

сад №1 (весна)

1 день ясли/сад

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетич. ценность (ккал)		V «С»	№ рецептуры/источник
				белки		жиры		углеводы					
Завтрак	Каша Манная на сгущ.мол.	150	180	4,08	4,90	3,75	4,50	21,41	25,70	133,30	160,00		№ 265/2
	Бутерброд с маслом	45	45	3,06	3,06	4,44	4,44	19,48	19,48	132,60	132,60		№ 107/2
	Чай с сахаром	150	170	0,08	0,10	0,00	0,00	7,00	8,40	28,30	34,00		№292/4
	Всего	345	395	7,22	8,06	8,19	8,94	47,89	53,58	294,20	326,60		
10.00ч	Сок	100	200	0,75	1,50	0,15	0,30	15,15	30,30	69,00	138,00		№ /1
	Всего	100	200	0,75	1,5	0,15	0,3	15,15	30,3	69	138		
Обед	Щи по-уральски	150	180	1,25	1,50	3,00	3,60	3,90	4,70	49,50	59,40		№72/4
	Котлеты по-кунцевски	50	70	8,55	13,68	5,80	9,28	5,80	9,30	112,30	179,60		№409/2
	Картофельное пюре	110	130	2,20	2,60	4,10	4,90	16,80	19,90	113,60	134,30		№ 441/2
	Огкрец сол. или свежий	15	50	0,19	0,32	0,02	0,04	0,50	0,80	2,09	5,06		№ /1
	Хлеб урожайный	30	40	2,60	3,25	0,50	0,63	13,40	16,80	66,00	82,00		№ 2/6
	Компот из с/ф	150	180	0,40	0,50	0,00	0,00	20,60	24,70	84,20	101,00	50мг	№ 399/7
	Всего	505	650	15,19	21,85	13,42	18,45	61,00	76,20	427,69	561,36		
Полдник	Кисло/мол продукт	150	200	4,20	5,60	4,80	6,40	6,15	8,20	84,00	112,00		№ /1
	Конди-е изделия	50	50	1,60	1,60	2,40	2,40	40,50	40,50	175,00	175,00		№ /1
	Всего	200	250	5,80	7,20	7,20	8,80	46,65	48,70	259,00	287,00		
Ужин	Запеканка овощная	180	210	6,70	7,40	16,40	18,10	31,30	34,60	333,00	368,00		№ 155/4
	Хлеб пшеничный	40	50	2,40	3,20	0,34	0,46	14,50	19,30	64,30	85,70		№ 701/4
	Чай с молоком	180	190	0,00	0,00	0,00	0,00	11,97	11,97	45,48	45,48		№ 507/2
	Всего	400	450	9,10	10,60	16,74	18,56	57,77	65,87	442,78	499,18		
Итого за день		1550	1945	38,06	49,21	45,7	55,05	228,46	274,65	1492,7	1812,1		

2 день ясли/сад

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетич. ценность (ккал)	V «С»	№ рецептуры/источник
				белки		жиры		углеводы				
Завтрак	Творожная зап-ка с яблоком	150	180	12,30	15,20	10,10	12,40	17,56	20,66	285,70	340,00	№ 323/2
	Бутерброд с маслом и сыром	50	50	4,60	4,60	7,63	7,63	19,48	19,48	171,90	171,90	№ 104 № 107/2
	Кофейный напиток	150	170	2,40	2,28	2,40	2,28	10,90	13,08	73,92	88,70	№ 514/2
	Всего	350	400	19,3	22,08	20,13	22,31	47,94	53,22	531,52	600,6	
10.00ч	Фрукт	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	45,00	45,00	№ /1
	Всего	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	45	45	
Обед	Суп картофельный с рыбой	150	180	3,40	4,50	2,10	2,60	10,80	12,90	90,00	108,00	№ 19/2
	Рагу из курицы	110	140	4,10	5,22	4,18	5,32	7,40	9,43	105,1	133,70	№ 417/2
	Икра свекольная	30	50	0,50	0,90	1,50	2,53	3,00	5,10	27,20	45,30	№ 126/8
	Хлеб урожайный	30	50	2,60	3,25	0,50	0,63	13,40	16,80	66,00	82,00	№ 2/6
	Компот из изюма	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	20,70	24,90	85,80	103,00	50мг № 399/7
	Всего	470	600	10,6	13,87	8,28	11,08	55,3	69,13	269	472	
Полдник	Молоко	150	180	4,20	5,00	4,80	5,70	7,05	8,86	78,30	104,40	№ 965/2
	Булочка дорожная	50	60	3,50	4,20	6,90	8,30	27,90	33,50	188,30	226,00	№ 579/2
	Всего	200	240	7,7	9,2	11,7	14	34,95	42,36	266,6	330,4	
Ужин	Голубцы ленивые	100	130	6,50	9,70	6,04	8,20	3,52	4,57	142,60	185,40	№ 382/2
	Картофель отварной	80	100	1,47	1,54	3,82	4,78	8,76	10,96	68,08	86,36	№ 438/2
	Хлеб пшеничный	40	40	2,40	2,40	0,34	0,34	14,50	14,50	64,30	64,30	№ 701/4
	Чай с сахаром	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	28,30	28,30	№ 292/4
	Всего	400	450	10,37	13,64	10,2	13,32	33,78	37,03	303,28	364,36	
Итого за день		1520	1790	48,37	59,19	50,71	61,11	181,77	211,54	1415,4	1812,4	

3 день ясли/сад

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетич. ценность (ккал)		V «С»	№ рецептуры/источник
				белки		жиры		углеводы					
Завтрак	Каша кукурузная	150	180	3,00	4,00	4,05	4,86	24,47	29,37	148,30	178,00		№ 280/2
	Бутерброд с сыром	50	50	2,95	2,95	2,70	2,70	16,90	16,90	105,10	105,10		№ 104/2
	Какао	150	170	2,20	3,40	2,80	3,40	11,80	15,20	64,90	76,50		№ 588/2
	Всего	350	400	8,15	10,35	9,55	10,96	53,17	61,47	318,3	359,6		
10.00ч	Сок	100	200	0,75	1,50	0,15	0,30	15,15	30,30	69,00	138,00		№ /1
	Всего	100	200	0,75	1,5	0	0,3	15,15	30,3	69	138		
Обед	Суп гороховый с гречками	150	180	3,60	4,60	18,70	20,50	7,60	9,50	294,10	356,20		№ 119/4
	Гуляш из отварного мяса	50	70	5,20	7,20	5,00	8,10	1,60	2,60	78,30	109,60		№ 378/2
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	110	3,60	3,96	4,10	4,50	22,56	24,80	146,90	161,50		№ 432/2
	Огурец солёный/свежий	30	50	0,20	0,35	0,03	0,05	0,57	0,95	3,30	5,50		№ /1
	Хлеб урожайный	20	25	1,30	1,55	0,25	0,32	6,70	7,30	33,00	38,00		№ 2/6
	Кисель	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	21,70	26,10	80,80	90,72	50мг	№ 517/2
	Всего	500	615	13,9	17,66	28,08	33,42	60,73	71,25	636,4	761,52		
Полдник	Кисло/молочный продукт	150	180	4,50	5,40	0,07	0,09	5,70	6,80	45,00	54,00		№ /1
	Булочка обыкновенная	50	60	4,20	5,06	2,70	3,32	29,78	35,74	160,70	192,80		№ 596/2
	Всего	200	240	8,7	10,46	2,7	3,41	35,48	42,54	205,7	246,8		
Ужин	Вареники ленивые	190	210	15,70	17,20	16,40	18,30	26,20	26,80	272,40	310,40		№ 335/2
	Хлеб пшеничный	30	40	2,40	3,20	0,34	0,46	14,50	19,30	64,30	85,70		№ 701/4
	Чай с сахаром	180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	9,98	11,97	37,90	45,48		№ 292/4
	Всего	400	450	18,1	20,4	16,74	18,76	50,68	58,07	374,6	441,58		
Итого за день		1550	1905	49,6	60,37	57,07	66,85	215,21	263,63	1604	1947,5		

4 день ясли/сад

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетич. ценность (ккал)		V «С»	№ рецептуры/источник
				белки		жиры		углеводы					
	Омлет натуральный	130	150	11,4	13,2	22	25,5	2,16	2,5	253,9	299		№ 215/4
Завтрак	Кукуруза консервированная	40	60	1,24	1,86	0,08	0,12	2,60	3,90	16,00	24,00		№ /1
	Бутерброд с маслом и сыром	50	50	4,60	4,60	7,63	7,63	19,48	19,48	171,90	171,90		№ 104 № 107/2
	Чай с сахаром	200	200	0,10	0,10	0,00	0,00	8,40	8,40	34,00	34,00		№ 292/4
	Всего	290	310	5,94	6,56	7,71	7,75	30,48	31,78	221,9	229,9		
10.00ч	Фрукт	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00		№ /1
	Всего	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47		
Обед	Борщ вегетарианский	150	180	1,61	1,94	0,93	1,12	2,90	3,50	35,08	42,10		№ 59/4
	Кнели рыбные припущенные	50	70	6,76	9,46	3,62	5,06	1,71	2,39	71,00	99,40		№ 345/2
	Картофельное пюре	90	120	1,80	5,28	3,50	4,92	13,74	18,32	92,94	123,90		№ 441/2
	Маринад овощной	20	30	0,40	0,60	1,90	2,90	1,80	2,70	1,08	1,62		№ 475/7
	Хлеб урожайный	30	50	2,60	3,25	0,50	0,63	13,40	16,80	66,00	82,00		№ 2/6
	Компот из сухофруктов	150	150	0,40	0,40	0,00	0,00	20,60	20,60	84,20	84,20	50мг	№ 399/7
	Всего	490	600	13,57	20,93	10,45	14,63	54,15	64,31	350,3	433,22		
Полдник	Молоко	150	180	4,50	5,40	9,00	10,80	7,05	8,46	126,00	151,20		№ 965/8
	Булочка Веснушка	50	60	4,12	4,86	3,70	3,85	21,60	25,90	137,30	164,76		№ 573/2
	Всего	200	240	8,62	10,26	12,7	14,65	28,65	34,36	263,3	315,96		
Ужин	Суфле из моркови и творога	160	180	10,90	12,20	3,90	4,30	14,13	15,89	157,70	177,40		№ 197/2
	Соус сметанный сладкий	30	30	0,51	0,51	1,09	1,09	2,33	2,33	20,95	20,95		№ 798/8
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,58	19,44	64,30	85,70		№ 701/4
	Чай с молоком	180	200	0,08	0,10	0,00	0,00	7,00	8,40	28,30	34,00		№ 507/2
	Всего	400	450	13,77	15,85	5,23	5,71	38,04	46,06	271,25	318,05		

	Итого за день	1480	1700	42,3	54	36,49	43,14	161,12	186,31	1153,8	1344,1		
--	----------------------	-------------	-------------	-------------	-----------	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	--	--

5 день ясли/сад

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетич. ценность (ккал)	V «С»	№ рецептуры/источник	
				белки		жиры		углеводы					
Завтрак	Каша рисовая жидкая	150	180	3,60	4,40	7,60	9,20	23,00	28,00	179,00	215,00		№ 268/2
	Бутерброд с маслом	50	50	3,06	3,06	4,44	4,44	19,48	19,48	132,60	132,60		№ 107№ 104/2
	Кофейный напиток	150	170	2,40	2,88	2,40	2,88	10,90	13,08	73,92	88,70		№ 514/2
	Всего	350	400	9,06	10,34	14,44	16,52	53,38	60,56	385,52	436,3		
10.00ч	Сок	100	200	0,75	1,50	0,15	0,30	15,15	30,30	69,00	138,00		№ /1
	Всего	100	200	0,75	1,5	0,15	0,3	15,15	30,3	69	138		
Обед	Суп картоф-ый с фасолью	150	180	2,50	3,60	3,20	3,80	8,00	9,70	73,30	87,90		№ 68/4
	Мясо тушеное с овощами	100	140	5,20	7,20	4,30	6,00	3,60	5,00	74,50	104,30		№ 274/4
	Винегрет	30	50	0,33	0,56	2,50	4,20	2,10	3,50	23,70	39,50		№ 90/2
	Хлеб урожайный	40	50	2,60	3,25	0,50	0,63	13,40	16,80	66,00	82,00		№ 2/6
	Компот из св/мор ягод	150	180	0,00	0,00	0,08	0,10	17,00	24,00	69,20	83,00	50мг	№ 375/4
	Всего	470	600	10,63	14,61	10,58	14,73	44,1	59	306,7	396,7		
Полдник	Кисло/мол продукт	150	200	4,50	5,40	0,07	0,09	5,70	6,80	45,00	54,00		№ /1
	Кондитерское изделие	50	50	3,75	3,75	5,90	5,90	37,20	37,20	218,00	218,00		№ /1
	Всего	200	250	8,25	9,15	5,97	5,99	42,9	44	263	272		
Ужин	Макароны с овощами	190	210	7,00	7,70	8,40	9,20	34,10	37,60	251,20	278,00		№ 433/2
	Хлеб пшеничный	30	40	2,40	3,20	0,34	0,46	14,50	19,30	64,30	85,70		№ 701/4
	Чай с сахаром	180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	8,40	28,30	34,00		№ 292/4
	Всего	400	450	9,4	10,9	8,74	9,66	55,6	65,3	343,8	397,7		
	Итого за день	1520	1900	38,09	46,5	39,88	47,2	211,13	259,16	1368	1640,7		

6 день ясли/сад

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетич. ценность (ккал)		V «С»	№ рецептуры/источник
				белки		жиры		углеводы					
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,30	10,00	8,90	10,70	37,30	44,80	262,50	318,00		№ 252/2
	Бутерброд с маслом	45	45	3,06	3,06	4,44	4,44	19,48	19,48	132,60	132,60		№ 107/2
	Чай с сахаром и лимоном	150	180	0,08	0,10	0,00	0,00	7,00	8,40	28,30	34,00		№ 292/4
	Всего	345	405	11,44	13,16	13,34	15,14	63,78	72,68	423,4	484,6		
10.00ч	Сок	100	200	0,75	1,50	0,15	0,30	15,15	30,30	69,00	138,00		№ /1
	Всего	100	200	0	1,5	0,15	0,3	15,15	30,3	69	138		
Обед	Суп с рыбными консервами	150	180	5,20	6,20	6,10	8,20	8,60	10,30	103,00	124,00		№ 87/4
	Картофельная запеканка с говяжьей печенью	110	130	4,80	7,80	3,50	5,70	11,00	17,80	96,60	156,00		№ 291/4
	Кукуруза конс. припущ.	30	50	0,90	1,50	0,06	0,1	1,95	3,25	16,00	24,00		№ /1
	Хлеб урожайный	40	50	2,60	3,25	0,50	0,63	13,40	16,80	66,00	82,00		№ 2/6
	Кисель	150	190	1,00	1,20	0,00	0,00	21,70	26,10	90,80	109,00	50мг	№ 517/2
	Всего	480	600	14,5	19,95	10,1	14,53	56,65	74,25	372,4	495		
Полдник	Молоко	200	200	5,60	5,60	6,40	6,40	9,40	9,40	116,00	116,00		№ 965/8
	Кондитерские изделия	50	50	3,75	3,75	5,90	5,90	37,20	37,20	218,00	218,00		№ /1
	Всего	250	250	9,35	9,35	12,3	12,3	46,6	46,6	334	334		
Ужин	Рагу из овощей	190	210	3,70	4,10	10,40	12,80	14,60	16,40	172,10	204,80		№ 210/2
	Хлеб пшеничный	30	40	2,40	3,20	0,34	0,46	14,50	19,30	64,30	85,70		№ 701/4
	Чай с сахаром	180	200	0,08	0,10	0,00	0,00	7,00	8,40	28,30	34,00		№ 292/4
	Всего	400	450	6,18	7,4	10,74	13,26	36,1	44,1	264,7	324,5		
Итого за день		1575	1905	41,47	51,36	46,63	55,53	218,28	267,93	1463,5	1776,1		

7 день ясли/сад

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетич. ценность (ккал)		V «С»	№ рецептуры/источник
				белки		жиры		углеводы					
Завтрак	Суп молочный с мак.изд.	150	180	4,50	5,40	6,30	7,58	18,73	20,61	153,87	177,00		№ 180/2
	Бутерброд с сыром	45	45	2,95	2,95	2,70	2,70	16,90	16,90	105,10	105,10		№ 104/2
	Чай с сахаром	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	8,40	28,30	34,00		№ 292/4
	Всего	345	405	7,45	8,35	9	10,28	42,63	45,91	287,27	316,1		
10.00ч	Фрукт	100	100	0,60	0,60	0,60	0,60	14,70	14,70	71,00	71,00		№ /1
	Всего	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	71	71		
Обед	Свекольник со сметаной	150	180	1,30	1,60	3,00	3,70	6,90	8,30	60,60	72,70		№ 65/7
	Плов с курицы	110	150	6,80	9,40	6,80	9,30	19,08	26,02	163,20	222,60		№ 413/2
	Салат Степной	30	50	0,50	1,00	1,80	3,60	1,90	3,80	25,50	51,40		№ 23/3
	Хлеб урожайный	40	50	2,60	3,25	0,50	0,63	13,40	16,80	66,00	82,00		№ 2/6
	Компот из сухофруктов	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	20,60	20,60	84,20	84,20	50мг	№ 399/7
	Всего	480	610	11,2	15,25	12,1	17,23	61,88	75,52	399,5	512,9		
Полдник	Кисло молочный продукт	200	200	5,40	5,40	0,09	0,09	6,80	6,80	54,00	54,00		№ /1
	Булочка Школьная	50	60	3,45	4,14	1,38	1,66	46,90	56,20	213,80	256,60		№ 588/2
	Всего	250	260	8,85	9,54	1,47	1,75	53,7	63	267,8	310,6		
Ужин	Сложный гарнир	150	180	1,07	1,34	4,58	6,17	18,12	25,89	124,82	178,10		№ 435№441/2
	Фрикадельки из говядины	30	50	2,00	4,90	2,80	4,70	1,97	3,20	45,00	75,00		№ 402/2
	Хлеб пшеничный	30	40	2,40	3,20	0,34	0,46	14,50	19,30	64,30	85,70		№ 701/4
	Чай с молоком	180	180	1,50	1,50	1,30	1,30	12,70	15,10	65,00	78,00		№ 507/2
	Всего	390	450	6,97	10,94	9,02	12,63	47,29	63,49	299,12	416,8		
Итого за день		1565	1825	35,07	44,68	32,19	42,49	220,2	262,62	1324,7	1627,4		

8 день ясли/сад

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетич. ценность (ккал)		V «С»	№ рецептуры/источник
				белки		жиры		углеводы					
Завтрак	Каша Ячневая	150	180	5,25	6,30	7,80	9,40	28,00	33,60	204,10	245,00		№ 270/2
	Бутерброд с маслом и сыром	50	50	4,60	4,60	7,63	7,63	19,48	19,48	171,90	171,90		№ 107№104/2
	Кофейный напиток	150	180	2,40	2,88	2,40	2,88	10,90	13,08	73,92	88,70		№ 514/2
	Всего	350	410	12,25	13,78	17,83	19,91	58,38	66,16	449,92	505,6		
10.00ч	Фрукт свежий	100	100	0,60	0,60	0,60	0,60	14,70	14,70	71,00	71,00		№ /1
	Всего	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	71	71		
Обед	Рассольник	150	180	1,30	1,60	3,30	4,00	10,40	12,50	73,80	88,60		№ 11/2
	Жаркое по домашнему	100	140	10,40	12,20	4,70	6,30	14,20	21,80	179,70	241,60		№ 379/2
	Салат из свёклы с изюмом	30	50	0,36	0,60	1,65	2,75	3,10	5,20	30,50	50,80		№ 62/2
	Хлеб урожайный	35	50	2,27	3,25	0,41	0,63	11,76	16,80	57,40	82,00		№ 2/6
	Компот из св. яблок	150	180	0,00	0,00	0,08	0,10	17,90	21,50	73,30	88,00	50мг	№ 523/2
	Всего	465	600	14,33	17,65	10,14	13,78	57,36	77,8	414,7	551		
Полдник	Молоко	150	180	4,60	5,60	5,30	6,40	7,80	10,40	116,00	139,20		№ 965/2
	Ватрушка с повидлом	50	60	3,06	3,68	1,45	1,75	35,20	42,24	166,12	199,35		№ 554/2
	Всего	200	240	7,66	9,28	6,75	8,15	43	52,64	282,12	338,55		
Ужин	Рыба тушёная с овощами	60	80	3,94	5,21	3,08	4,10	2,57	3,40	60,90	81,20		№ 354/2
	Рис отварной	120	150	2,98	3,75	4,02	4,83	29,86	37,67	171,00	210,00		№ 424/2
	Хлеб пшеничный	30	30	2,40	2,40	0,34	0,34	14,50	14,50	64,30	64,30		№ 701/4
	Чай с сахаром	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	8,40	34,00	34,00		№ 292/4
	Всего	390	440	9,32	11,36	7,44	9,27	55,33	63,97	330,2	389,5		
	Итого за день	1505	1790	44,16	52,67	42,76	51,71	228,77	275,27	1547,9	1855,7		

9 день ясли/сад

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетич. ценность (ккал)		V «С»	№ рецептуры/источник
				белки		жиры		углеводы					
Завтрак	Каша Дружба	150	180	2,50	3,40	6,40	7,90	16,10	18,20	117,50	141,00		№ 275/2
	Бутерброд с сыром	45	45	2,95	2,95	2,70	2,70	16,90	16,90	105,10	105,10		№ 104/2
	Какао	150	180	2,20	3,40	2,80	3,40	11,80	15,20	64,90	76,50		№ 508/2
	Всего	345	405	7,65	9,75	11,9	14	44,8	50,3	287,5	322,6		
10.00ч	Фрукт	100	100	0,60	0,60	0,60	0,60	14,70	14,70	71,00	71,00		№ /1
	Всего	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	71	71		
Обед	Суп картофельный	150	180	3,70	4,50	3,90	4,70	12,20	14,70	103,00	124,00		№ 204/4
	Тефтели рыбные, соус	50	70	2,50	3,50	2,46	3,44	3,60	5,00	50,70	71,00		№ 30/2
	Картофель отварной	80	90	1,47	1,54	3,82	4,78	8,76	10,90	68,00	86,00		№ 438/2
	Салат из припущенной моркови с яблоком	30	50	0,34	0,58	1,98	3,30	3,60	6,00	30,90	51,60		№ 12/3
	Хлеб урожайный	30	40	1,47	1,96	0,30	0,40	11,76	16,80	57,40	82,00		№ 2/6
	Компот из св ягод	150	180	0,10	0,20	0,08	0,10	17,00	20,00	69,00	83,00	50мг	№ 375/2
	Всего	490	610	9,58	12,28	12,54	16,72	56,92	73,4	379	497,6		
Полдник	Кисло молочный продукт	150	180	4,05	4,86	0,06	0,08	5,10	6,12	40,50	48,60		№ /1
	Булочка Российская	50	60	3,71	4,46	4,28	5,17	28,96	34,76	175,90	211,10		№ 581/2
	Всего	200	240	7,76	9,32	4,34	5,25	34,06	40,88	216,4	259,7		
Ужин	Сырники из творога запечённые	160	180	21,20	20,90	7,80	9,60	31,20	36,40	345,20	388,35		№ 331/2
	Молоко сгущённое	30	30	2,16	2,16	2,55	2,55	16,80	16,80	96,00	96,00		№ /1
	Хлеб пшеничный	30	40	2,40	3,20	0,34	0,46	14,50	19,30	64,30	85,70		№ 701/4
	Чай с сахаром	180	180	0,08	0,10	0,00	0,00	7,00	8,40	28,30	34,00		№ 292/4
	Всего	400	430	25,84	26,36	10,69	12,61	69,5	80,9	533,8	604,05		
Итого за день		1535	1785	51,43	58,31	40,07	49,18	219,98	260,18	1487,7	1755		

10 день ясли/сад

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетич. ценность (ккал)		V «С»	№ рецептуры/источник
				белки		жиры		углеводы					
Завтрак	Каша пшённая мол. с маслом	150	180	4,30	5,20	7,30	8,90	24,30	29,10	191,10	229,30		№ 282/2
	Бутерброд с маслом	45	45	3,06	3,06	4,44	4,44	19,48	19,48	132,60	132,60		№ 107/2
	Чай с молоком	180	180	1,50	1,50	1,30	1,30	15,10	15,10	78,00	78,00		№ 507/2
	Всего	375	405	8,86	9,76	13,04	14,64	58,88	63,68	401,7	439,9		
10.00ч	Сок	100	200	0,75	1,50	0,15	0,30	15,15	30,30	69,00	138,00		№ /1
	Всего	100	200	0	1,5	0,15	0,3	15,15	30,3	69	138		
Обед	Суп картоф. с мак. изд.	150	180	1,80	2,16	2,00	2,40	4,40	5,30	43,00	51,00		№ 70/7
	Котлета "Здоровье"	50	80	6,80	12,10	5,20	9,50	5,10	9,60	107,20	171,50		№ 163/5
	Капуста тушёная	110	130	2,28	2,70	3,50	4,20	12,30	10,40	95,60	113,00		№ 435/2
	Салат овощной с зел.горошком	30	50	0,60	1,00	1,90	3,20	3,00	5,00	32,50	54,20		№ 82/2
	Хлеб урожайный	40	50	2,60	3,25	0,50	0,63	13,40	16,80	66,00	82,00		№ 2/6
	Компот из кураги	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	20,22	24,26	80,06	96,69	50мг	№ 34/4
	Всего	530	670	14,08	21,21	13,1	19,93	58,42	71,36	424,36	568,39		
Полдник	Молоко	150	200	5,60	6,40	6,40	9,40	9,40	10,40	116,00	139,00		№ 968/2
	Кондитерское изделие	50	50	2,40	2,40	1,40	1,40	37,20	37,20	175,00	175,00		№ /1
	Всего	200	250	8	8,8	7,8	10,8	46,6	47,6	291	314		
Ужин	Суфле из картофеля и моркови	110	110	3,25	3,25	6,27	6,27	9,00	9,00	121,00	121,00		№ 196/2
	Рыба припущенная	50	70	6,71	9,39	3,55	4,97	1,55	2,17	65,00	91,00		№ 347/2
	Икра кабачковая	30	30	0,60	0,06	2,70	2,70	2,55	2,55	36,60	36,60		№ /1
	Хлеб пшеничный	30	40	2,40	3,20	0,34	0,46	14,50	19,30	64,30	85,70		№ 701/4
	Чай с сахаром	180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	8,40	28,30	34,00		№ 292/4
	Всего	400	450	12,96	15,9	12,86	14,4	34,6	41,42	315,2	368,3		
Итого за день		1605	1975	43,9	57,17	46,95	60,07	213,65	254,36	1501,3	1828,6		

сад №1 (осень)

1 день ясли/сад

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетич. ценность		V «С»	№ рецептуры/источник
				белки		жиры		углеводы					
Завтрак	Каша Манная на сгущ.мол.	150	180	4,08	4,90	3,75	4,50	21,41	25,70	133,30	160,00		№ 265/2
	Бутерброд с маслом	45	50	2,30	3,06	4,36	4,44	14,60	19,48	108,00	132,60		№ 107/2
	Чай с сахаром/лимоном	150	180	0,08	0,10	0,00	0,00	7,00	8,40	28,30	34,00		№392/4
	Всего	345	410	6,46	8,06	8,11	8,94	43,01	53,58	269,60	326,60		
10.00ч	Сок	100	200	0,75	1,50	0,15	0,30	15,15	30,30	69,00	138,00		№ /1
	Всего	100	200	0,75	1,5	0,15	0,3	15,15	30,3	69	138		
Обед	Рассольник домашний	150	180	1,30	1,60	3,30	4,00	10,40	12,50	73,80	88,60		№11/4
	Котлеты по-кунцевски	50	70	8,55	13,68	5,80	9,28	5,80	9,30	112,30	179,60		№409/2
	Картофельное пюре	110	130	2,20	2,60	4,10	4,90	16,80	19,90	113,60	134,30		№ 441/2
	Салат из б/к капусты с морковью	30	50	0,48	8,00	3,03	5,05	2,88	4,80	40,00	60,00		№ 2 /1
	Хлеб урожайный	30	40	2,60	3,25	0,50	0,63	13,40	16,80	66,00	82,00		№ 2/6
	Компот из с/ф	150	180	0,40	0,50	0,00	0,00	20,60	24,70	84,20	101,00	50мг	№ 399/7
	Всего	520	650	15,53	29,63	16,73	23,86	69,88	88,00	489,90	645,50		
Полдник	Кисло/мол продукт	150	200	4,20	5,60	4,80	6,40	6,15	8,20	84,00	112,00		№ /1
	Конди-е изделия	30	50	0,96	1,60	1,44	2,40	24,30	40,50	105,00	175,00		№ /1
	Всего	180	250	5,16	7,20	6,24	8,80	30,45	48,70	189,00	287,00		
Ужин	Запеканка овощная	180	210	6,70	7,40	16,40	18,10	31,30	34,60	333,00	368,00		№ 155/4
	Хлеб пшеничный	40	50	2,40	3,20	0,34	0,46	14,50	19,30	64,30	85,70		№ 701/4
	Чай с молоком	180	190	0,00	0,00	0,00	0,00	11,97	11,97	45,48	45,48		№ 507/2
	Всего	400	450	9,10	10,60	16,74	18,56	57,77	65,87	442,78	499,18		
Итого за день		1545	1960	37	56,99	47,97	60,46	216,26	286,45	1460,3	1896,3		

2 день ясли/сад

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетич. ценность	V «С»	№ рецептуры/источник	
				белки		жиры		углеводы					
Завтрак	Творожная зап-ка	150	180	12,30	15,20	10,10	12,40	17,56	20,66	285,70	340,00		№ 323/2
	Соус мол. Сладкий	30	30	0,78	0,78	1,90	1,90	4,71	4,71	39,00	39,00		№449/2
	Бутерброд с маслом и сыром	50	55	3,10	4,60	6,71	7,63	14,60	19,48	137,00	171,90		№ 104№ 107/2
	Кофейный напиток	150	170	2,40	2,28	2,40	2,28	10,90	13,08	73,92	88,70		№ 514/2
	Всего	380	435	18,58	22,86	21,11	24,21	47,77	57,93	535,62	639,6		
10.00ч	Фрукт	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	45,00	45,00		№ /1
	Всего	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	45	45		
Обед	Суп картофельный с рыбой	150	180	3,40	4,50	2,10	2,60	10,80	12,90	90,00	108,00		№19/2
	Рагу из курицы	110	140	4,10	5,22	4,18	5,32	7,40	9,43	105,1	133,70		№ 417/2
	Икра свекольная	30	50	0,50	0,90	1,50	2,53	3,00	5,10	27,20	45,30		№ 126/8
	Хлеб урожайный	40	50	2,60	3,25	0,50	0,63	13,40	16,80	66,00	82,00		№ 2/6
	Компот из изюма	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	20,70	24,90	85,80	103,00	50мг	№ 399/7
	Всего	480	600	10,6	13,87	8,28	11,08	55,3	69,13	269	472		
Полдник	Молоко	150	180	4,20	5,00	4,80	5,70	7,05	8,86	78,30	104,40		№ 965/2
	Булочка дорожная	50	60	3,50	4,20	6,90	8,30	27,90	33,50	188,30	226,00		№ 579/2
	Всего	200	240	7,7	9,2	11,7	14	34,95	42,36	266,6	330,4		
Ужин	Голубцы ленивые	100	130	6,50	9,70	6,04	8,20	3,52	4,57	142,60	185,40		№ 382/2
	Картофель отварной	80	100	1,47	1,54	3,82	4,78	8,76	10,96	68,08	86,36		№ 438/2
	Хлеб пшеничный	40	40	2,40	2,40	0,34	0,34	14,50	14,50	64,30	64,30		№ 701/4
	Чай с сахаром	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	7,00	28,30	28,30		№ 292/4
	Всего	400	450	10,37	13,64	10,2	13,32	33,78	37,03	303,28	364,36		
	Итого за день	1560	1825	47,65	59,97	51,69	63,01	181,6	216,25	1419,5	1851,4		

3 день ясли/сад

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетич. ценность		V «С»	№ рецептуры/источник
				белки		жиры		углеводы					
Завтрак	Каша кукурузная	150	180	3,00	4,00	4,05	4,86	24,47	29,37	148,30	178,00		№ 280/2
	Бутерброд с сыром	45	50	2,42	2,95	2,05	2,70	12,84	16,90	79,00	105,10		№ 104/2
	Какао с молоком	150	180	2,20	3,40	2,80	3,40	11,80	15,20	64,90	76,50		№ 588/2
	Всего	345	410	7,62	10,35	8,9	10,96	49,11	61,47	292,2	359,6		
10.00ч	Сок	100	200	0,75	1,50	0,15	0,30	15,15	30,30	69,00	138,00		№ /1
	Всего	100	200	0,75	1,5	0	0,3	15,15	30,3	69	138		
Обед	Борщ вегетарианский	150	180	3,60	4,60	18,70	20,50	7,60	9,50	294,10	356,20		№ 59/4
	Гуляш из отварного мяса	50	70	5,20	7,20	5,00	8,10	1,60	2,60	78,30	109,60		№ 378/2
	Макароны отварные с маслом	100	110	3,60	3,96	4,10	4,50	22,56	24,80	146,90	161,50		№ 432/2
	Огурец солёный/свежий	30	50	0,20	0,35	0,03	0,05	0,57	0,95	3,30	5,50		№ /1
	Хлеб урожайный	20	25	1,30	1,55	0,25	0,32	6,70	7,30	33,00	38,00		№ 2/6
	Кисель	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	21,70	26,10	80,80	90,72	50мг	№ 517/2
	Всего	500	615	13,9	17,66	28,08	33,42	60,73	71,25	636,4	761,52		
Полдник	Кисло/молочный продукт	150	180	4,50	5,40	0,07	0,09	5,70	6,80	45,00	54,00		№ /1
	Булочка обыкновенная	50	60	4,20	5,06	2,70	3,32	29,78	35,74	160,70	192,80		№ 596/2
	Всего	200	240	8,7	10,46	2,7	3,41	35,48	42,54	205,7	246,8		
Ужин	Рыба тушённая с овощами	100	140	6,70	9,30	3,55	4,97	1,55	2,17	65,00	91,00		№ 347/2
	Рис отварной	50	70	2,98	3,75	4,02	4,83	29,86	37,67	171,00	210,00		№ 424/2
	Хлеб пшеничный	30	40	2,40	3,20	0,34	0,46	14,50	19,30	64,30	85,70		№ 701/4
	Чай с сахаром/лимоном	180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	9,98	11,97	37,90	45,48		№ 292/4
	Всего	360	450	12,08	16,25	7,91	10,26	55,89	71,11	338,2	432,18		
Итого за день		1505	1915	43,05	56,22	47,59	58,35	216,36	276,67	1541,5	1938,1		

4 день ясли/сад

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетич. ценность	V «С»	№ рецептуры/источник
				белки	жиры	углеводы			

	Омлет натуральный	130	150	11,4	13,2	22	25,5	2,16	2,5	253,9	299		№ 215/4
Завтрак	Кукуруза консервированная	40	60	1,24	1,86	0,08	0,12	2,60	3,90	16,00	24,00		№ /1
	Бутерброд с маслом и сыром	50	50	4,60	4,60	7,63	7,63	19,48	19,48	171,90	171,90		№ 104№ 107/2
	Кофейный напиток	150	180	2,40	2,88	2,40	2,88	10,90	13,08	73,90	88,70		№ 514/4
	Всего	240	290	8,24	9,34	10,11	10,63	32,98	36,46	261,8	284,6		
10.00ч	Фрукт	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00		№ /1
	Всего	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47		
Обед	Суп гороховый с гречками	150	180	3,60	4,60	18,70	20,50	7,60	9,50	294,00	356,00		№ 119/4
	Кнели рыбные припущенные	50	70	6,76	9,46	3,62	5,06	1,71	2,39	71,00	99,40		№ 345/2
	Картофельное пюре	90	120	1,80	5,28	3,50	4,92	13,74	18,32	92,94	123,90		№ 441/2
	Маринад овощной	20	30	0,40	0,60	1,90	2,90	1,80	2,70	1,08	1,62		№ 475/7
	Хлеб урожайный	30	50	2,60	3,25	0,50	0,63	13,40	16,80	66,00	82,00		№ 2/6
	Компот из сухофруктов	150	150	0,40	0,40	0,00	0,00	20,60	20,60	84,20	84,20	50мг	№ 399/7
	Всего	490	600	15,56	23,59	28,22	34,01	58,85	70,31	609,22	747,12		
Полдник	Молоко	150	180	4,50	5,40	9,00	10,80	7,05	8,46	126,00	151,20		№ 965/8
	Кондитерские из-я	30	50	4,12	4,86	3,70	3,85	21,60	25,90	137,30	164,76		№ 573/2
	Всего	180	230	8,62	10,26	12,7	14,65	28,65	34,36	263,3	315,96		
Ужин	Сырники творожные	160	180	26,10	31,30	14,70	17,64	32,90	39,48	345,00	414,00		№ 331/2
	Молоко сгущённое	30	30	2,16	2,16	2,55	2,55	16,80	16,80	96,00	96,00		№ /1
	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,58	19,44	64,30	85,70		№ 701/4
	Чай с молоком	180	200	0,08	0,10	0,00	0,00	7,00	8,40	28,30	34,00		№ 507/2
	Всего	400	450	30,62	36,6	17,49	20,51	71,28	84,12	533,6	629,7		
	Итого за день	1410	1670	63,44	80,19	68,92	80,2	201,56	235,05	1714,9	2024,4		

5 день ясли/сад

Приём	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества	Энергетич.	V	№ рецептуры/источ.
-------	--------------------	-------------	------------------	------------	---	--------------------

пищи	наименование блюда	выход блюда		белки			жиры		углеводы		ценность		«С»	рецептуры/источник
Завтрак	Каша пшённая молочная	150	180	4,30	5,20	7,30	8,90	24,30	29,10	191,10	229,30		№ 282/2	
	Бутерброд с маслом	45	50	2,30	3,06	4,36	4,44	14,60	19,48	108,00	132,60		№ 107/2	
	Какао с молоком	150	170	2,02	3,40	2,80	3,80	11,80	15,20	64,90	76,50		№ 508/2	
	Всего	345	400	8,62	11,66	14,46	17,14	50,7	63,78	364	438,4			
10.00ч	Сок	100	200	0,75	1,50	0,15	0,30	15,15	30,30	69,00	138,00		№ /1	
	Всего	100	200	0,75	1,5	0,15	0,3	15,15	30,3	69	138			
Обед	Суп картоф-ый с фасолью	150	180	2,50	3,60	3,20	3,80	8,00	9,70	73,30	87,90		№ 68/4	
	Мясо тушеное с овощами	100	140	5,20	7,20	4,30	6,00	3,60	5,00	74,50	104,30		№ 274/4	
	Винегрет	30	50	0,33	0,56	2,50	4,20	2,10	3,50	23,70	39,50		№ 90/2	
	Хлеб урожайный	40	50	2,60	3,25	0,50	0,63	13,40	16,80	66,00	82,00		№ 2/6	
	Компот из св/мор ягод	150	180	0,00	0,00	0,08	0,10	17,00	24,00	69,20	83,00	50мг	№ 375/4	
	Всего	470	600	10,63	14,61	10,58	14,73	44,1	59	306,7	396,7			
Полдник	Кисло/мол продукт	150	200	4,50	5,40	0,07	0,09	5,70	6,80	45,00	54,00		№ /1	
	Кондитерское изделие	50	50	3,75	3,75	5,90	5,90	37,20	37,20	218,00	218,00		№ /1	
	Всего	200	250	8,25	9,15	5,97	5,99	42,9	44	263	272			
Ужин	Макароны с овощами	190	210	7,00	7,70	8,40	9,20	34,10	37,60	251,20	278,00		№ 433/2	
	Хлеб пшеничный	30	40	2,40	3,20	0,34	0,46	14,50	19,30	64,30	85,70		№ 701/4	
	Чай с сахаром	180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	8,40	28,30	34,00		№ 392/4	
	Всего	400	450	9,4	10,9	8,74	9,66	55,6	65,3	343,8	397,7			
	Итого за день	1515	1900	37,65	47,82	39,9	47,82	208,45	262,38	1346,5	1642,8			

6 день ясли/сад

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетич. ценность	V «С»	№ рецептуры/источник				
				белки	жиры	углеводы							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,30	10,00	8,90	10,70	37,30	44,80	262,50	318,00		№ 252/2
	Бутерброд с маслом	45	45	3,06	3,06	4,44	4,44	19,48	19,48	132,60	132,60		№ 107/2
	Кофейный напиток на сгущ. Молоке	150	180	2,40	2,88	2,40	2,88	10,90	13,08	73,90	88,70		№ 514/4

	Всего	345	405	13,76	15,94	15,74	18,02	67,68	77,36	469	539,3		
10.00ч	Сок	100	200	0,75	1,50	0,15	0,30	15,15	30,30	69,00	138,00		№ /1
	Всего	100	200	0	1,5	0,15	0,3	15,15	30,3	69	138		
Обед	Суп с рыбными консервами	150	180	5,20	6,20	6,10	8,20	8,60	10,30	103,00	124,00		№ 87/4
	Картофельная запеканка с говяжьей печенью	110	130	4,80	7,80	3,50	5,70	11,00	17,80	96,60	156,00		№ 291/4
	Салат из б/к кап-ты с кукурузой конс.	30	50	0,05	0,08	2,17	3,60	1,83	3,05	23,00	49,00		№1/2
	Хлеб урожайный	40	50	2,60	3,25	0,50	0,63	13,40	16,80	66,00	82,00		№ 2/6
	Кисель	150	190	1,00	1,20	0,00	0,00	21,70	26,10	90,80	109,00	50мг	№ 517/2
	Всего	480	600	13,65	18,53	12,27	18,13	56,53	74,05	379,4	520		
Полдник	Молоко	200	200	5,60	5,60	6,40	6,40	9,40	9,40	116,00	116,00		№ 965/8
	Кондитерские изделия	30	50	3,75	3,75	5,90	5,90	37,20	37,20	218,00	218,00		№ /1
	Всего	230	250	9,35	9,35	12,3	12,3	46,6	46,6	334	334		
Ужин	Рагу из овощей	190	210	3,70	4,10	10,40	12,80	14,60	16,40	172,10	204,80		№ 210/2
	Хлеб пшеничный	30	40	2,40	3,20	0,34	0,46	14,50	19,30	64,30	85,70		№ 701/4
	Чай с сахаром/лимоном	200	200	0..1	0,10	0,00	0,00	8,40	8,40	34,00	34,00		№ 392/4
	Всего	420	450	6,1	7,4	10,74	13,26	37,5	44,1	270,4	324,5		
	Итого за день	1575	1905	42,86	52,72	51,2	62,01	223,46	272,41	1521,8	1855,8		

7 день ясли/сад

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетич. ценность		V «С»	№ рецептуры/источник
				белки		жиры		углеводы					
Завтрак	Пудинг творожный, запечённый	150	180	22,30	26,80	14,90	17,90	34,40	41,30	333,00	400,00		№ 328/2
	Молоко сгущённое	30	30	2,16	2,16	2,55	2,55	16,80	16,80	96,00	96,00		№/1
	Бутерброд с маслом и сыром	50	55	3,10	4,60	6,71	7,60	14,60	19,40	137,00	171,00		№ 104/2107/2
	Какао с молоком	150	180	2,02	3,40	2,80	3,40	11,80	15,20	64,90	76,50		№ 508/4
	Всего	380	445	29,58	36,96	26,96	31,45	77,6	92,7	630,9	743,5		

10.00ч	Фрукт	100	100	0,60	0,60	0,60	0,60	14,70	14,70	71,00	71,00		№ /1
	Всего	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	71	71		
Обед	Борщ с фасолью	150	180	2,29	2,74	3,00	3,60	9,70	11,64	75,60	90,70		№ 143/2
	Плов с курицы	110	150	6,80	9,40	6,80	9,30	19,08	26,02	163,20	222,60		№ 413/2
	Салат Витаминный	30	50	0,45	0,75	1,35	2,25	3,25	5,40	26,00	44,00		№ 40/3
	Хлеб урожайный	40	50	2,60	3,25	0,50	0,63	13,40	16,80	66,00	82,00		№ 2/6
	Компот из сухофруктов	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	20,60	20,60	84,20	84,20	50мг	№ 399/7
	Всего	480	610	12,14	16,14	11,65	15,78	66,03	80,46	415	523,5		
Полдник	Кисло молочный продукт	200	200	5,40	5,40	0,09	0,09	6,80	6,80	54,00	54,00		№ /1
	Булочка Школьная	50	60	3,45	4,14	1,38	1,66	46,90	56,20	213,80	256,60		№ 588/2
	Всего	250	260	8,85	9,54	1,47	1,75	53,7	63	267,8	310,6		
Ужин	Сложный гарнир	150	180	1,07	1,34	4,58	6,17	18,12	25,89	124,82	178,10		№ 435№441/2
	Фрикадельки из говядины	30	50	2,00	4,90	2,80	4,70	1,97	3,20	45,00	75,00		№ 402/2
	Хлеб пшеничный	30	40	2,40	3,20	0,34	0,46	14,50	19,30	64,30	85,70		№ 701/4
	Чай с молоком	180	180	1,50	1,50	1,30	1,30	12,70	15,10	65,00	78,00		№ 507/2
	Всего	390	450	6,97	10,94	9,02	12,63	47,29	63,49	299,12	416,8		
	Итого за день	1600	1865	58,14	74,18	49,7	62,21	259,32	314,35	1683,8	2065,4		

8 день ясли/сад

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетич. ценность	V «С»	№ рецептуры/источник	
				белки		жиры		углеводы					
Завтрак	Каша Ячневая	150	180	5,25	6,30	7,80	9,40	28,00	33,60	204,10	245,00		№ 270/2
	Бутерброд с сыром	45	50	2,42	2,90	2,05	2,70	12,80	16,90	79,00	105,00		№ 104/2
	Кофейный напиток	150	180	2,40	2,88	2,40	2,88	10,90	13,08	73,92	88,70		№ 514/2
	Всего	345	410	10,07	12,08	12,25	14,98	51,7	63,58	357,02	438,7		
10.00ч	Фрукт свежий	100	100	0,60	0,60	0,60	0,60	14,70	14,70	71,00	71,00		№ /1
	Всего	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	71	71		

Обед	Суп овощной	150	180	1,00	1,20	2,60	3,12	4,29	3,57	49,00	59,00		№ 157/2
	Жаркое по домашнему	100	140	10,40	12,20	4,70	6,30	14,20	21,80	179,70	241,60		№ 379/2
	Салат из свёклы с изюмом	30	50	0,36	0,60	1,65	2,75	3,10	5,20	30,50	50,80		№ 62/2
	Хлеб урожайный	35	50	2,27	3,25	0,41	0,63	11,76	16,80	57,40	82,00		№ 2/6
	Компот из св. яблок	150	180	0,00	0,00	0,08	0,10	17,90	21,50	73,30	88,00	50мг	№ 523/2
	Всего	465	600	14,03	17,25	9,44	12,9	51,25	68,87	389,9	521,4		
Полдник	Молоко	150	180	4,60	5,60	5,30	6,40	7,80	10,40	116,00	139,20		№ 965/2
	Ватрушка с повидлом	50	60	3,06	3,68	1,45	1,75	35,20	42,24	166,12	199,35		№ 554/2
	Всего	200	240	7,66	9,28	6,75	8,15	43	52,64	282,12	338,55		
Ужин	Рыба запечённая с яйцом	100	130	15,90	20,60	11,07	14,30	9,90	12,80	203,00	263,00		№ 352/2
	Морковь припущенная	50	50	0,50	0,50	5,00	5,00	4,50	4,50	66,00	66,00		№ 19/2
	Хлеб пшеничный	30	30	2,40	2,40	0,34	0,34	14,50	14,50	64,30	64,30		№ 701/4
	Чай с сахаром/лимоном	180	180	0,00	0,00	0,00	0,00	8,40	8,40	34,00	34,00		№ 392/4
	Всего	360	390	18,8	23,5	16,41	19,64	37,3	40,2	367,3	427,3		
	Итого за день	1470	1740	51,16	62,71	45,45	56,27	197,95	239,99	1467,3	1797		

9 день ясли/сад

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетич. ценность	V «С»	№ рецептуры/источник	
				белки		жиры		углеводы					
Завтрак	Омлет с сыром	130	150	13,71	15,06	16,51	18,63	3,71	4,15	218,40	146,00		№310/2
	Кукуруза консервированная	30	50	0,90	1,50	0,06	0,10	1,95	3,25	16,00	24,00		№/1
	Бутерброд с маслом	45	50	2,30	3,06	4,36	4,44	14,60	19,40	108,00	132,00		№ 107/2
	Какао с молоком	150	180	2,20	3,40	2,80	3,40	11,80	15,20	64,90	76,50		№ 508/2
	Всего	355	430	19,11	23,02	23,73	26,57	32,06	42	407,3	378,5		
10.00ч	Фрукт	100	100	0,60	0,60	0,60	0,60	14,70	14,70	71,00	71,00		№ /1
	Всего	100	100	0,6	0,6	0,6	0,6	14,7	14,7	71	71		
Обед	Рассольник со сметаной	150	180	1,30	1,60	3,30	4,00	10,40	12,50	73,80	88,60		№ 11/2
	Тефтели рыбные, соус	50	70	2,50	3,50	2,46	3,44	3,60	5,00	50,70	71,00		№ 30/2

	Картофель отварной	80	90	1,47	1,54	3,82	4,78	8,76	10,90	68,00	86,00		№ 438/2
	Икра кабачковая	30	50	0,54	0,91	1,51	2,53	3,11	5,19	27,00	45,00		№ /1
	Хлеб урожайный	30	40	1,47	1,96	0,30	0,40	11,76	16,80	57,40	82,00		№ 2/6
	Компот из св/мор ягод	150	180	0,10	0,20	0,08	0,10	17,00	20,00	69,00	83,00	50мг	№ 375/2
	Всего	490	610	7,38	9,71	11,47	15,25	54,63	70,39	345,9	455,6		
Полдник	Кисло молочный продукт	150	180	4,05	4,86	0,06	0,08	5,10	6,12	40,50	48,60		№ /1
	Кондитерские из-я	30	50	3,75	3,75	5,90	5,90	37,20	37,20	218,00	218,00		№ /1
	Всего	180	230	7,8	8,61	5,96	5,98	42,3	43,32	258,5	266,6		
Ужин	Бигус Вегетарианский	150	180	3,98	4,80	3,26	4,31	86,20	22,35	115,00	147,00		№435/424/2
	Хлеб пшеничный	30	40	2,40	3,20	0,34	0,46	14,50	19,30	64,30	85,70		№107/4
	Чай с сахаром	180	180	0,08	0,10	0,00	0,00	7,00	8,40	28,30	34,00		№ 392/4
	Всего	360	400	6,46	8,1	3,6	4,77	107,7	50,05	207,6	266,7		
	Итого за день	1485	1770	41,35	50,04	45,36	53,17	251,39	220,46	1290,3	1438,4		

10 день ясли/сад

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетич. ценность	V «С»	№ рецептуры/источник	
				белки		жиры		углеводы					
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	180	3,60	4,40	7,60	9,20	23,00	28,00	179,00	215,00		№ 268/2
	Бутерброд с маслом	45	45	3,06	3,06	4,44	4,44	19,48	19,48	132,60	132,60		№ 107/2
	Чай с молоком	180	180	1,50	1,50	1,30	1,30	15,10	15,10	78,00	78,00		№ 507/2
	Всего	375	405	8,16	8,96	13,34	14,94	57,58	62,58	389,6	425,6		
10.00ч	Сок	100	200	0,75	1,50	0,15	0,30	15,15	30,30	69,00	138,00		№ /1
	Всего	100	200	0	1,5	0,15	0,3	15,15	30,3	69	138		
Обед	Суп "Крестьянский"	150	180	1,40	1,68	3,70	4,40	7,00	8,40	67,00	80,40		№ 201/2
	Котлета "Здоровье"	50	80	6,80	12,10	5,20	9,50	5,10	9,60	107,20	171,50		№ 163/5
	Капуста тушёная	110	130	2,28	2,70	3,50	4,20	12,30	10,40	95,60	113,00		№ 435/2
	Салат овощной с зел.горошком	30	50	0,60	1,00	1,90	3,20	3,00	5,00	32,50	54,20		№ 82/2
	Хлеб урожайный	40	50	2,60	3,25	0,50	0,63	13,40	16,80	66,00	82,00		№ 2/6
	Компот из кураги	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	20,22	24,26	80,06	96,69	50мг	№ 34/4

	Всего	530	670	13,68	20,73	14,8	21,93	61,02	74,46	448,36	597,79		
Полдник	Молоко	150	200	5,60	6,40	6,40	9,40	9,40	10,40	116,00	139,00		№ 965/2
	Булочка Российская	50	60	3,70	4,40	4,20	5,10	28,90	34,70	175,00	211,00		№ 581 /2
	Всего	200	260	9,3	10,8	10,6	14,5	38,3	45,1	291	350		
Ужин	Суфле овощное (розовое)	110	130	3,05	3,25	5,90	6,20	8,50	9,00	114,00	121,00		№ 196/2
	Рыба припущенная	50	70	6,71	9,39	3,55	4,97	1,55	2,17	65,00	91,00		№ 347/2
	Икра кабачковая	30	30	0,60	0,06	2,70	2,70	2,55	2,55	36,60	36,60		№ /1
	Хлеб пшеничный	30	40	2,40	3,20	0,34	0,46	14,50	19,30	64,30	85,70		№ 701/4
	Чай с сахаром/лимоном	180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,00	8,40	28,30	34,00		№ 392/4
	Всего	400	470	12,76	15,9	12,49	14,33	34,1	41,42	308,2	368,3		
	Итого за день	1605	2005	43,9	57,89	51,38	66	206,15	253,86	1506,2	1879,7		