

первая неделя

День недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность		№ рецептуры	
			ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		ясли	д/с		
					ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с				
ПОНЕДЕЛЬНИК	ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	150	200	5,212	5,978	5,975	7,428	21,573	24,767	159,61	184,58		
		Кофейный напиток на молоке	150	200	3,51	4,478	3,876	5,088	13,702	20,035	101,01	138		
		Батон	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9		
	ИТОГО завтрак			320	430	10,222	12,706	10,431	13,286	45,379	59,958	313,22	401,48	
	2-ой ЗАВТРАК	Фрукты свежие – апельсины	100	120	0,9	1,08	0,2	0,24	8,1	9,72	40	48		
	ИТОГО второй завтрак			100	120	0,9	1,08	0,2	0,24	8,1	9,72	40	48	
	ОБЕД	Уха из минтая с яйцом	150	200	8,026	8,769	4,786	2,75	5,0505	6,0165	94,413	100,05		
		Тефтели рыбные в молочном соусе (минтай)	80	120	8,385	12,02	10,701	10,527	9,361	19,28	169	225,3		
		Пюре картофельное	100	100	2,22	2,22	4,721	4,721	13,302	13,302	106,75	106,75		
		Компот из урюка	150	200	0,1	0,66	0	0	12,8	24,495	52,6	97,95		
		Хлеб пшеничный	20	30	1,64	2,46	0,232	0,348	9,556	14,334	47,8	71,7		
		Хлеб дарницкий	40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108		
	ИТОГО обед			540	700	23,179	29,639	20,876	18,891	68,5895	100,5775	556,963	709,75	
	ПОЛДНИК	Кефир без сахара	150	200	4,5	6	3,75	5	6	8	76,5	102		
	ИТОГО полдник			150	200	4,5	6	3,75	5	6	8	76,5	102	
	УЖИН	Запеканка из творога с манной крупой	110	130	13,524	17,06	19,538	23,548	17,884	23,8453	298,78	320,04		
		Подлив на соке	50	50	0,002	0,002	0	0	6,554	6,554	25,21	25,21		
		Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,19	0,21	0,033	0,031	10,3	18,288	44,43	63,536		
		Хлеб пшеничный	20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8		
	ИТОГО ужин			330	400	15,356	18,912	19,803	23,811	44,294	58,2433	416,22	456,586	
	ВСЕГО за день			1440	1850	54,157	68,337	55,06	61,228	172,3625	236,4988	1402,903	1717,816	

День недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность		№ рецептуры	
			ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		ясли	д/с		
					ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с				
ВТОРНИК	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	140	140	9,925	9,925	10,04	10,04	5,737	5,737	153,8	153,8		
		Зеленый горошек консервированный	50	50	1,47	1,47	0,094	0,094	2,96	2,96	18,6	18,6		
		Какао на молоке	150	200	3,602	4,404	4,015	4,83	5,919	50,112	73,1	137,42		
		Сыр	16	21	3,9	5,11	4,02	5,27	0,3	0,393	52,8	69,3		
		Батон	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9		
	ИТОГО завтрак			376	441	20,397	23,159	18,749	21,004	25,02	74,358	350,9	458,02	
	2-ой ЗАВТРАК	Фрукты свежие – яблоки	108	114	0,432	0,456	0,432	0,456	10,584	11,172	48,6	51,3		
	ИТОГО второй завтрак			108	114	0,432	0,456	0,432	0,456	10,584	11,172	48,6	51,3	
	ОБЕД	Суп полевой на мясо-костном бульоне	150	200	4,0145	4,7025	5,257	6,134	7,993	11,294	92,7865	114,9805		
		Голубцы ленивые с молочным соусом	100	150	9,397	13,085	7,246	11,498	12,556	15,888	153,6	219,88		
		Картофель отварной с жареным луком	80	100	2,933	4,14	5,971	9,384	11,922	32,987	113,03	239		
		Напиток из сухих груш	150	200	0,225	0,3	0	0	15,075	20,1	60,75	81		
		Хлеб пшеничный	20	30	1,64	2,46	0,232	0,348	9,556	14,334	47,8	71,7		
		Хлеб дарницкий	40	50	2,808	3,51	0,436	0,545	18,52	23,15	86,4	108		
	ИТОГО обед			540	730	21,0175	28,1975	19,142	27,909	75,622	117,753	554,3665	834,5605	
	ПОЛДНИК	Кисель на соке	150	200	0,325	0,507	0	0	23,39	29,74	97,9	119,62		
	ИТОГО полдник			150	200	0,325	0,507	0	0	23,39	29,74	97,9	119,62	
	УЖИН	Суфле из печени с рисом	75	95	6,2	7,85	36,1	45,7	8,1	10,26	126,12	159,7		
		Морковь тушёная	110	110	1,63	1,63	5,909	5,909	10,799	10,799	100,84	100,84		
		Чай с сахаром	150	200	0,06	0,06	0,015	0,015	7,996	7,996	31,138	41,517		
		Хлеб пшеничный	20	20	1,64	1,64	0,232	0,232	9,556	9,556	47,8	47,8		
	ИТОГО ужин			355	425	9,53	11,18	42,256	51,856	36,451	38,611	305,898	349,857	
	ВСЕГО за день			1529	1910	51,7015	63,4995	80,579	101,225	171,067	271,634	1357,6645	1813,3575	





















