

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые ценности						Энергетическая ценность		Витамин С	№ технологической карты
<u>День 1</u>				Белки		Жиры		углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
<u>Завтрак</u>	Макаронные изделия отварные	130	150	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
	Яйцо вареное	40	40	2,80	3,08	2,19	2,40	4,09	4,49	47,26	51,98		187
<u>10:30</u>	Кефир	100	100	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	40	60	4,23	5,07	1,65	1,98	33,78	40,53	167,12	200,54		431
	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	150	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		Витамин С	№ рецептуры
<u>День 2</u>				Белки		Жиры		углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
<u>Завтрак</u>	Каша манная молочная жидкая	150	200	6,44	7,00	3,93	4,37	27,78	33,86	168,32	187,02		160
	Бутерброд с маслом	25	30	1,80	1,90	0,82	0,92	10,22	10,32	119,64	128,60		495
	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	100	100	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»	60	80	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	40	60	3,62	4,27	5,87	6,09	24,7	34,87	153,13	191,42		429
	Вареники ленивые	150	200	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		Вита- ин С	№ рецептур ы
<u>День 3</u>				Белки		Жиры		углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
<u>Завтрак</u>	Каша рисовая молочная вязкая	150	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	100	100	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
	Оладьи из печени по- кунцевски	60	80	10,38	13,84	7,02	9,36	7,08	9,44	133,2	177,6		404
	Пюре картофельное	120	150	1,63	1,97	4,00	4,84	16,77	20,27	109,70	132,55		317
	Овощи натуральные соленые	40	60	0,40	0,54	1,38	1,84	1,75	2,34	21,06	38,08		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		
										743,44	838,33		
<u>Полдник</u>	Омлет натуральный	130	150	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	40	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	

[illegible]

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые ценности						Энергетическая ценность		Витамин С	№ рецептуры
<u>День 5</u>				Белки		Жиры		углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
<u>Завтрак</u>	Каша гречневая молочная вязкая	150	200	3,71	4,56	4,02	4,82	22,99	27,58	143,03	171,64		157
	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	100	100	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	60	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	40	60	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		
	Хлеб р/пш	25	30	1,65	1,98	0,27	0,33	10,25	12,30	128,40	128,60		
										612,47	693,34		
<u>Полдник</u>	Запеканка из творога	150	200	23,75	26,39	5,49	6,11	42,30	57,39	313,65	348,50		195
	Молоко сгущенное	15	20	1,08	1,44	1,27	1,7	8,4	11,2	49,5	66		346
	Булочка веснушка	40	60	0,12	0,18	0,36	0,54	20,91	31,37	115,82	173,74		529
	Чай с сахаром	180	200	1,18	1,32	0,01	0,02	14,18	15,76	61,65	68,50		384
	Фрукт	95	100										
<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
<u>День 6</u>				Белки		Жиры		углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
<u>Завтрак</u>	Каша гречневая рассыпчатая	130	150	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
<u>10:30</u>	Кефир	100	100	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 отварной птицы	120	150	12,93	15,91	10,83	13,33	18,51	22,78	223,20	274,70		289
	Салат из свеклы и моркови	40	60	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	40	60	3,07	3,69	6,83	8,20	26,39	31,67	179,40	215,28		430
	Каша овсяная из геркулеса молочная жидкая	150	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		Витам ин С	№ рецептур ы
<u>День 7</u>				Белки		Жиры		углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
<u>Завтрак</u>	Каша дружба молочная жидкая	150	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	100	100	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	60	80	10,43	11,13	9,82	12,30	13,81	14,73	175,44	187,13		255
	Пюре из гороха с маслом	110	130	8,53	10,66	1,99	2,49	19,84	24,8	131,41	164,27		180
	Свекла порционная	40	60	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	40	60	3,20	3,85	3,8	4,56	27,04	32,45	155,2	186,24		432
	Морковная запеканка с творогом	150	180	15,82	18,25	3,40	3,93	23,15	26,72	186,62	215,34		196
	Молоко сгущенное	15	20	1,08	1,44	1,27	1,7	8,4	11,2	49,5	66		346
	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		Витам ин С	№ рецептур

													ы
<u>День 8</u>				Белки		Жиры		углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
<u>Завтрак</u>	Каша манная молочная жидкая	150	200	4,84	5,45	3,94	4,37	27,78	30,87	168,32	187,02		160
	Яйца вареные	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,24	0,24	62,66	62,66		187
	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	100	100	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
	Печень говяжья по-строгановски	60	80	11,76	12,16	12,00	14,29	16,10	17,57	156,66	161,62		238
	Каша пшеничная рассыпчатая	120	150	3,72	4,81	3,63	4,70	21,81	28,23	134,87	174,54		300
	Морковь порционная	40	60	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		
										1065,64	1125,17		
<u>Полдник</u>	Булочка пермская	50	60	3,26	4,35	7,44	9,92	27,55	36,73	190,20	253,61		413
	Винегрет овощной	100	120	1,26	1,51	9,15	10,98	6,95	8,34	115,24	138,28		50
	Хлеб р/пш	25	30	1,65	1,98	0,27	0,33	10,25	12,30	128,40	128,60		
	Чай с лимоном	180	200	3,68	4,93	4,83	5,34	16,60	20,90	110,70	136,80		383
<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
<u>День 9</u>				Белки		Жиры		углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
<u>Завтрак</u>	Каша пшеничная молочная жидкая	150	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	100	100	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	60	80	10,18	11,15	3,78	4,14	14,7	16,1	133,56	146,28		226
	Пюре картофельное	120	150	1,63	1,97	4,00	4,84	16,77	20,27	109,70	132,55		317
	Овощи натуральные соленные	40	60	0,40	0,54	1,38	1,84	1,75	2,34	21,06	38,08		309
	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>	Макаронные изделия отварные с сыром	130	150	7,86	9,07	6,56	7,57	22,1	25,5	178,75	206,25		301
	Сдоба обыкновенная	40	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
<u>День 10</u>				Белки		Жиры		углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
<u>Завтрак</u>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	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	100	100	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	60	80	14,99	16,61	13,84	15,61	2,54	2,86	187,02	210,41		246
	Каша ячневая рассыпчатая с луком	120	150	3,10	3,66	12,54	14,82	20,48	24,20	207,21	244,89		301
	Сельдь с луком	40	60	0,36	0,44	0,04	0,05	1,03	1,26	5,98	7,31		233
	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 натуральный	130	150	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
	Печенье	1	1	4,47	4,47	7,53	7,53	73,07	73,07	374	374		
	Фрукт	94	100										
<u>Итого:</u>				52,34	62,8	57,8	66,72	159,15	182,76	1545,01	1742,45	40/50	

	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность	
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
Итого за первый день	52,39	64,56	46,55	56,18	213,75	255,49	1586,15	1859,72
Итого за второй день	58,43	67,62	47,18	94,59	203,4	245,11	1584,09	1762,51
Итого за третий день	47,96	57,99	53,65	64,52	208,11	247,83	1567,83	1783,76
Итого за четвертый день	56,04	66,4	47,12	55,77	205,5	245,03	1498,66	1768,53
Итого за пятый день	63,86	73,39	44,53	51,86	187,21	231,71	1565,36	1740,02
Итого за шестой день	44,8	56,23	53,89	62,75	204,59	248,22	1581,76	1800,92
Итого за седьмой день	56,28	65,15	34,47	44,53	214,47	247,35	1560,24	1737,31
Итого за восьмой день	36,82	44,01	101,33	112,99	187,24	221,74	1922,21	2142,79
Итого за девятый день	40,72	47,98	34,26	38,88	210,27	242,33	1428,11	1589,05
Итого за десятый день	52,34	62,8	57,8	66,72	159,15	182,76	1545,01	1742,45
Итого за весь период	509,64	606,13	520,78	648,79	1993,69	2367,57	15839,42	17927,06
Среднее значение за период	50,96	60,61	52,07	64,87	199,36	236,75	1583,94	1792,70