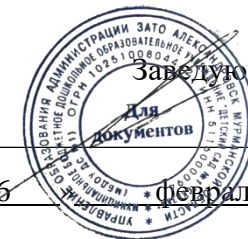


«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ ДС №1

Е.С. Тимофеева

« 16 февраля 2023 г.



ЦИКЛИЧНОЕ ВСЕСЕЗОННОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №1 «Сказка»

1 день Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества ,г						Энергетическая ценность (Ккал)		Витамин С		№ технологической карты
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак:	Каша манная молочная (со сливочным маслом и сахаром)	130	180	5,06	7,01	4,75	6,57	24,87	34,43	162,43	224,9	0,3	0,41	1
	Чай с сахаром	180	200	0	0	0	0	8,99	9,99	35,96	39,96	0	0,00	14
	Бутерброд с сыром	45	55	4,72	6,06	8,01	9,7	7,25	9,3	101,97	131,1	0	0	31
Итого :		355	435	9,78	13,07	12,76	16,27	41,11	53,72	300,36	395,06	0,3	0,41	
2-Завтрак:	Кефир, ацидофилин, простокваша, йогурт (от производителя)	150	180	4,41	5,88	3,75	5,0	6	8,0	75	100	1,05	1,4	26
Итого :		150	180	4,41	5,88	3,75	5,0	6	8,0	75	100	1,05	1,4	
Обед:	Салат из консервированных огурцов с репчатым луком	40	60	0,34	0,51	1,84	2,76	1,03	1,55	22,0	33,0	1,2	1,8	64
	Борщ «Полтавский» (на говяжьем бульоне)	150	200	1,2	1,6	3,67	4,9	6,75	9,0	65,7	87,6	3,19	4,2	81
	Кнели мясные (свинина/говядина)	50	70	7,4	10,41	7,24	10,11	5,0	7,51	116,17	162,64	0,15	0,21	195
	Каша гречневая рассыпчатая (со сливочным маслом)	110	130	1,46	1,72	5,0	6	28,3	33,4	164,9	194,9	0	0	113
	Компот из свежих плодов или ягод	150	200	0,16	0,48	0,06	0,08	13,1	17,4	39,06	52,08	2,25	3	18
	Гренки с сыром	15	30	2,28	2,28	2,22	2,22	8,34	8,34	61,95	61,95	0,03	0,03	71
	Хлеб ржаной (от производителя)	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	0	0	29
Итого :		570	740	15,48	20,28	22,64	26,62	75,88	111,24	539,38	679,15	6,86	9,31	
Уплотненный полдник:	Салат из моркови с растительным маслом	40	60	0,42	0,63	3,65	5,48	1,44	2,16	40,38	60,58	12,98	19,47	52
	Картофельная запеканка с овощами	120	150	2,88	3,56	2,21	2,7	18,74	22,2	109,14	180,43	3,33	4,16	231
	Соус сметанный	50	50	0,72	0,72	3,47	3,47	1,49	1,49	40,11	40,11	0	0	144
	Чай с лимоном	150	200	0,1	0,14	0	0	8,4	11,2	33,6	44,8	2,1	2,8	15
	Батон	30	40	2,28	3,04	0,8	1,2	15,42	20,56	78,6	104,8	0	0	30
	Плюшка «Московская»	50	70	2,41	3,37	1,42	1,98	18,40	25,76	118,90	166,46	2,99	2,99	39
Итого :		440	570	8,81	11,46	11,55	14,83	63,89	83,37	438,4	597,05	13,42	14,95	
Итого за день:				38,48	50,69	50,7	62,76	186,88	256,33	1353,14	1771,26	21,63	26,04	

2 день Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (Ккал)		Витамин С		№ технологической карты
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак:	Каша из хлопьев овсяных "Геркулесовая"(со сливочным маслом и сахаром)	130	180	4,2	5,8	4,9	6,8	18,3	25,4	135,2	187,2	0,42	0,58	7
	Чай с сахаром	180	200	0	0	0	0	8,99	9,99	35,96	39,96	0	0,00	14
	Бутерброд с сырной пастой	45	55	5,3	7,07	9,39	12,52	10,86	14,49	149,2	199	0	0	32
	Печенье (от производителя)	7	12	1,13	1,9	0,52	0,89	3,2	5,48	19,5	33,42	0,07	0,01	35
Итого :		362	447	10,63	14,77	14,81	20,21	41,35	55,36	339,86	459,58	0,49	0,59	
2-Завтрак:	Сок фруктовый (от производителя)	150	200	0,75	1,0	0	0	13,65	18,20	57,0	76,0	3,0	4,0	19
Итого :		150	200	0,75	1,0	0	0	13,65	18,20	57,0	76,0	3,0	4,0	19
Обед:	Салат из квашеной капусты со свежим яблоком	40	60	0,59	0,89	4,04	6,07	2,82	4,23	48,79	73,19	0,06	0,09	232
	Суп «Харчо»(на говяжьем бульоне)	150	200	4,4	5,9	2,72	3,62	4,1	5,46	60,48	78,97	4,8	6,4	210
	Макаронные изделия отварные(со сливочным маслом)	110	130	2,9	3,4	3,78	4,47	21,6	25,53	154,79	182,93	0,02	0,03	118
	Котлеты мясные с овощами	60	70	6,8	9,7	7,41	10,38	5,23	7,33	115,37	161,52	0	0	93
	Соус молочный с морковью	20	25	1,82	1,82	2,18	2,44	0	0	35,1	36	0	0	143
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	22
	Хлеб ржаной (от производителя)	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	34,8	52,2	0	0	29
Итого :		530	690	18,25	24,25	20,37	27,34	60,98	79,97	533,21	696,65	4,99	6,67	
Уплотненный полдник:	Овощи натуральные соленые	40	50	0,32	0,40	0,04	0,05	1,52	1,90	5,6	7,0	4,0	5,0	49
	Рагу овощное	110	130	3,41	4,03	10,34	12,22	10,6	12,5	146,96	173,68	9,08	10,7	123
	Зразы рубленные рыбные	60	75	5,77	7,22	4,56	5,7	7,76	9,7	94,4	118,8	0,33	0,42	163
	Компот из свежих плодов или ягод	150	200	0,16	0,48	0,06	0,08	13,1	17,4	39,06	52,08	2,25	3	18
	Бутерброд с джемом	50	70	1,4	1,96	3,31	4,64	27,0	37,8	143,45	200,83	0,05	0,07	33
	Хлеб ржаной (от производителя)	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	34,8	52,2	0	0	29
Итого :		430	555	13,38	16,07	18,55	23,05	66,66	89,32	464,27	604,59	15,71	19,19	
Итого за день:				43,01	56,09	53,77	70,6	182,64	242,85	1394,34	1836,82	24,19	30,45	

3 день Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (Ккал)		Витамин С		№ технологической карты
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак:	Каша пшеничная молочная(со сливочным маслом и сахаром)	150	200	6,1	8,24	4,8	6,4	27,3	36,4	215,24	286,99	1,2	1,4	10
	Кофейный напиток с молоком	180	200	1,26	1,40	1,44	1,60	15,6	17,35	80,38	89,32	0,1	0,12	16
	Бутерброд с маслом	35	45	2,3	3,01	2,4	3,66	15,78	20,3	98,2	126,3	0	0	34
Итого :		365	460	9,66	12,65	8,64	11,66	58,68	74,05	393,82	502,61	1,3	1,52	
2-Завтрак:	Сок фруктовый (от производителя)	150	200	0,75	1,0	0	0	13,65	18,20	57,0	76,0	3,0	4,0	19
Итого :		150	200	0,75	1,0	0	0	13,65	18,20	57,0	76,0	3,0	4,0	
Обед:	Салат из моркови с растительным маслом	40	60	0,42	0,63	3,65	5,48	1,44	2,16	40,38	60,58	12,98	19,47	52
	Суп картофельный с бобовыми (горох)(на говяжьем бульоне)	150	200	1,4	1,87	2,33	3,11	8,16	10,89	59,27	79,03	8,14	10,85	68
	Фрикадельки по-калининградски мясные	60	70	8,94	9,68	7,47	8,09	10,8	11,7	150,1	173,9	0,08	0,09	228
	Сложный гарнир вар 1 (капуста тушеная, картофельное пюре на молоке со сливочным маслом)	110	130	1,3	1,54	4,56	5,39	25,4	30,1	148,3	205,37	11,0	13,0	120
	Компот из свежих плодов или ягод	150	200	0,16	0,48	0,06	0,08	13,1	17,4	39,06	52,08	2,25	3	18
	Гренки из пшеничного хлеба	25	30	2,53	3,04	0,26	0,32	16,4	19,68	78,33	94,0	0	0	42
	Хлеб ржаной (от производителя)	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	34,8	52,2	0	0	29
Итого:		535	690	16,07	19,22	18,33	22,83	81,98	101,92	550,14	706,16	34,45	46,41	
Уплотненный полдник:	Пудинг запечённый из творога с рисом	150	180	15,97	19,16	18,38	20,5	33,36	58,03	272,74	363,26	0,29	0,32	129
	Соус ягодный	50	50	0,03	0,03	0,01	0,01	7,32	7,32	35,31	35,31	3,53	3,53	171
	Кофейный напиток с молоком	150	200	1,5	2,01	0,97	1,39	22,2	29,65	92,3	123,1	0,21	0,28	17
	Фрукты (банан)	50	50	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	10	10	28
Итого :		400	480	17,9	21,6	19,76	22,3	72,68	104,8	447,35	566,57	14,03	14,13	
Итого за день:				44,38	54,47	46,73	56,73	226,99	298,97	1449,31	1851,34	52,78	66,06	

4 день Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества ,г						Энергетическая ценность (Ккал)		Витамин С		№ технологической карты
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями(со сливочным маслом и сахаром)	150	200	4,44	5,92	5,34	7,12	17,8	23,78	137,47	183,3	0,63	0,84	6
	Бутерброд с сырной пастой	45	45	5,3	5,3	9,39	9,39	10,86	10,86	149,2	149,2	0	0	32
	Чай с молоком	150	200	0,94	1,32	0,01	0,002	11,18	15,76	51,37	68,5	0,29	0,38	27
	Печенье (от производителя)	7	12	1,13	1,9	0,52	0,89	3,2	5,48	19,5	33,42	0,07	0,012	35
Итого :		352	457	11,81	14,44	15,26	17,4	43,04	55,88	357,54	434,42	0,99	1,23	
2-Завтрак:	Сок фруктовый (от производителя)	150	200	0,75	1,0	0	0	13,65	18,20	57,0	76,0	3,0	4,0	19
Итого :		150	200	0,75	1,0	0	0	13,65	18,20	57,0	76,0	3,0	4,0	
Обед:	Салат из редиса	40	60	0,5	0,75	2,8	4,2	3,04	4,56	38,9	58,35	0,02	0,03	230
	Борщ с капустой и картофелем(на курином бульоне)	150	200	1,15	1,54	3,8	5,07	6,03	8,04	62,49	83,33	7,96	9,95	75
	Чесночная паста	5	5	0,2	0,2	2,5	2,5	0,6	0,6	2,86	2,86	0,01	0,01	88
	Плов из отварной птицы	160	180	10,03	11,28	10,0	11,25	27,76	31,23	237,45	267,1	0,3	0,4	104
	Кисель из свежих ягод	150	200	0,08	0,11	0	0	19,37	25,83	77,81	103,74	0,56	0,75	24
	Пампушки	30	30	2,17	2,17	1,5	1,5	10,39	10,39	63,74	63,74	0	0	196
	Хлеб ржаной (от производителя)	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	0	0	29
Итого :		575	725	16,77	19,35	21,08	25,32	80,55	97,35	552,85	666,12	8,85	11,14	
Уплотненный полдник:	Салат из моркови и свежих яблок	30	50	0,27	0,45	2,74	4,58	2,14	3,57	34,4	57,37	0,72	1,21	199
	Оладьи	100	120/	7,56	9,07	11,67	14,0	45,96	57,15	319,11	394,9	0,15	0,18	141
	Соус шоколадный	30	30	1,09	1,09	0,48	0,48	15,19	15,19	67,96	67,96	0,14	0,14	151
	Чай с лимоном	150	200	0,1	0,14	0	0	8,4	11,2	33,6	44,8	2,1	2,8	15
	Фруктовая корзинка	95	100	0,3	0,4	0,3	0,4	9,7	9,8	46	47	9	10	28
Итого :		405	520	9,32	11,87	15,19	19,46	81,39	96,91	501,07	612,03	12,11	14,33	
Итого за день:				39,54	46,36	50,95	61,72	218,35	268,34	1468,46	1788,57	27,51	34,21	

5 день Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда,г		Пищевые вещества ,г						Энергетическая ценность (Ккал)		Витамин С		№ технологической карты
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак:	Каша молочная «Дружба»(со сливочным маслом и сахаром)	150	200	3,81	5,08	4,1	5,5	23,55	31,42	156,07	228,1	0,27	0,36	8
	Батон (от производителя)	30	40	2,28	3,04	0,8	1,2	15,42	20,56	78,6	104,8	0	0	30
	Кофейный напиток с молоком	180	200	1,26	1,40	1,44	1,60	15,6	17,35	80,38	89,32	0,1	0,12	16
Итого:		360	440	7,35	9,52	6,34	8,3	54,57	69,33	315,05	422,22	0,37	0,48	
2-Завтрак:	Кефир, ацидофилин, простокваша, йогурт(от производителя)	150	180	4,41	5,88	3,75	5,0	6	8,0	75	100	1,05	1,4	26
Итого:		150	180	4,41	5,88	3,75	5,0	6	8,0	75	100	1,05	1,4	
Обед:	Салат из свеклы с чесноком	40	60	0,38	0,57	1,84	1,1	1,2	1,8	23,08	34,62	4,34	6,51	55
	Солянка сборная мясная(на говяжьем бульоне)	150	200	7,42	9,89	6,48	6,48	9,25	12,3	125,2	166,9	11,62	15,49	205
	Картофельное пюре(на молоке со сливочным маслом)	110	130	1,49	1,76	3,67	4,34	15,37	18,17	100,56	118,8	3,79	4,9	121,0
	Суфле из рыбы (минтай)	60	80	2,9	3,9	5,76	15,6	5,6	7,48	86,0	114,6	0,9	1,23	109
	Соус польский	30	30	1,9	1,9	9,84	9,84	1,0	1,0	95,55	95,55	0,2	0,2	209
	Компот из свежих яблок	150	200	0,19	0,25	0,19	0,25	19,01	25,35	78,05	104,07	2,03	2,70	200
	Хлеб ржаной (от производителя)	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	0	0	29
Итого:		580	750	16,92	21,57	28,26	27,7	64,79	82,8	578,04	721,54	22,88	24,52	
Уплотненный полдник:	Палочки творожные с курагой	130	150	18,19	20,22	8,85	10,5	37,0	44,0	287,85	381,82	0,09	0,12	133
	Сгущенное молоко (от производителя)	30	30	2,16	2,16	2,55	2,55	26,65	26,65	96	96	0,15	0,3	137
	Фрукты (банан)	50	50	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	10	10	28
	Чай с молоком	150	200	0,94	1,32	0,01	0,02	11,18	15,76	51,37	68,5	0,29	0,38	27
Итого:				21,69	24,1	11,81	13,47	84,63	96,21	482,22	593,32	10,53	10,42	
Итого за день:				50,37	61,07	50,16	54,47	209,99	256,34	1450,31	1837,08	34,83	36,82	

6 день Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества ,г						Энергетическая ценность (Ккал)		Витамин С		№ технологической карты
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак:	Каша молочная рисовая вязкая(со сливочным маслом и сахаром)	150	200	3,79	5,06	4,65	6,2	22,4	29,9	147,37	196,5	0,49	0,66	4
	Бутерброд с сыром	45	55	4,72	6,06	8,01	9,7	7,25	9,3	101,97	131,1	0	0	31
	Печенье (от производителя)	7	12	1,13	1,9	0,52	0,89	3,2	5,48	19,5	33,42	0,07	0,012	35
	Чай с молоком	150	200	0,94	1,32	0,01	0,02	11,18	15,76	51,37	68,5	0,29	0,38	27
Итого :		352	467	10,58	14,32	13,19	16,81	44,03	60,44	320,21	429,52	0,85	1,052	
2-Завтрак:	Кефир, ацидофилин, простокваша, йогурт (от производителя)	150	180	4,41	5,88	3,75	5,0	6	8,0	75	100	1,05	1,4	26
Итого :		150	180	4,41	5,88	3,75	5,0	6	8,0	75	100	1,05	1,4	
Обед:	Икра кабачковая (от производителя)	40	60	0,32	0,48	0,04	0,06	0,68	1,02	5,2	7,8	2,0	3,0	44
	Свекольник со сметаной(на говяжьем бульоне)	150	200	1,32	1,76	7,07	9,42	6,96	8,56	96,59	128,7	2,73	3,64	73
	Каша гречневая рассыпчатая(со сливочным маслом)	110	130	3,42	4,04	4,68	5,2	26,27	31,0	197,0	232,8	0,88	1,04	115
	Оладьи печеночные	60	70	11,05	14,9	4,4	5,1	8,2	9,9	151,0	176,1	16,15	18,85	98
	Кисель из свежих ягод	150	200	0,08	0,11	0	0	19,37	25,83	77,81	103,74	0,56	0,75	24
	Хлеб ржаной (от производителя)	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	34,8	52,2	0	0	29
Итого :		530	690	17,51	23,27	16,43	20,14	68,16	86,33	562,4	701,34	22,32	27,28	
Уплотненный полдник:	Салат из свеклы с солеными огурцами	40	60	0,48	0,72	2,31	5,4	3,6	5,4	32,1	48,15	2,2	3,3	58
	Тефтели рыбные	60	75	5,77	7,22	4,56	5,7	7,76	9,7	94,4	118,8	0,33	0,42	111
	Соус молочный с морковью	50	50	2,05	2,05	3,38	3,38	9,8	9,8	78,0	78,0	0,55	0,55	143
	Чай с лимоном	150	200	0,1	0,14	0	0	8,4	11,2	33,6	44,8	2,1	2,8	15
	Сдоба обыкновенная	70	70	2,71	2,71	3,0	3,0	25,9	25,9	141,9	141,9	0	0	36
	Батон (от производителя)	30	40	2,28	3,04	0,8	1,2	15,42	20,56	78,6	104,8	0	0	30
Итого :		400	505	13,39	15,88	14,05	18,68	63,12	82,56	458,6	536,45	5,18	7,07	
Итого за день				45,89	59,35	47,42	60,63	181,31	237,33	1416,21	1767,31	29,4	36,08	

7 день Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (Ккал)		Витамин С		№ технологической карты
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак:	Каша молочная пшеничная вязкая(со сливочным маслом и сахаром)	150	180	4,75	5,76	5,19	6,3	23,03	27,92	158,1	191,7	0,54	0,66	2
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	200	1,8	2,01	1,1	1,39	26,64	29,65	110,76	123,1	0,25	0,28	17
	Бутерброд с маслом	35	45	2,3	3,01	2,4	3,66	15,78	20,3	98,2	126,3	0	0	34
Итого :		365	425	8,85	10,78	8,69	11,35	65,45	77,87	367,06	441,1	0,79	1,94	
2-Завтрак:	Сок фруктовый (от производителя)	150	200	0,75	1,0	0	0	13,65	18,20	57,0	76,0	3,0	4,0	19
	Кондитерское изделие	7	12	1,13	1,9	0,52	0,89	3,2	5,48	19,5	33,42	0,07	0,012	35
Итого :		157	212	1,88	2,9	0,52	0,89	16,88	23,68	76,5	109,42	3,07	4,012	
Обед:	Салат из консервированных огурцов с зеленым горошком	30	60	0,33	0,66	0,06	0,12	1,0	3,0	4,7	13,8	7,5	15,0	53
	Щи «Новгородские»(на говяжьем бульоне)	150	200	7,42	9,89	6,48	6,48	9,25	12,3	125,2	166,9	11,62	15,49	153
	Вок говядина с овощами (картофель, морковь, мясо, чеснок, том паста)	160	200	17,57	20,5	21,6	25,2	26,7	31,2	326,2	407,75	7,4	13,8	238
	Напиток ягодный	150	200	0,16	0,48	0,06	0,08	13,1	17,4	39,06	52,08	2,25	3	21
	Хлеб ржаной (от производителя)	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	0	0	29
Итого :		550	730	28,67	35,38	33,92	34,12	65,34	82,53	589,9	752,67	30,7	49,22	
Уплотненный полдник:	Винегрет с фасолью	40	60	0,47	0,7	1,4	2,0	22,8	24,2	46	69	0,65	0,98	48
	Суфле рыбное (минтай)	50	70	2,44	3,4	4,8	6,5	4,68	6,55	71,68	100,3	0,77	1,07	109
	Рис отварной рассыпчатый(со сливочным маслом)	110	130	2,9	3,33	7,57	9,34	18,72	20,18	149,14	161,54	9,9	10,8	114
	Чай с сахаром	150	180	0,03	0,03	0	0	8,2	9,84	31,5	37,8	0,01	0,012	14
	Соус сметанный с томатом и овощами	20	20	0,55	0,55	1,64	1,64	1,93	1,93	25,14	25,14	1,93	1,93	141
	Фруктовая корзинка	95	100	0,3	0,4	0,3	0,4	9,7	9,8	46	47	9	10	28
	Батон (от производителя)	30	40	2,28	3,04	0,8	1,2	15,42	20,56	78,6	104,8	0	0	30
Итого :		475	580	8,42	10,90	14,87	19,44	79,52	91,13	422,92	520,44	20,33	22,862	
Итого за день:				47,82	59,96	58,0	65,8	227,19	275,21	1456,38	1823,63	54,89	78,034	

8 день Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества ,г						Энергетическая ценность (Ккал)		Витамин С		№ технологической карты
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак:	Каша молочная ячневая вязкая(со сливочным маслом и сахаром)	150	200	4,32	5,76	4,7	6,3	20,94	27,92	143,77	191,7	0,49	0,66	11
	Бутерброд с маслом	45	45	3,01	3,01	3,66	3,66	20,3	20,3	126,3	126,3	0	0	34
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	200	1,5	2,01	0,97	1,39	22,2	29,65	92,3	123,1	0,21	0,28	17
Итого :		365	455	11,12	14,84	15,06	20,21	54,0	72,06	385,27	498,0	0,7	0,94	
2-Завтрак:	Сок фруктовый(от производителя)	150	200	0,75	1,0	0	0	13,65	18,20	57,0	76,0	3,0	4,0	19
Итого :		150	200	0,75	1,0	0	0	13,65	18,20	57,0	76,0	3,0	4,0	
Обед:	Кукуруза консервированная (от производителя)	40	60	0,78	1,17	0,08	0,12	2,18	3,28	14,6	22,0	4	6	188
	Суп с клецками(на говяжьем бульоне)	150	200	4,17	7,54	3,16	4,22	11,65	15,54	89,19	118,9	0,01	0,011	154
	Азу по-татарски	170	200	10,1	13,72	11,76	14,53	26,0	27,46	274,38	345,42	2,54	3,14	89
	Компот из свежих плодов или ягод	150	200	0,16	0,48	0,06	0,08	13,1	17,4	39,06	52,08	2,25	3	18
	Хлеб ржаной (от производителя)	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	0	0	29
Итого :		550	710	17,85	26,21	15,54	19,55	66,29	80,38	486,83	625,4	4,8	6,15	
Уплотненный полдник:	Пудинг запеченный из творога с яблоками, соусом шоколадным	170	200	17,19	20,22	8,85	10,5	37,0	54,0	287,85	381,82	0,09	0,12	203
	Фрукты (банан)	50	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	10	10	28
	Чай с сахаром	150	200	0,03	0,04	0	0	8,2	10,98	31,5	42,06	0,01	0,02	14
	Батон (от производителя)	30	40	2,28	3,04	0,8	1,2	15,42	20,56	78,6	104,8	0	0	30
Итого :		400	490	19,9	23,7	10,05	12,1	70,42	95,34	444,95	575,46	10,1	10,02	
Итого за день:				49,62	65,75	40,65	51,86	204,36	265,98	1374,05	1774,88	18,6	21,11	

9 день Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества ,г						Энергетическая ценность (Ккал)		Витамин С		№ технологической карты
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак:	Каша из хлопьев овсяных "Геркулесовая"(со сливочным маслом и сахаром)	150	200	4,9	6,56	5,7	7,6	21,2	28,28	156	208,1	0,49	0,66	7
	Кофейный напиток с молоком	150	200	1,05	1,40	1,20	1,60	13,01	17,35	66,99	89,32	0,09	0,12	16
	Бутерброд с маслом	45	45	3,01	3,01	3,66	3,66	20,3	20,3	126,3	126,3	0	0	34
	Печенье (от производителя)	7	12	1,13	1,9	0,52	0,89	3,2	5,48	19,5	33,42	0,07	0,012	
Итого :		352	457	8,96	12,81	11,08	13,75	57,71	71,41	368,79	457,14	0,65	0,79	
2-Завтрак:	Кисель из свежих ягод	150	200	0,08	0,11	0	0	19,37	25,83	77,81	103,74	0,56	0,75	24
Итого :		150	200	0,08	0,11	0	0	19,37	25,83	77,81	103,74	0,56	0,75	24
Обед:	Икра кабачковая (от производителя)	40	60	0,32	0,48	0,04	0,06	0,68	1,02	5,2	7,8	2,0	3,0	44
	Суп картофельный с крупой (перловой) (на курином бульоне)	150	200	1,5	2	1,67	2,23	10,2	13,6	61,62	82,16	0	0	239
	Бигус с курой	170	200	14,66	17,24	20,22	22,59	13,83	16,27	295,94	348,1	0,42	0,49	102
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	22
	Хлеб ржаной (от производителя)	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	0	0	29
Итого :		550	710	21,04	23,58	22,41	25,48	58,62	74,99	516,24	636,9	2,53	3,64	
Уплотненный полдник:	Салат «Коул- Слоу» (капуста б/к с морковью)	30	50	0,79	1,32	2,72	4,54	2,88	4,81	33,58	55,98	4,59	7,66	49
	Зразы рубленные рыбные (минтай)	65	75	6,25	7,22	4,94	5,7	8,4	9,7	102,96	118,38	0,36	0,42	163
	Морковно-картофельное пюре	110	130	1,49	1,76	3,6	4,3	15,37	18,1	100,5	118,77	0,03	0,032	122
	Чай с сахаром	150	200	0,03	0,04	0	0	8,2	10,98	31,5	42,06	0,01	0,02	14
	Бутерброд с джемом	50	70	1,4	1,96	3,31	4,64	27,0	37,8	143,45	200,83	0,05	0,07	33
Итого :		405	525	9,96	12,3	14,57	19,18	61,85	81,39	411,99	536,02	5,04	8,2	
Итого за день				40,04	48,8	48,06	58,41	197,55	253,62	1374,83	1733,8	8,78	13,38	

10 день Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (Ккал)		Витамин С		№ технологической карты
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
<i>Завтрак:</i>	Каша кукурузная молочная(со сливочным маслом и сахаром)	150	200	3,9	5,22	3,75	4,76	19,98	26,64	127,7	170,29	0,25	0,6	3
	Кофейный напиток с молоком	150	200	1,05	1,40	1,20	1,60	13,01	17,35	66,99	89,32	0,09	0,12	16
	Бутерброд с маслом	35	45	2,3	3,01	2,4	3,66	15,78	20,3	98,2	126,3	0	0	34
	Яйцо отварное	40	40	5,13	5,13	4,65	4,65	0,28	0,28	63,48	63,48	0	0	
Итого :		405	485	12,38	14,76	12,0	14,67	49,02	64,57	356,37	449,39	0,34	0,72	
<i>2-Завтрак:</i>	Сок фруктовый (от производителя)	150	200	0,75	1,0	0	0	13,65	18,20	57,0	76,0	3,0	4,0	19
Итого :		150	200	0,75	1,0	0	0	13,65	18,20	57,0	76,0	3,0	4,0	
<i>Обед:</i>	Салат из свеклы с чесноком	40	60	0,38	0,57	1,84	1,1	1,2	1,8	23,08	34,62	4,34	6,51	55
	Рассольник ленинградский(на говяжьем бульоне)	150	200	1,46	1,95	3,6	4,8	9,0	12,1	74,7	99,7	2,5	3,36	62
	Картофель отварной, запечённый с растительным маслом	110	130	11,99	14,17	0,88	10,04	27,94	33,02	167,64	198,12	0	0	180
	Рулет мясной с консервированным горошком,с соусом сметанным	70	90	6,8	9,7	10,38	13,34	7,33	9,42	149,94	192,78	0	0	96
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	22
	Хлеб ржаной (от производителя)	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	0	0	29
Итого :		560	730	21,05	30,25	17,18	29,88	79,38	100,4	568,84	724,06	6,95	10,02	
<i>Уплотненный полдник:</i>	Ватрушка с творогом	60	70	3,19	3,72	1,82	2,12	35,47	41,38	204,77	238,89	0	0	40
	Капуста тушеная	110	150	0,68	1,01	3,55	4,7	7,7	10,5	74,4	126,5	19,48	23,02	125
	Батон (от производителя)	30	40	2,28	3,04	0,8	1,2	15,42	20,56	78,6	104,8	0	0	30
	Чай с сахаром	150	180	0,03	0,036	0	0	8,2	9,84	31,5	37,8	0,01	0,012	14
	Фруктовая корзинка	95	100	0,3	0,4	0,3	0,4	9,7	9,8	46	47	9	10	28
Итого :		445	560	6,48	8,2	6,47	8,42	76,49	92,08	435,27	554,99	28,49	33,03	
Итого за день :				40,66	54,21	35,65	53,97	218,54	275,25	1417,47	1804,4	38,78	47,77	

11 день Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (Ккал)		Витамин С		№ технологической карты
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак:	Каша пшеничная молочная(со сливочным маслом и сахаром)	130	180	5,06	7,01	4,75	6,57	24,87	34,43	162,43	224,9	0,3	0,41	2
	Чай с сахаром	180	200	0	0	0	0	8,99	9,99	35,96	39,96	0	0,00	14
	Бутерброд с маслом	45	45	3,01	3,01	3,66	3,66	20,3	20,3	126,3	126,3	0	0	34
	Кондитерское изделие	7	12	1,13	1,9	0,52	0,89	3,2	5,48	19,5	33,42	0,07	0,12	
Итого :		362	437	9,2	11,92	9,3	11,12	57,36	70,2	344,19	424,58	0,37	0,53	
2-Завтрак:	Кефир, ацидофилин, простокваша, йогурт (от производителя)	150	180	4,41	5,88	3,75	5,0	6	8,0	75	100	1,05	1,4	26
Итого :		150	180	4,41	5,88	3,75	5,0	6	8,0	75	100	1,05	1,4	
Обед:	Овощи натуральные соленые	40	60	0,38	0,57	1,84	1,1	1,2	1,8	23,08	34,62	4,34	6,51	51
	Суп картофельный с бобовыми (горох)(на говяжьем бульоне)	150	200	1,4	1,87	2,33	3,11	8,16	10,89	59,27	79,03	8,14	10,85	76
	Бефстроганов из отварного мяса	60	80	8,94	10,43	7,47	16,72	10,8	13,81	150,37	175,44	0,08	0,1	91
	Макаронные изделия отварные с овощами,(со сливочным маслом)	110	130	3,6	4,3	4,3	5,1	21,27	25,1	138,65	163,8	3,1	3,75	198
	Компот яблочный	150	200	0,16	0,48	0,06	0,08	13,1	17,4	39,06	52,08	2,25	3	200
	Гренки из пшеничного хлеба	25	30	2,53	3,04	0,26	0,32	16,4	19,68	78,33	94,0	0	0	42
	Хлеб ржаной (от производителя)	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	34,8	52,2	0	0	29
Итого :		555	730	18,33	22,67	16,5	27,79	77,61	98,7	523,56	651,17	13,57	24,21	
Уплотненный полдник:	Салат из консервированных огурцов с репчатым луком	40	60	0,34	0,51	1,84	2,76	1,03	1,55	22,0	33,0	1,2	1,8	64
	Картофельные зразы с овощами	120	150	2,88	3,56	2,21	2,7	18,74	22,2	109,14	180,43	3,33	4,16	231
	Соус сметанный	50	50	0,72	0,72	3,47	3,47	1,49	1,49	40,11	40,11	0	0	144
	Чай с лимоном	150	200	0,1	0,14	0	0	8,4	11,2	33,6	44,8	2,1	2,8	15
	Плюшка «Московская»	50	70	2,41	3,37	1,42	1,98	18,40	25,76	118,90	166,46	2,99	2,99	39
Итого :		440	570	8,81	11,46	11,55	14,83	63,89	83,37	438,4	597,05	13,42	14,95	
Итого за день:				40,75	51,93	41,1	58,74	204,86	260,27	1381,15	1772,8	28,41	41,09	

12 день Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (Ккал)		Витамин С		№ технологической карты
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак:	Каша рисовая с тыквой(со сливочным маслом и сахаром)	130	200	4,6	7,16	3,01	4,64	23,01	35,46	137,95	212,24	0,66	1,02	165
	Чай с сахаром	180	200	0	0	0	0	8,99	9,99	35,96	39,96	0	0,00	14
	Бутерброд с сырной пастой	45	55	5,3	7,07	9,39	12,52	10,86	14,49	149,2	199	0	0	32
	Кондитерское изделие	7	12	1,13	1,9	0,52	0,89	3,2	5,48	19,5	33,42	0,07	0,012	35
Итого :		362	467	11,03	16,13	12,92	18,05	46,06	65,24	342,6	484,62	0,73	1,032	
2-Завтрак:	Сок фруктовый (от производителя)	150	200	0,75	1,0	0	0	13,65	18,20	57,0	76,0	3,0	4,0	19
Итого :		150	200	0,75	1,0	0	0	13,65	18,20	57,0	76,0	3,0	4,0	
Обед:	Салат из квашеной капусты со свежим яблоком	40	60	0,59	0,89	4,04	6,07	2,82	4,23	48,79	73,19	0,06	0,09	232
	Суп любительский(на говяжьем бульоне)	150	200	4,4	5,9	2,72	3,62	4,1	5,46	60,48	78,97	4,8	6,4	80
	Макаронные изделия запеченные (со сливочным маслом)	110	130	4,72	5,12	5,96	6,91	21,6	25,53	189,89	218,0	0,02	0,03	118
	Котлеты мясные с овощами	60	70	6,8	9,7	7,41	10,38	25,23	27,33	115,37	161,52	0	0	93
	Напиток ягодный	150	200	0,16	0,48	0,06	0,08	13,1	17,4	39,06	52,08	2,25	3	21
	Хлеб ржаной(от производителя)	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	34,8	52,2	0	0	29
Итого :		530	690	17,99	24,07	20,43	27,42	73,53	89,97	488,39	635,96	7,13	9,52	
Уплотненный полдник:	Рыба, запеченная под молочным соусом с морковно-картофельным пюре на молоке со сливочным маслом	60	70	11,22	13,09	11,55	13,48	20,2	23,6	229,8	268,1	4,17	4,87	220/122
	Чай с лимоном	150	200	0,16	0,48	0,06	0,08	13,1	17,4	39,06	52,08	2,25	3	219
	Бутерброд с джемом	50	70	1,4	1,96	3,31	4,64	27,0	37,8	143,45	200,83	0,05	0,07	33
	Хлеб ржаной(от производителя)	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	34,8	52,2	0	0	29
Итого :		390	500	14,1	17,51	15,16	18,56	66,98	88,82	447,11	573,21	6,47	7,94	
Итого за день:				43,87	58,71	48,51	64,03	200,22	262,23	1335,1	1769,79	17,33	22,49	

<i>13 день</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда, г</i>		<i>Пищевые вещества ,г</i>						<i>Энергетическая ценность (Ккал)</i>		<i>Витамин С</i>		<i>№ технологической карты</i>
		<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>Белки</i>		<i>Жиры</i>		<i>Углеводы</i>		<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	
				<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>					
<i>Завтрак:</i>	Каша молочная гречневая вязкая(со сливочным маслом и сахаром)	150	200	3,81	5,08	4,1	5,5	23,55	31,42	156,07	228,1	0,27	0,36	9
	Батон (от производителя)	30	40	2,28	3,04	0,8	1,2	15,42	20,56	78,6	104,8	0	0	30
	Кофейный напиток с молоком	180	200	1,26	1,40	1,44	1,60	15,6	17,35	80,38	89,32	0,1	0,12	16
<i>Итого :</i>		360	440	7,35	9,52	6,34	8,3	54,57	69,33	315,05	422,22	0,37	0,48	
<i>2-Завтрак:</i>	Кефир, ацидофилин, простокваша, йогурт(от производителя)	150	180	4,41	5,88	3,75	5,0	6	8,0	75	100	1,05	1,4	26
<i>Итого :</i>		150	180	4,41	5,88	3,75	5,0	6	8,0	75	100	1,05	1,4	
<i>Обед:</i>	Салат из редиса	40	60	0,5	0,75	2,8	4,2	3,04	4,56	38,9	58,35	0,02	0,03	230
	Борщ с капустой и картофелем(на курином бульоне)	150	200	1,15	1,54	3,8	5,07	6,03	8,04	62,49	83,33	7,96	9,95	75
	Чесночная паста	5	5	0,2	0,2	2,5	2,5	0,6	0,6	2,86	2,86	0,01	0,01	88
	Картофельное пюре (на молоке со сливочным маслом)	110	130	1,49	1,76	3,67	4,34	15,37	18,17	100,56	128,8	3,79	4,9	121
	Биточки рыбные любительские	60	70	7,29	8,51	5,9	6,9	4,62	5,39	100,28	117,0	0,59	0,69	227
	Соус польский	30	30	1,9	1,9	9,84	9,84	1,0	1,0	95,55	95,55	0,2	0,2	209
	Кисель из свежих ягод	150	200	0,08	0,11	0	0	19,37	25,83	77,81	103,74	0,56	0,75	24
	Хлеб ржаной (от производителя)	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	34,8	52,2	0	0	29
	Пампушки	30	30	2,17	2,17	1,5	1,5	10,39	10,39	63,74	63,74	0	0	196
<i>Итого :</i>		538	725	14,2	17,02	30,25	34,71	67,1	84,0	576,99	705,57	12,93	16,33	
<i>Уплотненный полдник:</i>	Суфле запечённое творожное	120	155	18,98	21,9	12,38	14,29	16,58	19,24	264,42	375,1	0,35	0,48	453
	Сгущенное молоко	30	30	2,16	2,16	2,55	2,55	26,65	26,65	96	96	0,15	0,3	137
	Фрукты (банан)	50	50	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	10	10	28
	Чай с молоком	150	200	0,94	1,32	0,01	0,02	11,18	15,76	51,37	68,5	0,29	0,38	27
<i>Итого :</i>		350	435	22,48	25,78	15,34	17,26	64,21	71,45	458,79	580,78	10,79	11,16	
<i>Итого за день :</i>				48,44	58,2	55,68	65,27	191,88	232,78	1425,83	1808,5	25,14	29,37	

14 день Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (Ккал)		Витамин С		№ технологической карты
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями(со сливочным маслом и сахаром)	150	200	4,44	5,92	5,34	7,12	17,8	23,78	137,47	183,3	0,63	0,84	6
	Бутерброд с сырной пастой	45	45	5,3	5,3	9,39	9,39	10,86	10,86	149,2	149,2	0	0	32
	Чай с молоком	150	200	0,94	1,32	0,01	0,002	11,18	15,76	51,37	68,5	0,29	0,38	27
	Печенье (от производителя)	7	12	1,13	1,9	0,52	0,89	3,2	5,48	19,5	33,42	0,07	0,012	35
Итого :		352	457	11,81	14,44	15,26	17,4	43,04	55,88	357,54	434,42	0,99	0,48	
2-Завтрак:	Кефир, ацидофилин, простокваша, йогурт (от производителя)	150	180	4,41	5,88	3,75	5,0	6	8,0	75	100	1,05	1,4	26
Итого :		150	180	4,41	5,88	3,75	5,0	6	8,0	75	100	1,05	1,4	
Обед:	Салат из консервированных огурцов с репчатым луком	40	60	0,34	0,51	1,84	2,76	1,03	1,55	22,0	33,0	1,2	1,8	64
	Солянка сборная мясная(на говяжьем бульоне)	150	200	7,42	9,89	6,48	6,48	9,25	12,3	125,2	166,9	11,62	15,49	205
	Плов из отварной птицы	160	180	10,03	11,28	10,0	11,25	27,76	31,23	237,45	267,1	0,3	0,4	104
	Кисель из свежих ягод	150	200	0,08	0,11	0	0	19,37	25,83	77,81	103,74	0,56	0,75	24
	Хлеб ржаной (от производителя)	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	0	0	29
Итого :		540	690	20,51	25,09	18,8	21,09	70,77	87,61	532,06	657,74	13,68	18,44	
Уплотненный полдник:	Запеканка картофельная с мясом	165	190	12,13	13,96	9,5	10,9	25,7	29,59	237,0	272,9	3,8	4,37	231
	Соус сметанный	50	50	0,72	0,72	3,47	3,47	1,49	1,49	40,11	40,11	0	0	144
	Яблоко, запеченное с творогом	150	200	0,75	0,78	0,84	0,84	24,67	31,13	109,19	135,13	0,57	0,59	234
	Чай с сахаром	150	200	0,03	0,04	0	0	8,2	10,98	31,5	42,06	0,01	0,02	14
	Батон(от производителя)	30	40	2,28	3,04	0,8	1,2	15,42	20,56	78,6	104,8	0	0	30
Итого :		545	640	15,91	18,54	14,61	16,41	89,86	93,75	496,4	595,0	4,38	4,98	
Итого за день:				40,83	63,95	52,42	59,9	209,67	245,24	1461,0	1787,16	20,1	25,3	

15 день Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (Ккал)		Витамин С		№ технологической карты
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак:	Омлет натуральный, запеченный	150	160	15,66	16,71	16,85	17,98	2,93	3,12	226,02	241,09	0,27	0,32	157
	Чай с сахаром	150	200	0,03	0,04	0	0	8,2	10,98	31,5	42,06	0,01	0,02	14
	Консервированный горошек	15	15	2,64	2,64	4,7	4,7	6,95	6,95	20,4	20,4	0	0	237
	Бутерброд с маслом	35	45	2,3	3,01	2,4	3,66	15,78	20,3	98,2	126,3	0	0	34
Итого :		350	420	20,63	22,4	23,95	26,34	33,86	34,4	366,12	420,43	0,37	0,34	
2-Завтрак:	Сок фруктовый (от производителя)	150	200	0,75	1,0	0	0	13,65	18,20	57,0	76,0	3,0	4,0	19
Итого :		150	200	0,75	1,0	0	0	13,65	18,20	57,0	76,0	3,0	4,0	
Обед:	Салат из свеклы с солеными огурцами	40	60	0,48	0,72	2,31	3,4	3,6	5,4	32,6	48,9	2,2	3,3	58
	Бульон куриный с вермишелью, яйцом	150	200	3,06	4,84	3,15	5,0	4,52	6,02	58,8	89,03	2,76	3,68	210
	Гуляш из отварного мяса	70	90	9,86	12,67	5,39	6,93	6,87	8,84	116,02	149,17	3,16	4,0	90
	Каша гречневая рассыпчатая(со сливочным маслом)	110	130	3,42	4,04	4,68	5,2	26,27	31,0	197,0	232,8	0,88	1,04	115
	Хлеб ржаной (от производителя)	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	0	0	29
	Гренки из пшеничного хлеба	25	30	2,53	3,04	0,26	0,32	16,4	19,68	78,33	94,0	0	0	42
	Компот из свежих плодов или ягод	150	200	0,16	0,48	0,06	0,08	13,1	17,4	39,06	52,08	2,25	3	18
Итого :		585	760	22,15	29,07	16,33	21,53	84,12	105,04	591,41	752,98	11,25	15,02	
Уплотненный полдник:	Пудинг запечённый из творога с рисом	150	180	15,97	19,16	8,38	10,5	33,36	58,03	272,74	363,26	0,29	0,32	129
	Соус ягодный	50	50	0,03	0,03	0,01	0,01	7,32	7,32	35,31	35,31	3,53	3,53	159
	Кофейный напиток с молоком	150	200	1,5	2,01	0,97	1,39	22,2	29,65	92,3	123,1	0,21	0,28	17
	Фрукты (банан)	50	100	0,4	0,8	0,4	0,8	9,8	19,6	47	9418	10	20	28
Итого :		400	520	17,9	22	9,76	12,7	72,68	114,6	447,35	613,0	14,03	24,13	
Итого за день:				61,43	74,47	50,04	60,57	211,76	272,24	1461,9	1862,41	28,65	43,49	

16 день Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества ,г						Энергетическая ценность (Ккал)		Витамин С		№ технологической карты
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак:	Каша молочная рисовая вязкая(со сливочным маслом и сахаром)	150	200	3,79	5,06	4,65	6,2	22,4	29,9	147,37	196,5	0,49	0,66	4
	Бутерброд с сырной пастой	45	45	5,3	5,3	9,39	9,39	10,86	10,86	149,2	149,2	0	0	32
	Печенье (от производителя)	7	12	1,13	1,9	0,52	0,89	3,2	5,48	19,5	33,42	0,07	0,012	35
	Чай с молоком	150	200	0,94	1,32	0,01	0,02	11,18	15,76	51,37	68,5	0,29	0,38	27
Итого :		352	457	11,6	13,58	14,57	16,5	47,64	62,0	367,44	447,62	0,85	1,05	
2-Завтрак:	Кефир, ацидофилин, простокваша, йогурт (от производителя)	150	180	4,41	5,88	3,75	5,0	6	8,0	75	100	1,05	1,4	26
Итого :		150	180	4,41	5,88	3,75	5,0	6	8,0	75	100	1,05	1,4	
Обед:	Кукуруза консервированная (от производителя)	40	60	0,78	1,17	0,08	0,12	2,18	3,28	14,6	22,0	4	6	188
	Свекольник со сметаной(на говяжьем бульоне)	150	200	1,32	1,76	7,07	9,42	6,96	8,56	96,59	128,7	2,73	3,64	73
	Каша гречневая рассыпчатая(со сливочным маслом)	110	130	3,42	4,04	4,68	5,2	26,27	31,0	197,0	232,8	0,88	1,04	115
	Бефстроганов из печени	60	70	11,05	14,9	4,4	5,1	18,2	19,9	151,0	176,1	16,15	18,85	245
	Кисель из свежих ягод	150	200	0,08	0,11	0	0	19,37	25,83	77,81	103,74	0,56	0,75	24
	Хлеб ржаной (от производителя)	20	30	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	34,8	52,2	0	0	29
Итого :		530	690	17,97	23,96	16,47	20,2	79,66	98,59	561,8	715,54	24,32	30,28	
Уплотненный полдник:	Салат из свеклы с солеными огурцами	40	60	0,48	0,72	2,31	5,4	3,6	5,4	32,1	48,15	2,2	3,3	58
	Фишбол (рыбные ежики)	60	75	5,77	7,22	4,56	5,7	7,76	9,7	94,4	118,8	0,33	0,42	232
	Соус молочный с морковью	50	50	2,05	2,05	3,38	3,38	9,8	9,8	78,0	78,0	0,55	0,55	143
	Картофель отварной (со сливочным маслом)	110	130	2,5	2,9	3,2	3,8	20,2	23,9	119,2	141,7	12,39	14,65	126
	Чай с лимоном	150	200	0,1	0,14	0	0	8,4	11,2	33,6	44,8	2,1	2,8	15
	Батон (от производителя)	30	40	2,28	3,04	0,8	1,2	15,42	20,56	78,6	104,8	0	0	30
Итого :		440	505	10,2	16,07	15,25	19,48	65,18	80,56	435,9	536,25	17,57	21,72	
Итого за день:				44,64	59,94	48,43	60,46	200,2	253,11	1441,3	1814,75	43,86	54,58	

17 день Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (Ккал)		Витамин С		№ технологической карты
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак:	Каша молочная пшеничная вязкая(со сливочным маслом и сахаром)	150	180	4,75	5,76	5,19	6,3	23,03	27,92	158,1	191,7	0,54	0,66	2
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	200	1,8	2,01	1,1	1,39	26,64	29,65	110,76	123,1	0,25	0,28	17
	Бутерброд с сыром	45	55	4,72	6,06	8,01	9,7	7,25	9,3	101,97	131,1	0	0	31
Итого :		375	435	11,27	13,83	14,3	17,39	56,92	66,87	370,83	445,9	0,79	0,94	
2-Завтрак:	Сок фруктовый(от производителя)	150	200	0,75	1,0	0	0	13,65	18,20	57,0	76,0	3,0	4,0	19
	Кондитерское изделие(от производителя)	7	12	1,13	1,9	0,52	0,89	3,2	5,48	19,5	33,42	0,07	0,012	35
Итого :		157	212	1,88	2,9	0,52	0,89	16,88	23,68	76,5	109,42	3,07	4,012	
Обед:	Салат «Мозаика»	30	60	0,86	1,92	2,21	4,42	3,045	6,09	35,67	71,34	2,1	4,2	185
	Щи из квашеной капусты(со сметаной на говяжьем бульоне)	150	200	7,42	9,89	6,48	6,48	9,25	12,3	125,2	166,9	11,62	15,49	153
	Суфле рыбное	50	70	2,44	3,4	4,8	6,5	4,68	6,55	71,68	100,3	0,77	1,07	109
	Рис припущенный с томатом(со сливочным маслом)	110	130	4,1	5,3	5,5	6,5	24,82	29,34	159,29	188,25	9,9	10,8	226
	Соус сметанный с томатом и овощами	20	20	0,55	0,55	1,64	1,64	1,93	1,93	25,14	25,14	1,93	1,93	141
	Компот из свежих плодов или ягод	150	200	0,16	0,48	0,06	0,08	13,1	17,4	39,06	52,08	2,25	3	18
	Хлеб ржаной (от производителя)	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	0	0	29
Итого :		550	730	15,2	23,58	19,02	21,92	69,02	87,22	530,34	764,81	33,97	47,29	
Ужин:	Рагу овощное	110	130	3,41	4,03	10,34	12,22	10,6	12,5	146,96	173,68	9,08	10,7	123
	Мясо тушеное в кисло-сладком соусе	60	80	10,5	14	12,5	16,7	2,9	3,9	166,4	221,9	4,7	6,3	225
	Чай с сахаром	150	180	0,03	0,036	0	0	8,2	9,84	31,5	37,8	0,01	0,012	14
	Фруктовая корзинка	95	100	0,3	0,4	0,3	0,4	9,7	9,8	46	47	9	10	28
Итого :		415	490	14,24	18,46	23,14	29,32	31,4	36,04	390,86	480,38	22,79	27,0	
Итого за день:				42,59	58,77	56,98	69,52	174,22	213,81	1368,53	1800,51	60,62	79,242	

18 день Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (Ккал)		Витамин С		№ технологической карты
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак:	Каша манная молочная(со сливочным маслом и сахаром)	150	200	5,7	7,6	4,8	6,4	22,35	29,8	143,77	191,7	0,22	0,3	1
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	200	1,8	2,01	1,1	1,39	26,64	29,65	110,76	123,1	0,25	0,28	17
	Бутерброд с маслом	35	45	2,3	3,01	2,4	3,66	15,78	20,3	98,2	126,3	0	0	34
Итого :		365	445	9,8	12,62	8,3	11,45	64,77	79,75	352,73	441,1	0,47	0,58	
2-Завтрак:	Сок фруктовый (от производителя)	150	200	0,75	1,0	0	0	13,65	18,20	57,0	76,0	3,0	4,0	19
	Кондитерское изделие (от производителя)	7	12	1,13	1,9	0,52	0,89	3,2	5,48	19,5	33,42	0,07	0,012	35
Итого :		157	212	1,88	2,9	0,52	0,89	16,88	23,68	76,5	109,42	3,07	4,012	
Обед:	Салат из редиса	40	60	0,5	0,75	2,8	4,2	3,04	4,56	38,9	58,35	0,02	0,03	230
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (минтай)	150	200	7,4	9,89	4,86	6,48	9,2	12,3	125,1	166,9	11,6	15,49	79
	Картофель отварной (со сливочным маслом)	110	130	2,09	3,13	3,52	5,28	6,56	9,84	112,2	132,6	11,22	16,83	126
	Голубцы любительские с мясом	75	75	5,66	5,66	9,3	9,3	4,56	4,56	124,54	124,54	1,53	1,53	197
	Компот из свежих плодов или ягод	150	200	0,16	0,48	0,06	0,08	13,1	17,4	39,06	52,08	2,25	3	18
	Хлеб ржаной (от производителя)	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	0	0	29
Итого :		565	715	18,45	23,21	21,02	25,94	49,82	65,36	509,4	621,47	26,62	36,88	
Уплотненный полдник:	Макароны, запеченные с яйцом	150	200	6,9	9,2	12,45	16,6	22,2	29,6	268,0	344,0	0	0	247
	Салат из моркови с консервированным горошком	30	60	1,0	1,51	3,6	5,47	5,5	11,05	49,6	99,33	0,92	1,38	57
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	200	1,5	2,01	0,97	1,39	22,2	29,65	92,3	123,1	0,21	0,28	17
	Фруктовая корзинка	95	100	0,3	0,4	0,3	0,4	9,7	9,8	46	47	9	10	28
Итого :		425	560	9,7	16,3	17,32	23,86	56,96	73,35	445,9	586,1	10,13	11,66	
Итого за день:				38,7	53,13	46,64	61,19	188,4	242,14	1391,53	1788,09	40,22	53,12	

19 день Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества ,г						Энергетическая ценность (Ккал)		Витамин С		№ технологической карты
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак:	Каша из хлопьев овсяных "Геркулесовая» (со сливочным маслом и сахаром)	150	200	4,9	6,56	5,7	7,6	21,2	28,28	156	208,1	0,49	0,66	7
	Кофейный напиток с молоком	150	200	1,05	1,40	1,20	1,60	13,01	17,35	66,99	89,32	0,09	0,12	16
	Бутерброд с маслом	45	45	3,01	3,01	3,66	3,66	20,3	20,3	126,3	126,3	0	0	34
	Печенье (от производителя)	7	12	1,13	1,9	0,52	0,89	3,2	5,48	19,5	33,42	0,07	0,012	
Итого :		352	457	8,96	12,81	11,08	13,75	57,71	45,41	368,79	457,14	0,65	0,79	
2-Завтрак:	Кисель из свежих ягод	150	200	0,08	0,11	0	0	19,37	25,83	77,81	103,74	0,56	0,75	24
Итого :		150	200	0,08	0,11	0	0	19,37	25,83	77,81	103,74	0,56	0,75	24
Обед:	Салат из свеклы с чесноком	40	60	0,38	0,57	1,84	1,1	1,2	1,8	23,08	34,62	4,34	6,51	55
	Суп фасолевый(на курином бульоне)	150	200	1,48	1,98	1,59	2,13	4,0	5,38	36,45	48,6	1,74	2,32	78
	Жаркое по-домашнему с курой	180	210	17,57	20,5	21,6	25,2	26,7	31,2	366,2	427,2	27,4	33,8	103
	Напиток клюквенный	150	200	0,16	0,48	0,06	0,08	13,1	17,4	39,06	52,08	2,25	3	286
	Хлеб ржаной(от производителя)	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	0	0	29
Итого :		550	710	22,23	26,83	25,57	29,11	58,36	72,48	534,39	679,5	35,73	45,63	
Уплотненный полдник:	Овощи натуральные соленые	40	60	0,38	0,57	1,84	1,1	1,2	1,8	23,08	34,62	4,34	6,51	51
	Зразы рубленые рыбные (минтай)	65	75	6,25	7,22	4,94	5,7	8,4	9,7	102,96	118,8	0,36	0,42	163
	Морковно-картофельное пюре на молоке со сливочным маслом	110	130	1,49	1,76	3,6	4,3	15,37	18,1	100,5	118,8	0,03	0,032	122
	Чай с сахаром	150	200	0,03	0,04	0	0	8,2	10,98	31,5	42,06	0,01	0,02	14
	Бутерброд с джемом	50	70	1,4	1,96	3,31	4,64	27,0	37,8	143,45	200,83	0,05	0,07	33
Итого :		405	525	9,55	11,55	13,69	15,74	60,17	78,38	401,49	515,11	4,79	7,02	
Итого за день :				40,82	51,3	50,34	58,6	195,61	222,1	1382,48	1755,49	41,73	54,19	

20 день Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г		Пищевые вещества ,г						Энергетическая ценность (Ккал)		Витамин С		№ технологической карты
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак:	Каша молочная ячневая вязкая(со сливочным маслом и сахаром)	150	200	4,32	5,76	4,7	6,3	20,94	27,92	143,77	191,7	0,49	0,66	11
	Бутерброд с маслом	45	45	3,01	3,01	3,66	3,66	20,3	20,3	126,3	126,3	0	0	34
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	200	1,5	2,01	0,97	1,39	22,2	29,65	92,3	123,1	0,21	0,28	17
Итого :		365	455	11,12	14,84	15,06	20,21	54,0	72,06	385,27	498,0	0,7	0,94	
2-Завтрак:	Сок фруктовый (от производителя)	150	200	0,75	1,0	0	0	13,65	18,20	57,0	76,0	3,0	4,0	19
Итого :		150	200	0,75	1,0	0	0	13,65	18,20	57,0	76,0	3,0	4,0	
Обед:	Салат из редиса	40	60	0,5	0,75	2,8	4,2	3,04	4,56	38,9	58,35	0,02	0,03	230
	Суп картофельный с фрикадельками мясными(на говяжьем бульоне)	150	200	7,42	9,89	6,48	6,48	9,25	12,3	125,2	166,9	11,62	15,49	85
	Рыба (минтай) запечённая с картофелем «по-русски»	160	200	11,53	14,42	6,9	8,6	19,78	24,7	229,1	233,4	3,46	4,3	161
	Компот из свежих плодов или ягод	150	200	0,16	0,48	0,06	0,08	13,1	17,4	39,06	52,08	2,25	3	18
	Гренки из пшеничного хлеба	25	30	2,53	3,04	0,26	0,32	16,4	19,68	78,33	94,0	0	0	42
	Хлеб ржаной (от производителя)	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,36	16,7	69,6	87	0	0	29
Итого :		565	740	26,75	28,84	16,72	19,96	74,93	95,34	580,19	691,73	17,35	22,82	
Уплотненный полдник:	Пудинг запечённый из творога с тыквой, соус сладкий молочный	140/50	180/50	18,19	20,22	8,85	11,5	37,0	44,0	287,85	381,82	0,09	0,12	208/148
	Фрукты (банан)	50	50	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	10	10	28
	Чай с сахаром	150	200	0,03	0,04	0	0	8,2	10,98	31,5	42,06	0,01	0,02	14
	Батон (от производителя)	30	40	2,28	3,04	0,8	1,2	15,42	20,56	78,6	104,8	0	0	30
Итого :		400	490	20,8	23,7	10,05	14,1	80,42	105,34	444,95	575,46	10,1	10,02	
Итого за день :				59,5	68,38	42,27	54,27	229,9	290,94	1466,41	1841,19	30,15	37,78	

	<i>Химический состав, г</i>						<i>Энергетическая ценность</i>	
	<i>белки</i>		<i>жиры</i>		<i>углеводы</i>			
	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>
<i>Итого за 20 дней</i>	<i>901,38</i>	<i>1154,53</i>	<i>974,5</i>	<i>1209,64</i>	<i>4089,1</i>	<i>5260,39</i>	<i>28197,4</i>	<i>36023,76</i>
<i>Среднее значение за 20 дней</i>	<i>45,0</i>	<i>57,7</i>	<i>48,72</i>	<i>60,4</i>	<i>204,45</i>	<i>263,01</i>	<i>1488,2</i>	<i>1801,18</i>
<i>Норма</i>	<i>42</i>	<i>54</i>	<i>47</i>	<i>60</i>	<i>203</i>	<i>261</i>	<i>1400</i>	<i>1800</i>
<i>Разница</i>	<i>3</i>	<i>3,7</i>	<i>1,72</i>	<i>0,4</i>	<i>1,45</i>	<i>2,01</i>	<i>88,2</i>	<i>1,18</i>
<i>Зависимость 1:1:4</i>	<i>1,1</i>	<i>1,1</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>4</i>	<i>4</i>		