

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса, г | | белки | | жиры | | углеводы | | Ккал | | Витамин С | | №  рецептуры |
| д/с | ясли | д/с | ясли | д/с | ясли | д/с | ясли | д/с | ясли | д/с | ясли |  |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 440 | 3 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с вермишелью | 200 | 150 | 5.75 | 4.31 | 5.21 | 3.91 | 18.48 | 14.13 | 145 | 109 | 0.91 | 0.68 | 100 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 40 | 2.45 | 2.45 | 7.55 | 7.55 | 14.62 | 14.62 | 136 | 136 | - | - | 1 |
| Чай с сахаром | 200 | 180 | 0.06 | 0.04 | 0.02 | 0.01 | 9.99 | 6.99 | 40 | 28 | 0.03 | 0.02 | 411 |
| 2-ой завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | 200 | 180 | 0.90 | 0.75 | - | - | 18.18 | 15.15 | 76 | 64 | 3.60 | 3.00 | 418 |
| Обед | 730 | 630 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из белокочанная капуста | 50 | 30 | 14.08 | 14.08 | 50.76 | 50.76 | 86.47 | 86.47 | 43.7 | 26.22 | 16.22 | 9.7 | 21 |
| Рассольник на мясном бульоне | 250 | 200 | 2.24 | 2.24 | 2.63 | 2.63 | 10.24 | 10.24 | 73.6 | 73.6 | 5.5 | 5.5 | 80 |
| Птица тушенная в соусе с овощами | 180 | 180 | 9.09 | 9.09 | 6.5 | 6.5 | 16.49 | 16.49 | 161 | 161 | 7.34 | 7.34 | 319 |
| Компот из сушеных фруктов | 200 | 180 | 2.20 | 2.20 | 0.10 | 0.10 | 162.17 | 162.17 | 113 | 84.75 | 2.00 | 2.00 | 394 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 40 | 1.6 | 1.6 | 0.2 | 0.2 | 18.32 | 18.32 | 120 | 96 | - | - |  |
| Полдник | 400 | 330 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка манная | 200 | 150 | 6.61 | 6.61 | 4.78 | 4.78 | 41.40 | 41.40 | 235 | 235 | 0.49 | 0.49 | 202 |
| Чай с сахаром | 200 | 180 | 0.06 | 0.04 | 0.02 | 0.01 | 9.99 | 6.99 | 40 | 28 | 0.03 | 0.02 | 411 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого за день: |  |  | 45.04 | 43.41 | 77.77 | 76.45 | 406.7 | 392.9 | 1.183 | 1.041 | 36.12 | 28.75 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса, г | | Белки | | жиры | | углеводы | | Ккал | | Витамин С | | №  рецептуры |
| д/с | ясли | д/с | ясли | д/с | ясли | д/с | ясли | д/с | ясли | д/с | ясли |  |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 440 | 3 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшеничная вязкая | 200 | 150 | 5.43 | 4.08 | 4.23 | 4.08 | 38.27 | 29.94 | 213 | 173 | - | - | 182 |
| Бутерброд с повидлом | 40 | 40 | 2.49 | 2.49 | 3.93 | 3.93 | 27.56 | 27.56 | 156 | 156 | 0.10 | 0.10 | 2 |
| Чай с сахаром | 200 | 180 | 4.73 | 4.73 | 6.88 | 6.88 | 14.56 | 14.56 | 139 | 139 | 0.07 | 0.07 | 411 |
| 2-ой завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко | 100 | 100 | 0.4 | 0.4 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 9.8 | 47 | 47 |  |  |  |
| Обед | 710 | 610 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих огурцов | 50 | 30 | 7.60 | 7.60 | 60.89 | 60.89 | 23.75 | 23.75 | 33.65 | 20.19 | 4.75 | 2.85 | 13 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 200 | 6.96 | 6.96 | 19.54 | 19.54 | 33.93 | 33.93 | 339 | 339 | 73.86 | 73.86 | 73 |
| Плов из птицы | 160 | 160 | 16.00 | 16.00 | 14.78 | 14.78 | 26.76 | 26.76 | 304 | 304 | 0.41 | 0.41 | 321 |
| Компот из сушеных фруктов | 200 | 180 | 2.20 | 2.20 | 0.10 | 0.10 | 162.17 | 162.17 | 113 | 84.75 | 2.00 | 2.00 | 394 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 40 | 1.6 | 1.6 | 0.2 | 0.2 | 18.32 | 18.32 | 120 | 96 |  |  |  |
| Полдник | 285 | 245 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет с сыром | 85 | 65 | 9.10 | 6.95 | 15.80 | 12.87 | 1.40 | 1.07 | 184 | 148 | 0.17 | 0.13 | 230 |
| Чай с сахаром | 200 | 180 | 0.06 | 0.04 | 0.02 | 0.01 | 9.99 | 6.99 | 40 | 28 | 0.03 | 0.02 | 411 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого за второй день | 56.57 | 53.05 | 126.77 | 123.68 | 456.7 | 354.85 | 1.688 | 1.534 | 81.39 | 79.44 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса, г | | белки | | жиры | | углеводы | | ккал | | Витамин С | | №  рецептуры |
| д/с | ясли | д/с | ясли | д/с | ясли | д/с | ясли | д/с | ясли | д/с | Ясли |  |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 440 | 3 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Макароны отварные с сыром | 200 | 150 | 11.17 | 9.29 | 10.28 | 10.01 | 31.78 | 22.71 | 264 | 218 | 0.14 | 0.14 | 220 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 40 | 2.45 | 2.45 | 7.55 | 7.55 | 14.62 | 14.62 | 136 | 136 | - | - | 1 |
| Какао с молоком | 200 | 180 | 3.67 | 3.15 | 3.19 | 2.72 | 15.82 | 12.96 | 107 | 89 | 1.43 | 1.20 | 416 |
| 2-ой завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | 200 | 180 | 0.90 | 0.75 | - | - | 18.18 | 15.15 | 76 | 64 | 3.60 | 3.00 | 418 |
| Обед | 770 | 600 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из репчатого лука | 50 | 30 | 14.25 | 14.25 | 60.89 | 60.89 | 83.60 | 83.60 | 46.95 | 28.17 | 4.75 | 2.85 | 34 |
| Борщ с фасолью и картофелем | 250 | 200 | 3.54 | 28.36 | 5.1 | 4.08 | 14.53 | 10.43 | 118.25 | 94.6 | 6.28 | 5.03 | 69 |
| Жаркое по домашнему | 220 | 150 | 27.53 | 20.80 | 7.47 | 5.33 | 21.95 | 18.55 | 265 | 205 | 8.97 | 7.26 | 292 |
| Компот из сушеных фруктов | 200 | 180 | 2.20 | 2.20 | 0.10 | 0.10 | 162.17 | 162.17 | 113 | 84.75 | 2.00 | 2.00 | 394 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 40 | 1.6 | 1.6 | 0.2 | 0.2 | 18.32 | 18.32 | 120 | 96 |  |  |  |
| Полдник | 270 | 240 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка из творога | 100 | 100 | 17.54 | 17.54 | 12.05 | 12.05 | 17.15 | 17.15 | 247 | 247 | 0.24 | 0.24 | 251 |
| Чай с сахаром | 200 | 180 | 0.06 | 0.04 | 0.02 | 0.01 | 9.99 | 6.99 | 40 | 28 | 0.03 | 0.02 | 411 |
| Итого за третий день | | | 88.64 | 79.34 | 121.39 | 118.5 | 444.5 | 423.1 | 1.517 | 1.277 | 31.44 | 24.97 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса, г | | белки | | жиры | | углеводы | | ккал | | Витамин С | | №  рецептуры |
| д/с | ясли | д/с | ясли | д/с | ясли | д/с | ясли | д/с | ясли | д/с | ясли |  |
| 4 день | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 440 | 3 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша овсяная вязкая | 200 | 150 | 4.52 | 4.52 | 2.29 | 2.29 | 20.36 | 20.36 | 145 | 145 | 1.61 | 1.61 | 182 |
| Бутерброд с сыром | 40 | 40 | 4.73 | 4.73 | 6.88 | 6.88 | 14.56 | 14.56 | 139 | 139 | 0.07 | 0.07 | 3 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 180 | 2.85 | 2.34 | 2.41 | 2.18 | 14.36 | 10.63 | 91 | 70 | 1.17 | 0.98 | 414 |
| 2-ой завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Напиток шиповника | 200 | 180 | 0.61 | 0.51 | 0.25 | 0.21 | 18.67 | 14.23 | 79 | 61 | 90.00 | 75.00 | 417 |
| Обед | 780 | 630 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих огурцов | 50 | 30 | 7.60 | 7.60 | 60.89 | 60.89 | 23.75 | 23.75 | 33.65 | 20.19 | 4.75 | 2.85 | 13 |
| Суп картофельный с вермишелью | 250 | 200 | 8.85 | 8.85 | 20.27 | 20.27 | 47.69 | 47.69 | 102 | 81 | 0.5 | 0.4 | 94 |
| Рис отварной | 150 | 100 | 24.34 | 24.34 | 35.83 | 35.83 | 36.6 | 24.4 | 209 | 139 | - | - | 332 |
| Рыба тушенная с овощами | 80 | 80 | 8.74 | 8.74 | 4.07 | 4.07 | 2.20 | 2.20 | 80 | 80 | 2.59 | 2.59 | 261 |
| Компот из сушеных фруктов | 200 | 180 | 2.20 | 2.20 | 0.10 | 0.10 | 162.17 | 162.17 | 113 | 84.75 | 2.00 | 2.00 | 394 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 40 | 1.6 | 1.6 | 0.2 | 0.2 | 18.32 | 18.32 | 120 | 96 | - | - | - |
| Полдник | 270 | 240 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Булочка домашняя | 70 | 60 | 5.53 | 5.53 | 5.68 | 5.68 | 38.14 | 38.14 | 225.4 | 193 | - | - | 452 |
| Бифацил | 200 | 180 | 4.5 | 3.75 | 5.04 | 4.2 | 19.8 | 16.5 | 139 | 115.8 | - | - |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого за четвертый день | 76.07 | 74.71 | 143.71 | 142.8 | 416.62 | 392.92 | 1.476 | 1.225 | 103.34 | 85.09 | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса, г | | белки | | жиры | | углеводы | | ккал | | Витамин С | | №  рецептуры |
| д/с | ясли | д/с | ясли | д/с | ясли | д/с | ясли | д/с | ясли | д/с | ясли |  |
| 5 день | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 440 | 370 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная жидкая | 200 | 150 | 4.48 | 3.40 | 3.96 | 3.96 | 35.39 | 27.83 | 163 | 161 | - | - | 182 |
| Бутерброд с повидлом | 40 | 40 | 2.49 | 2.49 | 3.93 | 3.93 | 27.56 | 27.56 | 156 | 156 | 0.10 | 0.10 | 2 |
| Какао с молоком | 200 | 180 | 3.67 | 3.15 | 3.19 | 2.72 | 15.82 | 12.96 | 107 | 89 | 1.43 | 1.20 | 416 |
| 2-ой завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко | 100 | 100 | 0.4 | 0.4 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 9.8 | 47 | 47 | - | - | - |
| Обед | 790 | 620 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих помидор с луком | 50 | 30 | 0.56 | 0.33 | 3.09 | 1.8 | 2.36 | 1.41 | 39.55 | 23.73 | 10.21 | 6.12 | 14 |
| Борщ с картофелем | 250 | 200 | 2.04 | 1.63 | 5.0 | 4.0 | 14.1 | 11.2 | 109 | 87 | 8.7 | 7.0 | 64 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 100 | 4.5 | 3.0 | 5.0 | 3.3 | 20.5 | 13.6 | 145 | 97 | - | - | 331 |
| Котлета мясная | 80 | 60 | 11.92 | 9.73 | 8.80 | 3.58 | 11.64 | 8.97 | 173 | 107 | - | - | 299 |
| Соус томатный | 10 | 10 | 0.11 | 0.11 | 0.42 | 0.42 | 0.51 | 0.51 | 7.45 | 7.45 | 0.24 | 0.24 | 366 |
| Компот из сушеных фруктов | 200 | 180 | 2.20 | 2.20 | 0.10 | 0.10 | 162.17 | 162.17 | 113 | 84.75 | 2.00 | 2.00 | 394 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 40 | 1.6 | 1.6 | 0.2 | 0.2 | 18.32 | 18.32 | 120 | 96 | - | - | - |
| Полдник | 270 | 240 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Булочка»Российская» | 70 | 60 | 4.92 | 3.51 | 5.61 | 4.01 | 38.86 | 27.26 | 225.17 | 160.84 | - | - | 457 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Чай с сахаром | 200 | 180 | 0.06 | 0.04 | 0.02 | 0.01 | 9.99 | 6.99 | 40 | 28 | 0.003 | 0.002 | 411 |
| Итого за пятый день | | | 46.71 | 31.61 | 39.72 | 15.62 | 367.02 | 328.58 | 1.445 | 1.144 | 22.7 | 16.7 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса, г | | Белки | | жиры | | углеводы | | ккал | | Витамин С | | №  рецептуры |
| д/с | ясли | д/с | ясли | д/с | ясли | д/с | ясли | д/с | ясли | д/с | Ясли |  |
| 6 день | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 440 | 420 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша рисовая вязкая | 200 | 150 | 3.05 | 2.28 | 0.44 | 0.33 | 36.92 | 28.91 | 164 | 145 | - | - | 182 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 40 | 2.45 | 2.45 | 7.55 | 7.55 | 14.62 | 14.62 | 136 | 136 | - | - | 1 |
| Чай с лимоном | 200 | 180 | 0.07 | 0.07 | 0.01 | 0.01 | 15.31 | 15.31 | 61.61 | 61.61 | 5.8 | 5.8 | 412 |
| 2-ой завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | 200 | 180 | 0.90 | 0.75 | - | - | 18.18 | 15.15 | 76 | 64 | 3.60 | 3.00 | 418 |
| Обед | 710 | 570 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы | 50 | 30 | 14.25 | 8.55 | 60.89 | 36.53 | 83.60 | 50.16 | 46.95 | 28.17 | 4.75 | 2.85 | 34 |
| Суп картофельный с крупой | 250 | 200 | 2.18 | 1.74 | 2.96 | 2.37 | 14.29 | 11.43 | 91 | 73 | 8.25 | 6.6 | 86 |
| Макаронник с печенью | 160 | 120 | 15.31 | 11.69 | 7.32 | 5.39 | 36.01 | 27.09 | 271 | 204 | 5.57 | 4.28 | 309 |
| Компот из сушеных фруктов | 200 | 180 | 2.20 | 2.20 | 0.10 | 0.10 | 162.17 | 162.17 | 113 | 84.75 | 2.00 | 2.00 | 394 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 40 | 1.6 | 1.6 | 0.2 | 0.2 | 18.32 | 18.32 | 120 | 96 | - | - | - |
| Полдник | 270 | 240 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Булочка ванильная | 70 | 60 | 13.44 | 9.03 | 17.60 | 12.30 | 31.48 | 20.48 | 250 | 214 | 4.97 | 3.30 | 452 |
| Кисель из натурального сока | 200 | 180 | 0.57 | 0.51 | 0.06 | 0.05 | 30.2 | 27.1 | 123 | 111 | 1.09 | 0.98 | 400 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого за шестой день |  |  | 56.02 | 40,87 | 97.13 | 64.83 | 461.1 | 390.7 | 1.452 | 1.217 | 36.03 | 28.81 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса, г | | белки | | жиры | | углеводы | | Ккал | | Витамин С | | №  рецептуры |
| д/с | ясли | д/с | ясли | д/с | ясли | д/с | ясли | д/с | Ясли | д/с | ясли |  |
| 7 день | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 440 | 3 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша кукурузная вязкая | 200 | 150 | 4.4 | 4.4 | 6.8 | 6.8 | 45.8 | 45.8 | 262.6 | 262.6 | 2.26 | 2.26 | 182 |
| Бутерброд с сыром | 40 | 40 | 4.73 | 4.73 | 6.88 | 6.88 | 14.56 | 14.56 | 139 | 139 | 0.07 | 0.07 | 3 |
| Чай с сахаром | 200 | 180 | 0.06 | 0.04 | 0.02 | 0.01 | 9.99 | 6.99 | 40 | 28 | 0.03 | 0.02 | 411 |
| 2-ой завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Яблоко | 100 | 100 | 0.4 | 0.4 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 9.8 | 47 | 47 | - | - | - |
| Обед | 770 | 620 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет овощной | 50 | 30 | 0.68 | 0.40 | 3.08 | 1.85 | 4.22 | 2.53 | 47.4 | 28.44 | 5.12 | 3.07 | 46 |
| Суп картофельный с горохом | 250 | 200 | 5.49 | 4.39 | 5.27 | 4.21 | 16.32 | 13.05 | 134.75 | 107.8 | 5.81 | 4.65 | 87 |
| Каша перловая рассыпчатая | 100 | 90 | 2.67 | 1.78 | 2.6 | 1.73 | 19.02 | 12.68 | 110.1 | 73.44 | - | - | 331 |
| Фрикадельки мясные в соусе | 120 | 80 | 12.65 | 12.65 | 12.08 | 12.08 | 11.21 | 11.21 | 204 | 204 | 0.63 | 0.63 | 305 |
| Компот из сушеных фруктов | 200 | 180 | 2.20 | 2.20 | 0.10 | 0.10 | 162.17 | 162.17 | 113 | 84.75 | 2.00 | 2.00 | 394 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 40 | 1.6 | 1.6 | 0.2 | 0.2 | 18.32 | 18.32 | 120 | 96 | - | - | - |
| Полдник | 300 | 240 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сырники с морковью | 100 | 60 | 14.09 | 7.09 | 11.55 | 5.78 | 21.12 | 10.89 | 245 | 124 | 0.73 | 0.36 | 247 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Чай с сахаром | 200 | 180 | 0.06 | 0.04 | 0.02 | 0.01 | 9.99 | 6.99 | 40 | 28 | 0.002 | 0.002 | 411 |
| Итого за седьмой день | | | 49.03 | 39.72 | 49 | 40.05 | 342.52 | 314.99 | 1502.85 | 1223.03 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса, г | | белки | | жиры | | углеводы | | Ккал | | Витамин С | | №  рецептуры |
| д/с | ясли | д/с | ясли | д/с | ясли | д/с | ясли | д/с | Ясли | д/с | ясли |  |
| 8 день | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 440 | 3 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша ячневая вязкая | 200 | 150 | 4.39 | 3.30 | 4.20 | 4.06 | 33.19 | 26.13 | 188 | 154 | - | - | 182 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 40 | 2.45 | 2.45 | 7.55 | 7.55 | 14.62 | 14.62 | 136 | 136 | - | - | 1 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 180 | 2.85 | 2.61 | 2.41 | 2 | 14.36 | 10.63 | 91 | 70 | 1.17 | 0.98 | 414 |
| 2-ой завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Груша | 100 | 100 | - | - | - | - | 15 | 15 | 60 | 60 | - | - | - |
| Обед | 770 | 600 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих помидор с луком | 50 | 30 | 0.56 | 0.33 | 3.09 | 1.8 | 2.36 | 1.41 | 39.55 | 23.73 | 10.21 | 6.12 | 14 |
| Суп картофельный с пельменями | 250 | 200 | 4.6 | 3.68 | 3.98 | 3.18 | 17.77 | 14.22 | 125.25 | 100.2 | 9.55 | 7.64 | 92 |
| Голубцы ленивые | 220 | 150 | 14.12 | 10.61 | 9.04 | 6.81 | 20.26 | 15.04 | 219 | 164 | 20.03 | 15.03 | 315 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Компот из сушеных фруктов | 200 | 180 | 2.20 | 2.20 | 0.10 | 0.10 | 162.17 | 162.17 | 113 | 84.75 | 2.00 | 2.00 | 394 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 40 | 1.6 | 1.6 | 0.2 | 0.2 | 18.32 | 18.32 | 120 | 96 | - | - | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полдник | 270 | 240 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пироги с повидлом | 70 | 60 | 4.03 | 2.88 | 1.64 | 1.17 | 38.89 | 27.58 | 186.2 | 133.0 | 0.05 | 0.05 | 437 |
| Чай с сахаром | 200 | 180 | 0.06 | 0.04 | 0.02 | 0.01 | 9.99 | 6.99 | 40 | 28 | 0.03 | 0.02 | 411 |
| Итого за восьмой день | | | 36.86 | 29.7 | 32.23 | 26.88 | 346.93 | 312.11 | 1.101 | 1.049 | 43.04 | 31.34 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса, г | | Белки | | жиры | | углеводы | | Ккал | | Витамин С | | №  рецептуры |
| д/с | ясли | д/с | ясли | д/с | ясли | д/с | ясли | д/с | Ясли | д/с | ясли |  |
| 9 день | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 440 | 370 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшенная вязкая | 200 | 150 | 5.64 | 4.23 | 1.65 | 1.24 | 37.38 | 29.26 | 187 | 147 | - | - | 205 |
| Бутерброд с повидлом | 40 | 40 | 2.49 | 2.49 | 3.93 | 3.93 | 27.56 | 27.56 | 156 | 156 | 0.10 | 0.10 | 2 |
| Какао с молоком | 200 | 180 | 3.67 | 3.15 | 3.19 | 2.72 | 15.82 | 12.96 | 107 | 89 | 1.43 | 1.20 | 416 |
| 2-ой завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Напиток из шиповника | 200 | 180 | 0.61 | 0.51 | 0.25 | 0.21 | 18.67 | 14.23 | 79 | 61 | 90.00 | 75.00 | 417 |
| Обед | 770 | 600 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из репчатого лука | 50 | 30 | 0.66 | 0.39 | 3.09 | 1.85 | 3.89 | 2.33 | 46 | 27.6 | 4.75 | 2.85 | 11 |
| Суп с рыбными консервами | 250 | 200 | 8.59 | 6.87 | 8.40 | 6.72 | 14.3 | 11.4 | 167 | 133 | 9.11 | 7.29 | 95 |
| Картофель запеченный в сметанном соусе | 220 | 150 | 4.96 | 3.59 | 14.46 | 6.10 | 25.22 | 19.36 | 250 | 147 | 5.78 | 4.29 | 163 |
| Компот из сушеных фруктов | 200 | 180 | 2.20 | 2.20 | 0.10 | 0.10 | 162.17 | 162.17 | 113 | 84.75 | 2.00 | 2.00 | 394 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 40 | 1.6 | 1.6 | 0.2 | 0.2 | 18.32 | 18.32 | 120 | 96 | - | - | - |
| Полдник | 270 | 240 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Крендель сахарный | 200 | 150 | 17.86 | 13.31 | 14.77 | 11.66 | 42.13 | 31.20 | 259 | 222 | 0.17 | 0.13 | 443 |
| Чай с сахаром | 200 | 180 | 0.06 | 0.04 | 0.02 | 0.01 | 9.99 | 6.99 | 40 | 28 | 0.003 | 0.002 | 411 |
| Итого за девятый день | | | 48.34 | 38.38 | 50.06 | 34.74 | 375.45 | 335.78 | 1.490 | 1.162 | 113.3 | 92.8 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса, г | | белки | | жиры | | углеводы | | Ккал | | Витамин С | | №  рецептуры |
| д/с | ясли | д/с | ясли | д/с | ясли | д/с | ясли | д/с | Ясли | д/с | ясли |  |
| 10 день | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 440 | 3 70 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша «Дружба» | 200 | 150 | 4.8 | 3.6 | 3.2 | 2.4 | 26 | 19.5 | 307.6 | 230.7 | 0.87 | 0.65 | 182 |
| Бутерброд с сыром | 40 | 40 | 4.73 | 4.73 | 6.88 | 6.88 | 14.56 | 14.56 | 139 | 139 | 0.07 | 0.07 | 3 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 180 | 2.85 | 2.34 | 2.41 | 2.18 | 14.36 | 10.63 | 91 | 70 | 1.17 | 0.98 | 414 |
| 2-ой завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сок фруктовый | 200 | 180 | 0.90 | 0.75 | - | - | 18.18 | 15.15 | 76 | 64 | 3.60 | 3.00 | 418 |
| Обед | 740 | 610 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих огурцов | 50 | 30 | 0.38 | 0.22 | 3.04 | 1.82 | 1.18 | 0.71 | 34 | 20 | 4.75 | 2.85 | 13 |
| Суп картофельный с клецками | 250 | 200 | 2.09 | 1.67 | 3.36 | 2.68 | 12.13 | 9.71 | 124 | 96 | 5.06 | 5.06 | 91 |
| Пюре картофельное | 100 | 90 | 2.04 | 1.83 | 3.20 | 2.88 | 13.6 | 12.2 | 91 | 83 | 12.1 | 8.96 | 339 |
| Котлета мясная | 80 | 60 | 11.92 | 9.73 | 8.80 | 3.58 | 11.69 | 8.97 | 173 | 107 | - | - | 299 |
| Соус томатный | 10 | 10 | 0.11 | 0.11 | 0.42 | 0.42 | 0.51 | 0.51 | 7.45 | 7.45 | 0.24 | 0.24 | 366 |
| Компот из свежих фруктов | 200 | 180 | 2.20 | 2.20 | 0.10 | 0.10 | 162.17 | 162.17 | 113 | 84.75 | 2.00 | 2.00 | 394 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 40 | 1.6 | 1.6 | 0.2 | 0.2 | 18.32 | 18.32 | 120 | 96 | - | - | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Полдник | 270 | 240 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Булочка дорожная | 70 | 60 | 4.75 | 3.39 | 9.77 | 6.98 | 36.5 | 26.07 | 253.4 | 181 | 0.14 | 0.05 | 453 |
| Чай с сахаром | 200 | 180 | 0.06 | 0.04 | 0.02 | 0.01 | 9.66 | 6.99 | 40 | 28 | 0.03 | 0.02 | 411 |
| Итого за десятый день | | | 38.43 | 32.21 | 41.4 | 30.13 | 338.86 | 305.49 | 1.569 | 1.206 | 30.03 | 23.9 |  |