

1 неделя 2 день вторник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)		Пищевые вещества (гр)						Энергетическая ценность (ккал)	
		1-3г	3-7г	Белки г.		Жиры г.		Углеводы г.		ясли	сад
завтрак		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	1. Каша рисовая молочная (тк №16)	150	200	1.98	6.98	2.85	10.4	16.47	25	98.06	222.38
		30/5	40/10	3.06	3.25	6.03	6.42	18.41	19.59	105.58	150.84
		180	200	2.7	4.8	2.61	4.8	12.06	24.92	80.1	159.56
	3. Кофейный напиток на молоке (тк №53)	365	450	7.74	15.03	11.49	21.62	68.56	69.51	319.94	532.78
		100	100	1.5	1.5	0.5	0.5	21	21	96	96
2-й завтрак	Банан (тк №75)	100	100	1.5	1.5	0.5	0.5	21	21	96	96
обед	1. Суп картофельный со сметаной (тк №29)	150	200	0.97	1.3	1.58	2.1	6.75	9	45.8	61
		60	70	9.33	10.89	6.93	8.09	9.42	10.99	137.25	160.13
		120	150	2.72	3.41	4.56	5.7	11.2	14	99.2	124.01
		200	200	0,6	0,6	0	0	29,3	29,3	119,5	119,5
		40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.68	17.1	66.16	82.7
Всего	5. хлеб пш. (тк №65/2)	15	15	1.14	1.14	0.13	0.13	7.0	7.0	32.0	32.0
		585	685	17,4	20,64	13,68	16,62	77,35	87,39	499,91	579,34
		140/20	150/30	26.17	28.04	17.74	19.04	15.96	17.1	327.6	351
Уплотненный	1. сырники творожные со сгущённым молоком (тк №63; №70А)	20	25	1.52	1.9	0.18	0.22	9.34	11.68	47.2	53.4
		40	60	0.38	0.57	2.87	4.3	4.18	6.26	43.64	65.47
		180	200	0.64	0.97	1.49	2.23	7.7	11.5	46.77	70.15
ПОДНИК	4. салат из свежей моркови с яблоком (тк №5) (лето) морковь тушеная (тк №5/2) (зима)	40	60	0.64	0.97	1.49	2.23	7.7	11.5	46.77	70.15
		180	200	10.8	12	2.75	3.06	11.7	13	44.35	49.28
Всего		400	450	42.87	54.51	23.54	26.62	41.2	48.04	462.79	559.15
Итого за день		1450	1685	43.24/69,51	57.34/91,68	47.76/39,21	60.81/65,36	201.9/208,1	260.82/225,94	1340.94/1378,64	1798.57/1767,27

1 неделя 3 день среда

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)		Пищевые вещества (гр)						Энергетическая ценность (ккал)	
		1-3г	3-7г	Белки г.		Жиры г.		Углеводы г.		ясли	сад
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	1. каша геркулесовая молочная (тк №14)	150	200	4,99	6,66	8,24	10,99	16,98	22,64	162,33	216,4
	2. хлеб пш. с сыром (тк №65,76/1)	30/10	40/16	2,28/2	3,04/4	0,24/2	0,32/4	14,76/	19,68/0	69,9/35,2	92,3/56,3
				,6	,16	,68	,29	0			2
	3. какао на молоке (тк №52)	180	200	3,51	6,2	3,15	6,2	20,61	25,34	121,5	181,18
Всего		370	456	13,38	20,06	14,31	21,8	52,35	67,66	388,93	546,2
2-й завтрак	Груша свежая или яблоко (тк №73)	100	100	0,48	0,48	0,3	0,3	10,30	10,30	47	47
Обед	1. Борщ с мясом ,со сметаной (тк №21)	150	200	5,94	7,92	4,37	5,82	8,24	10,98	96	128
	2. рыба, запеченная в омлете (тк №39)	110	120	17,49	19,08	8,58	9,36	3,52	3,84	161,7	176,4
	с картофелем пюре (тк №35)	130	150	2,7	3,12	4,71	5,43	17,68	20,4	122,81	141,7
	3. компот из сухофруктов (тк №51)	180	180	0,45	0,45	0	0	16,47	16,47	64,8	64,8
	4. хлеб ржаной (тк №66)	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,68	17,1	66,16	82,7
	5. салат из консервирован. кукурузы (тк №11) (зима)	45	60	3,66	4,88	5,43	7,24	21,38	28,51	148,5	198
	огурец свежий (тк № 10/4)(лето)			0,39	0,52	0	0	1,1	1,5	6,3	8,4
Всего		655	760	31,56	65,43	20,74	25,44	74,17	90,89	659,97	791,66
Уплотненный полдник	1. голубцы ленивые с мясом (тк №36)	200	230	19,0	21,85	13,0	14,95	13,0	14,95	517,77	602,06
	2. хлеб пш. (тк №65/3)	20	20	1,52	1,52	0,18	0,18	9,34	9,34	47,72	47,72
	3. чай сладкий с лимоном (тк №55)	180	200	0,2	0,22	3,65	4,06	11,97	13,3	47,32	53,06
Всего		400	450	20,72	23,59	16,83	19,19	34,31	37,59	342,54	385,42
Итого за день		1525	1766	66,14	109,5	52,18	66,73	117,1	203,44	1438,44/	1770,28/
					6			3		1296,24	1580,68

1 неделя 4 день четверг

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)		Пищевые вещества (гр)						Энергетическая ценность (ккал)	
		1-3г	3-7г	Белки г.		Жиры г.		Углеводы г.		ясли	сад
Завтрак	1. каша кукурузная молочная (тк №11)	150	200	3.38	4.5	4.43	5.9	16.5	22	119.25	159
	2. хлеб пш. со сливочным маслом (тк №64)	30/5	40/10	3.06	3.25	6.03	6.42	18.41	19.59	105.58	150.84
	3. Кофейный н-к на молоке (тк №53)	180	200	2.7	4.8	2.61	4.8	12.06	24.92	80.1	159.56
	4. Яйцо отв.(тк№78)	20	20	2.55	2.55	2.3	2.3	0.15	0.15	31.5	31.5
Всего		385	470	21.69	36.79	15.37	19.42	47.12	113.63	336.43	500.9
2-й завтрак	Яблоко свежее (тк №71)	100	100	0.5	0.5	0.5	0.5	9.75	9.75	47	47
Обед	1. Суп картофельный с рыбными консервами (тк №26)	-	200	-	8.14	-	2.08	-	13.32	-	120.68
	Суп рыбный (тк №26/1)	150	-	9.56	-	0.45	-	6.92	-	79.08	-
	2. « Ёжики» мясные (тк №41)	120	160	12.64	20.22	9.49	15.18	6.47	10.35	168.73	269.9
	соус сметанный с томатом (тк №49)	40	50	0.09	0.11	0.58	0.72	0.24	0.3	6.56	8.2
	3. сок фруктовый (тк №56/4)	200	200	0,6	0,6	0	0	29,3	29,3	119,5	119,5
	4. салат свекольный (тк №3) (зима) помидор свежий (тк№10/3) (лето)	40	50	0.53	0.67	3.33	4.17	2.73	3.42	42.67/	53.34/
5.хлеб пш. (тк №65/1)	10	10	0.76	0.76	0.09	0.09	4.67	4.67	21.36	21.36	
6. хлеб рж (тк №66)	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.68	17.1	66.16	82.7	
Всего		600	720	27,22	34,3	14,55	20,93	65,48	80,3	504,06/4 70,99	675,68/6 34,34
Улотен енный полдни к	1.суфле творожное (тк №62)	140	150	20.58	22.05	16.94	18.15	19.18	20.55	313.6	336
	2. хлеб пш. (тк №65/2,65/3)	15	20	1.14	1.52	0.14	0.18	7.0	9.34	32.04	42.72
	3.чай сладкий с молоком (тк № 55/1)	180	200	1,35	1,5	1,17	1,3	14,31	15,9	72,9	81
	4. салат из свежей моркови с (тк №4)(лето) морковь тушеная (тк 5/2) (зима)	40	60	0.48/	0.73/	2.84/	4.25/	3.88/	5.81/	42.37/	63.55/
	5.вафли (тк№68) или печенье (тк 67)	25	30	0.7	0.84	0.83	0.99	19.33	23.19	87.5	105
Всего		400	460	26,77	29,86	25,86	30,04	90	108,68	652,66/65 7,06	753,37/75 9,97
Итого за день		1485	1750	41.59/ 76,18	53.93/ 55.41	48.08/ 46.5	63.59/ 70,89	184.76 /212,3 5	305.03 312,36	1540.15/1 511,48	1976,95/1 942,21

1 неделя 5 день пятница

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)		Пищевые вещества (гр)								Энергетическая ценность (ккал)	
		1-3г	3-7г	Белки г.		Жиры г.		Углеводы г.		ясли	сад		
Завтрак	1. каша ячневая молочная (тк №17) 2. хлеб пш с сыром (тк №65,76/1)	150	200	4.5	6	3.98	5.3	23.03	30.7	146.25	195		
		30/10	40/16	2.28/2	3.04/	0.24/2	0.32/4	14.76/	19.68/0	69.9/35.2	92.3/56,3		
				,6	4,16	,68	,29	0			2		
Всего	3. какао на молоке (тк №52)	180	200	3.51	6.2	3.15	6.2	20.61	25.34	121.5	181.18		
	Банан (тк №75) или яблоко	370	456	12,89	19,4	10,05	16,11	58,4	75,72	372,85	524,8		
2-й завтрак	1. Суп картофельный гороховый (тк №30) 2. запеканка картофельная с сыром (тк №40) 3. сметанным соусом (тк №50) 3. компот из сухофруктов (тк №51) 4. салат из квашенной капусты (тк №10) (зима) Салат «Летний» (тк 10/2) 5.хлеб рж (тк №66) 6. хлеб пш (тк№65/2)	100	100	1.5	1.5	0.5	0.5	21	21	96	96		
		150	200	4.26	7.46	1.53	2.55	14.07	25.04	83.91	162.62		
		150	180	10.1	11.1	9.9	10.9	22.3	24.3	262	315.36		
		30	30	1.36	1.7	8.4	10.5	2.72	3.4	93.2	116.5		
		180	180	0.45	0.45	0	0	16.47	16.47	64.8	64.8		
		45	50	0.72	0.96	4.55	6.06	1.46	1.95	50.69	67.58		
Всего		40	50	0.37	0.42	2.1	2.34	1.65	1.84	27	30		
		15	15	1.14	1.14	0.13	0.13	7	7	32.04	32.04		
Уплотн енный полдни к	1. Омлет (тк №48) 2. винегрет овощной (тк №2) 3. чай сладкий с лимоном (тк №55) 4. хлеб пш (тк№65/1,65\3) 5. печенье (тк№67)	120	120	10.54	10.54	16.54	16.54	1.73	1.73	197.33	197.33		
		75	90	1.21	1.45	3.89	4.67	6.3	7.56	68.63	82.36		
		180	200	0.2	0.22	3.65	4.06	11.97	13.3	47.32	52.58		
		10	20	0.76	1.52	0.09	0.18	4.67	9.34	21.36	42.72		
		15	30	1.13	2.25	1.47	2.94	11.16	22.32	62.55	125,1		
Всего		400	460	13.84	15,98	25,64	28,39	35,83	54,25	397,19	500,09		
	Итого за день	1480	1721	47,76/	60,95/	61,05/	75,61/	185,9	309,93/	1518,84/	1962,49/		
				46,76	59,95	61,05	75,61	3/174.	298,68	1446,15	1875,59		
								68					

2 неделя 6 день понедельник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)		Пищевые вещества (гр)								Энергетическая ценность (ккал)	
		1-3г	3-7г	Белки г.		Жиры г.		Углеводы г.		ясли	сад		
Завтрак		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
					1.Каша гречневая вязкая (тк №20/2)	140	150	6.18	8.55	6.59	7.8	22.39	44.55
	2.Хлеб пш со сливочным маслом (тк №64)	30/5	40/10	2.28/0.02	3.04/0.04	0.24/2.06	0.32/4.12	14.76/0.02	19.68/0.04	105.58	150.84		
	3.Кофейный напиток на сгущенном молоке (тк №53/1)	180	200	2,61	2,9	1,8	2	18,81	20,9	101,7	113		
Всего		355	410	11,09	14,53	10,69	14,24	55,98	85,17	381,21	551,84		
2-й завтрак	Груша (тк №73) или яблоко свежее (тк№71)	100	100	0.48	0.48	0.3	0.3	10.30	10.30	47.0	47.0		
				0.5	0.5	0.5	0.5	9.75	9.75				
		150	200	2.58	3.44	0.38	0.5	6.27	8.36	45.9	61.2		
		140	160	13.38	15.3	12.21	13.95	23.07	26.37	257.6	284.63		
		40	50	0.09	0.11	0.58	0.72	0.24	0.3	6.56	8.2		
		40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.68	17.1	66.16	82.7		
Обед	1.Суп овощной на курином бульоне со сметаной (тк №23)	200	200	0,6	0,6	0	0	29,3	29,3	119,5	119,5		
		30	50	0,5	0,83	2,13	3,55	1,47	2,46	27,23	45,39		
		20	25	0,11	0,14	1,29	1,74	0,32	0,4	13,29	17,75		
		600/59	710/6	19,79/19,4	23,58/22,89	15,78/14,94	19,32/17,51	74,03/72,88	83,89/81,83	522,95/509,01	601,62/573,98		
		150	200	16,58	22,1	17,1	22,8	9,9	13,2	260,33	347,1		
		15	25	1,14	1,9	0,13	0,22	7	11,67	32,04	53,4		
Углотт енный ПОЛДНИ К	3. чай сладкий с лимоном (тк №55)	180	200	0,2	0,22	3,65	4,06	11,97	13,3	47,32	53,06		
		15	30	0,42	0,84	0,5	0,99	11,6	23,19	52,5	105		
		40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63		
		400	455	26,81	10,94	6,02	9,71	39,66	71,78	455,19	621,56		
		1455/14	1675/1	58,67/58,28	50,03/49,34	33,29/31,48	44,07/42,26	189,72/188,5	260,89/258,83	1406,35/1392,41	1822,02/1794,38		
Итого за День		400	455	26,81	10,94	6,02	9,71	39,66	71,78	455,19	621,56		

2 неделя 7 день вторник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)		Пищевые вещества (гр)								Энергетическая ценность (ккал)	
		1-3г	3-7г	Белки г.		Жиры г.		Углеводы г.		ясли	сад		
Завтрак		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	1. каша пшениная молочная (тк №13)	150	200	3.36	4.48	3.59	4.78	19.26	25.68	122.93	163.9		
	2. хлеб пш со сливочным маслом (тк №)	30/5	40/10	2.28/	3.04/	0.24/	0.32/	14.76/	19.68/	105.58	150.84		
	3. какао на молоке (тк №52)	180	200	0.02	0.04	2.06	4.12	0.02	0.04				
Всего		180	200	3.51	6.2	3.15	6.2	20.61	25.34	121.5	181.18		
2-й завтрак	Яблоко (тк №71)	100	100	0.5	0.5	0.5	0.5	9.75	9.75	47	47		
Обед	1. Суп картофельный с макаронными изделиями (тк №27)	150	200	2.61	3.48	0.41	0.54	10.89	14.52	64.23	85.64		
	2. рагу из овощей (тк№32)с мясными тефтелями (тк №45)	160/60	180/7	3.12/	3.51/	7.92/	8.91/	14/	15.75/	140/92.7	157.5/		
	3. компот из сухофруктов (тк №51)	180	200	4.77	4.09	5.48	4.7	6.03	5.17	5	79.5		
	4. хлеб рж (тк №66)	40	50	0.45	0.5	0	0	16.47	18.3	64.8	72		
	5.хлеб пш. (тк№ 65/1, 65/2)	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.68	17.1	66.16	82.7		
Всего		15	25	0.76	1.14	0.09	0.13	4.67	7	21.36	32.04		
		600	715	14.35	16.02	14.38	31.4	80.12	87.59	449.3	509.38		
Уютный полдник	1. оладьи с повидлом (тк №60)	125/15	130/30	8.45	8.79	11.23	11.67	46.54	48.4	321	333.84		
	2. яйцо отварное (тк №77)	40	40	5.1	5.1	4.6	4.6	0.3	0.3	63	63		
	3. чай сладкий (тк № 54)	180	200	10.8	12	2.75	3.06	11.7	13	44.35	49.28		
	4. салат из свежей капусты с яблоком с растительным маслом (тк №8/1)(лето)/ салат из отв. свеклы с изюмом (тк №3/3) (зима)	40	60	0.55	0.83	4.05	6.07	2.4	3.6	48.35	72.53		
Всего		400	460	19.43	21.24	18.76	20.78	57.92	119.76	498.33	654.95		
Итого за день		1465	1722	41.7/	51.52/	41.44/	68.1/	198.6/	287.8/	1401.15	1770.1		
				41.68	51.49	40.66	66.93	204.3	296.4	1415.3	1791.5		

2 неделя 8 день среда

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)		Пищевые вещества (гр)								Энергетическая ценность (ккал)	
		1-3г	3-7г	Белки г.		Жиры г.		Углеводы г.		ясли	сад		
Завтрак		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Всего	1. каша манная молочная (тк №15)	150	200	2.33	5.86	2.85	9.95	15.69	26.8	98.06	221.38		
	2. хлеб пш с сыром (тк №65,76/1)	30/10	40/16	2.28/	3.04/4	0.24/2	0.32/4	14.76/	19.68/0	69.9/35.2	92.3/56.3	2	
	3. кофейный напиток на молоке (тк №53)	150	200	2.7	4.8	2.61	4.8	12.06	24.92	80.1	159.56		
2-й завтрак	Груша (тк №73) (яблоко св. тк № 71)	340	456	9.91	17.86	8.38	19.36	42.51	71.4	283.26	529.56		
	обед	100	100	0.48	0.48	0.3	0.3	10.30	10.30	47	47		
Всего	1. Свекольник мясом со сметаной (тк №28)	150	200	1.28	1.7	3.3	4.4	8.78	11.7	69.75	93		
	2. Макароны отварные с маслом (тк №37/1)с сердцем в соусе (тк №46)	110/60	120/8	4.15/	4.52/	0.5/	0.54\	21.3/	23.23/	106.26/	115.92/		
	3. сок фруктовый (тк №56/2)	180	180	14.58	19.44	8.04	10.72	2.46	3.28	140.4	187.2		
	4. хлеб ржаной (тк №66)	40	50	0.9	0.9	0.18	0.18	18.18	18.18	82.8	82.8		
	5. салат из свежей капусты с конс. кукурузой (тк №10/1)(лето) икра кабачковая (тк№ 6)(зима)	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.68	17.1	66.16	82.7		
Всего	1. рыбные зразы (тк №42) со сметанным соусом(тк№48)	40	50	0.67	0.84	2.67	3.34	4.13	5.17	42.67	53.34		
	2. хлеб пш (тк №65/2)	40	50	0.76	0.95	3.56	4.45	3.08	3.85	47.6	59.5		
	3. чай сладкий с лимоном (тк №55)	180	200	24.79	31.41	13.98	18.29	66.96	76.69	560.66	614.96		
	4.салат из зеленого горошка (тк№1)(зима) огурец свежий (тк № 10/4) (лето)	120/40	140/5	17.45/	20.36/	7.27/	8.48/	18.14/	21.17/	208.5/	243.25/		
	5. Вафли (тк № 68)	0	0	1.36	1.7	8.4	10.5	2.72	3.4	93.2	116.5		
Всего	3. чай сладкий с лимоном (тк №55)	15	15	1.14	1.14	0.13	0.13	7	7	32.04	32.04		
	4.салат из зеленого горошка (тк№1)(зима) огурец свежий (тк № 10/4) (лето)	180	200	0.2	0.22	3.65	4.06	11.97	13.3	47.32	52.58		
Итого за день	45	60	1.34	1.79	2.34	3.11	2.81.	3.75	37.62	50.16			
	45	60	0.39	0.52	0	0	1.61	1.54	6.3	8.4			
Всего	15	30	0,42	0,84	0,5	0,99	11,6	23,19	52,5	105			
	415	495	22,3	26,57	22,29	27,27	55,85	73,35	422,48	607,93			
Итого за день	1435	1731	57,48/	76,32/	44,95/	65,22/	175,6	231,74/	1313,4	1799,45			
			57.5	76.34	45.15	65.42	2/175.07	231.19					

2 неделя 9 день четверг

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)		Пищевые вещества (гр)								Энергетическая ценность (ккал)	
		1-3г	3-7г	Белки г.		Жиры г.		Углеводы г.		ясли	сад		
Завтрак		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
всего	1. каша молочная ассорти (тк №12)	150	200	3.75	5	4.43	5.9	19.2	25.6	131.25	175		
	2. хлеб пш с маслом (тк №65)	30/5	40/10	2.28/ 0.02	3.04/ 0.04	0.24/ 2.06	0.32/ 4.12	14.76/ 0.02	19.68/ 0.04	105.58	150.84		
	3. какао на молоке (тк №52)	180	200	3.51	6.2	3.15	6.2	20.61	25.34	121.5	181.18		
2-й завтрак	Сок фруктовый (тк №56/4)	365	447	9.56	23.84	9.88	26.42	81.01	70.66	412.01	486.78		
Обед	1. Рассольник со сметаной (тк №24)	150	200	1.68	2.24	1.97	2.62	7.68	10.24	55.2	73.6		
	2. суфле из отварного мяса (тк №43) с отварным картофелем (тк №31)	120/ 60	130/ 80	21.8/ 1.18	23.62/ 1.58	23.05/ 1.61	24.97/ 2.15	6.82/ 9.32	7.38/ 12.43	323.02/ 56.51	349.93/ 75.35		
	3. компот из сухофруктов (тк №51)	180	180	0.45	0.45	0	0	16.47	16.47	64.8	64.8		
	4. хлеб рж (тк №66)	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.68	17.1	66.16	82.7		
	5. салат из отварной свёклы (тк №3)(зима) помидор свежий (тк №10/3) (лето)	40 40	50 50	0.53 0.4	0.67 0.5	3.33 0.13	4.17 0.17	2.73 1.47	3.42 1.84	42.67 9.6	53.34 12		
всего		590	690	28.28	60.14	30.44	34.68	56.7	67.04	608.36	699.75		
Уплотн енный полднк	1. пудинг из творога (тк №61)	140	150	20.44	21.9	14.7	15.75	29.26	31.35	331.8	355.5		
	2. чай сладкий с молоком (тк № 55/1)	150	180	2.22	1.35	1.95	1.17	11.93	14.31	74.16	72.9		
	3. яблоко свежее (тк №)71	100	100	0.5	0.5	0.5	0.5	9.75	9.75	47	47		
	4. хлеб пш (тк №65/3,65/4)	15	25	1.52	1.9	0.18	0.22	9.34	11.67	47.72	53.4		
	5. салат из свежей моркови (тк №5) (лето) Икра морковная (тк №5/3) (зима)	40 40	60 60	0.48 0.64	0.73 0.96	2.84 2.84	4.25 4.26	3.88 3.28	5.81 4.92	42.37 41.2	63.55 61.8		
всего		445	515	25.16/ 25.32	27.11/ 27.34	20.17/ 20.17	21.89/ 21.9	64.16/ 63.56	72.89/7 2	543.05/5 41.88	592.35/5 90.6		
Итого за день		1600	1852	63.5/6 3.66	111.6 9/111.	60.49/ 60.49	82.99/ 83	231.1 7/230.	239.89/ 239	1682.92/ 1681.75	1898.38/ 1896.63		

2 неделя 10 день ПЯТНИЦА

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)		Пищевые вещества (гр)								Энергетическая ценность (ккал)	
						Белки г.		Жиры г.		Углеводы г.			
		1-3г	3-7г	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	1. каша гречневая молочная(тк№18)	150	200	5.4	6.97	4.95	10.4	21.98	25	154.5	222.4		
	2. хлеб пш с сыром (тк№ 65,76/1)	30/10	40/16	2.28/2	3.04/4	0.24/2	0.32/4	14.76/	19.68/0	69.9/35.2	92.3/56.3		
					.6	.16	.68	.29	0		2		
Всего	3. кофейный напиток на молоке (тк№53)	180	200	2.7	4.8	2.61	4.8	12.06	24.92	80.1	159.56		
		370	456	12.98	18.97	10.48	19.81	48.8	69.6	339.7	530.58		
2-й завтрак	Банан (тк №75)	100	100	1.5	1.5	0.5	0.5	21	21	91.2	96		
Обед	1.Суп «Крестынский» со сметаной (тк№22)	150	200	1.82	2.42	1.22	1.62	9.9	13.2	69.06	92.08		
	2. котлета рыбная (тк№47) с картофельным пюре (тк№35)	60	70	2.7/	3.12/	4.71/	5.43/	17.68/	20.4/	122.81/	141.71/		
		130	150	9.6	11.2	7.28	8.5	8.32	9.7	138	161		
	3. компот из сухофруктов (тк № 51)	180	180	0,45	0,45	0	0	16,47	16,47	64,8	64,8		
	4. салат из квашеной капусты (тк№10)(зима)	45	60	0.72	0.96	4.55	6.06	1.46	1.95	50.69	67.58		
	Салат «Летний» (тк №10/2) (лето)	45	50	0.37	0.58	2.1	3.68	1.65	1.85	27	42.84		
всего	5. хлеб рж (тк№ 66)	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,68	17,1	66,16	82,7		
	6. хлеб пш (тк №65)	15	20	1,14	1,52	0,13	0,18	7	9,34	32,04	47,72		
		620	730	19,07/	22,97/	18,37/	22,39/	38,61/	88,16/8	543,	657,59/6		
			18,72	22,59	15,92	20,01	38,8	8,06	56/519,8	32,85			
Улоттн енный полдни к	1. омлет натуральный (тк№48)	100	100	8.78	8.78	13.78	13.78	1.44	1.44	164.44	164.44		
	2. салат картофельный (тк №7)	40	60	0.72	1.08	2.48	3.72	3.56	5.34	39.6	59.4		
	3. чай сладкий с лимоном (тк№55)	180	200	0.2	0.22	3.65	4.06	11.97	13.3	47.32	52.58		
	4. булочка «Веснушка» (тк№59)	80	90	5.76	6.48	4.8	5.4	43.52	48.96	243.2	273.6		
Всего		400	450	15.46	16.56	24.71	22.96	60.49	69.04	494.56	553.02		
	Итого за день	1490	1736	49.01/	60/59.	54.06/	65.66/	168.9/	247.8/2	1469.02/	1837.19/		
			48.66	62	51.61	63.28	169.0	47.7	1445.33	1812.45			