

1 ДЕНЬ (ЯСЛИ)

Прием пищи. Наименование продукта	Выход блюда, Г.	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша манная вязка	150	3,4	3,9	22,9	161		21
Чай сладкий с лимоном	180	0,1	-	13,2	55	0,02	47
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	2,4	3,9	15,9	105		119
ВСЕГО	365	5,9	7,8	52	321	0,02	
ОБЕД							
Салат «Услада»	30	0,2	1,5	0,7	18	1,6	19
Суп с бобовыми на мясном бульоне	150	3,2	3	9,7	101	3,4	82
Гуляш мясной	50	12,8	10,3	3,3	138	-	69
Греча рассыпчатая	100	5,7	4	25,7	162	-	124
Компот из сухофруктов	150	0,3	-	20,8	85	0,3	45
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	18,9	82	-	116
ВСЕГО	520	24,8	19,2	79,1	586	5,3	
ПОЛДНИК							
Сок	200	0,5	-	10,1	43	2	42
Печенье	20	0,6	4,9	10	86	-	131
ВСЕГО	220	1,1	4,9	20,1	129	2	
УЖИН							
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	-	35
Рагу из овощей	150	2,2	4	10,6	86	14,3	17
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,9	72	-	117
Молоко	180	5,2	4,5	8,6	97	2,3	43
ВСЕГО	400	14,9	13,4	35,4	318	16,6	
ИТОГО		46,7	45,3	186,6	1354	23,9	

1 ДЕНЬ (САД)

Прием пищи. Наименование продукта	Выход блюда, Г.	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша манная вязка	200	4,5	4	30,5	177		21
Чай сладкий с лимоном	200	0,1	-	15,4	62	0,03	47
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/5	3,2	4	21,2	129		119
ВСЕГО	445	7,8	8	67,1	368	0,03	
ОБЕД							
Салат «Улада»	60	0,5	3	1,5	36	3,3	19
Суп с бобовыми на мясном бульоне	200	5,4	5,2	16,3	135	5,8	82
Гуляш мясной	70	18	14,2	4,5	178	-	69
Греча рассыпчатая	150	8,5	6	38,6	243	-	124
Компот из сухофруктов	200	0,4	-	27,8	113	0,4	45
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	23,7	103	-	116
ВСЕГО	730	36,1	28,9	112,4	808	9,5	
ПОЛДНИК							
Сок	200	0,5	-	10,1	43	2	42
Печенье	60	1,8	14,7	30	258	-	131
ВСЕГО	260	2,3	14,7	40,1	301	2	
УЖИН							
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	-	35
Рагу из овощей	180	2,6	4,8	12,1	104	17,2	17
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,2	96	-	117
Молоко	200	5,8	5	9,6	108	2,6	43
ВСЕГО	460	16,7	14,8	43,2	371	19,8	
ИТОГО		62,9	66,4	262,8	1848	31,4	

2 ДЕНЬ (ЯСЛИ)

Прием пищи. Наименование продукта	Выход блюда, Г.	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша кукурузная вязкая	150	4,6	4,8	20,9	146	-	28
Какао с молоком	180	3,3	2,9	14,2	96	1,3	50
Батон нарезной с маслом сливочным	30\5	2,6	4,2	15,8	113	-	121
ВСЕГО	365	10,5	11,9	50,9	355	1,3	
ОБЕД							
Салат «Ассорти»	30	0,4	1,8	4	35	2,3	16
Щи из свежей капусты на мясном бульоне	150	1	2,9	5	64	11	86
«Ёжики» мясные в белом соусе	130	11,4	15,5	12,2	233	0,04	59
Компот из сухофруктов	150	0,3	-	20,8	85	0,3	45
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	18,9	88	-	116
ВСЕГО	500	15,7	20,6	60,9	505	13,6	
ПОЛДНИК							
Кефир	180	5,2	4,6	7,2	95	1,3	44
Сухарики	30	4,5	0,4	29,1	22	-	132
ВСЕГО	210	9,7	5	36,3	117	1,3	
УЖИН							
Сырники творожные со сгущенным молоком	110\15	6,3	7,2	22,6	281	0,3	31
Молоко	180	5,2	4,5	8,6	97	2,3	43
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	10	135
ВСЕГО	405	11,9	12,1	41	422	12,6	
ИТОГО		47,8	49,6	189,1	1399	28,6	

3 ДЕНЬ (ЯСЛИ)

Прием пищи. Наименование продукта	Выход блюда, Г.	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша рисовая вязкая	150	4,1	5,6	19,5	144	1,4	25
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84	1,1	49
Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	30.05.10	4,7	6,8	15,9	141	-	120
ВСЕГО	375	11,6	14,8	48,1	369	2,5	
ОБЕД							
Салат «Хрустящий»	30	0,4	1,8	2,7	26	9,7	4
Рассольник на курином бульоне со сметаной	150	1,6	4	13,2	96	6	88
Кура в соусе с томатом	65	6,8	8,8	2,4	97	1,3	68
Картофельное пюре	120	2,4	4,1	14,4	113	14,3	123
Компот из сухофруктов	150	0,3	-	20,8	85	0,3	45
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	18,9	82	-	116
ВСЕГО	555	14,1	19,1	72,4	499	31,6	
ПОЛДНИК							
Кефир	180	5,2	4,6	7,2	9,5	1,3	44
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,9	72	-	131
ВСЕГО	210	7,6	4,9	23,1	167	1,3	
УЖИН							
Творожная запеканка с фруктами	120	16,3	11,8	15,5	245	1,5	40
Молочный сладкий соус	30	0,5	1,3	3,9	31	0,1	107
Кисель	150	-	-	13,5	46	-	41
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	10	135
ВСЕГО	400	17,2	13,5	42,7	366	11,6	
ИТОГО		50,5	52,3	186,3	1401	47	

3 ДЕНЬ (САД)

Прием пищи. Наименование продукта	Выход блюда, Г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша рисовая вязкая	200	5,5	7,4	26	192	1,9	25
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,4	14,3	91	1,1	49
Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	40/5/15	6,7	6,9	21,2	165	-	120
ВСЕГО	460	15	16,7	61,5	448	3	
ОБЕД							
Салат «Хрустящий»	60	0,8	3,6	5,4	52	19,4	4
Рассольник на курином бульоне со сметаной	200	2,1	5,1	16,5	120	7,5	88
Кура в соусе с томатом	70	7,4	9,3	2,5	106	1,5	68
Картофельное пюре	150	3	5,2	18	142	17,9	123
Компот из сухофруктов	200	0,4	-	27,8	113	0,4	45
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	23,7	103	-	116
ВСЕГО	730	17	23,7	93,9	636	46,7	
ПОЛДНИК							
Кефир	200	5,8	5	8	106	1,4	44
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26,5	120	-	131
ВСЕГО	250	9,8	5,5	34,5	226	1,4	
УЖИН							
Творожная запеканка	150	20,4	17	19,6	320	2	40
Молочный сладкий соус	30	0,5	1,3	3,9	31	0,1	107
Кисель	200	-	-	18	60	-	41
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	10	135
ВСЕГО	480	21,3	18,7	51,3	455	12,1	
ИТОГО		63,1	64,6	241,2	1765	63,2	

4 ДЕНЬ (ЯСЛИ)

Прием пищи. Наименование продукта	Выход блюда, Г.	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная вязкая	150	4,0	4	25	153	-	27
Какао с молоком	180	3,3	2,9	44,2	96	1,3	50
Батон нарезной с маслом сливочным	30\5\10	4,9	7,1	15,8	149	-	122
ВСЕГО	375	12,2	14	55	398	1,3	
ОБЕД							
Огурец консервированный	30	0,2	-	0,8	8	3,4	20
Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	1	2,9	7,6	77	6,1	89
Бефстроганов из говядины в молочно- сметанном соусе	60	10	9,5	2,5	135	0,2	71
Макароны отварные	100	3,6	3	17,6	112	-	126
Компот из сухофруктов	150	0,3	-	20,8	85	0,3	45
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,4	41	-	116
Батон нарезной	30	2,5	0,6	15,7	80	-	118
ВСЕГО	540	18,9	16,2	74,4	538	10	
ПОЛДНИК							
Кефир	180	5,2	4,6	7,2	95	1,3	44
Вафли	20	0,6	0,7	15,5	70	-	132
ВСЕГО	200	5,8	5,3	22,7	165	1,3	
УЖИН							
Салат рыбный	150	3,3	8,7	19,2	168	43,3	18
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,4	41	-	116
Чай сладкий	180	0,1	-	13,2	55	-	46
Пирожок с овощным фаршем	60	3,8	4,3	24,4	162	18,5	140
ВСЕГО	410	8,5	13,2	66,2	426	61,8	
ИТОГО		43,3	47,1	217,1	1521	74,2	

4 ДЕНЬ (САД)

Прием пищи. Наименование продукта	Выход блюда, Г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная вязкая	200	5,4	4,2	33,3	193	-	27
Какао с молоком	200	3,6	3,1	15,8	107	1,3	50
Батон нарезной с маслом сливочным	40\5\15	6,9	8,7	21	194	-	122
ВСЕГО	460	13,5	14,2	67,3	494	1,3	
ОБЕД							
Огурец консервированный	60	0,4	-	1,5	16	6	20
Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	1,8	4,9	12,7	103	10,2	89
Бефстроганов из говядины в молочно- сметанном соусе	80	13,3	12,6	3,4	180	0,3	71
Макароны отварные	150	5,5	4,5	26,4	168	-	126
Компот из сухофруктов	200	0,4	-	27,8	113	0,4	45
Хлеб ржаной	25	1,6	0,2	11,8	51	-	116
Батон нарезной	40	3,4	0,8	21	107	-	118
ВСЕГО	755	26,4	23	104,6	738	16,9	
ПОЛДНИК							
Кефир	200	5,8	5	8	106	1,4	44
Вафли	50	1,5	1,7	38,7	175	-	132
ВСЕГО	250	7,3	6,7	46,7	281	1,4	
УЖИН							
Салат рыбный	200	4,4	11,6	25,6	224	57,7	18
Хлеб ржаной	25	1,6	0,2	11,8	51	-	116
Чай сладкий	200	0,1	-	15,4	62	-	46
Пирожок с овощным фаршем	70	4,5	5	28,4	189	21,6	140
ВСЕГО	495	10,6	16,8	81,2	526	79,3	
ИТОГО		57,8	60,7	216,2	2039	98,9	

5 ДЕНЬ (ЯСЛИ)

Прием пищи. Наименование продукта	Выход блюда, Г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша «Розовая» вязкая	150	5,3	5,8	24,8	152	1,4	22
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84	1,1	49
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	2,4	3,9	15,9	105	-	119
ВСЕГО	365	10,5	12,1	53,4	341	2,5	
ОБЕД							
Салат «Заря»	30	0,4	2,3	2,3	33	2,3	13
Бульон куриный с гречками	150/15	2,9	0,3	15,3	131	0,2	94/132
Котлета рыбная	70	6,8	3,8	24,8	99	0,3	52
Картофельное пюре	120	2,4	4,1	14,4	113	14,3	123
Компот из сухофруктов	150	0,3	-	20,8	85	0,3	45
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	18,9	82	-	116
ВСЕГО	575	15,4	10,9	96,5	543	17,4	
ПОЛДНИК							
Молоко	180	5,2	4,5	8,6	7	2,3	43
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,9	72	-	119
ВСЕГО	210	7,6	4,8	24,5	169	2,3	
УЖИН							
Салат «Сладкоежка»	30	0,3	0,1	2,5	12	1,9	6
Блины с джемом	75/10	6,2	8,1	34,3	234	1	142
Чай сладкий	180	0,1	-	13,2	55	-	46
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	10	135
ВСЕГО	395	7	8,6	59,8	345	12,9	
ИТОГО		40,5	36,4	234,2	1398	35,1	

5 ДЕНЬ (САД)

Прием пищи. Наименование продукта	Выход блюда, Г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша «Розовая» вязкая	200	7	7,7	33,1	209	1,9	22
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,4	14,3	91	1,1	49
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/5	3,2	4	21,2	129	-	119
ВСЕГО	445	13	14,1	68,6	429	3	
ОБЕД							
Салат «Заря»	60	0,8	4,5	4,5	65	4,5	13
Бульон куриный с гречками	200/15	3,4	0,3	15,7	171	0,4	94/132
Котлета рыбная	80	7,8	4,3	28,3	114	0,4	52
Картофельное пюре	150	3	5,2	18	142	17,9	123
Компот из сухофруктов	200	0,4	-	27,8	113	0,4	45
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	23,7	103	-	116
ВСЕГО	755	18,7	14,8	118	708	23,6	
ПОЛДНИК							
Молоко	200	5,8	5	9,6	108	2,6	43
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,2	96	-	119
ВСЕГО	240	9	5,4	30,8	204	2,6	
УЖИН							
Салат «Сладкоежка»	60	0,6	0,1	5,1	24	3,7	6
Блины с джемом	75/10	6,2	8,1	34,3	234	1	142
Чай сладкий	200	0,1	-	15,4	62	-	46
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	10	135
ВСЕГО	445	7,3	8,6	64,6	364	14,7	
ИТОГО		48	42,9	282	1705	43,9	

6 ДЕНЬ (ЯСЛИ)

Прием пищи. Наименование продукта	Выход блюда, Г.	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша пшенная вязкая	150	4,6	4,8	20,9	146	-	30
Чай сладкий с лимоном	180	0,1	-	13,2	55	0,02	47
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	2,4	3,9	15,9	105	-	119
ВСЕГО	365	7,1	8,7	50	306	0,02	
ОБЕД							
Салат «Фантазия»	40	2	1,7	3,3	37	10,1	3
Суп с бобовыми на курином бульоне	150	3,2	3	9,7	101	3,4	82
Кура отварная измельченная	60	13,3	8,5	-	139	0,8	65
Рис рассыпчатый	100	2,4	3,5	24,4	140	-	125
Компот из сухофруктов	150	0,3	-	20,8	85	0,3	45
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,4	41	-	116
ВСЕГО	520	22,5	16,9	67,6	543	14,6	
ПОЛДНИК							
Сок	200	0,5	-	10,1	43	2	42
Печенье	20	0,6	4,9	10	86	-	131
ВСЕГО	220	1,1	4,9	20,1	129	2	
УЖИН							
Винегрет	180	2,4	11,1	15,1	171	18,3	5
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	9,4	41	-	116
Молоко	180	5,2	4,5	8,6	97	2,3	43
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,9	72	-	117
ВСЕГО	410	11,3	16,1	49	381	20,6	
ИТОГО		42	46,6	186,7	1359	37,2	

6 ДЕНЬ (САД)

Прием пищи. Наименование продукта	Выход блюда, Г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша пшенная вязкая	200	6,2	5,2	27,9	184	-	30
Чай сладкий с лимоном	200	0,1	-	15,4	62	0,03	47
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/5	3,2	4	21,2	129	-	119
ВСЕГО	445	9,5	9,2	64,5	375	0,03	
ОБЕД							
Салат «Фантазия»	60	3	2,6	5	56	15,1	3
Суп с бобовыми на курином бульоне	200	5,4	5,2	16,3	135	5,8	82
Кура отварная измельченная	90	20	12,7	-	208	1,2	65
Рис рассыпчатый	150	3,6	5,3	36,6	210	-	125
Компот из сухофруктов	200	0,4	-	27,8	113	0,4	45
Хлеб ржаной	25	1,6	0,2	11,8	51	-	116
ВСЕГО	725	34	26	97,5	773	22,5	
ПОЛДНИК							
Сок	200	0,5	-	10,1	43	2	42
Печенье	60	1,8	14,7	30	86	-	131
ВСЕГО	260	2,3	14,7	40,1	129	2	
УЖИН							
Винегрет	200	2,7	12,3	16,8	190	20,4	5
Хлеб ржаной	25	1,6	0,2	11,8	51	-	116
Молоко	200	5,8	5	9,6	108	2,6	43
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,2	96	-	117
ВСЕГО	465	13,3	17,9	59,4	445	23	
ИТОГО		59,1	67,8	261,5	1722	47,6	

7 ДЕНЬ (ЯСЛИ)

Прием пищи. Наименование продукта	Выход блюда, Г.	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая вязкая	150	4	5,6	20,3	149	-	23
Какао с молоком	180	3,3	2,9	14,2	96	1,3	50
Батон нарезной с маслом сливочным	30/5	2,6	4,2	15,8	113	-	121
ВСЕГО	365	9,9	12,7	50,3	358	1,3	
ОБЕД							
Салат «Цветной»	30	0,5	2,2	2	32	2,2	9
Суп рыбный	150	7,1	3,3	9,9	99	4,1	90
Ленивые голубцы	200	14,1	9	19,2	213	20	64
Компот из сухофруктов	150	0,3	-	20,8	85	0,3	45
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	18,9	82	-	116
ВСЕГО	570	24,6	14,9	70,8	511	26,6	
ПОЛДНИК							
Кефир	180	5,2	4,6	7,2	95	1,3	44
Вафли	20	0,6	0,7	15,5	70	-	132
ВСЕГО	200	5,8	5,3	22,7	165	1,3	
УЖИН							
Пудинг творожный со сгущенным молоком	150/40	12,8	10	28,1	139	0,3	36
Молоко	180	5,2	4,5	8,6	97	2,3	43
Батон нарезной	30	2,5	0,6	15,7	80	-	118
Фрукт	90	0,3	0,3	8,9	40	9,1	135
ВСЕГО	490	20,8	15,4	61,3	356	11,7	
ИТОГО		61,1	48,3	205,1	1390	40,9	

7 ДЕНЬ (САД)

Прием пищи. Наименование продукта	Выход блюда, Г.	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая вязкая	200	5,3	6,3	27,1	187	-	23
Какао с молоком	200	3,6	3,1	15,8	107	1,3	50
Батон нарезной с маслом сливочным	40/5	3,4	4,4	21	140	-	121
ВСЕГО	445	12,3	13,8	63,9	434	1,3	
ОБЕД							
Салат «Цветной»	60	1,1	4,5	4	64	4,4	9
Суп рыбный	200	9,6	4,4	13,3	132	5,5	90
Ленивые голубцы	220	15,6	7,5	21,3	23,5	22	64
Компот из сухофруктов	200	0,4	-	27,8	113	0,4	45
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	23,7	103	-	116
ВСЕГО	730	30	16,9	90,1	647	32,3	
ПОЛДНИК							
Кефир	200	5,8	5	8	106	1,4	44
Вафли	50	1,5	1,7	38,7	175	-	132
ВСЕГО	250	7,3	6,7	46,7	281	1,4	
УЖИН							
Пудинг творожный со сгущенным молоком	200/40	19,6	15,1	40,1	213	0,5	36
Молоко	200	5,8	5	9,6	108	2,6	43
Батон нарезной	40	3,4	0,8	21	107	-	118
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	10	135
ВСЕГО	580	29,2	21,3	80,5	472	13,1	
ИТОГО		78,8	58,7	281,2	1834	48,1	

8 ДЕНЬ (ЯСЛИ)

Прием пищи. Наименование продукта	Выход блюда, Г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша гречневая вязкая	150	4,6	4,8	20,9	146	-	28
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84	1,1	49
Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	30/5/10	4,7	6,8	15,9	141	-	120
ВСЕГО	375	12,1	14	49,5	371	1,1	
ОБЕД							
Икра кабачковая	30	0,3	1,4	2,3	23	2,9	111
Щи из квашенной капусты с курой и сметаной	150	1,4	1,8	2,7	34	9	85
Рыба тушеная	75	10,06	10,3	1,7	142	0,8	56
Картофельное пюре	120	2,4	4,1	14,4	113	14,3	123
Компот из сухофруктов	150	0,3	-	20,8	85	0,3	45
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	18,9	82	-	116
ВСЕГО	565	17,6	18	60,8	479	27,3	
ПОЛДНИК							
Кефир	180	5,2	4,6	7,2	95	1,3	44
Печенье	20	0,6	4,9	10	86	-	31
ВСЕГО	200	5,8	9,5	17,2	181	1,3	
УЖИН							
Крупеник рисовый	90	7,2	6,7	13,5	149	0,2	34
Соус молочный сладкий	20	0,3	0,9	2,5	20	0,1	107
Молоко	180	5,2	4,5	8,6	97	2,3	43
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,9	72	-	117
Фрукт	90	0,3	0,3	8,9	40	9,1	135
ВСЕГО	410	15,4	12,7	49,4	378	11,7	
ИТОГО		50,9	54,2	176,9	1409	41,4	

8 ДЕНЬ (САД)

Прием пищи. Наименование продукта	Выход блюда, Г.	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша гречневая вязкая	200	6,2	5,2	27,9	184	-	28
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,4	14,3	91	1,1	49
Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	40/5/15	6,7	6,9	21,2	165	-	120
ВСЕГО	460	15,7	14,5	63,4	440	1,1	
ОБЕД							
Икра кабачковая	60	0,7	2,8	4,6	47	5,8	111
Щи из квашенной капусты с курой и сметаной	200	2	2,5	3,7	48	12,5	85
Рыба тушеная	95	11,8	11,4	1,9	158	0,9	56
Картофельное пюре	150	3	5,2	18	142	17,9	123
Компот из сухофруктов	200	0,4	-	27,8	113	0,4	45
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	2,3	103	-	116
ВСЕГО	755	21,2	22,4	58,3	611	37,5	
ПОЛДНИК							
Кефир	200	5,8	5	8	106	1,4	44
Печенье	60	1,8	14,7	40,1	258	-	131
ВСЕГО	260	7,6	19,7	48,1	364	1,4	
УЖИН							
Крупеник рисовый	100	8,1	7,5	15,1	165	0,3	34
Соус молочный сладкий	300	0,5	1,3	3,9	31	0,1	107
Молоко	200	5,8	5	9,6	108	2,6	43
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,2	96	-	117
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	10	135
ВСЕГО	470	18	14,6	59,6	444	13	
ИТОГО		62,5	71,2	229,4	1859	53	

9 ДЕНЬ (ЯСЛИ)

Прием пищи. Наименование продукта	Выход блюда, Г.	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша ячневая вязкая	150	4,6	4,8	20,9	146	-	29
Какао с молоком	180	3,3	2,9	14,2	96	1,3	50
Батон нарезной с маслом сливочным	30/5	2,6	4,2	15,8	113	-	121
ВСЕГО	365	10,5	11,9	50,9	355	1,3	-
ОБЕД							
Огурец консервированный	30	0,2	-	0,8	8	3,4	20
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	1,1	3,8	7,4	78	7,4	80
Сосиска «Молочная»	50	7,8	10,7	-	120	21,1	74
Капуста тушеная	120	2,4	4,5	8,1	87	14,6	127
Компот из сухофруктов	150	0,3	-	20,8	85	0,3	45
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	18,9	82	-	116
ВСЕГО	540	14,4	19,4	56	460	46,8	
ПОЛДНИК							
Кефир	180	5,2	4,6	7,2	95	1,3	44
Вафли	20	0,6	0,7	15,5	70	-	132
ВСЕГО	200	5,8	5,3	22,7	165	1,3	
УЖИН							
Макароны отварные с сыром	120	2,6	8	18,2	174	0,1	37
Батон нарезной	30	2,5	0,6	15,7	80	-	118
Чай сладкий	200	0,1	-	15,4	62	0,03	46
«Гребешок» с повидлом	60	4,5	4	25,3	157	0,2	141
ВСЕГО	410	9,7	12,6	74,6	473	0,3	
ИТОГО		40,4	49,2	204,3	1453	49,7	

9 ДЕНЬ (САД)

Прием пищи. Наименование продукта	Выход блюда, Г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша ячневая вязкая	200	6,2	5,2	27,9	184	-	29
Какао с молоком	200	3,6	3,1	15,8	107	1,3	50
Батон нарезной с маслом сливочным	40/5	3,4	4,4	21	140	-	121
ВСЕГО	445	13,2	12,7	64,7	431	1,3	
ОБЕД							
Огурец консервированный	60	0,4	-	1,5	16	6	20
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200	1,9	6,3	10	104	12,3	80
Сосиска «Молочная»	70	11	15,2	-	169	30	74
Капуста тушеная	150	3	5,6	10,1	109	18,3	127
Компот из сухофруктов	200	0,4	-	27,8	113	0,4	45
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	2,3	103	-	116
ВСЕГО	730	20	27,6	51,7	614	67	
ПОЛДНИК							
Кефир	200	5,8	5	8	106	1,4	44
Вафли	50	1,5	1,7	38,7	175	-	132
ВСЕГО	250	7,3	6,7	46,7	281	1,4	
УЖИН							
Макароны отварные с сыром	150	3,2	10	22,7	218	0,1	37
Батон нарезной	40	3,4	0,8	21	107	-	118
Чай сладкий	200	0,1	-	15,4	62	0,03	46
«Гребешок» с повидлом	70	5,3	4,7	29,5	183	0,2	141
ВСЕГО	460	12	15,5	88,6	570	0,3	
ИТОГО		52,5	62,5	251,7	1896	70	

10 ДЕНЬ (ЯСЛИ)

Прием пищи. Наименование продукта	Выход блюда, Г.	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша «Дружба» вязкая	150	4	6,8	23,3	150	1,4	24
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84	1,1	49
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/5	2,4	3,9	15,9	105	-	119
ВСЕГО	365	9,2	13,1	51,9	339	2,5	
ОБЕД							
Салат «Январыч»	30	0,2	2	1,9	28	7,5	14
Суп молочный с макаронами	150	4,3	3,5	14,1	136	0,6	81
Жаркое по домашнему	150	18,3	4,7	16,3	204	6,4	67
Компот из сухофруктов	150	0,3	-	20,8	85	0,3	45
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	18,9	82	-	116
ВСЕГО	520	25,7	10,6	72	535	14,8	
ПОЛДНИК							
Кефир	180	5,2	4,6	7,2	95	1,3	44
Сухарики	15	2,2	0,2	14,5	11	-	132
ВСЕГО	195	7,4	4,8	21,7	106	1,3	
УЖИН							
Салат «Горошинка»	45	1,1	3,8	2,9	50	2,4	12
Омлет	100	10,3	13,1	1,9	122	0,3	32
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,9	72	-	117
Кисель	150	-	-	13,5	46	-	41
Фрукт	90	0,3	0,3	8,9	40	9,1	135
ВСЕГО	415	14,1	17,5	43,1	330	11,8	
ИТОГО		56,4	46	188,7	1310	30,4	

10 ДЕНЬ (САД)

Прием пищи. Наименование продукта	Выход блюда, Г.	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин «С»	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша «Дружба» вязкая	200	5,5	8,7	29,2	193	1,9	24
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,4	14,3	91	1,1	49
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30\5	2,4	3,9	15,9	105	-	119
ВСЕГО	435	10,7	15	59,4	389	3	
ОБЕД							
Салат «Январыч»	60	0,4	4	3,9	56	15	14
Суп молочный с макаронами	200	7,1	6,5	23,5	181	1,1	81
Жаркое по домашнему	200	22	6,7	19,9	289	8,1	67
Компот из сухофруктов	200	0,4	-	27,8	113	0,4	45
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	23,7	103	-	116
ВСЕГО	710	33,2	17,7	98,8	742	24,6	
ПОЛДНИК							
Кефир	200	5,8	5	8	106	1,4	44
Сухарики	45	6,7	0,7	43,6	33	-	132
ВСЕГО	245	12,5	5,7	51,6	139	1,4	
УЖИН							
Салат «Горошинка»	60	1,5	5	3,9	67	3,2	12
Омлет	150	15,5	19,6	2,9	183	0,5	32
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,9	72	-	117
Кисель	200	-	-	18	60	-	41
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	10	135
ВСЕГО	540	19,8	25,3	50,5	426	13,7	
ИТОГО		76,2	63,7	260,3	1696	42,7	