

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые ценности						Энергетическая ценность		Витамин С	№ технологической карты
				Белки		Жиры		углеводы		ясли	сад		
<u>День 1</u>		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
<u>Завтрак</u>	Макаронные изделия отварные	100	120	4,39	5,49	4,23	5,29	25,02	31,27	150,33	187,92		306
	Бутерброд с сыром	30	35	4,18	4,88	6,32	7,37	6,44	7,51	99,37	115,93		492
	Чай с лимоном	180	200	3,68	4,93	4,83	5,34	16,60	20,90	110,70	136,80		383
<u>10:30</u>	Кефир	60	70	3,30	3,30	3,30	3,30	10,10	12,12	75,00	75,00		406
										435,40	515,65		
<u>Обед</u>	Суп картофельный с бобовыми	180	200	4,15	4,61	3,01	3,35	11,30	12,56	88,99	98,88		67
	Жаркое по - домашнему	150	180	14,36	17,23	12,49	14,99	11,48	13,78	215,89	259,06		247
	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	60	0,49	0,98	2,72	5,44	2,88	5,77	33,58	67,17		3
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,50	0,56	0,00	0,00	24,66	27,40	100,65	127,84	40/50	399
	Хлеб в/с	30	40	2,28	3,40	0,82	0,92	14,91	19,88	128,50	128,60		
	Хлеб р/пш	25	30	1,65	1,98	0,27	0,33	10,25	12,30	128,40	128,60		
										696,01	810,15		
<u>Полдник</u>	Булочка молочная	50	60	4,23	5,07	1,65	1,98	33,78	40,53	167,12	200,54		431
	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	180	200	6,50	7,20	4,08	4,53	28,51	31,67	176,92	196,58		161
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,68	4,93	2,83	3,34	17,82	19,80	110,70	136,80		391
<u>Итого:</u>				52,39	64,56	46,55	56,18	213,75	255,49	1586,15	1859,72	40/50	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые ценности						Энергетическая ценность		Витам ин С	№ рецептуры
				Белки		Жиры		углеводы		ясли	сад		
<u>День 2</u>		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			ясли	сад
<u>Завтрак</u>	Каша манная молочная жидкая	180	200	6,44	7,00	3,93	4,37	27,78	33,86	168,32	187,02		160
	Хлеб Умница	25	30	1,80	1,90	0,82	0,92	10,22	10,32	119,64	128,60		
	Какао с молоком	180	200	2,39	2,61	0,40	0,45	23,35	25,95	106,46	118,29		387
<u>10:30</u>	Ряженка	60	70	2,80	3,08	2,19	3,40	4,09	4,49	47,26	51,98		406
										441,68	485,89		
<u>Обед</u>	Рассольник Ленинградский	180	200	2,75	3,95	5,32	7,80	10,94	13,16	89,71	99,68		64
	Тефтеля из говядины с рисом «ежики»	80	100	6,99	8,19	10,12	12,74	6,41	9,69	122,77	147,33		267
	Икра свекольная	120	150	3,85	4,42	7,66	9,19	7,51	10,01	110,34	132,40		328
	Кисель	180	200	1,22	1,36	0,00	0,00	26,11	29,02	109,36	121,52		394
	Хлеб в/с	30	40	2,28	3,40	0,82	0,92	14,91	19,88	128,50	128,60		
	Хлеб рж/пш	25	30	1,65	1,98	0,27	0,33	10,25	12,30	128,40	128,60		
										680,37	764,45		
<u>Полдник</u>	Булочка домашняя	50	60	3,62	4,27	5,87	6,09	24,7	34,87	153,13	191,42		429
	Вареники ленивые	160	180	22,53	25,34	9,78	11,75	23,23	26,12	252,89	284,51		207
	Чай с сахаром	180	200	0,11	0,12	0,00	0,00	13,90	15,44	56,02	68,34		381
										424,49	512,17		
<u>Итого:</u>				58,43	67,62	47,18	94,59	203,40	245,11	1584,09	1762,51		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые ценности						Энергетическая ценность		Витамин С	№ рецептуры
				Белки		Жиры		углеводы		ясли	сад		
<u>День 3</u>		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
<u>Завтрак</u>	Каша рисовая молочная жидкая	180	200	5,50	6,00	4,93	5,37	29,47	38,30	176,86	177,55		167
	Бутерброд с повидлом	35	40	1,08	1,24	3,42	3,91	17,76	20,30	106,19	121,36		498
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,68	4,93	2,83	3,34	17,82	19,80	110,70	136,80		391
<u>10:30</u>	Снежок	50	60	2,80	3,08	2,19	3,40	4,09	4,49	47,26	51,98		406
										441,01	487,69		
<u>Обед</u>	Борщ с капустой и картофелем	180	200	3,29	4,44	3,85	4,16	7,26	7,76	73,30	79,05		62
	Печень говяжья по-строгановски	90	120	11,76	12,16	12,00	14,29	16,10	17,57	156,66	161,62		238
	Каша пшеничная рассыпчатая	85	110	3,72	4,81	3,63	4,70	21,81	28,23	134,87	174,54		300
	Салат из свеклы отварной	40	50	0,40	0,54	1,38	1,84	1,75	2,34	21,06	38,08		35
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,50	0,56	0,00	0,00	24,66	27,40	100,65	127,84	40/50	399
	Хлеб в/с	30	40	2,28	3,40	0,82	0,92	14,91	19,88	128,50	128,60		
	Хлеб р/пш	25	30	1,65	1,98	0,27	0,33	10,25	12,30	128,40	128,60		
										743,44	838,33		
<u>Полдник</u>	Омлет натуральный	90	120	8,05	9,84	11,49	14,04	1,66	2,03	142,33	173,96		188
	Сок	180	200	1,18	1,32	0,01	0,02	14,18	15,76	61,65	68,50		408
	Булочка дорожная	50	60	3,07	3,69	6,83	8,20	26,39	31,67	179,4	215,28		430
<u>Итого:</u>				47,96	57,99	53,65	64,52	208,11	247,83	1567,83	1783,76	40/50	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые ценности						Энергетическая ценность		Витамин С	№ рецептуры
		ясли	сад	Белки		Жиры		углеводы		ясли	сад		
<u>День 5</u>													
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
<u>Завтрак</u>	Запеканка из творога с молочным соусом	180	200	23,75	26,39	5,49	6,11	42,30	57,39	313,65	348,50		195/338
	Хлеб умница	25	30	1,80	1,90	0,82	0,92	10,22	10,32	119,64	128,60		
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,68	4,93	2,83	3,34	17,82	19,80	110,70	136,80		391
<u>10:30</u>	Ряженка	60	70	2,80	3,08	2,19	2,40	4,09	7,49	47,26	51,98		406
										591,25	665,88		
<u>Обед</u>	Свекольник	180	200	1,58	1,76	3,69	4,10	11,35	14,28	73,0	81,12		65
	Котлеты, биточки, шницели	75	80	10,43	11,13	9,82	12,30	13,81	14,73	175,44	187,13		255
	Капуста тушеная	120	150	3,14	3,93	3,87	4,84	8,43	10,54	81,20	101,50		311
	Салат картофельный с зеленым горошком	60	70	1,19	1,49	4,15	5,19	2,96	3,7	53,72	67,15		42
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,50	0,56	0,00	0,00	24,66	27,40	100,65	127,84	40/50	399
	Хлеб в/с	30	40	2,28	3,40	0,82	0,92	14,91	19,88	128,50	128,60		
										612,47	693,34		
<u>Полдник</u>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/35	200/45	5,80	6,44	5,97	6,64	11,99	17,88	108,93	121,04		71
	Хлеб р/пш	25	30	1,65	1,98	0,27	0,33	10,25	12,30	128,40	128,60		
	Чай с молоком	180	200	1,18	1,32	0,01	0,02	14,18	15,76	61,65	68,50		384
	Яблоко												
<u>Итого:</u>				63,86	73,39	44,53	51,86	187,21	231,71	1565,36	1740,02	40/50	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые ценности						Энергетическая ценность		Витамин С	№ рецептуры
				Белки		Жиры		углеводы		ясли	сад		
<u>День 6</u>		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
<u>Завтрак</u>	Каша гречневая рассыпчатая	90	110	1,19	1,33	4,62	4,62	25,76	25,76	149,94	149,94		297
	Бутерброд с сыром	30	35	4,18	4,88	6,32	7,37	6,44	7,51	99,37	115,93		492
	Чай с лимоном	180	200	3,68	4,93	4,83	5,34	16,60	20,90	110,70	136,80		383
	Яйца вареные	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,24	0,24	62,66	62,66		187
<u>10:30</u>	Кефир	60	70	3,30	3,30	3,30	3,30	10,10	12,12	75,00	75,00		406
										435,01	477,67		
<u>Обед</u>	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	200	3,15	4,39	3,43	4,70	5,35	6,95	51,95	57,72		70
	Плов из птицы отварной	130	160	12,93	15,91	10,83	13,33	18,51	22,78	223,20	274,70		289
	Салат из свеклы и моркови	50	70	0,63	0,75	4,54	5,44	2,92	3,51	54,82	65,78		36
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,50	0,56	0,00	0,00	24,66	27,40	100,65	127,84	40/50	399
	Хлеб в/с	30	40	2,28	3,40	0,82	0,92	14,91	19,88	128,50	128,60		
	Хлеб р/пш	25	30	1,65	1,98	0,27	0,33	10,25	12,30	128,40	128,60		
										687,52	783,24		
<u>Полдник</u>	Булочка дорожная	50	60	3,07	3,69	6,83	8,20	26,39	31,67	179,40	215,28		430
	Каша овсяная из геркулеса молочная жидкая	180	200	5,56	6,18	5,27	5,86	24,88	37,64	169,13	187,93		162
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,68	4,93	2,83	3,34	17,82	19,80	110,70	136,80		391
<u>Итого:</u>				44,8	56,23	53,89	62,75	204,59	248,22	1581,76	1800,92	40/50	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые ценности						Энергетическая ценность		Витамин С	№ рецептуры
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
<u>День 7</u>				Белки		Жиры		углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
<u>Завтрак</u>	Каша дружба молочная жидкая	180	200	4,31	4,79	5,11	6,56	21,66	24,06	140,84	156,49		155
	Хлеб умница	25	30	1,80	1,90	0,82	0,92	10,22	10,32	119,64	128,60		
	Какао с молоком	180	200	2,39	2,61	0,40	0,45	23,35	25,95	106,46	118,29		387
<u>10:30</u>	Ряженка	60	70	2,80	3,08	2,19	3,40	4,09	4,49	47,26	51,98		406
										414,2	455,36		
<u>Обед</u>	Щи из свежей капусты с картофелем	180	200	1,51	1,68	5,10	7,55	5,17	5,74	63,57	70,63		82
	Котлеты, биточки, шницели	80	90	10,43	11,13	9,82	12,30	13,81	14,73	175,44	187,13		255
	Пюре из гороха с маслом	80	100	8,53	10,66	1,99	2,49	19,84	24,8	131,41	164,27		180
	Свекла порционная	40	50	0,23	0,34	0,75	1,12	0,97	1,45	11,52	17,28		310
	Кисель	180	200	1,22	1,36	0,00	0,00	26,11	29,02	109,36	121,52		394
	Хлеб в/с	30	40	2,28	3,40	0,82	0,92	14,91	19,88	128,50	128,60		
	Хлеб р/пш	25	30	1,65	1,98	0,27	0,33	10,25	12,30	128,40	128,60		
										748,2	818,03		
<u>Полдник</u>	Булочка российская	50	60	3,20	3,85	3,8	4,56	27,04	32,45	155,2	186,24		432
	Сырники из творога с молочным соусом	130/30	150/40	15,82	18,25	3,40	3,93	23,15	26,72	186,62	215,34		202/338
	Чай с сахаром	180	200	0,11	0,12	0,00	0,00	13,90	15,44	56,02	62,34		381
<u>Итого:</u>				56,28	65,15	34,47	44,53	214,47	247,35	1560,24	1737,31		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые ценности						Энергетическая ценность		Витамин С	№ рецептур ы
				Белки		Жиры		углеводы		ясли	сад		
<u>День 8</u>		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
<u>Завтрак</u>	Каша манная молочная жидкая	180	200	4,84	5,45	3,94	4,37	27,78	30,87	168,32	187,02		160
	Бутерброд с маслом	30	35	1,21	1,41	11,30	13,21	7,24	8,45	135,46	158,41		495
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,68	4,93	2,83	3,34	17,82	19,80	110,70	136,80		391
<u>10:30</u>	Снежок	50	60	3,30	3,30	3,30	3,30	10,10	12,12	75,00	75,00		406
										489,48	557,23		
<u>Обед</u>	Свекольник	180	200	1,58	1,76	3,69	4,10	11,35	14,28	73,0	81,12		65
	Говядина тушеная с капустой	160	180	12,75	13,60	57,19	61,0	13,0	13,87	617,82	659,01		283
	Морковь порционная	30	40	0,33	0,44	1,12	1,5	1,45	1,94	17,27	23,03		310
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,50	0,56	0,00	0,00	24,66	27,40	100,65	127,84	40/50	399
	Хлеб в/с	30	40	2,28	3,40	0,82	0,92	14,91	19,88	128,50	128,60		
	Хлеб р/пш	25	30	1,65	1,98	0,27	0,33	10,25	12,30	128,40	128,60		
										1065,64	1125,17		
<u>Полдник</u>	Булочка пермская	70	90	3,26	4,35	7,44	9,92	27,55	36,73	190,20	253,61		413
	Винегрет овощной	120	150	1,26	1,51	9,15	10,98	6,95	8,34	115,24	138,28		50
	Чай с молоком	180	200	1,18	1,32	0,01	0,02	14,18	15,76	61,65	68,50		384
<u>Итого:</u>				36,82	44,01	101,33	112,99	187,24	221,74	1922,21	2142,79		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые ценности						Энергетическая ценность		Витамин С	№ рецептуры
				Белки		Жиры		углеводы		ясли	сад		
<u>День 9</u>		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
<u>Завтрак</u>	Каша пшеничная молочная жидкая	180	200	5,30	5,90	5,83	6,37	29,50	32,55	174,68	194,09		165
	Бутерброд с сыром	30	35	4,18	4,88	6,32	7,37	6,44	7,51	99,37	115,93		492
	Какао с молоком	180	200	2,39	2,61	0,40	0,45	23,35	25,95	106,46	118,29		387
<u>10:30</u>	Кефир	60	70	2,80	3,08	2,19	2,40	4,09	4,49	47,26	51,98		406
										427,77	480,29		
<u>Обед</u>	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	180	200	3,56	4,96	3,85	4,27	9,69	10,77	87,48	97,20		68
	Котлета или биточки рыбные	105	120	10,18	11,15	3,78	4,14	14,7	16,1	133,56	146,28		226
	Пюре картофельное	120	145	1,63	1,97	4,00	4,84	16,77	20,27	109,70	132,55		317
	Горошек зеленый консервированный отварной	15	20	0,21	0,46	0,02	0,03	0,63	0,95	3,98	0,95		329
	Кисель	180	200	1,22	1,36	0,00	0,00	26,11	29,02	109,36	121,52		394
	Хлеб в/с	30	40	2,28	3,40	0,82	0,92	14,91	19,88	128,50	128,60		
	Хлеб р/пш	25	30	1,65	1,98	0,27	0,33	10,25	12,30	128,40	128,60		
										700,98	755,7		
<u>Полдник</u>	Суп крестьянский с крупой	180	200	1,59	1,76	4,28	4,76	9,28	10,32	82,08	91,20		74
	Сдоба обыкновенная	50	60	3,62	4,35	2,5	3,0	30,65	36,78	161,26	193,52		436
	Чай с сахаром	180	200	0,11	0,12	0,00	0,00	13,90	15,44	56,02	68,34		381
<u>Итого:</u>				40,72	47,98	34,26	38,88	210,27	242,33	1428,11	1589,05		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые ценности						Энергетическая ценность		Витамин С	№ рецептуры
				Белки		Жиры		углеводы		ясли	сад		
<u>День 10</u>		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
<u>Завтрак</u>	Суп молочный с макаронными изделиями	180	200	4,98	5,54	1,65	1,84	17,60	19,56	105,26	116,96		86
	Хлеб умница	25	30	1,80	1,90	0,84	0,92	10,22	10,32	119,64	128,60		
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,68	4,93	2,83	3,34	17,82	19,80	110,70	136,80		391
<u>10:30</u>	Ряженка	60	70	3,30	3,30	3,30	3,30	10,10	12,12	75,00	75,00		406
										410,6	457,36		
<u>Обед</u>	Борщ с капустой и картофелем	180	200	3,29	4,44	3,85	4,16	7,26	7,76	73,30	79,05		62
	Гуляш из говядины	80	110	14,99	16,61	13,84	15,61	2,54	2,86	187,02	210,41		246
	Каша ячневая рассыпчатая с луком	110	130	3,10	3,66	12,54	14,82	20,48	24,20	207,21	244,89		301
	Овощи натуральные соленые	45	65	0,36	0,44	0,04	0,05	1,03	1,26	5,98	7,31		309
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	0,50	0,56	0,00	0,00	24,66	27,40	100,65	127,84	40/50	399
	Хлеб в/с	30	40	2,28	3,40	0,82	0,92	14,91	19,88	128,50	128,60		
	Хлеб р/пш	25	30	1,65	1,98	0,27	0,33	10,25	12,30	128,40	128,60		
										831,06	926,7		
<u>Полдник</u>	Омлет с сыром	90	120	8,05	9,84	11,49	14,04	1,66	2,03	142,33	173,96		194
	Сок	180	200	1,18	1,32	0,01	0,02	14,18	15,76	61,65	68,50		408
	Печенье	70	80										
<u>Итого:</u>				52,34	62,8	57,8	66,72	159,15	182,76	1545,01	1742,45	40/50	

