|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ** | **Выход** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Энерг.ценность** | |  |
| **Наименование блюд** | **Ясли** | **Сад** | **Ясли** | **Сад** | **Ясли** | **Сад** | **Ясли** | **Сад** | **Ясли** | **Сад** |  |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет с сыром | 50 | 70 | 5,93 | 8,32 | 7,01 | 9,86 | 0,78 | 1,1 | 91,99 | 129,36 |  |
| Салат из морской капусты с маслом раст. | 20 | 40 | 0,09 | 0,35 | 1,02 | 2,07 | 0 | 0 | 9,47 | 19,9 |  |
| Какао с молоком | 150 | 200 | 2,53 | 3,37 | 2,11 | 2,82 | 17,42 | 23,23 | 96,53 | 128,70 |  |
| Хлеб ржаной | 20 | 20 | 1,20 | 1,20 | 0,01 | 0,01 | 9,03 | 9,03 | 46,02 | 46,02 |  |
| Печенье | 10 | 20 | 0,80 | 1,60 | 1,20 | 2,40 | 7,10 | 14,20 | 42,00 | 84,00 |  |
| **ИТОГО** |  |  | **10,55** | **14,84** | **11,35** | **17,16** | **34,33** | **47,56** | **286,01** | **407,98** |  |
| Пределы физ. потребности в энергии (ккал): нижний, верхний |  |  |  |  |  |  |  |  | **240,00** | **300,00** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **375,00** | **500,00** |  |
| Разница (ккал): ИТОГО (г) (ккал) - предел физ. потребности в энергии |  |  |  |  |  |  |  |  | **46,01** | **107,98** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **-88,99** | **-92,02** |  |
| % фактической калорийности (ккал/сут) от суточной физ. потребности |  |  |  |  |  |  |  |  | **0,24** | **0,20** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **0,19** | **0,20** |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный с горохом В1 | 150 | 200/15 | 1,37 | 8,84 | 2,57 | 4,35 | 7,87 | 15,97 | 60,29 | 139,84 |  |
| Салат из свеклы с черносливом | 40 | 60 | 0,62 | 0,92 | 2,83 | 4,23 | 8,09 | 12,13 | 59,66 | 89,49 |  |
| Сложный гарнир В 1 | 100 | 150 | 2,31 | 3,46 | 2,87 | 4,24 | 9,47 | 14,18 | 72,13 | 107,45 |  |
| Сосиски (сардельки) отварные | 25 | 50 | 2,45 | 4,9 | 5,26 | 10,52 | 0,36 | 0,72 | 59,85 | 119,7 |  |
| Компот лимонный | 150 | 200 | 0,06 | 0,08 | 0,01 | 0,01 | 13,68 | 18,23 | 53,39 | 71,19 |  |
| Хлеб ржаной | 20 | 40 | 1,20 | 2,41 | 0,01 | 0,01 | 9,03 | 18,07 | 46,02 | 92,05 |  |
| Фрукты | 100 | 150 | 0,52 | 0,78 | 0,12 | 0,18 | 4,88 | 7,32 | 24,00 | 36,00 |  |
| **ИТОГО** |  |  | **8,53** | **21,39** | **13,67** | **23,54** | **53,38** | **86,62** | **375,34** | **655,72** |  |
| Пределы физ. потребности в энергии (ккал): нижний, верхний |  |  |  |  |  |  |  |  | **360,00** | **450,00** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **525,00** | **700,00** |  |
| Разница (ккал): ИТОГО (г) (ккал) - предел физ. потребности в энергии |  |  |  |  |  |  |  |  | **15,34** | **205,72** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **-149,66** | **-44,28** |  |
| % фактической калорийности (ккал/сут) от суточной физ. потребности |  |  |  |  |  |  |  |  | **0,31** | **0,33** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **0,25** | **0,33** |  |
| ***Уплотненный полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сырники из творога с морковью (запечённые) | 100 | 150 | 13,09 | 19,64 | 8,91 | 13,33 | 19,68 | 29,51 | 216,87 | 324,95 |  |
| Кефир | 150 | 200 | 4,29 | 5,60 | 4,80 | 5,40 | 6,15 | 8,20 | 84,00 | 110,00 |  |
| **ИТОГО** |  |  | **17,38** | **25,24** | **13,71** | **18,73** | **25,83** | **37,71** | **300,87** | **434,95** |  |
| Пределы физ. потребности в энергии (ккал): нижний, верхний |  |  |  |  |  |  |  |  | **240,00** | **300,00** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **375,00** | **500,00** |  |
| Разница (ккал): ИТОГО (г) (ккал) - предел физ. потребности в энергии |  |  |  |  |  |  |  |  | **60,87** | **134,95** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **-74,13** | **-65,05** |  |
| % фактической калорийности (ккал/сут) от суточной физ. потребности |  |  |  |  |  |  |  |  | **0,25** | **0,22** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **0,20** | **0,22** |  |
| **ИТОГО В ДЕНЬ** |  |  | **36,46** | **61,47** | **38,73** | **59,43** | **113,54** | **171,89** | **962,22** | **1498,65** |  |
| Пределы физ. потребности (г), (ккал): нижний, верхний |  |  | **21,00** | **26,25** | **28,00** | **35,00** | **115,50** | **144,38** | **840,00** | **1050,00** |  |
|  |  | **47,81** | **63,75** | **45,33** | **60,44** | **191,30** | **255,00** | **1272,00** | **1700,00** |  |
| Разница (ккал): (ИТОГО (г) (ккал) - предел физ. потребности в энергии(г), (ккал) |  |  | **15,46** | **35,22** | **10,73** | **24,43** | **-1,96** | **27,51** | **122,22** | **448,65** |  |
|  |  | **-11,35** | **-2,28** | **-6,60** | **-1,01** | **-77,76** | **-83,11** | **-309,78** | **-201,35** |  |
| Количество ккал в 1 грамме (ккал/г) |  |  | 4 | 4 | 9 | 9 | 4 | 4 |  |  |  |
| Фактическая энергетическая ценность (ккал) |  |  | 145,84 | 245,88 | 348,57 | 534,87 | 454,16 | 687,56 | 948,57 | 1468,31 |  |
| Калорийность за счет Б (10-15) Ж (30-32) У (55-60), % |  |  | 15% | 17% | 37% | 36% | 48% | 47% |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВТОРНИК 1 НЕДЕЛЯ** | **Выход** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Энерг.ценность** | |  |
| **Наименование блюд** | **Ясли** | **Сад** | **Ясли** | **Сад** | **Ясли** | **Сад** | **Ясли** | **Сад** | **Ясли** | **Сад** |  |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша жидкая молочная пшённая | 150 | 200 | 5,39 | 7,18 | 5,73 | 7,60 | 24,71 | 32,86 | 173,75 | 230,88 |  |
| Чай с мёдом В2 | 150 | 200 | 0,08 | 0,10 | 0,01 | 0,01 | 5,44 | 7,25 | 21,20 | 28,26 |  |
| Бутерброд с сыром | 40 | 50 | 5,04 | 6,31 | 6,76 | 7,95 | 11,58 | 14,50 | 129,52 | 157,55 |  |
| **ИТОГО** |  |  | **10,51** | **13,59** | **12,50** | **15,56** | **41,73** | **54,61** | **324,47** | **416,69** |  |
| Пределы физ. потребности в энергии (ккал): нижний, верхний |  |  |  |  |  |  |  |  | **240,00** | **300,00** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **375,00** | **500,00** |  |
| Разница (ккал): ИТОГО (г) (ккал) - предел физ. потребности в энергии |  |  |  |  |  |  |  |  | **84,47** | **116,69** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **-50,53** | **-83,31** |  |
| % фактической калорийности (ккал/сут) от суточной физ. потребности |  |  |  |  |  |  |  |  | **0,27** | **0,21** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **0,22** | **0,21** |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат "Агенчык" (с кукурузой конс.) со сметаной |  | 60 |  | 0,9 |  | 5,94 |  | 4,86 |  | 72,62 |  |
| Салат "Агенчык" (с кукурузой конс.) | 40 |  | 0,62 |  | 2,87 |  | 3,33 |  | 41,69 |  |  |
| Щи со свежей капусты с картофелем В1 | 150/3 | 200/4/15 | 1,22 | 5,79 | 3,05 | 7,61 | 5,9 | 7,98 | 57,47 | 118,16 |  |
| Рыба жаренная |  | 50 |  | 9,12 |  | 4,32 |  | 2,21 |  | 85,68 |  |
| Рыба припущенная | 50 |  | 9,05 |  | 3,60 |  | 0,20 |  | 70,54 |  |  |
| Картофель отварной | 100 | 150 | 1,79 | 2,69 | 2,75 | 4,16 | 14,69 | 22,04 | 88,04 | 132,40 |  |
| Компот из сухофруктов (чернослив) | 150 | 200 | 0,38 | 0,51 | 0,00 | 0,00 | 19,59 | 24,82 | 73,99 | 98,79 |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 60 | 2,41 | 3,62 | 0,01 | 0,02 | 18,07 | 27,10 | 92,05 | 115,07 |  |
| Фрукты | 100 | 150 | 0,52 | 0,78 | 0,12 | 0,18 | 4,88 | 7,32 | 24,00 | 36,00 |  |
| **ИТОГО** |  |  | **15,99** | **23,41** | **12,40** | **22,23** | **66,66** | **96,33** | **447,78** | **658,72** |  |
| Пределы физ. потребности в энергии (ккал): нижний, верхний |  |  |  |  |  |  |  |  | **360,00** | **450,00** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **525,00** | **700,00** |  |
| Разница (ккал): ИТОГО (г) (ккал) - предел физ. потребности в энергии |  |  |  |  |  |  |  |  | **87,78** | **208,72** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **-77,22** | **-41,28** |  |
| % фактической калорийности (ккал/сут) от суточной физ. потребности |  |  |  |  |  |  |  |  | **0,37** | **0,33** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **0,30** | **0,33** |  |
| ***Уплотненный полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Оладьи |  | 70 |  | 5,02 |  | 4,57 |  | 27,78 |  | 174,88 |  |
| Блины | 50 |  | 3,65 |  | 4,62 |  | 17,66 |  | 128,49 |  |  |
| Йогурт | 150 | 200 | 4,80 | 6,40 | 2,25 | 3,00 | 20,10 | 26,80 | 73,80 | 98,40 |  |
| Кондитерские изделия | 30 | 30 | 0,25 | 0,25 | 0,00 | 0,00 | 38,50 | 38,50 | 150,00 | 150,00 |  |
| **ИТОГО** |  |  | **8,70** | **11,67** | **6,87** | **7,57** | **76,26** | **93,08** | **352,29** | **423,28** |  |
| Пределы физ. потребности в энергии (ккал): нижний, верхний |  |  |  |  |  |  |  |  | **240,00** | **300,00** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **375,00** | **500,00** |  |
| Разница (ккал): ИТОГО (г) (ккал) - предел физ. потребности в энергии |  |  |  |  |  |  |  |  | **112,29** | **123,28** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **-22,71** | **-76,72** |  |
| % фактической калорийности (ккал/сут) от суточной физ. потребности |  |  |  |  |  |  |  |  | **0,29** | **0,21** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **0,23** | **0,21** |  |
| **ИТОГО В ДЕНЬ** |  |  | **35,20** | **48,67** | **31,77** | **45,36** | **184,65** | **244,02** | **1124,54** | **1498,69** |  |
| Пределы физ. потребности (г), (ккал): нижний, верхний |  |  | **21,00** | **26,25** | **28,00** | **35,00** | **115,50** | **144,38** | **840,00** | **1050,00** |  |
|  |  | **47,81** | **63,75** | **45,33** | **60,44** | **191,30** | **255,00** | **1272,00** | **1700,00** |  |
| Разница (ккал): (ИТОГО (г) (ккал) - предел физ. потребности в энергии(г), (ккал) |  |  | **14,20** | **22,42** | **3,77** | **10,36** | **69,15** | **99,64** | **284,54** | **448,69** |  |
|  |  | **-12,61** | **-15,08** | **-13,56** | **-15,08** | **-6,65** | **-10,98** | **-147,46** | **-201,31** |  |
| Количество ккал в 1 грамме (ккал/г) |  |  | 4 | 4 | 9 | 9 | 4 | 4 |  |  |  |
| Фактическая энергетическая ценность (ккал) |  |  | 140,8 | 194,68 | 285,93 | 408,24 | 738,6 | 976,08 | 1165,33 | 1579 |  |
| Калорийность за счет Б (10-15) Ж (30-32) У (55-60), % |  |  | 12% | 12% | 25% | 26% | 63% | 62% |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **СРЕДА 1 НЕДЕЛЯ** | **Выход** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Энерг.ценность** | |  |
| **Наименование блюд** | **Ясли** | **Сад** | **Ясли** | **Сад** | **Ясли** | **Сад** | **Ясли** | **Сад** | **Ясли** | **Сад** |  |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный | 50 | 70 | 4,64 | 6,49 | 6,00 | 8,44 | 0,85 | 1,09 | 77,24 | 108,52 |  |
| Огурец консервированный (порциями) | 30 | 40 | 0,24 | 0,32 | 0,03 | 0,04 | 0,48 | 0,64 | 3,9 | 5,2 |  |
| Кофейный напиток с молоком В 2 |  | 200 |  | 2,51 |  | 2,20 |  | 17,73 |  | 97,97 |  |
| Молоко кипячёное | 150 |  | 3,97 |  | 3,48 |  | 6,74 |  | 74,08 |  |  |
| Хлеб ржаной | 20 | 20 | 1,31 | 1,31 | 0,24 | 0,24 | 6,84 | 6,84 | 36,20 | 36,20 |  |
| Бутерброд с сыром | 40 | 50 | 5,04 | 6,31 | 6,76 | 7,95 | 11,58 | 14,50 | 129,52 | 157,55 |  |
| **ИТОГО** |  |  | **15,20** | **16,94** | **16,51** | **18,87** | **26,49** | **40,80** | **343,91** | **405,44** |  |
| Пределы физ. потребности в энергии (ккал): нижний, верхний |  |  |  |  |  |  |  |  | **240,00** | **300,00** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **375,00** | **500,00** |  |
| Разница (ккал): ИТОГО (г) (ккал) - предел физ. потребности в энергии |  |  |  |  |  |  |  |  | **103,91** | **105,44** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **-31,09** | **-94,56** |  |
| % фактической калорийности (ккал/сут) от суточной физ. потребности |  |  |  |  |  |  |  |  | **0,29** | **0,20** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **0,23** | **0,20** |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат "Цветной" | 40 | 50 | 0,52 | 0,69 | 3,23 | 4,03 | 3,58 | 4,74 | 47,34 | 60,55 |  |
| Суп крестьянский с крупой перловой | 150/3/11 | 200/4/15 | 3,1 | 6,15 | 4,62 | 4,82 | 7,53 | 10,04 | 86,24 | 110,96 |  |
| Пюре картофельное с морковью | 100 | 150 | 1,83 | 3,00 | 2,00 | 3,22 | 12,37 | 18,98 | 74,58 | 116,54 |  |
| Оладьи из печени | 50 | 70 | 8,47 | 11,86 | 7,72 | 10,85 | 3,08 | 4,34 | 118,07 | 165,85 |  |
| Сок | 150 | 200 | 0,15 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 16,50 | 22,00 | 67,50 | 90,00 |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 | 1,58 | 1,58 | 0,08 | 0,08 | 10,46 | 10,46 | 48,20 | 48,20 |  |
| Хлеб ржаной | 20 | 40 | 1,20 | 2,41 | 0,01 | 0,01 | 9,03 | 18,07 | 46,02 | 92,05 |  |
| **ИТОГО** |  |  | **16,85** | **25,89** | **17,66** | **23,01** | **62,55** | **88,63** | **487,95** | **684,15** |  |
| Пределы физ. потребности в энергии (ккал): нижний, верхний |  |  |  |  |  |  |  |  | **360,00** | **450,00** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **525,00** | **700,00** |  |
| Разница (ккал): ИТОГО (г) (ккал) - предел физ. потребности в энергии |  |  |  |  |  |  |  |  | **127,95** | **234,15** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **-37,05** | **-15,85** |  |
| % фактической калорийности (ккал/сут) от суточной физ. потребности |  |  |  |  |  |  |  |  | **0,41** | **0,34** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **0,33** | **0,34** |  |
| ***Уплотненный полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Макаронник | 150 | 200 | 7,33 | 9,78 | 5,19 | 6,92 | 38,14 | 50,86 | 231,39 | 231,39 |  |
| Фрукты | 100 | 150 | 0,52 | 0,78 | 0,12 | 0,18 | 4,88 | 7,32 | 24,00 | 36,00 |  |
| Компот из свежих плодов | 150 | 200 | 0,11 | 0,14 | 0,11 | 0,14 | 16,12 | 21,49 | 63,32 | 84,42 |  |
| **ИТОГО** |  |  | **7,96** | **10,70** | **5,42** | **7,24** | **59,14** | **79,67** | **318,71** | **351,81** |  |
| Пределы физ. потребности в энергии (ккал): нижний, верхний |  |  |  |  |  |  |  |  | **240,00** | **300,00** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **375,00** | **500,00** |  |
| Разница (ккал): ИТОГО (г) (ккал) - предел физ. потребности в энергии |  |  |  |  |  |  |  |  | **78,71** | **51,81** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **-56,29** | **-148,19** |  |
| % фактической калорийности (ккал/сут) от суточной физ. потребности |  |  |  |  |  |  |  |  | **0,27** | **0,18** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **0,21** | **0,18** |  |
| **ИТОГО В ДЕНЬ** |  |  | **40,01** | **53,53** | **39,59** | **49,12** | **148,18** | **209,10** | **1150,57** | **1441,40** |  |
| Пределы физ. потребности (г), (ккал): нижний, верхний |  |  | **21,00** | **26,25** | **28,00** | **35,00** | **115,50** | **144,38** | **840,00** | **1050,00** |  |
|  |  | **47,81** | **63,75** | **45,33** | **60,44** | **191,30** | **255,00** | **1272,00** | **1700,00** |  |
| Разница (ккал): (ИТОГО (г) (ккал) - предел физ. потребности в энергии(г), (ккал) |  |  | **19,01** | **27,28** | **11,59** | **14,12** | **32,68** | **64,72** | **310,57** | **391,40** |  |
|  |  | **-7,80** | **-10,22** | **-5,74** | **-11,32** | **-43,12** | **-45,90** | **-121,43** | **-258,60** |  |
| Количество ккал в 1 грамме (ккал/г) |  |  | 4 | 4 | 9 | 9 | 4 | 4 |  |  |  |
| Фактическая энергетическая ценность (ккал) |  |  | 160,04 | 214,12 | 356,31 | 442,08 | 592,72 | 836,4 | 1109,07 | 1492,6 |  |
| Калорийность за счет Б (10-15) Ж (30-32) У (55-60), % |  |  | 14% | 14% | 32% | 30% | 53% | 56% |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛЯ** | **Выход** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Энерг.ценность** | |  |
| **Наименование блюд** | **Ясли** | **Сад** | **Ясли** | **Сад** | **Ясли** | **Сад** | **Ясли** | **Сад** | **Ясли** | **Сад** |  |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с крупой рисовой | 150 | 200 | 4,13 | 5,51 | 3,85 | 5,13 | 13,37 | 17,16 | 105,38 | 140,20 |  |
| Какао с молоком | 150 | 200 | 2,53 | 3,37 | 2,11 | 2,82 | 17,42 | 23,23 | 96,53 | 128,70 |  |
| Бутерброд с маслом | 35 | 35 | 1,92 | 1,92 | 3,54 | 3,93 | 11,58 | 11,58 | 87,28 | 87,28 |  |
| **ИТОГО** |  |  | **8,58** | **10,80** | **9,50** | **11,88** | **42,37** | **51,97** | **289,19** | **356,18** |  |
| Пределы физ. потребности в энергии (ккал): нижний, верхний |  |  |  |  |  |  |  |  | **240,00** | **300,00** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **375,00** | **500,00** |  |
| Разница (ккал): ИТОГО (г) (ккал) - предел физ. потребности в энергии |  |  |  |  |  |  |  |  | **49,19** | **56,18** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **-85,81** | **-143,82** |  |
| % фактической калорийности (ккал/сут) от суточной физ. потребности |  |  |  |  |  |  |  |  | **0,24** | **0,18** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **0,19** | **0,18** |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из моркови с изюмом | 40 | 50 | 0,53 | 0,67 | 1,63 | 2,04 | 6,32 | 7,90 | 44,78 | 55,98 |  |
| Суп Любительский | 150/11 | 200/15 | 4,36 | 7,83 | 3,21 | 2,94 | 15,00 | 19,99 | 107,70 | 139,57 |  |
| Котлеты, биточки, шницели |  | 70 |  | 10,80 |  | 5,33 |  | 2,51 |  | 138,44 |  |
| Биточки из говядины (паровые) В2 | 50 |  | 7,35 |  | 3,03 |  | 4,51 |  | 76,07 |  |  |
| Капуста тушенная | 100 | 150 | 2,14 | 3,18 | 3,02 | 4,57 | 9,62 | 14,20 | 78,31 | 116,72 |  |
| Кисель из сока яблочного | 150 | 200 | 0,21 | 0,28 | 0,00 | 0,00 | 20,53 | 30,04 | 88,63 | 118,17 |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 60 | 2,41 | 3,62 | 0,01 | 0,02 | 18,07 | 27,10 | 92,05 | 115,07 |  |
| **ИТОГО** |  |  | **17,00** | **26,38** | **10,90** | **14,90** | **74,05** | **101,74** | **487,54** | **683,95** |  |
| Пределы физ. потребности в энергии (ккал): нижний, верхний |  |  |  |  |  |  |  |  | **360,00** | **450,00** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **525,00** | **700,00** |  |
| Разница (ккал): ИТОГО (г) (ккал) - предел физ. потребности в энергии |  |  |  |  |  |  |  |  | **127,54** | **233,95** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **-37,46** | **-16,05** |  |
| % фактической калорийности (ккал/сут) от суточной физ. потребности |  |  |  |  |  |  |  |  | **0,41** | **0,34** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **0,33** | **0,34** |  |
| ***Уплотненный полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка картофельная с мясом | 150 | 200 | 15,11 | 20,13 | 8,23 | 10,91 | 20,49 | 27,28 | 222,53 | 295,96 |  |
| Кефир | 150 | 200 | 4,29 | 5,60 | 4,80 | 5,40 | 6,15 | 8,20 | 84,00 | 110,00 |  |
| Фрукты | 100 | 150 | 0,52 | 0,78 | 0,12 | 0,18 | 4,88 | 7,32 | 24,00 | 36,00 |  |
| **ИТОГО** |  |  | **19,92** | **26,51** | **13,15** | **16,49** | **31,52** | **42,80** | **330,53** | **441,96** |  |
| Пределы физ. потребности в энергии (ккал): нижний, верхний |  |  |  |  |  |  |  |  | **240,00** | **300,00** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **375,00** | **500,00** |  |
| Разница (ккал): ИТОГО (г) (ккал) - предел физ. потребности в энергии |  |  |  |  |  |  |  |  | **90,53** | **141,96** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **-44,47** | **-58,04** |  |
| % фактической калорийности (ккал/сут) от суточной физ. потребности |  |  |  |  |  |  |  |  | **0,28** | **0,22** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **0,22** | **0,22** |  |
| **ИТОГО В ДЕНЬ** |  |  | **45,50** | **63,69** | **33,55** | **43,27** | **147,94** | **196,51** | **1107,26** | **1482,09** |  |
| Пределы физ. потребности (г), (ккал): нижний, верхний |  |  | **21,00** | **26,25** | **28,00** | **35,00** | **115,50** | **144,38** | **840,00** | **1050,00** |  |
|  |  | **47,81** | **63,75** | **45,33** | **60,44** | **191,30** | **255,00** | **1272,00** | **1700,00** |  |
| Разница (ккал): (ИТОГО (г) (ккал) - предел физ. потребности в энергии(г), (ккал) |  |  | **24,50** | **37,44** | **5,55** | **8,27** | **32,44** | **52,13** | **267,26** | **432,09** |  |
|  |  | **-2,31** | **-0,06** | **-11,78** | **-17,17** | **-43,36** | **-58,49** | **-164,74** | **-217,91** |  |
| Количество ккал в 1 грамме (ккал/г) |  |  | 4 | 4 | 9 | 9 | 4 | 4 |  |  |  |
| Фактическая энергетическая ценность (ккал) |  |  | 182 | 254,76 | 301,95 | 389,43 | 591,76 | 786,04 | 1075,71 | 1430,23 |  |
| Калорийность за счет Б (10-15) Ж (30-32) У (55-60), % |  |  | 17% | 18% | 28% | 27% | 55% | 55% |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПЯТНИЦА 1 НЕДЕЛЯ** | **Выход** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Энерг.ценность** | |  |
| **Наименование блюд** | **Ясли** | **Сад** | **Ясли** | **Сад** | **Ясли** | **Сад** | **Ясли** | **Сад** | **Ясли** | **Сад** |  |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с крупой рисовой | 150 | 200 | 3,58 | 4,77 | 3,81 | 5,08 | 12,52 | 16,33 | 98,10 | 130,81 |  |
| Кофейный напиток с молоком В 2 | 150 | 200 | 1,88 | 2,51 | 1,65 | 2,20 | 13,30 | 17,73 | 73,47 | 97,97 |  |
| Бутерброд с маслом | 35 | 35 | 1,92 | 1,92 | 3,54 | 3,93 | 11,58 | 11,58 | 87,28 | 87,28 |  |
| **ИТОГО** |  |  | **7,38** | **9,20** | **9,00** | **11,21** | **37,40** | **45,64** | **258,85** | **316,06** |  |
| Пределы физ. потребности в энергии (ккал): нижний, верхний |  |  |  |  |  |  |  |  | **240,00** | **300,00** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **375,00** | **500,00** |  |
| Разница (ккал): ИТОГО (г) (ккал) - предел физ. потребности в энергии |  |  |  |  |  |  |  |  | **18,85** | **16,06** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **-116,15** | **-183,94** |  |
| % фактической калорийности (ккал/сут) от суточной физ. потребности |  |  |  |  |  |  |  |  | **0,22** | **0,16** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **0,17** | **0,16** |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из овощей с морской капустой (вариант 1) | 40 | 50 | 0,56 | 0,70 | 2,88 | 3,60 | 3,38 | 4,22 | 42,11 | 52,64 |  |
| Борщ с картофелем В1 | 150/3 | 200/4 | 1,91 | 1,59 | 2,54 | 3,39 | 8,39 | 11,13 | 61,03 | 81,14 |  |
| Гуляш из отварной птицы |  | 100 |  | 10,83 |  | 13,76 |  | 4,17 |  | 167,71 |  |
| Кнели из птицы В1 | 50/40 |  | 9,27 |  | 11,53 |  | 6,63 |  | 152,71 |  |  |
| Пюре картофельное | 100 | 150 | 1,91 | 2,88 | 3,03 | 4,59 | 13,18 | 19,79 | 85,39 | 128,68 |  |
| Компот лимонный | 150 | 200 | 0,06 | 0,08 | 0,01 | 0,01 | 13,68 | 18,23 | 53,39 | 71,19 |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 60 | 2,41 | 3,62 | 0,01 | 0,02 | 18,07 | 27,10 | 92,05 | 115,07 |  |
| **ИТОГО** |  |  | **16,12** | **19,70** | **20,00** | **25,37** | **63,33** | **84,64** | **486,68** | **616,43** |  |
| Пределы физ. потребности в энергии (ккал): нижний, верхний |  |  |  |  |  |  |  |  | **360,00** | **450,00** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **525,00** | **700,00** |  |
| Разница (ккал): ИТОГО (г) (ккал) - предел физ. потребности в энергии |  |  |  |  |  |  |  |  | **126,68** | **166,43** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **-38,32** | **-83,57** |  |
| % фактической калорийности (ккал/сут) от суточной физ. потребности |  |  |  |  |  |  |  |  | **0,41** | **0,31** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **0,32** | **0,31** |  |
| ***Уплотненный полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка из творога (с манной крупой) В2 | 120 | 150 | 18,25 | 22,81 | 12,93 | 16,16 | 16,74 | 20,92 | 262,32 | 327,9 |  |
| Йогурт | 140 | 180 | 4,48 | 5,76 | 2,10 | 2,70 | 18,76 | 24,12 | 68,88 | 88,56 |  |
| Фрукты | 100 | 150 | 0,52 | 0,78 | 0,12 | 0,18 | 4,88 | 7,32 | 24,00 | 36,00 |  |
| **ИТОГО** |  |  | **23,25** | **29,35** | **15,15** | **19,04** | **40,38** | **52,36** | **355,20** | **452,46** |  |
| Пределы физ. потребности в энергии (ккал): нижний, верхний |  |  |  |  |  |  |  |  | **240,00** | **300,00** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **375,00** | **500,00** |  |
| Разница (ккал): ИТОГО (г) (ккал) - предел физ. потребности в энергии |  |  |  |  |  |  |  |  | **115,20** | **152,46** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **-19,80** | **-47,54** |  |
| % фактической калорийности (ккал/сут) от суточной физ. потребности |  |  |  |  |  |  |  |  | **0,30** | **0,23** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **0,24** | **0,23** |  |
| **ИТОГО В ДЕНЬ** |  |  | **46,75** | **58,25** | **44,15** | **55,62** | **141,11** | **182,64** | **1100,73** | **1384,95** |  |
| Пределы физ. потребности (г), (ккал): нижний, верхний |  |  | **21,00** | **26,25** | **28,00** | **35,00** | **115,50** | **144,38** | **840,00** | **1050,00** |  |
|  |  | **47,81** | **63,75** | **45,33** | **60,44** | **191,30** | **255,00** | **1272,00** | **1700,00** |  |
| Разница (ккал): (ИТОГО (г) (ккал) - предел физ. потребности в энергии(г), (ккал) |  |  | **25,75** | **32,00** | **16,15** | **20,62** | **25,61** | **38,26** | **260,73** | **334,95** |  |
|  |  | **-1,06** | **-5,50** | **-1,18** | **-4,82** | **-50,19** | **-72,36** | **-171,27** | **-315,05** |  |
| Количество ккал в 1 грамме (ккал/г) |  |  | 4 | 4 | 9 | 9 | 4 | 4 |  |  |  |
| Фактическая энергетическая ценность (ккал) |  |  | 187 | 233 | 397,35 | 500,58 | 564,44 | 730,56 | 1148,79 | 1464,14 |  |
| Калорийность за счет Б (10-15) Ж (30-32) У (55-60), % |  |  | 16% | 16% | 35% | 34% | 49% | 50% |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛЯ** | **Выход** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Энерг.ценность** | |  |
| **Наименование блюд** | **Ясли** | **Сад** | **Ясли** | **Сад** | **Ясли** | **Сад** | **Ясли** | **Сад** | **Ясли** | **Сад** |  |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша жидка молочная рисовая | 150 | 200 | 3,97 | 5,29 | 5,21 | 6,90 | 21,95 | 29,19 | 151,99 | 201,85 |  |
| Чай с мёдом В2 | 150 | 200 | 0,08 | 0,10 | 0,01 | 0,01 | 5,44 | 7,25 | 21,20 | 28,26 |  |
| Бутерброд с сыром | 40 | 50 | 5,04 | 6,31 | 6,76 | 7,95 | 11,58 | 14,50 | 129,52 | 157,55 |  |
| **ИТОГО** |  |  | **9,09** | **11,70** | **11,98** | **14,86** | **38,97** | **50,94** | **302,71** | **387,66** |  |
| Пределы физ. потребности в энергии (ккал): нижний, верхний |  |  |  |  |  |  |  |  | **240,00** | **300,00** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **375,00** | **500,00** |  |
| Разница (ккал): ИТОГО (г) (ккал) - предел физ. потребности в энергии |  |  |  |  |  |  |  |  | **62,71** | **87,66** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **-72,29** | **-112,34** |  |
| % фактической калорийности (ккал/сут) от суточной физ. потребности |  |  |  |  |  |  |  |  | **0,25** | **0,19** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **0,20** | **0,19** |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат "Здоровье" | 40 | 50 | 0,65 | 0,81 | 4,04 | 5,05 | 2,84 | 3,55 | 49,97 | 62,46 |  |
| Щи из свежей капусты с картофелем В12 | 150/3 | 200/4 | 3,04 | 1,62 | 4,6 | 4,38 | 5,9 | 7,85 | 79,32 | 79,7 |  |
| Жаркое по-домашнему |  | 200 |  | 16,74 |  | 7,45 |  | 19,48 |  | 210,42 |  |
| Огурец консервированный (порциями) | 30 | 40 | 0,24 | 0,32 | 0,03 | 0,04 | 0,48 | 0,64 | 3,9 | 5,2 |  |
| Тефтели | 80 |  | 6,44 |  | 7,89 |  | 7,99 |  | 131,55 |  |  |
| Пюре картофельное | 100 |  | 1,91 |  | 3,03 |  | 13,18 |  | 85,39 |  |  |
| Кисель из сока яблочного | 140 | 200 | 0,20 | 0,28 | 0,00 | 0,00 | 19,16 | 30,04 | 82,72 | 118,17 |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 60 | 2,41 | 3,62 | 0,01 | 0,02 | 18,07 | 27,10 | 92,05 | 115,07 |  |
| **ИТОГО** |  |  | **14,89** | **23,39** | **19,60** | **16,94** | **67,62** | **88,66** | **524,90** | **591,02** |  |
| Пределы физ. потребности в энергии (ккал): нижний, верхний |  |  |  |  |  |  |  |  | **360,00** | **450,00** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **525,00** | **700,00** |  |
| Разница (ккал): ИТОГО (г) (ккал) - предел физ. потребности в энергии |  |  |  |  |  |  |  |  | **164,90** | **141,02** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **-0,10** | **-108,98** |  |
| % фактической калорийности (ккал/сут) от суточной физ. потребности |  |  |  |  |  |  |  |  | **0,44** | **0,30** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **0,35** | **0,30** |  |
| ***Уплотненный полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сырники, запечённые со сметаной | 100 | 150 | 13,78 | 20,67 | 10,84 | 16,27 | 22,35 | 33,52 | 246,76 | 370,15 |  |
| Фрукты | 100 | 150 | 0,52 | 0,78 | 0,12 | 0,18 | 4,88 | 7,32 | 24,00 | 36,00 |  |
| Йогурт | 140 | 180 | 4,48 | 5,76 | 2,10 | 2,70 | 18,76 | 24,12 | 68,88 | 88,56 |  |
| **ИТОГО** |  |  | **18,78** | **27,21** | **13,06** | **19,15** | **45,99** | **64,96** | **339,64** | **494,71** |  |
| Пределы физ. потребности в энергии (ккал): нижний, верхний |  |  |  |  |  |  |  |  | **240,00** | **300,00** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **375,00** | **500,00** |  |
| Разница (ккал): ИТОГО (г) (ккал) - предел физ. потребности в энергии |  |  |  |  |  |  |  |  | **99,64** | **194,71** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **-35,36** | **-5,29** |  |
| % фактической калорийности (ккал/сут) от суточной физ. потребности |  |  |  |  |  |  |  |  | **0,28** | **0,25** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **0,23** | **0,25** |  |
| **ИТОГО В ДЕНЬ** |  |  | **36,4** | **60,30** | **38,71** | **57,55** | **138,34** | **202,52** | **1167,25** | **1473,39** |  |
| Пределы физ. потребности (г), (ккал): нижний, верхний |  |  | **21,00** | **26,25** | **28,00** | **35,00** | **115,50** | **144,38** | **840,00** | **1050,00** |  |
|  |  | **47,81** | **63,75** | **45,33** | **60,44** | **191,30** | **255,00** | **1272,00** | **1700,00** |  |
| Разница (ккал): (ИТОГО (г) (ккал) - предел физ. потребности в энергии(г), (ккал) |  |  | **15,40** | **34,05** | **10,71** | **22,55** | **22,84** | **58,14** | **327,25** | **423,39** |  |
|  |  | **-11,41** | **-3,45** | **-6,62** | **-2,89** | **-52,96** | **-52,48** | **-104,75** | **-226,61** |  |
| Количество ккал в 1 грамме (ккал/г) |  |  | 4 | 4 | 9 | 9 | 4 | 4 |  |  |  |
| Фактическая энергетическая ценность (ккал) |  |  | 145,6 | 241,2 | 348,39 | 517,95 | 553,36 | 810,08 | 1047,35 | 1569,23 |  |
| Калорийность за счет Б (10-15) Ж (30-32) У (55-60), % |  |  | 14% | 15% | 33% | 33% | 53% | 52% |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ВТОРНИК 2 НЕДЕЛЯ** | **Выход** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Энерг.ценность** | |  |
| **Наименование блюд** | **Ясли** | **Сад** | **Ясли** | **Сад** | **Ясли** | **Сад** | **Ясли** | **Сад** | **Ясли** | **Сад** |  |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша жидкая молочная пшённая | 150 | 200 | 5,39 | 7,18 | 5,73 | 7,60 | 24,71 | 32,86 | 173,75 | 230,88 |  |
| Какао с молоком | 150 | 200 | 2,53 | 3,37 | 2,11 | 2,82 | 17,42 | 23,23 | 96,53 | 128,70 |  |
| Бутерброд с маслом | 35 | 35 | 1,92 | 1,92 | 3,54 | 3,93 | 11,58 | 11,58 | 87,28 | 87,28 |  |
| **ИТОГО** |  |  | **9,84** | **12,47** | **11,38** | **14,35** | **53,71** | **67,67** | **357,56** | **446,86** |  |
| Пределы физ. потребности в энергии (ккал): нижний, верхний |  |  |  |  |  |  |  |  | **240,00** | **300,00** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **375,00** | **500,00** |  |
| Разница (ккал): ИТОГО (г) (ккал) - предел физ. потребности в энергии |  |  |  |  |  |  |  |  | **117,56** | **146,86** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **-17,44** | **-53,14** |  |
| % фактической калорийности (ккал/сут) от суточной физ. потребности |  |  |  |  |  |  |  |  | **0,30** | **0,22** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **0,24** | **0,22** |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат "Агенчык" (вариант 1) | 40 | 50 | 0,74 | 0,92 | 2,84 | 3,56 | 2,69 | 3,36 | 39,24 | 49,05 |  |
| Суп картофельный с горохом В1 | 150 | 200 | 1,37 | 4,39 | 2,57 | 3,62 | 7,87 | 15,97 | 60,29 | 115,09 |  |
| Голубцы Любительские В2 | 150 | 200 | 8,98 | 12,06 | 8,27 | 10,65 | 13,56 | 18,16 | 169,59 | 223,46 |  |
| Сок | 150 | 200 | 0,15 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 16,50 | 22,00 | 67,50 | 90,00 |  |
| Хлеб ржаной | 20 | 40 | 1,20 | 2,41 | 0,01 | 0,01 | 9,03 | 18,07 | 46,02 | 92,05 |  |
| Фрукты | 100 | 150 | 0,52 | 0,78 | 0,12 | 0,18 | 4,88 | 7,32 | 24,00 | 36,00 |  |
| **ИТОГО** |  |  | **12,96** | **20,76** | **13,81** | **18,02** | **54,53** | **84,88** | **406,64** | **605,65** |  |
| Пределы физ. потребности в энергии (ккал): нижний, верхний |  |  |  |  |  |  |  |  | **360,00** | **450,00** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **525,00** | **700,00** |  |
| Разница (ккал): ИТОГО (г) (ккал) - предел физ. потребности в энергии |  |  |  |  |  |  |  |  | **46,64** | **155,65** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **-118,36** | **-94,35** |  |
| % фактической калорийности (ккал/сут) от суточной физ. потребности |  |  |  |  |  |  |  |  | **0,34** | **0,30** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **0,27** | **0,30** |  |
| ***Уплотненный полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Котлета рыбная |  | 60 |  | 7,40 |  | 5,02 |  | 8,95 |  | 112,81 |  |
| Галки рыбные | 60 |  | 7,23 |  | 1,26 |  | 4,37 |  | 58,64 |  |  |
| Каша вязкая перловая | 100 | 150 | 1,82 | 2,72 | 2,17 | 3,22 | 13,07 | 19,60 | 80,96 | 121,10 |  |
| Хлеб ржаной | 20 | 20 | 1,20 | 1,20 | 0,01 | 0,01 | 9,03 | 9,03 | 46,02 | 46,02 |  |
| Компот из свежих плодов | 150 | 200 | 0,11 | 0,14 | 0,11 | 0,14 | 16,12 | 21,49 | 63,32 | 84,42 |  |
| **ИТОГО** |  |  | **9,63** | **11,99** | **7,64** | **8,75** | **35,01** | **45,03** | **248,13** | **364,35** |  |
| Пределы физ. потребности в энергии (ккал): нижний, верхний |  |  |  |  |  |  |  |  | **240,00** | **300,00** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **375,00** | **500,00** |  |
| Разница (ккал): ИТОГО (г) (ккал) - предел физ. потребности в энергии |  |  |  |  |  |  |  |  | **46,49** | **64,35** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **0,00** | **-135,65** |  |
| % фактической калорийности (ккал/сут) от суточной физ. потребности |  |  |  |  |  |  |  |  | **0,30** | **0,18** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **0,24** | **0,18** |  |
| **ИТОГО В ДЕНЬ** |  |  | **28,51** | **47,66** | **32,94** | **47,40** | **145,11** | **193,30** | **1012,74** | **1416,86** |  |
| Пределы физ. потребности (г), (ккал): нижний, верхний |  |  | **21,00** | **26,25** | **28,00** | **35,00** | **115,50** | **144,38** | **840,00** | **1050,00** |  |
|  |  | **47,81** | **63,75** | **45,33** | **60,44** | **191,30** | **255,00** | **1272,00** | **1700,00** |  |
| Разница (ккал): (ИТОГО (г) (ккал) - предел физ. потребности в энергии(г), (ккал) |  |  | **0,00** | **34,92** | **12,87** | **22,79** | **32,12** | **58,53** | **0,00** | **366,86** |  |
|  |  | **-7,41** | **-2,58** | **-4,46** | **-2,65** | **-43,68** | **-52,09** | **-100,24** | **-283,14** |  |
| Количество ккал в 1 грамме (ккал/г) |  |  | 4 | 4 | 9 | 9 | 4 | 4 |  |  |  |
| Фактическая энергетическая ценность (ккал) |  |  | 161,6 | 244,68 | 367,83 | 520,11 | 590,48 | 811,64 | 1119,91 | 1576,43 |  |
| Калорийность за счет Б (10-15) Ж (30-32) У (55-60), % |  |  | 14% | 16% | 33% | 33% | 53% | 51% |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **СРЕДА 2 НЕДЕЛЯ** |  | |  | |  | |  | |  | |  |
| **Наименование блюд** | **Выход** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Энерг.ценность** | |  |
| ***Завтрак*** | **Ясли** | **Сад** | **Ясли** | **Сад** | **Ясли** | **Сад** | **Ясли** | **Сад** | **Ясли** | **Сад** |  |
| Суп молочный с овсяными хлолпьями | 150 | 200 | 4,19 | 5,20 | 4,38 | 5,63 | 11,88 | 14,03 | 104,31 | 128,11 |  |
| Кофейный напиток с молоком В 2 | 150 | 200 | 1,88 | 2,51 | 1,65 | 2,20 | 13,30 | 17,73 | 73,47 | 97,97 |  |
| Бутерброд с сыром | 40 | 50 | 5,04 | 6,31 | 6,76 | 7,95 | 11,58 | 14,50 | 129,52 | 157,55 |  |
| **ИТОГО** |  |  | **11,11** | **14,02** | **12,79** | **15,78** | **36,76** | **46,26** | **307,30** | **383,63** |  |
| Пределы физ. потребности в энергии (ккал): нижний, верхний |  |  |  |  |  |  |  |  | **240,00** | **300,00** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **375,00** | **500,00** |  |
| Разница (ккал): ИТОГО (г) (ккал) - предел физ. потребности в энергии |  |  |  |  |  |  |  |  | **67,30** | **83,63** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **-67,70** | **-116,37** |  |
| % фактической калорийности (ккал/сут) от суточной физ. потребности |  |  |  |  |  |  |  |  | **0,26** | **0,19** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **0,20** | **0,19** |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из моркови с яблоками (вариант 1) | 40 | 50 | 0,34 | 0,42 | 0,09 | 0,11 | 6,3 | 7,87 | 28,82 | 36,02 |  |
| Борщ с капустой свежей и картофелем В1 | 150 | 200/3 | 0,94 | 1,59 | 2,49 | 3,39 | 6,73 | 11,13 | 56,18 | 81,14 |  |
| Гуляш |  | 50/50 |  | 14,19 |  | 5,17 |  | 3,18 |  | 118,87 |  |
| Фрикадельки в соусе | 56/24 |  | 8,92 |  | 6,71 |  | 9,71 |  | 137,50 |  |  |
| Макаронные изделия отварные | 100 | 150 | 3,16 | 4,74 | 2,72 | 4,12 | 21,35 | 32,03 | 125,34 | 188,34 |  |
| Хлеб ржаной | 30 | 50 | 1,80 | 3,02 | 0,01 | 0,02 | 13,55 | 22,59 | 69,03 | 115,07 |  |
| Сок | 140 | 200 | 0,14 | 0,20 | 0,00 | 0,00 | 15,40 | 22,00 | 63,00 | 90,00 |  |
| Фрукты | 100 | 150 | 0,52 | 0,78 | 0,12 | 0,18 | 4,88 | 7,32 | 24,00 | 36,00 |  |
| **ИТОГО** |  |  | **15,82** | **24,94** | **12,14** | **12,99** | **77,92** | **106,12** | **503,87** | **665,44** |  |
| Пределы физ. потребности в энергии (ккал): нижний, верхний |  |  |  |  |  |  |  |  | **360,00** | **450,00** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **525,00** | **700,00** |  |
| Разница (ккал): ИТОГО (г) (ккал) - предел физ. потребности в энергии |  |  |  |  |  |  |  |  | **143,87** | **215,44** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **-21,13** | **-34,56** |  |
| % фактической калорийности (ккал/сут) от суточной физ. потребности |  |  |  |  |  |  |  |  | **0,42** | **0,33** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **0,34** | **0,33** |  |
| ***Уплотненный полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Картофель в молоке | 100 | 200 | 2,01 | 4,02 | 2,74 | 5,44 | 11,56 | 23,13 | 77,17 | 153,90 |  |
| Сосиски (сардельки) отварные | 25 | 50 | 2,45 | 4,9 | 5,26 | 10,52 | 0,36 | 0,72 | 59,85 | 119,7 |  |
| Хлеб ржаной | 20 | 20 | 1,32 | 1,32 | 0,24 | 0,24 | 6,84 | 6,84 | 36,2 | 36,2 |  |
| Огурец свежий (порциями) | 30 | 40 | 0,21 | 0,32 | 0,03 | 0,04 | 0,57 | 1,04 | 3,30 | 5,17 |  |
| Компот из сухофруктов (изюм) | 150 | 200 | 0,24 | 0,32 | 0,00 | 0,00 | 17,67 | 23,56 | 68,63 | 91,50 |  |
| **ИТОГО** |  |  | **6,23** | **10,88** | **8,27** | **16,24** | **37,00** | **55,29** | **245,15** | **406,47** |  |
| Пределы физ. потребности в энергии (ккал): нижний, верхний |  |  |  |  |  |  |  |  | **240,00** | **300,00** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **375,00** | **500,00** |  |
| Разница (ккал): ИТОГО (г) (ккал) - предел физ. потребности в энергии |  |  |  |  |  |  |  |  | **5,15** | **106,47** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **-129,85** | **-93,53** |  |
| % фактической калорийности (ккал/сут) от суточной физ. потребности |  |  |  |  |  |  |  |  | **0,20** | **0,20** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **0,16** | **0,20** |  |
| **ИТОГО В ДЕНЬ** |  |  | **33,16** | **49,84** | **33,20** | **45,01** | **151,68** | **207,67** | **1056,32** | **1455,54** |  |
| Пределы физ. потребности (г), (ккал): нижний, верхний |  |  | **21,00** | **26,25** | **28,00** | **35,00** | **115,50** | **144,38** | **840,00** | **1050,00** |  |
|  |  | **47,81** | **63,75** | **45,33** | **60,44** | **191,30** | **255,00** | **1272,00** | **1700,00** |  |
| Разница (ккал): (ИТОГО (г) (ккал) - предел физ. потребности в энергии(г), (ккал) |  |  | **12,16** | **23,59** | **5,20** | **10,01** | **36,18** | **63,29** | **216,32** | **405,54** |  |
|  |  | **-14,65** | **-13,91** | **-12,13** | **-15,43** | **-39,62** | **-47,33** | **-215,68** | **-244,46** |  |
| Количество ккал в 1 грамме (ккал/г) |  |  | 4 | 4 | 9 | 9 | 4 | 4 |  |  |  |
| Фактическая энергетическая ценность (ккал) |  |  | 132,64 | 199,36 | 298,8 | 405,09 | 606,72 | 830,68 | 1038,16 | 1435,13 |  |
| Калорийность за счет Б (10-15) Ж (30-32) У (55-60), % |  |  | 13% | 14% | 29% | 28% | 58% | 58% |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ЧЕТВЕРГ 2 НЕДЕЛЯ** | **Выход** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Энерг.ценность** | |  |
| **Наименование блюд** | **Ясли** | **Сад** | **Ясли** | **Сад** | **Ясли** | **Сад** | **Ясли** | **Сад** | **Ясли** | **Сад** |  |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша жидкая молочная манная | 150 | 200 | 4,61 | 6,15 | 5,21 | 6,9 | 21,22 | 28,21 | 151,6 | 201,32 |  |
| Чай с мёдом В2 | 150 | 200 | 0,08 | 0,10 | 0,01 | 0,01 | 5,44 | 7,25 | 21,20 | 28,26 |  |
| Бутерброд с маслом | 35 | 35 | 1,92 | 1,92 | 3,54 | 3,93 | 11,58 | 11,58 | 87,28 | 87,28 |  |
| **ИТОГО** |  |  | **6,61** | **8,17** | **8,76** | **10,84** | **38,24** | **47,04** | **260,08** | **316,86** |  |
| Пределы физ. потребности в энергии (ккал): нижний, верхний |  |  |  |  |  |  |  |  | **240,00** | **300,00** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **375,00** | **500,00** |  |
| Разница (ккал): ИТОГО (г) (ккал) - предел физ. потребности в энергии |  |  |  |  |  |  |  |  | **20,08** | **16,86** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **-114,92** | **-183,14** |  |
| % фактической калорийности (ккал/сут) от суточной физ. потребности |  |  |  |  |  |  |  |  | **0,22** | **0,16** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **0,17** | **0,16** |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Винегрет овощной (вариант 2) | 40 | 50 | 0,5 | 0,63 | 4,06 | 2,07 | 3,09 | 3,86 | 51,54 | 37,45 |  |
| Щи со свежей капусты с картофелем В12 | 150/3 | 200/4 | 3,04 | 1,62 | 4,6 | 4,38 | 5,9 | 7,85 | 79,32 | 79,7 |  |
| Тефтели В1 | 80 | 100 | 6,44 | 7,88 | 7,89 | 9,83 | 7,99 | 8,90 | 131,98 | 159,61 |  |
| Пюре картофельное | 100 | 150 | 1,91 | 2,88 | 3,03 | 4,59 | 13,18 | 19,79 | 85,39 | 128,68 |  |
| Компот из свежих плодов | 150 | 200 | 0,11 | 0,14 | 0,11 | 0,14 | 16,12 | 21,49 | 63,32 | 84,42 |  |
| Хлеб ржаной | 20 | 40 | 1,20 | 2,41 | 0,01 | 0,01 | 9,03 | 18,07 | 46,02 | 92,05 |  |
| Фрукты | 100 | 150 | 0,52 | 0,78 | 0,12 | 0,18 | 4,88 | 7,32 | 24,00 | 36,00 |  |
| **ИТОГО** |  |  | **13,72** | **16,34** | **19,82** | **21,20** | **60,19** | **87,28** | **481,57** | **617,91** |  |
| Пределы физ. потребности в энергии (ккал): нижний, верхний |  |  |  |  |  |  |  |  | **360,00** | **450,00** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **525,00** | **700,00** |  |
| Разница (ккал): ИТОГО (г) (ккал) - предел физ. потребности в энергии |  |  |  |  |  |  |  |  | **121,57** | **167,91** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **-43,43** | **-82,09** |  |
| % фактической калорийности (ккал/сут) от суточной физ. потребности |  |  |  |  |  |  |  |  | **0,40** | **0,31** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **0,32** | **0,31** |  |
| ***Уплотненный полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет с картофелем | 70 | 95 | 4,65 | 7,34 | 6,43 | 9,87 | 5,42 | 3,83 | 100,49 | 136,12 |  |
| Огурец консервированный (порциями) | 30 | 40 | 0,24 | 0,32 | 0,03 | 0,04 | 0,48 | 0,64 | 3,9 | 5,2 |  |
| Хлеб ржаной | 20 | 20 | 1,31 | 1,31 | 0,24 | 0,24 | 6,84 | 6,84 | 36,20 | 36,20 |  |
| Молоко кипяченое | 150 | 200 | 3,97 | 5,30 | 3,48 | 4,64 | 6,74 | 8,98 | 74,08 | 98,75 |  |
| Вафли (разные) | 20 | 40 | 1,00 | 2,00 | 5,60 | 11,20 | 12,60 | 25,20 | 104,00 | 208,00 |  |
| **ИТОГО** |  |  | **11,17** | **16,27** | **15,78** | **25,99** | **32,08** | **45,49** | **318,67** | **484,27** |  |
| Пределы физ. потребности в энергии (ккал): нижний, верхний |  |  |  |  |  |  |  |  | **240,00** | **300,00** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **375,00** | **500,00** |  |
| Разница (ккал): ИТОГО (г) (ккал) - предел физ. потребности в энергии |  |  |  |  |  |  |  |  | **78,67** | **184,27** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **-56,33** | **-15,73** |  |
| % фактической калорийности (ккал/сут) от суточной физ. потребности |  |  |  |  |  |  |  |  | **0,27** | **0,24** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **0,21** | **0,24** |  |
| **ИТОГО В ДЕНЬ** |  |  | **21,75** | **40,78** | **44,36** | **58,03** | **130,51** | **179,81** | **1060,32** | **1419,04** |  |
| Пределы физ. потребности (г), (ккал): нижний, верхний |  |  | **21,00** | **26,25** | **28,00** | **35,00** | **115,50** | **144,38** | **840,00** | **1050,00** |  |
|  |  | **47,81** | **63,75** | **45,33** | **60,44** | **191,30** | **255,00** | **1272,00** | **1700,00** |  |
| Разница (ккал): (ИТОГО (г) (ккал) - предел физ. потребности в энергии(г), (ккал) |  |  | **0,75** | **14,53** | **16,36** | **23,03** | **15,01** | **35,43** | **220,32** | **369,04** |  |
|  |  | **-26,06** | **-22,97** | **-0,97** | **-2,41** | **-60,79** | **-75,19** | **-211,68** | **-280,96** |  |
| Количество ккал в 1 грамме (ккал/г) |  |  | 4 | 4 | 9 | 9 | 4 | 4 |  |  |  |
| Фактическая энергетическая ценность (ккал) |  |  | 87 | 163,12 | 399,24 | 522,27 | 522,04 | 719,24 | 1008,28 | 1404,63 |  |
| Калорийность за счет Б (10-15) Ж (30-32) У (55-60), % |  |  | 9% | 12% | 40% | 37% | 52% | 51% |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ПЯТНИЦА 2 НЕДЕЛЯ** | **Выход** | | **Белки** | | **Жиры** | | **Углеводы** | | **Энерг.ценность** | |  |
| **Наименование блюд** | **Ясли** | **Сад** | **Ясли** | **Сад** | **Ясли** | **Сад** | **Ясли** | **Сад** | **Ясли** | **Сад** |  |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с крупой гречневой | 150 | 200 | 4,36 | 5,82 | 4,08 | 5,44 | 13,17 | 17,56 | 107,55 | 143,41 |  |
| Кофейный напиток с молоком В 2 | 150 | 200 | 1,88 | 2,51 | 1,65 | 2,20 | 13,30 | 17,73 | 73,47 | 97,97 |  |
| Бутерброд с маслом | 35 | 35 | 1,92 | 1,92 | 3,54 | 3,93 | 11,58 | 11,58 | 87,28 | 87,28 |  |
| **ИТОГО** |  |  | 8,16 | 10,25 | 9,27 | 11,57 | 38,05 | 46,87 | **268,3** | **328,66** |  |
| Пределы физ. потребности в энергии (ккал): нижний, верхний |  |  |  |  |  |  |  |  | **240,00** | **300,00** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **375,00** | **500,00** |  |
| Разница (ккал): ИТОГО (г) (ккал) - предел физ. потребности в энергии |  |  |  |  |  |  |  |  | **28,30** | **28,66** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **-106,70** | **-171,34** |  |
| % фактической калорийности (ккал/сут) от суточной физ. потребности |  |  |  |  |  |  |  |  | **0,22** | **0,16** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **0,18** | **0,16** |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы с маслом растительным | 40 | 50 | 0,58 | 0,72 | 2,04 | 2,55 | 3,49 | 4,37 | 34,11 | 42,64 |  |
| Суп картофельный с крупой рисовой ( с м/р) | 150/11 | 200/15 | 3,14 | 6,05 | 3,13 | 2,75 | 9,81 | 13,26 | 80,20 | 102,26 |  |
| Кнели из птицы В1 | 50/40 |  | 9,27 |  | 11,53 |  | 6,63 |  | 152,71 |  |  |
| Котлеты рубленные из цыплят-бролеров В1 |  | 70 |  | 10,05 |  | 10,41 |  | 10,11 |  | 160,73 |  |
| Капуста тушенная с яблоками | 100 | 150 | 1,91 | 2,80 | 5,98 | 8,98 | 8,25 | 12,45 | 98,49 | 148,07 |  |
| Компот из свежих плодов | 150 | 200 | 0,11 | 0,14 | 0,11 | 0,14 | 16,12 | 21,49 | 63,32 | 84,42 |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 50 | 2,41 | 3,62 | 0,01 | 0,02 | 18,07 | 27,10 | 92,05 | 115,07 |  |
| **ИТОГО** |  |  | 17,42 | 23,38 | 22,80 | 24,85 | 62,37 | 88,78 | **520,88** | **653,19** |  |
| Пределы физ. потребности в энергии (ккал): нижний, верхний |  |  |  |  |  |  |  |  | **360,00** | **450,00** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **525,00** | **700,00** |  |
| Разница (ккал): ИТОГО (г) (ккал) - предел физ. потребности в энергии |  |  |  |  |  |  |  |  | **160,88** | **203,19** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **-4,12** | **-46,81** |  |
| % фактической калорийности (ккал/сут) от суточной физ. потребности |  |  |  |  |  |  |  |  | **0,43** | **0,33** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **0,35** | **0,33** |  |
| ***Уплотненный полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сырники из творога |  | 150 |  | 22,46 |  | 15,79 |  | 28,34 |  | 351,99 |  |
| Вареники ленивые | 120 |  | 15,97 |  | 8,27 |  | 16,63 |  | 209,56 |  |  |
| Йогурт | 150 | 200 | 4,80 | 6,40 | 2,25 | 3,00 | 20,10 | 26,80 | 73,80 | 98,40 |  |
| Фрукты | 100 | 100 | 0,52 | 0,25 | 0,12 | 0,12 | 4,88 | 4,88 | 24,00 | 24,00 |  |
| **ИТОГО** |  |  | 21,29 | 29,11 | 10,64 | 18,91 | 41,61 | 60,02 | **307,36** | **474,39** |  |
| Пределы физ. потребности в энергии (ккал): нижний, верхний |  |  |  |  |  |  |  |  | **240,00** | **300,00** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **375,00** | **500,00** |  |
| Разница (ккал): ИТОГО (г) (ккал) - предел физ. потребности в энергии |  |  |  |  |  |  |  |  | **67,36** | **174,39** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **-67,64** | **-25,61** |  |
| % фактической калорийности (ккал/сут) от суточной физ. потребности |  |  |  |  |  |  |  |  | **0,26** | **0,24** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | **0,20** | **0,24** |  |
| **ИТОГО В ДЕНЬ** |  |  | **46,87** | **62,74** | **42,71** | **55,33** | **142,03** | **195,67** | **1096,54** | **1456,24** |  |
| Пределы физ. потребности (г), (ккал): нижний, верхний |  |  | **21,00** | **26,25** | **28,00** | **35,00** | **115,50** | **144,38** | **840,00** | **1050,00** |  |
|  |  | **47,81** | **63,75** | **45,33** | **60,44** | **191,30** | **255,00** | **1272,00** | **1700,00** |  |
| Разница (ккал): (ИТОГО (г) (ккал) - предел физ. потребности в энергии(г), (ккал) |  |  | **25,87** | **36,49** | **14,71** | **20,33** | **26,53** | **51,29** | **256,54** | **406,24** |  |
|  |  | **-0,94** | **-1,01** | **-2,62** | **-5,11** | **-49,27** | **-59,33** | **-175,46** | **-243,76** |  |
| Количество ккал в 1 грамме (ккал/г) |  |  | 4 | 4 | 9 | 9 | 4 | 4 |  |  |  |
| Фактическая энергетическая ценность (ккал) |  |  | 187,48 | 250,96 | 384,39 | 497,97 | 568,12 | 782,68 | 1139,99 | 1531,61 |  |
| Калорийность за счет Б (10-15) Ж (30-32) У (55-60), % |  |  | 16% | 16% | 34% | 33% | 50% | 51% |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Разработал инженер-технолог |  |  |  |  |  |  | Н.Н.Коленченко | |  |  |  |