

День 1: понедельник неделя первая

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Ясли						Сад			
		Пищевые вещества (г)						Пищевые вещества (г)			
		Выход	Б	Ж	У	Ккал	ВитС	Выход	Б	Ж	У
	1 Завтрак										
131	Каша пшеничная молочная с сл.маслом	150	5.26	6.07	21.29	159.75	1.46	200	7.01	8.09	28.39
50/4	Кофейный напиток на молоке	150	3.6	4.1	16.75	115.75	1.05	200	4.8	5.47	22.4
1/2	Бутерброд с маслом	20/5	1.58	5.24	9.81	93.87		30/7	2.37	8.54	18
	Итого 1 завтрак	320/5	10.44	15.41	47.85	369.37	2.51	430/7	14.18	22.1	68.79
	2 Завтрак										
	Фрукты	95						100			
	Обед										
1	Салат из капусты с морковью	40	0.6	2	3.7	35	14.13	60	0.9	3	5.5
62	Борщ с мясом сметаной	180	1.7	4.88	10.82	82.9		200	2.3	6.5	14.4
194	Макаронные издел. отварные	110	2.57	2.78	20.06	107.05		150	3.85	4.17	30.09
487	Гуляш из курицы	50	11.57	12.36	2.38	123		70	13.02	13.02	13.91
178	Компот из сухофруктов	150	0.42		20.5	83.88	0.11	200	0.56		27.4
148	Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	13.3	56.7		30	2.25	0.375	16.62
147	Хлеб пшеничный	30	1.71	0.13	11.76	52.42		50	1.9	0.15	13.07
	Итого обед	590	20.37	22.45	82.52	540.95	14.24	760	24.78	27.215	120.99
	Полдник										
233	Кисель	150	0.05		15.98	81		200	0.07		21.2
38	Булочка "Алтайская"	50	4.3	2.5	26.4	145	1	50	4.3	2.5	26.4
	Итого полдник	200	4.35	2.5	42.38	226	1	250	4.37	2.5	47.6
	Всего		35.16	40.36	172.75	1136.32	17.75		43.33	51.815	237.38

День 2: Вторник неделя первая

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Ясли						Сад			
		Пищевые вещества (г)						Пищевые вещества (г)			
		Выход	Б	Ж	У	Ккал	ВитС	Выход	Б	Ж	У
	1 Завтрак										
131	Каша рисовая молочная с сливочным маслом	150	3.75	6.15	22.73	161.25	0.165	200	5	8.2	30.3
22	Какао на молоке	150	4.65	4.65	19	135.9	1.75	200	6.2	6.2	25.33
1/2	Бутерброд с маслом	20/5	1.58	5.24	9.81	93.87		30/7	2.37	8.54	18
	Итого 1 завтрак	320/5	9.98	16.04	51.54	391.02	1.915	400	13.57	22.94	73.63
	2 Завтрак										
	Фрукты	95						100			
	Обед										
9	Салат морковь протертая с сахаром	40	0.39	0.03	5.84	23.77	1.92	60	0.58	0.05	8.76
139	Суп гороховый на м.к.б	180	4.5	2.7	14.9	103.39		200	5.01	9.27	16.65
125	Жаркое по домашнему	150	5.63	3.98	11	170.4	6.13	200	7.5	5.3	14.66
45/4	Чай с сахаром	150	0.03	0.01	7.65	28.43		200	0.12	0.03	10
148	Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	13.3	56.7		30	2.25	0.38	16.62
147	Хлеб пшеничный	30	1.71	0.13	11.76	52.42		50	1.9	0.15	13.07
	Итого обед	580	14.06	7.15	64.45	435.11	8.05	740	17.36	15.18	79.76
	Полдник										
21	Кисломолочный продукт	150	6	4.8	6.3	100.5	0.5	200	7.5	6	7.7
184	Плюшка новомосковская	50	3.12	2.32	20.46	116.6	0.012	60	4.68	3.48	30.69
	Итого полдник	200	9.12	7.12	26.76	217.1	0.512	260	12.18	9.48	38.39
	Всего		33.16	30.31	142.75	1043.23	10.477	1400	43.11	47.6	191.78

День 3:Среда неделя первая

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Ясли						Сад				
		Пищевые вещества (г)						Пищевые вещества (г)				
		Выход	Б	Ж	У	Ккал	ВитС	Выход	Б	Ж	У	
	1 Завтрак											
6.11	Запеканка творожно-морковная	120/20	13.6	11.9	18.2	240	1.49	135/30	17	15	22.8	
224	Соус молочный сладкий	20	0.97	1.84	5.25	40.7		30	1.61	3	8.75	
50/4	Кофейный напиток на молоке	150	3.6	4.1	16.75	115.75	1.05	200	4.8	5.47	22.4	
66	Бутерброд с сыром	20/9	2	0.8	10.45	121	0.03	30/11	3.3	1.3	14.9	
	Итого 1 завтрак	290\33	20.17	18.64	50.65	517.45	2.57	230	26.71	24.77	68.85	
	2 Завтрак											
	Фрукт	95						100				
		95	0	0	0	0	0	100	0	0	0	
	Обед											
14	Салат из свеклы и моркови	40	0.5	1.6	3.8	31	2.24	60	0.77	0.054	5.12	
48	Суп с вермишелью на кур.м.к.бул со смет	180	4.36	5.75	7.86	82.22		200	4.48	6.38	8.74	
65	Каша гречневая	110	3	4.27	14.6	175.33		150	4.5	6.4	21.9	
759	Соус красный основной	20	0.21	0.3	1.4	9.38	0.65	30	0.32	0.45	2.1	
54	Котлеты из курицы	60	11.5	2.6	8.1	101.1	0.38	75	14.4	3.2	10.1	
178	Компот из сухофруктов	150	0.42		20.5	83.88	0.11	200	0.56		27.4	
148	Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	13.3	56.7		30	2.25	0.38	16.62	
147	Хлеб пшеничный	30	1.71	0.13	11.76	52.42		50	1.9	0.15	13.07	
	Итого обед	580	23.50	14.95	81.32	592.03	3.38	735	29.18	17.014	105.05	
	Полдник											
11-Feb	Сок	150	0.75		15.15	64	3	200	1		20.2	
604	Печенье	60	2.25	2.94	22.32	125.1		60	2.63	3.43	26.04	
	Итого полдник	210	3	2.94	37.47	189.1	3	260	3.63	3.43	46.24	
	Всего		46.67	36.53	169.44	1298.58	8.95	1225.00	59.52	45.21	220.14	

День 4: Четверг неделя первая

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Ясли						Сад				
		Пищевые вещества (г)						Пищевые вещества (г)				
		Выход	Б	Ж	У	Ккал	ВитС	Выход	Б	Ж	У	
	1 Завтрак											
90/04	Каша манная молочная	150	3.1	3.61	21.26	159.24		200	4.13	4.81	28.35	
22	Какао на молоке	150	4.65	4.65	19	135.9	1.75	200	6.2	6.2	25.33	
3/4	Бутерброд с сыром	20/9	2	0.8	10.45	121	0.03	30/11	3.3	1.3	14.9	
	Итого 1 завтрак	320/8	9.75	9.06	50.71	416.14	1.78	400	13.63	12.31	68.58	
	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	
38	Рассольник на кур.бул со сметаной	180	3.04	1.7	11.02	117.62	6.56	200	3.38	1.9	12.24	
88	Плов с птицей	150	7.4	4.58	21.04	152.73	0	200	9.45	5.85	26.88	
178	Компот из сухофруктов	150	0.42		20.5	83.88	0.11	200	0.56		27.4	
148	Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	13.3	56.7		37.5	2.25	0.375	16.62	
147	Хлеб пшеничный	32.5	1.71	0.13	11.76	52.42		45	1.9	0.15	13.07	
	Итого обед	582.5	14.99	8.91	80.42	509.45	11.67	742.5	18.5	11.295	100.09	
	Полдник											
21	Кисломолочный продукт	150	7.2	5.76	7.56	120.6	0.54	200	7.5	6	7.7	
474	Булочка Российская	50	2.46	2.8	19.44	113.16	0.01	60	2.81	3.2	22.21	
	Итого полдник	200	9.66	8.56	27	233.76	0.55	260	10.31	9.2	29.91	
	Всего		34.4	26.53	158.13	1159.35	14	1402.5	42.44	32.805	198.58	

День 5:Пятница неделя первая

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Ясли						Сад				
		Пищевые вещества (г)						Пищевые вещества (г)				
		Выход	Б	Ж	У	Ккал	ВитС	Выход	Б	Ж	У	
	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	
50/4	Кофейный напиток на молоке	150	3.6	4.1	16.75	115.75	1.05	200	4.8	5.47	22.4	
1/2	Бутерброд с маслом	20/5	1.58	5.24	9.81	93.87		30/7	2.37	8.54	18	
	Итого 1 завтрак	320/5	9.57	13.7	41.55	325.87	1.8	400	13.02	19.82	60.39	
	2 Завтрак											
	Фрукты	95						100				
	Обед											
45	Салат Винегрет	40	0.54	2.47	3.37	36.72	4.2	60	0.81	3.7	5.06	
3	Суп рыбный с крупой	180	7.28	2.57	11.83	99.83	8	200	8.091	2.86	13.148	
331	Рагу овощное с мясом	150	1.29	4.07	10.75	84.55	18.27	200	1.72	5.43	14.34	
178	Компот из сухофруктов	150	0.42		20.5	83.88	0.11	200	0.56		27.4	
148	Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	13.3	56.7		37.5	2.25	0.375	16.62	
147	Хлеб пшеничный	32.5	1.71	0.13	11.76	52.42		45	1.9	0.15	13.07	
	Итого обед	582.5	13.04	9.54	71.51	414.1	30.58	742.5	15.331	12.515	89.638	
	Полдник											
45/4	Чай с сахаром	150	0.03	0.01	7.65	28.43		200	0.12	0.03	10	
454	Пирожок с капустой и яйцом	60	4.52	5.23	20.78	159.8	0.09	60	4.52	5.23	20.78	
	Итого полдник	210	4.55	5.24	28.43	188.23	0.09	260	4.64	5.26	30.78	
	Всего		27.16	28.48	141.49	928.2	32.47	1402.5	32.991	37.595	180.808	

День 6:Понедельник неделя вторая

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Ясли						Сад			
		Пищевые вещества (г)						Пищевые вещества (г)			
		Выход	Б	Ж	У	Ккал	ВитС	Выход	Б	Ж	У
	1 Завтрак										
84/04	Каша молочная "Дружба"	150	4.91	6.25	26.32	181	1.46	200	6.55	8.33	35.09
249	Какао на молоке	150	3.18	3.38	20.87	119.23	0.39	200	4.3	4.67	27.7
1/2	Бутерброд с маслом	20/5	1.58	5.24	9.81	93.87		30/7	2.37	8.54	18
	Итого 1 завтрак	320/5	9.67	14.87	57	394.1	1.85	400	13.22	21.54	80.79
	2 Завтрак										
	Фрукты	95						100			
	Обед										
2/04	Салат Витаминный	40	0.5	1.6	3.8	31	14	60	0.5	3.02	3.2
34	Свекольник на м.к.б со сметаной	180	1.1	2.38	8.08	78.55	5.01	200	1.51	3	9
417/314	Котлета куриная с гороховым пюре	125	15.08	10.04	17.17	186.52	0.65	215	18.03	13.75	36.72
45/4	Чай с сахаром	150	0.03	0.01	7.65	28.43		200	0.12	0.03	10
148	Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	13.3	56.7		37.5	2.25	0.375	16.62
147	Хлеб пшеничный	32.5	1.71	0.13	11.76	52.42		45	1.9	0.15	13.07
	Итого обед	557.5	20.22	14.46	61.76	433.62	19.66	757.5	24.31	20.325	88.61
	Полдник										
233	Кисель	150	0.05		15.98	81		200	0.07		21.2
281	Ватрушка с джемом	50	3.9	4.2	34.34	190.16		60	4.7	5	41.2
	Итого полдник	970	27.71	19.1	144.79	842.33	19.66	1300	33.35	25.88	190.7
	Всего		57.6	48.43	263.55	1670.05	41.17	2457.5	70.88	67.745	360.1

День 7: Вторник неделя вторая

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Ясли						Сад			
		Пищевые вещества (г)						Пищевые вещества (г)			
		Выход	Б	Ж	У	Ккал	ВитС	Выход	Б	Ж	У
	1 Завтрак										
57	Каша гречневая молочная жидкая	150	4.5	6.98	16.3	144.5	0.6	200	7	10.4	25
50/4	Кофейный напиток с мол.	150	3.6	4.1	16.75	115.75	1.05	200	4.8	5.47	22.4
1/2	Бутерброд с маслом	20/5	1.58	5.24	9.81	93.87		30/7	2.37	8.54	18
	Итого 1 завтрак	320	9.68	16.32	42.86	354.12	1.65	400	14.17	24.41	65.4
	2 Завтрак										
	Фрукты	95						100			
	Обед										
71	Салат из св.моркови с сахаром	40	0.4	2	6.2	43.7	2.3	60	0.6	3	9.3
56	Щи на м.к.бул из свежей капусты со сметаной	180	1.47	2.07	3.34	52.07	18	200	2.14	2.3	4.56
206	Картофельное пюре	130	2.7	9.65	17.74	117.36		150	3.1	11.13	20.47
153	Рыба туш в смет соусе	105	4.95	5.63	2.23	62.26	0.02	130	7	8.2	4.5
178	Компот из сухофруктов	150	0.42		20.5	83.88	0.11	200	0.56		27.4
148	Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	13.3	56.7		37.5	2.25	0.375	16.62
147	Хлеб пшеничный	32.5	1.71	0.13	11.76	52.42		45	1.9	0.15	13.07
	Итого обед	667.5	13.45	19.78	75.07	468.39	20.43	822.5	17.55	25.155	95.92
	Полдник										
21	Кисломолочный продукт	150	6	4.8	6.3	100.5	0.5	200	7.5	6	7.7
281	Булочка Ванильная	60	4	4.3	30.8	171		60	4	4.3	30.8
	Итого полдник	210	10	9.1	37.1	271.5	0.5	260	11.5	10.3	38.5
	Всего		33.13	45.2	155.03	1094.01	22.58	1482.5	43.22	59.865	199.82

День 8:Среда неделя вторая

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Ясли						Сад				
		Пищевые вещества (г)						Пищевые вещества (г)				
		Выход	Б	Ж	У	Ккал	ВитС	Выход	Б	Ж	У	
	1 Завтрак											
117	Творожная запеканка	120/20	11	9.05	10.5	271	1.49	135/30	12.33	10.4	11.66	
834	Соус шоколадный	30	1	0.99	7.52	41.36		30	1	0.99	7.52	
249	Какао на молоке	150	3.18	3.38	20.87	119.23	0.39	200	4.3	4.67	27.7	
1/2	Бутерброд с маслом	20/5	1.58	5.24	9.81	93.87		30/7	2.37	8.54	18	
	Итого 1 завтрак	300\30	16.76	18.66	48.7	525.46	1.88	365\11	20	24.6	64.88	
	2 Завтрак											
	Фрукты	95						100				
	Обед											
14	Салат из соленых огурцов с луком	40	1.18	3.81	2.93	50.25	2.4	60	1.57	5.08	3.9	
48	Суп с вермишелью на кур.м.к.бул со смет	180	4.36	5.75	7.86	82.22		200	4.48	6.38	8.74	
682	Рис отварной	100	3.1	4.7	10.5	86		150	4.5	7	17	
348	Соус томатный	20	0.23	0.84	1.6	14.9	0.475	30	0.35	1.26	2.41	
177	Кнели из кур	65	11.5	2.6	8.1	101.1	0.38	75	14.4	3.2	10.1	
178	Компот из сухофруктов	150	0.42		20.5	83.88	0.11	200	0.56		27.4	
148	Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	13.3	56.7		37.5	2.25	0.375	16.62	
147	Хлеб пшеничный	32.5	1.71	0.13	11.76	52.42		45	1.9	0.15	13.07	
	Итого обед	617.5	24.3	18.13	76.55	527.47	3.365	797.5	30.01	23.445	99.24	
	Полдник											
45/4	Чай с сахаром	150	0.03	0.01	7.65	28.43		200	0.12	0.03	10	
86	Бутерброд с джемом	20/5	1.54	0.16	13.16	61	0.01	30/8	2.32	0.24	20.08	
	Итого полдник	170\5	1.57	0.17	20.81	89.43	0.01	230	2.44	0.27	30.08	
	Всего		42.63	36.96	146.06	1142.36	5.255		52.45	48.315	194.2	

День 9: Четверг неделя вторая

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Ясли						Сад			
		Пищевые вещества (г)						Пищевые вещества (г)			
		Выход	Б	Ж	У	Ккал	ВитС	Выход	Б	Ж	У
	1 Завтрак										
90/04	Каша манная молочная	150	3.1	3.61	21.26	159.24		200	4.13	4.81	28.35
249	Какао на молоке	150	3.18	3.38	20.87	119.23	0.39	200	4.3	4.67	27.7
1/3	Бутерброд с маслом	20/5	1.58	5.24	9.81	93.87		30/7	2.37	8.54	18
	Итого 1 завтрак	320/5	7.86	12.23	51.94	372.34	0.39	400	10.8	18.02	74.05
	2 Завтрак										
	Фрукты	95						100			
	Обед										
31	Салат Пестрый	40	0.4	1.8	3.9	33	0.66	60	0.6	2.7	5.8
139/04	Суп гороховый	150	3.75	2.25	12.43	84.58		200	5.01	9.27	16.65
276	Жаркое по домашнему с мясом птицы	160	7.7	8.1	15.85	174	8.99	180	9.22	9.45	18.98
178	Компот из сухофруктов	150	0.42		20.5	83.88	0.11	200	0.56		27.4
148	Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	13.3	56.7		37.5	2.25	0.38	16.62
147	Хлеб пшеничный	32.5	1.71	0.13	11.76	52.42		45	1.9	0.15	13.07
	Итого обед	562.5	15.78	12.58	77.74	484.58	9.76	722.5	19.54	21.95	98.52
	Полдник										
21	Кисломолочный продукт	150	6	4.8	6.3	100.5	0.5	200	7.5	6	7.7
604	Баранки	40	1.5	3.6	14.8	87.5		40	1.5	3.6	14.8
	Итого полдник	95	7.5	8.4	21.1	188	0	100	9	9.6	22.5
			31.14	33.21	150.78	1044.92	10.15	1222.5	39.34	49.57	195.07

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Ясли						Сад			
		Пищевые вещества (г)						Пищевые вещества (г)			
		Выход	Б	Ж	У	Ккал	ВитС	Выход	Б	Ж	У
	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
50/4	Кофейный напиток с мол.	150	3.6	4.1	16.75	115.75	1.05	200	4.8	5.47	22.4
1/2	Бутерброд с сыром	20/8	2	0.8	10.45	121	0.03	30/11	3.3	1.3	14.9
	Итого 1 завтрак	310/8	9.99	9.26	42.19	353	1.83	400	13.95	12.58	57.29
	2 Завтрак										
	Фрукты	95						100			
	Обед										
22	Салат Винегрет с горошком	40	0.6	2	3.7	35	14.13	60	0.9	3	5.5
3	Уха с рисовой крупой	180	7.28	2.57	11.83	99.83	8	200	8.091	2.86	13.148
71	Голубцы ленивые с отварным мясом	150	12	12.2	15.3	248.5	39.2	60	14.6	14.6	18.8
178	Компот из сухофруктов	150	0.42		20.5	83.88	0.11	200	0.56		27.4
148	Хлеб ржаной	30	1.8	0.3	13.3	56.7		37.5	2.25	0.375	16.62
147	Хлеб пшеничный	32.5	1.71	0.13	11.76	52.42		45	1.9	0.15	13.07
	Итого обед	582.5	23.81	17.2	76.39	576.33	61.44	602.5	28.301	20.985	94.538
	Полдник										
45/4	Чай с сахаром	150	0.03	0.01	7.65	28.43		200	0.12	0.03	10
45	Пирожок печеный с рисом и яйцом	50	3.7	4.8	22.1	146.1	0.3	60	4.44	5.76	26.52
	Итого полдник	200	3.73	4.81	29.75	174.53	0.3	260	4.56	5.79	36.52
	Всего		37.53	31.27	148.33	1103.86	63.57	1262.5	46.811	39.355	188.348

)	
Ккал	ВитС
213	1.95
154.6	1.57
143	
510.6	3.52
52	21.2
110.05	5.5
160.57	
2.68	
111.84	0.15
70.87	
58.25	
566.26	26.85
108	
145	1
253	1
1329.86	31.37

)	
Ккал	ВитС
215	0.22
181.2	2.33
143	
539.2	2.55
35.64	2.88
113.41	
227.27	8.17
37.9	
70.87	
58.25	
543.34	11.05
121	0.6
174.9	0.02
295.9	0.62
1378.44	14.22

Ккал	ВитС
300	2.13
67.83	
154.6	1.57
184	0.05
706.43	3.75
0	0
21.24	3.2
91.35	
263	0
14.07	0.97
126.4	0.42
111.84	0.15
70.87	
58.25	
757.02	4.74
85.3	4
145.95	
231.25	4
1694.70	12.49

)	
Ккал	ВитС
212.32	
181.2	2.33
184	0.05
577.52	2.38
62	6.6
130.68	7.3
195.15	0
111.84	0.15
70.87	
58.25	
628.79	14.05
121	0.6
129.33	0.01
250.33	0.61
1456.64	17.04

)	
Ккал	ВитС
155	1
154.6	1.57
143	
452.6	2.57
54.96	6.15
110.95	9
113.1	24.35
111.84	0.15
70.87	
58.25	
519.97	39.65
37.9	
159.8	0.09
197.7	0.09
1170.27	42.31

Ккал	ВитС
241.1	1.8
158.97	0.52
143	
543.07	2.32
42	16
87.3	5.5
305.57	0.75
37.9	
70.87	
58.25	
601.89	22.25
108	
228.19	
1105.1	22.25
2250.06	46.82

Ккал	ВитС
222.4	0.9
154.6	1.57
143	
520	2.47
65.4	3.2
57.85	21
135.42	
75.4	0.03
111.84	0.15
70.87	
58.25	
575.03	24.38
121	0.6
171	
292	0.6
1387.03	27.45

)	
Ккал	ВитС
297.4	2.13
41.36	
158.97	0.52
143	
640.73	2.65
67	3.2
91.35	
140	
22.35	0.713
126.4	0.42
111.84	0.15
70.87	
58.25	
688.06	4.483
37.9	
92	0.01
129.9	0.01
1458.69	7.143

Ккал	ВитС
212.32	
158.97	0.52
143	
514.29	0.52
50	0.96
113.41	
205	10.76
111.84	0.15
70.87	
58.25	
609.37	11.87
121	0.6
87.5	
208.5	0
1332.16	12.39

Ккал	ВитС
155	1
154.6	1.57
184	0.05
493.6	2.62
52	21.2
110.95	9
266.4	46.3
111.84	0.15
70.87	
58.25	
670.31	76.65
37.9	0.6
175.32	0.36
213.22	0.96
1377.13	80.23