

День 8 Среда														
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность				Витамин С		№ Технол. карты
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Жиры	Углеводы	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак	Суп молочный манный	200	250	4,82	6,03	5,08	6,35	16,8	21,1	132	166	0,9	1,13	92
	Какао с молоком	150	180	3,15	3,78	2,72	3,25	12,96	15,55	89	106,79	1,2	1,44	397
	Хлеб пшеничный	24	32	1,9	2,53	0,24	0,32	11,6	15,5	56,4	75,2	0	0	701
	Итого завтрак:			9,87	12,34	8,04	9,92	41,36	52,15	277,4	347,99	2,1	2,57	
2-й завтрак	Сок фруктовый	80	80	0,4	0,4	0	0	8,08	8,08	33,8	33,8	1,6	1,6	399
	Печенье	15	20	1,11	1,48	1,41	1,88	10,9	14,62	61,05	81,4	0	0	
				1,51	1,88	1,41	1,88	18,98	22,7	94,85	115,2	1,6	1,6	
	Итого 2-й завтрак:													
Обед	Суп картофельный с горохом	200	250	4,1	5,13	4,28	5,35	12,9	16,2	107	133	4,66	5,83	81
	Жаркое по-домашнему	170	220	21,3	27,5	3,45	4,47	17	22	205	265	6,94	8,98	276
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	60	0,392	0,58	2,46	3,69	1,492	2,238	29,68	44,52	6,7	10	15
	Хлеб пшеничный	24	32	1,9	2,53	0,24	0,32	11,6	15,5	56,4	75,2	0	0	701
	Хлеб ржаной	32	40	2,11	2,64	0,38	0,48	10,7	13,4	55,7	69,6	0	0	700
	Итого обед:	150	180	30,132	38,77	10,82	14,32	74,512	94,328	538,53	689,02	121,3	160,81	
Полдник	Вареники ленивые с творогом	65	105	8,226	13,7	7,284	12,14	8,5	14,17	133	222	0,108	0,18	230
	Кефир	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,15	7,38	76	97	1,2	1,44	401
				12,576	18,92	11,034	16,64	14,65	21,55	209	319	1,308	1,62	
	Итого полдник:													
	Итого за восьмой день:			54,088	71,91	31,304	42,76	149,502	190,728	1119,78	1471,21	126,308	166,6	

День 7 Вторник														
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность				Витамин С		№ Технол. карты
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Жиры	Углеводы	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	180	200	4,82	6,03	5,08	6,35	16,8	21,1	132	166	0,91	1,13	94
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,8	2	2,39	10,6	12,7	70	84	0,97	1,17	395
	Хлеб пшеничный	24	32	1,9	2,53	0,24	0,32	11,6	15,5	56,4	75,2	0	0	701
Итого завтрак:				9,06	11,36	7,32	9,06	39	49,3	258,4	325,2	1,88	2,3	
2-й завтрак:	Сок фруктовый	80	80	0,4	0,4	0	0	8,08	8,08	33,8	33,8	1,6	1,6	399
	Яблок свежие	80	90	0,32	0,36	0,32	0,36	7,84	8,82	35,2	39,6	8	9	368
	Итого 2-й завтрак:				0,72	0,76	0,32	0,36	15,92	16,9	69	73,4	9,6	10,6
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	250	1,46	1,83	3,92	4,9	10,2	12,8	82	103	8,24	10,3	57
	сметана	10	10											
	Пюре картофельное	120	150	2,45	3,06	3,84	4,8	16,4	20,4	110	137	14,5	18,2	321
	Фрикадельки из птицы	60	80	8,82	11,7	7,878	10,5	5,85	7,8	130	173,3	0,28	0,384	308
	Икра кабачковая	40	60	0,36	0,5	1,8	2,8	2,3	3,5	27,84	41,76	2,2	3,3	53
Итого обед	Компот из свежих яблок	150	180	0,12	1,14	0,12	1,14	17,91	21,49	73,2	87,84	1,29	1,54	372
	Хлеб пшеничный	24	32	1,9	2,53	0,24	0,32	11,6	15,5	56,4	75,2	0	0	701
	Хлеб ржаной	32	40	2,11	2,64	0,38	0,48	10,7	13,4	55,7	69,6	0	0	700
	Итого обед				17,22	23,4	18,178	24,94	74,96	94,89	535,14	687,7	26,51	33,724
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	70	125	6,3	6,3	2,85	2,85	18,2	18,2	123	123	0,05	0,05	454
	Соус яблочный	15	30	0,01	0,02	0,01	0,02	2,55	5,1	10,3	20,7	0,135	0,27	362
	Чай с молоком	150	180	2,34	2,67	2,34	2	13,98	14,31	56	89	0,87	1,2	394
	Итого полдник:				8,65	3,99	5,2	4,87	34,73	37,61	189,3	232,7	1,055	1,52
Итого за сельской день:				35,65	41,51	31,018	39,33	164,61	198,7	1051,84	1319	39,045	48,144	

День 5 Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ Технол. карты
		Ясли	Сад	Белки		Жиры		Углеводы		Ясли	Сад	Ясли	Сад	
				Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад					
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	200	250	4,82	6,03	5,08	6,35	16,8	21,1	132	166	0,9	1,13	94
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,8	2	2,39	10,6	12,7	70	84	0,97	1,17	395
	Хлеб пшеничный	24	32	1,9	2,53	0,24	0,32	11,6	15,5	56,4	75,2	0	0	701
	Итого завтрак:			9,05	11,35	7,32	9,16	39	49,3	258,4	325,2	1,87	2,3	
2-й завтрак	Сок фруктовый	80	80	0,4	0,4	0	0	8,08	8,08	33,8	33,8	1,6	1,6	399
	Яблоки свежие	80	90	0,32	0,36	0,32	0,36	7,84	8,82	35,2	39,6	8	9	368
Итого 2-й завтрак:			0,72	0,76	0,32	0,36	15,92	16,9	69	73,4	9,6	10,5		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	1,4	1,75	3,9	4,88	6,78	8,48	67,8	84,8	14,8	18,5	67
	Плов из птицы	160	210	16,4	21,5	15	19,7	27,2	35,7	309	406	0,768	1,01	304
	Салат из свежих огурцов	40	60	0,3	0,4	2,4	3,6	0,95	1,4	26,9	40,3	3,8	5,7	13
	Хлеб пшеничный	24	32	1,9	2,53	0,24	0,32	11,6	15,5	56,4	75,2	0	0	701
	Хлеб ржаной	32	40	2,11	2,64	0,38	0,48	10,7	13,4	55,7	69,6	0	0	700
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,39	0,01	0,01	20,82	24,99	84,75	101,7	103	136	376
Итого обед			22,11	28,82	21,92	28,58	57,23	74,48	515,8	675,9	19,568	25,21		
Полдник	Запеканка из творога	50	100	7,37	14,73	4,72	9,94	9,96	18,93	112	224	0,1	0,19	237
	Чай	150	180	0,045	0,054	0,015	0,018	6,99	8,38	28	33,6	0,015	0,018	392
	Повидло	10	10											
Итого полдник:			7,415	14,784	4,735	9,958	16,95	27,31	140	257,6	0,115	0,203		
Итого за пятый день:			39,305	55,724	34,295	48,358	129,1	167,99	983,2	1332,1	30,553	38,313		

Прием пищи		Наименование блюда		Выход блюда		Пищевые вещества										Энергетическая ценность		Витамин С		№ Технол. карты				
						Белки		Жиры		Углеводы		Ясли		Сад							Ясли		Сад	
						Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад						Ясли	Сад	Ясли	Сад
Завтрак		Каша вязкая молочная из пшенной крупой	160	210	4,14	5,44	3,22	4,22	29,2	38,3					162	213	0	0	168					
		Хлеб пшеничный	24	32	1,9	2,53	0,24	0,32	11,6	15,5					56,4	75,2	0	0	701					
		Какао с молоком	150	180	3,06	3,67	2,66	3,19	13,2	15,8					89,2	107	1,19	1,42	397					
		Итого завтрак:			9,1	11,64	6,12	7,73	54	69,6					177,6	395,2	1,19	1,42						
2-й завтрак		Сок фруктовый	80	80	0,4	0,4	0	0	8,08	8,08					33,8	33,8	1,6	1,6	399					
		Печенье	15	20	1,11	1,48	1,41	1,88	10,9	14,62					61,05	81,4	0	0						
		Итого 2-й завтрак:			1,51	1,83	1,41	1,88	18,98	29,27					94,85	115,2	1,6	1,6						
Обед		Суп картофельный с горохом	200	250	4,1	5,13	4,28	5,35	12,9	16,2					107	133	4,66	5,83	81					
		Фрикадельки рыбные отварные	60	80	7,99	10,66	2,1	3	4,38	5,85					68	93	0,14	0,18	263					
		Каша рассыпчатая рисовая с овощами	155	205	7,65	10,2	4,9	6,6	34,245	45,66					212,9	283,8	0,58	0,78	166					
		Салат из белокочанной капусты	40	60	0,56	0,84	2,03	3,04	3,6	5,4					34,56	52,44			20					
		Компот из свежих яблок	150	180	0,12	1,14	0,12	1,14	17,91	21,49					73,2	87,84	1,29	1,54	372					
		Хлеб ржаной	32	40	2,11	2,64	0,38	0,48	10,7	13,4					55,7	69,6	0	0	700					
Итого обед		Гренки из пшеничного хлеба	20	25	1,9	2,42	3,2	4	11,6	14,61					83,4	104	0	0	116					
		Итого обед:			24,43	33,03	17,01	23,61	95,355	122,61					634,76	823,58	19,65	27,8						
Полдник		Омлет с сыром	65	85	6,96	9,1	12,1	15,8	1,07	1,4					141	184	0,13	0,17	216					
		Икра с кабачков консервированная	10	15	0	0	0,7	1,05	0,7	1,05					38	57	0,7	1,05						
		Чай с сахаром	150	180	0,045	0,054	0,015	0,018	6,99	8,38					28	33,6	0,015	0,018	392					
Итого полдник:		Итого полдник:			7,105	9,154	12,815	16,868	8,76	10,83					207	274,6	0,845	1,238						
		Итого за четвертый день:			42,145	55,704	37,355	50,088	177,075	225,74					1244,21	1508,58	23,285	32,058						

День 3 Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ Технол. карты	
		Ясли	Сад	Белки		Жиры		Углеводы		Ясли	Сад	Ясли	Сад		
				Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад						
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	150	200	8,37	11,2	7,71	10,3	23,8	31,8	198	264	0,105	0,14	206	
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,8	2	2,39	10,6	12,7	70	84	0,97	1,17	395	
	Хлеб пшеничный	24	32	1,9	2,53	0,24	0,32	11,6	15,5	56,4	75,2	0	0	701	
	Итого завтрак:			12,61	16,53	9,95	13,01	46	60	324,4	423,2	1,075	1,31		
2-й завтрак	Сок фруктовый	80	80	0,4	0,4	0	0	8,08	8,08	33,8	33,8	1,6	1,6	399	
	Вафли	15	20	0,82	1,1	4,2	5,6	9	12	76,5	102	0	0		
Итого 2-й завтрак:			1,22	1,5	4,2	5,6	17,08	20,08	110,3	135,8	1,6	1,6			
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	250	1,46	1,83	3,92	4,9	10,2	12,8	82	103	8,24	10,3	57	
	Запеканка картофельная с печенью говяжьей	125	165	7,64	10,18	3,91	6,25	20,36	27,33	147	206	4,08	5,43	291	
	Икра кабачковая	40	60	0,36	0,5	1,8	2,8	2,3	3,5	27,84	41,76	2,2	3,3	53	
	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,5	0,61	0,224	0,252	15,1	17	65	73,2	80	90	398	
	Хлеб ржаной	32	40	2,11	2,64	0,38	0,48	10,7	13,4	55,7	69,6	0	0	700	
	Хлеб пшеничный	24	32	1,9	2,53	0,24	0,32	11,6	15,5	56,4	75,2	0	0	701	
	Итого обед:			13,97	18,29	10,474	15,002	70,26	89,53	433,94	568,76	94,52	109,03		
	Полдник	Крендель сахарный	50	50	3,54	3,54	6,57	6,57	27,9	27,9	185	185	0	0	460
		Чай с лимоном	150	180	0,105	0,12	0,02	0,018	8,5	10,2	34,17	41	2,32	2,826	393
		Итого полдник:			3,645	3,66	6,59	6,588	36,4	38,1	219,17	226	2,32	2,826	
Итого за третий день:			31,443	39,93	31,214	40,2	169,74	207,71	1087,81	1353,76	99,515	114,765			

День 2 Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность				Витамин С		№ Технол. карты
		Белки		Жиры		Углеводы		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад									
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	250	4,82	6,03	5,08	6,35	16,8	21,1	132	166	0,9	1,13	94		
	Чай с молоком	150	180	2,34	2,67	2,34	2	13,98	14,31	56	89	0,87	1,2	394		
	Хлеб пшеничный	24	32	1,9	2,53	0,24	0,32	11,6	15,5	56,4	75,2	0	0	701		
	Итого завтрак:			9,05	11,23	7,66	8,67	42,38	50,91	244,4	330,2	1,77	2,33			
2-й завтрак	Сок фруктовый	80	80	0,4	0,4	0	0	8,08	8,08	33,8	33,8	1,6	1,6	399		
	Яблока свежие	80	90	0,32	0,36	0,32	0,36	7,84	8,82	35,2	39,6	8	9	368		
	Итого 2-й завтрак:			0,72	0,76	0,32	0,36	15,92	16,9	69	73,4	9,6	10,5			
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	2,16	2,7	2,28	2,85	13,7	17,2	83,8	105	6,6	8,25	82		
	Картофель отварной	105	155	2,07	3,05	2,82	4,17	16,3	24,1	98,9	146	14,9	22	125		
	Котлета рубленая из птицы	60	80	9,432	12,5	9,6	12,8	10	13,3	163	218	0,5	0,6	305		
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	60	0,392	0,58	2,46	3,69	1,492	2,238	29,68	44,52	6,7	10	15		
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,39	0,01	0,01	20,82	24,99	84,75	101,7	103	136	376		
	Хлеб пшеничный	24	32	1,9	2,53	0,24	0,32	11,6	15,5	56,4	75,2	0	0	701		
	Хлеб ржаной	32	40	2,11	2,64	0,38	0,48	10,7	13,4	55,7	69,6	0	0	700		
	Итого обед			18,394	24,39	17,79	24,32	84,612	110,728	572,23	760,02	131,7	176,83			
	Полдник	Пирожок сдобный печенный из дрожжевого теста с повидлом	50	50	6,3	6,3	2,85	2,85	18,2	18,2	123	123	0,05	0,05	454	
		Кефир	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,15	7,38	76	97	1,2	1,44	401	
Итого полдник:				10,65	11,52	6,6	7,35	24,35	23,58	199	220	1,25	1,49			
Итого за второй день:				38,824	47,9	32,37	40,7	167,262	204,118	1084,63	1383,62	144,32	191,27			

День 1 Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ Технол. карты
		Если	Сад	Белки		Жиры		Углеводы		Если	Сад	Если	Сад	
				Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад					
Завтрак	Суп молочный с хлопьями овсяными "Геркулес"	200		4,82	6,03	5,08	6,35	16,8	21,1	132	166	0,9	1,13	94
	Какао с молоком	150	180	3,06	3,67	2,66	3,19	13,2	15,8	89,2	107	1,19	1,42	397
	Хлеб пшеничный	24	32	1,9	2,53	0,24	0,32	11,6	15,5	56,4	75,2	0	0	701
	Итого завтрак:			9,78	12,23	7,98	9,86	41,6	52,4	277,6	318,2	2,09	2,55	
2-й завтрак	Сок фруктовый	80	80	0,4	0,4	0	0	8,08	8,08	33,8	33,8	1,6	1,6	399
	Печенье	15	20	1,11	1,48	1,41	1,88	10,9	14,62	61,05	81,4	0	0	
	Итого 2-й завтрак:			1,51	1,83	1,41	1,83	18,98	22,7	94,85	115,2	1,6	1,6	
	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	250	2	2,5	2,24	2,8	13,6	17	82,6	103	6,6	8,25	80
Обед	Каша рассыпчатая гречневая	120	150	6,88	8,6	4,87	6,09	30,9	38,6	195	244	0	0	313
	Рыба, тушенная с овощами	60	80	6,55	8,74	3,05	4,07	1,65	2,2	60	80	1,94	2,59	247
	Салат из свежих огурцов	40	60	0,3	0,4	2,4	3,6	0,95	1,4	26,9	40,3	3,8	5,7	13
	Компот из свежих яблок	150	180	0,12	1,14	0,12	1,14	17,91	21,49	73,2	87,84	1,29	1,54	372
	Хлеб пшеничный	24	32	1,9	2,53	0,24	0,32	11,6	15,5	56,4	75,2	0	0	701
	Хлеб ржаной	32	40	2,11	2,64	0,38	0,48	10,7	13,4	55,7	69,6	0	0	700
Итого обед			19,86	26,55	13,3	18,5	87,31	109,59	549,8	699,94	13,63	18,08		
Полдник:	Ватрушка	50	50	3,9	3,9	3,06	3,06	26,9	26,9	151	151	0	0	458
	Чай с сахаром	150	180	0,045	0,054	0,015	0,018	6,99	8,38	28	33,6	0,015	0,018	392
Итого полдник:			3,945	3,954	3,075	3,078	33,89	35,28	179	184,6	0,015	0,018		
Итого за первый день:			35,095	44,614	25,765	33,318	181,78	219,97	1101,25	1347,94	17,335	22,248		