Понедельник, 1 неделя Утверждено: Заведующий МАДОУ № 34 И.А. Солоницына

		Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		Вит."С"		№ рецепт.
Приём пищи	Наименование	Ясли	Сад	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
я/с	**Завтрак**													
8.05 - 8.25	Омлет запеченый	130	150	12.7	14.6	17.1	19.7	2.2	2.5	173.0	199.6	0.2	0.2	2/6
	Батон столовый с маслом сливочным	25	37	1.51	2.26	4.41	6.26	10.55	15.85	86.6	126.5	0	0	1/13
	Чай с лимоном	150	200	0.08	0.1	0	0	9.2	11.2	27	36	0.6	0.8	11/10
	Итого за завтрак:	**305**	**387**	**14.3**	**17.0**	**21.5**	**26.0**	**22.0**	**29.6**	**286.6**	**362.1**	**0.8**	**1.0**	
	% соотношение			**12,6-13,9**	**15,6-17,2**	**11,9-13,2**	**14,7-16,2**	**45,9-50,7**	**58,7-64,9**	**333,4-368,5**	**419,5-463,7**			
	II завтрак													
10.00	Сок фруктовый	200	200	1	1	0	0	20.2	20.2	96	96	10	10	16/10
	Итого за II завтрак:			**1**	**1**	**0**	**0**	**20.2**	**20.2**	**96**	**96**	**10**	**10**	
	% соотношение													
	Обед													
11.30 - 12.45	Салат из отварной свеклы с раст. маслом	50	60	0.7	0.8	3.1	4	3.4	4.1	53.3	64	0.9	1.16	20/1
	Рассольник со сметаной	150	200	1.4	1.8	3.4	4.5	9.4	12.5	74.3	99	4	5.37	9/2
	Капуста тушеная	130	150	3	3.5	2.5	2.9	11.8	13.6	81.5	94	27.1	31.3	8/3
	Тефтели из мяса говядины	70	80	9.9	11.4	8.5	9.7	6.6	7.5	142.6	163	0.9	1.08	20/8
	Компот из сухофруктов	150	200	0.3	0.49	0	0	13.6	18.2	53.2	71	37.62	50.16	6/10
	Хлеб ржаной "Сила" с йодказеином	30	38	1.96	2.58	0.26	0.34	14	17.74	67.8	85.88	0	0	8/13
	Итого за обед:	**580**	**728**	**17.3**	**20.6**	**17.8**	**21.4**	**58.8**	**73.6**	**472.7**	**576.9**	**70.5**	**89.1**	
	% соотношение			**14,16-16,52**	**14,55-17,46**	**13,44-15,68**	**16,56-19,32**	**51,6-60,2**	**66,0-77,0**	**374,4-436,8**	**471,12-549,6**			
	Полдник													
15.15-15.35	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	250	6.0	7.5	5.8	7.2	42.0	53.0	248.0	310.0	0.5	0.6	7/4
	Чай с молоком	150	200	1	1.4	1	1.4	8.4	11.2	45.7	61	0.19	0.26	12/10
	Хлеб пшеничичный "Умница" с йодказеином	15	20	0.6	0.8	0.16	0.22	4.1	5.5	20.5	27.3	0	0	8/13
	Итого за полдник:	**365**	**470**	**7.6**	**9.7**	**6.96**	**8.82**	**54.5**	**69.7**	**314.2**	**398.3**	**0.69**	**0.86**	
	% соотношение			**7,0-7,7**	**8,6-9,5**	**6,6-7,3**	**8,1-9,0**	**25,5-28,2**	**32,6-36,0**	**185,2-204,7**	**233,1-257,6**			
	Итого за весь день:			**40.2**	**48.2**	**46.2**	**56.2**	**155.5**	**193.1**	**1169.5**	**1433.3**	**82.0**	**101.0**	

Вторник, 1 неделя (с 01.09 по 01.03)

		Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		Вит."С"		№ рецеп.
Приём пищи	Наименование	Ясли	Сад	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
	Завтрак													
8.05 - 8.25	Пудинг из творога с морковью	90	100	10.8	12	8.32	9.25	14.77	16.4	175.5	195	0.5	0.58	18/5
	Соус молочный сладкий	50	50	1.24	1.24	2.35	2.35	7.4	7.4	54.8	54.85	0.2	0.2	2/11
	Батон столовый с маслом сливочным	25	37	1.51	2.26	4.41	6.26	10.55	15.85	86.6	126.5	0	0	1/13
	Какао с молоком	150	200	1.1	1.4	1.1	1.4	8.4	11.2	45.8	61.0	0.2	0.3	14/10
	Итого за завтрак:	**315**	**387**	**14.6**	**16.9**	**16.1**	**19.3**	**41.1**	**50.9**	**362.7**	**437.4**	**0.9**	**1.0**	
	% соотношение			**12,6-13,9**	**15,6-17,2**	**11,9-13,2**	**14,7-16,2**	**45,9-50,7**	**58,7-64,9**	**333,4-368,5**	**419,5-463,7**			
	II завтрак													
10.00	Банан	100	150	1.5	2.25	0.5	0.75	21	31.5	96	144	10	15	15/10
	Итого за II завтрак:			**1.5**	**2.25**	**0.5**	**0.75**	**21**	**31.5**	**96**	**144**	**10**	**15**	
	% соотношение													
	Обед													
11.30 - 12.45	Горошек зеленый	50	60	1.47	1.77	1.22	1.27	5.19	6.25	37.39	43.19	3.82	4.6	1/1
	Борщ со сметаной	150	200	1.28	1.7	3.2	4.3	7.7	10.3	65.3	87	6.4	8.6	2/2
	Котлета из мяса говядины	70	80	9.9	11.4	9.7	11.1	4.5	5.2	145.2	166.00	0	0	14/8
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	130	5.73	7.46	4.5	5.92	25.2	32.7	166.6	216.6	0.6	0.78	44/3
	Соус молочный с овощами	20	30	0.39	0.58	1.18	1.77	1.35	2.02	17	17.2	0.13	0.2	4/11
	Кисель	150	200	0.08	0.1	0.03	0.04	18.4	24.53	72	96	38.4	51.2	60
	Хлеб ржаной "Сила" с йодказеином	30	38	1.96	2.58	0.26	0.34	14	17.74	67.8	85.88	0	0	8/13
	Итого за обед:	**570**	**738**	**20.81**	**25.59**	**20.09**	**24.74**	**76.34**	**98.74**	**571.29**	**711.87**	**49.35**	**65.38**	
	% соотношение			**18,2-20,1**	**22,53-24,9**	**17,2-19,1**	**21,29-23,54**	**66,3-73,3**	**84,9-93,8**	**481,6-532,3**	**606,0-669,8**			
	Полдник													
15.15 - 15.35	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидл	60	70	3.6	4.2	2.9	3.4	23.3	32.3	183	213.5	0.09	0.11	17/12
	Молоко кипяченое	180	200	5.2	5.8	5.3	5.9	8.1	9.0	100.0	111.0	1.0	1.1	79
	Итого за полдник:	**240**	**270**	**8.8**	**10.0**	**8.2**	**9.3**	**31.4**	**41.3**	**283.0**	**324.5**	**1.1**	**1.2**	
	% соотношение			**7,0-7,7**	**8,6-9,5**	**6,6-7,3**	**8,1-9,0**	**25,5-28,2**	**32,6-36,0**	**185,2-204,7**	**233,1-257,6**			
	Итого за весь день:			**45.7**	**54.7**	**44.9**	**54.1**	**169.9**	**222.4**	**1312.9**	**1617.7**	**61.3**	**82.6**	

	Среда, 1 неделя (с 01.09 по 01.03)													
Приём пищи		Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		Вит."С"		№ рецеп.
	Наименование	Ясли	Сад	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
8.05 - 8.25	**Завтрак**													
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	250	6	7.5	5.3	6.62	30.7	38.37	195	243.75	0.42	0.52	14/4
	Батон столовый с сыром	20/15	30/20	4.9	7.3	2.9	4.35	14	21	104	156	0.07	0.1	5/13
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2.25	3	2.17	2.9	10.05	13.4	66.7	89	0.39	0.52	13/10
	Итого за завтрак:	**350**	**450**	**13.2**	**17.8**	**10.4**	**13.9**	**54.8**	**72.8**	**365.7**	**488.8**	**0.9**	**1.1**	
	% соотношение			**12,6-13,9**	**15,6-17,2**	**11,9-13,2**	**14,7-16,2**	**45,9-50,7**	**58,7-64,9**	**333,4-368,5**	**419,5-463,7**			
	II завтрак													
10.00	Сок фруктовый	200	200	1	1	0	0	20.2	20.2	96	96	10	10	16/10
	Итого за II завтрак:			**1**	**1**	**0**	**0**	**20.2**	**20.2**	**96**	**96**	**10**	**10**	
	% соотношение													
11.30 - 12.45			**Обед**											
	Кукуруза консервированная сладкая	50	60	0.98	1.18	0.99	0.99	5.39	6.49	33.49	38.43	0.35	0.42	1/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1.31	1.7	0.83	1.1	8.52	11.4	47.2	63	1.77	2.36	18/2
	Биточки из мяса кур	70	80	12.5	14.3	10.23	11.7	10.3	11.9	184	211	0.27	0.3	5/9
	Морковь тушеная	130	150	1.82	2.1	5.13	5.9	11.21	13	97.8	113	2.22	3.46	10/3
	Компот из яблок и изюма	150	200	0.2	0.3	0	0	13.8	18.5	53.2	71	37.5	50	2/10
	Хлеб ржаной "Сила" с йодказеином	30	38	1.96	2.58	0.26	0.34	14	17.74	67.8	85.88	0	0	8/13
	Итого за обед:	**580**	**728**	**18.8**	**22.2**	**17.4**	**20.0**	**63.2**	**79.0**	**483.5**	**582.3**	**42.1**	**56.5**	
	% соотношение			**18,2-20,1**	**22,53-24,9**	**17,2-19,1**	**21,29-23,54**	**66,3-73,3**	**84,9-93,8**	**481,6-532,3**	**606,0-669,8**			
15.15 - 15.35	**Полдник**													
	Тефтели рыбные с рисом	130	150	19.3	22.3	6.82	7.87	18.2	21	211	244	1.39	1.61	12/7
	Чай с лимоном	150	200	0.08	0.1	0	0	9.2	11.2	27	36	0.6	0.8	11/10
	Хлеб пшеничный "Умница" с йодказеином	15	20	0.6	0.8	0.16	0.22	4.1	5.5	20.5	27.3	0	0	8/13
	Итого за полдник:	**295**	**370**	**19.98**	**23.2**	**6.98**	**8.09**	**31.5**	**37.7**	**258.5**	**307.3**	**1.99**	**2.41**	
	% соотношение			**7,0-7,7**	**8,6-9,5**	**6,6-7,3**	**8,1-9,0**	**25,5-28,2**	**32,6-36,0**	**185,2-204,7**	**233,1-257,6**			
	Итого за весь день:			**52.9**	**64.2**	**34.8**	**42.0**	**169.7**	**209.7**	**1203.7**	**1474.4**	**55.0**	**70.1**	
	Четверг, 1 неделя (с 01.09 по 01.03)													

Приём пищи		Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		Вит. "С"		№ рецеп.
	Наименование	Ясли	Сад	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
	Завтрак													
8.05 - 8.25	Запеканка из творога с яблоками	90	100	10.8	12	8.32	9.25	14.8	16.4	175.5	195	0.26	0.23	16/5
	Соус молочный сладкий	50	50	1.2	1.2	2.35	2.35	7.4	7.4	54.85	54.85	0.2	0.2	2/11
	Батон столовый с маслом сливочным	25	37	1.51	2.26	4.41	6.26	10.55	15.85	86.6	126.5	0	0	1/13
	Чай	150	200	0	0	0	0	6.9	9.2	27	36	0	0	10/10
	Итого за завтрак:	**315**	**387**	**13.5**	**15.5**	**15.1**	**17.9**	**39.7**	**48.9**	**344.0**	**412.4**	**0.5**	**0.4**	
	% соотношение			**12,6-13,9**	**15,6-17,2**	**11,9-13,2**	**14,7-16,2**	**45,9-50,7**	**58,7-64,9**	**333,4-368,5**	**419,5-463,7**			
	II завтрак													
10.00	Банан	100	150	1.5	2.25	0.5	0.75	21	31.5	96	144	10	15	15/10
	Итого за II завтрак:			**1.5**	**2.25**	**0.5**	**0.75**	**21**	**31.5**	**96**	**144**	**10**	**15**	
	% соотношение													
	Обед													
11.30 - 12.45	Салат из моркови с растит. маслом	50	60	0.6	0.7	3.3	4	5.5	6.6	53.3	64	2.2	2.65	10/1
	Свекольник со сметаной	150	200	1.3	1.7	3.3	4.4	10.3	13.7	69.8	93	4	5.4	5/2
	Гуляш из мяса говядины	70	80	10.4	11.9	10.9	12.5	3.2	4.1	154	176	0.45	0.51	11/8
	Макаронные изделия отварные	130	150	4.6	5.3	3.3	3.8	28	32.4	162	188	0	0	43/3
	Компот из свежих фруктов	150	200	0.2	0.3	0	0	12.37	17.1	48.23	66.6	37.4	53.2	27
	Хлеб ржаной "Сила" с йодказеином	30	38	1.96	2.58	0.26	0.34	14	17.74	67.8	85.88	0	0	8/13
	Итого за обед:	**580**	**728**	**19.1**	**22.5**	**21.1**	**25.0**	**73.4**	**91.6**	**555.1**	**673.5**	**44.1**	**61.8**	
	% соотношение			**18,2-20,1**	**22,53-24,9**	**17,2-19,1**	**21,29-23,54**	**66,3-73,3**	**84,9-93,8**	**481,6-532,3**	**606,0-669,8**			
	Полдник													
15.15 - 15.35	Суп молочный с крупой	200	250	3.5	4.41	4.2	5.25	14.2	17.69	108	135	0.52	0.65	22/2
	Чай с молоком	150	200	1	1.4	1	1.4	8.4	11.2	45.7	61	0.19	0.26	12/10
	Хлеб пшеничный "Умница" с йодказеином	28	34	2.24	2.72	0.58	0.74	15.2	18.5	70	82	0	0	8/13
	Итого за полдник:	**378**	**484**	**6.74**	**8.53**	**5.78**	**7.39**	**37.8**	**47.39**	**223.7**	**278**	**0.71**	**0.91**	
	% соотношение			**7,0-7,7**	**8,6-9,5**	**6,6-7,3**	**8,1-9,0**	**25,5-28,2**	**32,6-36,0**	**185,2-204,7**	**233,1-257,6**			
	Итого за весь день:			**40.8**	**48.7**	**42.4**	**51.0**	**171.8**	**219.4**	**1218.8**	**1507.8**	**55.2**	**78.1**	
	Пятница, 1 неделя (с 01.09 по 01.03)													

Приём пищи		Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		Вит. "С"		№ рецеп.
	Наименование	Ясли	Сад	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
	Завтрак													
8.05 - 8.25	Каша геркулесовая мол с маслом сливочным	200	250	6.4	8	7.4	9.2	27.2	34	202	252.2	0.42	0.52	8/4
	Батон столовый с маслом слив. и сыром	25/15	37/20	5.45	7.52	8.4	11.5	10.5	15.8	141	199.1	0.1	0.14	4/13
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2.25	3	2.17	2.9	10.05	13.4	66.7	89	0.39	0.52	13/10
	Итого за завтрак:	**350**	**450**	**14.1**	**18.5**	**18.0**	**23.6**	**47.8**	**63.2**	**409.7**	**540.3**	**0.9**	**1.2**	
	% соотношение			**12,6-13,9**	**15,6-17,2**	**11,9-13,2**	**14,7-16,2**	**45,9-50,7**	**58,7-64,9**	**333,4-368,5**	**419,5-463,7**			
	II завтрак													
10.00	Сок фруктовый	200	200	1	1	0	0	20.2	20.2	96	96	10	10	16/10
	Итого за II завтрак:			**1**	**1**	**0**	**0**	**20.2**	**20.2**	**96**	**96**	**10**	**10**	
	% соотношение													
	Обед													
11.30 - 12.45	Салат из бел. капусты с яблоками и р/м	50	60	0.48	0.6	3.33	4	5.37	6.5	52.5	63	12	14.41	8/1
	Суп овощной с мясными фрикадельками со см.	150	200	3.8	5.1	9.2	12.3	10.3	13.7	141	188	5.3	7.1	15/2
	Биточки (котлеты) рыбные	70	80	9.62	11	1.4	1.6	5.6	6.4	73.5	84	0.44	0.51	9/7
	Картофельное пюре с морковью	130	150	2.4	2.8	3.6	4.1	16.7	19.2	102	118	7.1	8.2	4/3
	Компот из сухофруктов	150	200	0.3	0.49	0	0	13.6	18.2	53.2	71	37.62	50.16	6/10
	Хлеб пшеничный "Умница" с йодказеином	20	20	2	2.58	0.27	0.34	14	17.74	67.8	85.88	0	0	8/13
	Хлеб ржаной "Сила" с йодказеином	30	38	1.96	2.58	0.26	0.34	14	17.74	67.8	85.88	0	0	8/13
	Итого за обед:	**600**	**748**	**20.6**	**25.2**	**18.1**	**22.7**	**79.6**	**99.5**	**557.8**	**695.8**	**62.5**	**80.4**	
	% соотношение			**18,2-20,1**	**22,53-24,9**	**17,2-19,1**	**21,29-23,54**	**66,3-73,3**	**84,9-93,8**	**481,6-532,3**	**606,0-669,8**			
	Полдник													
15.15 - 15.35	Пирожок печеный из др.теста с капустой и яйцом	60	70	3.7	4.3	4.22	4.9	20	23.4	133	155.2	3.38	3.94	1/12+19/12
	Кисломолочный продукт (Снежок)	150	150	6	6	4.8	4.8	6.3	6.3	100.5	100.5	0.45	0.45	24
	Итого за полдник:	**210**	**220**	**9.7**	**10.3**	**9.0**	**9.7**	**26.3**	**29.7**	**233.5**	**255.7**	**3.8**	**4.4**	
	% соотношение			**7,0-7,7**	**8,6-9,5**	**6,6-7,3**	**8,1-9,0**	**25,5-28,2**	**32,6-36,0**	**185,2-204,7**	**233,1-257,6**			
	Итого за весь день:			**45.4**	**55.0**	**45.1**	**56.0**	**173.8**	**212.6**	**1297.0**	**1587.8**	**77.2**	**96.0**	

Понедельник, 2 неделя (с 01.09 по 01.03)

Приём пищи		Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		Вит."С"		№ рецеп.
	Наименование	Ясли	Сад	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
	Завтрак													
8.05 - 8.25	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	250	5.3	6.6	5.1	6.3	27.5	34.3	178	222.5	0.42	0.52	5/4
	Батон столовый с сыром	20/15	30/20	4.9	7.3	2.9	4.35	14	21	104	156	0.07	0.1	3/13
	Какао с молоком	150	200	1	1.4	1.05	1.4	8.4	11.2	45.75	61	0.19	0.26	14/10
	Итого за завтрак:	**350**	**450**	**11.2**	**15.3**	**9.1**	**12.1**	**49.9**	**66.5**	**327.8**	**439.5**	**0.7**	**0.9**	
	% соотношение			**12,6-13,9**	**15,6-17,2**	**11,9-13,2**	**14,7-16,2**	**45,9-50,7**	**58,7-64,9**	**333,4-368,5**	**419,5-463,7**			
	II завтрак													
10.00	Сок фруктовый	200	200	1	1	0	0	20.2	20.2	96	96	10	10	16/10
	Итого за II завтрак:			**1**	**1**	**0**	**0**	**20.2**	**20.2**	**96**	**96**	**10**	**10**	
	% соотношение													
	Обед													
11.30 - 12.45	Салат из отварной свеклы с растит. маслом	50	60	0.7	0.8	4.1	5	3.4	4.1	53.3	64	0.9	1.16	20/1
	Суп картофельный с бобовыми	150	200	3.2	4.3	3	4	11.9	15.9	88.5	118	3.3	4.5	17/2
	Рулет из мяса говядины с яйцом (паровой)	90	100	13.5	15	16	17.8	4.38	4.87	216	240	0	0	29/8
	Компот из сухофруктов	150	200	0.3	0.49	0	0	13.61	18.26	53.25	71	37.62	50.16	6/10
	Хлеб ржаной "Сила" с йодказеином	30	38	1.96	2.58	0.26	0.34	14	17.74	67.8	85.88	0	0	8/13
	Итого за обед:	**470**	**598**	**19.7**	**23.2**	**23.4**	**27.1**	**47.3**	**60.9**	**478.9**	**578.9**	**41.8**	**55.8**	
	% соотношение			**18,2-20,1**	**22,53-24,9**	**17,2-19,1**	**21,29-23,54**	**66,3-73,3**	**84,9-93,8**	**481,6-532,3**	**606,0-669,8**			
	Полдник													
15.15 - 15.35	Рагу из овощей	180	200	2.8	3.12	4.43	4.92	16.19	17.98	107.7	119.6	12.73	14.14	18/3
	Чай с молоком	150	200	1	1.4	1	1.4	8.4	11.2	45.7	61	0.19	0.26	12/10
	Хлеб пшеничный "Умница" с повидлом	20/10	30/23	1.51	2.26	4.41	6.26	10.55	15.82	86.6	126.5	0	0	4/13
	Итого за полдник:	**330**	**400**	**5.31**	**6.78**	**9.84**	**12.58**	**35.14**	**45**	**240**	**307.1**	**12.92**	**14.4**	
	% соотношение			**7,0-7,7**	**8,6-9,5**	**6,6-7,3**	**8,1-9,0**	**25,5-28,2**	**32,6-36,0**	**185,2-204,7**	**233,1-257,6**			
	Итого за весь день:			**37.2**	**46.3**	**42.3**	**51.8**	**152.5**	**192.6**	**1142.6**	**1421.5**	**65.4**	**81.1**	

	Вторник, 2 неделя (с 01.09 по 01.03)													
Приём пищи		Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		Вит. "С"		№ рецеп.
	Наименование	Ясли	Сад	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
	Завтрак													
8.05 - 8.25	Пудинг из творога с морковью	90	100	10.8	12	8.32	9.25	14.77	16.4	175.5	195	0.5	0.58	18/5
	Соус молочный сладкий	50	50	1.24	1.24	2.35	2.35	7.4	7.4	54.8	54.85	0.2	0.2	2/11
	Батон столовый с маслом сливочным	20/5	30/7	1.51	2.26	4.41	6.26	10.55	15.85	86.6	126.5	0	0	1/13
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2.25	3	2.17	2.9	10.05	13.4	66.7	89	0.39	0.52	13/10
	Итого за завтрак:	**290**	**350**	**15.8**	**18.5**	**17.3**	**20.8**	**42.8**	**53.1**	**383.6**	**465.4**	**1.1**	**1.3**	
	% соотношение			**12,6-13,9**	**15,6-17,2**	**11,9-13,2**	**14,7-16,2**	**45,9-50,7**	**58,7-64,9**	**333,4-368,5**	**419,5-463,7**			
	II завтрак													
10.00	Апельсин	100	150	0.9	1.35	0.2	0.3	8.1	12.1	36	54	53.3	79.9	15/10
	итого за II завтрак			**0.9**	**1.35**	**0.2**	**0.3**	**8.1**	**12.1**	**36**	**54**	**53.3**	**79.9**	
	% соотношение													
11.30 - 12.45	**Обед**													
	Салат из бел. кап. с морковью и раст/маслом	50	60	0.84	1	3.31	4	4.93	5.9	52.5	63	18.7	22.5	5/1
	Суп картофельный с крупой и сметаной	150	200	2	2.7	3.3	4.4	12.2	16.3	87.8	117	3.9	5.2	16/2
	Рыба тушеная с овощами в сметанном соусе	100	120	10.1	11.6	5.51	6.3	4.2	4.9	106	122	1.23	1.41	4/7
	Картофельное пюре	130	150	2.7	3.1	3.7	4.2	19.4	22.3	117	135	9.3	10.7	3/3
	Компот из яблок и изюма	150	200	0.2	0.3	0	0	13.8	18.5	53.2	71	37.5	50	2/10
	Хлеб ржаной "Сила" с йодказеином	30	38	1.96	2.58	0.26	0.34	14	17.74	67.8	85.88	0	0	8/13
	Хлеб пшеничный "Умница" с йодказеином	18	22	0.6	0.8	0.16	0.22	4.1	5.5	20.5	27.3	0	0	8/13
	Итого за обед:	**628**	**790**	**18.4**	**22.1**	**16.2**	**19.5**	**72.6**	**91.1**	**504.8**	**621.2**	**70.6**	**89.8**	
	% соотношение			**18,2-20,1**	**22,53-24,9**	**17,2-19,1**	**21,29-23,54**	**66,3-73,3**	**84,9-93,8**	**481,6-532,3**	**606,0-669,8**			
	Полдник													
15.15 - 15.35	Пирожок печ из дрожжевого теста с яблоками	60	70	3.6	4.2	2.91	3.39	36.33	42.39	183	213	0.09	0.11	4/12
	Молоко кипяченое	180	200	5.2	5.8	5.3	5.9	8.1	9.0	100.0	111.0	1.0	1.1	79
	Итого за полдник:	**240**	**270**	**8.8**	**10.0**	**8.2**	**9.3**	**44.4**	**51.4**	**283.0**	**324.0**	**1.1**	**1.2**	
	% соотношение			**7,0-7,7**	**8,6-9,5**	**6,6-7,3**	**8,1-9,0**	**25,5-28,2**	**32,6-36,0**	**185,2-204,7**	**233,1-257,6**			
	Итого за весь день:			**43.9**	**51.9**	**41.9**	**49.8**	**167.9**	**207.7**	**1207.4**	**1464.5**	**126.1**	**172.2**	

	Среда, 2 неделя (с 01.09 по 01.03)													
Приём пищи		Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		Вит. "С"		№ рецеп.
	Наименование	Ясли	Сад	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
	Завтрак													
8.05 - 8.25	Каша мол. "ассорти" (рис+пшено) с мас. слив.	200	250	5	6.2	5.9	7.3	25.9	32	175	218	0.5	0.6	16/4
	Чай с молоком	150	200	1	1.4	1	1.4	8.4	11.2	45.7	61	0.19	0.26	12/10
	Батон столовый с маслом сливочным	20/5	30/7	1.51	2.26	4.41	6.26	10.55	15.85	86.6	126.5	0	0	1/13
	Яйцо отварное 1/2	20	20	2.55	2.55	2.3	2.3	0.15	0.15	31.5	31.5	0	0	1/6
	Итого за завтрак:	**370**	**470**	**10.1**	**12.4**	**13.6**	**17.3**	**45.0**	**59.2**	**338.8**	**437.0**	**0.7**	**0.9**	
	% соотношение			**12,6-13,9**	**15,6-17,2**	**11,9-13,2**	**14,7-16,2**	**45,9-50,7**	**58,7-64,9**	**333,4-368,5**	**419,5-463,7**			
	II завтрак													
10.00	Яблоко	100	150	0.4	0.6	0.4	0.6	9.8	14.7	47	70.5	10	15	15/10
	Итого за II завтрак:			**0.4**	**0.6**	**0.4**	**0.6**	**9.8**	**14.7**	**47**	**70.5**	**10**	**15**	
	% соотношение													
				Обед										
11.30 - 12.45	Кукуруза консервированная сладкая	50	60	0.98	1.18	0.99	0.99	5.39	6.49	33.49	38.43	0.35	0.42	1/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	200	1.2	1.6	2	2.6	5	6.6	42	56	8.3	11.1	6/2
	Биточки (котлеты) из мяса кур	70	80	12.5	14.3	10.2	11.7	10.3	11.9	184.6	211	0.27	0.3	5/9
	Сложный гарнир	110	130	2.39	2.83	2.63	3.1	12.77	15.05	85.33	132.1	14.72	17.53	3/3+3/8
	Компот из свежих фруктов	150	200	0.2	0.3	0	0	12.37	17.1	48.23	66.6	37.4	53.2	27
	Хлеб ржаной "Сила" с йодказеином	30	38	1.96	2.58	0.26	0.34	14	17.74	67.8	85.88	0	0	8/13
	Итого за обед:	**560**	**708**	**19.2**	**22.8**	**16.1**	**18.7**	**59.8**	**74.9**	**461.5**	**590.0**	**61.0**	**82.6**	
	% соотношение			**18,2-20,1**	**22,53-24,9**	**17,2-19,1**	**21,29-23,54**	**66,3-73,3**	**84,9-93,8**	**481,6-532,3**	**606,0-669,8**			
	Полдник													
15.15 - 15.35	Суп молочный с лапшой	200	250	3.4	4.3	3.7	4.58	12	14.9	95	118.7	0.42	0.52	21/2
	Чай	150	200	0	0	0	0	6.9	9.2	27	36	0	0	10/10
	Хлеб пшеничный "Умница" с йодказеином	28	34	2.24	2.72	0.58	0.74	15.2	18.5	70	82	0	0	8/13
	Итого за полдник:	**378**	**484**	**5.6**	**7.0**	**4.3**	**5.3**	**34.1**	**42.6**	**192.0**	**236.7**	**0.4**	**0.5**	

	% соотношение			**7,0-7,7**	**8,6-9,5**	**6,6-7,3**	**8,1-9,0**	**25,5-28,2**	**32,6-36,0**	**185,2-204,7**	**233,1-257,6**			
	Итого за весь день:			**35.3**	**42.8**	**34.4**	**41.9**	**148.7**	**191.4**	**1039.3**	**1334.2**	**72.2**	**98.9**	

Четверг, 2 неделя (с 01.09 по 01.03)

Приём пищи		Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		Вит. "С"		№ рецеп.
	Наименование	Ясли	Сад	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
	Завтрак													
8.05 - 8.25	Запеканка из творога	100	110	16.9	18.59	9.6	10.6	13.2	14.52	209	229	0.23	0.25	9/5
	Соус молочный сладкий	50	50	1.24	1.24	2.35	2.35	7.4	7.4	54.8	54.85	0.2	0.2	2/11
	Хлеб пшеничный "Умница" с йодказеином	20	30	1.2	1.6	0.33	0.44	8.1	10.9	40.9	54.6	0	0	8/13
	Какао с молоком	150	200	1	1.4	1.05	1.4	8.4	11.2	45.75	61	0.19	0.26	14/10
	Итого за завтрак:	**320**	**390**	**20.3**	**22.8**	**13.3**	**14.8**	**37.1**	**44.0**	**350.5**	**399.5**	**0.6**	**0.7**	
	% соотношение			**12,6-13,9**	**15,6-17,2**	**11,9-13,2**	**14,7-16,2**	**45,9-50,7**	**58,7-64,9**	**333,4-368,5**	**419,5-463,7**			
	II завтрак													
10.00	Апельсин	100	150	0.9	1.35	0.2	0.3	8.1	12.1	36	54	53.3	79.9	15/10
	Итого за II завтрак:			**0.9**	**1.35**	**0.2**	**0.3**	**8.1**	**12.1**	**36**	**54**	**53.3**	**79.9**	
	% соотношение													
11.30 - 12.45	**Обед**													
	Салат из моркови с яблоками и раст. маслом	50	60	0.51	0.61	3.3	4	4.97	5.96	51.6	62	2.65	3.19	11/1
	Суп-пюре из разных овощей	150	200	2	2.68	2.7	3.57	7.1	9.45	60.8	81	4.7	6.2	27/2
	Голубцы из мяса говядины с рисом (ленивые)	130	150	8.1	9.34	8.4	9.6	7.1	8.19	138	159	2.17	2.5	31/8
	Соус сметанный	50	60	0.48	0.7	2.92	4.38	1.66	2.5	36	52	0.02	0.02	6/11
	Компот из сухофруктов	150	200	0.3	0.49	0	0	13.61	18.26	53.25	71	37.62	50.16	6/10
	Хлеб ржаной "Сила" с йодказеином	30	38	1.96	2.58	0.26	0.34	14	17.74	67.8	85.88	0.0	0.0	8/13
	Итого за обед:	**560**	**708**	**13.4**	**16.4**	**17.6**	**21.9**	**48.4**	**62.1**	**407.5**	**510.9**	**47.2**	**62.1**	
	% соотношение			**18,2-20,1**	**22,53-24,9**	**17,2-19,1**	**21,29-23,54**	**66,3-73,3**	**84,9-93,8**	**481,6-532,3**	**606,0-669,8**			
	Полдник													
15.15 - 15.35	Каша пшенная с яблоками и маслом сливочным	200	250	6.7	8.3	6.1	7.6	35.5	44.37	226	282	2.3	2.9	12/4
	Чай с лимоном	150	200	0.08	0.1	0	0	9.2	11.2	27	36	0.6	0.8	11/10
	Хлеб пшеничный "Умница" с йодказеином	15	20	0.6	0.8	0.16	0.22	4.1	5.5	20.5	27.3	0	0	8/13

	Итого за полдник:	**365**	**470**	**7.4**	**9.2**	**6.3**	**7.8**	**48.8**	**61.1**	**273.5**	**345.3**	**2.9**	**3.7**	
	% соотношение			**7,0-7,7**	**8,6-9,5**	**6,6-7,3**	**8,1-9,0**	**25,5-28,2**	**32,6-36,0**	**185,2-204,7**	**233,1-257,6**			
	Итого за весь день:			**42.0**	**49.8**	**37.4**	**44.8**	**142.4**	**179.3**	**1067.4**	**1309.6**	**104.0**	**146.4**	

Пятница, 2 неделя (с 01.09 по 01.03)

Приём пищи		Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		Вит. "С"		№ рецеп.
	Наименование	Ясли	Сад	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
	Завтрак													
8.05 - 8.25	Каша мол. ассорти (рис + греча) с маслом слив.	200	250	5.1	6.3	5.9	7.3	24.7	30.8	172	215	0.5	0.66	18/4
	Батон столовый с сыром	20/15	30/20	4.9	7.3	2.9	4.35	14	21	104	156	0.07	0.1	3/13
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2.25	3	2.17	2.9	10	13.4	66.7	89	0.39	0.52	13/10
	Итого за завтрак:	**350**	**450**	**12.3**	**16.6**	**11.0**	**14.6**	**48.7**	**65.2**	**342.7**	**460.0**	**1.0**	**1.3**	
	% соотношение			**12,6-13,9**	**15,6-17,2**	**11,9-13,2**	**14,7-16,2**	**45,9-50,7**	**58,7-64,9**	**333,4-368,5**	**419,5-463,7**			
	II завтрак													
10.00	Сок фруктовый	200	200	1	1	0	0	20.2	20.2	96	96	10	10	16/10
	Итого за II завтрак:			**1**	**1**	**0**	**0**	**20.2**	**20.2**	**96**	**96**	**10**	**10**	
	% соотношение													
	Обед													
11.30 - 12.45	Салат из отв. свеклы с яблоками и раст./маслом	50	60	0.56	0.67	4.15	4.98	5.84	7	61.6	74	1.55	1.86	24/1
	Суп крестьянский с крупой и сметаной	150	200	1.4	1.8	3.28	4.37	7.6	10.1	66	88	4.8	6.4	31/2
	Мясо говядины тушеное с овощами	200	230	15.7	18	15.7	18	19.8	22.7	285	327.7	10.6	12.2	3/8
	Компот из яблок и изюма	150	200	0.2	0.3	0	0	13.8	18.5	53.2	71	37.5	50	2/10
	Хлеб ржаной "Сила" с йодказеином	30	38	1.96	2.58	0.26	0.34	14	17.74	67.8	85.88	0.0	0.0	8/13
	Хлеб пшеничный "Умница" с йодказеином	15	20	0.6	0.8	0.16	0.22	4.1	5.5	20.5	27.3	0	0	8/13
	Итого за обед:	**595**	**748**	**20.42**	**24.15**	**23.55**	**27.91**	**65.14**	**81.54**	**554.1**	**673.88**	**54.45**	**70.46**	
	% соотношение			**18,2-20,1**	**22,53-24,9**	**17,2-19,1**	**21,29-23,54**	**66,3-73,3**	**84,9-93,8**	**481,6-532,3**	**606,0-669,8**			
	Полдник													
15.15 - 15.35	Пирожок печеный из дрож. теста с повидлом	60	70	3.6	4.2	2.9	3.4	36.3	42.35	183	213.5	0.09	0.11	17/12
	Кисломолочный продукт (Снежок)	150	150	4.5	4.5	3.75	3.75	5.85	5.85	75	75	0.45	0.45	24

	Итого за полдник:	**210**	**220**	**8.1**	**8.7**	**6.7**	**7.2**	**42.2**	**48.2**	**258.0**	**288.5**	**0.5**	**0.6**	
	% соотношение			**7,0-7,7**	**8,6-9,5**	**6,6-7,3**	**8,1-9,0**	**25,5-28,2**	**32,6-36,0**	**185,2-204,7**	**233,1-257,6**			
	Итого за весь день:			**41.8**	**50.5**	**41.2**	**49.6**	**176.2**	**215.1**	**1250.8**	**1518.4**	**66.0**	**82.3**	

Каллорийности по 10 дненому меню (с 01.09 по 01.03)

			Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		,,с,,	,,с,,
			Я	С	Я	С	я	С	Я	С	Я	С
фактически в день			42.5	51.2	41.0	49.7	162.8	204.3	1190.9	1466.9	76.4	100.9
физиологические нормы			**47.2**	**58.4**	**44.8**	**55.2**	**172.0**	**220.0**	**1248.0**	**1570.4**		
% выполнения норм			**90**	**88**	**92**	**90**	**95**	**93**	**95**	**93**		