|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес  блюда | | | Пищевые вещества | | | | | | | | | | | | | Энергетическая ценность | | | | № рецептуры | |
| Б | | | | | Ж | | | | У | | | |  | | | |  | |
| ясли | сад | | ясли | | сад | | ясли | | | сад | | ясли | | сад | | ясли | | сад | |  | |
| **НЕДЕЛЯ - 1**  **ДЕНЬ - 1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | Макароны отварные  с маслом | 120/4 | 150/5 | | 4,413 | | 5,516 | | 3,612 | | | 4,515 | | 9,156 | | 11,445 | | 134,76 | | 168,45 | | 219 | |
| Какао с молоком | 150 | 180 | | 3,15 | | 3,67 | | 2,72 | | | 3,19 | | 12,96 | | 15,82 | | 89,00 | | 107,00 | | 416 | |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 30 | | 1,58 | | 2,38 | | 0,20 | | | 0,30 | | 9,66 | | 14,50 | | 47,30 | | 70,00 | |  | |
| Масло сливочное | 5 | 5 | | 0,04 | | 0,04 | | 3,63 | | | 3,63 | | 0,07 | | 0,07 | | 33,05 | | 33,05 | | 6 | |
| **Итого за завтрак** |  |  | | **9,18** | | **11,61** | | **10,16** | | | **11,64** | | **31,85** | | **41,84** | | **304,11** | | **378,50** | |  | |
| **обед** |
| Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) | 150 | 200 | | 1,70 | | 2,19 | | 3,16 | | | 3,56 | | 9,56 | | 10,94 | | 60,12 | | 95,40 | | 65 | |
| Биточки рубленые из птицы | 60 | 80 | | 8,45 | | 11,35 | | 8,88 | | | 12,13 | | 5,30 | | 7,23 | | 135,0 | | 183 | | 323 | |
| Каша гречневая вязкая | 105 | 125 | | 3,093 | | 3,703 | | 7,163 | | | 7,681 | | 13,746 | | 16,482 | | 130,0 | | 149,0 | | 331 | |
| Компот из сухих фруктов (яблоко) | 150 | 180 | | 0,33 | | 0,396 | | 0,015 | | | 0,018 | | 20,826 | | 24,991 | | 84,75 | | 101,70 | | 394 | |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 25 | | 1,58 | | 1,975 | | 0,20 | | | 0,25 | | 9,66 | | 12,08 | | 47,30 | | 59,12 | |  | |
| Хлеб Дарницкий | 40 | 40 | | 2,64 | | 2,64 | | 0,48 | | | 0,48 | | 13,36 | | 13,36 | | 69,60 | | 69,60 | |  | |
| **Итого за обед** |  |  | | **17,83** | | **22,25** | | **19,90** | | | **24,12** | | **72,45** | | **85,08** | | **526,77** | | **657,82** | |  | |
| **полдник** | Булочка «Октябренок» | 60 | 60 | | 6,79 | | 6,79 | | 1,66 | | | 1,66 | | 33,94 | | 33,94 | | 179 | | 179 | | 454 | |
| Чай с молоком | 150 | 180 | | 2,65 | | 2,67 | | 2,33 | | | 2,34 | | 11,30 | | 14,31 | | 77,0 | | 89,0 | | 413 | |
| **итого за полдник** |  |  | | **9,44** | | **9,46** | | **3,99** | | | **4,00** | | **45,24** | | **48,25** | | **256,0** | | **268,0** | |  | |
| **ужин** | Яйцо отварное | 1шт | 1 шт | | 5,08 | | 5,08 | | 4,60 | | | 4,60 | | 0,28 | | 0,28 | | 62,80 | | 62,80 | | 227 | |
| Икра кабачковая | 40 | 60 | | 0,48 | | 0,72 | | 1,89 | | | 2,82 | | 3,08 | | 4,62 | | 31,0 | | 47,0 | | 7 | |
| Чай с сахаром | 150 | 180 | | 0,07 | | 0,12 | | 0,01 | | | 0,02 | | 7,10 | | 10,20 | | 29,0 | | 41,0 | | 410 | |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 20 | | 1,58 | | 1,58 | | 0,20 | | | 0,20 | | 9,66 | | 9,66 | | 47,3 | | 47,3 | |  | |
| **Итого за ужин** |  |  | | **7,21** | | **7,50** | | **6,70** | | | **7,64** | | **20,12** | | **24,76** | | **170,10** | | **198,10** | |  | |
| **Итого за день** | |  | |  | | **43,66** | | **50,82** | | | **40,75** | | **47,40** | | **169,66** | | **199,93** | | **1256,98** | | **1502,42** | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес  блюда | | Пищевые вещества | | | | | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
| Б | | | Ж | | У | |  | |  |
| ясли | сад | ясли | сад | ясли | | сад | ясли | сад | ясли | сад |  |
| **НЕДЕЛЯ - 1**  **ДЕНЬ - 2** | | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | каша вязкая, пшенная | 130 | 160 | 3,47 | 4,27 | 3,95 | | 4,86 | 23,82 | 29,32 | 144,63 | 178,0 | 182 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 30 | 1,58 | 2,38 | 0,20 | | 0,30 | 9,66 | 14,50 | 47,30 | 70,00 |  |
| Масло сливочное | 5 | 5 | 0,04 | 0,04 | 3,63 | | 3,63 | 0,07 | 0,07 | 33,05 | 33,05 | 6 |
|
| Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,04 | 0,06 | 0,01 | | 0,02 | 6,99 | 9,99 | 28,00 | 40,00 | 410 |
| **Итого за завтрак** |  |  | **5,13** | **6,75** | **7,79** | | **8,81** | **40,54** | **53,88** | **252,98** | **321,05** |  |
| 2-й завтрак – яблоко | | 100 | 100 | **0,4** | **0,4** | **0,4** | | **0,4** | **9,8** | **9,8** | **44,0** | **44,0** |  |
| **обед** |
| Щи из свежей капусты и картофеля | 150 | 200 | 1,02 | 1,54 | 3,11 | | 4,15 | 5,99 | 7,98 | 55,97 | 74,62 | 73 |
| Котлеты  из говядины | 60 | 80 | 9,32 | 12,44 | 7,07 | | 9,24 | 9,64 | 12,56 | 139,0 | 183,0 | 323 |
| Рис отварной | 110 | 130 | 2,80 | 3,30 | 3,72 | | 4,40 | 28,20 | 33,33 | 160,37 | 189,53 | 332 |
| Компот  из яблок | 150 | 180 | 0,06 | 0,72 | - | | - | 21,6 | 25,92 | 82,35 | 98,82 | 390 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 25 | 1,58 | 1,975 | 0,20 | | 0,25 | 9,66 | 12,08 | 47,30 | 59,12 |  |
| Хлеб Дарницкий | 40 | 40 | 2,64 | 2,64 | 0,48 | | 0,48 | 13,36 | 13,36 | 69,60 | 69,60 |  |
| **Итого за обед** |  |  | **17,42** | **22,62** | **10,86** | | **18,52** | **88,45** | **105,23** | **554,59** | **674,69** |  |
| **полдник** | Вафли | 1 шт | 1шт | 0,85 | 0,85 | 7,55 | | 7,55 | 16,18 | 16,18 | 134,75 | 134,75 |  |
| Сок фруктовый | 150 | 180 | 1,25 | 1,25 | 0,25 | | 0,25 | 25,26 | 25,26 | 115,0 | 115,0 |  |
| **итого за полдник** |  |  | **2,10** | **2,10** | **7,80** | | **7,80** | **41,44** | **41,44** | **249,75** | **249,75** |  |
| **ужин** | Запеканка из творога с морковью | 50 | 100 | 3,03 | 6,07 | 2,48 | | 4,98 | 16,62 | 33,24 | 101,0 | 202,0 | 252 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 2,34 | 2,85 | 2,00 | | 2,41 | 10,63 | 12,76 | 70,0 | 84,0 | 414 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 20 | 1,58 | 1,58 | 0,20 | | 0,20 | 9,66 | 9,66 | 47,3 | 47,3 |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за ужин** |  |  | **6,95** | **10,5** | **4,68** | | **7,59** | **36,91** | **55,66** | **218,3** | **333,30** |  |
| **Итого за день** | |  |  | **32,0** | **42,37** | **31,53** | | **43,12** | **217,40** | **266,01** | **1319,62** | **1622,79** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес  блюда | | Пищевые вещества | | | | | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
| Б | | | Ж | | У | |  | |  |
| ясли | сад | ясли | сад | ясли | | сад | ясли | сад | ясли | сад |  |
| **НЕДЕЛЯ - 1**  **ДЕНЬ - 3** | | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | Каша манная, вязкая | 130 | 160 | 2,76 | 3,40 | 3,22 | | 3,96 | 22,61 | 27,83 | 130,81 | 161,0 | 182 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 30 | 1,58 | 2,38 | 0,20 | | 0,30 | 9,66 | 14,50 | 47,30 | 70,00 |  |
| Масло сливочное | 5 | 5 | 0,04 | 0,04 | 3,63 | | 3,63 | 0,07 | 0,07 | 33,05 | 33,05 | 6 |
|
| Чай с молоком | 150 | 180 | 2,65 | 2,67 | 2,33 | | 2,34 | 11,30 | 14,31 | 77,0 | 89,0 | 413 |
| **Итого за завтрак** |  |  | **7,03** | **8,49** | **9,38** | | **10,23** | **43,64** | **56,74** | **288,16** | **353,05** |  |
| **обед** |
| Суп картофельный с макаронными издел. | 150 | 200 | 1,70 | 2,27 | 1,76 | | 2,35 | 12,94 | 17,25 | 74,09 | 98,78 | 88 |
| Голубцы  ленивые | 120/15 | 160/30 | 10,14 | 14,27 | 9,31 | | 13,10 | 20,71 | 29,15 | 206,35 | 290,44 | 315 |
| Кисель  из повидла | 150 | 180 | 0,07 | 0,08 | - | | - | 16,70 | 20,03 | 67,05 | 80,46 | 401 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 25 | 1,58 | 1,975 | 0,20 | | 0,25 | 9,66 | 12,08 | 47,30 | 59,12 |  |
| Хлеб Дарницкий | 40 | 40 | 2,64 | 2,64 | 0,48 | | 0,48 | 13,36 | 13,36 | 69,60 | 69,60 |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  |  | **16,13** | **21,01** | **11,75** | | **15,94** | **73,37** | **88,15** | **464,39** | **588,53** |  |
| **полдник** | Сдоба обыкновенная | 50 | 50 | 3,88 | 3,88 | 1,33 | | 1,33 | 1,47 | 1,47 | 141,0 | 141, | 449 |
| Напиток  из шиповника | 150 | 180 | 0,51 | 0,61 | 0,21 | | 0,25 | 14,23 | 18,67 | 51,0 | 79,0 | 417 |
| **итого за полдник** |  |  | **4,39** | **4,49** | **1,54** | | **1,58** | **15,70** | **20,14** | **192,0** | **220,0** |  |
| **ужин** | Картофель тушенный в соусе №372 | 80/20 | 120/30 | 2,14 | 3,22 | 5,93 | | 9,36 | 15,53 | 23,29 | 124,0 | 190, | 144 |
| Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,04 | 0,06 | 0,01 | | 0,02 | 6,99 | 9,99 | 28,00 | 40,00 | 410 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 20 | 1,58 | 1,58 | 0,20 | | 0,20 | 9,66 | 9,66 | 47,3 | 47,3 |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за ужин** |  |  | **3,76** | **4,86** | **6,14** | | **9,58** | **32,18** | **42,94** | **199,30** | **277,30** |  |
| **Итого за день** | |  |  | **31,31** | **38,85** | **28,81** | | **37,33** | **164,89** | **207,94** | **1143,85** | **1438,88** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес  блюда | | Пищевые вещества | | | | | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
| Б | | | Ж | | У | |  | |  |
| ясли | сад | ясли | сад | ясли | | сад | ясли | сад | ясли | сад |  |
| **НЕДЕЛЯ - 1**  **ДЕНЬ - 4** | | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | Омлет  натуральный | 60 | 80 | 5,75 | 7,52 | 11,04 | | 13,46 | 1,10 | 1,51 | 127,0 | 157,0 | 229 |
| Горошек консервированный | 20 | 40 | 0,620 | 1,24 | 0,040 | | 0,080 | 1,300 | 2,600 | 8,000 | 16,000 |  |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 30 | 1,58 | 2,38 | 0,20 | | 0,30 | 9,66 | 14,50 | 47,30 | 70,00 |  |
| Сыр «Российский» | 10 | 15 | 2,32 | 3,48 | 2,95 | | 4,43 | - | - | 36,0 | 54,0 | 7 |
| Какао с молоком | 150 | 180 | 3,15 | 3,67 | 2,72 | | 3,19 | 12,96 | 15,82 | 89,00 | 107,00 | 416 |
| **Итого за завтрак** |  |  | **12,29** | **16,51** | **12,58** | | **16,84** | **26,45** | **35,44** | **268,0** | **358,48** |  |
| **обед** |
| Борщ с фасолью и картофелем | 150 | 200 | 2,12 | 2,83 | 3,06 | | 4,08 | 8,72 | 11,62 | 70,95 | 94,60 | 69 |
| Биточки  рыбные | 60 | 80 | 8,96 | 12,06 | 3,57 | | 4,76 | 6,21 | 7,80 | 93,08 | 116,21 | 271 |
| Картофельное  пюре | 120 | 150 | 2,45 | 3,06 | 3,85 | | 4,80 | 16,36 | 20,44 | 109,80 | 137,25 | 339 |
| Компот из яблок | 150 | 180 | 0,06 | 0,72 | - | | - | 21,6 | 25,92 | 82,35 | 98,82 | 390 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 25 | 1,58 | 1,975 | 0,20 | | 0,25 | 9,66 | 12,08 | 47,30 | 59,12 |  |
| Хлеб Дарницкий | 40 | 40 | 2,64 | 2,64 | 0,48 | | 0,48 | 13,36 | 13,36 | 69,60 | 69,60 |  |
| **Итого за обед** |  |  | **17,81** | **23,29** | **11,16** | | **14,37** | **75,91** | **91,22** | **473,08** | **575,60** |  |
| **полдник** | Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,58 | 1,58 | 0,20 | | 0,20 | 9,66 | 9,66 | 47,30 | 47,30150 | 180 |
| Повидло | 20 | 20 | 0,08 | 0,08 | 0 | | 0 | 14,64 | 14,64 | 50,0 | 50,0 |  |
| Молоко кипяченое | 150 | 180 | 4,20 | 5,04 | 3,75 | | 4,50 | 7,05 | 8,46 | 87,00 | 104,40 | 419 |
| **итого за полдник** |  |  | **5,86** | **6,70** | **3,95** | | **4,70** | **31,29** | **32,76** | **184,30** | **201,70** |  |
| **ужин** | Каша жидкая  рисовая с маслом | 110 | 130 | 1,33 | 1,73 | 2,43 | | 3,16 | 20,66 | 21,82 | 94,38 | 121,88 | 199 |
| Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,04 | 0,06 | 0,01 | | 0,02 | 6,99 | 9,99 | 28,00 | 40,00 | 410 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 20 | 1,58 | 1,58 | 0,20 | | 0,20 | 9,66 | 9,66 | 47,3 | 47,3 |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за ужин** |  |  | **2,95** | **3,37** | **2,64** | | **3,38** | **37,31** | **41,47** | **169,68** | **209,18** |  |
| **Итого за день** | |  |  | **38,91** | **49,87** | **30,33** | | **39,29** | **170,96** | **200,89** | **1095,06** | **1344,96** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес  блюда | | Пищевые вещества | | | | | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
| Б | | | Ж | | У | |  | |  |
| ясли | сад | ясли | сад | ясли | | сад | ясли | сад | ясли | сад |  |
| **НЕДЕЛЯ - 1**  **ДЕНЬ - 5** | | | | | | | | | | | | | |
| **завтрак** | Суп молочный с пшеничной крупой | 150 | 200 | 4,33 | 5,78 | 4,60 | | 6,14 | 13,73 | 18,30 | 113,28 | 151,04 | 101 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 30 | 1,58 | 2,38 | 0,20 | | 0,30 | 9,66 | 14,50 | 47,30 | 70,00 |  |
| Масло сливочное | 5 | 5 | 0,04 | 0,04 | 3,63 | | 3,63 | 0,07 | 0,07 | 33,05 | 33,05 | 6 |
| Чай с сахаром | 150 | 180 | 0,04 | 0,06 | 0,01 | | 0,02 | 6,99 | 9,99 | 28,00 | 40,00 | 410 |
| **Итого за завтрак** |  |  | **5,99** | **8,26** | **8,44** | | **10,09** | **30,45** | **42,86** | **221,63** | **294,09** |  |
| **обед** |
| Суп-лапша домашняя | 150 | 20 | 1,33 | 1,77 | 3,04 | | 4,05 | 7,15 | 9,54 | 61,35 | 81,80 | 94 |
| Птица, тушенная в соусе с овощами | 180 | 230 | 8,66 | 11,51 | 5,55 | | 7,37 | 16,49 | 21,29 | 151,0 | 198,0 | 319 |
| Компот из сушеных фруктов (груша) | 150 | 180 | 0,33 | 0,40 | 0,02 | | 0,02 | 20,83 | 24,99 | 84,75 | 101,70 | 394 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 25 | 1,58 | 1,975 | 0,20 | | 0,25 | 9,66 | 12,08 | 47,30 | 59,12 |  |
| Хлеб Дарницкий | 40 | 40 | 2,64 | 2,64 | 0,48 | | 0,48 | 13,36 | 13,36 | 69,60 | 69,60 |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  |  | 14,54 | **18,295** | **9,29** | | **12,17** | **67,49** | **81,26** | **414,00** | **510,22** |  |
| **полдник** | Печенье | 1 шт | 2 шт | 6,15 | 12,30 | 0,17 | | 0,34 | 1,30 | 2,60 | 43,6 | 87,2 |  |
| Чай с лимоном | 150 | 180 | 0,07 | 0,12 | 0,01 | | 0,02 | 7,10 | 10,20 | 29,0 | 41,0 | 412 |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **итого за полдник** |  |  | **6,22** | **12,42** | **0,18** | | **0,36** | **8,40** | **12,8** | **72,60** | **128,20** |  |
| **ужин** | Пудинг из творога с рисом | 50 | 100 | 7,37 | 14,73 | 4,72 | | 9,94 | 9,96 | 18,93 | 112,0 | 224,0 | 250 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | 2,34 | 2,85 | 2,00 | | 2,41 | 10,63 | 12,76 | 70,0 | 84,0 | 414 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 20 | 1,58 | 1,58 | 0,20 | | 0,20 | 9,66 | 9,66 | 47,3 | 47,3 |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за ужин** |  |  | **11,29** | **19,16** | **6,92** | | **12,55** | **30,25** | **41,35** | **229,30** | **355,30** |  |
| **Итого за день** | |  |  | **38,04** | **58,14** | **24,83** | | **35,17** | **136,59** | **178,27** | **937,53** | **1287,81** |  |