

Утверждаю:
И.о.директора ГБОУ СОШ с.Узюково
_____Т.Ю.Безьянова

1 день:
Неделя: 1

Категория довольствующихся: Сад

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (Ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б		Ж		У		Ясли	Сад	В1		В2		С		Са		Fe	
			Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад			Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
	Завтрак																			
99	Каша вязкая молочная ячневая	150\200	4,98	6,64	5,69	7,59	21,10	28,13	153	204	0,09	0,12	0,06	0,08	1,46	1,95	148,85	198,46	0,41	0,55
1	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\5	2,148	2,148	4,216	4,216	10,306	10,306	85,194	85,194	0,024	0,024	0,025	0,025	0,043	0,043	51,133	51,133	0,300	0,300
391, 394	Чай с молоком	150\200	2,65	2,96	2,3	2,6	11,31	15,9	77	98					1,19	1,33				
	Всего за завтрак		9,778	11,748	12,206	14,406	42,716	54,336	315,194	387,194	0,114	0,144	0,085	0,105	2,693	3,323	199,983	249,593	0,71	0,85
	Обед																			
52	Суп рисовый с помидорами и сметаной	150\200	1,356	1,848	1,636	2,438	11,816	15,869	64,460	88,851	0,064	0,086	0,047	0,063	19,120	26,480	28,770	40,445	0,706	0,959
73	Суфле из отворного мяса запеченое	50\60	0,429	2,340	0,095	2,702	4,520	5,048	149,523	182,608	0,054	0,064	0,147	0,180	0,002	0,004	3,920	7,340	1,021	1,440
206	Картофельное пюре	120\150	2,44	3,05	4,19	5,24	14,45	18,06	113,6	142	0,11	0,14	0,08	0,010	14,36	17,95	36,94	46,18	0,85	1,06

868	Компот из смеси сухофруктов	180\200	0,04	0,04	0,00	0,00	22,28	24,76	64,78	94,20	0,01	0,01	0,01	0,01	0,97	1,08	5,76	6,40	0,16	0,18
147	Хлеб пшеничный	50	3,8	3,8	0,4	0,4	24,45	24,45	119	119	0,05	0,05	0,02	0,02			6,9	6,9	0,6	0,6
148	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	2,86	0,63	0,63	16,83	16,83	85,6	85,6	0,01	0,01	0,01	0,01			19	19	2	2
	Выход за обед		10,925	13,938	6,951	11,41	94,346	105,017	418,583	712,259	0,298	0,36	0,314	0,293	34,452	45,514	101,29	126,265	5,337	6,239
	Полдник																			
37	Сушки	12\20	0,597	0,995	1,29	2,15	8,19	13,65	39,067	65,112										
251	Кисломолочный продукт Снежок	140\150	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6	82,6	88,5	0,05	0,06	0,02	0,05	1,05	1,19	18	18,82	0,15	0,44
	Выход за полдник		4,657	5,345	5,77	6,95	13,79	19,65	121,667	153,612	0,05	0,06	0,02	0,05	1,05	1,19	18	18,82	0,15	0,44
	Ужин																			
274	Манник с повидлом	50,10\60,20	4,29	5,15	8,22	9,86	24,07	28,88	145,3	186,9	0,04	0,05	0,05	0,06	0,37	0,44	84,35	101,22	0,28	0,33
152	Чай с сахаром	150\200	0,78	1,17	0,000	0,000	7,020	10,53	26,637	39,955	0,0035	0,005	0,05	0,015	0,05	0,15	2,685	4,0275	0,431	0,647
	Выход за ужин		4,85	5,71	8,22	9,86	38,11	42,92	198,574	240,174	0,0435	0,055	0,1	0,075	0,42	0,59	87,035	105,2475	0,711	0,977
	Всего за день		30,21	36,741	33,147	42,626	188,964	221,923	1054,018	1493,239	0,5055	0,619	0,549	0,523	38,615	52,617	406,308	499,9255	6,908	8,506

2 день:

Неделя: 1

Категория довольствующихся: Сад

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б		Ж		У			Ясли		Сад		В1		В2		С		Са		Fe
			Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
	Завтрак																					
281	Каша овсяная с геркулесом жидкая	170\200	6,09	7,16	7,63	8,98	24,51	28,84	193,11	227,19					1,30	1,53						
1	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\6	2,148	2,148	4,216	4,216	10,306	10,306	85,194	85,194	0,024	0,024	0,025	0,025	0,043	0,043	51,133	51,133	0,300	0,300		
150	Какао на молоке	150\180	3,526	4,321	3,241	3,935	16,550	19,86	105,334	128,808	0,057	0,068	0,210	0,252	1,760	2,11	163,000	195	0,458	0,549		
	Всего за завтрак		11,764	13,629	15,087	17,131	51,366	59,006	383,638	441,192	0,081	0,092	0,235	0,277	3,103	3,683	214,133	246,133	0,758	0,849		
	Обед																					
47	Суп картофельный	150\200	0,750	1,005	0,927	1,377	7,497	10,034	39,460	54,048	0,056	0,075	0,035	0,050	8,951	11,975	6,770	9,185	0,444	0,596		
65	Рыба по -польски	60\80	8,849	12,301	5,019	6,871	2,592	3,658	90,290	124,763	0,086	0,063	0,200	0,219	1,906	3,006	90,840	106,900	0,847	0,750		
116	Капуста тушеная	170\200	3,005	3,632	6,996	7,979	13,900	17,620	127,106	152,417	0,070	0,084	0,083	0,099	86,20	102,8	99,640	119,300	1,395	1,612		
868	Компот из смеси сухофруктов	180\200	0,04	0,04	0,00	0,00	22,28	24,76	64,78	94,20	0,01	0,01	0,01	0,01	0,97	1,08	5,76	6,40	0,16	0,18		
147	Хлеб пшеничный	50	3,8	3,8	0,4	0,4	24,45	24,45	119	119	0,05	0,05	0,02	0,02			6,9	6,9	0,6	0,6		
148	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	2,86	0,63	0,63	16,83	16,83	85,6	85,6	0,01	0,01	0,01	0,01			19	19	2	2		

	Выход за обед		19,304	23,638	13,972	17,257	87,549	97,352	461,456	630,028	0,282	0,292	0,358	0,408	98,027	118,861	228,91	267,685	5,446	5,738
	Полдник																			
39	Печенье	12\20	1,08	1,8	1,74	2,9	11,22	18,7	62,52	104,2							3	5	0,12	0,2
263	Чай без сахара	150\ 200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,11	0,11	0,02	0,02
	Выход за полдник		1,08	1,8	1,74	2,9	11,22	18,7	62,52	104,2	0	0	0	0	0	0	3,11	5,11	0,14	0,22
	Ужин																			
265	Блинчики с повидлом	75\10\75\ 0	6,24	6,24	8,1	8,1	34,31	34,31	234	234	0,08	0,08	0,05	0,05	1,03	1,03	104,1	104,1	0,69	0,69
152	Чай с сахаром	150\ 200	0,78	1,17	0,000	0,000	7,020	10,53	26,637	39,955	0,0035	0,005	0,05	0,015	0,05	0,15	2,685	4,0275	0,431	0,647
	Выход за ужин		7,02	7,41	8,1	8,1	41,33	44,84	260,637	273,955	0,0835	0,085	0,1	0,065	1,08	1,18	106,785	108,1275	1,121	1,337
	Всего за день		39,168	46,477	38,899	45,388	191,465	219,898	1168,251	1449,375	0,4465	0,469	0,693	0,75	102,21	123,724	552,938	627,0555	7,465	8,144

3 день:

Неделя: 1

Категория довольствующихся: Сад

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (Ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б		Ж		У		Ясли	Сад	В1		В2		С		Са		Fe	
			Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад			Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
	Завтрак																			
173	Каша вязкая рисовая	150\200	4,16	5,54	5,6	7,46	19,56	26,08	144	192	0,05	0,06	0,03	0,04	1,46	1,94	135,18	180,24	0,23	0,30
1	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\5	2,148	2,148	4,216	4,216	10,306	10,306	85,194	85,194	0,024	0,024	0,025	0,025	0,043	0,043	51,133	51,133	0,300	0,300
305	Кофейный напиток	150\180	2,34	2,85	2	2,4	10,63	14,36	70	91					0,98	1,17				
	Всего за завтрак		8,648	10,538	11,816	14,076	29,866	36,386	299,194	368,194	0,024	0,084	0,055	0,065	2,483	3,153	186,313	231,373	0,53	0,6
	Обед																			
35	Суп вермишелевый	150\200	1,195	1,597	0,923	1,371	9,559	12,777	48,936	66,652	0,028	0,037	0,012	0,015	1,351	1,876	6,600	8,940	0,306	0,518
74	Запеканка (рулет) из картофеля с отварным мясом	165\10/190\12	12,028	14,040	14,063	16,762	26,120	30,530	272,630	321,508	0,231	0,270	0,239	0,280	31,55	36,86	37,750	44,510	0,270	0,820
17	Салат из свеклы с маслом	40\50	0,468	0,585	2,581	3,480	3,520	4,400	38,305	50,156	0,008	0,0010	0,016	0,020	4,000	5,000	14,800	18,500	0,560	0,700
868	Компот из смеси сухофруктов	180\200	0,04	0,04	0,00	0,00	22,28	24,76	64,78	94,20	0,01	0,01	0,01	0,01	0,97	1,08	5,76	6,40	0,16	0,18
147	Хлеб пшеничный	50	3,8	3,8	0,4	0,4	24,45	24,45	119	119	0,05	0,05	0,02	0,02			6,9	6,9	0,6	0,6

148	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	2,86	0,63	0,63	16,83	16,83	85,6	85,6	0,01	0,01	0,01	0,01			19	19	2	2
	Выход за обед		20,391	22,922	18,597	22,643	102,759	113,747	564,471	737,116	0,337	0,378	0,307	0,355	37,871	44,816	90,81	104,25	3,896	4,818
	Полдник																			
37	Сушки	12\20	0,597	0,995	1,29	2,15	8,19	13,65	39,067	65,112										
263	Чай без сахара	150\ 200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,11	0,11	0,02	0,02
	Выход за полдник		0,597	0,995	1,29	2,15	8,19	13,65	39,067	65,112	0	0	0	0	0	0	0,11	0,11	0,02	0,02
	Ужин																			
130	Творожная запеканка	120\ 150	15,070	18,79	10,294	12,995	16,820	20,550	215,995	269,175	0,066	0,082	0,336	0,480	0,747	0,920	183,500	228,000	0,797	0,992
152	Чай с сахаром	150\ 200	0,78	1,17	0,000	0,000	7,020	10,53	26,637	39,955	0,0035	0,005	0,05	0,015	0,05	0,15	2,685	4,0275	0,431	0,647
	Выход за ужин		15,85	19,96	10,294	12,995	23,84	31,08	242,632	309,13	0,0695	0,087	0,386	0,495	0,797	1,07	186,185	232,0275	1,228	1,639
	Всего за день		45,486	54,415	41,997	91,864	164,655	194,713	1145,364	1479,552	0,4305	0,549	0,748	0,915	911,28	49,039	463,418	567,7605	5,674	7,077

4 день:

Неделя: 1

Категория довольствующихся: Сад

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж		У			Ясли		Сад		С		Са		Fe		
			Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
	Завтрак																			
84	Каша вязкая молочная «Дружба»	150\200	4,66	6,21	5,79	7,73	20,78	27,71	150,75	201	0,08	0,10	0,08	0,1	1,46	1,95	136,7	182,3	0,38	0,50
1	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\6	2,148	2,148	4,216	4,216	10,306	10,306	85,194	85,194	0,024	0,024	0,025	0,025	0,043	0,043	51,133	51,133	0,300	0,300
391, 394	Чай с молоком	150\200	2,65	2,96	2,3	2,6	11,31	15,9	77	98					1,19	1,33				
	Всего за завтрак		9,458	11,318	12,306	14,546	42,396	53,916	312,944	384,194	0,104	0,124	0,105	0,125	2,693	3,323	187,833	233,433	0,68	0,8
	Обед																			
46	Рассольник домашний о сметаной	150\200	1,105	1,491	2,363	3,543	8,640	11,472	58,088	80,875	0,064	0,085	0,047	0,064	15,120	20,155	19,800	27,190	0,600	0,803
58	Суфле из курицы	40\50	5,944	6,944	7,171	9,056	0,557	0,668	90,409	111,785	0,033	0,039	0,088	0,105	0,829	0,965	1,050	5,080	0,696	0,821
483	Макаронные изделия с овощами	120\30/160\40	5,53	7,37	6,68	8,90	26,95	35,93	198,37	264,50					2,64	3,52				
10	Салат из огурцов свежих	40\50	0,624	0,624	2,581	2,611	1,003	0,963	29,483	29,606	0,012	0,012	0,018	0,018	4,700	4,700	12,050	12,050	0,250	0,250
868	Компот из смеси сухофруктов	180\200	0,04	0,04	0,00	0,00	22,28	24,76	64,78	94,20	0,01	0,01	0,01	0,01	0,97	1,08	5,76	6,40	0,16	0,18
147	Хлеб пшеничный	50	3,8	3,8	0,4	0,4	24,45	24,45	119	119	0,05	0,05	0,02	0,02			6,9	6,9	0,6	0,6

148	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	2,86	0,63	0,63	16,83	16,83	85,6	85,6	0,01	0,01	0,01	0,01			19	19	2	2
	Выход за обед		19,279	22,505	17,244	22,529	99,707	114,11	551,467	755,96	0,167	0,194	0,175	0,209	19,559	25,72	52,51	64,57	4,056	4,404
	Полдник																			
39	Печенье	12\20	1,08	1,8	1,74	2,9	11,22	18,7	62,52	104,2							3	5	0,12	0,2
263	Чай без сахара	150\ 200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,11	0,11	0,02	0,02
	Выход за полдник		1,08	1,8	1,74	2,9	11,22	18,7	62,52	104,2	0	0	0	0	0	0	3,11	5,11	0,14	0,22
	Ужин																			
110	Омлет натуральный с маслом	80\100	7,21	9,01	10,01	12,51	1,79	2,24	125	156,25	0,04	0,05	0,03	0,04	0,39	0,49	63,98	79,98	0,96	1,2
152	Чай с сахаром	150\ 200	0,78	1,17	0,000	0,000	7,020	10,53	26,637	39,955	0,0035	0,005	0,05	0,015	0,05	0,15	2,685	4,0275	0,431	0,647
147	Хлеб пшеничный	50	3,8	3,8	0,4	0,4	24,45	24,45	119	119	0,05	0,05	0,02	0,02			6,9	6,9	0,6	0,6
	Выход за ужин		11,79	13,98	10,41	12,91	33,26	37,22	270,637	315,205	0,0935	0,105	0,1	0,075	0,44	0,64	73,565	90,9075	1,991	2,447
	Всего за день		42,231	50,227	44,281	55,496	187,586	224,909	1227,165	1589,165	0,3765	0,435	0,398	0,427	27,392	34,383	329,068	406,1	7,117	8,121

5 день:

Неделя: 1

Категория довольствующихся: Сад

№ ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (Ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б		Ж		У		Ясли	Сад	В1		В2		С		Са		Fe	
			Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад			Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
	Завтрак																			
44	Суп молочный с макаронными изделиями	150\200	4,39	5,85	4,36	5,81	14,99	19,99	116,25	155	0,06	0,08	0,11	0,14	0,75	1	141	188	0,27	0,36
1	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\5	2,148	2,148	4,216	4,216	10,306	10,306	85,194	85,194	0,024	0,024	0,025	0,025	0,043	0,043	51,133	51,133	0,300	0,300
391, 394	Чай с молоком	150\200	2,65	2,96	2,3	2,6	11,31	15,9	77	98					1,19	1,33				
	Всего за завтрак		9,188	10,958	10,876	12,626	21,616	46,196	278,444	338,194	0,084	0,104	0,135	0,165	1,983	2,373	192,133	239,133	0,57	0,66
	Обед																			
36	Свекольник со сметаной и яйцом	150\200	1,440	1,854	2,785	4,083	7,312	9,147	58,249	78,463	0,043	0,053	0,061	0,078	8,472	10,606	25,060	33,000	0,870	1,106
80	Мясо тушеное с овощами	170\200	11,310	13,385	15,427	18,628	18,580	22,650	253,755	306,133	0,198	0,241	0,203	0,245	39,81	48	44,560	59,090	0,918	1,504
13	Салат томаты свежие с раст. маслом	20\25	0,163	0,197	1,732	2,188	0,722	0,874	18,950	23,757	0,011	0,014	0,008	0,009	4,750	5,750	2,660	3,220	0,171	0,207
868	Компот из смеси сухофруктов	180\200	0,04	0,04	0,00	0,00	22,28	24,76	64,78	94,20	0,01	0,01	0,01	0,01	0,97	1,08	5,76	6,40	0,16	0,18
147	Хлеб пшеничный	50	3,8	3,8	0,4	0,4	24,45	24,45	119	119	0,05	0,05	0,02	0,02			6,9	6,9	0,6	0,6

148	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	2,86	0,63	0,63	16,83	16,83	85,6	85,6	0,01	0,01	0,01	0,01			19	19	2	2
	Выход за обед		19,613	22,136	20,974	25,929	90,174	98,711	535,554	707,153	0,322	0,378	0,312	0,372	54,002	65,436	103,94	127,61	4,719	5,597
	Полдник																			
37	Сушки	12\20	0,597	0,995	1,29	2,15	8,19	13,65	39,067	65,112										
263	Чай без сахара	150\200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,11	0,11	0,02	0,02
	Выход за полдник		0,597	0,995	1,29	2,15	8,19	13,65	39,067	65,112	0	0	0	0	0	0	0,11	0,11	0,02	0,02
	Ужин																			
103	Макароны запечёные с яйцом	130\160	5,603	4,181	9,928	12,418	27,370	36,91	214,400	278,902	0,090	0,11	0,140	0,017	0,310	0,410	45,900	58,600	1,100	1,400
152	Чай с сахаром	150\200	0,78	1,17	0,000	0,000	7,020	10,53	26,637	39,955	0,0035	0,005	0,05	0,015	0,05	0,15	2,685	4,0275	0,431	0,647
	Выход за ужин		6,383	5,351	9,928	12,418	34,39	47,44	241,037	318,857	0,0935	0,115	0,19	0,032	0,36	0,56	48,585	62,6275	1,531	2,047
	Всего за день		35,781	39,44	43,068	53,123	154,37	205,997	1094,102	1429,316	0,4995	0,597	0,637	0,569	56,345	68,369	344,768	429,4805	6,841	8,324

6 день:

Неделя: 2

Категория довольствующихся: Сад

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж		У			В1		В2		С		Са		Fe		
			Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
	Завтрак																			
88	Каша вязкая манная молочная	15\200	4,66	6,21	5,6	7,47	18,82	25,09	144	192	0,06	0,08	0,05	0,06	1,46	1,95	136,97	182,62	0,23	0,31
1	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\6	2,148	2,148	4,216	4,216	10,306	10,306	85,194	85,194	0,024	0,024	0,025	0,025	0,043	0,043	51,133	51,133	0,300	0,300
305	Кофейный напиток	150\180	2,34	2,85	2	2,4	10,63	14,36	70	91					0,98	1,17				
	Всего за завтрак		9,148	11,208	11,816	14,086	29,126	35,396	299,194	368,194	0,084	0,104	0,075	0,085	2,483	3,163	188,103	233,753	0,53	0,61
	Обед																			
44	Суп гороховый с гречками	150\200	4,437	5,734	1,258	1,804	19,007	24,133	100,336	129,828	0,196	0,258	0,044	0,057	2,701	3,876	34,070	45,365	1,727	2,279
298	Голубцы ленивые	135\190	8,435	12,53	7,940	9,04	18,56	25,26	164,0	219,0	0,06	0,08	0,120	0,15	15,3	20,3	45,2	60,2	0,25	0,63
868	Компот из смеси сухофруктов	180\200	0,04	0,04	0,00	0,00	22,28	24,76	64,78	94,20	0,01	0,01	0,01	0,01	0,97	1,08	5,76	6,40	0,16	0,18
147	Хлеб пшеничный	50	3,8	3,8	0,4	0,4	24,45	24,45	119	119	0,05	0,05	0,02	0,02			6,9	6,9	0,6	0,6
148	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	2,86	0,63	0,63	16,83	16,83	85,6	85,6	0,01	0,01	0,01	0,01			19	19	2	2
	Выход за обед		19,572	24,964	10,228	11,874	101,127	115,433	468,936	647,628	0,326	0,408	0,204	0,247	18,971	25,256	110,93	137,865	4,737	5,689

Полдник																				
39	Печенье	12\20	1,08	1,8	1,74	2,9	11,22	18,7	62,52	104,2							3	5	0,12	0,2
263	Чай без сахара	150\ 200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,11	0,11	0,02	0,02
	Выход за полдник		1,08	1,8	1,74	2,9	11,22	18,7	62,52	104,2	0	0	0	0	0	0	3,11	5,11	0,14	0,22
Ужин																				
123	Овощи тушеные	170\200	2,69 6	3,120	4,59 0	5,56 2	20,12 0	23,38 0	127,543	150,210	0,12 2	0,14 2	0,10 1	0,11 8	43,6 5	50,6 5	57,94 0	66,79 0	1,846	2,13 6
152	Чай с сахаром	150\ 200	0,78	1,17	0,00 0	0,00 0	7,020	10,53	26,637	39,955	0,00 35	0,00 5	0,05	0,01 5	0,05	0,15	2,685	4,027 5	0,431	0,64 7
147	Хлеб пшеничный	50	3,8	3,8	0,4	0,4	24,45	24,45	119	119	0,05	0,05	0,02	0,02			6,9	6,9	0,6	0,6
	Выход за ужин		7,276	8,09	4,99	5,96 2	51,59	58,36	273,18	309,165	0,17 55	0,19 7	0,17 1	0,15 3	43,7	50,8	67,52 5	77,71 75	2,877	3,383
	Всего за день		37,0 76	46,062	28,7 74	34,8 22	193,0 63	227,8 89	1103,83	1429,18 7	0,58 55	0,70 9	0,45	0,93 5	65,1 54	79,2 19	369,6 68	454,4 455	8,284	9,90 2

7 день:

Неделя: 2

Категория довольствующихся: Сад

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (Ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б		Ж		У		Ясли	Сад	В1		В2		С		Са		Fe	
			Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад			Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
	Завтрак																			
96	Каша вязкая пшеничная молочная	150\200	5,26	7,01	6,07	8,09	21,29	28,39	159,75	213	0,11	0,14	0,02	0,03	1,10	1,34	139,01	185,34	0,57	0,77
1	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\5	2,148	2,148	4,216	4,216	10,306	10,306	85,194	85,194	0,024	0,024	0,025	0,025	0,043	0,043	51,133	51,133	0,300	0,300
305	Кофейный напиток	150\180	2,34	2,85	2	2,4	10,63	14,36	70	91					0,98	1,17				
	Всего за завтрак		9,748	12,008	12,286	14,706	31,596	38,696	314,944	389,194	0,134	0,164	0,045	0,055	2,123	2,553	190,143	236,473	0,87	1,07
	Обед																			
43	Борщ красный со сметаной	150\200	1,353	1,830	2,344	3,517	10,385	14,040	65,456	91,598	0,057	0,076	0,054	0,073	20,470	27,330	32,130	43,555	0,876	1,197
65	Рыба по -польски	60\80	8,849	12,301	5,019	6,871	2,592	3,658	90,290	124,763	0,086	0,063	0,200	0,219	1,906	3,006	90,840	106,900	0,847	0,750
118	Свекла тушеная с томатом	100\130	1,370	1,781	6,895	8,963	10,010	13,013	105,073	136,565	0,027	0,035	0,046	0,060	12,70	16,95	41,840	55,05	1,570	2,067
868	Компот из смеси сухофруктов	180\200	0,04	0,04	0,00	0,00	22,28	24,76	64,78	94,20	0,01	0,01	0,01	0,01	0,97	1,08	5,76	6,40	0,16	0,18
147	Хлеб пшеничный	50	3,8	3,8	0,4	0,4	24,45	24,45	119	119	0,05	0,05	0,02	0,02			6,9	6,9	0,6	0,6
148	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	2,86	0,63	0,63	16,83	16,83	85,6	85,6	0,01	0,01	0,01	0,01			19	19	2	2

	Выход за обед		18,272	22,612	15,288	20,381	86,547	96,751	465,419	651,726	0,24	0,244	0,34	0,392	36,046	48,366	196,47	237,805	6,053	6,794
	Полдник																			
37	Сушки	12\20	0,597	0,995	1,29	2,15	8,19	13,65	39,067	65,112										
263	Чай без сахара	150\ 200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,11	0,11	0,02	0,02
	Выход за полдник		0,597	0,995	1,29	2,15	8,19	13,65	39,067	65,112	0	0	0	0	0	0	0,11	0,11	0,02	0,02
	Ужин																			
209	Яйцо отварное	1 шт.	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	0,03	0,03	0,18	0,18	0	0	22	22	1,0	1,0
29	Салат из огурцов консервированных с огурцом	20\25	0,119	0,147	1,290	1,741	0,323	0,400	13,298	17,750	0,004	0,005	0,004	0,005	0,950	1,175	4,370	5,405	0,114	0,141
152	Чай с сахаром	150\ 200	0,78	1,17	0,000	0,000	7,020	10,53	26,637	39,955	0,0035	0,005	0,05	0,015	0,05	0,15	2,685	4,0275	0,431	0,647
147	Хлеб пшеничный	50	3,8	3,8	0,4	0,4	24,45	24,45	119	119	0,05	0,05	0,02	0,02			6,9	6,9	0,6	0,6
	Выход за ужин		9,799	10,217	6,29	6,741	32,093	35,68	221,935	239,705	0,0875	0,09	0,254	0,22	1	1,1325	35,955	38,3325	2,145	2,388
	Всего за день		38,416	45,832	35,154	43,978	158,426	184,777	1041,365	1345,737	0,4615	0,498	0,639	0,667	39,169	52,0515	422,678	512,7205	9,088	10,272

8 день:

Неделя: 2

Категория довольствующихся: Сад

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж		У			В1		В2		С		Са		Fe		
			Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
	Завтрак																			
236	Суп молочный гречневый	150\200	3,54	4,72	3,59	4,78	11,98	15,97	89,54	119,38	0,07	0,09	0,12	0,16	0,49	0,65	85,30	113,73	0,79	1,04
1	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\6	2,148	2,148	4,216	4,216	10,306	10,306	85,194	85,194	0,024	0,024	0,025	0,025	0,043	0,043	51,133	51,133	0,300	0,300
150	Какао на молоке	150\180	3,526	4,321	3,241	3,935	16,550	19,86	105,334	128,808	0,057	0,068	0,210	0,252	1,760	2,11	163,000	195	0,458	0,549
	Всего за завтрак		9,214	11,189	11,047	12,931	38,836	46,136	280,068	333,382	0,151	0,182	0,355	0,437	2,293	67,153	299,433	359,863	1,548	1,889
	Обед																			
35	Суп вермишелевый	150\200	1,195	1,597	0,923	1,371	9,559	12,777	48,936	66,652	0,028	0,046	0,012	0,019	1,351	2,402	6,600	8,940	0,306	0,412
57	Плов с отварной курицей	150\200	9,438	13,385	18,481	19,109	24,020	36,100	249,156	360,897	0,075	0,109	0,111	0,158	2,568	3,852	18,520	27,150	0,338	0,926
10	Салат из огурцов свежих	40\50	0,624	0,624	2,581	2,611	1,003	0,963	29,483	29,606	0,012	0,012	0,018	0,018	4,700	4,700	12,050	12,050	0,250	0,250
868	Компот из смеси сухофруктов	180\200	0,04	0,04	0,00	0,00	22,28	24,76	64,78	94,20	0,01	0,01	0,01	0,01	0,97	1,08	5,76	6,40	0,16	0,18
147	Хлеб пшеничный	50	3,8	3,8	0,4	0,4	24,45	24,45	119	119	0,05	0,05	0,02	0,02			6,9	6,9	0,6	0,6
148	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	2,86	0,63	0,63	16,83	16,83	85,6	85,6	0,01	0,01	0,01	0,01			19	19	2	2

	Выход за обед		17,95 7	22,306	23,0 15	24,1 21	98,14 2	115,8 8	532,175	755,955	0,18 5	0,23 7	0,18 1	0,23 5	9,58 9	12,0 34	68,83	80,44	3,654	4,368
	Полдник																			
39	Печенье	12\20	1,08	1,8	1,74	2,9	11,22	18,7	62,52	104,2							3	5	0,12	0,2
263	Чай без сахара	150\ 200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,11	0,11	0,02	0,02
	Выход за полдник		1,08	1,8	1,74	2,9	11,22	18,7	62,52	104,2	0	0	0	0	0	0	3,11	5,11	0,14	0,22
	Ужин																			
130	Сырники из творога	110/10\15 0/10	6,34	11,2	7,2	12,6 9	22,68	40,2	281,1	498,3	0,07	0,1	0,22	0,3	0,31	0,43	182,5 3	249,4 6	0,82	1,11
152	Чай с сахаром	150\ 200	0,78	1,17	0,00 0	0,00 0	7,020	10,53	26,637	39,955	0,00 35	0,00 5	0,05	0,01 5	0,05	0,15	2,685	4,027 5	0,431	0,64 7
	Выход за ужин		7,12	12,37	7,2	12,6 9	29,7	50,73	307,737	538,255	0,07 35	0,10 5	0,27	0,31 5	0,36	0,58	185,2 15	253,4 875	1,251	1,757
	Всего за день		35,3 71	47,665	43,0 02	52,6 42	177,8 98	231,4 46	1182,5	1986,53 7	0,40 95	0,52 4	0,80 5	0,98 7	12,2 42	79,7 67	556,5 88	698,9 005	6,593	8,23 4

9 день:

Неделя: 2

37	Сушки	12\20	0,597	0,995	1,29	2,15	8,19	13,65	39,067	65,112										
263	Чай без сахара	150\ 200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,11	0,11	0,02	0,02
	Выход за полдник		0,597	0,995	1,29	2,15	8,19	13,65	39,067	65,112	0	0	0	0	0	0	0,11	0,11	0,02	0,02
	Ужин																			
125	Овощи тушеные	170\ 200	2,703	3,244	7,51 4	8,56 5	12,05 0	15,51 0	123,627	148,221	0,07 2	0,08 7	0,09 7	0,11 5	65,8 0	77,4 6	84,65 0	100,1 00	1,212	1,49 2
147	Хлеб пшеничный	50	3,8	3,8	0,4	0,4	24,45	24,45	119	119	0,05	0,05	0,02	0,02			6,9	6,9	0,6	0,6
152	Чай с сахаром	150\ 200	0,78	1,17	0,00 0	0,00 0	7,020	10,53	26,637	39,955	0,00 35	0,00 5	0,05	0,01 5	0,05	0,15	2,685	4,027 5	0,431	0,64 7
	Выход за ужин		7,283	8,214	7,91 4	8,96 5	43,52	50,49	269,264	307,176	0,12 55	0,14 2	0,16 7	0,15	65,8 5	77,6 1	94,23 5	111,02 75	2,243	2,739
	Всего за день		41,411	48,255	40,5 46	48,9 95	179,3 92	207,4 96	1150,05 9	1444,35 3	0,33 45	0,39 5	0,55 7	0,63 2	96,8 13	117, 243	518,6 28	628,4 5,05	6,573	7,60 4

10 день:
Неделя: 2

Категория довольствующихся: Сад

№ ре- септ уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса пор- ции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж		У			В1		В2		С		Са		Fe		
			Ясл и	Сад	Ясл и	Сад	Ясли	С ад		Ясли	Сад	Ясл и	Сад	Ясл и	Сад	Ясл и	Сад	Ясли	Сад	Ясли
	Завтрак																			
236	Каша молочная с манной крупой	150\200	3,06	4,08	3,26	4,35	11,16	14,88	79,54	106,05	0,04	0,05	0,11	0,14	0,49	0,65	84,75	113,00	0,23	0,30
1	Бутерброд с маслом и сыром	30\5\6	2,148	2,148	4,216	4,216	10,306	10,306	85,194	85,194	0,024	0,024	0,025	0,025	0,043	0,043	51,133	51,133	0,300	0,300
305	Кофейный напиток	150\180	2,34	2,85	2	2,4	10,63	14,36	70	91					0,98	1,17				
	Всего за завтрак		7,548	9,078	9,476	10,966	21,466	25,186	234,734	282,244	0,064	0,074	0,135	0,165	1,513	1,863	135,883	164,133	0,53	0,6
	Обед																			
36	Свекольник со сметаной и яйцом	150\200	1,440	1,854	2,785	4,083	7,312	9,147	58,249	78,463	0,043	0,053	0,061	0,078	8,472	10,606	25,060	33,000	0,870	1,106
292	Макаронник с мясом	125\165	13,65	17,93	8,75	11,73	25,04	33,34	234	311	0,11	0,14	0,13	0,17	0,31	0,39	20,9	27,5	0,67	0,2
10	Салат из огурцов свежих	40\50	0,624	0,624	2,581	2,611	1,003	0,963	29,483	29,606	0,012	0,012	0,018	0,018	4,700	4,700	12,050	12,050	0,250	0,250
868	Компот из смеси сухофруктов	180\200	0,04	0,04	0,00	0,00	22,28	24,76	64,78	94,20	0,01	0,01	0,01	0,01	0,97	1,08	5,76	6,40	0,16	0,18
147	Хлеб пшеничный	50	3,8	3,8	0,4	0,4	24,45	24,45	119	119	0,05	0,05	0,02	0,02			6,9	6,9	0,6	0,6
148	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	2,86	0,63	0,63	16,83	16,83	85,6	85,6	0,01	0,01	0,01	0,01			19	19	2	2
	Выход за обед		22,414	27,108	15,146	19,454	96,915	109,49	526,332	717,869	0,235	0,275	0,249	0,306	14,452	16,776	89,675	104,85	4,55	4,336
	Полдник																			
39	Печенье	12\20	1,08	1,8	1,74	2,9	11,22	18,7	62,52	104,2							3	5	0,12	0,2

263	Чай без сахара	150\ 200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,11	0,11	0,02	0,02
	Выход за полдник		1,08	1,8	1,74	2,9	11,22	18,7	62,52	104,2	0	0	0	0	0	0	3,11	5,11	0,14	0,22
	Ужин																			
85	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	80\100	3,79 3	4,741	4,44 3	5,55 4	21,96 5	27,45 6	137,526	171,908	0,16 3	0,20 6	0,08 1	0,10 2	0,01	0,01 2	8,2	10,32 0	2,556	3,22 8
152	Чай с сахаром	150\ 200	0,78	1,17	0,00 0	0,00 0	7,020	10,53	26,637	39,955	0,00 35	0,00 5	0,05	0,01 5	0,05	0,15	2,685	4,027 5	0,431	0,64 7
	Выход за ужин		4,573	5,911	4,44 3	5,55 4	28,98 5	37,98 6	164,163	211,863	0,16 65	0,21 1	0,13 1	0,11 7	0,06	0,16 2	10,88 5	14,34 75	2,987	3,875
	Всего за день		35,6 15	43,897	30,8 05	38,8 74	158,5 86	191,3 62	987,749	1316,17 6	0,46 55	0,56	0,51 5	0,58 8	16,0 25	18,8 01	239,5 48	288,4 405	8,067	9,03 1