



Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>1 день</b>													
<b>Завтрак:</b>													
Каша манная на сгущенном молоке	180	200	4,8	5,74	2,6	3,53	49	98	104,5	209,1	0,0013	0,0014	2
Чай с сахаром	150	200	0,01	0,1	0	0	3,6	7,4	26,6	53,2	0	0	15
Бутерброд с джемом ( повидлом)	26	30	1,7	3,4	0,6	1,2	33,7	67,6	26,7	53,8	0	0	67
Салат из моркови	47	57	0,65	1,3	0,05	0,1	3,5	7	15,6	33	0,032	0,037	25
итого за завтрак			7,16	10,54	3,25	4,83	89,8	180	173,4	349,1	0,033	0,0384	
<b>Второй завтрак:</b>													
Кисломолочный продукт	150	180	4,35	5,14	3,75	4,43	3,92	4,63	67,5	89,8	0,03	0,03	73
итого за 2 завтрак			4,35	5,14	3,75	4,43	3,92	4,63	67,5	89,8	0,03	0,03	
<b>Обед:</b>													
Щи с рыбными консервами	200	250	10,4	21,7	5,3	10,34	6,8	12,1	96,8	194,5	0,0006	0,0008	58
Икра кабачковая	40	50	5,04	6,3	1,04	1,3	27,2	34	138,4	173	0,0056	0,007	60
Макаронные изделия отварные	105	155	2,57	3,66	1,97	2,81	12,31	17,58	49,77	71,1	0	0	101
Яйцо вареное (ясли)	40		12,7		11,5		0,7		157,5		0		166
Сосиска отварная ( сад)		50		16		22		0,12		245		0	157
Компот из кураги	150	200	0,45	0,9	2,02	4,4	8,2	16,4	78,2	157	0,0015	0,0018	47
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,95	0,3	0,6	14,49	24,15	46,86	64,1	0	0	31
Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,02	16,7	52	87	0	0	157
итого за обед	605	795	35,51	55,81	22,49	42,05	79,72	121,05	619,53	991,7	0,002	0,004	
<b>Уплотненный полдник:</b>													
Плов с птицей	160	210	12,7	16,51	11,7	15,21	41,9	54,47	299	388,7	0,0013	0,0018	189
Какао на молоке	150	200	2,1	4,23	2,02	3,93	10,04	19,86	64,5	96,81	0,001	0,002	6
Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	0,01	0,01	42
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,95	0,3	0,6	14,49	24,15	46,86	64,1	0	0	31
итого за уплотненный полдник			15,2	21,14	14,12	19,54	61,74	84,13	410,5	532,51	0,01	0,01	
<b>Всего за день:</b>			<b>66,2</b>	<b>87,4</b>	<b>47,3</b>	<b>72,3</b>	<b>235</b>	<b>289</b>	<b>1270</b>	<b>1963</b>	<b>0,06</b>	<b>0,07</b>	

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>2 день</b>													
<b>Завтрак:</b>													
Каша молочная ассорти	135	155	4,4	5,06	5	5,79	19	21,87	132,6	152,4	0,014	0,017	173
Кофейный напиток с молоком	150	200	1,14	2,29	1,2	2,52	5,15	10,3	36,3	72,67	0,0016	0,0017	71
Бутерброд с маслом	21	25	1,6	3,01	4,35	5,35	10,33	20,63	85,9	138,3	0	0	131
итого за завтрак			7,14	10,36	10,55	13,66	34,48	52,8	254,8	363,37	0,0156	0,0187	
<b>Второй завтрак:</b>													
Кисломолочный продукт	150	180	4,35	5,14	3,75	4,43	3,92	4,63	67,5	89,8	0,03	0,03	73
итого за 2 завтрак			4,35	5,14	3,75	4,43	3,92	4,63	67,5	89,8	0,03	0,03	
<b>Обед:</b>													
рассольник со сметаной с мясом	200	250	4,47	8,94	4,6	9,23	8,48	16,97	104,7	209,4	0	0	34
салат витаминный	45	60	1,9	2,5	4,3	5,7	8,12	10,83	66,25	88,33	0,041	0,053	22
бефстроганов из отварного мяса	70	100	5,14	7,34	6,72	9,6	6,65	10,23	103	129	0,001	0,014	161
Гречка отварная	100	110	2,3	4,6	2,4	4,8	18,2	26,3	162,3	180,34	0,0032	0,004	50
Компот из свежемороженых ягод	150	200	0,08	0,1	0,03	0,04	6,54	8,71	63,4	84,7	0,012	0,014	33
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,95	0,3	0,6	14,49	24,15	46,86	64,1	0	0	31
Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,02	16,7	52	87	0	0	157
итого за обед			18,24	30,73	18,71	30,57	72,5	113,89	598,51	842,87	0,0572	0,085	
<b>Уплотненный полдник:</b>													
сельдь с луком	44	51	7,2	10	5,8	8,4	0,46	0,73	79,3	88	0,003	0,004	142
пюре картофельное	130	150	2,1	3,05	2,68	5,24	9,1	18,06	72,2	142	0	0	144
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,95	0,3	0,6	14,49	24,15	46,86	64,1	0	0	31
Чай с сахаром	150	200	0,01	0,1	0	0	3,6	7,4	26,6	53,2	0	0	15
Печенье	12	12	7,4	7,4	9,4	9,4	73,1	73,1	107	107	0	0	171
фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	0,01	0,01	42
итого за уплотненный полдник			19,48	24,9	18,58	24,04	110,55	133,24	378,96	501,3	0,013	0,014	
<b>Всего за день:</b>			<b>51,1</b>	<b>64,3</b>	<b>53,21</b>	<b>67,3</b>	<b>264</b>	<b>314</b>	<b>1511</b>	<b>1972</b>	<b>0,038</b>	<b>0,046</b>	

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>3 день</b>													
<b>Завтрак:</b>													
суп молочный с макаронными изделиями	180	200	2,72	3,02	2,52	2,8	8,21	9,12	66,42	73,8	0,012	0,014	147
Какао на молоке	150	200	2,1	4,23	2,02	3,93	10,04	19,86	64,5	96,81	0,001	0,002	6
Батон с сыром	1 8/ 1 0	2 0/ 12	9,2	18,45	11,8	23,6	10	20,6	62,1	124,3	0	0	35
итого за завтрак			14,02	25,7	16,34	30,33	28,25	49,58	193,02	294,91	0,013	0,016	
<b>Второй завтрак:</b>													
Кисломолочный продукт	150	180	4,35	5,14	3,75	4,43	3,92	4,63	67,5	89,8	0,03	0,03	73
итого за 2 завтрак			4,35	5,14	3,75	4,43	3,92	4,63	67,5	89,8	0,03	0,03	
<b>Обед:</b>													
Суп овощной с мясом со сметаной	200	250	11,5	12,98	12,7	13,21	15,1	21,1	172,8	201,3	0	0	172
Огурец соленый порционнo	35	45	1,4	2,8			0,65	1,3	8,5	17	0	0	94
Котлета мясная	70	80	7,03	9,84	5,73	8,02	5,11	7,16	99,38	139,13	0	0	30
Гороховое пюре	120	150	1,3	2,6	0,45	0,9	4,3	8,7	74	148	0	0	44
Компот из свежих яблок	150	200	0,1	0,2	0	0	6,6	13,3	67,5	85,4	0,0016	0,0018	48
Хлеб пшеничный	35	45	2,37	3,95	0,3	0,6	14,49	24,15	46,86	64,1	0	0	31
Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,02	16,7	52	87	0	0	157
итого за обед			25,68	35,67	19,54	23,33	56,27	92,41	521,04	741,93	0,0016	0,0018	
<b>Уплотненный полдник:</b>													
Пирожок с капустой с яйцом	100	115	11,5	16,8	7,3	9,9	97,8	108	207,3	249,2	0,008	0,009	72
Чай с молоком	150	200	0,67	0,8	0,83	1	11,2	13,5	46,6	56	0,001	0,002	24
Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	0,01	0,01	42
итого за уплотненный полдник			12,57	18	8,53	11,3	118,8	131,3	300,9	352,2	0,019	0,021	
<b>Всего за день:</b>			<b>56</b>	<b>68</b>	<b>48,2</b>	<b>63,4</b>	<b>244,1</b>	<b>289,2</b>	<b>1181</b>	<b>1972</b>	<b>0,06</b>	<b>0,07</b>	

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>4 день</b>													
<b>Завтрак:</b>													
Каша молочная пшенная	180	200	2,2	4,3	1,95	3,2	5,01	9,5	90,6	181,4	0,003	0,004	38
Кофейный напиток с молоком	150	200	1,14	2,29	1,2	2,52	5,15	10,3	36,3	72,67	0,0016	0,0017	71
Бутерброд с маслом	2 1	2 5	1,6	3,01	4,35	5,35	10,33	20,63	85,9	138,3	0	0	131
Свежая морковь дольками	3 4	4 4	0,6	0,69	0,1	0,12	4,8	5,52	3,45	3,9	0,04	0,05	138
итого за завтрак			5,54	10,29	7,6	11,19	25,29	45,95	216,25	396,27	0,0044	0,0055	
<b>Второй завтрак:</b>													
Кисломолочный продукт	150	180	4,35	5,14	3,75	4,43	3,92	4,63	67,5	89,8	0,03	0,03	73
итого за 2 завтрак			4,35	5,14	3,75	4,43	3,92	4,63	67,5	89,8	0,03	0,03	
<b>Обед:</b>													
суп с клецками на курином бульоне	150	180	2,89	3,38	3,85	4,5	20,7	22,48	100,58	138	0	0	183
Салат из свеклы	45	55	1,42	1,66	6,03	7,09	7,23	8,5	88	103,53	0,012	0,013	119
Биточки куриные	70	85	7	14	8	15	7,65	19,92	189,1	248,3	0	0	65
Пюре картофельное	130	150	2,1	3,05	2,68	5,24	9,1	18,06	72,2	142	0	0	144
Компот из свежесозрелых ягод	150	200	0,08	0,1	0,03	0,04	6,54	8,71	63,4	84,7	0,012	0,014	33
Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,02	16,7	52	87	0	0	157
итого за обед			15,47	25,49	20,95	32,47	61,24	94,37	565,28	803,53	0,024	0,027	
<b>Уплотненный полдник:</b>													
Рыбные ежики в томатном соусе	70	85	12,3	14,5	5,17	6,08	11,95	14,05	130,3	153,3	0	0	29
Огурец соленый порционнo	35	45	1,4	2,8			0,65	1,3	8,5	17	0	0	94
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,95	0,3	0,6	14,49	24,15	46,86	64,1	0	0	31
Чай с лимоном	150	200	0,008	0,047	0,2	0,4	6,71	12,13	24,6	48,14	0,018	0,02	64
Печенье	12	12	7,4	7,4	9,4	9,4	73,1	73,1	107	107	0	0	171
Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	0,01	0,01	42
итого за уплотненный полдник			23,878	29,097	15,47	16,88	116,7	134,53	364,26	436,54	0,028	0,03	
<b>Всего за день:</b>			<b>49,24</b>	<b>57,2</b>	<b>46,3</b>	<b>59,1</b>	<b>213</b>	<b>274</b>	<b>1213,3</b>	<b>1726</b>	<b>0,048</b>	<b>0,054</b>	

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>5 день</b>													
<b>Завтрак:</b>													
Омлет натуральный	65	85	6,62	8,82	12,19	16,98	1,27	1,69	146,54	195,38	0,001	0,004	46
Какао на молоке	150	200	2,1	4,23	2,02	3,93	10,04	19,86	64,5	96,81	0,001	0,002	6
Батон с сыром	1 8/ 1 0	2 0/ 12	9,2	18,45	11,8	23,6	10	20,6	62,1	124,3	0	0	35
Итого за завтрак			17,92	31,5	26,01	44,51	21,31	42,15	273,14	416,49	0,002	0,006	
<b>Второй завтрак:</b>													
Кисломолочный продукт	150	180	4,35	5,14	3,75	4,43	3,92	4,63	67,5	89,8	0,03	0,03	73
Итого за 2 завтрак			4,35	5,14	3,75	4,43	3,92	4,63	67,5	89,8	0,03	0,03	
<b>Обед:</b>													
Свекольник со сметаной с мясом	200	250	1,5	2,49	4,58	9,6	6,3	9,9	107	214	0	0	13
Капуста тушеная с мясом	150	190	13	16,3	10,7	13,4	16,4	20,5	177,6	221,5	0	0	165
Компот из с/фруктов	150	200	0,45	0,9	2,02	4,52	7,5	15,4	72,5	145	0	0	66
Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,02	16,7	52	87	0	0	157
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,95	0,3	0,6	14,49	24,15	46,86	64,1	0	0	31
Итого за обед			19,3	26,94	17,96	28,72	54,71	86,65	455,96	731,6	0	0	
<b>Уплотненный полдник:</b>													
Творожный пудинг со сгущенным молоком	110	130	13,2	14,67	9,85	10,54	20,1	22,1	214	237	0,43	0,5	68
Кисель	150	200	1,2	2,08	1,03	2,4	38,4	48,01	84	112	0,0011	0,0012	9
Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	0,01	0,01	42
Итого за уплотненный полдник			14,8	17,15	11,28	13,34	68,3	79,91	345	396	0,4411	0,5112	
<b>Всего за день:</b>			<b>51,1</b>	<b>64,3</b>	<b>53,21</b>	<b>67,3</b>	<b>264</b>	<b>314</b>	<b>1511</b>	<b>1972</b>	<b>0,05</b>	<b>0,055</b>	

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>6 день</b>													
<b>Завтрак:</b>													
Каша рисовая на сгущенном молоке	185	205	3,47	4,08	7,14	8,4	41,7	49,05	146,2	234,61	0,0043	0,0048	62
Чай с сахаром	150	200	0,01	0,1	0	0	3,6	7,4	26,6	53,2	0	0	15
Бутерброд с маслом	21	25	1,6	3,01	4,35	5,35	10,33	20,63	85,9	138,3	0	0	131
салат из моркови	47	57	0,65	1,3	0,05	0,1	3,5	7	15,6	33	0,032	0,037	25
Итого за завтрак			5,73	8,49	11,54	13,85	59,13	84,08	274,3	459,11	0,036	0,041	
<b>Второй завтрак:</b>													
Кисломолочный продукт	150	180	4,35	5,14	3,75	4,43	3,92	4,63	67,5	89,8	0,03	0,03	73
Итого за 2 завтрак			4,35	5,14	3,75	4,43	3,92	4,63	67,5	89,8	0,03	0,03	
<b>Обед:</b>													
Суп полевой с рыбными консервами	200	250	2,1	4,23	2,02	3,93	10,04	19,86	164,5	196,81	0	0	127
Рагу из овощей	115	165	1,75	2,5	2,37	3,39	6,74	9,63	58,95	84,21	0,011	0,012	153
Сосиска отварная (сад)	50	50	16	16	22	22	0,12	0,12	245	245	0	0	157
Компот из кураги	150	200	0,45	0,9	2,02	4,4	8,2	16,4	78,2	157	0,0015	0,0018	47
Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,02	16,7	52	87	0	0	157
Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,3	0,6	14,49	24,15	46,86	64,1	0	0	31
Итого за обед			24,65	30,88	29,07	34,92	49,61	86,86	645,51	834,12	0,0125	0,0138	
<b>Уплотненный полдник:</b>													
Лакомка творожная	90	110	7,43	9,07	9,06	11,05	42	51,2	258,7	287,4	0	0	3
Какао на молоке	150	200	2,1	4,23	2,02	3,93	10,04	19,86	64,5	96,81	0,001	0,002	6
Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	0,01	0,01	42
Итого за уплотненный полдник			9,93	13,7	11,48	15,38	61,84	80,86	370,2	431,21	0,011	0,012	
<b>Всего за день:</b>			<b>57,3</b>	<b>64,7</b>	<b>51,2</b>	<b>64,7</b>	<b>241</b>	<b>284</b>	<b>1358</b>	<b>1814,2</b>	<b>0,057</b>	<b>0,064</b>	

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>7 день</b>													
<b>Завтрак:</b>													
гречневый кулеш	180	200	4,1	4,7	4,23	4,63	17,3	18,2	102,3	115,2	0,02	0,08	27
Кофейный напиток с молоком	150	200	1,14	2,29	1,2	2,52	5,15	10,3	36,3	72,67	0,0016	0,0017	71
Батон с сыром	18\10	20\12	9,2	18,45	11,8	23,65	10,03	20,6	62,1	124,3	0	0	35
итого за завтрак	3 13	3 87	14,44	25,44	17,23	30,8	32,48	49,1	200,7	312,17	0,021	0,081	
<b>Второй завтрак:</b>													
Кисломолочный продукт	150	180	4,35	5,14	3,75	4,43	3,92	4,63	67,5	89,8	0,03	0,03	73
итого за 2 завтрак			4,35	5,14	3,75	4,43	3,92	4,63	67,5	89,8	0,03	0,03	
<b>Обед:</b>													
суп гороховый на мясном бульоне	200	250	1,03	2,05	2,87	5,74	3,2	6,45	196,7	218,3	0	0	7
Салат витаминный	45	60	1,9	2,5	4,3	5,7	8,12	10,83	66,25	88,33	0,041	0,053	22
гуляш мясной	70	80	3,07	6,14	3,8	7,6	6,2	12,47	92	114	0	0	49
макаронные изделия отварные	105	155	2,57	3,66	1,97	2,81	12,31	17,58	49,77	71,1	0	0	101
Компот из свежесозрелых ягод	150	200	0,08	0,1	0,03	0,04	6,54	8,71	63,4	84,7	0,012	0,014	33
Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,3	0,6	14,49	24,15	46,86	64,1	0	0	31
Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,02	16,7	52	87	0	0	157
итого за обед			13	21,7	13,63	23,09	60,88	96,89	566,98	727,53	0,053	0,067	
<b>Уплотненный полдник:</b>													
рыбная котлета	70	80	16,8	23,7	2,25	4,3	14,72	27,58	106	143,6	0,0016	0,0018	63
пюре картофельное	130	150	2,1	3,05	2,68	5,24	9,1	18,06	72,2	142	0	0	144
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,95	0,3	0,6	14,49	24,15	46,86	64,1	0	0	31
соленый огурец порционно	35	45	1,4	2,8			0,65	1,3	8,5	17	0	0	94
чай с сахаром	150	200	0,01	0,1	0	0	3,6	7,4	26,6	53,2	0	0	15
Печенье	12	12	7,4	7,4	9,4	9,4	73,1	73,1	107	107	0	0	171
фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	0,01	0,01	42
итого за уплотненный полдник			30,48	41,4	15,03	19,94	125,46	161,39	414,16	573,9	0,0116	0,0118	
<b>Всего за день:</b>			<b>39,5</b>	<b>48,4</b>	<b>46,52</b>	<b>64,2</b>	<b>234</b>	<b>281</b>	<b>1350</b>	<b>1764</b>	<b>0,046</b>	<b>0,051</b>	

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>8 день</b>													
<b>Завтрак:</b>													
Каша молочная геркулесовая	180	200	2,87	3,24	2,7	3,7	13,7	14,6	89,3	173	0,00001	0,00001	5
Какао на молоке	150	200	2,1	4,23	2,02	3,93	10,04	19,86	64,5	96,81	0,001	0,002	6
Бутерброд с маслом	21	25	1,6	3,01	4,35	5,35	10,33	20,63	85,9	138,3	0	0	131
итого за завтрак			6,57	10,48	9,07	12,98	34,07	55,09	239,7	408,11	0,00101	0,00201	
<b>Второй завтрак:</b>													
Кисломолочный продукт	150	180	4,35	5,14	3,75	4,43	3,92	4,63	67,5	89,8	0,03	0,03	73
итого за 2 завтрак			4,35	5,14	3,75	4,43	3,92	4,63	67,5	89,8	0,03	0,03	
<b>Обед:</b>													
Щи с мясом со сметаной	200	250	1,3	2,72	5,3	10,6	14,4	28,8	96,4	193,3	0	0	18
винегрет	50	60	2,7	5,4	3,1	6,2	48,1	96,2	98,2	194,4	0,000014	0,000018	54
запеканка рисовая с мясом в томатном соусе	170	190	17,9	24,09	19,5	27,26	35,85	56,62	187,4	373,75	0	0	98
Компот из с/фруктов	150	200	0,45	0,9	2,02	4,52	7,5	15,4	72,5	145	0	0	66
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,95	0,3	0,6	14,49	24,15	46,86	64,1	0	0	31
Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,02	16,7	52	87	0	0	157
итого за обед			26,7	40,36	30,58	49,78	130,36	237,87	553,36	1057,55	0,000014	0,000018	
<b>Уплотненный полдник:</b>													
омлет натуральный	65	85	6,62	8,82	12,19	16,98	1,27	1,69	146,54	195,38	0,001	0,004	46
салат из кукурузы	30	50	0,94	1,44	2,02	3,1	2,61	4,02	32,27	49,65	0,0029	0,0045	179
хлеб пшеничный	20	40	2,37	3,95	0,3	0,6	14,49	24,15	46,86	64,1	0	0	31
чай с молоком	150	200	0,67	0,8	0,83	1	11,2	13,5	46,6	56	0,001	0,002	24
Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	0,01	0,01	42
итого за уплотненный полдник			11	15,41	15,74	22,08	39,37	53,16	319,27	412,13	0,0149	0,0205	
<b>Всего за день:</b>			<b>47</b>	<b>56</b>	<b>53</b>	<b>68</b>	<b>189</b>	<b>254</b>	<b>1487</b>	<b>1967,6</b>	<b>0,048</b>	<b>0,057</b>	

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак:</b>													
каша молочная кукурузная	135	155	4,4	5,06	5	5,79	29	31,87	132,6	152,4	0,014	0,017	182
Кофейный напиток с молоком	150	200	1,14	2,29	1,2	2,52	5,15	10,3	36,3	72,67	0,0016	0,0017	71
Батон с сыром	18\10	20\12	9,2	18,45	11,8	23,65	10,03	20,6	62,1	124,3	0	0	35
итого за завтрак			14,74	25,8	18	31,96	44,18	62,77	231	349,37	0,015	0,018	
<b>Второй завтрак:</b>													
Кисломолочный продукт	150	180	4,35	5,14	3,75	4,43	3,92	4,63	67,5	89,8	0,03	0,03	73
итого за 2 завтрак			4,35	5,14	3,75	4,43	3,92	4,63	67,5	89,8	0,03	0,03	
<b>Обед:</b>													
Суп-лапша на курином бульоне с гречками	200	250	8,1	8,34	12,8	13,5	20,2	21,3	258	272	0	0	117
салат загадка	45	60	0,65	0,86	1,59	2,11	1,95	2,6	44,85	59,8	0,0013	0,0014	156
Картофель тушеный с куриным мясом	160	190	8,4	16,95	4,8	9,6	22,3	43,84	174	218,27	0	0	70
Компот из свежих яблок	150	200	0,1	0,2	0	0	6,6	13,3	67,5	85,4	0,0016	0,0018	48
Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,02	16,7	52	87	0	0	157
итого за обед			19,23	29,65	19,55	25,81	61,07	97,74	596,35	722,47	0,0029	0,0032	
<b>Уплотненный полдник:</b>													
рулет из рыбы	90	115	11,8	14,72	6,1	7,6	9,4	11,7	138,6	173,3	0,004	0,006	11
Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,3	0,6	14,49	24,15	46,86	64,1	0	0	31
Чай с лимоном	150	200	0,008	0,047	0,2	0,4	6,71	12,13	24,6	48,14	0,018	0,02	64
Печенье	12	12	7,4	7,4	9,4	9,4	73,1	73,1	107	107	0	0	171
фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	0,01	0,01	42
итого за уплотненный полдник			21,978	26,517	16,4	18,4	113,5	130,88	364,06	439,54	0,032	0,036	
<b>Всего за день:</b>			<b>60</b>	<b>74</b>	<b>61</b>	<b>71,2</b>	<b>176,45</b>	<b>144,3</b>	<b>1259</b>	<b>1601,2</b>	<b>0,054</b>	<b>0,067</b>	

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак:</b>													
Каша молочная дружба	180	200	5,9	7,13	3,01	4,09	12,5	13,17	203,4	210,5	0,0004	0,0006	26
Какао на молоке	150	200	2,1	4,23	2,02	3,93	10,04	19,86	64,5	96,81	0,001	0,002	6
бутерброд с маслом	21	25	1,6	3,01	4,35	5,35	10,33	20,63	85,9	138,3	0	0	131
свежая морковь дольками	3 4	4 4	0,6	0,69	0,1	0,12	4,8	5,52	3,45	3,9	0,04	0,05	138
итого за завтрак			10,2	15,06	9,48	13,49	37,67	59,18	357,25	449,51	0,04	0,05	
<b>Второй завтрак:</b>													
Кисломолочный продукт	150	180	4,35	5,14	3,75	4,43	3,92	4,63	67,5	89,8	0,03	0,03	73
итого за 2 завтрак			4,35	5,14	3,75	4,43	3,92	4,63	67,5	89,8	0,03	0,03	
<b>Обед:</b>													
Борщ со сметаной с мясом	200	250	8,1	16,3	8,3	16,7	12,7	25,43	115	234	0	0	74
салат из свежей капусты	60	75	2,83	6,06	5,63	11,3	13,54	27,08	78,3	104	0,024	0,031	135
бефстроганов из печени	40/40	50/50	10,6	12,72	8,98	10,8	2,81	3,4	148	177,6	0,001	0,014	190
гречка отварная	100	110	2,3	4,6	2,4	4,8	18,2	26,3	162,3	180,34	0,0032	0,004	50
Компот из свежеза-ых ягод	150	200	0,08	0,1	0,03	0,04	6,54	8,71	63,4	84,7	0,012	0,014	33
Хлеб пшеничный	35	50	2,37	3,95	0,3	0,6	14,49	24,15	46,86	64,1	0	0	31
Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,02	16,7	52	87	0	0	157
итого за обед			28,26	47,03	26	44,84	78,3	131,77	665,86	931,74	0,004	0,006	
<b>Уплотненный полдник:</b>													
запеканка макаронная с яйцом	100	150	3,71	5,3	5,9	8,4	20,2	28,9	148,4	212	0,00011	0,00015	191
чай с сахаром	150	200	0,01	0,1	0	0	3,6	7,4	26,6	53,2	0	0	15
вафля	34	34	5,5	5,5	6,5	6,5	34,9	34,9	210	210	0	0	181
Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	0,01	0,01	42
итого за уплотненный полдник			9,62	11,3	12,8	15,3	68,5	81	432	522,2	0,01011	0,01015	
<b>Всего за день:</b>			<b>38,9</b>	<b>52,31</b>	<b>48,2</b>	<b>64,3</b>	<b>223</b>	<b>278</b>	<b>1522</b>	<b>1993</b>	<b>0,06</b>	<b>0,07</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>44,51</b>	<b>57,3</b>	<b>49,6</b>	<b>67,3</b>	<b>241,14</b>	<b>301,4</b>	<b>1521</b>	<b>1987</b>	<b>0,05</b>	<b>0,06</b>	