

| Прием пищи    | Наименование блюда                    | Выход      |            | Белки       |             | Жиры         |             | Углеводы     |              | Энерг.цен    |               | С            | № рецептуры |
|---------------|---------------------------------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
|               |                                       | ясли       | сад        | ясли        | сад         | ясли         | сад         | ясли         | сад          | ясли         | сад           |              |             |
| <b>День 1</b> |                                       |            |            |             |             |              |             |              |              |              |               |              |             |
| 1-й завтрак   | Каша ячневая на молоке                | 150        | 200        | 5,6         | 7,00        | 6,40         | 8           | 20           | 25           | 160          | 200           | 0,07         | 418         |
|               | Какао с молоком                       | 180        | 200        | 3,2         | 4           | 2,8          | 3,5         | 13,6         | 17           | 92,4         | 115,5         | 0,03         | 397         |
|               | Бутерброд с маслом                    | 26         | 38         | 1,77        | 2,6         | 4,1          | 6           | 12,3         | 18           | 93           | 136           | 0            | 1           |
| Итого:        |                                       | <b>356</b> | <b>438</b> | <b>10,6</b> | <b>13,6</b> | <b>13,3</b>  | <b>17,5</b> | <b>45,9</b>  | <b>60</b>    | <b>345,4</b> | <b>451,5</b>  | <b>0,1</b>   |             |
| 2-ой Завтрак  |                                       |            |            |             |             |              |             |              |              |              |               |              |             |
|               | Сок яблочный                          | 100        | 100        | 0,5         | 0,5         | 0,1          | 0,1         | 10,1         | 10,1         | 46           | 46            | 4            | 399         |
| Итого:        |                                       | 100        | 100        | 0,5         | 0,5         | 0,1          | 0,1         | 10,1         | 10,1         | 46           | 46            | 4            |             |
| Обед          |                                       |            |            |             |             |              |             |              |              |              |               |              |             |
|               | Салат из моркови и яблок              | 30         | 50         | 0,3         | 0,45        | 2,08         | 3,12        | 3            | 4,5          | 31,02        | 46,53         | 2,7          | 40          |
|               | Суп картофельный с бобовыми (фасолью) | 150        | 200        | 3,4         | 4,08        | 3,3          | 4           | 11,2         | 13,44        | 88,4         | 106,08        | 5            | 81          |
|               | Голубцы ленивые с отвар.мясом         | 150        | 180        | 13,16       | 15,8        | 8,3          | 10          | 18,9         | 22,7         | 203,3        | 244           | 20           | 298         |
|               | Молочный соус                         | 20         | 30         | 0,8         | 1,2         | 0,7          | 1           | 2,3          | 3,5          | 18,3         | 27,4          | 0,02         | 350         |
|               | Компот из с/фр.                       | 150        | 180        | 0,33        | 0,4         | 0,01         | 0,02        | 18,05        | 25           | 84,7         | 101,7         | 0,45         | 376         |
|               | Хлеб ржаной                           | 40         | 50         | 2,64        | 3,3         | 0,5          | 0,6         | 16           | 20           | 78,8         | 98,6          | 0            |             |
| Итого:        |                                       | <b>520</b> | <b>690</b> | <b>20,6</b> | <b>25,2</b> | <b>14,89</b> | <b>18,7</b> | <b>69,45</b> | <b>89,14</b> | <b>504,5</b> | <b>624,31</b> | <b>28,17</b> |             |
| Полдник       |                                       |            |            |             |             |              |             |              |              |              |               |              |             |
|               | Кефир                                 | 180        | 200        | 5,2         | 5,7         | 4,5          | 5           | 7,2          | 8            | 90           | 100           | 1,2          | 401         |

|                            |                                 |       |      |       |      |       |      |          |        |           |        |       |             |
|----------------------------|---------------------------------|-------|------|-------|------|-------|------|----------|--------|-----------|--------|-------|-------------|
|                            | Печенье<br>топленое<br>молоко   | 20    | 40   | 1,4   | 3,4  | 3,7   | 9,3  | 13,1     | 32,9   | 90,5      | 226,3  | 0     |             |
| Итого:                     |                                 | 200   | 240  | 6,6   | 9,1  | 8,2   | 14,3 | 20,3     | 40,9   | 180,5     | 326,3  | 1,26  |             |
| Ужин                       | -                               | -     | -    | -     | -    | -     | -    | -        | -      | -         | -      | -     | -           |
|                            | Пюре<br>картофельное            | 150   | 150  | 2,1   | 2,1  | 4,2   | 4,2  | 18,2     | 18,2   | 123       | 123    | 15    | 321         |
|                            | Тефтели<br>рыбные               | 60    | 70   | 7,5   | 8,7  | 2,6   | 3    | 7,5      | 8,7    | 83        | 97     | 0     | 261         |
|                            | Чай сладкий                     | 180   | 200  | 0,05  | 0,06 | 0,01  | 0,02 | 9,9      | 11     | 39,8      | 44,2   | 1,5   | 392         |
|                            | Хлеб<br>пшеничн.                | 30    | 40   | 2,4   | 3,2  | 0,75  | 1    | 16,5     | 22     | 82,3      | 109,8  | 0     |             |
| Итого:                     |                                 | 420   | 460  | 12,1  | 14,1 | 7,56  | 8,22 | 52,1     | 59,9   | 328,1     | 374    | 16,5  |             |
| ИТОГО за<br>первый<br>день |                                 | 1596  | 1928 | 50,4  | 62,5 | 44,05 | 58,9 | 197,9    | 260,04 | 1405      | 1822,1 | 50,03 |             |
|                            | Наименование<br>блюда           | Выход |      | Белки |      | Жиры  |      | Углеводы |        | Энерг.цен |        | С     | № рецептуры |
| День 2                     |                                 | ясли  | сад  | ясли  | сад  | ясли  | сад  | ясли     | сад    | ясли      | сад    |       |             |
| 1-й Завтрак                | Творожная<br>запеканка          | 110   | 130  | 16    | 17,7 | 10,9  | 12,1 | 16,5     | 18,4   | 228,6     | 254    | 0,3   | 237         |
|                            | Сметанный<br>соус               | 30    | 40   | 0,2   | 0,3  | 1     | 1,5  | 1        | 1,5    | 13,8      | 20,7   | 0     | 354         |
|                            | Чай с молоком                   | 180   | 200  | 2,67  | 2,9  | 2,34  | 2,6  | 14,31    | 16     | 89        | 99     | 1,1   | 394         |
|                            | Бутерброд с<br>маслом           | 26    | 38   | 1,77  | 2,6  | 4,1   | 6    | 12,3     | 18     | 93        | 136    | 0     | 1           |
| Итого:                     |                                 | 346   | 408  | 20,6  | 23,5 | 18,34 | 22,2 | 44,11    | 53,9   | 424,4     | 509,7  | 1,4   |             |
| 2-ой<br>Завтрак            | -                               | -     | -    | -     | -    | -     | -    | -        | -      | -         | -      | -     | -           |
|                            | Банан                           | 100   | 100  | 1     | 1    | 0,2   | 0,2  | 22       | 22     | 93,8      | 93,8   | 10    | 368         |
| Итого:                     |                                 | 100   | 100  | 1     | 1    | 0,2   | 0,2  | 22       | 22     | 93,8      | 93,8   | 10    |             |
| Обед                       | -                               | -     | -    | -     | -    | -     | -    | -        | -      | -         | -      | -     | -           |
|                            | Салат из<br>свеклы с<br>яблоком | 30    | 50   | 0,3   | 0,4  | 1,5   | 2,08 | 3,3      | 4,5    | 28,5      | 38     | 2,2   | 12          |

|                      |                                  |       |      |       |       |       |      |          |        |           |        |      |             |
|----------------------|----------------------------------|-------|------|-------|-------|-------|------|----------|--------|-----------|--------|------|-------------|
|                      | Щи на мк/б со сметаной           | 180   | 200  | 1,44  | 2     | 4,2   | 5,9  | 6        | 8,4    | 68,1      | 113,9  | 15   | 67          |
|                      | Картофельная запеканка с печенью | 150   | 180  | 15,04 | 18,05 | 6     | 7,2  | 19,92    | 23,9   | 214,85    | 257,7  | 4    | 98          |
|                      | Компот из изюма                  | 150   | 180  | 0,16  | 0,2   | 0,01  | 0,02 | 20,8     | 25     | 84        | 100,9  | 0,4  | 376         |
|                      | Хлеб ржаной                      | 40    | 50   | 2,64  | 3,3   | 0,5   | 0,6  | 16       | 20     | 78,8      | 98,6   | 0    |             |
| Итого:               |                                  | 550   | 660  | 19,6  | 24    | 12,21 | 15,8 | 66,02    | 81,8   | 474,3     | 609,1  | 21,6 |             |
| Полдник              |                                  |       |      |       |       |       |      |          |        |           |        |      |             |
|                      | Сок яблочный                     | 180   | 200  | 0,75  | 1     | 0,15  | 0,2  | 14,2     | 19     | 61,5      | 82     | 4    | 399         |
|                      | Пряник                           | 30    | 40   | 0,6   | 1     | 2,4   | 4    | 19,2     | 32     | 100,8     | 168    | 0    |             |
| Итого:               |                                  | 210   | 240  | 1,35  | 2     | 2,55  | 4,2  | 33,4     | 51     | 162,3     | 250    | 4    |             |
| Ужин                 |                                  |       |      |       |       |       |      |          |        |           |        |      |             |
|                      | Омлет                            | 140   | 140  | 9     | 9     | 17,4  | 17,4 | 1,95     | 1,95   | 200,4     | 200,4  | 0,2  | 215         |
|                      | Зеленый горошек                  | 50    | 60   | 1,4   | 1,7   | 0,08  | 0,1  | 2,9      | 3,51   | 18        | 21,6   | 4,4  |             |
|                      | Кофейный напиток с молоком       | 180   | 200  | 2,7   | 3,0   | 2,3   | 2,6  | 12,6     | 14     | 82,3      | 91,4   | 1,1  | 395         |
|                      | Хлеб пшеничн.                    | 30    | 40   | 2,4   | 3,2   | 0,75  | 1    | 16,5     | 22     | 82,3      | 109,8  | 0    |             |
| Итого:               |                                  | 400   | 440  | 15,5  | 13,9  | 20,53 | 21,1 | 33,95    | 41,46  | 383       | 423,2  | 5,7  |             |
| ИТОГО за второй день |                                  | 1606  | 1848 | 58,1  | 64,4  | 53,83 | 63,5 | 199,5    | 250,16 | 1538      | 1885,8 | 42,7 |             |
|                      |                                  |       |      |       |       |       |      |          |        |           |        |      |             |
| Прием пищи           | Наименование блюда               | Выход |      | Белки |       | Жиры  |      | Углеводы |        | Энерг.цен |        | С    | № рецептуры |
| День 3               |                                  | ясли  | сад  | ясли  | сад   | ясли  | сад  | ясли     | сад    | ясли      | сад    |      |             |
| 1-й Завтрак          | Каша геркулесовая на молоке      | 150   | 200  | 6,7   | 8,4   | 8,3   | 10,4 | 22,7     | 28,4   | 191       | 238,2  | 0,19 | 413         |

|              |                               |     |     |      |      |       |      |      |       |       |       |        |     |
|--------------|-------------------------------|-----|-----|------|------|-------|------|------|-------|-------|-------|--------|-----|
|              | Какао с молоком               | 180 | 200 | 3,2  | 4    | 2,8   | 3,5  | 13,6 | 17    | 92,4  | 115,5 | 0,03   | 397 |
|              | Бутерброд с маслом            | 26  | 38  | 1,77 | 2,6  | 4,1   | 6    | 12,3 | 18    | 93    | 136   | 0      | 1   |
| Итого:       |                               | 356 | 438 | 11,7 | 15   | 15,2  | 19,9 | 48,6 | 63,4  | 376,4 | 489,7 | 0,22   |     |
| 2-ой Завтрак | -                             | -   | -   | -    | -    | -     | -    | -    | -     | -     | -     | -      | -   |
|              | Сок яблочный                  | 100 | 100 | 0,5  | 0,5  | 0,1   | 0,1  | 10,1 | 10,1  | 46    | 46    | 4      | 399 |
| Итого:       |                               | 100 | 100 | 0,5  | 0,5  | 0,1   | 0,1  | 10,1 | 10,1  | 46    | 46    | 4      |     |
| Обед         | -                             | -   | -   | -    | -    | -     | -    | -    | -     | -     | -     | -      | -   |
|              | Салат из бел. Капусты         | 30  | 50  | 0,6  | 1    | 1,9   | 3,12 | 1,7  | 2,75  | 25    | 41,9  | 0.02   | 20  |
|              | Свекольник на к/б со сметаной | 150 | 200 | 1,6  | 2    | 6     | 7,5  | 10,4 | 13    | 102   | 127,5 | 7      | 56  |
|              | Гуляш из курицы               | 60  | 70  | 8,2  | 9,6  | 5,8   | 6,8  | 1,8  | 2     | 92,2  | 107,6 | 2      | 277 |
|              | Отварная гречка               | 110 | 130 | 2,6  | 3,03 | 4,6   | 5,2  | 21,9 | 25    | 137,8 | 157,4 | 0      | 313 |
|              | Компот из кураги              | 150 | 180 | 0,5  | 0,6  | 0,03  | 0,04 | 13,6 | 16,3  | 56,7  | 68    | 120,05 | 376 |
|              | Хлеб ржаной                   | 40  | 50  | 2,64 | 3,3  | 0,5   | 0,6  | 16   | 20    | 78,8  | 98,6  | 0      | 15  |
| Итого:       |                               | 540 | 680 | 16,1 | 19,5 | 18,83 | 23,3 | 65,4 | 79,05 | 492,5 | 601   | 129,1  |     |
|              | Кисель                        | 180 | 200 | 0,08 | 0,1  | 0,03  | 0,03 | 23,8 | 28,5  | 95,5  | 114,6 | 30     | 378 |
|              | Булочка домашняя              | 50  | 60  | 3,6  | 4,3  | 6,2   | 7,5  | 26,9 | 32,3  | 179   | 214,8 | 0      | 469 |
| Итого:       |                               | 230 | 260 | 3,68 | 4,4  | 6,23  | 7,53 | 50,7 | 60,8  | 274,5 | 329,4 | 30     |     |
| Ужин         | -                             | -   | -   | -    | -    | -     | -    | -    | -     | -     | -     | -      | -   |
|              | Вермишель молочная            | 180 | 200 | 5,8  | 7,2  | 5,2   | 6,5  | 18,8 | 23,5  | 145,2 | 181,5 | 0,9    | 93  |
|              | Чай сладкий с лимоном         | 180 | 200 | 0,12 | 0,13 | 0,02  | 0,02 | 10,2 | 11,3  | 41    | 45,5  | 1,5    | 393 |
|              | Хлеб пшеничн.                 | 30  | 40  | 2,4  | 3,2  | 0,75  | 1    | 16,5 | 22    | 82,3  | 109,8 | 0      |     |
| Итого:       |                               | 390 | 440 | 8,32 | 10,5 | 5,97  | 7,52 | 45,5 | 56,8  | 268,5 | 336,8 | 2,4    |     |

|                                     |                                   |             |             |             |             |              |             |              |               |              |               |              |             |
|-------------------------------------|-----------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| <b>ИТОГО за<br/>третий<br/>день</b> |                                   | <b>1616</b> | <b>1918</b> | <b>40,3</b> | <b>50</b>   | <b>46,33</b> | <b>58,3</b> | <b>220,3</b> | <b>270,15</b> | <b>1458</b>  | <b>1802,9</b> | <b>165,7</b> |             |
|                                     |                                   |             |             |             |             |              |             |              |               |              |               |              |             |
| Прием<br>пищи                       | Наименование<br>блюда             | Выход       |             | Белки       |             | Жиры         |             | Углеводы     |               | Энерг.цен    |               | С            | № рецептуры |
| <b>День 4</b>                       |                                   | ясли        | сад         | ясли        | сад         | ясли         | сад         | ясли         | сад           | ясли         | сад           |              |             |
| 1-й Завтрак                         | Каша рисовая<br>на молоке         | 150         | 200         | 5,7         | 7,6         | 5,1          | 6,8         | 25,65        | 34,2          | 171          | 228           | 7            | 415         |
|                                     | Кофейный<br>напиток с<br>молоком  | 180         | 200         | 2,7         | 3,0         | 2,3          | 2,6         | 12,6         | 14            | 82,3         | 91,4          | 1,1          | 395         |
|                                     | Бутерброд с<br>маслом             | 26          | 38          | 1,77        | 3,3         | 4,1          | 7,6         | 12,3         | 22,7          | 93           | 172,4         | 0            | 1           |
| Итого:                              |                                   | <b>356</b>  | <b>438</b>  | <b>10,2</b> | <b>10,9</b> | <b>11,5</b>  | <b>17</b>   | <b>50,55</b> | <b>70,9</b>   | <b>346,3</b> | <b>491,8</b>  | <b>8,1</b>   |             |
| 2-ой<br>Завтрак                     | -                                 | -           | -           | -           | -           | -            | -           | -            | -             | -            | -             | -            | -           |
|                                     | Банан                             | 100         | 100         | 1           | 1           | 0,2          | 0,2         | 22           | 22            | 93,8         | 93,8          | 10           | 368         |
| Итого:                              |                                   | <b>100</b>  | <b>100</b>  | <b>1</b>    | <b>1</b>    | <b>0,2</b>   | <b>0,2</b>  | <b>22</b>    | <b>22</b>     | <b>93,8</b>  | <b>93,8</b>   | <b>10</b>    |             |
| Обед                                | -                                 | -           | -           | -           | -           | -            | -           | -            | -             | -            | -             | -            | -           |
|                                     | Икра<br>кабачковая                | 30          | 50          | 0,4         | 0,6         | 0            | 0           | 2,1          | 3,5           | 27,6         | 46            | 3,8          | 53          |
|                                     | Суп по-<br>крестьянски<br>на мк/б | 180         | 200         | 1,8         | 2,5         | 2,2          | 3           | 12,2         | 17            | 75,6         | 105           | 11           | 80          |
|                                     | Шницель из<br>говядины            | 60          | 70          | 9,2         | 10,8        | 6,9          | 8           | 10           | 11,6          | 138,5        | 161,6         | 0,1          | 282         |
|                                     | Макароны<br>отварные              | 110         | 130         | 3,6         | 4           | 0,4          | 0,5         | 20,7         | 22,8          | 101,6        | 111,7         | 0            | 204         |
|                                     | Компот из<br>шиповника            | 150         | 180         | 0,4         | 0,5         | 0,1          | 0,2         | 14,2         | 17            | 59,4         | 71,4          | 0,4          | 376         |
|                                     | Хлеб ржаной                       | 40          | 50          | 2,64        | 3,3         | 0,5          | 0,6         | 16           | 20            | 78,8         | 98,6          | 0            |             |
| Итого                               |                                   | <b>570</b>  | <b>680</b>  | <b>18</b>   | <b>21,7</b> | <b>10,1</b>  | <b>12,3</b> | <b>75,2</b>  | <b>91,9</b>   | <b>481,5</b> | <b>594,3</b>  | <b>15,3</b>  |             |
| Полдник                             | -                                 | -           | -           | -           | -           | -            | -           | -            | -             | -            | -             | -            | -           |
|                                     | Ряженка                           | 180         | 200         | 4,7         | 5,2         | 5,8          | 6,4         | 7,2          | 8             | 99           | 110           | 0,54         |             |

[illegible]

|                     |                               |       |      |       |      |       |      |          |       |           |        |       |             |
|---------------------|-------------------------------|-------|------|-------|------|-------|------|----------|-------|-----------|--------|-------|-------------|
| Обед                | Салат из кукурузы             | 30    | 50   | 0,5   | 1,1  | 0     | 0    | 2,2      | 5,6   | 10,7      | 26,75  | 2,2   | 12          |
|                     | Суп картофельный с вермишелью | 180   | 200  | 2,1   | 2,7  | 2,2   | 2,8  | 14,2     | 17,8  | 84        | 105    | 0,5   | 82          |
|                     | Рыбная котлета                | 60    | 70   | 8     | 9,3  | 2,6   | 3    | 6        | 6,9   | 78,7      | 91,8   | 0,3   | 255         |
|                     | Картофельное пюре             | 110   | 130  | 2     | 2,6  | 3     | 4    | 13,6     | 17,7  | 90,1      | 117,2  | 15    | 321         |
|                     | Компот из с/фр.               | 150   | 180  | 0,33  | 0,4  | 0,01  | 0,02 | 18,05    | 25    | 84,7      | 101,7  | 0,45  | 376         |
|                     | Хлеб ржаной                   | 40    | 50   | 2,64  | 3,3  | 0,5   | 0,6  | 16       | 20    | 78,8      | 98,6   | 0     |             |
| Итого:              |                               | 570   | 680  | 15,6  | 19,4 | 8,31  | 10,4 | 70,05    | 93    | 427       | 541,05 | 18,45 |             |
| Полдник             | -                             | -     | -    | -     | -    | -     | -    | -        | -     | -         | -      | -     | -           |
|                     | Крендель                      | 50    | 50   | 3,5   | 3,5  | 6,6   | 6,6  | 27,9     | 27,9  | 185       | 185    |       | 460         |
|                     | Компот из ягод                | 150   | 200  | 0     | 0    | 0     | 0    | 14       | 18,5  | 56        | 74     | 10    | 369         |
| Итого:              |                               | 200   | 250  | 3,5   | 3,5  | 6,6   | 6,6  | 41,9     | 46,4  | 241       | 259    | 10    |             |
| Ужин                | -                             | -     | -    | -     | -    | -     | -    | -        | -     | -         | -      | -     | -           |
|                     | Каша "Дружба" молочная        | 180   | 200  | 6,30  | 8,40 | 6,80  | 9,1  | 25,6     | 34,2  | 180,7     | 241    | 0,07  | 415         |
|                     | Чай с молоком                 | 180   | 200  | 2,67  | 2,9  | 2,34  | 2,6  | 14,31    | 16    | 89        | 99     | 1,1   | 394         |
|                     | Хлеб пшеничн.                 | 30    | 40   | 2,4   | 3,2  | 0,75  | 1    | 16,5     | 22    | 82,3      | 109,8  | 0     |             |
| Итого:              |                               | 390   | 440  | 11,4  | 14,5 | 9,89  | 12,7 | 56,41    | 72,2  | 352       | 449,8  | 1,17  |             |
| ИТОГО за пятый день |                               | 1606  | 1868 | 51,5  | 61,9 | 42,32 | 51,2 | 223,6    | 280,3 | 1486      | 1818   | 35,42 |             |
|                     |                               |       |      |       |      |       |      |          |       |           |        |       |             |
| Прием пищи          | Наименование блюда            | Выход |      | Белки |      | Жиры  |      | Углеводы |       | Энерг.цен |        | С     | № рецептуры |
| День 6              |                               | ясли  | сад  | ясли  | сад  | ясли  | сад  | ясли     | сад   | ясли      | сад    |       |             |

|              |                                 |     |     |      |      |       |      |       |        |       |        |      |     |
|--------------|---------------------------------|-----|-----|------|------|-------|------|-------|--------|-------|--------|------|-----|
| 1-й Завтрак  | Каша кукурузная молочная        | 150 | 200 | 4,2  | 5,6  | 4,80  | 6,40 | 15    | 20     | 120   | 160    | 0,07 |     |
|              | Какао с молоком                 | 180 | 200 | 3,2  | 4    | 2,8   | 3,5  | 13,6  | 17     | 92,4  | 115,5  | 0,03 | 392 |
|              | Сыр                             | 8   | 12  | 2    | 2,5  | 2,7   | 3,2  | 0     | 0      | 32,3  | 38,8   | 0,1  | 7   |
|              | Бутерброд с маслом              | 26  | 38  | 1,77 | 2,6  | 4,1   | 6    | 12,3  | 18     | 93    | 136    | 0    | 1   |
| Итого:       |                                 | 364 | 450 | 11,2 | 14,7 | 14,4  | 19,1 | 40,9  | 55     | 337,7 | 450,3  | 0,2  |     |
| 2-ой Завтрак | -                               | -   | -   | -    | -    | -     | -    | -     | -      | -     | -      | -    | -   |
|              | Сок яблочный                    | 100 | 100 | 0,5  | 0,5  | 0,1   | 0,1  | 10,1  | 10,1   | 46    | 46     | 4    | 399 |
| Итого:       |                                 | 100 | 100 | 0,5  | 0,5  | 0,1   | 0,1  | 10,1  | 10,1   | 46    | 46     | 4    |     |
| Обед         | -                               | -   | -   | -    | -    | -     | -    | -     | -      | -     | -      | -    | -   |
|              | Салат из бел. Капусты           | 30  | 50  | 0,6  | 1    | 1,9   | 3,12 | 1,7   | 2,75   | 25    | 41,9   | 0.02 | 20  |
|              | Рассольник на м/к/б со сметаной | 150 | 200 | 3,1  | 4,1  | 3,8   | 5,1  | 18    | 22,4   | 121   | 151,3  | 6,8  | 74  |
|              | Макароны отварные               | 110 | 130 | 3,6  | 4    | 0,4   | 0,5  | 20,7  | 22,8   | 101,6 | 111,7  | 0    | 204 |
|              | Биточки из говядины             | 60  | 70  | 7,7  | 9,2  | 5,5   | 6,9  | 8,3   | 10     | 115,4 | 138,5  | 0,1  |     |
|              | Компот из с/фр.                 | 150 | 180 | 0,33 | 0,4  | 0,01  | 0,02 | 18,05 | 25     | 84,7  | 101,7  | 0,45 | 376 |
|              | Хлеб ржаной                     | 40  | 50  | 2,64 | 3,3  | 0,5   | 0,6  | 16    | 20     | 78,8  | 98,6   | 0    |     |
| Итого:       |                                 | 540 | 680 | 18   | 22   | 12,11 | 16,2 | 82,75 | 102,95 | 526,5 | 643,7  | 7,35 |     |
| Полдник      | -                               | -   | -   | -    | -    | -     | -    | -     | -      | -     | -      | -    | -   |
|              | Кефир                           | 180 | 200 | 5,2  | 5,7  | 4,5   | 5    | 7,2   | 8      | 90    | 100    | 1,26 | 401 |
|              | Вафля                           | 20  | 40  | 1,5  | 3,12 | 3,1   | 6,24 | 6,4   | 16     | 59,9  | 119,84 | 0    | 152 |
| Итого:       |                                 | 200 | 240 | 6,7  | 8,82 | 7,6   | 11,2 | 13,6  | 24     | 149,9 | 219,84 | 1,26 |     |
| Ужин         | Крупейник творожный             | 130 | 150 | 18,9 | 22,4 | 12,8  | 15,2 | 12,5  | 14,8   | 241,6 | 285,6  | 0,3  | 234 |
|              | Сметанный соус                  | 30  | 40  | 0,2  | 0,3  | 1     | 1,5  | 1     | 1,5    | 13,8  | 20,7   | 0    | 354 |



|                             |                                    |       |      |       |       |       |      |          |        |           |        |       |             |
|-----------------------------|------------------------------------|-------|------|-------|-------|-------|------|----------|--------|-----------|--------|-------|-------------|
|                             | Чай сладкий                        | 180   | 200  | 0,05  | 0,06  | 0,01  | 0,02 | 9,9      | 11     | 39,8      | 44,2   | 1,5   | 392         |
|                             | Хлеб пшеничн.                      | 30    | 40   | 2,4   | 3,2   | 0,75  | 1    | 16,5     | 22     | 82,3      | 109,8  | 0     |             |
| Итого:                      |                                    | 370   | 430  | 21,6  | 26    | 14,56 | 17,7 | 39,9     | 49,3   | 377,5     | 460,3  | 1,8   |             |
| <b>ИТОГО за шестой день</b> |                                    | 1574  | 1900 | 57,9  | 72    | 48,77 | 64,4 | 187,3    | 241,35 | 1438      | 1820,1 | 14,61 |             |
| Прием пищи                  | Наименование блюда                 | Выход |      | Белки |       | Жиры  |      | Углеводы |        | Энерг.цен |        | С     | № рецептуры |
| День 7                      |                                    | ясли  | сад  | ясли  | сад   | ясли  | сад  | ясли     | сад    | ясли      | сад    |       |             |
| 1-й Завтрак                 | Каша пшеничная на молоке           | 150   | 200  | 3,6   | 4,8   | 3     | 4    | 22,5     | 30     | 131,4     | 175    | 8,5   | 94          |
|                             | Чай сладкий                        | 180   | 200  | 0,05  | 0,06  | 0,01  | 0,02 | 9,9      | 11     | 39,8      | 44,2   | 1,5   | 397         |
|                             | Сыр                                | 8     | 12   | 2     | 2,5   | 2,7   | 3,2  | 0        | 0      | 32,3      | 38,8   | 0,1   | 7           |
|                             | Бутерброд с маслом                 | 26    | 38   | 1,77  | 2,6   | 4,1   | 6    | 12,3     | 18     | 93        | 136    | 0     | 1           |
| Итого:                      |                                    | 364   | 450  | 7,42  | 9,96  | 9,81  | 13,2 | 44,7     | 59     | 296,5     | 394    | 10,1  |             |
| 2-ой Завтрак                |                                    |       |      |       |       |       |      |          |        |           |        |       |             |
|                             | Яблоко                             | 100   | 100  | 0,4   | 0,4   | 0,4   | 0,4  | 9,8      | 9,8    | 44,4      | 44,4   | 14    | 368         |
| Итого:                      |                                    | 100   | 100  | 0,4   | 0,4   | 0,4   | 0,4  | 9,8      | 9,8    | 44,4      | 44,4   | 14    |             |
| Обед                        |                                    |       |      |       |       |       |      |          |        |           |        |       |             |
|                             | Салат из свеклы с зеленым горошком | 30    | 50   | 0,5   | 8,75  | 1,3   | 2,12 | 2,5      | 4,12   | 23,5      | 39,12  | 3,8   | 34          |
|                             | Суп рыбный с консервам             | 180   | 200  | 4     | 5,4   | 5,1   | 6,8  | 12       | 15,9   | 110       | 146,4  | 9     | 87          |
|                             | Печень тушенная в соусе            | 70    | 80   | 10,28 | 12,85 | 4,8   | 6,02 | 5,7      | 7,14   | 108,67    | 135,84 | 0,1   | 406         |
|                             | Картофельное пюре                  | 110   | 140  | 2     | 2,6   | 3     | 4    | 13,6     | 17,7   | 90,1      | 117,2  | 15    | 321         |
|                             | Компот из изюма                    | 150   | 180  | 0,16  | 0,2   | 0,01  | 0,02 | 20,8     | 25     | 84        | 100,9  | 0,4   | 348         |

|                              |                            |       |      |       |      |       |      |          |        |           |        |      |             |
|------------------------------|----------------------------|-------|------|-------|------|-------|------|----------|--------|-----------|--------|------|-------------|
|                              | Хлеб ржаной                | 40    | 50   | 2,64  | 3,3  | 0,5   | 0,6  | 16       | 20     | 78,8      | 98,6   | 0    |             |
| Итого:                       |                            | 580   | 700  | 19,6  | 33,1 | 14,71 | 19,6 | 70,6     | 89,86  | 495,1     | 638,06 | 28,3 |             |
| Полдник                      | -                          | -     | -    | -     | -    | -     | -    | -        | -      | -         | -      | -    |             |
|                              | Сок яблочный               | 180   | 200  | 0,75  | 1    | 0,15  | 0,2  | 14,2     | 19     | 61,5      | 82     | 4    | 399         |
|                              | Сушка                      | 20    | 40   | 1,2   | 2,4  | 3,1   | 6,2  | 20,2     | 40,4   | 113,5     | 227    | 0    |             |
| Итого:                       |                            | 200   | 240  | 1,95  | 3,4  | 3,25  | 6,4  | 34,4     | 59,4   | 175       | 309    | 4    |             |
| Ужин                         | -                          | -     | -    | -     | -    | -     | -    | -        | -      | -         | -      | -    |             |
|                              | Вермишель молочная         | 180   | 200  | 5,8   | 7    | 5,2   | 6,2  | 18,8     | 22,4   | 145       | 172,6  | 0,9  | 93          |
|                              | Кофейный напиток с молоком | 180   | 200  | 3,4   | 3,8  | 3,8   | 4,2  | 16,2     | 18     | 112,5     | 125    | 1,1  | 395         |
|                              | Хлеб пшеничн.              | 30    | 40   | 2,4   | 3,2  | 0,75  | 1    | 16,5     | 22     | 82,3      | 109,8  | 0    |             |
| Итого:                       |                            | 390   | 440  | 11,6  | 14   | 9,75  | 11,4 | 51,5     | 62,4   | 339,8     | 407,4  | 2    |             |
| <b>ИТОГО за седьмой день</b> |                            | 1634  | 1930 | 41    | 60,9 | 37,92 | 51   | 211      | 280,46 | 1351      | 1792,9 | 58,4 |             |
| Прием пищи                   | Наименование блюда         | Выход |      | Белки |      | Жиры  |      | Углеводы |        | Энерг.цен |        | С    | № рецептуры |
| День 8                       |                            | ясли  | сад  | ясли  | сад  | ясли  | сад  | ясли     | сад    | ясли      | сад    |      |             |
| 1-й Завтрак                  | Пудинг творожный           | 110   | 130  | 17,1  | 18,9 | 11,6  | 12,8 | 11,4     | 12,5   | 219,6     | 241,6  | 0,3  | 234         |
|                              | Сметанный соус             | 30    | 40   | 0,2   | 0,3  | 1     | 1,5  | 1        | 1,5    | 13,8      | 20,7   | 0    | 354         |
|                              | Сыр                        | 8     | 12   | 2     | 2,5  | 2,7   | 3,2  | 0        | 0      | 32,3      | 38,8   | 0,1  | 7           |
|                              | Чай сладкий                | 180   | 200  | 0,05  | 0,06 | 0,01  | 0,02 | 9,9      | 11     | 39,8      | 44,2   | 1,5  | 392         |
|                              | Бутерброд с маслом         | 26    | 38   | 1,77  | 2,6  | 4,1   | 6    | 12,3     | 18     | 93        | 136    | 0    | 1           |
| Итого:                       |                            | 354   | 420  | 21,1  | 24,4 | 19,41 | 23,5 | 34,6     | 43     | 398,5     | 481,3  | 1,9  |             |
| 2-ой Завтрак                 | -                          | -     | -    | -     | -    | -     | -    | -        | -      | -         | -      | -    |             |
|                              | Сок яблочный               | 100   | 100  | 0,5   | 0,5  | 0,1   | 0,1  | 10,1     | 10,1   | 46        | 46     | 4    | 399         |

|                              |                          |             |             |             |             |              |             |              |               |             |               |              |             |
|------------------------------|--------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|---------------|-------------|---------------|--------------|-------------|
| Итого:                       |                          | 100         | 100         | 0,5         | 0,5         | 0,1          | 0,1         | 10,1         | 10,1          | 46          | 46            | 4            |             |
| Обед                         | -                        | -           | -           | -           | -           | -            | -           | -            | -             | -           | -             | -            |             |
|                              | Салат летний             | 30          | 50          | 0,4         | 0,6         | 1,5          | 2,15        | 2            | 3,25          | 22,8        | 38            | 7,5          | 15          |
|                              | Суп гороховый            | 180         | 200         | 3,2         | 4           | 4            | 5           | 12,4         | 15,4          | 98,1        | 122,6         | 5            | 81          |
|                              | Котлета мясная           | 60          | 70          | 7,7         | 9,2         | 5,5          | 6,9         | 8,3          | 10            | 115,4       | 138,5         | 0,1          | 282         |
|                              | Овощи тушеные            | 110         | 130         | 2           | 2,6         | 3,2          | 4,2         | 10           | 12,9          | 76,8        | 99,8          | 23           | 406         |
|                              | Компот из кураги         | 150         | 180         | 0,5         | 0,6         | 0,03         | 0,04        | 13,6         | 16,3          | 56,7        | 68            | 120,05       | 376         |
|                              | Хлеб ржаной              | 40          | 50          | 2,64        | 3,3         | 0,5          | 0,6         | 16           | 20            | 78,8        | 98,6          | 0            |             |
| Итого:                       |                          | 570         | 680         | 16,4        | 20,3        | 14,73        | 18,9        | 62,3         | 77,85         | 448,6       | 565,5         | 155,7        |             |
| Полдник                      | -                        | -           | -           | -           | -           | -            | -           | -            | -             | -           | -             | -            |             |
|                              | Пирожок с повидлом       | 60          | 80          | 1,9         | 2,5         | 3            | 4           | 26,2         | 35            | 139,5       | 186           | 0,08         | <u>453</u>  |
|                              | Молоко                   | 150         | 180         | 4,5         | 5,4         | 3,7          | 4,5         | 6,8          | 8,1           | 78,8        | 94,5          | 2,46         | 400         |
| Итого:                       |                          | 210         | 260         | 6,4         | 7,9         | 6,7          | 8,5         | 33           | 43,1          | 218,3       | 280,5         | 2,54         |             |
| Ужин                         | -                        | -           | -           | -           | -           | -            | -           | -            | -             | -           | -             | -            |             |
|                              | Каша гречневая на молоке | 180         | 200         | 6,8         | 7,6         | 7,5          | 8,3         | 24,4         | 27            | 192,3       | 213,1         | 22           | 414         |
|                              | Какао с молоком          | 180         | 200         | 3,2         | 4           | 2,8          | 3,5         | 13,6         | 17            | 92,4        | 115,5         | 0,03         | 397         |
|                              | Хлеб пшеничн.            | 30          | 40          | 2,4         | 3,2         | 0,75         | 1           | 16,5         | 22            | 82,3        | 109,8         | 0            |             |
| Итого:                       |                          | 390         | 440         | 12,4        | 14,8        | 11,05        | 12,8        | 54,5         | 66            | 367         | 438,4         | 22,03        |             |
| <b>ИТОГО за восьмой день</b> |                          | <b>1624</b> | <b>1900</b> | <b>56,9</b> | <b>67,9</b> | <b>51,99</b> | <b>63,8</b> | <b>194,5</b> | <b>240,05</b> | <b>1478</b> | <b>1811,7</b> | <b>186,1</b> |             |
| Прием пищи                   | Наименование блюда       | Выход       |             | Белки       |             | Жиры         |             | Углеводы     |               | Энерг.цен   |               | С            | № рецептуры |
| День 9                       |                          | ясли        | сад         | ясли        | сад         | ясли         | сад         | ясли         | сад           | ясли        | сад           |              |             |
| 1-й Завтрак                  | Каша манная на молоке    | 150         | 200         | 4,8         | 6           | 4            | 5           | 30           | 37.5          | 175,2       | 219           | 8,5          | 416         |

|                 |                                |     |     |      |      |      |      |      |      |       |       |       |            |
|-----------------|--------------------------------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|------------|
|                 | Кофейный напиток с молоком     | 180 | 200 | 2,7  | 3,0  | 2,3  | 2,6  | 12,6 | 14   | 82,3  | 91,4  | 1,1   | 395        |
|                 | Сыр                            | 8   | 12  | 2    | 2,5  | 2,7  | 3,2  | 0    | 0    | 32,3  | 38,8  | 0,1   | 7          |
|                 | Бутерброд с маслом             | 26  | 38  | 1,77 | 2,6  | 4,1  | 6    | 12,3 | 18   | 93    | 136   | 0     | 1          |
| Итого:          |                                | 364 | 450 | 11,3 | 11,1 | 13,1 | 16,8 | 54,9 | 32   | 382,8 | 485,2 | 9,7   | 1          |
| 2-ой<br>Завтрак | -                              | -   | -   | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -     | -     | -     |            |
|                 | Яблоко                         | 100 | 100 | 0,4  | 0,4  | 0,4  | 0,4  | 9,8  | 9,8  | 44,4  | 44,4  | 14    | 368        |
| Итого:          |                                | 100 | 100 | 0,4  | 0,4  | 0,4  | 0,4  | 9,8  | 9,8  | 44,4  | 44,4  | 14    |            |
| Обед            | -                              | -   | -   | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -     | -     | -     |            |
|                 | Селедка                        | 30  | 50  | 3,7  | 5    | 1,5  | 2    | 0    | 0    | 28,5  | 38    | 4,4   | -          |
|                 | Борщ на мк/б со сметаной       | 180 | 200 | 0,9  | 1,1  | 6,5  | 8,1  | 7,3  | 9,1  | 91,3  | 113,7 | 10    | 56         |
|                 | Картофельная запеканка с мясом | 150 | 180 | 10   | 12   | 12,5 | 15   | 15   | 18   | 208,3 | 250   | 0,28  | 291        |
|                 | Компот из шиповника            | 150 | 180 | 0,4  | 0,5  | 0,1  | 0,2  | 14,2 | 17   | 59,4  | 71,4  | 0,4   | 376        |
|                 | Хлеб ржаной                    | 40  | 50  | 2,64 | 3,3  | 0,5  | 0,6  | 16   | 20   | 78,8  | 98,6  | 0     |            |
| Итого:          |                                | 550 | 660 | 17,6 | 21,9 | 21,1 | 25,9 | 52,5 | 64,1 | 466,3 | 571,7 | 15,08 |            |
| Полдник         | -                              | -   | -   | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -     | -     | -     |            |
|                 | Йогурт                         | 150 | 180 | 1,7  | 2    | 4,1  | 5    | 7    | 8,5  | 72,4  | 87    | 0,5   | <u>401</u> |
|                 | Булочка домашняя               | 50  | 60  | 4,1  | 5    | 5    | 6    | 28,3 | 34   | 175   | 210   | 0     | 469        |
| Итого:          |                                | 200 | 240 | 5,8  | 7    | 9,1  | 11   | 35,3 | 42,5 | 247,4 | 297   | 0,5   |            |
| Ужин            | -                              | -   | -   | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -     | -     | -     |            |
|                 | Солянка овощная                | 150 | 160 | 7    | 7,8  | 7,6  | 8,6  | 19,1 | 21,5 | 173   | 194,6 | 23    | 406        |
|                 | Яйцо отварное 1                | 40  | 40  | 5    | 5    | 4,6  | 4,6  | 0,28 | 0,28 | 62,8  | 62,8  | 0     | 213        |
|                 | Чай сладкий                    | 180 | 200 | 0,05 | 0,06 | 0,01 | 0,02 | 9,9  | 11   | 39,8  | 44,2  | 1,5   | 392        |



|                       |                                                           |         |         |       |       |       |       |        |        |         |         |       |            |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------|---------|---------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|---------|-------|------------|
| Полдник               | Кисель                                                    | 180     | 200     | 0,09  | 0,1   | 0,02  | 0,03  | 25,6   | 28,5   | 95,5    | 114,6   | 20    | 378        |
|                       | Сухарик домашний                                          | 20      | 50      | 1,2   | 3     | 1,6   | 4     | 6,4    | 16     | 44,8    | 112     | 0     |            |
| Итого:                |                                                           | 200     | 250     | 1,29  | 3,1   | 1,62  | 4,03  | 32     | 44,5   | 140,3   | 226,6   | 20    |            |
| Ужин                  |                                                           |         |         |       |       |       |       |        |        |         |         |       |            |
|                       | Зеленый горошек                                           | 50      | 60      | 1,4   | 1,7   | 0,08  | 0,1   | 2,9    | 3,51   | 18      | 21,6    | 4,4   |            |
|                       | Рыба под омлетом                                          | 140     | 160     | 21,9  | 25    | 7,7   | 8,8   | 7      | 7,9    | 184,4   | 210,8   | 0,2   | <u>249</u> |
|                       | Чай сладкий с лимоном                                     | 180     | 200     | 0,12  | 0,13  | 0,02  | 0,02  | 10,2   | 11,3   | 41      | 45,5    | 1,5   | 393        |
|                       | Хлеб пшеничн.                                             | 30      | 40      | 2,4   | 3,2   | 0,75  | 1     | 16,5   | 22     | 82,3    | 109,8   | 0     |            |
| Итого:                |                                                           | 400     | 460     | 25,8  | 30    | 8,55  | 9,92  | 36,6   | 44,71  | 325,7   | 387,7   | 6,1   |            |
| ИТОГО за десятый день |                                                           | 1574    | 1870    | 58,7  | 71,9  | 46,72 | 58,8  | 181,9  | 233,81 | 1406    | 1784,3  | 44,88 |            |
|                       | Итого за весь период (10 дней)                            | 16070   | 18950   | 515   | 628   | 469,4 | 589   | 2028   | 2533,5 | 14436   | 18180   | 720,1 |            |
|                       | Среднее значение за период (10 дней)                      | 1607,00 | 1895,00 | 51,54 | 62,83 | 46,94 | 58,87 | 202,81 | 253,35 | 1443,59 | 1818,03 | 72,01 |            |
|                       | Содержание в меню за период (10 дней) в % от калорийности |         |         | 14,00 | 14,00 | 30,00 | 30,00 | 56,00  | 55,00  |         |         |       |            |