

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	
Неделя I День I		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	<i>Суп молочный с крупой (геркулес)</i>	150	190	3,57	4,52	1,32	1,67	11,37	14,38	58,67	84,31	№85
	<i>Какао с молоком сгущенным</i>	170	180	2,29	2,42	0,68	0,72	22,13	23,44	103,80	129,91	№389
	<i>Закрытые бутерброды с сыром</i>	35	40	4,12	4,71	7,30	8,34	8,43	9,66	116,08	142,67	№499
Итого за завтрак		355	410	9,98	11,65	9,30	10,73	41,93	47,48	278,55	356,89	
Второй завтрак	<i>Кисломолочные напитки (варенец)</i>	100	100	2,90	2,90	2,50	2,50	4,10	4,10	53,00	53,00	№109
Итого за второй завтрак		100	100	2,90	2,90	2,50	2,50	4,10	4,10	53,00	53,00	
Обед	<i>Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной</i>	40	60	0,61	0,91	1,89	2,84	3,18	4,77	32,27	58,41	№43
	<i>Суп картофельный с бобовыми</i>	160	200	4,69	5,62	2,68	3,35	7,05	12,56	79,10	108,88	№67
	<i>Голубцы ленивые</i>	75	100	4,24	7,66	6,97	9,30	3,42	4,56	96,45	144,54	№ 244
	<i>Картофель отварной</i>	120	140	2,28	2,66	3,84	5,48	19,68	22,98	122,40	162,80	№314
	<i>Кисель из повидла, джема, варенья</i>	160	180	0,10	0,11	0,00	0,00	30,97	34,84	124,26	139,79	№395
	<i>Хлеб пшеничный</i>	45	60	3,60	4,80	0,45	0,60	20,70	27,60	101,20	135,00	№8
Итого за обед		600	740	15,52	21,76	15,83	21,57	85,00	107,31	555,68	749,42	
Усиленный полдник	<i>Булочка "Веснушка "</i>	50	55	4,48	5,83	2,92	4,21	26,08	28,69	144,50	168,95	№424
	<i>Омлет натуральный</i>	130	130	11,64	11,64	16,60	16,60	2,40	2,40	205,60	205,60	№ 188
	<i>Чай с лимоном</i>	180	200	0,06	0,07	0,01	0,01	10,78	15,31	55,45	61,61	№383
	<i>Фрукты свежие</i>	90	100	0,36	0,40	0,36	0,40	8,82	9,80	42,30	47,00	№42
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	50	2,40	3,00	0,40	0,50	16,00	20,00	77,20	96,50	№86
Итого за усиленный полдник		490	535	18,94	20,94	20,29	21,72	64,08	76,2	525,05	579,66	
Итого за день				47,34	57,25	47,92	56,52	195,11	235,09	1412,28	1738,97	

Прим пищи	Наименования блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
День 2'		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	<i>Каша "Дружба"</i>	150	190	3,68	4,50	3,51	4,34	18,50	22,86	120,30	168,66	№ 155
	<i>Какао с молоком (1 вариант)</i>	170	180	2,22	2,35	0,38	0,41	22,06	23,36	100,55	106,46	№387
	<i>Бутерброды пикантные (горячие)</i>	35	40	4,00	4,57	7,25	8,28	10,99	12,56	125,16	143,04	№500
<i>Итого за завтрак</i>		355	410	9,90	11,42	11,14	13,03	51,55	58,78	346,01	418,16	
<i>Второй завтрак</i>	<i>Фрукты свежие</i>	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	№42
<i>Итого за второй завтрак</i>		100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	
Обед	<i>Салат из моркови с зеленым горошком</i>	40	60	1,01	1,51	3,65	5,47	2,87	4,31	48,03	78,05	№28
	<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	160	200	1,15	1,43	2,53	3,16	4,97	6,21	47,23	69,04	№62
	<i>Рагу из птицы</i>	180	230	13,54	17,30	11,92	15,23	15,46	19,75	223,20	315,23	№290
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	160	180	0,45	0,50	0,00	0,00	21,92	24,66	89,47	100,66	№399
	<i>Хлеб пшеничный</i>	35	50	2,80	3,00	0,35	0,50	16,10	23,00	78,75	112,50	№8
<i>Итого за обед</i>		575	720	18,95	23,74	18,45	24,36	61,32	77,93	486,68	675,48	
Усиленный полдник	<i>Булочка "Алтайская "</i>	40	45	3,02	3,39	1,90	2,13	17,31	19,48	90,35	121,65	№423
	<i>Котлеты и биточки рыбные</i>	60	80	7,31	10,35	1,08	3,84	12,00	14,93	119,03	145,68	№226
	<i>Соус томатный</i>	20	25	0,72	0,90	0,82	1,03	0,79	0,99	13,42	16,78	№355
	<i>Каша ячневая рассыпчатая с луком</i>	120	130	3,10	3,67	13,68	14,82	12,81	17,21	161,13	244,89	№301
	<i>Чай с молоком (2 вариант)</i>	180	200	1,87	2,08	0,03	0,03	12,50	13,89	57,72	64,13	№386
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	50	2,40	3,00	0,40	0,50	16,00	20,00	77,20	96,50	№86
<i>Итого за усиленный полдник</i>		450	530	18,42	23,39	17,91	22,35	71,41	86,50	518,85	689,63	
<i>Итого за день</i>				47,67	58,95	47,90	60,14	194,08	233,01	1398,54	1830,27	

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	
День 3		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	<i>Суп молочный с крупой (гречка)</i>	150	190	3,57	4,52	1,32	1,67	11,35	14,38	58,67	84,31	№85
	<i>Кофейный напиток на сгущенном молоке</i>	170	180	1,71	1,81	1,18	1,25	21,80	23,08	104,67	110,83	№390
	<i>Бутерброды с сыром (2-й вариант)</i>	30	35	4,04	4,72	6,86	8,01	6,21	7,25	102,77	119,90	№493
Итого за завтрак		350	405	9,32	11,05	9,36	10,93	39,36	44,71	266,11	315,04	
Второй завтрак	<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>	100	100	1,00	1,00	0,10	0,104	1,90	1,90	12,50	12,50	№407
Итого за второй завтрак		100	100	1,00	1,00	0,10	0,10	1,90	1,90	12,50	12,50	
Обед	<i>Салат картофельный с зеленым горошком</i>	30	60	0,90	1,79	3,12	6,23	2,22	4,44	40,29	80,58	№42
	<i>Суп крестьянский с крупой</i>	150	200	1,33	1,77	5,57	5,76	7,74	10,32	68,40	101,20	№74
	<i>Котлеты, биточки, шницель</i>	60	80	7,94	11,92	7,47	10,96	11,84	15,78	150,38	220,50	№255
	<i>Соус томатный</i>	15	20	0,54	0,72	0,61	0,82	0,59	0,79	10,06	13,42	№355
	<i>Икра свекольная или морковная</i>	110	140	1,98	2,52	8,33	10,60	7,69	9,79	113,62	154,61	№328
	<i>Компот из плодов или ягод сушеных</i>	150	180	0,25	0,30	0,15	0,18	16,38	19,68	67,94	91,52	№403
	<i>Хлеб пшеничный</i>	35	50	2,80	3,00	0,35	0,50	16,10	23,00	78,75	112,50	№ 8
Итого за обед		550	730	15,74	22,02	25,60	35,05	62,56	83,8	529,44	774,33	
Усиленный полдник	<i>Вафли</i>	30	40	0,88	1,17	2,00	3,33	30,25	31,00	106,25	161,67	№93
	<i>Соус молочный сладкий</i>	45	50	1,00	1,24	1,34	1,67	5,91	7,39	49,61	50,51	№338
	<i>Сырники из творога запеченные</i>	140	150	15,88	16,51	7,11	8,48	36,11	38,69	281,92	322,06	№203
	<i>Кисломолочные напитки (кефир)</i>	100	150	3,15	4,50	0,05	0,07	3,99	5,70	31,50	45,00	№109
	<i>Фрукты свежие</i>	95	100	0,38	0,40	0,38	0,40	9,31	9,80	44,65	47,00	№42
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	50	2,40	3,00	0,40	0,50	16,00	20,00	77,20	96,50	№86
Итого за усиленный полдник		450	540	23,69	26,82	11,28	14,45	101,57	112,58	591,13	722,74	
Итого за день				49,75	60,89	46,34	60,53	205,39	242,99	1399,18	1824,61	

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
День 4		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	<i>Каша манная молочная жидкая</i>	150	190	4,65	5,75	3,36	4,15	23,73	24,32	143,77	200,67	№160
	<i>Чай с сахаром, вареньем, медом</i>	170	180	0,00	0,00	0,00	0,00	12,96	14,06	12,96	14,06	№>382
	<i>Бутерброд с джемом или повидлом(2 вариант)</i>	35	40	1,09	1,24	3,42	3,92	17,76	20,30	106,19	121,36	№>498
Итого за завтрак		355	410	5,74	6,99	6,78	8,07	54,45	58,68	262,92	336,09	
Второй завтрак	<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>	100	100	1,00	1,00	0,10	0,10	1,90	1,90	12,50	12,50	№•407
Итого за второй завтрак		100	100	1,00	1,00	0,10	0,10	1,90	1,90	12,50	12,50	
Обед	<i>Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной</i>	40	60	0,61	0,91	1,89	2,84	3,18	4,77	32,27	58,44	№>43
	<i>Рассольник ленинградский</i>	160	200	2,56	2,95	4,84	5,80	6,73	10,16	79,74	109,68	№>64
	<i>Рулет из говядины с яйцом (паровой)</i>	75	100	9,45	10,60	12,19	13,59	6,64	8,85	156,06	268,08	№«263
	<i>Пюре из моркови или свеклы</i>	110	140	1,58	2,02	4,11	5,24	6,16	11,60	89,06	121,89	№«322
	<i>Кисель из яблок сушеных</i>	160	180	0,22	0,24	0,00	0,00	24,66	27,74	99,49	111,92	№«397
	<i>Хлеб пшеничный</i>	35	45	2,80	3,60	0,35	0,45	16,10	20,70	78,75	101,25	№> 8
Итого за обед		580	725	17,22	20,32	23,38	27,92	63,47	83,82	535,37	771,23	
Усиленный полдник	<i>Булочка молочная</i>	30	35	3,54	3,96	0,99	2,16	14,27	17,65	106,69	126,98	№>431
	<i>Макаронные изделия отварные</i>	110	130	5,03	5,76	4,88	5,59	20,97	21,11	132,34	172,86	№•306
	<i>Тефтели рыбные</i>	75	100	5,76	7,80	3,84	6,59	5,51	6,16	95,60	134,14	№«230
	<i>Кисломолочные напитки (йогурт снежок)</i>	100	150	5,25	7,50	3,36	4,80	8,92	12,75	89,25	127,50	№>109
	<i>Фрукты свежие</i>	95	100	0,38	0,40	0,38	0,40	9,31	9,80	44,65	47,00	№•42
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	50	2,40	3,00	0,40	0,50	16,00	20,00	77,20	96,50	№•86
Итого за усиленный полдник		450	565	22,36	28,42	13,85	19,93	74,98	87,47	545,73	704,98	
Итого за день				46,32	56,73	44,11	56,02	194,80	231,87	1356,52	1824,80	

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценость		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
День 5		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	<i>Суп молочный с крупой (рис)</i>	150	190	3,57	4,52	1,32	1,67	11,35	14,38	58,67	84,31	№85
	<i>Какао с молоком (1 вариант)</i>	170	180	2,22	2,35	0,38	0,41	20,06	23,36	100,55	106,46	№387
	<i>Бутерброды пикантные (горячие)</i>	35	40	4,10	4,57	7,25	8,28	10,99	12,56	125,16	143,04	№500
Итого за завтрак		355	410	9,89	11,44	8,95	10,36	42,40	50,30	284,38	333,81	
Второй завтрак	<i>Кисломолочные напитки (варенец)</i>	100	100	2,90	2,90	2,50	2,50	4,10	4,10	53,00	53,00	№109
Итого за второй завтрак		100	100	2,90	2,90	2,50	2,50	4,10	4,10	53,00	53,00	
Обед	<i>Сельдь с луком</i>	40	50	3,05	3,81	3,20	4,00	1,56	2,56	45,56	56,95	№233
	<i>Щи со свежей капустой и картофелем</i>	160	200	2,34	2,67	3,64	4,55	3,59	4,74	56,50	70,62	№82
	<i>Печень, тушенная в соусе</i>	80	110	10,40	15,17	4,51	5,83	10,69	17,71	132,63	171,64	№240
	<i>Картофель жаренный из отварного</i>	120	140	3,60	3,94	11,52	13,44	20,25	21,96	203,09	236,94	№316
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	160	180	0,21	0,50	0,00	0,00	21,92	24,66	89,47	100,66	№399
	<i>Хлеб пшеничный</i>	45	60	3,60	4,80	0,45	0,60	20,70	27,60	101,25	135,00	№8
Итого за обед		605	740	23,20	30,89	23,32	28,42	78,71	99,23	628,50	771,81	
Усиленный полдник	<i>Булочка домашняя</i>	35	45	2,86	2,95	3,65	5,48	12,52	17,79	114,85	172,27	№429
	<i>Винегрет овощной</i>	40	60	0,62	0,76	3,66	5,49	2,78	4,17	34,57	79,14	№50
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	120	130	2,60	4,73	5,54	6,01	20,91	23,49	179,93	211,42	№297
	<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>	150	150	1,50	1,50	0,15	0,15	2,85	2,85	18,75	18,75	№ 407
	<i>Фрукты свежие</i>	90	95	0,36	0,38	0,36	0,38	8,82	9,31	42,30	44,65	№42
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	50	2,40	3,00	0,40	0,50	16,00	20,00	77,20	96,50	№86
Итого за усиленный полдник		475	530	10,34	13,32	13,76	18,01	63,88	77,61	467,60	622,73	
Итого за день				46,33	58,55	48,53	59,29	189,09	231,24	1433,48	1781,35	

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Неделя 2 День 6												
Завтрак	<i>Суп молочный с крупой (геркулес)</i>	150	190	3,57	4,52	1,32	1,67	11,35	14,38	58,67	84,31	№85
	<i>Кофейный напиток на сгущенном молоке</i>	170	180	1,71	1,81	1,18	1,25	21,89	23,08	104,67	110,83	№390
	<i>Бутерброды с сыром (2 -й вариант)</i>	30	35	4,04	4,72	6,86	8,01	6,21	7,25	102,77	119,90	№493
Итого за завтрак		350	405	9,32	11,05	9,36	10,93	39,45	44,71	266,11	315,04	
Второй завтрак	<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>	100	100	1,00	1,00	0,10	0,10	1,90	1,90	12,50	12,50	№407
Итого за второй завтрак		100	100	1,00	1,00	0,10	0,10	1,90	1,90	12,50	12,50	
Обед	<i>Салат картофельный с зеленым горошком</i>	40	60	0,90	1,79	3,12	6,23	2,22	4,44	40,29	77,16	№42
	<i>Суп картофельный с макаронными изделиями</i>	160	200	1,91	2,15	4,16	4,43	4,46	5,36	56,18	71,96	№ 70
	<i>Котлеты, биточки, шницели</i>	60	80	8,94	9,34	9,47	9,98	15,84	16,05	154,67	169,35	№255
	<i>Соус томатный</i>	15	20	0,54	0,72	0,62	0,82	0,59	0,79	10,07	13,42	№355
	<i>Капуста тушеная</i>	110	140	2,88	3,67	3,55	4,52	7,73	9,84	74,44	104,74	№311
	<i>Кисель из концентрата плодового или ягодного</i>	160	180	1,09	1,36	0,00	0,00	23,22	29,02	97,22	121,52	№394
	<i>Хлеб пшеничный</i>	35	50	2,80	3,00	0,35	0,50	16,10	23,00	78,75	112,50	№8
Итого за обед		580	690	19,06	22,03	21,27	26,48	70,16	88,50	511,62	684,07	
Усиленный полдник	<i>Печенье</i>	45	50	1,00	1,75	3,92	4,90	35,76	43,20	178,80	248,50	№95
	<i>Вареники ленивые</i>	130	150	13,30	15,11	10,31	13,29	38,87	40,77	205,47	302,59	№207
	<i>Кисломолочные напитки (кефир)</i>	100	150	3,15	4,05	0,05	0,07	3,99	5,13	31,50	45,00	№109
	<i>Яйца вареные</i>	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,24	0,24	62,66	62,66	№ 187
	<i>Фрукты свежие</i>	95	100	0,38	0,40	0,38	0,40	9,31	9,80	44,65	47,00	№42
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	50	2,40	3,00	0,40	0,50	16,00	20,00	77,20	96,50	№86
Итого за усиленный полдник		450	525	25,31	29,30	19,66	23,76	104,17	119,14	600,28	802,25	
Итого за день				54,69	63,47	50,39	61,27	215,68	254,25	1390,51	1800,44	

Прим пищи	Наименования блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценость		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
День 7		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с изюмом	150	190	3,84	5,98	3,43	4,24	31,75	39,24	177,22	236,29	№158
	Чай с сахаром, вареньем, медом	170	180	0,00	0,00	0,00	0,00	12,96	14,06	12,96	14,06	№382
	Бутерброд с джемом или повидлом (2 вариант)	35	40	1,09	1,24	3,42	3,91	17,76	20,30	106,19	121,36	№498
Итого за завтрак		355	410	4,93	7,22	6,85	8,15	62,47	73,6	296,37	371,71	
Второй завтрак	Кисломолочные напитки (йогурт снежок)	100	100	5,00	5,00	3,20	3,20	8,50	8,50	85,00	85,00	№ 109
Итого за второй завтрак		100	100	5,00	5,00	3,20	3,20	8,50	8,50	85,00	85,00	
Обед	Салат из свеклы отварной	30	60	0,40	0,81	1,38	2,76	1,75	3,51	21,06	52,12	№35
	Суп из овощей	150	200	1,33	1,77	3,71	4,94	6,77	9,02	65,71	100,52	№66
	Плов из отварной птицы	160	230	19,29	27,95	16,25	23,36	24,99	35,92	331,20	476,10	№289
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	160	1,60	1,60	0,16	0,16	3,04	3,04	20,00	20,00	№407
	Хлеб пшеничный	35	50	2,80	3,00	0,35	0,50	16,10	23,00	78,75	112,50	№8
Итого за обед		535	700	25,42	35,13	21,85	31,72	52,65	74,49	516,72	761,24	
Усиленный полдник	Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	50	60	2,66	2,79	2,52	2,82	37,89	45,47	175,87	211,04	№450
	Рыбные хлебцы (паровые)	60	80	7,18	8,93	14,12	15,35	6,04	7,52	134,91	167,92	№229
	Соус томатный	25	35	0,90	1,26	1,02	1,44	0,99	1,38	16,78	23,49	№355
	Кофейный напиток смолоком (1 вариант)	180	200	2,51	2,79	0,04	0,04	17,82	19,80	81,50	90,56	№391
	Фрукты свежие	95	100	0,38	0,40	0,38	0,40	9,31	9,80	44,65	47,00	№42
	Хлеб ржаной	40	50	2,40	3,00	0,40	0,50	16,00	20,00	77,20	96,50	№86
Итого за усиленный полдник		450	525	16,03	19,17	18,48	26,55	88,05	103,97	530,91	636,51	
Итого за день				51,38	66,52	50,38	63,62	211,67	260,56	1429,00	1854,46	

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценость		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
День 8		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	150	190	4,16	5,27	1,38	1,75	24,67	38,58	87,72	111,11	№86
	<i>Какао с молоком (1 вариант)</i>	170	180	2,22	2,35	0,38	0,41	22,06	33,36	100,55	106,46	№387
	<i>Бутерброды пикантные (горячие)</i>	35	40	4,00	4,57	7,25	8,28	10,99	12,56	125,16	143,04	№500
Итого за завтрак		355	410	10,38	12,19	9,01	10,44	57,72	84,50	313,43	360,61	
Второй завтрак	<i>Кисломолочные напитки (варенец)</i>	100	100	2,90	2,90	2,50	2,50	4,10	4,10	53,00	53,00	№ 109
Итого за второй завтрак		100	100	2,90	2,90	2,50	2,50	4,10	4,10	53,00	53,00	
Обед	<i>Сельдь с луком</i>	40	50	3,05	3,81	3,20	4,00	1,56	1,76	45,56	56,95	№233
	<i>Рассольник домашний</i>	160	200	1,50	1,87	3,87	4,83	8,30	9,38	54,04	92,54	№63
	<i>Мясо тушеное</i>	75	100	6,51	13,59	6,96	12,80	10,81	11,45	123,95	201,36	№257
	<i>Каша ячневая рассыпчатая с луком</i>	110	140	3,10	3,95	10,77	15,96	25,81	36,07	162,71	283,73	№301
	<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>	150	150	1,50	1,50	0,15	0,15	2,85	2,85	18,75	18,75	№407
	<i>Хлеб пшеничный</i>	45	60	3,60	4,80	0,45	0,60	20,70	27,60	101,25	135,00	№8
Итого за обед		580	700	19,26	29,52	25,40	38,34	70,03	89,11	506,26	788,33	
Усиленный полдник	<i>Сдоба обыкновенная</i>	35	45	1,54	3,26	1,75	2,25	28,45	38,58	123,89	165,14	№436
	<i>Омлет натуральный</i>	130	130	11,64	11,64	16,60	16,60	2,40	2,40	205,60	205,60	№ 188
	<i>Чай с молоком (2 вариант)</i>	180	200	1,87	2,08	0,03	0,03	13,50	13,89	62,24	64,13	№386
	<i>Фрукты свежие</i>	95	100	0,38	0,40	0,38	0,40	9,31	9,80	44,65	47,00	№ 42
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	50	2,40	3,00	0,40	0,50	16,00	20,00	77,20	96,50	№86
Итого за усиленный полдник		480	525	17,83	20,38	19,16	19,78	69,66	84,67	513,58	578,37	
Итого за день				50,37	64,99	56,07	71,06	201,51	262,38	1386,27	1780,31	

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		ценность		
День 9		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	<i>Суп молочный с крупой (гречка)</i>	150	190	3,57	4,52	1,32	1,67	11,35	14,38	58,67	81,31	№85
	<i>Кофейный напиток на сгущенном молоке</i>	170	180	1,71	1,81	1,18	1,25	21,80	23,08	104,67	110,83	№>390
	<i>Бутерброды с сыром (2-й вариант)</i>	30	35	4,04	4,72	6,86	8,01	6,21	7,25	102,77	119,90	№>493
Итого за завтрак		350	405	9,32	11,05	9,36	10,93	39,36	44,71	266,11	312,04	
Второй завтрак	<i>Соки овощные, фруктовые и ягодные</i>	100	100	1,00	1,00	0,10	0,10'	1,90	1,90	12,50	12,50	№>407
Итого за второй завтрак		100	100	1,00	1,00	0,10	0,1 fc	1,90	1,90	12,50	12,50	
Обед	<i>Салат из моркови с зеленым горошком</i>	40	60	1,01	1,51	3,65	5,47	2,87	4,31	48,03	78,05	№>28
	<i>Свекольник</i>	160	200	1,41	1,76	3,28	4,10	7,42	9,28	64,90	91,12	№>65
	<i>Печень говяжья по-строгановски</i>	75	100	9,77	13,95	12,00	13,86	3,13	4,47	132,67	209,53	№>238
	<i>Картофельное пюре</i>	120	140	1,63	1,90	5,01	6,68	16,78	29,57	120,70	157,99	№>317
	<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	160	180	0,45	0,50	0,00	0,00	21,92	24,66	98,47	100,66	№>399
	<i>Хлеб пшеничный</i>	45	60	3,60	4,80	0,45	0,60	20,70	27,60	101,25	135,00	№>8
Итого за обед		600	740	17,87	24,42	24,39	30,71	72,82	99,89	566,02	772,35	
Усиленный полдник	<i>Булочка российская</i>	40	45	2,57	3,57	3,04	4,04	21,63	22,63	124,16	154,16	№«432
	<i>Пудинг из творога с рисом</i>	130	150	14,87	15,97	7,84	10,38	37,02	43,36	239,17	295,74	№«200
	<i>Соус молочный сладкий</i>	45	55	1,11	1,24	3,50	3,67	6,65	7,39	40,51	69,51	№>338
	<i>Кисломолочные напитки (кефир)</i>	100	150	3,15	4,50	0,05	0,07	3,99	5,70	31,50	45,00	№«406
	<i>Фрукты свежие</i>	95	100	0,38	0,40	0,38	0,40	9,31	9,80	44,65	47,00	№>42
	<i>Хлеб ржаной</i>	40	50	2,40	3,00	0,40	0,50	16,00	20,00	77,20	96,50	№-86
Итого за усиленный полдник		450	550	24,48	28,68	15,21	19,06	94,60	108,88	557,19	707,91	
Итого за день				52,67	65,15	49,06	60,80	208,68	255,38	1401,82	1804,80	

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
День 10		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	150	190	5,58	6,89	3,49	4,31	20,35	21,95	150,79	201,50	№161
	Чай с сахаром, вареньем, медом	170	180	0,00	0,00	0,00	0,00	12,96	14,06	12,96	14,06	№382
	Бутерброд с джемом или повидлом (2 вариант)	35	40	1,09	1,24	3,42	3,91	17,76	20,30	106,19	121,36	№498
Итого за завтрак		355	410	6,67	8,13	6,91	8,22	51,07	56,31	269,94	336,92	
Второй завтрак	Кисломолочные напитки (йогурт снежок)	100	100	5,00	5,00	3,20	3,20	8,50	8,50	85,00	85,00	№ 109
Итого за второй завтрак		100	100	5,00	5,00	3,20	3,20	8,50	8,50	85,00	85,00	
Обед	Салат овощной с зеленым горошком	40	60	0,86	1,30	2,57	3,86	4,01	5,02	63,08	74,62	№ 46
	Суп картофельный с клецками	160	200	1,62	3,02	2,05	2,57	5,22	6,78	49,86	82,32	№69
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	80	100	6,39	7,99	9,66	10,83	5,84	8,55	140,96	203,70	№267
	Капуста тушеная	120	140	3,14	3,67	3,88	4,52	6,44	9,84	81,20	119,04	№311
	Кисель из яблок сушеных	160	180	0,22	0,24	0,00	0,00	24,66	27,74	99,49	111,92	№397
	Хлеб пшеничный	35	50	2,80	3,00	0,35	0,50	16,10	23,00	78,75	112,50	№8
Итого за обед		595	730	15,03	19,22	18,51	22,28	62,27	80,93	513,34	704,1	
Усиленный полдник	Булочка "Осенняя"	35	40	2,18	2,49	5,55	6,00	13,87	15,42	132,19	148,21	№426
	Фрикадельки рыбные	60	80	9,46	10,61	6,33	6,77	6,90	7,21	92,50	140,83	№231
	Макаронные изделия отварные	по	130	5,03	5,76	4,88	5,59	20,97	21,11	152,37	172,86	№306
	Соус томатный	15	20	0,54	0,72	0,62	0,82	0,59	0,79	10,06	13,42	№355
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	140	140	1,40	1,40	0,14	0,14	2,66	2,66	17,50	17,50	№407
	Фрукты свежие	90	95	0,36	0,38	0,36	0,38	8,82	9,31	42,30	44,65	№42
	Хлеб ржаной	40	50	2,40	3,00	0,40	0,50	16,00	20,00	77,20	96,50	№86
Итого за усиленный полдник		490	555	21,37	24,36	18,28	20,2	69,81	76,5	524,12	633,97	
Итого за день				48,07	56,71	46,90	53,90	191,65	222,24	1392,40	1759,99	

Итого за весь период для детей с 1,5 до 7-и лет

Наименование	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8...	9	10	Факт за 10 дней	Среднее в день
Молоко иодированное 2,5%	390/450	400/482	333/467	397/491	392/465	386/400	472/500	383/480	415/450	347/370	375/395	3900/4500	390/450
Гворог и твор. Изд.	30/40	-	-	110/137	-	-	100/129	-	-	90/134	-	300/400	30/40
Сметана	9/11	-	16/20	8/9	8/9	21/26	-	7/8	15/18	15/20	-	90/110	9/11
Сыр	4,3/6,4	7/11	5/6	7/12	8/9	5/6	7/12	-	5/6	7/11	-	43/64	4,3/6,4
	55/60,5	90/95	-	90/100	90/100	-	80/90	-	120/130	-	80/90	550/605	55/60,5
Мясо говяд. 1 кат. Бескостное													
Сельдь соленая	58,2/67,3	-	-	-	-	40/50	-	-	40/50	-	-	80/100	32/37
Минтай б/го. Потр.	53,3/61,6	-	120/140	-	115/130	-	-	115/130	-	-	109/124	459/524	
Яйцо куриное диетическое	1/1	103/103	35/35	41/41	25/25	22/22	54/54	10/10	82/82	14/14	14/14	400/400	1/1
Картофель	160/187	234/289	228/263	142/170	197/230	237/268	93/123	86/93	110/130	173/204	92/120	1600/1870	160/187
Овощи, зелень	225/275	185/230	204/264	220/274	238/300	219/261	200/256	221/285	284/300	222/267	257/313	2250/2750	225/275
Фрукты, плоды свежие	95/100	100/110	100/100	95/100	95/100	90/95	95/100	95/100	95/100	95/100	90/95	950/1000	95/100
Фрукты, плоды сухие	9/11	2/4	15/17	13/18	10/11	15/17	-	10/15	-	15/17	10/11	90/110	9/11
Соки фруктовые (овощные)	100/100	-	-	100/100	100/100	150/150	100/100	160/160	150/150	100/100	140/140	1000/1000	100/100
	3/5	3/5	3/5	3/5	3/5	3/5	3/5	3/5	3/5	3/5	3/5	30/50	3/5
Соль пищевая, иодированная	40/50	40/50	40/50	40/50	40/50	40/50	40/50	40/50	40/50	40/50	40/50	400/500	40/50
Хлеб ржаной (ржанопшеничный)													
Хлеб пшеничный (зерновой)	60/80	60/80	60/80	60/80	60/80	60/80	60/80	60/80	60/80	60/80	60/80	600/800	60/80
Крупы (злаки, бобовые)	30/43	26/32	35/56	28/34	26/33	46/73	9/11	47/75	27/35	31/37	24/44	300/430	30/43
Макаронные изделия	8/12	-	-	-	31/48	-	6/8	-	12/16	-	31/48	80/120	8/12
Мука пшеничная	25/29	37/40	25/28	12/13	29/30	25/32	15/18	27/33	29/37	26/28	25/31	250/290	25/29
Мука картофельная	2/3	8/12	-	-	6/9	-	-	-	-	-	6/9	20/30	2/3
Масло коровье сладкосливочное	18/21	18/21	18/21	18/21	18/21	18/21	18/21	18/21	18/21	18/21	18/21	180/210	18/21
Масло растительное	9/11	9/11	9/11	9/11	9/11	9/11	9/11	9/11	9/11	9/11	9/11	90/110	9/11
Кондитерские изделия	12/20	20/29	-	30/40	8/20	-	45/50	8/20	-	-	9/20	120/200	12/20
Чай, включая фиточай	0,5/0,6	0,8/0,9	0,9/1,1	-	0,9/1,1	-	-	0,8/0,9	0,8/1,1	-	0,8/0,9	5/6	0,5/0,6
Какао-порошок	0,5/0,6	1,7/2,1	1,1/1,3	-	-	1,1/1,3	-	-	1,1/1,3	-	-	5/6	0,5/0,6
	1/1,2	-	-	2,3/2,8	-	-	2,3/2,8	3,1/3,6	-	2,3/2,8	-	10/12	1/1,2
Кофейный напиток (злаковый)													
Дрожжи хлебопекарные	0,4/0,5	0,5/0,6	0,5/0,7	-	0,5/0,6	0,5/0,6	-	0,5/0,6	0,5/0,7	0,5/0,6	0,5/0,7	4/5	0,4/0,5
Сахар	25/30	24,6/27,5	32/34	29/34	23/26	25/29,5	24/28	27/34	23,5/30	23/27	25/30	250/300	25/30
Птица(куры)	23/27	-	97/115	-	-	-	-	133/155	-	-	-	230/270	23/27
Печень говяж.	21,6/26,9	-	-	-	-	106/125	-	-	-	110/144	-	216/269	21,6/26,9