

вторая неделя

день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность		№ рецептуры
					белки		жиры		углеводы				
			ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	
ПОНЕДЕЛЬНИК	ЗАВТРАК	Каша Дружба	150	200	4,95	5,978	5,12	7,428	21,99	24,767	157,7	184,58	
		Какао на молоке	150	200	3,602	4,404	4,015	4,83	5,919	50,112	73,1	137,42	
		Масло сливочное	5	5	0,04	0,04	3,625	3,625	0,067	0,067	33	33	
		Батон	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9	
	ИТОГО завтрак		325	435	10,092	12,672	13,34	16,653	38,08	90,102	316,4	433,9	
	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	Борщ со свежей капустой и картофелем вегетарианский	150	200	1,715	2,286	2,758	3,677	8,08	10,77	72,378	96,504	
		Котлета рыбная минтай	50	70	7,46	11,91	4,17	5,44	7,945	10,45	97,92	144,87	
		Соус томатный	30	50	0,484	0,806	1,16	1,933	1,628	2,713	20,9	34,83	
		Пюре картофельное	80	100	1,792	2,22	3,78	4,721	10,773	13,302	86,04	106,75	
		Компот из кураги	150	200	0,528	0,66	0	0	17,6	24,495	70,59	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		520	700	16,427	23,852	12,536	16,664	74,102	99,214	482,028	660,604	
		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	
		Сладкий подлив на повидле	30	50	0,026	0,043	0	0	11,377	18,96	44,04	73,4	
		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		310	400	15,25	18,803	19,785	23,795	46,813	60,3573	421,758	482,757	
	ВСЕГО за день		1413	1849	46,701	61,783	49,843	62,568	175,579	268,8453	1345,286	1730,561	

день недели	прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества						энергетическая ценность		№ рецептуры
					белки		жиры		углеводы				
			ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	
В Т О Р Н И К	ЗАВТРАК	Каша гречневая	150	200	6,814	8,02	7,16	9,415	26,665	30,737	197,93	263,9066	
		Кофейный напиток на молоке	150	200	3,51	4,478	3,876	5,088	13,702	20,035	101,01	138	
		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		336	451	15,724	19,858	15,636	20,543	50,771	66,321	404,34	550,1066	
	2-ой ЗАВТРАК	Сок	150	150	0,4	0,4	0	0	11,7	11,7	50	50	
	ИТОГО второй завтрак		150	150	0,4	0,4	0	0	11,7	11,7	50	50	
	О Б Е Д	Суп крестьянский на мясокостном бульоне	150	200	4,2725	5,69	5,231	6,97	5,94	7,92	84,549	112,732	
		Жаркое по-домашнему	150	200	8,363	11,15	7,718	10,29	22,115	29,48	195,2	260,26	
		Свекла отварная	30	40	0,6	0,8	0,04	0,053	3,44	4,5	15,9	21,2	
		Компот из сухих яблок	150	200	0,072	4,8	0	0	17,61	36,81	66,58	140,65	
		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	720	17,7555	28,41	13,657	18,206	77,181	116,194	496,429	714,542	
	ПОЛ ДНИ К	Напиток из шиповника	150	200	0,08	0,08	0	0	18,24	23,23	69,78	88,48	
		Печенье	20	20	1,5	1,5	1,96	1,96	14,88	14,88	83,4	125,1	
	ИТОГО полдник		170	220	0,08	1,58	1,96	1,96	33,12	38,11	153,18	213,58	
	У Ж И Н	Соте из рыбы	100	110	10,45	11,335	5,44	7,249	7,72	8,343	121,6	144,9	
		Соус сметанный	30	50	0,7	0,923	3,2	3,97	2,241	2,4	46	56	
		Зеленый горошек консервированный	50	50	1,47	1,47	0,094	0,094	2,96	2,96	18,6	18,6	
		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		350	430	14,45	15,578	8,999	11,576	32,777	41,547	278,43	330,836	
ВСЕГО за день		1546	1971	48,4095	65,826	40,252	52,285	205,549	273,872	1382,379	1859,0646		

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				
СРЕДА	ЗАВТРАК	Каша пшенная	150	200	5,56	7,115	4,751	9,25	22,79	28,732	165	226		
		Какао на молоке	150	200	3,602	4,404	4,015	4,83	5,919	50,112	73,1	137,42		
		Батон	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9		
	ИТОГО завтрак			320	430	10,662	13,769	9,346	14,85	38,813	94	290,7	442,32	
	2-ой ЗАВТРАК	Фрукты свежие – бананы	108	114	1,62	1,026	0	0	22,68	27,588	103,68	114,4		
	ИТОГО второй завтрак			108	114	1,62	1,026	0	0	22,68	27,588	103,68	114,4	
	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	200	0,65	0,756	1,65	2,475	5,683	6,487	39,149	50,07		
		Котлета из курицы	60	70	8,215	8,617	8,175	10,9	7,792	10,831	157,362	165,77		
		Капуста тушёная	110	130	2,933	3,46	5,971	7,056	11,922	14,08	113,03	133,5		
		Компот из свежих яблок	150	200	0,087	0,108	0,083	0	15,585	18,129	63,4	69,6		
		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			530	680	16,333	18,911	16,547	21,324	69,058	87,011	507,141	598,64	
	ПОЛДНИК	Снежок	150	200	4,5	6	3,75	5	16,5	22	118,5	158		
	ИТОГО полдник			150	200	4,5	6	3,75	5	16,5	22	118,5	158	
	УЖИН	Запеканка из творога с рисом	110	130	13,396	16,66	19,548	23,548	18,82	20,543	302,2	357,94		
		Сладкий подлив на повидле	30	50	0,026	0,043	0	0	11,377	18,96	44,04	73,4		
		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			310	400	15,122	18,403	19,795	23,795	47,749	57,055	425,178	520,657	
	ВСЕГО за день			1418	1824	48,237	58,109	49,438	64,969	194,8	287,654	1445,199	1834,017	

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				
ЧЕТВЕРГ	ЗАВТРАК	Каша пшеничная	150	200	5,389	6,76	6,53	8,945	20,605	25,707	161,58	204,8		
		Кофейный напиток на молоке	150	200	3,51	4,478	3,876	5,088	13,702	20,035	101,01	138		
		Яйцо вареное	20	40	2,822	5,772	2,555	5,226	0,155	0,317	39,914	71,415		
		Батон	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9		
	ИТОГО завтрак			340	470	13,221	19,26	13,541	20,029	44,566	61,215	355,104	493,115	
	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	48,60	51,3	
	ОБЕД	Борщ на мясо-костном бульоне с томатной пастой	150	200	4,0285	4,205	5,179	6,004	5,827	7,015	84,1905	96,8575		
		Гуляш из говядины/котлета	60	70	7,932	9,166	7,673	8,707	9,144	4,221	135,12	130,09		
		Каша гречневая рассыпчатая	80	100	3,812	4,765	3,89	4,8625	18,683	23,358	126,94	158,675		
		Соус молочный	30	0	1,146	0	2,528	0	2,956	0	39,04	0		
		Компот из урюка	150	200	0,528	0,66	0	0	17,6	24,495	70,59	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			530	650	21,8945	24,766	19,938	20,4665	82,286	96,573	590,0805	663,2725	
	ПОЛДНИК	Кисель на соке	150	200	0,325	0,507	0	0	23,39	29,74	97,9	119,62		
	ИТОГО полдник			170	220	1,58	1,58	1,96	1,96	18,24	33,12	153,18	88,48	
	УЖИН	Суфле из печени с рисом	75	95	6,2	7,85	36,1	45,7	8,1	10,26	126,12	213,58		
		Морковь тушёная	110	110	1,63	1,63	5,909	5,909	10,799	10,799	100,84	100,84		
		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			355	425	9,66	11,33	42,274	51,872	38,755	48,903	319,19	425,756	
	ВСЕГО за день			1503	1879	46,7875	57,392	78,145	94,7835	194,431	250,983	1466,1545	1721,9235	

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			
П Я Т Н И Ц А	ЗАВТРАК	Каша рисовая	150	200	5,06	5,563	6,53	6,554	25,42	27,9	180,18	199	
		Какао на молоке	150	200	3,602	4,404	4,015	4,83	5,919	50,112	73,1	137,42	
		Батон	20	30	1,5	2,25	0,58	0,77	10,104	15,156	52,6	78,9	
		Сыр	16	21	3,9	5,11	4,02	5,27	0,3	0,393	52,8	69,3	
	ИТОГО завтрак			336	451	14,062	17,327	15,145	17,424	41,743	93,561	358,68	484,62
	2-ой ЗАВТРАК	Сок	150	150	0,4	0,4	0	0	11,7	11,7	50	50	
	ИТОГО второй завтрак			150	150	0,4	0,4	0	0	11,7	11,7	50	50
	О Б Е Д	Щи из свежей капусты с картофелем и томат-пастой на курином бульоне	150	200	2,076	4,112	2,85	3,12	7,744	8,32	68,6	92,1	
		Котлета из курицы/Кура запеченная с луком и морковью	60	65	8,215	8,617	8,175	7,756	7,792	10,831	157,362	165,77	
		Икра кабачковая	30	50	0,06	0,01	2,7	4,5	5,22	8,7	45,4	75,7	
		Рожки отварные	80	90	2,6	3,043	2,44	3,974	16,54	21,849	102,7	129,94	
		Компот 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			530	685	17,624	22,052	16,833	7768,487	80,447	107,284	569,012	724,21
	П О Л Д Н И К	Кефир без сахара	150	200	4,5	6	3,75	5	6	8	76,5	102	
		Печенье	20	20	1,5	1,5	1,96	1,96	14,88	14,88	83,4	125,1	
	ИТОГО полдник			170	220	6	7,5	5,71	6,96	20,88	22,88	159,9	227,1
	У Ж И Н	Запеканка картофельная с овощами	150	200	4,22	5,62	6,1	8,133	22,3	29,73	169	225,3	
		Соус томатно-молочный	30	50	0,817	1,269	1,59	3,168	2,567	3,897	35	49,23	
		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			350	470	6,737	8,589	7,937	11,548	42,419	51,179	282,938	282,938
ВСЕГО за день			1536	1976	44,823	55,868	45,625	7804,419	197,189	286,604	1420,53	1768,868	

