

Примерные рационы питания на зимне-весенний период (ЧАЭС)

ДЕНЬ 1		Объем порции (в граммах), содержание Б,Ж,У, КК									
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД		ясли					сад				
		выход	белки	жиры	углеводы	ккал	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
№4,11/4,12 №15,7/15,8	Каша жидкая молочная "Геркулес"	150	4,75	6,22	17,74	147,04	180	5,70	7,46	21,29	176,45
	Какао с молоком	150	2,53	2,11	17,42	96,53	200	3,37	2,87	23,23	128,70
	Хлеб пшеничный/ батон	20	1,58	0,28	10,84	53,20	20	1,58	0,28	10,84	53,20
	Масло сливочное	3	0,00	2,16	0,06	19,86	7	0,00	5,04	0,14	46,34
ИТОГО ЗАВТРАК		24	8,86	10,77	46,06	316,63	23	10,65	15,65	55,50	404,69
Ф №2,34/2,38 №10,1/10,2 №10,12/10,36 №12,8/12,12	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	140	1,28	2,40	7,35	56,27	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
	Гюре картофельное с морковью	120	2,20	2,40	14,84	89,50	150	3,00	3,22	18,98	116,54
	Сок фруктовый	130	0,52	0,00	15,21	65,00	180	0,72	0,00	21,06	90,00
	Хлеб ржаной	20	1,42	0,10	8,96	42,00	40	2,84	0,20	17,92	84,00
ИТОГО ОБЕД		35	18,28	14,39	61,38	452,61	37	27,01	18,55	91,77	648,76
№6,1/6,1 №14,4/14,4	Макароны с сыром	130	6,36	7,83	24,61	199,43	180	8,81	10,84	34,11	276,22
	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,11	16,12	63,32	200	0,14	0,14	21,49	84,42
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,08	10,56	49,60	20	1,62	0,08	10,56	49,60
	Фрукты	110	0,44	0,44	10,78	49,50	130	0,52	0,52	16,38	58,50
ИТОГО ПОЛДНИК		28	8,53	8,46	62,07	361,85	27	11,09	11,58	82,54	468,74
ВСЕГО в учреждении:		86,65	35,67	33,62	169,51	1131,09	86,76	48,75	45,78	229,81	1522,19
соотношение Б:Ж:У			1,00	0,94	4,75			1,00	0,94	4,71	
	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:		13,4	4,45	3,35	28,80	174,29	13,2	5,94	4,46	38,40	232,38
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		100,0	40,12	36,96	198,31	1305,37	100,00	54,69	50,24	268,21	1754,57
соотношение Б:Ж:У			1,00	0,92	4,94			1,00	0,92	4,90	

ДЕНЬ 2		Объем порции (в граммах), содержание Б,Ж,У, КК									
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД		ясли					сад				
		выход	белки	жиры	углеводы	ккал	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
№4,6/4,6 №15,11/15,12	Каша вязкая молочная рисовая	130	4,46	4,56	23,16	153,25	180	6,18	6,31	32,06	212,20
	Кофейный напиток с молоком в2	150	1,88	1,65	13,30	73,47	180	2,26	1,98	15,96	88,17
	Масло сливочное	3	0,00	2,16	0,06	19,86	7	0,00	5,04	0,14	46,34
	Сыр твердый (порциями)	7	1,82	1,85	0,00	24,50	10	2,60	2,64	0,00	35,00
	Хлеб пшеничный/ батон	20	1,58	0,28	10,84	53,20	20	1,58	0,28	10,84	53,20
ИТОГО ЗАВТРАК		25	9,74	10,50	47,36	324,28	25	12,62	16,25	59,00	434,91
№1,10/1,10 №2,4/2,6 №9,12/9,17 №12,7/12,11 №14,9/14,11	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
	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	80	0,87	0,09	5,99	110,37
	Гюре картофельное	120	2,29	3,64	15,70	102,47	150	17,48	26,09	19,79	128,68
	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	1,42	0,10	8,96	42,00	40	2,84	0,20	17,92	84,00
ИТОГО ОБЕД		32	6,64	9,41	60,29	410,33	33	24,12	33,52	84,44	560,44
Ф №15,2/15,2	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
	Чай с медом в1	150	0,11	0,01	7,25	28,26	200	0,15	0,01	9,67	37,68
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,00	130	0,52	0,52	16,38	58,50
ИТОГО ПОЛДНИК		25	15,79	12,93	36,25	328,52	24	19,06	15,96	49,14	406,61
ВСЕГО в учреждении:		82,48	32,17	32,85	143,89	1063,13	82,05	55,79	65,73	192,58	1401,96
соотношение Б:Ж:У			1,00	1,02	4,47			0,00	0,00	0,00	
	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	15	1,17	0,21	7,34	36,60	20	1,56	0,28	9,79	48,80
	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:		17,5	7,31	6,77	33,27	225,75	18,0	10,05	9,02	45,47	306,77
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		100,00	39,48	39,62	177,16	1288,88	100,00	65,84	74,75	238,05	1708,73
соотношение Б:Ж:У			1,00	1,00	4,49			1,00	1,14	3,62	

ДЕНЬ 3		Объем порции (в граммах), содержание Б,Ж,У, КК									
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД		ясли					сад				
		выход	белки	жиры	углеводы	ккал	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
№4,1/4,1	Манник "Полосатик"	100	6,40	8,90	41,40	271,00	100	6,40	8,90	41,40	271,00
	Сметана (к маннику)	10	0,30	2,00	0,30	20,60	14	0,42	2,80	0,42	28,84
№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
	ИТОГО ЗАВТРАК	27	8,99	12,89	54,36	367,10	23	9,58	14,09	56,97	390,29
№1,100/1,107	Икра морковная	50	0,76	3,66	4,96	61,08	60	0,92	4,40	5,96	73,29
№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 рубленные 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
	Сок фруктовый	130	0,52	0,00	15,21	65,00	170	0,68	0,00	19,89	85,00
	Хлеб ржаной	20	1,42	0,10	8,96	42,00	40	2,84	0,20	17,92	84,00
	ИТОГО ОБЕД	33	15,21	16,69	57,17	437,35	38	21,62	23,59	84,63	633,40
Ф	Кукуруза сахарная консервированная (порциями)	40	0,36	0,36	2,88	15,84	50	0,45	0,45	3,60	19,81
№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	1,62	0,08	10,56	49,60	20	1,62	0,08	10,56	49,60
	Фрукты	110	0,44	0,44	10,78	49,50	140	0,56	0,56	17,64	63,00
	ИТОГО ПОЛДНИК	22	12,56	12,72	31,62	295,84	23	17,18	18,11	40,99	386,45
	ВСЕГО в учреждении:	82,19	36,76	42,29	143,15	1100,29	84,43	48,38	55,78	182,59	1410,14
	соотношение Б:Ж:У		1,00	1,15	3,89			1,00	1,15	3,77	
	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:	17,8	8,05	8,32	31,07	238,49	15,6	8,04	8,89	36,07	259,95
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	100,00	44,81	50,61	174,22	1338,78	100,00	56,42	64,67	218,66	1670,09
	соотношение Б:Ж:У		1,00	1,13	3,89			1,00	1,15	3,88	

ДЕНЬ 4		Объем порции (в граммах), содержание Б,Ж,У, КК									
		ясли					сад				
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД		выход	белки	жиры	углеводы	ккал	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
№8,7/8,11	Запеканка из творога с мукой пшеничной Сметана (к запеканке)	120	18,38	13,56	17,79	273,00	130	19,91	14,69	20,76	295,74
		10	0,30	2,00	0,30	20,60	14	0,42	2,80	0,42	28,84
№15,3	Чай с сахаром в2	150	0,02	0,01	6,76	25,58					
№15,2	Чай с медом в1 Кондитерское изделие (вафли)						200	0,15	0,01	9,67	37,68
		25	1,25	7,00	15,50	130,00	25	1,25	7,00	15,50	130,00
	ИТОГО ЗАВТРАК	29	19,95	22,57	40,35	449,18	26	21,73	24,50	46,35	492,26
№1,71/1,79 №2,9/2,13 №10,14/10,38 №12,7/12,11 №14,9/14,11	Салат "Бурячок" Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной в1 Оладьи из печени Пюре картофельное Компот из смеси с/фруктов Хлеб ржаной	50	0,80	4,58	3,93	59,88	60	0,96	5,49	4,71	71,85
		150/3	1,22	3,05	5,90	57,74	200/4	1,63	4,07	7,86	76,98
		50	8,47	7,72	3,08	118,07	80	13,55	12,35	4,93	188,91
		130	2,48	3,94	17,13	111,01	150	2,88	4,59	19,79	128,68
		150	0,29	0,00	18,35	71,85	200	0,38	0,00	24,33	95,26
		40	2,84	0,20	17,92	84,00	40	2,84	0,20	17,92	84,00
	ИТОГО ОБЕД	32	16,10	19,48	66,31	502,54	34	22,24	26,70	79,54	645,68
№4,12/14,13 №14,4/14,4	Каша жидкая молочная манная Компот из свежих плодов Хлеб пшеничный Фрукты Йогурт	150	4,61	5,21	21,22	151,60	180	5,54	6,21	25,39	181,19
		150	0,11	0,11	16,12	63,32	200	0,14	0,14	21,49	84,42
		20	1,62	0,08	10,56	49,60	20	1,62	0,08	10,56	49,60
		110	0,44	0,44	10,78	49,50	130	0,52	0,52	16,38	58,50
		100	2,90	2,50	14,50	92,00	100	2,90	2,50	14,50	92,00
	ИТОГО ПОЛДНИК	26	9,68	8,34	73,18	406,02	25	10,72	9,45	88,32	465,71
	ВСЕГО в учреждении:	86,44	45,73	50,39	179,84	1357,74	85,51	54,69	60,65	214,21	1603,65
	соотношение Б:Ж:У		1,00	1,10	3,93			1,00	1,11	3,92	
	Кабачки, запеченные под соусом Отвар шиповника с сахаром	120	2,38	10,56	10,19	146,95	150	2,98	13,20	12,74	183,69
		150	0,45	0,00	16,38	66,02	200	0,61	0,00	21,83	88,02
	ИТОГО РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДОМАШНИЙ УЖИН:	13,6	2,83	10,56	26,57	212,97	14,5	3,59	13,20	34,57	271,71
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	100,00	48,57	60,95	206,41	1570,71	100,00	58,28	73,85	248,78	1875,36
	соотношение Б:Ж:У		1,00	1,26	4,25			1,00	1,27	4,27	

ДЕНЬ 5		Объем порции (в граммах), содержание Б,Ж,У, КК									
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД		ясли					сад				
		выход	белки	жиры	углеводы	ккал	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
№4,16/4,17	Каша жидкая пшеничная с яблоками	150	4,97	5,47	26,65	177,47	180	5,96	6,56	31,98	212,96
№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/ батон	20	1,58	0,28	10,84	53,20	20	1,58	0,28	10,84	53,20
	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	26	10,25	11,41	50,85	348,50	24	12,40	16,50	58,92	435,68
№1,51/1,59	Салат из свеклы с яблоками с маслом раст. в1	50	0,50	4,10	4,35	56,01	60	0,60	4,92	5,22	67,22
№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	20	1,42	0,10	8,96	42,00	40	2,84	0,20	17,92	84,00
	ИТОГО ОБЕД	35	12,11	22,31	55,62	475,67	35	16,77	28,88	78,13	644,47
№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
№10,5	Колбаса отварная						50	4,90	10,52	0,72	119,70
№7,3/7,3	Омлет натуральный	50	4,64	6,00	0,85	77,24	70	6,50	8,41	1,19	108,14
	Кефир	150	4,20	4,80	6,62	88,50	180	5,04	5,76	7,94	106,20
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,08	10,56	49,60	20	1,62	0,08	10,56	49,60
	Фрукты	110	0,44	0,44	10,78	49,50	130	0,52	0,52	16,38	58,50
	ИТОГО ПОЛДНИК	20	11,08	12,36	28,81	274,79	25	18,93	27,36	36,79	462,04
	ВСЕГО в учреждении:	81,3	33,44	46,08	135,28	1098,96	84,1	48,10	72,74	173,84	1542,18
	соотношение Б:Ж:У		1,00	1,38	4,05			1,00	1,51	3,61	
	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:	18,7	8,85	9,10	33,99	253,55	15,9	8,94	9,12	43,96	292,30
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	100,00	42,29	55,18	169,27	1352,51	100,00	57,04	81,86	217,80	1834,48
	соотношение Б:Ж:У		1,00	1,30	4,00			1,00	1,44	3,82	

ДЕНЬ 6		Объем порции (в граммах), содержание Б,Ж,У, КК									
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД		ясли					сад				
		выход	белки	жиры	углеводы	ккал	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
№4,11/4,12 №15,7/15,8	Каша жидкая молочная "Геркулес"	150	4,75	6,22	17,74	147,04	180	5,70	7,46	21,29	176,45
	Какао с молоком	150	2,53	2,11	17,42	96,53	200	3,37	2,87	23,23	128,70
	Печенье сахарное детское "Витьба"	50	3,50	7,00	37,00	225,00	50	3,50	7,00	37,00	225,00
ИТОГО ЗАВТРАК		29	10,78	15,33	72,16	468,57	26	12,57	17,33	81,52	530,15
№1,8/1,8 №2,34/2,38 №10,1/10,2 Ф №12,8/12,12 №14,9/14,11	Салат из б/к капусты с яблоками в1	50	0,87	4,10	3,81	57,52	60	1,04	4,92	4,57	69,02
	Суп картофельный с горохом в1	140	1,28	2,40	7,35	56,27	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
	Котлета (из говядины)	50	4,65	9,60	5,50	129,40	70	6,51	13,44	7,70	181,16
	Пюре картофельное с морковью	120	2,20	2,40	14,84	89,50	150	3,00	3,22	18,98	116,54
	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	2,84	0,20	17,92	84,00	40	2,84	0,20	17,92	84,00
ИТОГО ОБЕД		31	15,27	19,28	67,83	506,88	33	22,46	26,19	89,47	686,08
№10,3/10,18 №3,6/3,6 №14,4/14,4	Биточки из говядины (паровые) в1	50	7,35	3,03	4,51	76,07	70	10,29	4,80	6,31	126,67
	Свекла тушеная	100	1,23	3,02	9,12	67,82	130	1,60	3,92	11,85	88,16
	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,11	16,12	63,32	200	0,14	0,14	21,49	84,42
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,08	10,56	49,60	20	1,62	0,08	10,56	49,60
	Фрукты	110	0,44	0,44	10,78	49,50	130	0,52	0,52	16,38	58,50
	Йогурт	100	2,90	2,50	14,50	92,00	100	2,90	2,50	14,50	92,00
ИТОГО ПОЛДНИК		24	13,65	9,18	65,59	398,31	24	17,07	11,96	81,09	499,35
ВСЕГО в учреждении:		83,86	39,71	43,79	205,58	1373,75	82,99	52,11	55,48	252,08	1715,59
соотношение Б:Ж:У			1,00	1,10	5,18			1,00	1,06	4,84	
	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:		16,1	11,12	12,05	30,04	264,35	17,0	15,16	16,32	39,25	351,67
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		100,00	50,82	55,83	235,62	1638,10	100,00	67,27	71,80	291,33	2067,26
соотношение Б:Ж:У			1,00	1,10	4,64			1,00	1,07	4,33	

ДЕНЬ 7		Объем порции (в граммах), содержание Б,Ж,У, КК									
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД		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
№15,11/15,12	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	27	20,56	17,21	31,39	367,07	24	22,59	19,47	37,14	412,75
Ф	Кукуруза сахарная консервированная (порциями)	30	0,60	0,00	3,30	15,00	40	0,36	0,36	2,88	15,84
№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	1,42	0,10	8,96	42,00	40	2,84	0,20	17,92	84,00
	ИТОГО ОБЕД	31	11,62	15,04	56,35	416,65	32	14,30	18,33	79,43	552,10
№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
№3,13	Картофель и овощи, тушенные в соусе (красном основном)						130	2,42	8,87	19,07	165,67
№15,2/15,2	Чай с медом в1	150	0,11	0,01	7,25	28,26	200	0,15	0,01	9,67	37,68
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,08	10,56	49,60	20	1,62	0,08	10,56	49,60
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	45,00	130	0,52	0,52	16,38	58,50
	ИТОГО ПОЛДНИК	22	7,28	5,75	54,33	299,69	28	11,22	22,92	63,38	492,61
	ВСЕГО в учреждении:	80,07	39,46	38,00	142,07	1083,41	83,37	48,11	60,72	179,95	1457,45
	соотношение Б:Ж:У		1,00	0,96	3,60			1,00	1,26	3,74	
	Запеканка картофельная с мясом	150	11,51	6,93	22,88	206,33	150	11,51	6,93	22,88	206,33
	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:	19,9	11,62	7,04	39,00	269,65	16,6	11,66	7,08	44,37	290,76
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	100,00	51,08	45,04	181,07	1353,06	100,00	59,76	67,79	224,32	1748,21
	соотношение Б:Ж:У		1,00	0,88	3,54			1,00	1,13	3,75	

ДЕНЬ 8		Объем порции (в граммах), содержание Б,Ж,У, КК									
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД		ясли					сад				
		выход	белки	жиры	углеводы	ккал	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
№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/ батон	20	1,58	0,28	10,84	53,20	20	1,58	0,28	10,84	53,20
	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	23	9,69	10,80	41,95	304,45	23	12,79	16,82	53,20	416,23
№1,25/1,25	Салат "Агеньчик" в1	50	0,45	0,44	3,60	19,81	60	1,11	4,26	4,04	58,86
№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
№11,7	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	2,84	0,20	17,92	84,00	40	2,84	0,20	17,92	84,00
	ИТОГО ОБЕД	32	15,86	14,06	65,41	437,19	35	23,20	26,18	81,70	635,33
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	100	0,40	0,40	9,80	45,00	130	0,52	0,52	16,38	58,50
	ИТОГО ПОЛДНИК	28	19,64	16,41	35,73	374,34	25	23,62	19,73	47,49	453,69
	ВСЕГО в учреждении:	82,77	45,19	41,26	143,09	1115,98	82,90	59,61	62,73	182,39	1505,25
	соотношение Б:Ж:У		1,00	0,91	3,17			1,00	1,05	3,06	
	Омлет с мясом	70	8,99	6,29	1,28	99,21	100	12,84	8,99	1,83	141,73
	Салат "Заря"	50	0,64	0,58	3,66	61,32	60	0,77	0,70	4,39	73,58
	Компот из смеси с/фруктов	150	0,29	0,00	18,35	71,85	200	0,38	0,00	24,33	95,26
	ИТОГО РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДОМАШНИЙ УЖИН:	17,2	9,92	6,87	23,29	232,38	17,1	13,99	9,68	30,55	310,57
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	100,00	55,11	48,13	166,38	1348,36	100,00	73,60	72,42	212,94	1815,82
	соотношение Б:Ж:У		1,00	0,87	3,02			1,00	0,98	2,89	

ДЕНЬ 9		Объем порции (в граммах), содержание Б,Ж,У, КК									
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД		ясли					сад				
		выход	белки	жиры	углеводы	ккал	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
№4,16/4,17 №15,11/15,12	Каша жидкая пшеничная с яблоками	150	4,97	5,47	26,65	177,47	180	5,96	6,56	31,98	212,96
	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/ батон	20	1,58	0,28	10,84	53,20	20	1,58	0,28	10,84	53,20
	Масло сливочное	3	0,00	2,16	0,06	19,86	7	0,00	5,04	0,14	46,34
ИТОГО ЗАВТРАК		24	8,43	9,56	50,85	324,00	24	9,80	13,86	58,92	400,68
Ф №2,9/2,13 №9,22 №9,10 №12,7/12,11	Зеленый горошек консервированный	40	1,28	0,16	2,56	21,20	60	1,92	0,24	3,84	31,80
	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
	Суфле рыбное	60	9,31	5,33	2,46	96,55					
	Котлеты (биточки) рыбные						70	8,64	5,86	10,45	131,62
	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	170	0,68	0,00	19,89	85,00
	Хлеб ржаной	40	2,84	0,20	17,92	84,00	40	2,84	0,20	17,92	84,00
ИТОГО ОБЕД		32	17,46	12,38	59,87	426,96	33	18,59	14,96	79,75	538,08
№16,1/16,1	Блины	70	4,83	4,49	24,40	159,12	80	5,52	5,17	27,89	182,22
	Коктейль молочный	200	5,00	6,60	19,00	150,00	200	5,00	6,60	19,00	150,00
	Фрукты	110	0,44	0,44	10,78	49,50	130	0,52	0,52	16,38	58,50
ИТОГО ПОЛДНИК		27	10,27	11,53	54,18	358,62	24	11,04	12,29	63,27	390,72
ВСЕГО в учреждении:		82,38	36,16	33,47	164,90	1109,58	80,79	39,43	41,11	201,94	1329,48
соотношение Б:Ж:У			1,00	0,93	4,56			1,00	1,04	5,12	
	Голубцы овощные	150	3,79	9,76	13,31	163,81	200	5,05	13,00	17,73	218,21
	Кофейный напиток с молоком в1	150	1,88	1,65	13,30	73,47	200	2,51	2,20	17,73	97,97
ИТОГО РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДОМАШНИЙ УЖИН:		17,6	5,67	11,41	26,61	237,28	19,2	7,56	15,20	35,46	316,18
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		100,00	41,83	44,88	191,51	1346,86	100,00	46,99	56,31	237,40	1645,66
соотношение Б:Ж:У			1,00	1,07	4,58			1,00	1,20	5,05	

ДЕНЬ 10		Объем порции (в граммах), содержание Б,Ж,У, КК									
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД		ясли					сад				
		выход	белки	жиры	углеводы	ккал	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
№4,15/4,16 №15,7/15,8	Каша жидкая молочная рисовая	130	3,44	4,52	19,02	131,72	180	4,76	6,21	26,27	181,67
	Какао с молоком	150	2,53	2,11	17,42	96,53	200	3,37	2,87	23,23	128,70
	Хлеб пшеничный/ батон	20	1,58	0,28	10,84	53,20	20	1,58	0,28	10,84	53,20
	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		25	9,37	10,92	47,34	325,81	26	12,31	17,04	60,48	444,91
№1,54/1,62 №2,15/2,19 №10,6/10,24 №12,15/12,21 №14,9/14,11	Салат из свеклы с маслом растительным	50	0,73	2,55	4,36	42,64	60	0,87	3,06	5,24	51,17
	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
	Комплеты "Здоровье"	60	9,01	5,29	4,38	103,13	80	5,36	0,48	31,60	155,20
	Сложный гарнир №1	120	2,77	3,44	11,36	86,56	150	3,46	4,24	14,18	107,45
	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	1,42	0,10	8,96	42,00	40	2,84	0,20	17,92	84,00
ИТОГО ОБЕД		32	15,54	14,54	56,56	416,99	34	14,62	12,14	104,22	581,84
№1,12/1,12 №7,3/7,3 №15,3 №15,2	Салат из б/к капусты с луком	40	0,64	2,03	3,27	44,70	60	0,96	3,05	4,91	67,05
	Омлет натуральный	50	4,64	6,00	0,85	77,24	70	6,50	8,41	1,19	108,14
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,08	10,56	49,60	20	1,62	0,08	10,56	49,60
	Чай с сахаром в2	150	0,02	0,01	6,76	25,58					
	Чай с медом в1						200	0,15	0,01	9,67	37,68
	Кондитерское изделие (мармелад)	25	0,00	0,00	20,25	75,00	25	0,00	0,00	20,25	75,00
Фрукты		110	0,44	0,44	10,78	49,50	130	0,52	0,52	16,38	58,50
		25	7,36	8,56	52,47	321,62	23	9,75	12,07	62,96	395,97
ВСЕГО в учреждении:		82,95	32,27	34,01	156,37	1064,43	83,61	36,68	41,25	227,65	1422,71
соотношение Б:Ж:У			1,00	1,05	4,85			1,00	1,12	6,21	
	Кабачки, запеченные под соусом	120	2,38	10,56	10,19	146,95	150	2,98	13,20	12,74	183,69
	Компот из смеси с/фруктов	150	0,29	0,00	18,35	71,85	200	0,38	0,00	24,33	95,26
ИТОГО РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДОМАШНИЙ УЖИН:		17,1	2,67	10,56	28,54	218,80	16,4	3,36	13,20	37,07	278,95
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		100,00	34,94	44,57	184,91	1283,23	100,00	40,04	54,45	264,72	1701,66
соотношение Б:Ж:У			1,00	1,28	5,29			1,00	1,36	6,61	

ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ в учреждении:		376,57	395,75	1583,68	11498,35		491,65	561,98	2037,04	14910,59
СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ в учреждении:		37,66	39,58	158,37	1149,84		49,17	56,20	203,70	1491,06
соотношение Б:Ж:У			1,00	1,05	4,21		1,00	1,14	4,14	

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 щавелем	150/3	1,35	3,30	8,66	70,25	200/4	1,66	4,40	11,02	90,88
	Колбаски по- слущки	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 "Слущь"	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									
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД		ясли					сад				
		выход	белки	жиры	углеводы	ккал	выход	белки	жиры	углеводы	ккал
	Суп молочный по- моголевски	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	