

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетич.  ценность  (ккал) | | Витамины, мг. | |
|  | **1 день** | **ясли** | **сад** | **Б** | | **Ж** | | **У** | |  | | **C** | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 121 | Суп молочный с пшенной крупой | 150 | 200 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 64 | 71 | 3 | 3 |
| 7 | Сыр Российский | 10 | 13 | 2.4 | 3 | 3 | 4 | - | - | 36 | 48 | 1 | 2 |
| 376 | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0.05 | 0.07 | 0.01 | 0.02 | 11 | 15 | 45 | 60 | 0.2 | 0.3 |
| 114 | Хлеб пшеничны | 25 | 30 | 2 | 2.3 | 0.2 | 0.24 | 13.8 | 15 | 65 | 70.1 | - | - |
|  | Итого: |  |  | **7** | **9** | **6.2** | **8.3** | **30** | **36** | **210** | **249** | **4.2** | **5.3** |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 200 | 1 | 2 | 4 | 6 | 6 | 9 | 72 | 108 | 13 | 19 |
| 279 | Тефтели мясные | 70/20 | 80/25 | 7 | 10 | 8 | 11 | 7 | 11 | 142 | 189 | 0.5 | 0.5 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 130 | 6.1 | 7.2 | 6.6 | 7.8 | 27 | 32 | 192 | 228 | - | - |
| 418 | Сок фруктовый | 150 | 180 | 0.3 | 0.4 | 0.3 | 0..4 | 17.4 | 20.8 | 72 | 87 | 18 | 22 |
| 114 | Хлеб ржаной | 15 | 25 | 0.7 | 0.8 | 1.3 | 1.9 | 3.4 | 5.1 | 18.1 | 27.2 | - | - |
| 114 | Хлеб пшеничны | 45 | 50 | 3.4 | 4.5 | 0.36 | 0.45 | 22 | 27 | 105 | 115 |  |  |
|  | **Итого:** |  |  | **18.5** | **25** | **21** | **27.6** | **83** | **105** | **601** | **754** | **31.5** | **41.5** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 534 | **Молоко кипячё** | 150 | 180 | 4.4 | 5.2 | 3.75 | 4.5 | 7.2 | 8.6 | 83 | 99 | **2** | **2.34** |
|  | Печенье | 40 | 40 | 3 | 3 | 4 | 4 | 30 | 30 | 167 | 167 |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  |  | **7.4** | **8.2** | **7.7** | **8.5** | **37.2** | **38.6** | **250** | **266** | **4** | **4.68** |
|  | **ВСЕГО** |  |  | **32.9** | **42.2** | **34.9** | **44.4** | **150.2** | **179.6** | **1061** | **1269** | **40** | **51.5** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетич.  ценность  (ккал) | | Витамины, мг. | |
|  | **2 день** | **ясли** | **сад** | **Б** | | **Ж** | | **У** | |  | | **C** | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 174 | Каша вязкая молочная | 150 | 200 | 6.1 | 7.2 | 6.6 | 7.8 | 27.4 | 32.4 | 193 | 228 |  |  |
| 376 | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0.05 | 0.07 | 0.01 | 0.02 | 11 | 15 | 45 | 60 | 0.2 | 0.3 |
| 114 | Хлеб пшеничн | 20 | 30 | 2 | 2.3 | 0.2 | 0.24 | 13.8 | 15 | 65 | 70.1 | - | - |
|  | **Итого:** |  |  | **8.1** | **10** | **6.8** | **8.06** | **52.2** | **62.4** | **303** | **358** | **0.2** | **0.3** |
|  | **обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 101 | Суп картофель с крупой | 150 | 200 | 1.2 | 1.6 | 1.6 | 2.2 | 7.3 | 9.7 | 52 | 69 | 5 | 7 |
| 239 | Тефтели рыбные | 80/20 | 90/25 | 6,4 | 9.3 | 6.5 | 9 | 9.5 | 13.3 | 122 | 152 | 1.1 | 1.4 |
| 202 | Макароны отварные | 110 | 130 | 7 | 9 | 9 | 10 | 19 | 22 | 184 | 217 | 0.1 | 0.1 |
| 349 | Компот из сух-.фруктов | 150 | 180 | 0.05 | 0.08 | - | - | 12 | 14 | 55 | 66 | 3 | 4 |
| 114 | Хлеб пшенич | 45 | 50 | 3.4 | 4.5 | 0.36 | 0.45 | 22 | 27 | 105 | 115 |  |  |
| 114 | Хлеб ржаной | 15 | 25 | 0.7 | 0.8 | 1.3 | 1.9 | 3.4 | 5.1 | 18.1 | 27.2 | - | - |
|  | **Итого:** |  |  | **19** | **28** | **18.7** | **23.5** | **73** | **91** | **536** | **646** | **9.2** | **12.5** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 382 | Какао с молоком | 150 | 180 | **3.1** | **3.7** | **2.7** | **3.2** | **13.2** | **15.8** | **89** | **107** | **1.4** | **1.6** |
| 114 | Хлеб пшенич. | 20 | 25 | 2.3 | 3 | 0.9 | 1.2 | 14.9 | 19.9 | 78 | 105 | - | - |
| 306 | Яйцо варенное | 40 | 40 | 5.1 | 5,1 | 4,6 | 4,6 | 0,3 | 0.3 | 63 | .63 | - | - |
| 6 | Масло сливоч | 8 | 9 | 0.06 | 0.08 | 5.1 | 5.7 | 0.09 | 1.2 | 47 | 54 |  |  |
|  | **ИТОГО** |  |  | **10.6** | **12** | **13.3** | **14.7** | **29** | **37.2** | **277** | **329** | **1.4** | **1.6** |
|  | **ВСЕГО** |  |  | **37.7** | **49.9** | **38.8** | **46.2** | **154** | **190** | **1116** | **1333** | **10.8** | **14.4** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетич.  ценность  (ккал) | | Витамины, мг. | |
|  | **3 день** | **ясли** | **сад** | **Б** | | **Ж** | | **У** | |  | | **C** | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 121 | Суп молочный скрупой | 150 | 200 | 4.57 | 6.07 | 8.4 | 11.2 | 32.5 | 43.2 | 225 | 299 | 0.97 | 1.29 |
| 376 | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0.05 | 0.07 | 0.01 | 0.02 | 11 | 15 | 45 | 60 | 0.2 | 0.3 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 2 | 2.3 | 0.2 | 0.24 | 13.8 | 15 | 65 | 70.1 | - | - |
|  | **Итого:** |  |  | **6.6** | **8.4** | **8.6** | **11.46** | **57.3** | **73.2** | **335** | **429** | **1.17** | **1.59** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 200 | 1,3 | 1,4 | 3,5 | 3,9 | 8 | 9 | 75 | 83 | 7.7 | 8.5 |
| 276 | Жаркое по- домашнему | 160 | 200 | 8.6 | 9.3 | 10 | 11 | 25.6 | 28.6 | 232 | 353 | 0.06 | 0.08 |
| 418 | Сок фруктовый | 150 | 180 | 0.3 | 0.4 | 0.3 | 0.4 | 17.4 | 24 | 72 | 87 | 18 | 22 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 45 | 50 | 3.4 | 4.5 | 0.36 | 0.45 | 22 | 27 | 105 | 115 |  |  |
| 114 | Хлеб ржаной | 15 | 25 | 0.7 | 0.8 | 1.3 | 1.9 | 3.4 | 5.1 | 18.1 | 27. | - | - |
|  | **Итого:** |  |  | **14.3** | **16.4** | **15.46** | **17.65** | **76.4** | **93.7** | **503** | **665** | **25.76** | **30.58** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 223 | **Запеканка из творога**  **Сгущенное молоко** | **80/20** | **100/25** | **12** | **15** | **9** | **11** | **22** | **28** | **216** | **270** |  |  |
| 379 | **Кофейный напиток с молоком** | **150** | **180** | **2.4** | **2.8** | **2.0** | **2.4** | **12** | **14.4** | **76** | **91** | **1** | **1** |
|  | **Итого:** |  |  | **14.4** | **17.8** | **11** | **13.4** | **34** | **42.4** | **292** | **361** | **1** | **1** |
|  | **ВСЕГО:** |  |  | **35.3** | **42.6** | **35.06** | **42.51** | **167.7** | **209.3** | **1130** | **1455** | **27.93** | **33.17** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетич.  ценность  (ккал) | | Витамины, мг. | |
|  | **4 день** | **ясли** | **сад** | **Б** | | **Ж** | | **У** | |  | | **C** | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 199 | Каша манная молочная жидкая | 150 | 200 | 5.8 | 6.6 | 6.7 | 7.9 | 26 | 30 | 187 | 199 | 1.6 | 2 |
| 376 | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0.05 | 0.07 | 0.01 | 0.02 | 11 | 15 | 45 | 60 | 0.2 | 0.3 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 2 | 2.3 | 0.2 | 0.24 | 13.8 | 15 | 65 | 70.1 | - | - |
| 6 | Масло сливочное | 8 | 9 | 0.06 | 0.09 | 5.1 | 5.9 | 0.09 | 0.1 | 47 | 53 |  |  |
|  | **Итого:** |  |  | **7.91** | **9.06** | **12.01** | **14.06** | **50.9** | **60.1** | **344** | **382** | **1.8** | **2.3** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 200 | 3.3 | 4.4 | 3.8 | 4.2 | 11.9 | 13.2 | 107 | 119 | 4.2 | 4.7 |
| 291 | Плов из птицы | 160 | 180 | 16.2 | 18 | 8.1 | 8.9 | 32.8 | 36.5 | 272 | 303 | 5.4 | 6 |
|  | Кукуруза консервирова | 40 | 40 | 4.96 | 6.2 | 6.4 | 8 | 8 | 12 | 45 | 52 | - | - |
| 354 | Кисель из сухофруктов | 150 | 180 | 0.2 | 0.3 | 0.1 | 0.2 | 24 | 27 | 114 | 136 | 0.2 | 0.3 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 45 | 50 | 3.4 | 4.5 | 0.36 | 0.45 | 22 | 27 | 105 | 115 |  |  |
| 114 | Хлеб ржаной | 15 | 25 | 0.7 | 0.8 | 1.3 | 1.9 | 3.4 | 5.1 | 18.1 | 27 | - | - |
|  | **Итого:** |  |  | **28.76** | **34.2** | **20.06** | **23.65** | **102.1** | **120.8** | **556** | **752** | **9.8** | **11** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Булочка | **100** | **100** | **3.9** | **7.5** | **2.5** | **5.0** | **3.6** | **6.3** | **260** | **300** | **-** | **-** |
| 420 | Ряженка | 150 | 180 | 4.3 | 5.3 | 3.75 | 4.5 | 6.3 | 7.6 | 81 | 97 | 0.5 | 0.6 |
|  | **Итого:** |  |  | **8.2** | **12.8** | **6.2** | **9.5** | **10** | **13.9** | **341** | **397** | **0.5** | **0.6** |  |
|  | Всего: |  |  | **44.87** | **56.06** | **38.27** | **47.21** | **163** | **194** | **1241** | 1531 | **12.1** | **13.9** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | | **Пищевые вещества (г)** | | | | | | **Энергетич.**  **ценность**  **(ккал)** | | Витамины, мг. | |
|  | **5 день** | **ясли** | **сад** | **Б** | | **Ж** | | **У** | |  | | **С** | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 121 | Суп молочный крупой | 150 | 200 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 64 | 71 | 3 | 3 |
| 376 | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0.05 | 0.07 | 0.01 | 0.02 | 11 | 15 | 45 | 60 | 0.2 | 0.3 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 2 | 2.3 | 0.2 | 0.24 | 13.8 | 15 | 65 | 70.1 | - | - |
| 6 | Масло сливочное | 8 | 9 | 0.06 | 0.08 | 5.1 | 5.7 | 0.09 | 1.2 | 47 | 54 |  |  |
|  | **итого** |  |  | ***4.11*** | ***5.45*** | ***8.3*** | ***10*** | ***29.89*** | ***37.2*** | ***221*** | ***255*** | ***3.2*** | ***3.3*** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 88 | Ши из свежей капусты с картофелем | 150 | 200 | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 9 | 90 | 108 | 16 | 19 |
| 289 | Рагу из птицы | 160 | 200 | 15 | 19 | 13.6 | 17 | 17.4 | 21.7 | 252 | 315 | 13.3 | 16.6 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 45 | 50 | 3.4 | 4.5 | 0.36 | 0.45 | 22 | 27 | 105 | 115 |  |  |
| 114 | Хлеб ржаной | 15 | 25 | 0.7 | 0.8 | 1.3 | 1.9 | 3.4 | 5.1 | 18.1 | 27.2 | - | - |
| 418 | Сок фруктовый | 150 | 180 | 0.03 | 0.04 | 0.3 | 0.4 | 17.3 | 20.8 | 72 | 86 | 18 | 21.6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого:** |  |  | **21.13** | **27.34** | **20.56** | **25.75** | **68.1** | **83.6** | **537** | **651** | **47.3** | **57.2** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | **2.4** | **2.8** | **2.0** | **2.4** | **12** | **14.4** | **76** | **91** | **1** | **1** |
|  | Вареники с творогом с масл | 110/7 | 130/9 | 5 | 6.3 | 8 | 10 | 33 | 41 | 223 | 279 |  |  |
|  | **всего** |  |  | **7.4** | **8.6** | **10** | **12.4** | **47** | **55.4** | **299** | **370** | **1** | **1** |
|  | **Итого:** |  |  | **32.64** | **41.39** | **38.86** | **48.86** | **145** | **176.2** | **1057** | **1276** | **51.5** | **61.5** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетич.  ценность  (ккал) | | Витамины, мг. | |
|  |  |  | |  | | | | | |  | |
|  | **6 день** | **ясли** | **сад** | **Б** | | **Ж** | | **У** | |  | | **C** | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 121 | Cуп молочный с крупой | 150 | 200 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 64 | 71 | 3 | 3 |
| 376 | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0.05 | 0.07 | 0.01 | 0.02 | 11 | 15 | 45 | 60 | 0.2 | 0.3 |
| 7 | Сыр «российск | 11 | 16 | 2.4 | 3 | 3 | 4 | - | - | 36 | 48 | 1 | 2 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 25 | 30 | 2 | 2.3 | 0.2 | 0.24 | 13.8 | 15 | 65 | 70.1 | - | - |
|  | **Итого:** |  |  | **6.45** | **8.37** | **6.21** | **8.26** | **30** | **36** | **210** | **249** | **4.2** | **5.3** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 108 | Суп картофельный с клецками | 150 | 200 | 2.6 | 2.8 | 3.3 | 3.7 | 13.5 | 15 | 104 | 116 | 4.1 | 4.6 |
| 271 | Котлеты домашние | 50 | 70 | 6 | 8 | 10 | 12 | 1 | 1 | 140 | 175 | - | - |
| 171 | Каша пшенная рассыпчатая | 110 | 130 | 5.6 | 6.4 | 7.5 | 8.6 | 32 | 37 | 217 | 250 | - | - |
| 418 | Сок фруктовый | 150 | 180 | 0.75 | 1 | - | - | 18.3 | 24.4 | 76.7 | 102 | 24.8 | 30 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 45 | 50 | 3.4 | 4.5 | 0.36 | 0.45 | 22 | 27 | 105 | 115 |  |  |
| 114 | Хлеб ржаной | 15 | 20 | 0.7 | 0.8 | 1.3 | 1.9 | 3.4 | 5.1 | 18.1 | 27.2 | - | - |
|  | Итого: |  |  | **19.05** | **23.5** | **22.46** | **26.7** | **90.2** | **109.5** | 661 | **786** | **28.9** | **34.6** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 534 | **Молоко кипячёное** | 150 | 180 | 4.35 | 5.22 | 3.75 | 4.5 | 7.2 | 8.64 | 83 | 99 | 2 | 2.34 |
| 608 | Пряники | 40 | 40 | 2.36 | 2.36 | 1.88 | 1.88 | 30 | 30 | 147 | 147 |  |  |
|  | ИТОГО: |  |  | **6.71** | **7.58** | **5.63** | **6.38** | **37.2** | **38.64** | **230** | **246** | **2** | **2.34** |  |  |
|  | **ВСЕГО:** |  |  | **32.16** | **39.45** | **34.3** | **41.34** | **157.4** | **184.1** | **1101** | **1281** | **35.1** | **42.24** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетич.  ценность  (ккал) | | Витамины, мг. | |
|  | **7 день** | **ясли** | **сад** | **Б** | | **Ж** | | **У** | |  | | **C** | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 174 | Каша вязкая молочная | 150 | 200 | 7.2 | 8.3 | 8 | 9 | 33 | 38 | 227 | 262 |  |  |
| 376 | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0.05 | 0.07 | 0.01 | 0.02 | 11 | 15 | 45 | 60 | 0.2 | 0.3 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 25 | 30 | 2 | 2.3 | 0.2 | 0.24 | 13.8 | 15 | 65 | 70.1 | - | - |
| 6 | Масло сливочное | 8 | 9 | 0.03 | 0.05 | 4.2 | 6.6 | 0.05 | 0.07 | 35 | 59.8 | 6.4 | 10.2 |
|  | **ИТОГО:** |  |  | **9.28** | **10.72** | **12.41** | **15.86** | **57.85** | **68.07** | **372** | **452** | **6.6** | **10.5** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 97 | Суп картофельный с гренками | 150/ 15 | 200/20 | 1.7 | 1.9 | 2 | 2.3 | 12.1 | 13.5 | 82 | 91 | 8.6 | 9.6 |
| 234 | Котлеты рыбные | 50 | 70 | 6.5 | 8.2 | 6 | 7 | 9 | 12 | 111 | 139 | 0.2 | 0.3 |
| 202 | Макароны издел отварные | 110 | 130 | 7 | 9 | 9 | 10 | 19 | 22 | 184 | 217 | 0.1 | 0.1 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 45 | 50 | 3.4 | 4.5 | 0.36 | 0.45 | 22 | 27 | 105 | 115 |  |  |
| 114 | Хлеб ржаной | 15 | 25 | 0.7 | 0.8 | 1.3 | 1.9 | 3.4 | 5.1 | 18.1 | 27.2 | - | - |
| 349 | Компот из сухо-.фруктов | 150 | 180 | 0.05 | 0.08 | - | - | 16.2 | 21.8 | 65.4 | 87.8 | 3 | 4 |
|  | **ИТОГО:** |  |  | **19.3** | **24.18** | **18.66** | **21.65** | **81.7** | **101.6** | **566** | **677.2** | **8.9** | **10** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 114 | Хлеб пшеничный | 15 | 20 | 1.5 | 2.2 | 0.2 | 0.3 | 8.1 | 13.1 | 45.1 | 67.8 |  |  |
|  | Икра кабочковая | 40 | 45 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 306 | Яйцо варёное | 40 | 40 | 5.1 | 5,1 | 4,6 | 4,6 | 0,3 | 0.3 | 63 | .63 | - | - |
| 378 | Чай с молоком | 150 | 180 | 1.1 | 1.4 | 1 | 1.2 | 12 | 14.3 | 61 | 73 | 1 | 1.1 |
|  | **ИТОГО** |  |  | **7.2** | **8.7** | **12.8** | **14.1** | **27.4** | **35.7** | **259** | **304** | **1** | **1.1** |
|  | **ВСЕГО** |  |  | **35.78** | **43.6** | **43.87** | **51.6** | **167** | **205** | **1197** | **1433** | **16.5** | **21.6** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетич.  ценность  (ккал) | | Витамины, мг. | |
|  | **8 день** | **ясли** | **сад** | **Б** | | **Ж** | | **У** | |  | | **C** | |
|  | з**автрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 121 | Суп молочный с крупой | 150 | 200 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 64 | 71 | 3 | 3 |
| 376 | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0.05 | 0.07 | 0.01 | 0.02 | 11 | 15 | 45 | 60 | 0.2 | 0.3 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 20 | 30 | 2 | 2.3 | 0.2 | 0.24 | 13.8 | 15 | 65 | 70.1 | - | - |
| 6 | Масло сливочное | 8 | 9 | 0.05 | 0.08 | 4.1 | 6.6 | 0.05 | 0.08 | 36 | 58 | 6.4 | 10.2 |
|  | **Итого:** |  |  | **4.1** | **5.45** | **7.31** | **10.86** | **30** | **36** | **210** | **260** | **9.6** | **13.5** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 200 | 1.3 | 1.4 | 3.5 | 3.9 | 8 | 9 | 75 | 84 | 7.7 | 8.5 |
| 276 | Жаркое по домашнему | 160 | 200 | 8.57 | 9.32 | 9.85 | 10.7 | 25.6 | 28.5 | 232 | 353 | 0.55 | 0.8 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 45 | 50 | 3.4 | 4.5 | 0.36 | 0.45 | 22 | 27 | 105 | 115 |  |  |
| 114 | Хлеб ржаной | 15 | 25 | 0.7 | 0.8 | 1.3 | 1.9 | 3.4 | 5.1 | 18.1 | 27.2 | - | - |
| 418 | Сок фруктовый | 150 | 180 | 0.03 | 0.04 | 0.3 | 0.4 | 17.3 | 20.8 | 72 | 86 | 18 | 21.6 |
| : | **Итого:** |  |  | **13.6** | **15.56** | **18.85** | **21.4** | **84.3** | **102.4** | **564** | **725** | **26.2** | **30.9** |
|  | **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 223 | Запеканка из творога  Повидло фруктовое | 80/20 | 100/25 | **12** | **15** | **9** | **11** | **22** | **28** | **216** | **270** |  |  |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 180 | **2.4** | **2.8** | **2.0** | **2.4** | **12** | **14.4** | **76** | **91** | **1** | **1** |
|  | **Итого:** |  |  | **14.4** | **17.8** | **11** | **13.4** | **36** | **42.4** | **292** | **361** | **1** | **1** |
|  | **Всего** |  |  | **32.1** | **38.81** | **37.16** | **45.66** | **150.3** | **180.8** | **1066** | **1346** | **36.8** | **45.4** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетич.  ценность  (ккал) | | Витамины, мг. | |
|  |  | ясли | сад | Б | | Ж | | У | |  | | C | |
|  | **9 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 199 | Каша манная молочная жидкая | 150 | 200 | 5.8 | 6.4 | 6.7 | 7.6 | 26 | 32 | 187 | 195 | 1.6 | 1.9 |
| 376 | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0.05 | 0.07 | 0.01 | 0.02 | 11 | 15 | 45 | 60 | 0.2 | 0.3 |
| 7 | **Сыр Российский** | 11 | 16 | 2.4 | 3 | 3 | 4 | - | - | 36 | 48 | 1 | 2 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 25 | 30 | 2 | 2.3 | 0.2 | 0.24 | 13.8 | 15 | 65 | 70.1 | - | - |
|  | **Итого:** |  |  | **10.25** | **11.77** | **10** | **11.86** | **51** | **62** | **333** | **374** | **2.8** | **4.2** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 200 | 3.3 | 4.4 | 3.8 | 4.2 | 11.9 | 13.2 | 107 | 119 | 4.2 | 4.7 |
| 291 | Плов из птицы | 160 | 180 | 16.2 | 18 | 8.1 | 8.9 | 32.8 | 36.5 | 272 | 303 | 5.4 | 6 |
|  | Горошек консервирован | 40 | 40 | 3 | 3 | 0.5 | 0.5 | 8 | 8 | 58 | 58 |  |  |
| 354 | Кисель из с/фруктов | 150 | 180 | 0.2 | 0.3 | 0.1 | 0.2 | 24 | 27 | 114 | 136 | 0.2 | 0.3 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 45 | 50 | 3.4 | 4.5 | 0.36 | 0.45 | 22 | 27 | 105 | 115 |  |  |
| 114 | Хлеб ржаной | 15 | 25 | 0.7 | 0.8 | 1.3 | 1.9 | 3.4 | 5.1 | 18.1 | 27.2 | - | - |
|  | **Итого:** |  |  | **26.4** | **30.5** | **17.7** | **20.2** | **110.1** | **128.8** | **736** | **818** | **10** | **11** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Булочка | 100 | 100 | 3.9 | 6.5 | 2.4 | 4 | 3.5 | 5.9 | 250 | 280 | - | - |
| 420 | Ряженка | 150 | 180 | 4.3 | 5.3 | 3.75 | 4.5 | 6.3 | 7.6 | 81 | 97 | 0.5 | 0.6 |
|  | **Итого:** |  |  | **8.2** | **11.8** | **6.15** | **8.5** | **9.8** | **13.5** | **331** | **377** | **0.5** | **0.6** |
|  | **Всего:** |  |  | **45** | **54** | **33.85** | **40.56** | **170.9** | **204.3** | **1400** | **1569** | **13.3** | **15.8** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование блюда | Масса порции | | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетич.  ценность  (ккал) | | Витамины, мг. | |
|  | **10 день** | **ясли** | **сад** | **Б** | | **Ж** | | **У** | |  | | **C** | |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 174 | Каша вязкая молочная | 150 | 200 | 7.2 | 8.3 | 8 | 9 | 33 | 38 | 227 | 262 |  |  |
| 376 | Чай с сахаром | 150 | 180 | 0.05 | 0.07 | 0.01 | 0.02 | 11 | 15 | 45 | 60 | 0.2 | 0.3 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 25 | 30 | 2 | 2.3 | 0.2 | 0.24 | 13.8 | 15 | 65 | 70.1 | - | - |
| 6 | Масло сливочное | 8 | 9 | 0.05 | 0.08 | 4.1 | 6.6 | 0.05 | 0.08 | 38 | 58 | 6.4 | 10.2 |
|  | **Итого:** |  |  | **9.3** | **10.75** | **12.31** | **15.86** | **58** | **68** | **375** | **450** | **6.8** | **10.5** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 200 | 1.3 | 1.4 | 3.5 | 3.9 | 7.9 | 8.7 | 75 | 83 | 7.7 | 8.5 |
| 271 | Котлеты домашние | 60 | 70 | 6 | 8 | 10 | 12 | 1 | 1 | 140 | 175 | - | - |
| 202 | Макароны отварные | 110 | 130 | 7 | 9 | 9 | 10 | 19 | 22 | 184 | 217 | 0.1 | 0.1 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 150 | 180 | 0.06 | 0.08 | - | - | 16.4 | 21.8 | 66 | 88 | 24.8 | 30 |
| 114 | Хлеб пшеничный | 45 | 50 | 3.4 | 4.5 | 0.36 | 0.45 | 22 | 27 | 105 | 115 |  |  |
| 114 | Хлеб ржаной | 15 | 20 | 0.7 | 0.8 | 1.3 | 1.9 | 3.4 | 5.1 | 18.1 | 27.2 | - | - |
|  | **Итого:** |  |  | **18.06** | **23.28** | **27.7** | **32.3** | **77.7** | **97.6** | **550** | **764** | **32.6** | **38.6** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 534 | Молоко кипячёное | 150 | 180 | 4.35 | 5.22 | 3.75 | 4.5 | 7.2 | 8.6 | 83 | 99 | 1.95 | 2.6 |
| 607 | Вафли | 40 | 40 | 1.12 | 1.12 | 1.32 | 1.32 | 31 | 31 | 140 | 140 |  |  |
|  | **Итого:** |  |  | **5.47** | **6.34** | **5.07** | **5.82** | **38.2** | **39.6** | **223** | **239** | **0.5** | **0.6** |
|  | **Всего:** |  |  | **33** | **40.37** | **45** | **54** | **173.9** | **205.2** | **1148** | **1453** | **41.35** | **51.7** |