



№ рецептуры	Наименование блюд	Масса (Ясли)	Масса (Сад)	Пищевые вещества (г)						Энерг. цен- ность, ккал (Ясли)	Энерг. цен- ность, ккал (Сад)
				Белки, г (Ясли)	Белки, г (Сад)	Жиры, г (Ясли)	Жиры, г (Сад)	Угле- воды, г (Ясли)	Угле- воды, г (Сад)		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 ДЕНЬ											
Завтрак											
54-3г	Макароны отварные с сыром	120	150	6,3	7,9	5,4	6,8	22,9	28,6	166,2	207,7
19	Икра кабачковая	40	60	0,76	1,14	3,56	5,34	3,08	4,62	47,6	71,4
54-2гн	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,25	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8
368	Фрукты	95	100	1,4	1,5	0,4	0,5	7,8	8	94	95
1	Хлеб пшеничный	30	45	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103
2 завтрак		435	555	10,79	13,98	9,69	13,13	52,6	68,15	396,6	503,9
399	Сок фруктовый	180	200	0,9	0,9	0	0	18	18	76	76
Всего за завтрак:		615	755	11,69	14,88	9,69	13,13	70,6	86,15	472,6	579,9
Обед											
54-20з	Зеленый горошек	30	60	0,85	1,7	0,05	0,1	1,75	3,5	11,05	22,1
91	Суп с клецками	180	200	1,65	2,06	2,48	3,1	10,06	12,58	128,36	141,72
182	Каша ячневая	120	150	2,616	3,27	0,348	0,435	0,288	0,36	84,6	105,75
54-15м	Тефтели из говядины с рисом	60	80	7,9	10,6	8	10,7	7,4	9,8	133,1	177,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81
1	Хлеб пшеничный	30	45	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103
Всего за обед:		540	675	14,696	19,62	11,158	14,725	46,568	62,97	475,56	608,97
Полдник											
54-20к	Каша молочная гречневая	120	150	4,3	5,3	3,5	4,4	16	20	112,4	140,5
54-10в	Булочка ванильная	60	60	4,6	4,6	4,1	4,1	30,52	30,52	177	177
54-21гн	Какао с молоком	150	200	3,5	4,6	2,7	3,6	9,5	12,6	75,3	100,4
Всего за полдник:		330	410	12,4	14,5	10,3	12,1	56,02	59	364,7	417,9
ВСЕГО за 1 день:		1485	1840	38,786	49	31,148	39,955	173,188	208,12	1312,86	1606,77
2 ДЕНЬ											
Завтрак											
182	Каша пшеничная	120	150	3,384	4,23	0,384	0,48	0,288	0,36	92,916	116,145
пром	Сосиски	50	50	0,25	0,5	0,05	0,1	0,75	1,5	4,25	8,5
54-2з	Огурец в нарезке	30	60	0,25	0,5	0,05	0,1	0,75	1,5	4,25	8,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	5	5	20,9	27,9
1	Хлеб пшеничный	30	45	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103
2 завтрак											
400	Молоко кипяченое	150	180	5,22	5,48	4,23	4,88	9	9,07	98,6	102
Всего за завтрак:		530	685	11,434	14,1	5,044	6,05	29,708	37,86	289,616	366,045
Обед											
82	Рассольник со сметаной	180	200	1,68	2,1	4,09	5,11	13,33	16,66	102,2	120,75
54-16р	Котлета рыбная любительская	100	100	12,9	12,9	4	4	6,1	6,1	112,2	112,2
54-11г	Картофельное пюре	120	150	2,6	3,2	4,2	5,2	15,8	19,8	111,5	139,4
54-13з	Салат из свеклы отварной	30	60	0,4	0,8	1,4	2,7	2,3	4,6	22,8	45,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81
1	Хлеб пшеничный	30	45	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103
Всего за обед:		610	755	20,11	22,69	14,02	17,5	66,35	87,39	478,2	601,95
Полдник											
244	Ленивые вареники	65	105	10,8	17,58	5,34	8,63	10,64	17,19	134,16	216,72
401	Ряженка	150	180	5	5,22	4,31	4,5	7,32	7,56	96	97,2
пром	Зефир	20	20	0,2	0,2	0	0	12,8	12,8	52	52
1	Хлеб пшеничный	30	45	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103

Всего за полдник:		265	350	18,13	26,19	9,98	13,62	44,68	57,98	350,86	468,92
ВСЕГО за 2 день:		1405	1790	49,674	62,98	29,044	37,17	140,738	183,23	1118,676	1436,915
3 ДЕНЬ											
Завтрак											
54-3з	Помидор в нарезке	30	60	0,35	0,7	0,05	0,1	0,75	2,3	6,4	12,8
54-1г	Макароны отварные	120	150	4,3	5,4	3,9	4,9	26,2	32,8	157,4	196,8
55-6о	Яйцо отварное	40	40	4,8	4,8	4	4	0,3	0,3	56,6	56,6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	64,5	86
1	Хлеб пшеничный	30	45	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103
2 завтрак											
399	Сок фруктовый	180	200	0,9	0,9	0	0	18	18	76	76
Всего за завтрак:		520	635	15,03	18,09	10,43	12,29	66,92	82,83	423,2	518,4
Обед											
63	Борщ со сметаной	180	200	1,29	1,61	3,87	4,84	8,74	10,93	128,91	145,64
54-11м	Плов из отварной говядины	120	150	9,2	11,5	8,8	11	23,2	29	209	261,2
54-15з	Икра свекольная	30	60	0,7	1,3	2,1	4,2	3,4	6,8	35,7	71,4
54-1хн	Компот из сухофр.	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81
1	Хлеб пшеничный	30	45	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103
Всего за обед:		510	655	13,72	18,1	15,1	20,53	64,16	86,96	503,11	662,24
Полдник											
54-32м	Капуста тушеная с мясом птицы	120	150	10,1	12,6	4,9	6,2	6,2	7,8	109,7	137,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	5	5	20,9	27,9
пром	Пряник	50	50	2,5	2,5	2,5	2,5	4,42	4,42	181	181
1	Хлеб пшеничный	30	45	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103
Всего за полдник:		350	445	14,93	18,49	7,73	9,19	29,54	37,65	380,3	449,1
ВСЕГО за 3 день:		1380	1735	43,68	54,68	33,26	42,01	160,62	207,44	1306,61	1629,74
4 ДЕНЬ											
Завтрак											
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	120	150	5	6	6,1	7,7	22,6	28,2	164,9	206,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	5	5	20,9	27,9
368	Фрукты	95	100	1,4	1,5	0,4	0,5	7,8	8	94	95
1	Хлеб пшеничный	30	45	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103
2 завтрак											
400	Молоко кипяченое	150	180	5,22	5,48	4,23	4,88	9	9,07	98,6	102
Всего за завтрак:		545	675	13,95	16,37	11,06	13,57	58,32	70,7	447,1	534,1
Обед											
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	200	2,27	2,52	1,71	1,9	18,9	21	100	111
54-16м	Печень говяжья по строгановски	60	80	10	13,4	9,5	12,7	4	5,3	142	189,3
182	Каша пшеничная	120	150	3,384	4,23	0,384	0,48	0,288	0,36	92,916	116,145
399	Сок томатный	150	180	1,6	1,8	0,15	0,18	5,1	5,22	27	30
1	Хлеб пшеничный	30	45	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103
Всего за обед:		540	655	19,384	25,14	12,074	15,75	42,208	52,31	430,616	549,445
Полдник											
54-6г	Сырники	50	100	9,8	19,6	2,9	5,7	10,3	20,7	106,4	212,7
401	Ряженка	150	180	5	5,22	4,3	4,5	7,52	7,56	97	97,2
пром	Мармелад	30	50	0,05	0,09	0	0	41,2	44,5	160	180
1	Хлеб пшеничный	30	45	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103
Всего за полдник:		260	375	16,98	28,1	7,53	10,69	72,94	93,19	432,1	592,9
ВСЕГО за 4 день:		1345	1705	50,314	69,61	30,664	40,01	173,468	216,2	1309,816	1676,445
5 ДЕНЬ											
Завтрак											
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	6,6	8,3	5	6,3	28,8	36	187	233,7
54-2з	Огурец в нарезке	30	60	0,25	0,5	0,05	0,1	0,75	1,5	4,25	8,5
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	7,5	15	1,8	3,5	2,2	4,4	0	0	26,9	53,8

2-гн	Чай с сахаром	150	200	0,2	0,25	0	0	4,9	6,5	20,1	26,8
368	Фрукты	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
1	Хлеб пшеничный	30	45	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103
2 завтрак											
399	Сок фруктовый	180	200	0,9	0,9	0	0	18	18	76	76
Всего за завтрак:		617,5	770	12,28	17,04	7,98	11,69	76,17	92,23	426,95	545,8
Обед											
86	Суп рисовый с томатом	180	200	1,6	2,01	4,09	5,11	13,54	16,92	110,36	125,45
54-33м	Жаркое по-домашнему из курицы	120	150	14,9	18,6	3,7	4,7	10,6	13,2	135,4	169,3
54-3з	Помидор в нарезке	30	60	0,35	0,7	0,05	0,1	0,75	2,3	6,4	12,8
54-1хн	Компот из сухофр.	150	200	0,4	0,5	0	0	14,9	19,8	60,8	81
1	Хлеб пшеничный	30	45	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103
Всего за обед:		510	655	19,38	25	8,17	10,4	53,71	72,65	381,66	491,55
Полдник											
54-27к	Каша молочная манная	120	150	3,2	4	3,4	4,3	15,2	19	104,6	130,7
54-21гн	Какао с молоком	150	200	3,5	4,6	2,7	3,6	9,5	12,6	75,3	100,4
пром	Вафли	20	30	6,9	8,1	5,2	7,14	10,5	14,9	92	145
1	Хлеб пшеничный	30	45	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103
Всего за полдник:		320	425	15,73	19,89	11,63	15,53	49,12	66,93	340,6	479,1
ВСЕГО за 5 день:		1447,5	1850	47,39	61,93	27,78	37,62	179	231,81	1149,21	1516,45
6 ДЕНЬ											
Завтрак											
182	Каша пшеничная	120	150	3,42	4,275	0,972	1,215	0,504	0,63	103,356	129,195
54-60	Яйцо отварное	40	40	4,8	4,8	4	4	0,3	0,3	56,6	56,6
пром	Икра кабачковая	40	60	0,76	1,14	3,56	5,34	3,08	4,62	47,6	71,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	5	5	20,9	27,9
1	Хлеб пшеничный	30	45	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103
2 завтрак											
399	Сок фруктовый	180	200	0,9	0,9	0	0	18	18	76	76
Всего за завтрак:		560	695	12,21	14,505	8,862	11,045	40,804	48,98	373,156	464,095
Обед											
54-25с	Суп гороховый	180	200	6,01	6,68	4,14	4,6	14,7	16,3	120	133
54-3м	Голубцы ленивые	60	80	5	6,7	4,6	6,1	3,8	5,1	77	102,7
54-1г	Макароны отварные	120	150	4,3	5,4	3,9	4,9	26,2	32,8	157,4	196,8
54-15з	Икра свекольная	30	60	0,7	1,3	2,1	4,2	3,4	6,8	35,7	71,4
54-1хн	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	12,8	17,8	60,7	81
1	Хлеб пшеничный	30	45	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103
Всего за обед:		570	735	18,54	23,77	15,07	20,29	74,82	99,23	519,5	687,9
Полдник											
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	120	150	4,1	5,1	4,5	5,6	14,8	18,5	115,6	144,5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	64,5	86
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	7,5	15	1,8	3,5	2,2	4,4	0	0	26,9	53,8
1	Хлеб пшеничный	30	45	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103
Всего за полдник:		307,5	410	10,93	15,59	9,23	13,39	37,22	50,23	275,7	387,3
ВСЕГО за 6 день:		1437,5	1840	41,68	53,865	33,162	44,725	152,844	198,44	1168,356	1539,295
7 ДЕНЬ											
Завтрак											
54-28к	Каша жидкая молочная рисовая	120	150	3,2	4	3,3	4,1	17,2	21,5	110,7	138,4
368	Фрукты	95	100	1,4	1,5	0,4	0,5	7,8	8	94	95
54-21гн	Какао с молоком	150	200	2,2	2,9	2,7	3,6	13,5	17,6	75,3	100,4
1	Хлеб пшеничный	30	45	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103
2 завтрак											
399	Сок фруктовый	180	200	0,9	0,9	0	0	18	18	76	76
Всего за завтрак:		575	695	9,83	12,49	6,73	8,69	70,42	85,53	424,7	512,8
Обед											
88	Суп по-весеннему	180	200	5,71	7,73	8,08	9,31	9,51	15,91	108,24	121,65
54-5м	Котлета из курицы	60	75	11,5	14,4	2,6	3,2	8,1	10,1	101,1	126,4
54-21г	Горошница	120	150	11,6	14,5	1	1,3	27	33,8	163,8	204,8

54-9з	Салат из белокач. капусты с морковью и яблоком	30	60	0,4	0,8	3	6	1,8	3,6	36,2	72,4
54-1хн	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	12,8	17,8	60,7	81
1	Хлеб пшеничный	30	45	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103
Всего за обед:		570	730	31,74	41,12	15,01	20,3	73,13	101,64	538,74	709,25
Полдник											
54-4т	Пудинг из творога с яблоком	120	150	18,3	22,9	8,6	10,8	12,3	15,4	200,2	250,3
пром	Пряник	50	50	1,9	1,9	2,5	2,5	3,81	3,81	181	181
401	Кефир	150	180	3,2	5,22	3,7	4,5	6	7,2	79,5	95,4
1	Хлеб пшеничный	30	45	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103
Всего за полдник:		350	425	25,53	33,21	15,13	18,29	36,03	46,84	529,4	629,7
ВСЕГО за 7 день:		1495	1850	67,1	86,82	36,87	47,28	179,58	234,01	1492,84	1851,75
8 ДЕНЬ											
Завтрак											
182	Каша пшеничная	120	150	3,384	4,23	0,384	0,48	0,288	0,36	92,916	116,145
54-1о	Омлет	100	150	8,5	12,7	12	18	2,2	3,3	150,3	225,5
54-11з	Салат из моркови и яблок	30	60	0,3	0,6	3,1	6,1	2,2	4,3	37,1	74,2
368	Фрукты	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,2	0,2	0	0	5	5	20,9	27,9
1	Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,2	0,3	9,8	14,7	46,9	70,3
2 завтрак											
399	Сок фруктовый	180	200	0,9	0,9	0	0	18	18	76	76
Всего за завтрак:		580	740	11,5	16,6	15,7	24,8	47	55,1	375,2	517,9
Обед											
86	Суп крестьянский	180	200	2,16	2,7	2,22	2,78	11,66	14,58	125,33	144,22
54-4г	Каша гречневая	120	150	4,6	5,7	5,5	6,3	28,7	37,9	167	199,7
54-35м	Оладьи из печени по-кунцевски	60	80	10,5	14	6,9	9,2	9,5	12,6	140,6	187,4
54-13з	Салат из свеклы отварной	30	60	0,4	0,8	1,4	2,7	2,3	4,6	22,8	45,6
54-1хн	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	12,8	17,8	60,7	81
1	Хлеб пшеничный	30	45	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103
Всего за обед:		570	735	20,19	26,89	16,35	21,47	78,88	107,91	585,13	760,92
Полдник											
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	120	150	4,9	6,2	5,5	6,9	23,2	29	162,2	202,7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,9	3,8	2,2	2,9	8,5	11,3	64,5	86
54-10в	Булочка ванильная	60	60	4,6	4,6	4,1	4,1	30,52	30,52	177	177
1	Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,2	0,3	9,8	14,7	46,9	70,3
Всего за полдник:		350	440	13,6	16,4	12	14,2	72,02	85,52	450,6	536
ВСЕГО за 8 день:		1500	1915	45,29	59,89	44,05	60,47	197,9	248,53	1410,93	1814,82
9 ДЕНЬ											
Завтрак											
54-27к	Каша жидкая манная молочная	120	150	3,2	4	3,4	4,3	15,2	19	104,6	130,7
54-3гн	Сыр твердый в нарезке	7,5	15	1,2	2,4	3,2	6,4	0	0	26,9	53,8
54-13	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,2	0,3	0	0	10,5	12,7	20,9	27,9
368	Фрукты	95	100	1,4	1,5	0,4	0,5	7,8	8	94	95
1	Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,2	0,3	9,8	14,7	46,9	70,3
2 завтрак											
400	Молоко кипячёное	150	180	5,22	5,48	4,23	4,88	9	9,07	98,6	102
Всего за завтрак:		542,5	675	12,42	15,48	11,43	16,38	52,3	63,47	391,9	479,7
Обед											
4	Свекольник со сметаной	180	200	1,35	1,69	3,38	4,23	9,47	15,79	130,79	150,45
182	Каша пшеничная	120	150	3,384	4,23	0,384	0,48	0,288	0,36	92,916	116,145
54-11р	Тефтели рыбные	60	80	7,7	10,3	4,8	6,4	7,6	10,1	104,3	139
54-13з	Салат из секлы отварной	30	60	0,4	0,8	1,4	2,7	2,3	4,6	22,8	45,6
54-1хн	Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,5	0	0	12,8	17,8	60,7	81

1	Хлеб пшеничный	30	45	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103
Всего за обед:		570	735	15,364	20,71	10,294	14,3	46,378	69,08	480,206	635,195
Полдник											
250	Пудинг из творога с рисом	60	80	8,84	11,79	5,66	7,55	11,95	15,94	134,4	179,2
401	Ряженка	150	180	5	5,22	4,3	4,5	7,52	7,56	97	97,2
1	Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,2	0,3	9,8	14,7	46,9	70,3
Всего за полдник:		230	290	15,04	18,81	10,16	12,35	29,27	38,2	278,3	346,7
ВСЕГО за 9 день:		1342,5	1700	42,824	55	31,884	43,03	127,948	170,75	1150,406	1461,595
10 ДЕНЬ											
Завтрак											
54-1г	Макароны отварные	120	150	4,3	5,4	3,9	4,9	26,2	32,8	157,4	196,8
54-60	Яйцо отварное	40	40	2,8	2,8	3	3	0,3	0,3	56,6	56,6
54-13	Чай с лимоном и сахаром	150	200	0,2	0,3	0	0	10,5	12,7	20,9	27,9
368	Фрукты	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
1	Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,2	0,3	9,8	14,7	46,9	70,3
2 завтрак											
399	Сок фруктовый	180	200	0,9	0,9	0	0	18	18	76	76
Всего за завтрак:		610	720	9,8	11,6	7,5	8,6	74,6	88,3	401,8	471,6
Обед											
63	Борщ со сметаной	180	200	1,29	1,61	3,87	4,84	8,74	10,93	128,91	145,64
54-6м	Биточки из говядины	60	75	11	13,7	10,5	13,1	9,9	12,4	177	221
54-11г	Картофельное пюре	120	150	2,6	4,5	4,2	5,6	15,8	26,6	111,5	173,7
399	Сок томатный	150	180	1,6	1,8	0,15	0,18	5,1	5,22	27	30
1	Хлеб пшеничный	30	45	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	68,7	103
Всего за обед:		540	650	18,62	24,8	19,05	24,21	53,46	75,58	513,11	673,34
Полдник											
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	120	150	5	6	6,1	7,7	22,6	28,2	164,9	206,2
54-21гн	Какао с молоком	150	200	2,2	2,9	2,7	3,6	13,5	17,6	75,3	100,4
пром	Вафли	20	30	8,2	10,8	6,76	9,14	11,3	16,9	92	138
1	Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,2	0,3	9,8	14,7	46,9	70,3
Всего за полдник:		310	410	16,6	21,5	15,76	20,74	57,2	77,4	379,1	514,9
ВСЕГО за 10 день:		1460	1780	45,02	57,9	42,31	53,55	185,26	241,28	1294,01	1659,84
Итого за весь период											
Среднее значение за период		1429,75	1800,5	47,1758	61,1675	34,0172	44,582	167,055	213,981	1271,3714	1619,362
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				19,00%	19,13%	13,70%	13,94%	67,29%	66,93%		