07	16,744	20,93	85,772	107,215	0	0	Прогр.Питание
		450	600	16,923	18,239	15,316	19,069	66,745	81,361	456,84	568,037	6,174	6,906	
полдник	Чай с сахаром	150	200	0,156	0,156	0	0	14,04	14,04	53,274	53,274	0,1	0,1	№135
	Печенье	50	50	10,25	10,25	5,75	5,75	33	33	235	235	0	0	Прогр.Питание
	Итого за полдник		200	250	10,406	10,406	5,75	5,75	47,04	47,04	288,274	288,274	0,1	0,1
ужин	Каша гречневая рассыпчатая сладкая	170	200	9,69	11,4	8,194	9,64	46,665	54,9	306,578	360,68	0	0	№2
	Молоко	170	200	4,35	5,8	3,75	5	7,2	9,6	81	108	1,95	2,6	№176
	Хлеб	30	30	1,842	1,842	0,642	0,642	12,558	12,558	64,329	64,329	0	0	Прогр.Питание
Итого за ужин	Конфета	30	30	0,016	0,016	0,004	0,004	3,704	3,704	14,24	14,24	0	0	Прогр.Питание
		400	460	15,898	19,058	12,59	15,286	70,127	80,762	466,147	547,249	1,95	2,6	
Итого за восьмой день:		1390	1700	57,046	62,294	63,022	70,165	214,03	244,13	1571,057	1790,874	12,32	14,34	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			Витамин С		№ рецептуры		

Прием пищи	Наименование блюда	Белки										Жиры										Углеводы										(ккал)				Витамин С		№ рецептуры
		если		сад		если		сад		если		сад		если		сад		если		сад		если		сад		если		сад		если	сад							
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад									
День 9 (четверг) завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	200	6,04	7,6	8,13	10,3	25,23	28,76			198,25	205,25	1,3	1,8	№15																						
	Чай с молоком	150	200	2,356	2,418	2,125	2,15	16,82	18,84			91,622	99,672	1,36	1,4	№136																						
	Конфета	20	20	0,016	0,016	0,004	0,004	3,704	3,704			14,24	14,24	0	0	Прогр.Питание																						
	Бутерброды с маслом	35	35	5,08	5,08	21,52	21,52	1,1	1,1			109,45	109,45	0	0	№87																						
	Итого за завтрак	355	455	13,492	15,114	31,779	33,974	46,854	52,404			413,562	428,612	2,66	3,2																							
второй завтрак 10 ч. Итого за второй завтрак	Кисломолочный продукт	100	100	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6			82,6	88,5	1,05	1,19	№174																						
		100	100	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6			82,6	88,5	1,05	1,19																							
обед	Щи со сметаной на м/к бульоне	150	200	1,335	1,78	4,68	6,24	8,7	11,6			79,425	105,9	7,403	9,87	№29																						
	Рыба тушеная с овощами и томатом	60	70	4,737	6,785	3,274	4,733	2,114	3,102			56,343	81,374	8,275	12,35	№77																						
	Каша перловая рассыпчатая	80	100	2,073	2,322	4,082	4,29	19,728	20,5			121,63	122,155	0,01	0,012	№86																						
	Кисель из варенья/ или из свежих ягод	150	180	0,05	0,05	0,02	0,02	13,7	13,7			52,6	52,6	0,92	0,92	№131/132																						
	Хлеб	40	50	2,456	3,07	0,856	1,07	16,744	20,93			85,772	107,215	0	0	Прогр.Питание																						
Итого за обед		480	600	10,651	14,007	12,912	16,353	60,986	69,832			395,77	469,244	16,61	23,15																							
полдник	Чай с молоком	150	200	2,356	2,418	2,125	2,15	16,82	18,84			91,622	99,672	1,36	1,4	№136																						
	Вафля	50	50	1,46	1,46	1,665	1,665	38,75	38,75			177,085	177,085	0	0	Прогр.Питание																						
	Итого за полдник	200	250	3,816	3,878	3,79	3,815	55,57	57,59			268,707	276,757	1,36	1,4																							
ужин	Пицца детская	120	150	5,46	5,46	4,28	4,28	37,71	37,71			210	210	0	0	№171																						
	Чай с сахаром	180	200	0,156	0,156	0	0	14,04	14,04			53,274	53,274	0,1	0,1	№135																						
	Фрукты	100	100	1,02	1,02	1,02	1,02	16,66	16,66			79,9	79,9	17	17	Прогр.питание																						
	Итого за ужин	400	450	6,636	6,636	5,3	5,3	68,41	68,41			343,174	343,174	17,1	17,1																							
Итого за девятый день:		1535	1855	38,655	43,985	58,261	64,242	237,42	254,24			1503,813	1606,287	38,78	46,04																							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность (ккал)				Витамин С		№ рецептуры																						
	если	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад																								
	День 10 (пятница) завтрак	Каша кукурузная молочная	150	200	3,01	3,01	3,14	3,14	13,51	13,51			94,19	94,19	0	0	№14																					
		Чай с молоком	150	200	2,356	2,418	2,125	2,15	16,82	18,84			91,622	99,672	1,36	1,4	№136																					
Бутерброды с маслом и сыром		50	50	5,08	5,08	21,52	21,52	1,1	1,1			145,17	145,17	0	0	№88																						
Итого за завтрак		350	450	10,446	10,508	26,785	26,81	31,43	33,45			330,982	339,032	1,36	1,4																							
второй завтрак 10 ч. Итого за второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,75	0,75	0,15	0,15	15,15	15,15			69	69	3	3	Прогр.Питание																						
		100	100	0,75	0,75	0,15	0,15	15,15	15,15			69	69	3	3																							
обед	Суп вермишелевый/Суп Кулдяный	150	200	1,195	2,005	0,923	1,818	9,559	15,996			48,936	84,369	1,351	2,402	№19, 42																						
	Зеленый горошек консервированный	30	50	1,16	1,75	3,04	4,07	2,55	3,81			42,2	58,8	8,78	13,29	№45																						
	Тефтели мясокрупные	70	90	10,4	12,64	7,03	9,49	5,33	6,47			123,9	168,73	0,8	0,8	№104																						
	Соус томатный	20	30	0,248	0,391	1,44	2,159	1,991	3,081			21,415	32,552	0,754	1,356	№127																						
	Компот из изюма и яблок	150	200	0,22	0,22	0,01	0,01	13,88	13,88			56,5	56,5	0,2	0,2	№130																						
	Хлеб	40	50	2,456	3,07	0,856	1,07	16,744	20,93			85,772	107,215	0	0	Прогр.Питание																						

Итого за обед				460	620	15,679	20,076	13,299	18,617	50,054	64,167	378,723	508,166	11,89	18,05
полдник				150	200	2,356	2,418	2,125	2,15	16,82	18,84	91,622	99,672	1,36	1,4 №136
				50	50	0,36	0,36	0,353	0,353	4,807	4,807	23,33	23,33	0	0 Прогр.Питание
Итого за полдник				200	250	2,716	2,778	2,478	2,503	21,627	23,647	114,952	123,002	1,36	1,4
ужин				100	120	3,611	4,333	4,942	5,93	35,87	43,044	193,44	232,128	0,2	0,25 №167
				180	200	0,156	0,156	0	0	14,04	14,04	53,274	53,274	0,1	0,1 №135
				120	130	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	70,5	70,5	15	15 Прогр.питание
Итого за ужин				400	450	4,367	5,089	5,542	6,53	64,61	71,784	317,214	355,902	15,3	15,35
Итого за Десятый День:				1510	1870	33,958	39,201	48,254	54,61	182,87	208,2	1210,871	1395,102	32,91	39,2
Итого за весь период:						487,17	557,036	598,35	675,53	2156,9	2592,7	14905,642	17145,37		
Среднее значение за период:						48,717	55,7036	59,835	67,553	215,69	259,27	1490,5642	1714,537		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности															
выполнение % от нормы						115,99	103,155	127,31	112,59	106,25	99,338	106,4688714	95,25205556		
выполнение % от рекомендуемой нормы						82,571	76,3063	106,85	97,903	100,32	94,281	95,54898718	87,34268976		