

Примерные рационы питания на летне-осенний период (Чистая территория)

ДЕНЬ 1		Объем порции (в граммах), содержание Б,Ж,У, КК									
		ясли					сад				
		выход	белки	жиры	углеводы	ккал	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
№4,12/14,13 №15,7/15,8	Каша жидкая молочная манная	150	4.61	5.21	21.22	151.60	180	5.54	6.21	25.39	181.19
	Какао с молоком	150	2.53	2.11	17.42	96.53	200	3.37	2.87	23.23	128.70
	Хлеб пшеничный	20	1.56	0.28	9.79	48.80	30	2.34	0.42	14.69	73.20
	Масло сливочное	5	0.00	3.60	0.10	33.10	7	0.00	5.04	0.14	46.34
ИТОГО ЗАВТРАК		26	8.70	11.20	48.53	330.03	26	11.25	14.54	63.45	429.43
Ф №2,34/2,38 №10,12/10,36 №12,8/12,12 №14,4/14,4	Салат "Оригинальный"	40	0.64	1.76	4.20	35.20	40	0.64	1.76	4.20	35.20
	Суп картофельный с горохом в1	140	1.28	2.40	7.35	56.27	200	4.39	3.62	15.97	115.09
	Фрикадельки в соусе	80	8.92	6.71	9.71	137.50	100	10.80	8.08	11.54	165.32
	Пюре картофельное с морковью	100	1.83	2.00	12.37	74.58	130	2.38	2.60	16.08	96.95
	Компот из свежих плодов	150	0.11	0.11	16.12	63.32	200	0.14	0.14	21.49	84.42
Хлеб ржаной	40	2.68	0.24	15.80	77.60	40	2.68	0.24	15.80	77.60	
ИТОГО ОБЕД		35	15.46	13.22	65.55	444.47	34	21.03	16.44	85.08	574.58
№ 6,1/6,1 №15,9/15,10	Макароны с сыром	130	6.36	7.83	24.61	199.43	180	8.81	10.84	34.11	276.22
	Молоко кипяченое	150	3.97	3.48	6.74	74.08	180	4.77	4.18	8.08	88.88
	Хлеб пшеничный	10	0.78	0.14	4.90	24.40	10	0.78	0.14	4.90	24.40
	Фрукты	90	0.36	0.36	8.82	40.50	130	0.52	0.52	16.38	58.50
ИТОГО ПОЛДНИК		27	11.47	11.81	45.07	338.41	27	14.88	15.68	63.47	448.00
ВСЕГО в учреждении:		87.70	35.63	36.23	159.14	1112.91	87.03	47.16	46.66	211.99	1452.01
соотношение Б:Ж:У			1.00	1	4		1	1	4		
	Омлет с сыром	50	5.94	7.04	0.78	92.40	80	9.51	11.27	1.25	147.84
	Хлеб пшеничный	20	1.56	0.28	9.79	48.80	20	1.56	0.28	9.79	48.80
	Отвар шиповника	150	0.45	0.00	2.90	14.85	200	0.61	0.00	3.87	19.80
ИТОГО РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДОМАШНИЙ УЖИН:		12.3	7.95	7.32	13.47	156.05	13.0	11.68	11.55	14.91	216.44
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		100.0	43.58	43.55	172.61	1268.96	100.00	58.84	58.21	226.90	1668.45
соотношение Б:Ж:У			1	1	4		1	1	4		

ДЕНЬ 2		Объем порции (в граммах), содержание Б,Ж,У, КК												
		ясли					сад							
		выход	белки	жиры	углеводы	ккал	выход	белки	жиры	углеводы	ккал			
№4,14/4,15	№15,3/15,3	Каша вязкая молочная пшеничная	150	5.48	5.30	29.12	188.35	180	7.42	7.15	34.87	236.12		
		Чай с сахаром в2	150	0.02	0.01	6.76	25.58	200	0.03	0.01	9.01	34.11		
		Сыр твердый (порциями)	7	1.82	1.85	0.00	24.50	10	2.60	2.64	0.00	35.00		
		Хлеб пшеничный	30	2.34	0.42	14.69	73.20	40	3.12	0.56	19.58	97.60		
		ИТОГО ЗАВТРАК	22	9.66	7.58	50.57	311.63	22	13.17	10.36	63.46	402.83		
№1,10/1,10	№2,4/2,6	№9,12/9,17	№12,7/12,11	Салат из б/к капусты (с морковью)	40	0.64	2.03	3.45	35.71	40	0.64	2.03	3.45	35.71
				Борщ с картофелем со сметаной в1	150/3	1.19	3.07	8.48	66.59	200/4	1.59	4.09	11.24	88.56
				Рыбник В1	60	0.65	0.07	4.49	82.78	70	9.06	4.13	5.25	96.37
				Пюре картофельное	120	2.29	3.64	15.70	102.47	150	17.48	26.09	19.79	128.68
				Сок фруктовый	150	0.60	0.00	17.55	75.00	180	0.72	0.00	21.06	90.00
				Хлеб ржаной	40	2.68	0.24	15.80	77.60	60	4.02	0.36	23.70	116.40
				Печенье	11	0.88	0.99	7.94	44.22	22	1.76	1.98	15.88	88.44
		ИТОГО ОБЕД	34	8.93	10.04	73.41	484.37	35	35.27	38.68	100.37	644.16		
Ф	№14,9/14,11	Сырники из творога	100	14.97	10.53	18.89	234.66	120	17.97	12.63	22.67	281.59		
		Сметана (к сырникам)	10	0.30	2.00	0.30	20.60	14	0.42	2.80	0.42	28.84		
		Компот из смеси с/фруктов	150	0.29	0.00	18.35	71.85	200	0.38	0.00	24.33	95.26		
		Фрукты	90	0.36	0.36	8.82	40.50	120	0.48	0.48	11.76	54.00		
		ИТОГО ПОЛДНИК	26	15.92	12.89	46.36	367.61	25	19.25	15.91	59.18	459.69		
		ВСЕГО в учреждении:	81.14	34.52	30.50	170.33	1163.61	80.91	67.68	64.95	223.01	1506.68		
		соотношение Б:Ж:У		1	1	5			1	1	3			
		Биточки детские -ясли/ котлеты домашние - сад	50	4.87	3.61	4.91	73.15	70	6.65	4.31	6.89	94.98		
		Рагу из овощей	100	0.82	2.95	4.64	49.98	150	1.23	4.43	6.96	74.97		
		Хлеб пшеничный	30	2.34	0.42	14.69	73.20	40	3.12	0.56	19.58	97.60		
		Молоко кипяченое-ясли / Отвар шиповника с сахаром-сад	150	3.97	3.48	6.74	74.08	200	0.61	0.00	21.83	88.02		
		ИТОГО РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДОМАШНИЙ УЖИН:	18.9	12.00	10.46	30.98	270.41	19.1	11.61	9.30	55.26	355.57		
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	100.0	46.52	40.96	201.31	1434.02	100.00	79.29	74.24	278.27	1862.25		
		соотношение Б:Ж:У		1	1	4			1	1	4			

ДЕНЬ 3		Объем порции (в граммах), содержание Б,Ж,У, КК									
		ясли					сад				
		выход	белки	жиры	углеводы	ккал	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД											
№4,11/4,12	Каша жидкая молочная "Геркулес"	150	4.75	6.22	17.74	147.04	180	5.70	7.46	21.29	176.45
№15,5/15,6	Чай с молоком в1	150	2.29	1.99	12.66	75.50	180	2.76	2.39	15.15	90.45
	Масло сливочное	5	0.00	3.60	0.10	33.10	7	0.00	5.04	0.14	46.34
	Хлеб пшеничный	20	1.56	0.28	9.79	48.80	30	2.34	0.42	14.69	73.20
	ИТОГО ЗАВТРАК	23	8.60	12.09	40.29	304.44	24	10.80	15.31	51.26	386.44
№1,100/1,107	Икра морковная	40	0.61	2.93	3.97	48.86	40	0.61	2.93	3.97	48.86
№2,20/2,24	Суп картофельный в1	150	1.35	1.33	10.79	59.42	200	1.80	1.78	14.39	79.22
№11,1	Биточки из птицы (паровые)	60	8.59	7.97	5.70	115.88					
№11,10	Котлеты рубленые из цыплят - бройлеров в1						70	10.05	10.41	10.11	160.73
№12,12/12,18	Капуста тушеная (белокочанная свежая)	120	2.54	3.66	11.36	93.38	130	2.76	3.96	12.31	101.16
№15,9/15,10	Компот из свежих плодов	150	0.11	0.11	16.12	63.32	200	0.14	0.14	21.49	84.42
	Хлеб ржаной	40	2.68	0.24	15.80	77.60	40	2.68	0.24	15.80	77.60
	ИТОГО ОБЕД	35	15.88	16.24	63.74	458.46	35	18.04	19.46	78.07	551.99
Ф	Кукуруза сахарная консервированная (порциями)	30	0.60	0.00	3.30	15.00	40	0.36	0.36	2.88	15.84
№7,4/7,6	Омлет с сыром	50	5.94	7.04	0.78	92.40	80	9.51	11.27	1.25	147.84
	Кефир	150	4.20	4.80	6.62	88.50	180	5.04	5.76	7.94	106.20
	Хлеб пшеничный	30	2.34	0.42	14.69	73.20	30	2.34	0.42	14.69	73.20
	Фрукты	90	0.36	0.36	8.82	40.50	120	0.48	0.48	11.76	54.00
	ИТОГО ПОЛДНИК	24	13.44	12.62	34.21	309.60	25	17.73	18.28	38.52	397.08
	ВСЕГО в учреждении:	81.81	37.93	40.95	138.24	1072.50	83.71	46.57	53.05	167.85	1335.51
	соотношение Б:Ж:У		1	1	4			1	1	4	
	Овощи припущенные в молочном соусе	150	3.25	6.07	10.97	118.49	200	1.64	5.89	9.27	99.95
	Йогурт питьевой	150	4.80	2.25	20.10	120.00	200	6.40	3.00	26.80	160.00
	ИТОГО РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДОМАШНИЙ УЖИН:	18.2	8.05	8.32	31.07	238.49	16.3	8.04	8.89	36.07	259.95
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	100.00	45.98	49.27	169.31	1310.99	100.00	54.61	61.94	203.92	1595.46
	соотношение Б:Ж:У		1	1	4			1	1	4	

ДЕНЬ 4		Объем порции (в граммах), содержание Б,Ж,У, КК									
		ясли					сад				
		выход	белки	жиры	углеводы	ккал	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД											
№8,7/8,11	Запеканка из творога с мукой пшеничной	100	15.32	11.30	14.83	227.50	130	19.91	14.69	20.76	295.74
	Сметана (к запеканке)	10	0.30	2.00	0.30	20.60	14	0.42	2.80	0.42	28.84
№15,9/15,10	Молоко кипяченое	150	3.97	3.48	6.74	74.08	180	4.77	4.18	8.08	88.88
	ИТОГО ЗАВТРАК	24	19.59	16.78	21.87	322.18	22	25.10	21.67	29.26	413.46
№1,7/1/1,79	Салат "Бурячок"	40	0.64	3.66	3.14	47.90	40	0.65	4.04	2.84	49.97
№2,9/2,13	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной в1	150/3	1.22	3.05	5.90	57.74	200/4	1.63	4.07	7.86	76.98
№10,14/10,38	Оладьи из печени	50	8.47	7.72	3.08	118.07	80	13.55	12.35	4.93	188.91
№12,7/12,11	Пюре картофельное	100	1.91	3.03	13.08	85.39	150	17.48	26.09	19.79	128.68
№14,9/14,11	Компот из смеси с/фруктов	150	0.29	0.00	18.35	71.85	200	0.38	0.00	24.33	95.26
	Хлеб ржаной	40	2.68	0.24	15.80	77.60	40	2.68	0.24	15.80	77.60
	ИТОГО ОБЕД	34	15.21	17.70	59.35	458.55	33	36.37	46.79	75.55	617.40
Ф	Манник "Полосатик"	80	5.12	7.12	33.12	216.80	100	6.40	8.90	41.40	271.00
	Повидло (к маннику)	11	0.06	0.00	7.20	27.50	13	0.07	0.00	8.50	32.50
№15,3/15,3	Чай с сахаром в2	150	0.02	0.01	6.76	25.58	180	0.03	0.01	8.11	30.70
	Фрукты	90	0.36	0.36	8.82	40.50	130	0.52	0.52	16.38	58.50
	ИТОГО ПОЛДНИК	23	5.56	7.49	55.90	310.38	21	7.01	9.43	74.39	392.70
	ВСЕГО в учреждении:	81.81	40.35	41.97	137.12	1091.11	76.34	68.48	77.89	179.20	1423.56
	соотношение Б:Ж:У		1	1	3			1	1	3	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста	60	3.33	2.99	34.40	176.58	120	6.66	5.98	68.80	353.16
	Отвар шиповника с сахаром	150	0.45	0.00	16.38	66.02	200	0.61	0.00	21.83	88.02
	ИТОГО РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДОМАШНИЙ УЖИН:	18.2	3.78	2.99	50.78	242.60	23.7	7.27	5.98	90.63	441.18
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	100.00	44.13	44.96	187.90	1333.71	100.00	75.75	83.87	269.83	1864.74
	соотношение Б:Ж:У		1	1	4			1	1	4	

ДЕНЬ 5		Объем порции (в граммах), содержание Б,Ж,У, КК									
		ясли					сад				
		выход	белки	жиры	углеводы	ккал	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД											
№4,15/4,16	Каша жидкая молочная рисовая	130	3.44	4.52	19.02	131.72	180	4.76	6.21	26.27	181.67
№15,11/15,12	Кофейный напиток с молоком в2	150	1.88	1.65	13.30	73.47	180	2.26	1.98	15.96	88.17
	Хлеб пшеничный	20	1.56	0.28	9.79	48.80	30	2.34	0.42	14.69	73.20
	Сыр твердый (порциями)	7	1.82	1.85	0.00	24.50	10	2.60	2.64	0.00	35.00
	Масло сливочное	5	0.00	3.60	0.10	33.10	7	0.00	5.04	0.14	46.34
	ИТОГО ЗАВТРАК	23	8.70	11.90	42.21	311.59	24	11.96	16.29	57.05	424.38
№1,51/1,59	Салат из свеклы с яблоками с маслом раст. в1	40	0.40	3.28	3.48	44.81	40	0.40	3.28	3.48	44.81
№2,15/2,19	Рассольник домашний со сметаной в2	150/3	1.32	3.15	9.14	70.82	200/4	1.71	4.16	10.95	88.76
Ф	Шницель (из говядины)	50	4.65	9.60	5.50	129.40	70	6.51	13.44	7.70	181.16
№12,15/12,21	Сложный гарнир №1	100	2.31	2.59	9.47	72.13	130	3.00	3.67	12.29	93.12
	Сок фруктовый	130	0.52	0.00	15.21	65.00	180	0.72	0.00	21.06	90.00
	Хлеб ржаной	40	2.68	0.24	15.80	77.60	40	2.68	0.24	15.80	77.60
	ИТОГО ОБЕД	34	11.88	18.86	58.60	459.76	33	15.02	24.79	71.28	575.45
№1,12/1,12	Салат из б/к капусты с луком	40	0.64	2.03	3.27	44.70	40	0.64	2.03	3.27	44.70
№10,5	Колбаса отварная	50					50	4.90	10.52	0.72	119.70
№7,7/7,12	Омлет с картофелем (запеченный)	60	3.98	5.51	4.64	86.13	60	3.98	5.51	4.64	86.13
	Кефир	150	4.20	4.80	6.62	88.50	180	5.04	5.76	7.94	106.20
	Хлеб пшеничный	20	1.56	0.28	9.79	48.80	20	1.56	0.28	9.79	48.80
	Фрукты	90	0.36	0.36	8.82	40.50	130	0.52	0.52	16.38	58.50
	ИТОГО ПОЛДНИК	23	10.74	12.98	33.14	308.63	26	16.64	24.62	42.74	464.03
	ВСЕГО в учреждении:	81.0	31.3	43.7	134.0	1080.0	83.4	43.6	65.7	171.1	1463.9
	соотношение Б:Ж:У		1	1	4			1	2	4	
	Тефтели рыбные	80	6.10	6.20	7.64	113.50	80	6.10	6.20	7.64	113.50
	Запеканка картофельная с овощами	100	2.66	2.88	16.75	102.66	100	2.66	2.88	16.75	102.66
	Компот апельсиновый	150	0.09	0.02	9.60	37.39	200	0.18	0.04	19.57	76.14
	ИТОГО РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДОМАШНИЙ УЖИН:	19.0	8.85	9.10	33.99	253.55	16.6	8.94	9.12	43.96	292.30
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	100.00	40.17	52.84	167.94	1333.53	100.00	52.56	74.82	215.03	1756.16
	соотношение Б:Ж:У		1	1	4			1	1	4	

ДЕНЬ 6		Объем порции (в граммах), содержание Б,Ж,У, КК									
		ясли					сад				
		выход	белки	жиры	углеводы	ккал	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД											
№4,11/4,12	Каша жидкая молочная "Геркулес"	150	4.75	6.22	17.74	147.04	180	5.70	7.46	21.29	176.45
№15,7/15,8	Какао с молоком	150	2.53	2.11	17.42	96.53	200	3.37	2.87	23.23	128.70
	Печенье	22	1.76	1.98	15.88	88.44	22	1.76	1.98	15.88	88.44
	Масло сливочное	5	0.00	3.60	0.10	33.10	7	0.00	5.04	0.14	46.34
	ИТОГО ЗАВТРАК	26	9.04	13.91	51.14	365.11	24	10.83	17.35	60.54	439.93
№1,8/1,8	Салат из б/к капусты с яблоками в1	40	0.70	3.28	3.05	46.02	40	0.70	3.28	3.05	46.02
№2,34/2,38	Суп картофельный с горохом в1	140	1.28	2.40	7.35	56.27	200	4.39	3.62	15.97	115.09
Ф	Котлета (из говядины)	60	5.58	11.52	6.60	155.28	70	6.51	13.44	7.70	181.16
№12,8/12,12	Пюре картофельное с морковью	100	1.83	2.00	12.37	74.58	130	2.38	2.60	16.08	96.95
№14,9/14,11	Компот из смеси с/фруктов	150	0.29	0.00	18.35	71.85	200	0.38	0.00	24.33	95.26
	Хлеб ржаной	40	2.68	0.24	15.80	77.60	40	2.68	0.24	15.80	77.60
	ИТОГО ОБЕД	34	12.35	19.44	63.51	481.60	34	17.04	23.18	82.93	612.08
№10,3/10,18	Биточки из говядины (паровые) в1	50	7.35	3.03	4.51	76.07	60	8.82	4.11	5.41	108.57
№3,6/3,6	Свекла тушеная	100	1.23	3.02	9.12	67.82	130	1.60	3.92	11.85	88.16
№15,5/15,6	Чай с молоком в1	150	2.29	1.99	12.66	75.50	180	2.76	2.39	15.15	90.45
	Хлеб пшеничный	20	1.56	0.28	9.79	48.80	20	1.56	0.28	9.79	48.80
	Фрукты	90	0.36	0.36	8.82	40.50	130	0.52	0.52	16.38	58.50
	ИТОГО ПОЛДНИК	22	12.79	8.68	44.90	308.69	22	15.27	11.22	58.58	394.49
	ВСЕГО в учреждении:	81.38	34.19	42.03	159.55	1155.39	80.44	43.13	51.75	202.05	1446.50
	соотношение Б:Ж:У		1	1	5			1	1	5	
	Суфле из птицы с рисом и сыром	50	8.12	8.39	2.30	104.95	70	11.37	11.75	3.22	146.93
	Капуста тушеная (белокочанная свежая)	120	2.54	3.66	11.36	93.38	150	3.18	4.57	14.20	116.72
	Отвар шиповника с сахаром	150	0.45	0.00	16.38	66.02	200	0.61	0.00	21.83	88.02
	ИТОГО РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДОМАШНИЙ УЖИН:	18.6	11.12	12.05	30.04	264.35	19.6	15.16	16.32	39.25	351.67
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	100.00	45.30	54.07	189.59	1419.74	100.00	58.29	68.07	241.30	1798.17
	соотношение Б:Ж:У		1	1	4			1	1	4	

ДЕНЬ 7		Объем порции (в граммах), содержание Б,Ж,У, КК									
		ясли					сад				
		выход	белки	жиры	углеводы	ккал	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД											
№8,7/8,11	Запеканка из творога с мукой пшеничной	100	15.32	11.30	14.83	227.50	130	19.91	14.69	20.76	295.74
	Сметана (к запеканке)	10	0.30	2.00	0.30	20.60	14	0.42	2.80	0.42	28.84
№15,11/15,12	Кофейный напиток с молоком в2	150	1.88	1.65	13.30	73.47	180	2.26	1.98	15.96	88.17
	ИТОГО ЗАВТРАК	25	17.50	14.95	28.43	321.57	22	22.59	19.47	37.14	412.75
№1,25/1,25	Салат "Агеньчык" в1	40	0.74	2.84	2.69	39.24	40	0.74	2.84	2.69	39.24
№2,2/2,4	Борщ с капустой (свежей) и картофелем со сметаной в2	150/3	1.02	1.70	6.81	49.61	200/4	1.37	3.72	9.10	79.61
№10,2/10,5	Колбаса отварная	50	4.90	10.52	0.72	119.70	50	4.90	10.52	0.72	119.70
№12,5/12,9	Макаронные изделия отварные	100	3.16	2.72	21.35	125.34	130	4.11	3.54	27.76	162.94
	Сок фруктовый	130	0.52	0.00	15.21	65.00	180	0.72	0.00	21.06	90.00
	Хлеб ржаной	20	1.34	0.12	7.90	38.80	50	3.35	0.30	19.75	97.00
	ИТОГО ОБЕД	34	11.68	17.90	54.68	437.69	31	15.19	20.92	81.08	588.49
№4,1	Каша вязкая молочная гречневая	150	5.15	5.26	26.72	176.83					
Ф	Шницель (из свинины)						70	6.51	13.44	7.70	181.16
№12,11	Пюре картофельное						150	17.48	26.09	19.79	128.68
№15,3/15,3	Чай с сахаром в2	150	0.02	0.01	6.76	25.58	200	0.03	0.01	9.01	34.11
	Хлеб пшеничный	20	1.56	0.28	9.79	48.80	30	2.34	0.42	14.69	73.20
	Фрукты	90	0.36	0.36	8.82	40.50	110	0.44	0.44	13.86	49.50
	ИТОГО ПОЛДНИК	22	7.09	5.91	52.09	291.71	25	26.80	40.40	65.04	466.65
	ВСЕГО в учреждении:	81.01	36.27	38.76	135.20	1050.97	78.11	64.58	80.78	183.26	1467.89
	соотношение Б:Ж:У		1	1	4			1	1	3	
	Салат из моркови с изюмом	50	0.67	2.04	7.90	55.98	50	0.67	2.04	7.90	55.98
	Манник	50	3.20	4.45	20.70	135.50	100	6.40	8.90	41.40	271.00
	Компот из свежих яблок	130	0.10	0.10	13.97	54.88	200	0.15	0.15	21.49	84.43
	ИТОГО РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДОМАШНИЙ УЖИН:	19.0	3.97	6.59	42.57	246.36	21.9	7.22	11.09	70.79	411.41
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	100.00	40.23	45.35	177.77	1297.33	100.00	71.79	91.87	254.05	1879.30
	соотношение Б:Ж:У		1	1	4			1	1	4	

ДЕНЬ 8		Объем порции (в граммах), содержание Б,Ж,У, КК									
		ясли					сад				
		выход	белки	жиры	углеводы	ккал	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД											
№4,12/14,13	Каша жидкая молочная манная	130	4.00	4.52	18.39	131.39	180	5.54	6.21	25.39	181.19
№15,5/15,6	Чай с молоком в1	150	2.29	1.99	12.66	75.50	200	3.07	2.65	16.83	100.50
	Хлеб пшеничный	40	3.12	0.56	19.58	97.60	40	3.12	0.56	19.58	97.60
	Сыр твердый (порциями)	7	1.82	1.85	0.00	24.50	10	2.60	2.64	0.00	35.00
	Масло сливочное	5	0.00	3.60	0.10	33.10	7	0.00	5.04	0.14	46.34
	ИТОГО ЗАВТРАК	25	11.23	12.52	50.73	362.09	24	14.33	17.10	61.94	460.63
Ф	Кукуруза сахарная консервированная (порциями)	30	0.60	0.00	3.30	15.00	50	0.45	1.22	2.99	26.15
№2,20/2,24	Суп картофельный в1	150	1.35	1.33	10.79	59.42	200	1.80	1.78	14.39	79.22
№11,7	Кнели из птицы в1	60	10.04	10.15	3.85	129.77					
№11,12	Котлеты из птицы "Оригинальные"						70	11.44	12.66	5.62	165.75
№12,12/12,18	Капуста тушеная (белокочанная свежая)	100	2.12	3.05	9.47	77.81	130	2.76	3.96	12.31	101.16
№14,9/14,11	Компот из смеси с/фруктов	150	0.29	0.00	18.35	71.85	200	0.38	0.00	24.33	95.26
	Хлеб ржаной	40	2.68	0.24	15.80	77.60	60	4.02	0.36	23.70	116.40
	ИТОГО ОБЕД	30	17.08	14.77	61.56	431.45	30	20.85	19.98	83.34	583.94
Ф	Сырники из творога	100	14.97	10.53	18.89	234.66	120	17.97	12.63	22.67	281.59
	Сметана (к сырникам)	10	0.30	2.00	0.30	20.60	12	0.36	2.40	0.36	24.72
№15,9/15,10	Молоко кипяченое	150	3.97	3.48	6.74	74.08	180	4.77	4.18	8.08	88.88
	Фрукты	90	0.36	0.36	8.82	40.50	120	0.48	0.48	11.76	54.00
	ИТОГО ПОЛДНИК	25	19.60	16.37	34.75	369.84	23	23.58	19.69	42.87	449.19
	ВСЕГО в учреждении:	80.06	47.91	43.65	147.04	1163.38	76.36	58.75	56.77	188.15	1493.76
	соотношение Б:Ж:У		1	1	3			1	1	3	
	Салат "Свеколка"	50	0.77	4.43	8.02	74.84	50	0.77	4.43	8.02	74.84
	Драники по-домашнему	100	2.38	7.47	19.19	151.55	200	4.75	14.94	38.38	303.09
	Компот из свежих плодов	150	0.11	0.11	16.12	63.32	200	0.14	0.14	21.49	84.42
	ИТОГО РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДОМАШНИЙ УЖИН:	19.9	3.26	12.01	43.33	289.71	23.6	5.66	19.51	67.89	462.35
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	100.00	51.16	55.66	190.37	1453.09	100.00	64.41	76.28	256.04	1956.11
	соотношение Б:Ж:У		1	1	4			1	1	4	

ДЕНЬ 9		Объем порции (в граммах), содержание Б,Ж,У, КК									
		ясли					сад				
		выход	белки	жиры	углеводы	ккал	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД											
№4,6/4,6	Каша вязкая молочная рисовая	130	4.46	4.56	23.16	153.25	180	6.18	6.31	32.06	212.20
№15,11/15,12	Кофейный напиток с молоком в2	150	1.88	1.65	13.30	73.47	180	2.26	1.98	15.96	88.17
	Хлеб пшеничный	20	1.56	0.28	9.79	48.80	20	1.56	0.28	9.79	48.80
	Масло сливочное	5	0.00	3.60	0.10	33.10	7	0.00	5.04	0.14	46.34
	ИТОГО ЗАВТРАК	24	7.90	10.09	46.35	308.62	25	10.00	13.61	57.95	395.51
№1,71/1,79	Салат "Здоровье"	40	0.65	4.04	2.84	49.97	40	0.65	4.04	2.84	49.97
№2,9/2,13	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной в1	150/3	1.22	3.05	5.90	57.74	200/4	1.63	4.07	7.86	76.98
№9,22	Суфле рыбное	60	9.31	5.33	2.46	96.55					
№9,10	Биточки рыбные						70	8.64	5.86	10.45	131.62
№12,7/12,11	Пюре картофельное	100	1.91	3.03	13.08	85.39	150	2.88	4.59	19.79	128.68
	Сок фруктовый	130	0.52	0.00	15.21	65.00	180	0.72	0.00	21.06	90.00
	Хлеб ржаной	40	2.68	0.24	15.80	77.60	40	2.68	0.24	15.80	77.60
	ИТОГО ОБЕД	34	16.29	15.69	55.29	432.25	35	17.20	18.80	77.80	554.84
№16,2/16,2	Блины (на кефире)	80	5.81	3.30	26.03	161.13	100	7.26	4.13	32.54	201.41
	Сметана (к блинам)	10	0.30	2.00	0.30	20.60	14	0.42	2.80	0.42	28.84
	Кефир	150	4.20	4.80	6.62	88.50	180	5.04	5.76	7.94	106.20
	Фрукты	90	0.36	0.36	8.82	40.50	130	0.52	0.52	16.38	58.50
	ИТОГО ПОЛДНИК	25	10.67	10.46	41.77	310.73	25	13.24	13.21	57.28	394.95
	ВСЕГО в учреждении:	83.27	34.86	36.24	143.41	1051.60	84.59	40.43	45.62	193.03	1345.31
	соотношение Б:Ж:У		1	1	4			1	1	5	
	Бобовые в молочном соусе (горох)	130	10.00	5.80	22.57	185.72	150	11.54	6.69	26.04	214.29
	Чай с сахаром в2	150	0.02	0.01	6.76	25.58	180	0.03	0.01	8.11	30.70
	ИТОГО РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДОМАШНИЙ УЖИН:	16.7	10.02	5.81	29.33	211.30	15.4	11.57	6.70	34.15	244.99
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	100.00	44.88	42.05	172.74	1262.90	100.00	52.00	52.32	227.18	1590.30
	соотношение Б:Ж:У		1	1	4			1	1	4	

ДЕНЬ 10		Объем порции (в граммах), содержание Б,Ж,У, КК									
		ясли					сад				
		выход	белки	жиры	углеводы	ккал	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
№4,15/4,16	Каша жидкая молочная пшеничная	130	3.44	4.52	19.02	131.72	180	4.76	6.21	26.27	181.67
№15,3/15,3	Чай с сахаром в2	150	0.02	0.01	6.76	25.58	180	0.03	0.01	8.11	30.70
	Хлеб пшеничный	30	2.34	0.42	14.69	73.20	30	2.34	0.42	14.69	73.20
	Сыр твердый (порциями)	7	1.82	1.85	0.00	24.50	10	2.60	2.64	0.00	35.00
	ИТОГО ЗАВТРАК	21	7.62	6.80	40.47	255.00	21	9.73	9.28	49.07	320.56
№1,54/1,62	Салат из свеклы с маслом растительным	40	0.58	2.04	3.49	34.11	40	0.58	2.04	3.49	34.11
№2,20/2,24	Суп картофельный в1	150	1.35	1.33	10.79	59.42	200	1.80	1.78	14.39	79.22
№10,6/10,24	Котлеты "Здоровье"	50	7.51	4.41	3.65	85.94	70	10.55	6.03	5.17	119.36
№12,15/12,21	Сложный гарнир №1	100	2.31	2.59	9.47	72.13	130	3.00	3.67	12.29	93.12
№14,9/14,11	Компот из смеси с/фруктов	150	0.29	0.00	18.35	71.85	200	0.38	0.00	24.33	95.26
	Хлеб ржаной	20	1.34	0.12	7.90	38.80	20	1.34	0.12	7.90	38.80
	ИТОГО ОБЕД	30	13.38	10.49	53.65	362.25	31	17.65	13.64	67.57	459.87
Ф	Кукуруза сахарная консервированная (порциями)	30	0.60	0.00	3.30	15.00	40	0.36	0.36	2.88	15.84
№7,3/7,3	Омлет натуральный	50	4.64	6.00	0.85	77.24	70	6.50	8.41	1.19	108.14
№15,7/15,8	Какао с молоком	150	2.53	2.11	17.42	96.53	200	3.37	2.87	23.23	128.70
	Хлеб пшеничный	20	1.56	0.28	9.79	48.80	20	1.56	0.28	9.79	48.80
	Фрукты	120	0.48	0.48	11.76	54.00	120	0.48	0.48	11.76	54.00
		24	9.81	8.87	43.12	291.57	24	12.27	12.40	48.85	355.48
	ВСЕГО в учреждении:	75.31	30.81	26.16	137.24	908.82	75.63	39.65	35.32	165.48	1135.92
	соотношение Б:Ж:У		1	1	4		1	1	4		
№14,4/14,4	Сырники из творога	100	14.97	10.53	18.89	234.66	120	17.97	12.63	22.67	281.59
	Компот из свежих плодов	150	0.11	0.11	16.12	63.32	200	0.14	0.14	21.49	84.42
	ИТОГО РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДОМАШНИЙ УЖИН:	24.7	15.08	10.64	35.01	297.98	24.4	18.11	12.77	44.16	366.01
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	100.00	45.89	36.79	172.25	1206.80	100.00	57.75	48.09	209.64	1501.93
	соотношение Б:Ж:У		1	1	4		1	1	4		
	ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ в учреждении:		363.77	380.22	1461.22	13321.07		520.06	578.50	1885.07	17472.87
	СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ в учреждении:		36.38	38.02	146.12	1332.11		52.01	57.85	188.51	1747.29
	соотношение Б:Ж:У		1	1	4		1	1	4		

Разработал инженер - технолог

К.С.Леоненко

ДЕНЬ выходной №1		Объем порции (в граммах), содержание Б,Ж,У, КК									
		ясли					сад				
		выход	белки	жиры	углеводы	ккал	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД											
Вареники ленивые со сметаной и сахаром		120/10/4	16.22	10.03	20.51	241.74	150/15/5	20.34	12.98	25.71	306.81
Какао с молоком		150	2.53	2.11	17.42	96.53	200	3.37	2.82	23.23	128.70
Хлеб пшеничный/ батон		10	1.17	0.21	7.34	36.60	30	2.34	0.42	14.68	73.20
Масло сливочное порционно		3	0.02	2.18	0.04	19.83	5	0.04	3.63	0.06	33.05
ИТОГО ЗАВТРАК		24.3	19.94	14.53	45.31	394.70	26.8	26.09	19.85	63.68	541.76
Салат из кальмаров с яблоками		40	4.53	2.38	1.88	47.26	50	5.66	2.98	2.35	59.08
Борщ со щавлем		150/3	1.35	3.30	8.66	70.25	200/4	1.66	4.40	11.02	90.88
Колбаски по- слуцки		50	5.27	11.31	2.72	138.16	70	7.38	15.84	3.81	193.43
Пюре картофельное		120	2.29	3.64	15.82	102.47	150	2.88	4.59	19.79	128.68
Сок фруктовый		150	0.60	0.00	17.55	75.00	200	0.80	0.00	23.40	100.00
Хлеб ржаной		40	2.68	0.24	15.80	77.60	60	4.02	0.36	23.70	116.40
ИТОГО ОБЕД		31.5	16.72	20.87	62.43	510.74	34.1	22.40	28.17	84.07	688.47
Блинчики с яблоками		50	2.84	4.99	18.83	138.37	70	3.97	4.99	18.83	138.37
Чай с медом		150	0.08	0.01	5.44	21.20	200	0.10	0.01	7.25	28.26
Фрукты		140	0.56	0.56	17.64	63.00	160	0.64	0.64	20.16	72.00
ИТОГО ПОЛДНИК		13.2	3.40	5.48	36.03	213.57	11.4	4.63	5.56	43.72	229.63
Салат "Случь"		40	0.52	3.26	1.46	36.66	50	0.65	4.08	1.83	45.83
Рыба запеченная под молочным соусом с макаронами		120	9.51	7.65	20.30	201.46	150	11.89	7.65	20.30	201.46
Компот свежих фруктов		150	0.21	0.13	16.25	65.21	200	0.21	0.13	20.75	82.26
Хлеб пшеничный		10	0.78	0.14	4.89	24.40	15	1.17	0.21	7.34	36.60
ИТОГО УЖИН:		20.2	11.02	11.18	42.90	327.73	18.1	13.92	12.07	50.22	366.15
Кефир/ йогурт питьевой		150	4.20	4.80	6.62	88.50	180	5.04	5.76	7.94	106.20
Пастила		30	0.15	0.00	22.80	87.90	30	0.15	0.00	22.80	87.90
ИТОГО ВТОРОЙ УЖИН:		10.9	4.35	4.80	29.42	176.40	9.6	5.19	5.76	30.74	194.10
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		100.00	55.43	56.87	216.10	1623.15	100.00	72.23	71.41	272.43	2020.11
соотношение Б:Ж:У			1.00	1.03	3.90			1.00	0.99	3.77	

ДЕНЬ выходной №2		Объем порции (в граммах), содержание Б,Ж,У, КК									
		ясли					сад				
		выход	белки	жиры	углеводы	ккал	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД											
	Суп молочный по-могилевски	150	4.40	3.87	28.09	167.13	200	5.83	5.83	37.39	228.68
	Яичная кашка	40	3.82	4.62	0.86	61.38	50	4.78	5.78	1.08	76.72
	Чай с сахаром	150	0.02	0.01	6.76	25.58	200	0.03	0.01	9.01	34.11
	Хлеб пшеничный/ батон	10	0.78	0.14	4.89	24.40	30	2.34	0.42	14.68	73.20
	Масло сливочное порционно	3	0.02	2.18	0.04	19.83	5	0.04	3.63	0.06	33.05
	Сыр твердый порционно	5	1.30	1.32	0.00	17.50	10	2.60	2.64	0.00	35.00
	ИТОГО ЗАВТРАК	19.6	10.34	12.14	40.64	315.82	23.7	16.92	19.63	62.22	498.26
	Рыба, жаренная под маринадом	40	3.79	3.37	2.75	58.70	60	5.69	5.06	4.13	88.05
	Суп картофельный с клецками	150	2.46	2.80	15.06	96.18	200	3.28	3.73	20.08	128.20
	Пудинг из говядины с маслом сливочным	50/4	11.60	8.21	0.53	124.48	70/5	16.24	11.15	0.74	171.08
	Пюре из тыквы	100	1.87	7.35	6.45	101.42	130	2.43	9.56	8.39	131.85
	Нектар фруктовый	150	0.60	0.00	17.55	75.00	200	0.80	0.00	23.40	100.00
	Хлеб ржаной	40	2.68	0.24	15.80	77.60	60	4.02	0.36	23.70	116.40
	ИТОГО ОБЕД	33.0	23.00	21.97	58.14	533.38	34.9	32.46	29.86	80.44	735.58
	Манник с повидлом	100/7,5	5.37	2.40	29.41	162.69	120/9	6.44	2.88	35.29	195.23
	Молоко кипяченое	150	3.97	3.48	6.74	74.08	180	4.76	4.18	8.09	88.90
	Фрукты	140	0.56	0.56	17.64	63.00	160	0.64	0.64	20.16	72.00
	ИТОГО ПОЛДНИК	18.0	9.82	6.36	47.91	290.77	16.5	11.77	7.62	61.02	347.12
	Салат из б/к капусты с огурцами	40	0.57	2.03	3.53	34.98	50	0.71	2.54	4.41	43.72
	Кальмары в сметанном соусе						70	12.37	15.39	1.36	105.58
	Фрикадельки из птицы, соус молочный из птицы	50/40	7.86	8.64	6.86	126.28					
	Картофель отварной	100	1.79	2.75	14.69	88.04	130	2.33	3.58	19.10	114.45
	Хлеб пшеничный	10	0.78	0.14	4.89	24.40	15	1.17	0.21	7.34	36.60
	Отвар шиповника	150	0.45	0.00	2.90	14.85	200	0.61	0.00	3.87	19.80
	ИТОГО УЖИН:	17.9	11.45	13.56	32.87	288.55	15.2	17.19	21.72	36.08	320.15
	Кефир/ йогурт питьевой	150	4.20	4.80	6.62	88.50	180	5.04	5.76	7.94	106.20
	Зефир	30	0.24	0.03	23.94	97.80	30	0.24	0.03	23.94	97.80
	ИТОГО ВТОРОЙ УЖИН:	11.5	4.44	4.83	30.56	186.30	9.7	5.28	5.79	31.88	204.00
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	100.00	59.06	58.87	210.13	1614.82	100.00	83.62	84.61	271.64	2105.11
	соотношение Б:Ж:У		1.00	1.00	3.56			1.00	1.01	3.25	

Примерные рационы питания на летне-осенний период (ЧАЭС)

ДЕНЬ 1		Объем порции (в граммах), содержание Б,Ж,У, КК									
		ясли					сад				
		выход	белки	жиры	углеводы	ккал	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
№4,12/14,13 №15,7/15,8	Каша жидкая молочная манная	150	4.61	5.21	21.22	151.60	180	5.54	6.21	25.39	181.19
	Какао с молоком	150	2.53	2.11	17.42	96.53	200	3.37	2.87	23.23	128.70
	Хлеб пшеничный	30	2.34	0.42	14.69	73.20	30	2.34	0.42	14.69	73.20
	Масло сливочное	3	0.00	2.16	0.06	19.86	7	0.00	5.04	0.14	46.34
ИТОГО ЗАВТРАК		26	9.48	9.90	53.39	341.19	25	11.25	14.54	63.45	429.43
Ф №2,34/2,38 №10,1/10,2 №10,12/10,36 №12,8/12,12 №14,4/14,4	Салат "Оригинальный"	50	0.80	2.20	5.25	44.00	60	0.96	2.64	6.30	52.80
	Суп картофельный с горохом в1	150	1.37	2.57	7.87	60.29	200	4.39	3.62	15.97	115.09
	Мясо отварное протертое (добавка в 1-е блюдо)	11	3.15	0.58	0.06	18.34	15	4.30	0.79	0.00	25.01
	Фрикадельки в соусе	80	8.92	6.71	9.71	137.50	100	10.80	8.08	11.54	165.32
	Пюре картофельное с морковью	120	2.20	2.40	14.84	89.50	150	3.00	3.22	18.98	116.54
	Компот из свежих плодов	150	0.11	0.11	16.12	63.32	200	0.14	0.14	21.49	84.42
Хлеб ржаной	20	1.34	0.12	7.90	38.80	20	1.34	0.12	7.90	38.80	
ИТОГО ОБЕД		35	17.89	14.69	61.75	451.75	35	24.93	18.61	82.18	597.98
№ 6,1/6,1 №15,9/15,10	Макароны с сыром	130	6.36	7.83	24.61	199.43	180	8.81	10.84	34.11	276.22
	Молоко кипяченое	150	3.97	3.48	6.74	74.08	180	4.77	4.18	8.08	88.88
	Хлеб пшеничный	10	0.78	0.14	4.90	24.40	10	0.78	0.14	4.90	24.40
	Фрукты	90	0.36	0.36	8.82	40.50	130	0.52	0.52	16.38	58.50
ИТОГО ПОЛДНИК		26	11.47	11.81	45.07	338.41	26	14.88	15.68	63.47	448.00
ВСЕГО в учреждении:		86.65	38.84	36.40	160.20	1131.35	86.39	51.06	48.83	209.09	1475.41
соотношение Б:Ж:У			1	1	4			1	1	4	
	Пудинг из тыквы и яблок	150	4.00	3.35	25.90	159.44	200	5.33	4.46	34.53	212.58
	Отвар шиповника	150	0.45	0.00	2.90	14.85	200	0.61	0.00	3.87	19.80
ИТОГО РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДОМАШНИЙ УЖИН:		13.3	4.45	3.35	28.80	174.29	13.6	5.94	4.46	38.40	232.38
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		100.0	43.3	39.7	189.0	1305.6	100.0	57.0	53.3	247.5	1707.8
соотношение Б:Ж:У			1	1	4			1	1	4	

ДЕНЬ 2		Объем порции (в граммах), содержание Б,Ж,У, КК									
		ясли					сад				
		выход	белки	жиры	углеводы	ккал	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
№4,14/4,15	Каша вязкая молочная пшеничная	130	4.75	4.59	25.24	163.24	200	8.24	7.94	38.74	262.36
№15,3	Чай с медом в2	150	0.08	0.01	5.44	21.20					
№15,2	Чай с медом в1						200	0.15	0.01	9.67	37.68
	Сыр твердый (порциями)	7	1.82	1.85	0.00	24.50	10	2.60	2.64	0.00	35.00
	Хлеб пшеничный	30	2.34	0.42	14.69	73.20	40	3.12	0.56	19.58	97.60
	ИТОГО ЗАВТРАК	20	8.99	6.87	45.36	282.14	23	14.11	11.15	67.99	432.64
№1,10/1,10	Салат из б/к капусты (с морковью)	50	0.80	2.54	4.31	44.64	60	0.96	3.05	5.18	53.57
№2,4/2,6	Борщ с картофелем со сметаной в1	150/3	1.19	3.07	8.48	66.59	200/4	1.59	4.09	11.24	88.56
№9,12/9,17	Рыбник В1	60	0.65	0.07	4.49	82.78	70	9.06	4.13	5.25	96.37
№12,7/12,11	Пюре картофельное	120	2.29	3.64	15.70	102.47	150	17.48	26.09	19.79	128.68
	Сок фруктовый	150	0.60	0.00	17.55	75.00	180	0.72	0.00	21.06	90.00
	Хлеб ржаной	40	2.68	0.24	15.80	77.60	60	4.02	0.36	23.70	116.40
	Печенье	11	0.88	0.99	7.94	44.22	22	1.76	1.98	15.88	88.44
	ИТОГО ОБЕД	35	9.09	10.54	74.27	493.30	35	35.59	39.69	102.09	662.01
Ф	Сырники из творога	100	14.97	10.53	18.89	234.66	120	17.97	12.63	22.67	281.59
	Сметана (к сырникам)	10	0.30	2.00	0.30	20.60	14	0.42	2.80	0.42	28.84
№14,9/14,11	Компот из смеси с/фруктов	150	0.29	0.00	18.35	71.85	200	0.38	0.00	24.33	95.26
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	45.00	120	0.48	0.48	11.76	54.00
	ИТОГО ПОЛДНИК	26	15.96	12.93	47.34	372.11	24	19.25	15.91	59.18	459.69
	ВСЕГО в учреждении:	80.93	34.04	30.34	166.97	1147.54	82.32	68.95	66.76	229.27	1554.34
	соотношение Б:Ж:У		1	1	5			1	1	3	
	Биточки детские -ясли/ котлеты домашние - сад	50	4.87	3.61	4.91	73.15	50	4.87	3.61	4.91	73.15
	Рагу из овощей	100	0.82	2.95	4.64	49.98	150	1.23	4.43	6.96	74.97
	Хлеб пшеничный	30	2.34	0.42	14.69	73.20	40	3.12	0.56	19.58	97.60
	Молоко кипяченое-ясли / Отвар шиповника с сахаром-сад	150	3.97	3.48	6.74	74.08	200	0.61	0.00	21.83	88.02
	ИТОГО РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДОМАШНИЙ УЖИН:	19.1	12.00	10.46	30.98	270.41	17.7	9.83	8.60	53.28	333.74
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	100.0	46.04	40.80	197.95	1417.95	100.00	78.78	75.35	282.55	1888.08
	соотношение Б:Ж:У		1	1	4			1	1	4	

ДЕНЬ 3		Объем порции (в граммах), содержание Б,Ж,У, КК									
		ясли					сад				
		выход	белки	жиры	углеводы	ккал	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД											
№4,11/4,12	Каша жидкая молочная "Геркулес"	150	4.75	6.22	17.74	147.04	180	5.70	7.46	21.29	176.45
№15,5/15,6	Чай с молоком в1	150	2.29	1.99	12.66	75.50	180	2.76	2.39	15.15	90.45
	Масло сливочное	3	0.00	2.16	0.06	19.86	7	0.00	5.04	0.14	46.34
	Хлеб пшеничный	30	2.34	0.42	14.69	73.20	30	2.34	0.42	14.69	73.20
	ИТОГО ЗАВТРАК	23	9.38	10.79	45.15	315.60	22	10.80	15.31	51.26	386.44
№1,100/1,107	Икра морковная	40	0.61	2.93	3.97	48.86	60	1.03	4.97	6.65	81.32
№2,20/2,24	Суп картофельный в1	150	1.35	1.33	10.79	59.42	200	1.80	1.78	14.39	79.22
№11,1	Биточки из птицы (паровые)	60	8.59	7.97	5.70	115.88					
№11,10	Котлеты рубленые из цыплят - бройлеров в1						85	12.20	12.64	12.28	195.17
№12,12/12,18	Капуста тушеная (белокочанная свежая)	120	2.57	3.62	11.54	93.97	150	3.18	4.57	14.20	116.72
№15,9/15,10	Компот из свежих плодов	150	0.11	0.11	16.12	63.32	200	0.14	0.14	21.49	84.42
	Хлеб ржаной	20	1.34	0.12	7.90	38.80	20	1.34	0.12	7.90	38.80
	ИТОГО ОБЕД	31	14.57	16.08	56.02	420.25	34	19.70	24.22	76.90	595.66
Ф	Кукуруза сахарная консервированная (порциями)	40	0.36	0.36	2.88	15.84	60	0.54	0.53	4.32	23.77
№7,4/7,6	Омлет с сыром	50	5.94	7.04	0.78	92.40	80	9.51	11.27	1.25	147.84
	Кефир	150	4.20	4.80	6.62	88.50	180	5.04	5.76	7.94	106.20
	Хлеб пшеничный	20	1.56	0.28	9.79	48.80	30	2.34	0.42	14.69	73.20
	Фрукты	120	0.48	0.48	11.76	54.00	150	0.60	0.60	18.90	67.50
	ИТОГО ПОЛДНИК	22	12.54	12.96	31.83	299.54	24	18.03	18.58	47.10	418.51
	ВСЕГО в учреждении:	76.56	36.49	39.83	133.00	1035.40	79.69	48.53	58.10	175.26	1400.60
	соотношение Б:Ж:У		1	1	4			1	1	4	
	Драники по-домашнему	130	3.09	9.71	24.95	197.01	130	3.09	9.71	24.95	197.01
	Йогурт питьевой	150	4.80	2.25	20.10	120.00	200	6.40	3.00	26.80	160.00
	ИТОГО РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДОМАШНИЙ УЖИН:	23.4	7.89	11.96	45.05	317.01	20.3	9.49	12.71	51.75	357.01
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	100.00	44.38	51.79	178.05	1352.40	100.00	58.01	70.82	227.01	1757.61
	соотношение Б:Ж:У		1	1	4			1	1	4	

ДЕНЬ 4		Объем порции (в граммах), содержание Б,Ж,У, КК									
		ясли					сад				
		выход	белки	жиры	углеводы	ккал	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
№8,7/8,11	Запеканка из творога с мукой пшеничной	120	18.38	13.56	17.79	273.00	130	19.91	14.69	20.76	295.74
	Сметана (к запеканке)	10	0.30	2.00	0.30	20.60	14	0.42	2.80	0.42	28.84
№15,9/15,10	Молоко кипяченое	150	3.97	3.48	6.74	74.08	180	4.77	4.18	8.08	88.88
	ИТОГО ЗАВТРАК	25	22.65	19.04	24.83	367.68	22	25.10	21.67	29.26	413.46
№1,7/1/1,79	Салат "Бурячок"	50	0.79	4.58	3.92	59.87	60	0.95	5.50	4.70	71.84
№2,9/2,13	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной в1	150/3	1.22	3.05	5.90	57.74	200/4	1.63	4.07	7.86	76.98
№10,14/10,38	Оладьи из печени	50	8.47	7.72	3.08	118.07	80	13.55	12.35	4.93	188.91
№12,7/12,11	Пюре картофельное	130	2.48	3.94	17.13	111.01	150	2.88	4.59	19.79	128.68
№14,9/14,11	Компот из смеси с/фруктов	150	0.29	0.00	18.35	71.85	200	0.38	0.00	24.33	95.26
	Хлеб ржаной	40	2.68	0.24	15.80	77.60	40	2.68	0.24	15.80	77.60
	ИТОГО ОБЕД	34	15.93	19.53	64.18	496.14	35	22.07	26.75	77.41	639.28
Ф	Манник "Полосатик"	100	6.40	8.90	41.40	271.00	100	6.40	8.90	41.40	271.00
	Повидло (к маннику)	11	0.06	0.00	7.20	27.50	13	0.07	0.00	8.50	32.50
№15,3	Чай с медом в2	140	0.07	0.01	5.08	19.79					
№15,2	Чай с медом в1						200	0.15	0.01	9.67	37.68
	Фрукты	120	0.48	0.48	11.76	54.00	150	0.60	0.60	18.90	67.50
	ИТОГО ПОЛДНИК	25	7.01	9.39	65.44	372.29	22	7.22	9.51	78.47	408.68
	ВСЕГО в учреждении:	83.59	45.59	47.96	154.45	1236.10	79.26	54.39	57.93	185.14	1461.42
	соотношение Б:Ж:У		1	1	3			1	1	3	
	Пирожки печеные из дрожжевого теста	60	3.33	2.99	34.40	176.58	100	5.55	4.98	57.33	294.30
	Отвар шиповника с сахаром	150	0.45	0.00	16.38	66.02	200	0.61	0.00	21.83	88.02
	ИТОГО РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДОМАШНИЙ УЖИН:	16.4	3.78	2.99	50.78	242.60	20.7	6.16	4.98	79.16	382.32
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	100.00	49.37	50.95	205.23	1478.70	100.00	60.55	62.91	264.31	1843.74
	соотношение Б:Ж:У		1	1	4			1	1	4	

ДЕНЬ 5		Объем порции (в граммах), содержание Б,Ж,У, КК										
		ясли					сад					
		выход	белки	жиры	углеводы	ккал	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД												
№4,15/4,16	Каша жидкая молочная рисовая	130	3.44	4.52	19.02	131.72	180	4.76	6.21	26.27	181.67	
№15,11/15,12	Кофейный напиток с молоком в2	150	1.88	1.65	13.30	73.47	180	2.26	1.98	15.96	88.17	
	Хлеб пшеничный	30	2.34	0.42	14.69	73.20	40	3.12	0.56	19.58	97.60	
	Сыр твердый (порциями)	7	1.82	1.85	0.00	24.50	10	2.60	2.64	0.00	35.00	
	Масло сливочное	3	0.00	2.16	0.06	19.86	7	0.00	5.04	0.14	46.34	
	ИТОГО ЗАВТРАК	24	9.48	10.60	47.07	322.75	25	12.74	16.43	61.95	448.78	
№1,42/1,50	Салат из морской капусты с маслом раст	20	0.18	1.04	0.00	9.95	40	0.35	2.07	0.00	19.90	
№2,15/2,19	Рассольник домашний со сметаной в2	150/3	1.32	3.15	9.14	70.82	200/4	1.71	4.16	10.95	88.76	
Ф	Шницель (из говядины)	60	5.58	11.52	6.60	155.28	80	7.44	15.36	8.80	207.04	
№12,15/12,21	Сложный гарнир №1	120	2.77	3.44	11.36	86.56	150	3.46	4.24	14.18	107.45	
	Сок фруктовый	130	0.52	0.00	15.21	65.00	180	0.72	0.00	21.06	90.00	
	Хлеб ржаной	40	2.68	0.24	15.80	77.60	40	2.68	0.24	15.80	77.60	
	ИТОГО ОБЕД	34	13.05	19.39	58.11	465.21	33	16.36	26.07	70.79	590.75	
№1,12/1,12	Салат из б/к капусты с луком	40	0.64	2.03	3.27	44.70	40	0.64	2.03	3.27	44.70	
№10,5	Колбаса отварная						50	4.90	10.52	0.72	119.70	
№7,7/7,12	Омлет с картофелем (запеченный)	60	3.98	5.51	4.64	86.13	60	3.98	5.51	4.64	86.13	
	Кефир	150	4.20	4.80	6.62	88.50	180	5.04	5.76	7.94	106.20	
	Хлеб пшеничный	20	1.56	0.28	9.79	48.80	20	1.56	0.28	9.79	48.80	
	Фрукты	130	0.52	0.52	16.38	58.50	150	0.60	0.60	18.90	67.50	
	ИТОГО ПОЛДНИК	24	10.90	13.14	40.70	326.63	26	16.72	24.70	45.26	473.03	
	ВСЕГО в учреждении:	81.5	33.4	43.1	145.9	1114.6	83.8	45.8	67.2	178.0	1512.6	
	соотношение Б:Ж:У		1	1	4			1	1	4		
	Тефтели рыбные	80	6.10	6.20	7.64	113.50	80	6.10	6.20	7.64	113.50	
	Запеканка картофельная с овощами	100	2.66	2.88	16.75	102.66	100	2.66	2.88	16.75	102.66	
	Компот апельсиновый	150	0.09	0.02	9.60	37.39	200	0.18	0.04	19.57	76.14	
	ИТОГО РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДОМАШНИЙ УЖИН:	18.5	8.85	9.10	33.99	253.55	16.2	8.94	9.12	43.96	292.30	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	100.00	42.28	52.22	179.87	1368.14	100.00	54.76	76.32	221.96	1804.86	
	соотношение Б:Ж:У		1	1	4			1	1	4		

ДЕНЬ 6		Объем порции (в граммах), содержание Б,Ж,У, КК									
		ясли					сад				
		выход	белки	жиры	углеводы	ккал	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД											
№4,11/4,12	Каша жидкая молочная "Геркулес"	150	4.75	6.22	17.74	147.04	180	5.70	7.46	21.29	176.45
№15,7/15,8	Какао с молоком	150	2.53	2.11	17.42	96.53	200	3.37	2.87	23.23	128.70
	Печенье	11	0.88	0.99	7.94	44.22	22	1.76	1.98	15.88	88.44
	Масло сливочное	3	0.00	2.16	0.06	19.86	7	0.00	5.04	0.14	46.34
	ИТОГО ЗАВТРАК	23	8.16	11.48	43.16	307.65	24	10.83	17.35	60.54	439.93
№1,8/1,8	Салат из б/к капусты с яблоками в1	40	0.70	3.28	3.05	46.02	60	1.04	4.92	4.57	69.02
№2,34/2,38	Суп картофельный с горохом в1	150	1.37	2.57	7.87	60.29	200	4.39	3.62	15.97	115.09
№10,1/10,2	Мясо отварное протертое (добавка в 1-е блюдо)	11	3.15	0.58	0.06	18.34	15	4.30	0.79	0.00	25.01
Ф	Котлета (из говядины)	50	4.65	9.60	5.50	129.40	80	7.44	15.36	8.80	207.04
№12,8/12,12	Пюре картофельное с морковью	120	2.20	2.40	14.84	89.50	150	3.00	3.22	18.98	116.54
№14,9/14,11	Компот из смеси с/фруктов	150	0.29	0.00	18.35	71.85	200	0.38	0.00	24.33	95.26
	Хлеб ржаной	20	1.34	0.12	7.90	38.80	20	1.34	0.12	7.90	38.80
	ИТОГО ОБЕД	34	13.69	18.55	57.57	454.19	36	21.89	28.03	80.55	666.76
№10,3/10,18	Биточки из говядины (паровые) в1	50	7.35	3.03	4.51	76.07	70	10.29	4.80	6.31	126.67
№3,6/3,6	Свекла тушеная	100	1.23	3.02	9.12	67.82	130	1.60	3.92	11.85	88.16
№15,5/15,6	Чай с молоком в1	150	2.29	1.99	12.66	75.50	180	2.76	2.39	15.15	90.45
	Хлеб пшеничный	20	1.56	0.28	9.79	48.80	30	2.34	0.42	14.69	73.20
	Фрукты	120	0.48	0.48	11.76	54.00	150	0.60	0.60	18.90	67.50
	ИТОГО ПОЛДНИК	24	12.91	8.80	47.84	322.19	24	17.60	12.13	66.89	445.98
	ВСЕГО в учреждении:	80.56	34.77	38.83	148.57	1084.03	83.53	50.32	57.51	207.99	1552.68
	соотношение Б:Ж:У		1	1	4			1	1	4	
	Суфле из птицы с рисом и сыром	50	8.12	8.39	2.30	104.95	50	8.12	8.39	2.30	104.95
	Капуста тушеная (белокочанная свежая)	120	2.54	3.66	11.36	93.38	150	3.18	4.57	14.20	116.72
	Компот из свежих плодов	150	0.11	0.11	16.12	63.32	200	0.14	0.14	21.49	84.42
	ИТОГО РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДОМАШНИЙ УЖИН:	19.4	10.78	12.16	29.78	261.65	16.5	11.44	13.10	37.99	306.09
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	100.00	45.54	50.99	178.35	1345.67	100.00	61.76	70.61	245.98	1858.77
	соотношение Б:Ж:У		1	1	4			1	1	4	

ДЕНЬ 7		Объем порции (в граммах), содержание Б,Ж,У, КК									
		ясли					сад				
		выход	белки	жиры	углеводы	ккал	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД											
№8,7/8,11	Запеканка из творога с мукой пшеничной	120	18.38	13.56	17.79	273.00	130	19.91	14.69	20.76	295.74
	Сметана (к запеканке)	10	0.30	2.00	0.30	20.60	14	0.42	2.80	0.42	28.84
№15,11/15,12	Кофейный напиток с молоком в2	150	1.88	1.65	13.30	73.47	180	2.26	1.98	15.96	88.17
	ИТОГО ЗАВТРАК	26	20.56	17.21	31.39	367.07	22	22.59	19.47	37.14	412.75
№1,25/1,25	Салат "Агеньчык" в1	40	0.74	2.84	2.69	39.24	60	1.10	4.27	4.03	58.86
№2,2/2,4	Борщ с капустой (свежей) и картофелем со сметаной в2	150/3	1.02	1.70	6.81	49.61	200/4	1.37	3.72	9.10	79.61
№10,2/10,5	Колбаса отварная	50	4.90	10.52	0.72	119.70	50	4.90	10.52	0.72	119.70
№12,5/12,9	Макаронные изделия отварные	100	3.16	2.72	21.35	125.34	130	4.11	3.54	27.76	162.94
	Сок фруктовый	130	0.52	0.00	15.21	65.00	180	0.72	0.00	21.06	90.00
	Хлеб ржаной	40	2.68	0.24	15.80	77.60	40	2.68	0.24	15.80	77.60
	ИТОГО ОБЕД	33	13.02	18.02	62.58	476.49	31	14.88	22.29	78.47	588.71
№4,1	Каша вязкая молочная гречневая	150	5.15	5.26	26.72	176.83					
Ф	Шницель (из свинины)						70	6.51	13.44	7.70	181.16
№12,11	Пюре картофельное						150	17.48	26.09	19.79	128.68
№15,3	Чай с медом в2	150	0.08	0.01	5.44	21.20					
№15,2	Чай с медом в1						200	0.15	0.01	9.67	37.68
	Хлеб пшеничный	30	2.34	0.42	14.69	73.20	30	2.34	0.42	14.69	73.20
	Фрукты	120	0.48	0.48	11.76	54.00	150	0.60	0.60	18.90	67.50
	ИТОГО ПОЛДНИК	23	8.05	6.17	58.61	325.23	26	27.08	40.56	70.74	488.22
	ВСЕГО в учреждении:	82.10	41.63	41.40	152.58	1168.79	78.36	64.55	82.32	186.35	1489.68
	соотношение Б:Ж:У		1	1	4			1	1	3	
	Салат из моркови с изюмом	50	0.67	2.04	7.90	55.98	50	0.67	2.04	7.90	55.98
	Манник	50	3.20	4.45	20.70	135.50	100	6.40	8.90	41.40	271.00
	Компот из свежих яблок	150	0.11	0.11	16.12	63.32	200	0.15	0.15	21.49	84.43
	ИТОГО РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДОМАШНИЙ УЖИН:	17.9	3.98	6.60	44.72	254.80	21.6	7.22	11.09	70.79	411.41
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	100.00	45.61	48.00	197.30	1423.59	100.00	71.77	93.40	257.14	1901.09
	соотношение Б:Ж:У		1	1	4			1	1	4	

ДЕНЬ 8		Объем порции (в граммах), содержание Б,Ж,У, КК										
		ясли					сад					
		выход	белки	жиры	углеводы	ккал	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД												
№4,12/14,13	Каша жидкая молочная манная	130	4.00	4.52	18.39	131.39	180	5.54	6.21	25.39	181.19	
№15,5/15,6	Чай с молоком в1	150	2.29	1.99	12.66	75.50	200	3.07	2.65	16.83	100.50	
	Хлеб пшеничный	40	3.12	0.56	19.58	97.60	40	3.12	0.56	19.58	97.60	
	Сыр твердый (порциями)	7	1.82	1.85	0.00	24.50	10	2.60	2.64	0.00	35.00	
	Масло сливочное	3	0.00	2.16	0.06	19.86	7	0.00	5.04	0.14	46.34	
	ИТОГО ЗАВТРАК	24	11.23	11.08	50.69	348.85	25	14.33	17.10	61.94	460.63	
Ф	Кукуруза сахарная консервированная (порциями)	40	0.36	0.36	2.88	15.84	60	0.54	0.53	4.32	23.77	
№2,20/2,24	Суп картофельный в1	150	1.35	1.33	10.79	59.42	200	1.80	1.78	14.39	79.22	
№11,7	Кнели из птицы в1	50	8.37	8.46	3.21	108.14						
№11,12	Котлеты из птицы "Оригинальные"						85	13.89	15.37	6.82	201.27	
№12,12/12,18	Капуста тушеная (белокочанная свежая)	120	2.57	3.62	11.54	93.97	150	3.18	4.57	14.20	116.72	
№14,9/14,11	Компот из смеси с/фруктов	150	0.29	0.00	18.35	71.85	200	0.38	0.00	24.33	95.26	
	Хлеб ржаной	40	2.68	0.24	15.80	77.60	50	3.35	0.30	19.75	97.00	
	ИТОГО ОБЕД	30	15.61	14.01	62.57	426.83	33	23.14	22.56	83.81	613.23	
Ф	Сырники из творога	100	14.97	10.53	18.89	234.66	120	17.97	12.63	22.67	281.59	
№15,9/15,10	Сметана (к сырникам)	10	0.30	2.00	0.30	20.60	12	0.36	2.40	0.36	24.72	
	Молоко кипяченое	150	3.97	3.48	6.74	74.08	180	4.77	4.18	8.08	88.88	
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	45.00	150	0.60	0.60	18.90	67.50	
	ИТОГО ПОЛДНИК	26	19.64	16.41	35.73	374.34	25	23.70	19.81	50.01	462.69	
	ВСЕГО в учреждении:	79.88	46.48	41.49	148.99	1150.01	83.18	61.17	59.47	195.76	1536.56	
	соотношение Б:Ж:У		1	1	3			1	1	3		
	Салат "Свеколка"	50	0.77	4.43	8.02	74.84	50	0.77	4.43	8.02	74.84	
	Драники по-домашнему	100	2.38	7.47	19.19	151.55	100	2.38	7.47	19.19	151.55	
	Компот из свежих плодов	150	0.11	0.11	16.12	63.32	200	0.14	0.14	21.49	84.42	
	ИТОГО РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДОМАШНИЙ УЖИН:	20.1	3.26	12.01	43.33	289.71	16.8	3.29	12.04	48.70	310.81	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	100.00	49.74	53.50	192.32	1439.72	100.00	64.45	71.51	244.46	1847.36	
	соотношение Б:Ж:У		1	1	4			1	1	4		

ДЕНЬ 9		Объем порции (в граммах), содержание Б,Ж,У, КК									
		ясли					сад				
		выход	белки	жиры	углеводы	ккал	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД											
№4,6/4,6	Каша вязкая молочная рисовая	130	4.46	4.56	23.16	153.25	180	6.18	6.31	32.06	212.20
№15,11/15,12	Кофейный напиток с молоком в2	150	1.88	1.65	13.30	73.47	180	2.26	1.98	15.96	88.17
	Хлеб пшеничный	20	1.56	0.28	9.79	48.80	20	1.56	0.28	9.79	48.80
	Масло сливочное	3	0.00	2.16	0.06	19.86	7	0.00	5.04	0.14	46.34
	ИТОГО ЗАВТРАК	23	7.90	8.65	46.31	295.38	25	10.00	13.61	57.95	395.51
№1,71/1,79	Салат "Здоровье"	40	0.65	4.04	2.84	49.97	40	0.65	4.04	2.84	49.97
№2,9/2,13	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной в1	150/3	1.22	3.05	5.90	57.74	200/4	1.63	4.07	7.86	76.98
№9,22	Суфле рыбное	60	9.31	5.33	2.46	96.55					
№9,10	Биточки рыбные						70	8.64	5.86	10.45	131.62
№12,7/12,11	Пюре картофельное	120	2.29	3.64	15.82	102.47	150	2.88	4.59	19.79	128.68
	Сок фруктовый	130	0.52	0.00	15.21	65.00	180	0.72	0.00	21.06	90.00
	Хлеб ржаной	40	2.68	0.24	15.80	77.60	40	2.68	0.24	15.80	77.60
	ИТОГО ОБЕД	35	16.67	16.30	58.03	449.33	35	17.20	18.80	77.80	554.85
№16,2/16,2	Блины (на кефире)	80	5.81	3.30	26.03	161.13	100	7.26	4.13	32.54	201.41
	Сметана (к блинам)	10	0.30	2.00	0.30	20.60	14	0.42	2.80	0.42	28.84
	Кефир	150	4.20	4.80	6.62	88.50	180	5.04	5.76	7.94	106.20
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	45.00	130	0.52	0.52	16.38	58.50
	ИТОГО ПОЛДНИК	25	10.71	10.50	42.75	315.23	25	13.24	13.21	57.28	394.95
	ВСЕГО в учреждении:	83.38	35.28	35.45	147.09	1059.94	84.59	40.43	45.62	193.03	1345.31
	соотношение Б:Ж:У		1	1	4			1	1	5	
	Бобовые в молочном соусе (горох)	130	10.00	5.80	22.57	185.72	150	11.54	6.69	26.04	214.29
	Чай с сахаром в2	150	0.02	0.01	6.76	25.58	180	0.03	0.01	8.11	30.70
	ИТОГО РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДОМАШНИЙ УЖИН:	16.6	10.02	5.81	29.33	211.30	15.4	11.57	6.70	34.15	244.99
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	100.00	45.30	41.26	176.42	1271.24	100.00	52.00	52.32	227.18	1590.30
	соотношение Б:Ж:У		1	1	4			1	1	4	

ДЕНЬ 10		Объем порции (в граммах), содержание Б,Ж,У, КК									
		ясли					сад				
		выход	белки	жиры	углеводы	ккал	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД											
№4,15/4,16	Каша жидкая молочная пшеничная	130	3.44	4.52	19.02	131.72	180	4.76	6.21	26.27	181.67
№15,3	Чай с сахаром в2	150	0.02	0.01	6.76	25.58					
№15,2	Чай с медом в1						200	0.15	0.01	9.67	37.68
	Хлеб пшеничный	30	2.34	0.42	14.69	73.20	30	2.34	0.42	14.69	73.20
	Сыр твердый (порциями)	7	1.82	1.85	0.00	24.50	10	2.60	2.64	0.00	35.00
	ИТОГО ЗАВТРАК	21	7.62	6.80	40.47	255.00	21	9.85	9.28	50.63	327.55
№1,54/1,62	Салат из свеклы с маслом растительным	40	0.58	2.04	3.49	34.11	60	0.86	3.06	5.24	51.17
№2,20/2,24	Суп картофельный в1	150	1.35	1.33	10.79	59.42	200	1.80	1.78	14.39	79.22
№10,6/10,24	Котлеты "Здоровье"	60	9.01	5.29	4.38	103.13	80	5.36	0.48	31.60	155.20
№12,15/12,21	Сложный гарнир №1	120	2.77	3.44	11.36	86.56	150	3.46	4.24	14.18	107.45
№14,9/14,11	Компот из смеси с/фруктов	150	0.29	0.00	18.35	71.85	200	0.38	0.00	24.33	95.26
	Хлеб ржаной	20	1.34	0.12	7.90	38.80	20	1.34	0.12	7.90	38.80
	ИТОГО ОБЕД	32	15.34	12.23	56.27	393.86	33	13.20	9.68	97.64	527.10
Ф	Кукуруза сахарная консервированная (порциями)	40	0.36	0.36	2.88	15.84	60	0.54	0.53	4.32	23.77
№7,3/7,3	Омлет натуральный	50	4.64	6.00	0.85	77.24	70	6.50	8.41	1.19	108.14
№15,7/15,8	Какао с молоком	150	2.53	2.11	17.42	96.53	200	3.37	2.87	23.23	128.70
	Хлеб пшеничный	20	1.56	0.28	9.79	48.80	20	1.56	0.28	9.79	48.80
	Фрукты	100	0.40	0.40	9.80	45.00	120	0.48	0.48	11.76	54.00
		23	9.49	9.15	40.74	283.41	23	12.45	12.57	50.29	363.41
	ВСЕГО в учреждении:	75.78	32.45	28.17	137.48	932.28	76.89	35.51	31.53	198.56	1218.05
	соотношение Б:Ж:У		1	1	4		1	1	5.6		
	Сырники из творога	100	14.97	10.53	18.89	234.66	120	17.97	12.63	22.67	281.59
	Компот из свежих плодов	150	0.11	0.11	16.12	63.32	200	0.14	0.14	21.49	84.42
	ИТОГО РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДОМАШНИЙ УЖИН:	24.2	15.08	10.64	35.01	297.98	23.1	18.11	12.77	44.16	366.01
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	100.00	47.54	38.80	172.49	1230.26	100.00	53.61	44.31	242.72	1584.06
	соотношение Б:Ж:У		1	1	4		1	1	4		

ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ в учреждении:	379.00	382.99	1495.22	13633.32	520.72	575.26	1958.44	17783.65
СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ в учреждении:	37.90	38.30	149.52	1363.33	52.07	57.53	195.84	1778.37
соотношение Б:Ж:У	1	1	4		1	1	4	

Разработал инженер - технолог

К.С.Леоненко

ДЕНЬ выходной №1	Объем порции (в граммах), содержание Б,Ж,У, КК							
------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ясли					сад				
	выход	белки	жиры	углеводы	ккал	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
Вареники ленивые со сметаной и сахаром	120/10/4	16.22	10.03	20.51	241.74	150/15/5	20.34	12.98	25.71	306.81
Какао с молоком	150	2.53	2.11	17.42	96.53	200	3.37	2.82	23.23	128.70
Хлеб пшеничный/ батон	10	1.17	0.21	7.34	36.60	30	2.34	0.42	14.68	73.20
Масло сливочное порционно	3	0.02	2.18	0.04	19.83	5	0.04	3.63	0.06	33.05
ИТОГО ЗАВТРАК	24.3	19.94	14.53	45.31	394.70	26.8	26.09	19.85	63.68	541.76
Салат из кальмаров с яблоками	40	4.53	2.38	1.88	47.26	50	5.66	2.98	2.35	59.08
Борщ со щавлем	150/3	1.35	3.30	8.66	70.25	200/4	1.66	4.40	11.02	90.88
Колбаски по- слуцки	50	5.27	11.31	2.72	138.16	70	7.38	15.84	3.81	193.43
Пюре картофельное	120	2.29	3.64	15.82	102.47	150	2.88	4.59	19.79	128.68
Сок фруктовый	150	0.60	0.00	17.55	75.00	200	0.80	0.00	23.40	100.00
Хлеб ржаной	40	2.68	0.24	15.80	77.60	60	4.02	0.36	23.70	116.40
ИТОГО ОБЕД	31.5	16.72	20.87	62.43	510.74	34.1	22.40	28.17	84.07	688.47
Блинчики с яблоками	50	2.84	4.99	18.83	138.37	70	3.97	4.99	18.83	138.37
Компот из смеси с/фруктов	150	0.29	0.00	18.35	71.85	200	0.38	0.00	24.33	95.26
Фрукты	140	0.56	0.56	17.64	63.00	160	0.64	0.64	20.16	72.00
ИТОГО ПОЛДНИК	13.2	3.40	5.48	36.03	213.57	11.4	4.63	5.56	43.72	229.63
Салат "Случь"	40	0.52	3.26	1.46	36.66	50	0.65	4.08	1.83	45.83
Рыба запеченная под молочным соусом с макаронами	120	9.51	7.65	20.30	201.46	150	11.89	7.65	20.30	201.46
Компот свежих фруктов	150	0.21	0.13	16.25	65.21	200	0.21	0.13	20.75	82.26
Хлеб пшеничный	10	0.78	0.14	4.89	24.40	15	1.17	0.21	7.34	36.60
ИТОГО УЖИН:	20.2	11.02	11.18	42.90	327.73	18.1	13.92	12.07	50.22	366.15
Кефир/ йогурт питьевой	150	4.20	4.80	6.62	88.50	180	5.04	5.76	7.94	106.20
Пастила	30	0.15	0.00	22.80	87.90	30	0.15	0.00	22.80	87.90
ИТОГО ВТОРОЙ УЖИН:	10.9	4.35	4.80	29.42	176.40	9.6	5.19	5.76	30.74	194.10
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	100.00	55.43	56.87	216.10	1623.15	100.00	72.23	71.41	272.43	2020.11
соотношение Б:Ж:У		1.00	1.03	3.90			1.00	0.99	3.77	

ДЕНЬ выходной №2		Объем порции (в граммах), содержание Б,Ж,У, КК									
		ясли					сад				
		выход	белки	жиры	углеводы	ккал	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД											
	Суп молочный по-могилевски	150	4.40	3.87	28.09	167.13	200	5.83	5.83	37.39	228.68
	Яичная кашка	40	3.82	4.62	0.86	61.38	50	4.78	5.78	1.08	76.72
	Чай с сахаром	150	0.02	0.01	6.76	25.58	200	0.03	0.01	9.01	34.11
	Хлеб пшеничный/ батон	10	0.78	0.14	4.89	24.40	30	2.34	0.42	14.68	73.20
	Масло сливочное порционно	3	0.02	2.18	0.04	19.83	5	0.04	3.63	0.06	33.05
	Сыр твердый порционно	5	1.30	1.32	0.00	17.50	10	2.60	2.64	0.00	35.00
	ИТОГО ЗАВТРАК	19.6	10.34	12.14	40.64	315.82	23.7	16.92	19.63	62.22	498.26
	Рыба, жаренная под маринадом	40	3.79	3.37	2.75	58.70	60	5.69	5.06	4.13	88.05
	Суп картофельный с клецками	150	2.46	2.80	15.06	96.18	200	3.28	3.73	20.08	128.20
	Пудинг из говядины с маслом сливочным	50/4	11.60	8.21	0.53	124.48	70/5	16.24	11.15	0.74	171.08
	Пюре из тыквы	100	1.87	7.35	6.45	101.42	130	2.43	9.56	8.39	131.85
	Нектар фруктовый	150	0.60	0.00	17.55	75.00	200	0.80	0.00	23.40	100.00
	Хлеб ржаной	40	2.68	0.24	15.80	77.60	60	4.02	0.36	23.70	116.40
	ИТОГО ОБЕД	33.0	23.00	21.97	58.14	533.38	34.9	32.46	29.86	80.44	735.58
	Манник с повидлом	100/7,5	5.37	2.40	29.41	162.69	120/9	6.44	2.88	35.29	195.23
	Молоко кипяченое	150	3.97	3.48	6.74	74.08	180	4.76	4.18	8.09	88.90
	Фрукты	140	0.56	0.56	17.64	63.00	160	0.64	0.64	20.16	72.00
	ИТОГО ПОЛДНИК	18.0	9.82	6.36	47.91	290.77	16.5	11.77	7.62	61.02	347.12
	Салат из б/к капусты с огурцами	40	0.57	2.03	3.53	34.98	50	0.71	2.54	4.41	43.72
	Кальмары в сметанном соусе						70	12.37	15.39	1.36	105.58
	Фрикадельки из птицы, соус молочный из птицы	50/40	7.86	8.64	6.86	126.28					
	Картофель отварной	100	1.79	2.75	14.69	88.04	130	2.33	3.58	19.10	114.45
	Хлеб пшеничный	10	0.78	0.14	4.89	24.40	15	1.17	0.21	7.34	36.60
	Отвар шиповника	150	0.45	0.00	2.90	14.85	200	0.61	0.00	3.87	19.80
	ИТОГО УЖИН:	17.9	11.45	13.56	32.87	288.55	15.2	17.19	21.72	36.08	320.15
	Кефир/ йогурт питьевой	150	4.20	4.80	6.62	88.50	180	5.04	5.76	7.94	106.20
	Зефир	30	0.24	0.03	23.94	97.80	30	0.24	0.03	23.94	97.80
	ИТОГО ВТОРОЙ УЖИН:	11.5	4.44	4.83	30.56	186.30	9.7	5.28	5.79	31.88	204.00
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	100.00	59.06	58.87	210.13	1614.82	100.00	83.62	84.61	271.64	2105.11
	соотношение Б:Ж:У		1.00	1.00	3.56			1.00	1.01	3.25	