

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **ПОНЕДЕЛЬНИК** | **Все блюда** | **Пищевые вещества на порцию** | **Эн/ц****Ккал****ясли сад** | **№** **ТК** | **№** **рецептуры** |
| 1 день | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Наименование блюда** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| *Завтрак 1* | Каша манная молочная | 130 | 150 | 4,66 | 6,21 | 5,6 | 7,47 | 18,82 | 25,09 | 144 | 192 | 19 | 88 |
| Чай с сахаром | 150/9 | 150/12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,98 | 11,98 | 30 | 43 | 9 | 264 |
| Бутерброд с маслом | 20/3 | 30/4 | 1,54 | 2,3 | 3,46 | 4,36 | 9,75 | 14,62 | 78 | 108 | 12 |  |
| Всего за завтрак |  |  | 6,2 | 8,51 | 9,06 | 11,83 | 28,57 | 39,71 | 222 | 300 |  |  |
| *Завтрак 2* | Сок фруктовый | 100 | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  | 52 |  |
| *Обед* | Суп Уха | 150 | 180 | 4,25 | 5,3 | 5,2 | 6,5 | 20,24 | 25,3 | 122,8 | 150,3 | 34 | 41 |
| Гуляш  | 50 | 60 | 4,5 | 6 | 5,7 | 7,6 | 1,85 | 2,47 | 123,6 | 164,8 | 21 | 152 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 120 | 3 | 4,5 | 4,27 | 6,4 | 14,6 | 21,9 | 175,3 | 263 | 33 | 186 |
| Компот из сухофруктов + вит С | 150 | 180 | 0,43 | 0,48 | 0 | 0 | 21,42 | 23,8 | 81 | 90 | 7 | 241 |
| Всего да обед |  |  | 12,7 | 16,28 | 15,17 | 20,5 | 58,11 | 73,47 | 492,73 | 668,1 |  |  |
| *Полдник* | Ватрушка с творогом | 60 | 70 | 4,8 | 5,6 | 3,69 | 4,3 | 20,98 | 24,48 | 156,3 | 182,3 | 17 | 289 |
| Чай с молоком | 130 | 150 | 0,67 | 0,8 | 0,83 | 1 | 11,25 | 13,5 | 46,67 | 56 | 57 | 261 |
| Всего за полдник |  |  | 5,47 | 6,4 | 4,52 | 5,3 | 32,23 | 38 | 202,9 | 238 |  |  |
| *Ужин* | Картофельное пюре |  | 120 |  | 3,05 |  | 5,24 |  | 18,06 |  | 85,2 | 56 | 109 |
| Чай с сахаром |  | 150 |  |  |  |  |  | 8,98 |  | 43 | 9 | 264 |
| Бутерброд с маслом |  | 30/4 |  | 2,3 |  | 4,36 |  | 14,62 |  | 108 | 12 |  |
| Всего за ужин |  |  |  | 5,35 |  | 9,6 |  | 41,66 |  | 236,2 |  |  |
| *Поздний ужин* | Молоко кипяченое |  | 200 |  | 5,8 |  | 5 |  | 9,6 |  | 108 | 8 | 257 |
|  | Хлеб пшеничный на весь день | 50 | 60 | 3,9 | 4,8 | 0,9 | 1,4 | 16,2 | 27,5 | 68,2 | 92,4 | 64 | 230 |
|  | Всего за день |  |  | 22,77 | 43,84 | 25,25 | 52,8 | 122,98 | 221,76 | 829,03 | 1582,2 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **ВТОРНИК** | **Все блюда** | **Пищевые вещества на порцию** | **Эн/ц****Ккал****ясли сад** | **№** **ТК** | **№ рецеп****туры** |
| 2 день | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Наименование блюда** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| *Завтрак 1* | Каша рисовая молочная | 130 | 150 | 4,16 | 5,55 | 5,6 | 7,47 | 19,56 | 26,08 | 144 | 192 | 26 | 173 |
| Какао с молоком | 150 | 180 | 1 | 1,2 | 1,08 | 1,3 | 10,83 | 13 | 75 | 90 | 11 | 248 |
| Бутерброд с маслом | 20/3 | 30/4 | 1,54 | 2,3 | 3,46 | 4,36 | 9,75 | 14,62 | 78 | 108 | 12 |  |
| Всего за завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| *Завтрак 2* | Банан | 95 | 95 | 0,4 | 0,6 | 0,4 | 0,6 | 10,9 | 16,35 | 45,32 | 67,98 | 66 | 156 |
| *Обед* | Салат из моркови | 30 | 40 | 0,44 | 0,59 | 3,03 | 4,04 | 3,23 | 4,3 | 43 | 57,3 | 38 | 75 |
| Борщ с мясом и сметаной | 150 | 180 | 2,85 | 3,52 | 4,79 | 5,98 | 7,73 | 9,78 | 93,69 | 117 | 3 | 27 |
| Котлета | 50 | 60 | 7,03 | 9,84 | 5,73 | 8,02 | 5,11 | 7,16 | 99,38 | 139,1 | 4 | 161 |
| Макаронные изделия отварные | 110 | 120 | 3,56 | 5,34 | 4,64 | 6,96 | 20,97 | 31,45 | 135,3 | 203 | 19 | 195 |
| Кисель + вит С | 150 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,5 | 18 | 46,5 | 60 | 13 | 233 |
| Всего да обед |  |  | 13,35 | 19,29 | 18,19 | 25 | 50,64 | 70,69 | 417,9 | 576,4 |  |  |
| *Полдник* | Коржик молочный | 60 | 70 | 4,1 | 4,79 | 7,5 | 8,76 | 40,75 | 47,55 | 246,8 | 288 | 31 | 279 |
| Чай с молоком | 150 | 180 | 0,67 | 0,8 | 0,83 | 1 | 11,25 | 13,5 | 46,67 | 56 | 57 | 261 |
| Всего за полдник |  |  | 4,1 | 4,79 | 7,5 | 8,76 | 49,73 | 59,53 | 276,86 | 331 |  |  |
| *Ужин* | Каша гречневая молочная |  | 150 |  | 6,34 |  | 6,52 |  | 26,58 |  | 190,7 | 57 | 96 |
| Чай с сахаром |  | 180 |  |  |  |  |  | 8,98 |  | 43 | 9 | 261 |
| Бутерброд с маслом |  | 30/4 |  | 2,3 |  | 4,36 |  | 14,62 |  | 108 | 12 |  |
| Всего за ужин |  |  |  | 8,64 |  | 10,8 |  | 50,18 |  | 341,7 |  |  |
| *Поздний ужин* | Молоко кипяченое |  | 200 |  | 5,8 |  | 5 |  | 9,6 |  | 108 | 8 | 255 |
|  | Хлеб пшеничный на весь день | 50 | 60 | 3,9 | 4,8 | 0,9 | 1,4 | 16,2 | 27,5 | 68,2 | 92,4 | 64 | 230 |
|  | Всего за день |  |  | 28,96 | 51,44 | 37,14 | 66,1 | 167,61 | 315,8 | 1105,38 | 2000 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **СРЕДА** | **Все блюда** | **Пищевые вещества на порцию** | **Эн/ц****Ккал****ясли сад** | **№****ТК** | **№ рецептуры** |
| 3 день | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Наименование блюда** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| *Завтрак 1* | Суп молочный с макаронами | 120 | 150 | 4,76 | 6,35 | 6,38 | 8,51 | 16,4 | 21,9 | 140,25 | 187 | 26 | 44 |
| Чай с сахаром | 150/9 | 180/12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,98 | 11,98 | 30 | 43 | 9 | 264 |
| Бутерброд с маслом | 20/3 | 30/4 | 1,54 | 2,3 | 3,46 | 4,36 | 9,75 | 14,62 | 78 | 108 | 12 |  |
| Всего за завтрак |  |  | 6,2 | 8,51 | 9,06 | 11,83 | 28,57 | 39,71 | 222 | 300 |  |  |
| *Завтрак 2* | Сок фруктовый | 100 | 150 |  |  |  |  |  |  |  |  | 52 |  |
| *Обед* | Икра свекольная | 30 | 40 | 0,79 | 1,05 | 3,63 | 4,84 | 4,54 | 6,05 | 53,99 | 73,33 | 40 | 75 |
| Суп крестьянский с крупой | 170 | 180 | 3,74 | 4,68 | 5,34 | 6,68 | 12,8 | 16 | 110 | 137,5 | 48 | 42 |
| Гуляш | 50 | 60 | 4,5 | 6 | 5,7 | 7,6 | 1,85 | 2,47 | 123,6 | 164,8 | 21 | 152 |
| Каша перловая рассыпчатая | 110 | 120 | 2,93 | 4,4 | 2,82 | 4,23 | 20,9 | 31,3 | 122 | 183 | 43 | 186 |
| Компот из сухофруктов + вит С | 150 | 180 | 0,43 | 0,48 | 0 | 0 | 21,42 | 23,8 | 81 | 90 | 7 | 241 |
| Всего да обед |  |  | 12,24 | 16,6 | 17,5 | 23,4 | 61,5 | 79,7 | 490,5 | 648,6 |  |  |
| *Полдник* | Пирожок печеный с рисом и яйцом | 50 | 50 | 2,64 | 2,64 | 4,73 | 4,73 | 19,9 | 19,9 | 127,7 | 127,7 | 55 | 562 |
| Чай с сахаром | 150/9 | 180/12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,98 | 11,98 | 30 | 43 | 9 | 264 |
| Всего за полдник |  |  | 2,64 | 2,64 | 4,73 | 4,73 | 28,9 | 31,9 | 157,72 | 170,7 |  |  |
| *Ужин* | Каша вязкая пшенная |  | 150 |  | 7,01 |  | 8,09 |  | 28,4 |  | 213 | 24 | 96 |
| Чай с сахаром |  | 180 |  |  |  |  |  | 8,98 |  | 43 | 9 | 264 |
| Бутерброд с маслом |  | 30/4 |  | 2,3 |  | 4,36 |  | 14,62 |  | 108 | 12 |  |
| Всего за ужин |  |  |  | 9,3 |  | 12,45 |  | 52 |  | 364 |  |  |
| *Поздний ужин* | Молоко кипяченое |  | 200 |  | 5,8 |  | 5 |  | 9,6 |  | 108 | 8 | 255 |
|  | Хлеб пшеничный на весь день | 50 | 60 | 3,9 | 4,8 | 0,9 | 1,4 | 16,2 | 27,5 | 68,2 | 92,4 | 64 | 230 |
|  | Всего за день |  |  | 25,7 | 53,4 | 33,1 | 61,45 | 152 | 292,1 | 1010,9 | 1883,4 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **ЧЕТВЕРГ** | **Все блюда** | **Пищевые вещества на порцию** | **Эн/ц****Ккал****ясли сад** | **№ ТК** | **№ рецептуры** |
| 4 день | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Наименование блюда** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| *Завтрак 1* | Каша гречневая молочная | 130 | 150 | 6,34 | 6,34 | 6,52 | 6,52 | 26,58 | 26,58 | 190,6 | 190,6 | 57 | 96 |
| Чай с сахаром | 150/9 | 180/12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,98 | 11,98 | 30 | 43 | 9 | 264 |
| Бутерброд с маслом | 20/3 | 30/4 | 1,54 | 2,3 | 3,46 | 4,36 | 9,75 | 14,62 | 78 | 108 | 12 |  |
| Всего за завтрак |  |  | 7,88 | 8,64 | 9,98 | 10,88 | 45,31 | 53,18 | 298,6 | 341,6 |  |  |
| *Завтрак 2* | Кисломолочный напиток | 100 | 150 | 2,8 | 4,2 | 2,5 | 3,75 | 11 | 16,5 | 78 | 117 | 14 | 251 |
| *Обед* | Салат витаминный | 30 | 40 | 0,6 | 0,71 | 3 | 3,2 | 6,9 | 7,3 | 56 | 62 | 27 | 43 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 180 | 3,57 | 4,5 | 5,2 | 8,3 | 19,59 | 24,72 | 115,9 | 163 | 28 | 38 |
| Плов | 160 | 180 | 15,88 | 18,68 | 12,3 | 14,47 | 25,81 | 30,36 | 277 | 325,8 | 59 | 304 |
| Кисель + вит С | 150 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,5 | 18 | 46,5 | 60 | 13 | 233 |
| Всего да обед |  |  | 20,05 | 23,89 | 20,5 | 25,97 | 65,8 | 80,38 | 495,4 | 610,8 |  |  |
| *Полдник* | Печенье и мармелад | 60 | 70 | 4,8 | 5,6 | 3,69 | 4,3 | 20,98 | 24,48 | 156,4 | 182,3 | 62 | 231/232 |
| Чай с молоком | 150/9 | 180/12 | 0,67 | 0,8 | 0,83 | 1,0 | 11,25 | 13,5 | 46,6 | 56,0 | 57 | 261 |
| Всего за полдник |  |  | 15,8 | 18,68 | 12,3 | 14,47 | 25,81 | 30,36 | 277 | 325,8 |  |  |
| *Ужин* | Рожки отварные |  | 130 |  | 4,9 |  | 0,6 |  | 25,2 |  | 125,6 | 14 | 14 |
| Чай с сахаром |  | 1800 |  |  |  |  |  | 8,98 |  | 43 | 9 | 264 |
| Бутерброд с маслом |  | 30/4 |  | 2,3 |  | 4,36 |  | 14,62 |  | 108 | 12 |  |
| Всего за ужин |  |  |  | 7,2 |  | 4,96 |  | 48,8 |  | 276,6 |  |  |
| *Поздний ужин* | Молоко кипяченое |  | 200 |  | 5,8 |  | 5 |  | 9,6 |  | 108 | 8 | 255 |
|  | Хлеб пшеничный на весь день | 50 | 60 | 3,9 | 4,8 | 0,9 | 1,4 | 16,2 | 27,5 | 68,2 | 92,4 | 64 | 230 |
|  | Всего за день |  |  | 25,7 | 51,3 | 33,1 | 53,96 | 152 | 288,9 | 1010,9 | 1796 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **ПЯТНИЦА** | **Все блюда** | **Пищевые вещества на порцию** | **Эн/ц****Ккал****ясли сад** | **№ ТК** | **№ рецептуры** |
| 5 день | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Наименование блюда** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| *Завтрак 1* | Каша «Дружба» | 130 | 150 | 4,6 | 6,21 | 5,79 | 7,73 | 20,78 | 27,71 | 150,7 | 201 | 10 | 84 |
| Чай с молоком | 150/9 | 180/12 | 0,67 | 0,8 | 0,83 | 1,0 | 11,25 | 13,5 | 46,6 | 56,0 | 57 | 261 |
| Бутерброд с маслом | 20/3 | 30/4 | 1,54 | 2,3 | 3,46 | 4,36 | 9,75 | 14,62 | 78 | 108 | 12 |  |
| Всего за завтрак |  |  | 6,2 | 8,51 | 9,25 | 12,09 | 39,51 | 54,31 | 258,75 | 352 |  |  |
| *Завтрак 2* | Сок фруктовый | 100 | 150 | 0,5 | 0,8 | 0,1 | 0,2 | 10,1 | 15,2 | 46 | 69 | 52 |  |
| *Обед* | Икра морковная | 30 | 40 | 0,69 | 0,93 | 3,66 | 4,88 | 4,15 | 5,53 | 52,5 | 70 | 12 | 75 |
| Суп Рассольник | 150 | 180 | 4,97 | 7,62 | 3,04 | 5,06 | 6,56 | 10,93 | 62 | 104 | 50 | 73 |
| Вареники с фаршем | 160 | 180 | 11,34 | 11,34 | 3,76 | 3,76 | 35,66 | 35,66 | 64,39 | 64,39 | 61 | 441 |
| Компот из сухофруктов + вит С | 150 | 180 | 0,43 | 0,48 | 0 | 0 | 21,42 | 23,8 | 81 | 90 | 7 | 241 |
| Всего да обед |  |  | 12,24 | 16,6 | 17,5 | 23,4 | 61,5 | 79,7 | 490,5 | 648,6 |  |  |
| *Полдник* | Яблоко | 95 | 95 | 0,65 | 0,82 | 0,64 | 0,8 | 17,44 | 21,8 | 72,4 | 90,6 | 65 | 44 |
| Всего за полдник |  |  | 0,65 | 0,82 | 0,64 | 0,8 | 17,44 | 21,8 | 72,4 | 90,6 |  |  |
| *Ужин* | Каша манная молочная |  | 150 |  | 6,21 |  | 7,47 |  | 25,09 |  | 192 | 19 | 88 |
| Чай с сахаром |  | 180 |  |  |  |  |  | 8,98 |  | 43 | 9 | 264 |
| Бутерброд с маслом |  | 30/4 |  | 2,3 |  | 4,36 |  | 14,62 |  | 108 | 12 |  |
| Всего за ужин |  |  |  | 8,5 |  | 11,83 |  | 48,69 |  | 343 |  |  |
| *Поздний ужин* | Молоко кипяченое |  | 200 |  | 5,8 |  | 5 |  | 9,6 |  | 108 | 8 | 255 |
|  | Хлеб пшеничный на весь день | 50 | 60 | 3,9 | 4,8 | 0,9 | 1,4 | 16,2 | 27,5 | 68,2 | 92,4 | 64 | 230 |
|  | Всего за день |  |  | 24,68 | 54,4 | 21,35 | 46,42 | 151,04 | 280,52 | 705,43 | 1475,81 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **ПОНЕДЕДЬНИК** | **Все блюда** | **Пищевые вещества на порцию** | **Эн/ц****Ккал****ясли сад** | **№ ТК** | **№ рецептуры** |
| 6 день | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Наименование блюда** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| *Завтрак 1* | Каша манная молочная | 130 | 150 | 4,66 | 6,21 | 5,6 | 7,47 | 18,82 | 25,09 | 144 | 192 | 19 | 88 |
| Чай с сахаром | 150/9 | 180/12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,98 | 11,98 | 30 | 43 | 9 | 264 |
| Бутерброд с маслом | 20/3 | 30/4 | 1,54 | 2,3 | 3,46 | 4,36 | 9,75 | 14,62 | 78 | 108 | 12 |  |
| Всего за завтрак |  |  | 7,88 | 8,64 | 9,98 | 10,88 | 45,31 | 53,18 | 298,6 | 341,6 |  |  |
| *Завтрак 2* | Сок фруктовый | 100 | 150 | 0,5 | 0,8 | 0,1 | 0,2 | 10,1 | 15,2 | 46 | 69 | 52 |  |
| *Обед* | Щи из свежей капусты со сметаной | 150 | 180 | 3,57 | 4,5 | 5,2 | 8,3 | 19,56 | 24,72 | 115,9 | 163 | 20 | 56 |
| Гуляш | 50 | 60 | 4,5 | 6 | 5,7 | 7,6 | 1,85 | 2,47 | 123 | 164,8 | 21 | 152 |
| Макаронные изделия отварные | 110 | 130 | 3,56 | 5,34 | 4,64 | 6,96 | 20,97 | 31,45 | 135,3 | 203 | 14 | 195 |
| Кисель + вит С | 150 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,5 | 18 | 46,5 | 60 | 13 | 233 |
| Всего да обед |  |  | 11,63 | 15,84 | 15,54 | 22,86 | 55,91 | 76,64 | 421,3 | 590,8 |  |  |
| *Полдник* | Булочка домашняя | 50 | 70 | 3,61 | 5,05 | 6,88 | 9,63 | 23,94 | 33,52 | 129,5 | 177,7 | 37 | 274 |
| Молоко кипяченое | 150 | 180 | 4035 | 5,8 | 3,75 | 5 | 7,2 | 9,6 | 81 | 108 | 8 | 255 |
| Всего за полдник |  |  | 3,61 | 5,05 | 6,88 | 9,83 | 23,94 | 33,52 | 129,5 | 177,7 |  |  |
| *Ужин* | Картофельное пюре |  | 150 |  | 3,05 |  | 5,24 |  | 18,06 |  | 85,2 | 6 | 109 |
| Чай с сахаром |  | 200 |  |  |  |  |  | 8,98 |  | 43 | 9 | 264 |
| Бутерброд с маслом |  | 30/4 |  | 2,3 |  | 4,36 |  | 14,62 |  | 108 | 12 |  |
| Всего за ужин |  |  |  | 5,35 |  | 9,6 |  | 41,66 |  | 236,2 |  |  |
| *Поздний ужин* | Молоко кипяченое |  | 200 |  | 5,8 |  | 5 |  | 9,6 |  | 108 | 8 | 255 |
|  | Хлеб пшеничный на весь день | 50 | 60 | 3,9 | 4,8 | 0,9 | 1,4 | 16,2 | 27,5 | 68,2 | 92,4 | 64 | 230 |
|  | Всего за день |  |  | 23,62 | 46,28 | 33,4 | 59,77 | 151,46 | 257,3 | 963,6 | 1778,7 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **ВТОРНИК** | **Все блюда** | **Пищевые вещества на порцию** | **Эн/ц****Ккал****ясли сад** | **№ ТК** | **№ рецептуры** |
| 7 день | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Наименование блюда** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| *Завтрак 1* | Каша сборная (рис + гречка) | 130 | 150 | 4,66 | 6,21 | 5,6 | 7,47 | 18,82 | 25,09 | 144 | 1492 | 10 | 84 |
| Чай с сахаром | 150/9 | 180/12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,98 | 11,98 | 30 | 43 | 9 | 264 |
| Бутерброд с маслом | 20/3 | 30/4 | 1,54 | 2,3 | 3,46 | 4,36 | 9,75 | 14,62 | 78 | 108 | 12 |  |
| Всего за завтрак |  |  | 10,03 | 11,21 | 17,75 | 19,44 | 35,97 | 45,4 | 252 | 343 |  |  |
| *Завтрак 2* | Кисломолочный напиток | 100 | 150 | 2,8 | 4,2 | 2,5 | 3,75 | 11 | 16,5 | 78 | 117 | 14 | 251 |
| *Обед* | Икра свекольная | 30 | 40 | 0,79 | 1,05 | 3,63 | 4,84 | 4,54 | 6,05 | 53,9 | 73,3 | 40 | 75 |
| Суп овсяной | 150 | 180 | 2,0 | 2,0 | 1,28 | 1,28 | 5,35 | 5,35 | 50,78 | 5,78 | 58 | 42 |
| Ленивые голубцы | 160 | 180 | 10,61 | 14,12 | 6,81 | 9,04 | 15,09 | 20,\26 | 164 | 219 | 49 | 49 |
| Компот из сухофруктов + вит С | 150 | 180 | 0,43 | 0,48 | 0 | 0 | 21,42 | 23,8 | 81 | 90 | 7 | 241 |
| Всего да обед |  |  | 12,24 | 16,6 | 17,5 | 23,4 | 61,5 | 79,7 | 490,5 | 648,6 |  |  |
| *Полдник* | Зефир  | 60 | 70 | 4,54 | 5,3 | 4,07 | 4,75 | 25,3 | 29,5 | 157,12 | 183,3 | 63 | 233 |
| Чай с молоком | 150 | 180 | 0,67 | 0,8 | 0,83 | 1,0 | 11,25 | 13,5 | 46,67 | 56 | 57 | 261 |
| Всего за полдник |  |  | 5,21 | 6,1 | 4,9 | 5,75 | 36,5 | 43,0 | 203,7 | 239,3 |  |  |
| *Ужин* | Рожки отварные |  | 130 |  | 4,9 |  | 0,6 |  | 25,2 |  | 125 | 14 | 14 |
| Чай с сахаром |  | 180 |  |  |  |  |  | 8,98 |  | 43 | 9 | 264 |
| Бутерброд с маслом |  | 30/4 |  | 2,3 |  | 4,36 |  | 14,62 |  | 108 | 12 |  |
| Всего за ужин |  |  |  | 7,2 |  | 4,96 |  | 48,8 |  | 276 |  |  |
| *Поздний ужин* | Молоко кипяченое |  | 200 |  | 5,8 |  | 5 |  | 9,6 |  | 108 | 8 | 255 |
|  | Хлеб пшеничный на весь день | 50 | 60 | 3,9 | 4,8 | 0,9 | 1,4 | 16,2 | 27,5 | 68,2 | 92,4 | 64 | 230 |
|  | Всего за день |  |  | 35,77 | 51,11 | 43,55 | 63,7 | 161,17 | 270,5 | 1092,4 | 2167,3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **СРЕДА** | **Все блюда** | **Пищевые вещества на порцию** | **Эн/ц****Ккал****ясли сад** | **№ ТК** | **№ рецептуры** |
| 8 день | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Наименование блюда** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| *Завтрак 1* | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 180 | 4,76 | 6,35 | 6,38 | 8,51 | 16,4 | 21,86 | 140,25 | 187 | 26 | 33 |
| Чай с сахаром | 150/9 | 180/12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,98 | 11,98 | 30 | 43 | 9 | 264 |
| Бутерброд с маслом | 20/3 | 30/4 | 1,54 | 2,3 | 3,46 | 4,36 | 9,75 | 14,62 | 78 | 108 | 12 |  |
| Всего за завтрак |  |  | 7,88 | 8,64 | 9,98 | 10,88 | 45,31 | 53,18 | 298,6 | 341,6 |  |  |
| *Завтрак 2* | Сок фруктовый | 100 | 150 | 0,5 | 0,8 | 0,1 | 0,2 | 10,1 | 15,2 | 46 | 69 | 52 |  |
| *Обед* | Салат из моркови | 30 | 40 | 0,44 | 0,59 | 3,03 | 4,04 | 3,23 | 4,30 | 43 | 57,3 | 38 | 75 |
| Свекольник с мясом и сметаной | 150 | 180 | 3,38 | 4,22 | 5,2 | 6,5 | 11,03 | 13,77 | 116,11 | 145 | 35 | 34 |
| Бедро куриное | 50 | 60 | 4,5 | 6 | 5,7 | 7,6 | 1,85 | 2,47 | 123,6 | 164,8 | 65 | 235 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 120 | 3 | 4,5 | 4,27 | 6,4 | 14,6 | 21,9 | 175,33 | 263 | 33 | 186 |
| Кисель + вит С | 150 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,5 | 18 | 46,5 | 60 | 13 | 233 |
| Всего да обед |  |  | 7,88 | 10,22 | 10,9 | 14,1 | 26,38 | 34,24 | 286,21 | 369,8 |  |  |
| *Полдник* | Запеканка из творога со сгущенкой | 110/20 | 120/30 | 10,93 | 19,6 | 8,86 | 16,7 | 30,36 | 43,1 | 278,07 | 475,3 | 15 | 117 |
| Чай с сахаром | 150/9 | 180/12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,98 | 11,98 | 30 | 43 | 9 | 264 |
| Всего за полдник |  |  | 10,93 | 19,6 | 8,86 | 16,7 | 39,34 | 55,08 | 308,7 | 518,3 |  |  |
| *Ужин* | Каша рисовая молочная |  | 150 |  | 5,55 |  | 7,47 |  | 26,08 |  | 192 | 26 | 173 |
| Чай с сахаром |  | 180 |  |  |  |  |  | 8,98 |  | 43 | 9 | 264 |
| Бутерброд с маслом |  | 30/4 |  | 2,3 |  | 4,36 |  | 14,62 |  | 108 | 12 |  |
| Всего за ужин |  |  |  | 7,85 |  | 11,83 |  | 49,68 |  | 343 |  |  |
| *Поздний ужин* | Молоко кипяченое |  | 200 |  | 5,8 |  | 5 |  | 9,6 |  | 108 | 8 | 255 |
|  | Хлеб пшеничный на весь день | 50 | 60 | 3,9 | 4,8 | 0,9 | 1,4 | 16,2 | 27,5 | 68,2 | 92,4 | 64 | 230 |
|  | Всего за день |  |  | 33,24 | 59,1 | 30,79 | 59,26 | 102,05 | 201,38 | 718,61 | 1511 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **ЧЕТВЕРГ** | **Все блюда** | **Пищевые вещества на порцию** | **Эн/ц****Ккал****ясли сад** | **№ ТК** | **№ рецептуры** |
| 9 день | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Наименование блюда** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| *Завтрак 1* | Рожки отварные | 110 | 120 | 4,1 | 4,9 | 0,5 | 0,6 | 21,3 | 25,2 | 106,3 | 125,69 | 14 | 297 |
| Какао с молоком | 150 | 180 | 1 | 1,2 | 1,08 | 1,3 | 10,83 | 13 | 75 | 90 | 11 | 248 |
| Бутерброд с маслом | 20/3 | 30/4 | 1,54 | 2,3 | 3,46 | 4,36 | 9,75 | 14,62 | 78 | 108 | 12 |  |
| Всего за завтрак |  |  | 10,03 | 11,21 | 17,75 | 19,44 | 35,97 | 45,4 | 252 | 343 |  |  |
| *Завтрак 2* | Яблоко | 100 | 150 | 0,44 | 0,61 | 0,32 | 0,48 | 10,9 | 146,035 | 45,31 | 67,97 | 65 | 144 |
| *Обед* | Салат из моркови | 30 | 40 | 0,44 | 0,59 | 3,03 | 4,04 | 3,23 | 4,3 | 43 | 57,3 | 38 | 75 |
| Суп картофельный с бобовыми | 150 | 180 | 4,3 | 6,5 | 3,9 | 5,2 | 17,51 | 22,09 | 105,6 | 150 | 25 | 36 |
| Рыба запеченная | 50 | 60 | 11,07 | 12,65 | 8,42 | 9,62 | 46,5 | 53,14 | 152 | 173,7 | 44 | 142 |
| Картофельное пюре | 110 | 120 | 1,53 | 1,83 | 2,62 | 3,14 | 9,03 | 10,84 | 71 | 85,2 | 6 | 206 |
| Компот из сухофруктов + вит С | 150 | 180 | 0,43 | 0,48 | 0 | 0 | 21,42 | 23,8 | 81 | 90 | 7 | 241 |
| Всего да обед |  |  | 17,77 | 22,05 | 17,97 | 22,0 | 97,69 | 114,2 | 452,6 | 556,2 |  |  |
| *Полдник* | Вафли  | 50 | 50 | 12,2 | 12,2 | 5 | 5 | 86,2 | 86,2 | 120 | 120 | 60 | 152 |
| Чай с молоком | 150 | 180 | 0,67 | 0,8 | 0,83 | 1,0 | 11,25 | 13,5 | 46,67 | 56 | 57 | 261 |
| Всего за полдник |  |  | 12,87 | 13 | 5,83 | 6 | 97,45 | 99,7 | 166,67 | 176 |  |  |
| *Ужин* | Каша вязкая пшенная молочная |  | 150 |  | 7,01 |  | 8,09 |  | 28,39 |  | 213 | 24 | 96 |
| Чай с сахаром |  | 180 |  |  |  |  |  | 8,98 |  | 43 | 9 | 264 |
| Бутерброд с маслом |  | 30/4 |  | 2,3 |  | 4,36 |  | 14,62 |  | 108 | 12 |  |
| Всего за ужин |  |  |  | 9,31 |  | 12,45 |  | 51,99 |  | 364 |  |  |
| *Поздний ужин* | Молоко кипяченое |  | 200 |  | 5,8 |  | 5 |  | 9,6 |  | 108 | 8 | 255 |
|  | Хлеб пшеничный на весь день | 50 | 60 | 3,9 | 4,8 | 0,9 | 1,4 | 16,2 | 27,5 | 68,2 | 92,4 | 64 | 230 |
|  | Всего за день |  |  | 41,59 | 63,98 | 30,06 | 53,59 | 264,2 | 372 | 992,18 | 1688 |  |  |
| **Прием пищи** | **ПЯТНИЦА** | **Все блюда** | **Пищевые вещества на порцию** | **Эн/ц****Ккал****ясли сад** | **№ ТК** | **№ рецептуры** |
| 10 день | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углеводы, г** |
| **Наименование блюда** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** | **ясли** | **сад** |
| *Завтрак 1* | Каша вязкая пшенная молочная | 130 | 150 | 5,26 | 7,01 | 6,07 | 8,09 | 21,29 | 28,39 | 159,75 | 213 | 24 | 96 |
| Чай с сахаром | 150/9 | 180/12 | 0 | 0 | 0 | 0 | 8,98 | 11,98 | 30 | 43 | 9 | 264 |
| Бутерброд с маслом | 20/3 | 30/4 | 1,54 | 2,3 | 3,46 | 4,36 | 9,75 | 14,62 | 78 | 108 | 12 |  |
| Всего за завтрак |  |  | 7,88 | 8,64 | 9,98 | 10,88 | 45,31 | 53,18 | 298,6 | 341,6 |  |  |
| *Завтрак 2* | Сок фруктовый | 100 | 150 | 0,5 | 0,8 | 0,1 | 0,2 | 10,1 | 15,2 | 46 | 69 | 52 |  |
| *Обед* | Салат витаминный | 30 | 40 | 0,6 | 0,71 | 3 | 3,2 | 6,9 | 7,3 | 56 | 62 | 27 | 43 |
| Суп Лапша домашняя | 150 | 180 | 3,33 | 4,16 | 4,64 | 5,8 | 15,7 | 19,63 | 115,15 | 143,94 | 45 | 47 |
| Рагу из овощей | 160 | 180 | 11,21 | 12,46 | 10,18 | 11,31 | 15,53 | 17,26 | 207 | 230 | 60 | 137 |
| Кисель + вит С | 150 | 180 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13,5 | 18 | 46,5 | 60 | 13 | 233 |
| Всего да обед |  |  | 7,88 | 10,22 | 10,9 | 14,1 | 26,38 | 34,24 | 286,21 | 369,8 |  |  |
| *Полдник* | Банан | 95 | 95 | 0,81 | 0,81 | 0,81 | 0,81 | 21,8 | 21,8 | 90,64 | 90,64 | 66 | 156 |
| Всего за полдник |  |  | 0,81 | 0,81 | 0,81 | 0,81 | 21,8 | 21,8 | 90,64 | 90,64 |  |  |
| *Ужин* | Каша гречневая молочная |  | 150 |  | 6,34 |  | 6,52 |  | 26,58 |  | 190,66 | 57 | 96 |
| Чай с сахаром |  | 180 |  |  |  |  |  | 8,98 |  | 43 | 9 | 264 |
| Бутерброд с маслом |  | 30/4 |  | 2,3 |  | 4,36 |  | 14,62 |  | 108 | 12 |  |
| Всего за ужин |  |  |  | 8,64 |  | 10,88 |  | 50,18 |  | 341,66 |  |  |
| *Поздний ужин* | Молоко кипяченое |  | 200 |  | 5,8 |  | 5 |  | 9,6 |  | 108 | 8 | 255 |
|  | Хлеб пшеничный на весь день | 50 | 60 | 3,9 | 4,8 | 0,9 | 1,4 | 16,2 | 27,5 | 68,2 | 92,4 | 64 | 230 |
|  | Всего за день |  |  | 23,25 | 42,7 | 28,26 | 49,65 | 123,55 | 213,96 | 829,04 | 1469,26 |  |  |