

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>	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
	Бутерброд с сыром	30	35	4,18	4,88	6,32	7,37	6,44	7,51	99,37	115,93		492
	Чай с сахаром	180	200	0,11	0,12	0,00	0,00	13,90	15,44	56,02	68,34		381
<u>10:30</u>	Напиток из шиповника	100	100	0,32	0,32	0,00	0,00	11,52	11,52	47,45	47,45		409
										371,97	419,65		
<u>Обед</u>	Суп картофельный с клецками	180	200	1,82	2,02	2,31	2,56	6,99	7,77	56,08	62,32		69
	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
	Кисель из концентратов плодового и ягодного	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		
										671,81	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
	Суп картофельный с бобовыми	150	200	4,15	4,61	3,01	3,35	11,30	12,56	88,99	98,88		67
	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>				43,05	53,08	37,69	46,14	192,26	233,52	1259,59	1666,02		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые ценности						Энергетическая ценность		Витамин 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	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>	Йогурт - снежок	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
	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 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 ванильная	40	60	2,79	4,19	3,13	4,70	22,6	33,9	128,93	193,40		428
	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
										437,84	546,25		
<u>Итого:</u>				56,88	66,74	44,44	56,57	199,85	228,52	1559,89	1796,59	40/50	

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	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>	Напиток из шиповника	100	100	0,32	0,32	0,00	0,00	11,52	11,52	47,45	47,45		409
										441,2	483,16		
<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
	Кисель из концентратов плодового и ягодного	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		
										703,52	806,0		
<u>Полдник</u>	Омлет натуральный	130	150	8,05	9,84	11,49	14,04	1,66	2,03	142,33	173,96		188
	Булочка дорожная	40	60	3,07	3,69	6,83	8,20	26,39	31,67	179,4	215,28		430
	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>				41,66	53,67	46,84	56,31	202,65	240,07	1522,47	1746,68		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые ценности						Энергетическая ценность		Витамин С	№ рецептуры
				Белки		Жиры		углеводы		ясли	сад		
<u>День 5</u>		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
<u>Завтрак</u>	Каша гречневая вязкая на молоке	150	200	3,71	4,56	4,02	4,82	22,99	27,58	143,03	171,64		157
	Хлеб йодированный	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>	Напиток из шиповника	100	100	0,32	0,32	0,00	0,00	11,52	11,52	47,45	47,45		409
										420,82	484,49		
<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
	Кисель из концентратов плодового и ягодного	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		
										749,62	815,62		
<u>Полдник</u>	Омлет с сыром	130	150	13,61	15,70	27,11	31,28	2,67	3,08	309,14	356,70		194
	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		381
<u>Итого:</u>				44,91	53,96	57,77	68,6	188,04	223,88	1657,05	1899,05		

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	140	170	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 сахаром	180	200	1,18	1,32	0,01	0,02	14,18	15,76	61,65	68,50		381
<u>10:30</u>	Напиток из шиповника	100	100	0,32	0,32	0,00	0,00	11,52	11,52	47,45	47,45		409
										358,41	381,82		
<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
	Кисель из концентратов плодового и ягодного	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		
										696,23	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 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>				40,98	51,46	46,58	52,8	208,67	238,13	1521,66	1713,72		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые ценности						Энергетическая ценность		Витамин С	№ рецептуры
				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	150	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>	Напиток из шиповника	100	100	0,32	0,32	0,00	0,00	11,52	11,52	47,45	47,45		409
										461,93	529,68		
<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
	Макаронные изделия отварные	120	150	4,39	5,49	4,23	5,29	25,02	31,27	150,33	187,92		306
	Морковь порционная	40	60	0,33	0,44	1,12	1,5	1,45	1,94	17,27	23,03		310
	Кисель из концентратов плодового и ягодного	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		
										635,12	703,81		
<u>Полдник</u>	Булочка пермская	40	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 сахаром	180	200	0,11	0,12	0,00	0,00	13,90	15,44	56,02	62,34		381
<u>Итого:</u>				36,89	44,68	56,79	68,25	217,95	257,41	1586,91	1816,32		

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	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>	Йогурт - снежок	100	100	2,80	3,08	2,19	3,40	4,09	4,49	47,26	51,98		406
										427,77	480,29		
<u>Обед</u>	Суп крестьянский с крупой	180	200	1,59	1,76	4,28	4,76	9,28	10,32	82,08	91,2		74
	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 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		
										703,95	793,15		
<u>Полдник</u>	Суфле из кур	130	150	32,24	37,2	32,15	37,1	2,61	3,02	428,89	494,88		291
	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>				68,87	79,5	63,92	74,52	202,86	234,27	1777,89	2030,18	40/50	

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	150	200	4,98	5,54	1,65	1,84	17,60	19,56	105,26	116,96		86
	Хлеб йодированный	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>	Напиток из шиповника	100	100	0,32	0,32	0,00	0,00	11,52	11,52	47,45	47,45		409
										383,05	429,81		
<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
	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
	Кисель из концентратов плодового и ягодного	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		
										867,37	980,24		
<u>Полдник</u>	Омлет натуральный	130	150	8,05	9,84	11,49	14,04	1,66	2,03	142,33	173,96		188
	Чай с сахаром	180	200	0,11	0,12	0,00	0,00	13,90	15,44	56,02	68,34		381
	Коржик молочный	40	60	2,44	3,67	4,42	6,64	29,18	43,77	166,40	249,60		435
<u>Итого:</u>				47,4	58,75	55,27	68,06	186,33	224,23	1615,17	1901,95		

	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