

День 1: понедельник неделя первая

№ реце пт	Прием пищи, наименование блюда	Ясли						Сад					
		Пищевые вещества (г)						Пищевые вещества (г)					
		Выход	Б	Ж	У	Ккал	ВитС	Выход	Б	Ж	У	Ккал	ВитС
	1 Завтрак												
131	Каша рисовая, мол.с маслом слив	150	3,75	6,15	22,72	161,25	0,17	200	5	8,2	30,3	215	0,22
249	Какао на молоке	150	3,18	3,38	20,84	119,23	0,39	200	4,3	4,67	27,7	158,97	0,52
1/2	Бутерброд с маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87		30/7	2,37	8,54	18	143	
	Итого 1 завтрак	320/5	8,51	14,77	53,37	374,35	0,56		11,67	21,41	76	516,97	0,74
	2 Завтрак												
	Фрукты	95						100					
	Обед												
112	Салат морковь протертая с сахаром	40	0,49	0,041	7,304	29,71	2,4	60	0,58	0,05	8,76	35,65	2,88
34	Свекольник на м.к.б со сметеной	150	0,92	1,98	6,74	65,46	4,13	200	1,51	3	9	87,3	5,5
194	Макаронные издел. отварные	110	2,57	2,78	20,06	107,05		150	3,85	4,17	30,09	160,57	
437	Гуляш из говядины	50	11,57	12,36	2,38	123		70	13,02	13,02	13,91	2,68	
178	Компот из сухофруктов	150	0,42		20,5	83,88	0,11	200	0,56		27,4	111,84	0,15
148	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7		37,5	2,25	0,375	16,62	70,87	
147	Хлеб пшеничный	32,5	1,71	0,13	11,76	52,42		45	1,9	0,15	13,07	58,25	
	Итого обед	562,5	19,48	17,591	82,044	518,22	6,64	762,5	23,67	20,765	118,85	527,16	8,53
	Полдник												
233	Кисель	150	0,05		15,98	81		200	0,07		21,2	108	
184	Плошка Новомосковская	60	4,68	3,48	30,69	174,9	0,018	200	6,24	4,64	40,92	233,2	0,024
	Итого полдник	210	4,73	3,48	46,67	255,9	0,018	280	6,31	4,64	62,12	341,2	0,024
	Всего	1187,5	32,72	35,841	182,084	1148,47	7,218	1142,5	41,65	46,815	256,97	1385,33	9,294

День 2: Вторник неделя первая

№ реце пт	Прием пищи, наименование блюда	Ясли						Сад					
		Пищевые вещества (г)						Пищевые вещества (г)					
		Выход	Б	Ж	У	Ккал	ВитС	Выход	Б	Ж	У	Ккал	ВитС
	1 Завтрак												
90/04	Каша манная молоч	150	3,1	3,61	21,26	159,24		200	4,13	4,81	28,35	212,32	
50/4	Кофейный напиток	150	3,6	4,1	16,75	115,75	1,05	200	4,8	5,47	22,4	154,6	1,57
1/2	Бутерброд с маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87		30/7	2,37	8,54	18	143	
	Итого 1 завтрак	320/5	8,28	12,95	47,82	368,86	1,05	400	11,3	18,82	68,75	509,92	1,57
	2 Завтрак												
	Фрукты	95						100					
	Обед												
20/04	Салат Зимний	40	0,5	2,92	1,397	32,87	5,8	60	0,75	4,273	2,1	49,3	8,7
139	Суп гороховый на м.к.б	150	3,75	2,25	12,43	84,58		200	5,01	9,27	16,65	113,41	
65	Каша гречневая	110	3	4,27	14,6	175,33		150	4,5	6,4	21,9	263	0
759	Соус красный основной	20	0,21	0,3	1,4	9,38	0,65	30	0,32	0,45	2,1	14,07	0,97
6	Котлета мясная	50	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81
45/4	Чай с лимоном и сахаром	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	200	0,13	0,02	10,2	45,5	3,14
148	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7		37,5	2,25	0,375	16,62	70,87	
147	Хлеб пшеничный	32,5	1,71	0,13	11,76	52,42		45	1,9	0,15	13,07	58,25	
	Итого обед	582,5	18,07	15,91	67,097	539,66	8,45	792,5	24,7	28,958	89,8	753,53	13,62
	Полдник												
21	Кисломолочный продукт	150	6	4,8	6,3	100,5	0,5	200	7,5	6	7,7	121	0,6
479	Булочка "Осенняя"	50	1,48	4,73	9,8	87,12	0,55	60	1,77	5,68	11,77	104,54	0,66
	Итого полдник	200	7,48	9,53	16,1	187,62	1,05	260	9,27	11,68	19,47	225,54	1,26
	Всего	1217,5	33,83	38,39	131,017	1096,14	10,55	1567,5	45,27	59,458	178,02	1488,99	16,45

День 3: Среда неделя первая

№ реце пт	Прием пищи, наименование блюда	Ясли						Сад					
		Пищевые вещества (г)						Пищевые вещества (г)					
		Выход	Б	Ж	У	Ккал	ВитС	Выход	Б	Ж	У	Ккал	ВитС
	1 Завтрак												
117	Творожная запеканка с мол. сгуц	120/25	11	9,05	10,5	271	1,49	135/30	12,33	10,4	11,66	297,4	2,13
249	Какао на молоке	150	0,03	0,01	7,65	28,43	0,39	200	0,12	0,03	10	37,9	0,52
3/4	Бутерброд с маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87		30/7	2,37	8,54	18	143	
	Итого 1 завтрак	290\33	12,61	14,3	27,96	393,3	1,88	200	14,82	18,97	39,66	478,3	2,65
	2 Завтрак												
	Фрукты	95						100					
	Обед												
22	Салат Витаминный	40	0,5	1,6	3,8	31	2,24	60	0,8	2,3	5,4	44	3,2
48	Суп с вермишелью на кур.м.к.бул со смет	150	3,63	4,79	6,55	68,51		200	4,48	6,38	8,736	91,344	
206/04	Картофельное пюре	120	2,5	9,6	17,7	116,4		150	3,1	11,13	20,47	135,42	
177/04	Кнели из кур	60	10,8	12,4	5	174,75		75	12,78	14,51	5,91	205,32	
178	Компот из сухофруктов	150	0,42		20,5	83,88	0,11	200	0,56		27,4	111,84	0,15
148	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7		37,5	2,25	0,375	16,62	70,87	
147	Хлеб пшеничный	32,5	1,71	0,13	11,76	52,42		45	1,9	0,15	13,07	58,25	
	Итого обед	582,5	21,36	28,82	78,61	583,66	2,35	767,5	25,87	34,845	97,606	717,044	3,35
	Полдник												
11,2	Сок	150	0,75		15,15	64	3	200	1		20,2	85,3	4
604	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5		50	3,75	4,9	37,2	208,5	
	Итого полдник	150	4,5	4,9	52,35	272,5	3	200	4,75	4,9	57,4	293,8	4
	Всего	1190,8	38,47	48,02	158,92	1249,46	7,23	1345,8	45,44	58,715	194,666	1489,144	10

День 4: Четверг неделя первая

№ реце пт	Прием пищи, наименование блюда	Ясли						Сад						
		Пищевые вещества (г)						Пищевые вещества (г)						
		Выход	Б	Ж	У	Ккал	ВитС	Выход	Б	Ж	У	Ккал	ВитС	
	1 Завтрак													
84	Каша молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	150	4,76	6,38	16,4	140,25	1,46	200	6,35	8,51	21,86	187	1,95	
45/4	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	7,65	28,43		200	0,12	0,03	10	37,9		
3/4	Бутерброд с сыром	20/8	2	0,8	10,45	121	0,03	30/11	3,3	1,3	14,9	184	0,05	
	Итого 1 завтрак	320/8	6,79	7,19	34,5	289,68	1,49	400	9,77	9,84	46,76	408,9	2	
	2 Завтрак													
	Фрукт	95						100						
	Обед													
20,4	Салат из свеклы с черносливом	40	0,62	2,2	2,8	46,1	5	60	0,96	3,02	3,88	62	6,6	
38	Рассольник на м.к.бул	150	2,53	1,42	9,18	98,02	5,47	200	3,38	1,9	12,24	130,68	7,3	
34	Плов из курицы	150	19,9	25,7	26,2	418	0,54	200	25,2	33	35,7	544	0,71	
178	Компот из сухофруктов	150	0,42		20,5	83,88	0,11	200	0,56		27,4	111,84	0,15	
148	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7		37,5	2,25	0,375	16,62	70,87		
147	Хлеб пшеничный	32,5	1,71	0,13	11,76	52,42		45	1,9	0,15	13,07	58,25		
	Итого обед	552,5	26,98	29,75	83,74	755,12	11,12	742,5	34,25	38,445	108,91	977,64	14,76	
	Полдник													
21	Кисломолочный продукт	150	7,2	5,76	7,56	120,6	0,54	200	7,5	6	7,7	121	0,6	
281	Булочкв Ванильная	50	4	4,3	30,8	11		60	4	4,3	30,8	171		
	Итого полдник	200	11,2	10,06	38,36	131,6	0,54	260	11,5	10,3	38,5	292	0,6	
	Всего	1202,5	44,97	47	156,6	1176,4	13,15	1587,5	55,52	58,585	194,17	1678,54	17,36	

День 5: Пятница неделя первая

№ реце пт	Прием пищи, наименование блюда	Ясли						Сад					
		Пищевые вещества (г)						Пищевые вещества (г)					
		Выход	Б	Ж	У	Ккал	ВитС	Выход	Б	Ж	У	Ккал	ВитС
1 Завтрак													
44	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	116,25	0,75	200	5,85	5,81	19,99	155	1
50/4	Кофейный напиток	150	3,6	4,1	16,75	115,75	1,05	200	4,8	5,47	22,4	154,6	1,57
1/2	Бутерброд с маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87		30/7	2,37	8,54	18	143	
Итого 1 завтрак		320\5	9,57	13,7	41,55	325,87	1,8	400	13,02	19,82	60,39	452,6	2,57
2 Завтрак													
	Фрукты	95						100					
Обед													
45	Салат Винигрет	40	0,54	2,47	3,37	36,72	4,2	60	0,81	3,7	5,06	54,96	6,15
3	Суп рыбный	150	6,069	2,14	9,86	83,19	8	200	8,091	2,86	13,148	110,95	9
125	Жаркое по домашнему	150	5,63	3,98	11	170,4	6,13	200	7,5	5,3	14,66	227,27	8,17
178	Компот из сухофруктов	150	0,42		20,5	83,88	0,11	200	0,56		27,4	111,84	0,15
148	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7		37,5	2,25	0,375	16,62	70,87	
147	Хлеб пшеничный	32,5	1,71	0,13	11,76	52,42		45	1,9	0,15	13,07	58,25	
Итого обед		552,5	16,169	9,02	69,79	483,31	18,44	742,5	21,111	12,385	89,958	634,14	23,47
Полдник													
45/4	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	7,65	28,43		200	0,12	0,03	10	37,9	
41	Ватрушка с творогом	50	5,24	5,49	16,55	147,5	0,025	70	7,34	7,63	23,18	206,5	0,03
Итого полдник		200	5,27	5,5	24,2	175,93	0,025	270	7,46	7,66	33,18	244,4	0,03
Всего		1212,5	31,009	28,22	135,54	985,11	20,265	1557,5	41,591	39,865	183,528	1331,14	26,07

День 6: Понедельник неделя вторая

№ реце пт	Прием пищи, наименование блюда	Ясли						Сад					
		Пищевые вещества (г)						Пищевые вещества (г)					
		Выход	Б	Ж	У	Ккал	ВитС	Выход	Б	Ж	У	Ккал	ВитС
	1 Завтрак												
3	Каша рисовая молочная с изюмом	150	45,75	5,1	28,58	175,35	0,45	200	5,1	6,8	38,1	233,8	0,6
249	Какао на молоке	150	3,18	3,38	20,87	119,23	0,39	200	4,3	4,67	27,7	158,97	0,52
1/2	Бутерброд с маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87		30/7	2,37	8,54	18	143	
	Итого 1 завтрак	320\5	50,51	13,72	59,26	388,45	0,84	400	11,77	20,01	83,8	535,77	1,12
	2 Завтрак												
	Фрукты	95						100					
	Обед												
52	Салат Мозайка	40	0,48	2,72	4,56	44,8	6,1	60	0,72	4,08	6,84	67,2	9,15
27/04	Борщ на м.к.бу со смет	150	1,7	4,88	10,82	82,9		200	2,3	6,5	14,4	110,05	
96	Горошница	150	42,2	2,3	12,5	113		200	46,3	3,5	18,8	170	
64	Тефтели из говядины	50	6,41	6,78	5,22	107,5	0,56	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79
178	Компот из сухофруктов	150	0,42		20,5	83,88	0,11	200	0,56		27,4	111,84	0,15
148	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7		37,5	2,25	0,375	16,62	70,87	
147	Хлеб пшеничный	32,5	1,71	0,13	11,76	52,42		45	1,9	0,15	13,07	58,25	
	Итого обед	602,5	54,72	17,11	78,66	541,2	6,77	812,5	63,01	24,095	104,44	738,71	10,09
	Полдник												
233	Кисель	0,05		15,98	81			200	0,07		21,2	108	
603	Пряник	40	2,36	1,88	30	146,4		55	3,25	2,59	41,25	201,3	
213	Яйцо отварное	43,3	6	5,7	0,35	78,5		43,3	6	5,7	0,35	78,5	
	Итого полдник	83,35	8,36	23,56	111,35	224,9	0	298,3	9,32	8,29	62,8	387,8	0
	Всего	1240,8	113,59	54,39	249,27	1154,55	7,61	1590,8	84,1	52,395	251,04	1662,28	11,21

День 7: Вторник неделя вторая

№ реце пт	Прием пищи, наименование блюда	Ясли						Сад					
		Пищевые вещества (г)						Пищевые вещества (г)					
		Выход	Б	Ж	У	Ккал	ВитС	Выход	Б	Ж	У	Ккал	ВитС
	1 Завтрак												
194	Макароны отварные со сливочным маслом	100	2,57	2,78	20,06	107,05		150	3,85	4,17	30,09	160,57	
50/4	Кофейный напиток	150	3,6	4,1	16,75	115,75	1,05	200	4,8	5,47	22,4	154,6	1,57
1/2	Бутерброд с маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87		30/7	2,37	8,54	18	143	
	Итого 1 завтрак	320	7,75	12,12	46,62	316,67	1,05	350	11,02	18,18	70,49	458,17	1,57
	2 Завтрак												
	Фрукты	95						100					
	Обед												
25	Салат из св.моркови с сахаром и маслом растительным	40	0,62	1,54	4,57	33,79	0,96	60	0,8	0,81	5,91	33,08	1,44
56	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,23	1,73	3,14	43,39	15	200	2,14	2,3	4,56	57,85	21
206	Картофельное пюре	130	2,7	9,65	17,74	117,36		150	3,1	11,13	20,47	135,42	
153	Рыба туш в смет соусе	105	4,95	5,63	2,23	62,26	0,02	130	7	8,2	4,5	75,4	0,03
178	Компот из сухофруктов	150	0,42		20,5	83,88	0,11	200	0,56		27,4	111,84	0,15
148	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7		37,5	2,25	0,375	16,62	70,87	
147	Хлеб пшеничный	32,5	1,71	0,13	11,76	52,42		45	1,9	0,15	13,07	58,25	
	Итого обед	637,5	13,43	18,98	73,24	449,8	16,09	822,5	17,75	22,965	92,53	542,71	22,62
	Полдник												
21	Кисломолочный продукт	150	6	4,8	6,3	100,5	0,5	200	7,5	6	7,7	121	0,6
604	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5		50	3,75	4,9	37,2	208,5	
	Итого полдник	200	9,75	9,7	43,5	309	0,5	250	11,25	10,9	44,9	329,5	0,6
	Всего	1252,5	30,93	40,8	163,36	1075,47	17,64	1612,5	40,02	52,045	207,92	1330,38	24,79

День 8: Среда неделя вторая

№ реце	Прием пищи, наименование блюда	Ясли						Сад					
		Пищевые вещества (г)						Пищевые вещества (г)					
		Выход	Б	Ж	У	Ккал	ВитС	Выход	Б	Ж	У	Ккал	ВитС
1 Завтрак													
6,11	Запеканка творожно-морковная с сг.молоком	120/25	13,6	11,9	18,2	240	1,49	150/30	17	15	22,8	300	2,13
249	Какао на молоке	150	3,18	3,38	20,87	119,23	0,39	200	4,3	4,67	27,7	158,97	0,52
1/2	Бутерброд с маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87		30/7	2,37	8,54	18	143	
Итого 1 завтрак		300\30	18,36	20,52	48,88	453,1	1,88	365\11	23,67	28,21	68,5	601,97	2,65
2 Завтрак													
	Фрукты	95						100					
Обед													
43	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,6	2	3,7	35	14,13	60	0,9	3	5,5	52	21,2
48	Суп с вермишелью на кур.бул.со сметаной	150	3,63	4,79	6,55	68,51		200	4,84	6,384	8,38	91,34	
682	Рис отварной	100	3,1	4,7	10,5	86		150	4,5	7	17	140	
348	Соус томатный	20	0,23	0,84	1,6	14,9	0,475	30	0,35	1,26	2,41	22,35	0,713
177	Кнели из кур	65	10,94	12,42	5,05	175,7		75	12,8	14,51	5,91	205,32	
178	Компот из сухофруктов	150	0,42		20,5	83,88	0,11	200	0,56		27,4	111,84	0,15
148	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7		37,5	2,25	0,375	16,62	70,87	
147	Хлеб пшеничный	32,5	1,71	0,13	11,76	52,42		45	1,9	0,15	13,07	58,25	
Итого обед		587,5	22,43	25,18	72,96	573,11	14,715	797,5	28,1	32,679	96,29	751,97	22,063
Полдник													
45/4	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	7,65	28,43		200	0,12	0,03	10	37,9	
86	Бутерброд с повидлом	20/5	1,54	0,16	13,16	61	0,01	30/8	2,32	0,24	20,08	92	0,01
Итого полдник		170\5	1,57	0,17	20,81	89,43	0,01	230	2,44	0,27	30,08	129,9	0,01
Всего		1162,5	42,36	45,87	142,65	1115,64	16,605	1462,5	54,21	61,159	194,87	1483,84	24,723

День 9: Четверг неделя вторая

№ реце пт	Прием пищи, наименование блюда	Ясли						Сад					
		Пищевые вещества (г)						Пищевые вещества (г)					
		Выход	Б	Ж	У	Ккал	ВитС	Выход	Б	Ж	У	Ккал	ВитС
1 Завтрак													
21	Суп молочный "Артек"	150	7,7	8,4	22,4	195	1,09	250	9,6	10,5	28	244	1,37
233	Кисель	150	0,05		15,98	81		200	0,07		21,2	108	
1/3	Бутерброд с маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87		30/7	2,37	8,54	18	143	
	Итого 1 завтрак	320\5	9,33	13,64	48,19	369,87	1,09	450	12,04	19,04	67,2	495	1,37
2 Завтрак													
	Фрукты	95						100					
Обед													
21	Салат Пестрый	40	0,4	1,8	3,9	33	0,66	60	0,6	2,7	5,8	50	0,96
139/04	Суп гороховый	150	3,75	2,25	12,43	84,58		200	5,01	9,27	16,65	113,41	
113	Картофельная запеканка	128	14,5	17,25	11,81	260,68	2,47	205	23,31	27,63	18,91	417,5	3,96
89	Соус сметанный	20	0,3	3,37	1,08	30	0,04	30	0,45	5,06	1,62	45	0,06
178	Компот из сухофруктов	150	0,42		20,5	83,88	0,11	200	0,56		27,4	111,84	0,15
148	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7		37,5	2,25	0,375	16,62	70,87	
147	Хлеб пшеничный	32,5	1,71	0,13	11,76	52,42		45	1,9	0,15	13,07	58,25	
	Итого обед	550,5	22,88	25,1	74,78	601,26	3,28	777,5	34,08	45,185	100,07	866,87	5,13
Полдник													
21	Кисломолочный продукт	150	7,2	5,76	7,56	120,6	0,54	200	7,5	6	7,7	121	0,6
604	Баранки	40	1,5	3,6	14,8	87,5		50	2,25	5,4	22,2	131,25	
	Итого полдник	190	8,7	9,36	22,36	208,1	0,54	250	9,75	11,4	29,9	252,25	0,6
	Всего	1155,5	40,91	48,1	145,33	1179,23	4,91	1582,5	55,87	75,625	197,17	1614,12	7,1

День 10: Пятница неделя вторая													
№ реце пт	Прием пищи, наименование блюда	Ясли						Сад					
		Пищевые вещества (г)						Пищевые вещества (г)					
		Выход	Б	Ж	У	Ккал	ВитС	Выход	Б	Ж	У	Ккал	ВитС
	1 Завтрак												
57	Каша гречневая молочная жидкая	130	4,5	6,98	16,3	144,5	0,6	200	7	10,4	25	222,4	0,9
50	Кофейный напиток с молок	150	3,6	4,1	16,75	115,75	1,05	200	4,8	5,47	22,4	154,6	1,57
1/2	Бутерброд с сыром	20/8	2	0,8	10,45	121	0,03	30/11	3,3	1,3	14,9	184	0,05
	Итого 1 завтрак	310\8	10,1	11,88	43,5	381,25	1,68	400	15,1	17,17	62,3	561	2,52
	2 Завтрак												
	Фрукты	95						100					
	Обед												
22	Салат Винигрет	40	0,73	2,34	3,78	41,18	4,95	60	0,96	3,11	5,04	54,91	6,6
84	Суп картофельный рыбный с крупой	150	3,63	2,13	7,32	71,4	6,72	200	4,84	2,84	5,86	95,2	8,96
331	Рагу овощное с мясом	150	1,29	4,07	10,75	84,85	18,27	200	1,72	5,43	14,34	113,13	24,35
178	Компот из сухофруктов	150	0,42		20,5	83,88	0,11	200	0,56		27,4	111,84	0,15
148	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7		37,5	2,25	0,375	16,62	70,87	
147	Хлеб пшеничный	32,5	1,71	0,13	11,76	52,42		45	1,9	0,15	13,07	58,25	
	Итого обед	552,5	9,58	8,97	67,41	390,43	30,05	742,5	12,23	11,905	82,33	504,2	40,06
	Полдник												
45	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	7,65	28,43		200	0,12	0,03	10	37,9	
115	Сырники из творога	150	18,82	6,56	14,22	270,84	1,19	180	22,58	7,87	17,06	325	2,13
	Итого полдник	300	18,85	6,57	21,87	299,27	1,19	380	22,7	7,9	27,06	362,9	2,13
	Всего	1182,5	38,53	27,42	132,78	1070,95	32,92	1502,5	50,03	36,975	171,69	1428,1	44,71