

недели поведальник (1 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда если	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая в ценность если	Энергетическая в ценность сад	№ рецептуры
				Белки если	Белки сад	Жиры если	Жиры сад	Углеводы если	Углеводы сад			
Завтрак	Макаронные отварные с сыром	150,00	200,00	8,31	11,17	8,00	10,28	22,71	31,70	218,50	264,00	219
	Чай с сахаром	150,00	200,00	0,15	0,20	0,07	0,10	8,30	11,00	28,00	41,00	411
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный	10,00	20,00	0,60	1,32	0,08	0,18	3,80	7,70	26,50	53,07	147
	Риженик 2,5%	310,00	420,00	9,06	12,69	8,15	10,56	34,81	50,40	273,00	358,07	
Второй		120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	401
Итого за второй завтрак		120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	
Обед	Салат из белокочанной капусты	40,00	60,00	0,56	0,84	2,03	3,04	3,60	5,40	40,90	52,44	20
	Сыккольник со сметаной	150,00	180,00	1,22	1,64	3,00	3,60	8,46	14,39	65,85	83,40	58
Итого за обед	Котлета рубленая из говядины	60,00	80,00	5,95	7,93	6,00	8,00	6,53	8,71	90,30	114,21	282
	Соус томатный	20,00	20,00	1,40	1,40	1,12	1,12	3,30	3,30	26,80	27,64	366
Итого за обед	Каша перловая	120,00	150,00	2,68	3,36	2,80	3,51	17,20	21,51	77,61	128,90	220
	Компот из сушеных фруктов	150,00	180,00	0,10	0,12	0,00	0,00	11,06	13,28	70,54	90,54	431
Итого за обед	Хлеб ржаной	40,00	45,00	0,72	1,08	0,18	0,27	6,24	9,36	59,40	66,82	148
	Хлеб пшеничный	20,00	32,00	1,25	2,01	0,18	0,27	7,70	11,60	53,10	84,90	147
Уплотнительный поддник	Каша из пшена и риса	600,00	747,00	13,88	18,38	15,31	19,81	64,09	87,55	484,50	648,85	
	молочная вязкая «Дружба»	150,00	180,00	4,74	5,68	7,63	16,25	19,75	23,99	159,09	207,30	275
Итого за уплотнительный поддник	Хлеб пшеничный	25,00	25,00	1,67	1,67	0,18	0,22	7,70	9,60	66,33	66,33	147
	Сок фруктовый	150,00	180,00	0,30	0,36	0,00	0,00	24,45	29,34	85,92	123,00	418
Итого за уплотнительный поддник	Яблоко свежее	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	12,30	30,60	44,00	386
	Булочка домашняя	40,00	40,00	2,83	2,83	5,00	5,00	21,60	21,60	143,20	143,20	452
Итого за уплотнительный поддник		460,00	525,00	9,92	10,94	13,19	21,87	85,18	96,83	485,14	583,83	
Итого за день		1490,00	1842,00	36,86	47,02	39,65	55,99	189,19	241,17	1314,51	1681,75	

# 1 неделя вторник (2 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда исли	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию								Энергетическая ценность всли	Энергетическая ценность сад	№ рецептуры
				Белки всли	Белки сад	Жиры всли	Жиры сад	Углеводы исли	Углеводы сад	Жиры всли	Жиры сад			
Завтрак	Залескавка из творога с манной крупой	130,00	150,00	13,60	17,00	12,06	16,72	17,18	25,74	228,80	322,00	251		
	Чай без сахара	180,00	200,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,30	9,90	2,52	2,80	410		
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный	40,00	50,00	2,64	3,35	0,36	0,45	15,40	19,34	39,80	39,80	147		
	Итого за завтрак	350,00	400,00	16,39	20,53	12,49	17,26	40,88	54,98	271,12	364,60			
Второй	Йогурт 2,5%	120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00	2		
Итого за второй завтрак		120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00			
Обед	Салат из репчатого лука	40,00	60,00	0,32	0,48	2,48	3,72	3,11	4,58	36,80	55,20	11		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150,00	180,00	2,25	2,70	2,07	10,07	14,27	17,13	68,21	76,50	103		
	Плов из куринцы	150,00	180,00	8,90	10,67	12,00	16,65	25,08	53,34	233,02	281,00	321		
	Компот из сушеных фруктов	150,00	180,00	0,10	0,12	0,00	0,00	11,06	13,28	77,60	90,54	431		
	Хлеб пшеничный	30,00	30,00	5,61	5,61	0,27	0,27	11,60	11,60	84,90	84,90	147		
	Хлеб ржаной	30,00	45,00	1,08	1,62	0,26	0,40	12,48	13,64	44,54	66,82	148		
	Итого за обед	550,00	675,00	18,26	21,20	17,08	31,11	77,60	113,57	545,07	654,96			
Уплотнённый поладник	Фрикадельки рыбные в молочном соусе	60,00	80,00	2,16	2,88	4,36	7,05	6,16	7,54	111,00	132,67	280		
	Отварной картофель с маслом	120,00	150,00	1,28	1,60	3,00	5,40	16,58	18,32	123,42	164,30	136		
	Кофейный напиток с молоком	150,00	180,00	1,56	2,80	2,00	1,20	9,60	12,70	70,00	84,00	414		
	Хлеб пшеничный	15,00	30,00	0,75	1,00	0,13	0,17	5,80	7,73	39,80	79,60	147		
	Яблоко свежее	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	9,80	30,60	32,17	386		
Итого за уплотнённый поладник	440,00	540,00	6,13	8,68	9,87	14,22	49,82	56,09	374,82	492,74				
Итого за день !	1460,00	1765,00	43,52	55,56	42,64	66,60	158,47	233,34	1258,63	1602,30				

# 1 неделя среда (3 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность ясли	Энергетическая ценность сад	№ рецептуры		
				Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад					
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	150,00	200,00	2,25	3,00	3,75	5,00	20,55	27,40	109,68	174,20	182		
	Какао с молоком	150,00	180,00	2,76	3,32	2,35	2,83	11,20	14,03	89,16	101,52	43		
	Бутерброд с маслом сливочным	28,00	30,00	1,37	1,47	4,22	4,53	8,18	8,77	76,16	81,60	1		
<b>Итого за завтрак</b>				<b>328,00</b>	<b>410,00</b>	<b>6,38</b>	<b>7,79</b>	<b>10,32</b>	<b>12,36</b>	<b>39,93</b>	<b>50,20</b>	<b>275,00</b>	<b>357,32</b>	
Второй завтрак:	Ряженка 2,5%	120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00			
	Салат из вареной моркови и репчатого лука	40,00	60,00	0,30	0,46	2,60	3,96	5,24	7,87	30,80	64,23	38		
Итого за второй завтрак	Суп картофельный с крупой	150,00	180,00	1,13	1,36	1,70	2,92	8,57	10,28	49,65	104,50	80		
	Жаркое по-домашнему	150,00	180,00	15,00	18,00	9,23	11,76	16,33	19,60	262,61	301,70	276		
Обед	Компот из сушеных фруктов	150,00	180,00	0,10	0,12	0,00	0,00	11,06	13,28	77,60	90,54	431		
	Хлеб ржаной	40,00	50,00	1,44	1,80	0,36	0,45	12,48	15,60	59,40	74,25	148		
<b>Итого за обед</b>				<b>530,00</b>	<b>650,00</b>	<b>17,97</b>	<b>21,74</b>	<b>13,89</b>	<b>19,09</b>	<b>53,68</b>	<b>66,63</b>	<b>480,06</b>	<b>635,22</b>	
Уплотненный полдник	Голубцы ленивые	130,00	160,00	9,37	11,54	15,30	18,83	13,42	14,32	179,75	269,06	315		
	Соус томатный	20,00	20,00	0,20	0,20	0,84	0,84	1,20	1,20	32,00	32,00	348		
Итого за уплотненный полдник	Чай с сахаром	150,00	180,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,30	13,60	28,40	40,00	411		
	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	106,14	147		
Итого за уплотненный полдник	Банан	95,00	100,00	1,40	1,50	0,50	0,50	19,90	21,00	90,30	95,00	368		
	<b>Итого за день!</b>	<b>425,00</b>	<b>500,00</b>	<b>13,13</b>	<b>16,06</b>	<b>16,98</b>	<b>20,62</b>	<b>54,42</b>	<b>65,52</b>	<b>410,05</b>	<b>542,20</b>			
<b>Итого за день!</b>				<b>1303,00</b>	<b>1710,00</b>	<b>41,47</b>	<b>55,32</b>	<b>153,14</b>	<b>186,00</b>	<b>1233,18</b>	<b>1625,74</b>			

# I неделя четверг ( 4 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли	вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Углеводы сад	Энергетическая ценность ясли	Энергетическая ценность сад	№ рецептуры
				Белки ясли	белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад				
				Белки ясли	белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад				
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150,00	200,00	4,05	5,40	4,80	6,40	15,40	27,12	159,83	207,00	182	
	Чай с сахаром	150,00	180,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,30	9,90	28,00	40,00	411	
	Хлеб пшеничный	20,00	20,00	1,32	1,32	0,18	0,18	7,70	7,70	53,07	53,07	147	
	Сыр (порциями)	10,00	15,00	2,32	3,48	2,95	4,42	0,00	0,00	36,00	54,00	7	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>330,00</b>	<b>415,00</b>	<b>7,84</b>	<b>10,38</b>	<b>8,00</b>	<b>11,09</b>	<b>31,40</b>	<b>44,72</b>	<b>276,90</b>	<b>354,07</b>		
Второй	Йогурт 2,5%	120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00	2	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>120,00</b>	<b>150,00</b>	<b>2,74</b>	<b>5,15</b>	<b>3,20</b>	<b>4,01</b>	<b>7,00</b>	<b>8,70</b>	<b>67,62</b>	<b>90,00</b>		
Обед	Винегрет с растительным маслом	40,00	60,00	0,54	0,82	2,47	3,70	3,38	5,06	38,00	63,20	45	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150,00	200,00	1,14	1,38	6,01	7,20	8,72	11,63	79,20	105,60	67	
	Бефстроганов из отвар. мяса в соусе	50,00	70,00	6,46	9,04	5,18	7,25	1,40	2,00	100,00	139,15	294	
	Каша гречневая рассыпчатая	120,00	150,00	2,90	3,60	3,60	4,00	49,10	66,44	148,53	170,10	179	
Итого за обед	Кисель	150,00	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,64	74,60	80,56	376	
	Хлеб ржаной	30,00	50,00	0,72	1,08	0,18	0,45	6,24	15,16	29,70	74,25	148	
	<b>Итого за обед</b>		<b>540,00</b>	<b>710,00</b>	<b>11,76</b>	<b>15,92</b>	<b>17,44</b>	<b>22,60</b>	<b>75,44</b>	<b>109,93</b>	<b>470,03</b>	<b>632,86</b>	
	<b>Уплотнённый полдник</b>		<b>130,00</b>	<b>160,00</b>	<b>10,48</b>	<b>12,90</b>	<b>9,80</b>	<b>12,00</b>	<b>26,20</b>	<b>32,77</b>	<b>179,43</b>	<b>292,08</b>	<b>226</b>
Итого за уплотнённый полдник	Лапшевник с творогом	20,00	20,00	0,43	0,43	0,19	0,19	6,07	6,07	24,04	24,04	352	
	Шоколадный соус	30,00	40,00	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	106,14	147	
	Хлеб пшеничный	150,00	180,00	0,30	0,36	0,00	0,00	17,40	29,34	85,92	123,00	418	
	Яблоко свежее	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	12,30	30,60	44,00	386	
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>		<b>425,00</b>	<b>500,00</b>	<b>13,60</b>	<b>16,73</b>	<b>10,64</b>	<b>12,95</b>	<b>72,95</b>	<b>95,88</b>	<b>399,59</b>	<b>589,26</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1415,00</b>	<b>1775,00</b>	<b>35,94</b>	<b>48,18</b>	<b>39,28</b>	<b>50,65</b>	<b>186,79</b>	<b>259,23</b>	<b>1214,14</b>	<b>1666,19</b>		

# 1 неделя пятница (5 день)

## Пищевые вещества на порцию

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность ясли	Энергетическая и ценность сад	№ рецептуры
				Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад			
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	150,00	200,00	4,08	5,43	3,17	4,23	25,05	33,38	135,84	193,00	182
	Кофейный напиток с молоком	150,00	180,00	1,56	2,80	2,00	1,20	9,60	12,70	70,00	84,00	414
	Бутерброд с маслом сливочным	28,00	36,00	1,37	1,80	4,22	5,60	8,18	12,00	76,16	117,90	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>328,00</b>	<b>416,00</b>	<b>7,01</b>	<b>10,03</b>	<b>9,39</b>	<b>11,03</b>	<b>42,83</b>	<b>58,08</b>	<b>282,00</b>	<b>394,90</b>	
Второй завтрак:	Раженка 2,5%	120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	401
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>120,00</b>	<b>150,00</b>	<b>4,00</b>	<b>5,01</b>	<b>3,00</b>	<b>3,75</b>	<b>5,11</b>	<b>6,39</b>	<b>71,87</b>	<b>91,00</b>	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	40,00	60,00	0,33	0,50	1,56	2,50	3,28	4,92	30,84	71,26	34
	Суп картофельный с бобовыми	150,00	180,00	4,00	4,71	5,05	6,10	16,80	21,20	122,50	136,15	102
	Суфле куриное	60,00	80,00	7,43	10,40	3,90	4,60	6,60	10,18	112,32	141,50	327
	Рагу овощное	120,00	150,00	1,26	1,58	4,00	4,97	10,51	12,14	99,00	139,70	331
	Компот из свежих яблок	150,00	180,00	0,08	0,10	0,00	0,00	9,90	12,00	52,32	62,79	431
	Хлеб ржаной	40,00	50,00	1,44	1,80	0,36	0,45	12,48	15,60	59,40	74,25	148
<b>Итого за обед</b>		<b>560,00</b>	<b>700,00</b>	<b>14,54</b>	<b>19,09</b>	<b>14,87</b>	<b>18,62</b>	<b>59,57</b>	<b>76,04</b>	<b>476,38</b>	<b>625,65</b>	
Уплотнённый полазник	Рыба запечённая в омлете	60,00	80,00	5,25	7,00	2,00	2,66	13,80	18,43	84,00	107,00	263
	Каша рассыпчатая с овощами	120,00	150,00	2,08	2,61	6,60	7,65	13,87	17,34	123,17	139,76	180
	Яблоко свежее	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	12,30	30,60	32,17	386
	Сок фруктовый	150,00	180,00	0,30	0,36	0,00	0,00	24,45	29,34	85,92	123,00	418
	Хлеб пшеничный	30,00	50,00	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	132,68	147
<b>Итого за уплотнённый полазник</b>		<b>455,00</b>	<b>560,00</b>	<b>10,02</b>	<b>13,01</b>	<b>9,25</b>	<b>11,07</b>	<b>75,40</b>	<b>92,81</b>	<b>403,29</b>	<b>534,61</b>	
<b>Итого за день!</b>		<b>1463,00</b>	<b>1816,00</b>	<b>35,57</b>	<b>45,00</b>	<b>36,51</b>	<b>45,37</b>	<b>192,09</b>	<b>225,53</b>	<b>1192,84</b>	<b>1646,16</b>	

## 2 неделя понедельник (6 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес ясли	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Углеводы сад	Энергетическая ценность ясли	Энергетическая ценность сад	№ рецептуры
				Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад				
Завтрак	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом	150,00	200,00	4,67	5,90	4,86	5,00	25,83	31,22	166,00	193,30	182	
	Чай с сахаром	150,00	180,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,30	9,90	28,00	40,00	411	
	Бутерброд с повидлом	40,00	40,00	1,53	1,53	2,41	2,41	11,34	17,56	113,40	113,40	2	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>340,00</b>	<b>420,00</b>	<b>6,35</b>	<b>7,61</b>	<b>7,34</b>	<b>7,50</b>	<b>45,47</b>	<b>58,68</b>	<b>307,40</b>	<b>346,70</b>		
Второй завтрак:	Ряженка 2,5%	120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	401	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>120,00</b>	<b>150,00</b>	<b>4,00</b>	<b>5,01</b>	<b>3,00</b>	<b>3,75</b>	<b>5,11</b>	<b>6,39</b>	<b>71,87</b>	<b>91,00</b>		
Обед	Салат «Витаминный»	40,00	60,00	0,41	0,68	4,55	6,06	3,70	6,38	44,01	64,90	12	
	Суп харчо на курином бульоне	150,00	180,00	2,00	3,58	3,12	3,75	9,78	13,33	80,05	96,07	101	
	Мясо кур отварное (порционное)	60,00	80,00	11,03	16,88	9,16	10,88	0,00	0,00	146,00	193,20	317	
	Капуста тушеная	120,00	150,00	2,48	3,70	5,90	7,83	11,04	16,97	90,12	112,65	143	
	Кисель	150,00	180,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	9,64	74,60	80,56	376	
	Хлеб ржаной	20,00	30,00	0,72	1,08	0,18	0,27	6,24	6,60	29,70	44,55	148	
	Хлеб пшеничный	20,00	30,00	1,34	2,01	0,18	0,27	7,70	11,60	53,10	79,60	147	
<b>Итого за обед</b>		<b>560,00</b>	<b>710,00</b>	<b>17,98</b>	<b>27,93</b>	<b>23,09</b>	<b>29,06</b>	<b>45,06</b>	<b>64,52</b>	<b>517,58</b>	<b>671,53</b>		
Уплотнительный полдник	Каша рисовая молочная вязкая	150,00	180,00	1,50	2,01	3,70	4,86	22,15	30,80	131,39	189,10	182	
	Хлеб пшеничный	15,00	20,00	0,98	1,31	0,12	0,17	5,80	7,73	38,70	53,00	147	
	Яблоко свежее	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	12,30	30,60	44,00	386	
	Сок фруктовый	150,00	180,00	0,30	0,36	0,00	0,00	24,45	29,34	85,92	123,00	418	
	Слоба обыкновенная	50,00	50,00	3,90	3,90	2,36	2,36	26,15	26,15	138,53	138,53	449	
<b>Итого за уплотнительный полдник</b>		<b>460,00</b>	<b>530,00</b>	<b>7,06</b>	<b>7,98</b>	<b>6,56</b>	<b>7,79</b>	<b>90,23</b>	<b>106,32</b>	<b>425,14</b>	<b>547,63</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1480,00</b>	<b>1810,00</b>	<b>35,91</b>	<b>50,06</b>	<b>41,11</b>	<b>50,06</b>	<b>190,54</b>	<b>246,44</b>	<b>1276,59</b>	<b>1656,86</b>		

## 2 неделя вторник (7 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию						Энергетическая ценность ясли	Энергетическая ценность сад	№ рецептуры	
				Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад				
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	180,00	200,00	3,40	4,65	3,16	6,48	21,11	38,20	132,68	220,00	182	
	Какао с молоком	150,00	180,00	2,80	3,32	2,60	2,83	13,00	14,03	89,16	101,52	43	
	Хлеб пшеничный	20,00	20,00	1,32	1,32	0,18	0,18	7,70	7,70	53,07	53,07	1	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350,00</b>	<b>400,00</b>	<b>7,52</b>	<b>9,29</b>	<b>5,94</b>	<b>9,49</b>	<b>41,81</b>	<b>59,93</b>	<b>274,91</b>	<b>374,59</b>		
Второй завтрак:	Йогурт 2,5%	120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00	2	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>120,00</b>	<b>150,00</b>	<b>2,74</b>	<b>5,15</b>	<b>3,20</b>	<b>4,01</b>	<b>7,00</b>	<b>8,70</b>	<b>67,62</b>	<b>90,00</b>		
Обед	Винегрет с растительным маслом	40,00	60,00	0,34	0,52	2,47	4,00	2,17	3,26	38,00	57,00	45	
	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне со сметаной	150,00	180,00	2,32	2,79	6,00	7,20	7,75	10,11	106,60	131,00	76	
	Биточек паровой мясной	60,00	80,00	8,64	10,13	6,08	7,57	4,45	5,94	119,13	140,00	306	
	Макаронные изделия отварные с маслом	120,00	150,00	1,76	2,20	4,43	5,50	7,11	8,90	100,00	137,20	219	
	Компот из сушеных фруктов	150,00	180,00	0,09	0,12	0,00	0,00	12,10	13,28	77,60	90,54	431	
	Хлеб ржаной	30,00	50,00	0,72	1,08	0,18	0,45	6,24	15,16	29,70	74,26	148	
	<b>Итого за обед</b>		<b>550,00</b>	<b>700,00</b>	<b>13,87</b>	<b>16,84</b>	<b>19,16</b>	<b>24,72</b>	<b>39,82</b>	<b>56,65</b>	<b>471,03</b>	<b>630,00</b>	
	Уплотнённый й полдник	Ленивые вареники (отварные) с маслом	150,00	180,00	10,80	12,95	10,49	12,24	22,87	27,45	230,43	242,72	244
		Сок фруктовый	150,00	180,00	0,30	0,36	0,00	0,00	24,45	29,34	55,92	123,00	418
		Хлеб пшеничный Банан	30,00 95,00	30,00 100,00	2,01 1,42	2,64 1,50	0,27 0,47	0,36 0,50	11,60 19,95	15,40 21,00	79,60 90,25	79,60 95,00	147 368
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>		<b>425,00</b>	<b>490,00</b>	<b>14,53</b>	<b>17,45</b>	<b>11,23</b>	<b>13,10</b>	<b>78,87</b>	<b>93,19</b>	<b>456,20</b>	<b>540,32</b>		
<b>Итого за день!</b>		<b>1445,00</b>	<b>1740,00</b>	<b>38,66</b>	<b>48,73</b>	<b>39,53</b>	<b>51,32</b>	<b>167,50</b>	<b>218,47</b>	<b>1269,76</b>	<b>1634,71</b>		

## 2 неделя среда (8 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества на порцию										Энергетическая ценность если	Энергетическая ценность сад	№ рецептуры
		Вес блюда если	Вес блюда сад	Белки если	Белки сад	Жиры если	Жиры сад	Углеводы если	Углеводы сад	Энергетическая ценность если	Энергетическая ценность сад			
		Белки если	Жиры если	Углеводы если	Белки сад	Жиры сад	Углеводы сад	Энергетическая ценность если	Энергетическая ценность сад	№ рецептуры				
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150,00	200,00	4,05	5,40	4,80	6,40	14,60	27,12	139,43	207,00	182		
	Чай с сахаром	170,00	180,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,30	9,90	28,00	40,00	411		
	Бутерброд с маслом	30,00	36,00	1,37	1,80	4,22	5,60	8,18	12,00	76,16	117,90	1		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350,00</b>	<b>416,00</b>	<b>5,57</b>	<b>7,38</b>	<b>9,09</b>	<b>12,09</b>	<b>31,08</b>	<b>49,02</b>	<b>243,59</b>	<b>364,90</b>			
Второй завтрак:	Ряженка 2,5%	120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	401		
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>120,00</b>	<b>150,00</b>	<b>4,00</b>	<b>5,01</b>	<b>3,00</b>	<b>3,75</b>	<b>5,11</b>	<b>6,39</b>	<b>71,87</b>	<b>91,00</b>			
Обед	Салат из вареной моркови и репчатого лука	40,00	60,00	0,44	0,66	2,60	3,96	5,24	7,87	42,80	54,20	38		
	Суп картофельный с клецками	150,00	180,00	3,30	4,00	1,90	2,23	7,50	9,05	51,90	69,20	160		
	Азу	60,00	80,00	7,12	8,72	15,54	17,58	1,80	2,76	108,86	145,15	63		
<b>Итого за обед</b>		<b>120,00</b>	<b>150,00</b>	<b>1,90</b>	<b>2,60</b>	<b>3,00</b>	<b>4,40</b>	<b>16,47</b>	<b>18,47</b>	<b>108,00</b>	<b>132,54</b>	<b>136</b>		
Итого за обед	Компот из сушеных фруктов	150,00	180,00	0,09	0,12	0,00	0,00	12,10	14,76	77,60	90,54	431		
	Хлеб пшеничный	20,00	20,00	1,33	1,33	0,17	0,17	7,73	7,73	53,07	53,07	147		
	Хлеб ржаной	40,00	50,00	1,44	1,80	0,36	0,45	12,48	15,60	59,40	74,25	148		
<b>Итого за обед</b>		<b>580,00</b>	<b>720,00</b>	<b>15,62</b>	<b>19,23</b>	<b>23,57</b>	<b>28,79</b>	<b>63,32</b>	<b>76,24</b>	<b>501,63</b>	<b>618,95</b>			
Уплотнённый полдник	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	180,00	4,83	5,80	6,66	8,00	59,16	83,00	202,14	241,20	179		
	Молоко кипяченое 2,5%	150,00	180,00	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85,00	102,00	419		
	Ватрушка с повидлом	50,00	50,00	2,76	2,76	4,80	4,80	7,80	7,80	116,23	116,23	458		
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>		<b>20,00</b>	<b>20,00</b>	<b>1,34</b>	<b>1,34</b>	<b>0,17</b>	<b>0,17</b>	<b>7,73</b>	<b>7,73</b>	<b>53,07</b>	<b>53,07</b>	<b>147</b>		
Итого за уплотнённый полдник	Яблоко свежее	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	12,30	30,60	44,00	386		
	Итого за день !	465,00	530,00	13,89	15,78	16,09	18,25	93,95	119,90	487,04	556,50	1589		
	<b>Итого за день !</b>	<b>1515,00</b>	<b>1816,00</b>	<b>39,08</b>	<b>47,40</b>	<b>51,75</b>	<b>62,88</b>	<b>193,46</b>	<b>251,55</b>	<b>1304,13</b>	<b>1631,35</b>			



## 2 неделя четверг (9 ДЕНЬ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию							Углеводы сад	Углеводы ясли	Энергетическая ценность ясли	Энергетическая ценность сад	№ рецептуры
				Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад						
				Белки сад	Жиры сад	Жиры ясли	Углеводы ясли	Углеводы сад							
Завтрак	Каша манная молочная	150,00	200,00	2,55	3,06	3,04	3,66	20,92	27,51	128,84	167,97	182			
	Кофейный напиток с молоком	150,00	180,00	1,56	2,80	2,00	1,20	9,60	12,70	70,00	84,00	414			
	Бутерброд с повидлом	40,00	40,00	1,53	1,53	2,41	2,41	11,34	17,56	113,40	113,40	2			
<b>Итого за завтрак</b>		<b>340,00</b>	<b>420,00</b>	<b>5,64</b>	<b>7,39</b>	<b>7,45</b>	<b>7,27</b>	<b>41,86</b>	<b>57,77</b>	<b>312,24</b>	<b>365,37</b>				
Второй	Йогурт 2,5%	120,00	150,00	2,74	5,15	3,20	4,01	7,00	8,70	67,62	90,00	2			
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>120,00</b>	<b>150,00</b>	<b>2,74</b>	<b>5,15</b>	<b>3,20</b>	<b>4,01</b>	<b>7,00</b>	<b>8,70</b>	<b>67,62</b>	<b>90,00</b>				
Обед	Салат из отварной свеклы с яблоком	40,00	60,00	0,33	0,66	3,18	3,28	3,00	6,86	50,48	58,02	36			
	Рассольник	150,00	180,00	1,72	2,07	4,86	5,60	10,18	19,10	98,20	110,00	82			
	Биточек рыбный	60,00	80,00	6,37	8,50	5,95	6,47	4,79	7,72	94,50	103,00	248			
	Гороховая каша	120,00	150,00	4,53	5,67	3,60	3,82	21,99	32,40	105,60	160,90	221			
	Компот из свежих яблок	150,00	180,00	0,08	0,10	0,00	0,00	9,90	12,00	52,32	62,79	431			
	Хлеб пшеничный	15,00	15,00	1,00	1,00	0,13	0,13	5,80	5,80	40,00	40,00				
	Хлеб ржаной	20,00	30,00	1,44	1,80	0,36	0,45	10,40	15,60	59,40	66,82	148			
<b>Итого за обед</b>		<b>555,00</b>	<b>695,00</b>	<b>15,47</b>	<b>19,80</b>	<b>18,08</b>	<b>19,75</b>	<b>66,06</b>	<b>99,48</b>	<b>500,50</b>	<b>601,53</b>				
Уплотнённый	Пудинг из творога с рисом	130,00	160,00	8,50	10,47	11,90	13,24	17,40	22,86	154,44	199,35	250			
полдник	Соус молочный	20,00	20,00	0,15	0,15	0,90	0,90	2,65	2,65	20,20	20,20	351			
	Сок фруктовый	150,00	180,00	0,30	0,36	0,00	0,00	24,45	29,34	85,92	123,00	418			
	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	2,01	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	106,14	147			
	Яблоко свежее	95,00	100,00	0,38	0,40	0,38	0,40	11,68	12,30	30,60	44,00	386			
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>		<b>425,00</b>	<b>500,00</b>	<b>11,34</b>	<b>14,02</b>	<b>13,45</b>	<b>14,90</b>	<b>67,78</b>	<b>82,55</b>	<b>370,76</b>	<b>492,69</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>1433,00</b>	<b>1765,00</b>	<b>35,02</b>	<b>45,37</b>	<b>43,99</b>	<b>50,45</b>	<b>179,51</b>	<b>238,49</b>	<b>1206,88</b>	<b>1549,59</b>				

## 2 неделя пятница (10 ДЕНЬ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда ясли	Вес блюда сад	Пищевые вещества на порцию								Энергетическая я ценность ясли	Энергетическая я ценность сад	№ рецептуры
				Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад	Энергетическая я ценность ясли	Энергетическая я ценность сад			
				Белки ясли	Белки сад	Жиры ясли	Жиры сад	Углеводы ясли	Углеводы сад	Энергетическая я ценность ясли	Энергетическая я ценность сад			
Завтрак	Каша молочная пшеничная вязкая	150,00	200,00	3,23	5,43	4,80	4,23	20,10	33,38	168,90	193,00	182		
	Чай с сахаром	170,00	180,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,30	9,90	28,40	40,00	411		
	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	1,33	1,33	0,17	0,17	7,73	7,73	53,70	63,00	147		
	Сыр (порциями)	10,00	15,00	2,32	3,48	3,10	4,42	0,00	0,00	36,00	54,00	7		
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360,00</b>	<b>435,00</b>	<b>7,03</b>	<b>10,42</b>	<b>8,14</b>	<b>8,91</b>	<b>36,13</b>	<b>51,01</b>	<b>287,00</b>	<b>350,00</b>			
Второй завтрак:	Ряженка 2,5%	120,00	150,00	4,00	5,01	3,00	3,75	5,11	6,39	71,87	91,00	401		
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>120,00</b>	<b>150,00</b>	<b>4,00</b>	<b>5,01</b>	<b>3,00</b>	<b>3,75</b>	<b>5,11</b>	<b>6,39</b>	<b>71,87</b>	<b>91,00</b>			
Обед	Салат из белокочанной капусты	40,00	60,00	0,56	0,84	2,03	3,04	3,60	5,40	30,96	52,44	20		
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150,00	200,00	0,93	1,24	5,86	6,48	7,72	11,63	69,30	91,60	67		
	Кнели куриные с рисом	60,00	80,00	10,52	14,03	12,14	14,40	3,72	6,30	147,81	198,21	329		
	Картофель в молоке	120,00	150,00	2,16	2,70	3,24	4,06	79,61	102,62	100,60	132,00	337		
	Компот из сушеных фруктов	150,00	180,00	0,83	0,12	0,00	0,00	11,06	13,28	75,45	90,54	431		
	Хлеб ржаной	40,00	40,00	1,44	1,80	0,36	0,45	12,48	15,60	59,40	59,40	148		
<b>Итого за обед</b>		<b>560,00</b>	<b>710,00</b>	<b>16,44</b>	<b>20,73</b>	<b>23,63</b>	<b>28,43</b>	<b>118,19</b>	<b>154,83</b>	<b>483,52</b>	<b>624,19</b>			
Уплотнённый полдник	Суфле рыбное	60,00	80,00	7,00	9,34	5,85	6,47	3,12	4,17	99,69	149,52	284		
	Рисовая каша рассыпчатая	120,00	150,00	2,41	3,02	3,60	4,16	23,03	38,72	168,88	221,20	179		
	Хлеб пшеничный	30,00	40,00	1,98	2,64	0,27	0,36	11,60	15,40	79,60	106,14	147		
	Чай с сахаром	150,00	180,00	0,15	0,18	0,07	0,09	8,25	9,90	28,40	40,00	411		
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>		<b>455,00</b>	<b>550,00</b>	<b>11,92</b>	<b>15,58</b>	<b>10,17</b>	<b>11,48</b>	<b>57,68</b>	<b>77,99</b>	<b>407,17</b>	<b>560,86</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1460,00</b>	<b>1835,00</b>	<b>39,39</b>	<b>50,19</b>	<b>44,94</b>	<b>53,47</b>	<b>217,41</b>	<b>284,64</b>	<b>1249,56</b>	<b>1626,05</b>			
<b>Среднее значение за 1 период</b>		<b>1438,00</b>	<b>1787,40</b>	<b>38,34</b>	<b>48,70</b>	<b>42,76</b>	<b>54,31</b>	<b>184,20</b>	<b>234,90</b>	<b>1263,00</b>	<b>1632,06</b>			

распределение калорийности

завтрак 3611,73 20 %  
 2 завтрак 900 5 %  
 обед 6300,63 35 %