Понедельник, 1 неделя

Утверждено: Заведующий МАДОУ № 34

И.А. Солоницына

		Выход	блюда	Бе.	лки 🦂	жи	DRI/# 34)	Угле	воды	K/	кал	Вит	."C"	№ рецепт.
Приём пищи	Наименование	Ясли	Сад	Я	C 🖟	R. C. C.	7 60 C	R	C	Я	С	Я	С	
я/с				:	Завтрак	100	No one	of.						
	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
8.05 - 8.25	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
8.03 - 8.23	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				
			11	завтра	,	13,2	10,2	30,7	04,3	308,3	403,7			
10.00	Сок фруктовый	200	200		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										
	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
11.30 - 12.45	Капуста тушеная	130	150	3	3.5	2.5	2.9	11.8	13.6	81.5	94	27.1	31.3	8/3
11.30 - 12.43	Тефтели из мяса говядины	70	80	9.9	11.4	8.5	9.7	6.6	7.5	142.6		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		20.6	17.8				472.7	576.9	70.5	89.1	
	% соотношение				14,55-	-	16,56-	-	66,0-	374,4-	471,12-			
					17,46	15,68	19,32	60,2	77,0	436,8	549,6			
	I			Іолдни										- / -
15.15-15.35	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	250			5.8			53.0			0.5		
	Чай с молоком	150	200		1.4	1	1.4	8.4	11.2	45.7	61	0.19	0.26	•
	Хлеб пшеничичный "Умница" с йодказеином	15	20			0.16		4.1	5.5			0	0	8/13
	Итого за полдник:	365	470		9.7	6.96			69.7	314.2		0.69	0.86	
	% соотношение			7,0- 7,7	8,6-9,5	6,6-7,3	8,1- 9,0	-	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)

Приём пищи Наименование Ясли Сад Я С Я С Я С Я С Я С Я С Я С Я С Я С Я			торник		<i>I</i> Л (t 01.03	, по от.	03)			1				ı
1.30 - 12.45 Пудинг из творога с морковью 90 100 10.8 12 8.32 9.25 14.77 16.4 17.55 195 0.5 0.58 18, 000			Выход	блюда	Бе.	лки	Жи	ры	Угле	воды	K/	кал	Вит.	."C"	№ рецеп.
8.05 - 8.25	Приём пищи	Наименование	Ясли	Сад	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
8.05 - 8.25 Соус молочный сладкий					:	Завтрак									
8.05 - 8.25 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 1/1 1/1 1.4 1.1 1.4 8.4 11.2 4.88 61.0 0.2 0.3 14/1 1/1 1.4 1.1 1.4 8.4 11.2 4.88 61.0 0.2 0.3 14/1 1/1 1/1 1.4 1.1 1.4 8.4 11.2 4.88 61.0 0.2 0.3 14/1 1/1 1/1 1/1 1/1 1/1 1/1 1/1 1/1 1/		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	
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 1/3 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 15,6 11,9 14,7 45,9 58,7 333,4 419,5 - ** Применение 100 150 1.5 2.25 0.5 0.75 21 31.5 96 144 10 15 15/1 2.25 0.5 0.75 21 31.5 96 144 10 15 15/2 2.25 0.5 0.75 21 31.5 96 144 10 15 15/2 2.25 0.5 0.75 21 31.5 96 144 10 15 15/2 2.25 0.5 0.75 21 31.5 96 144 10 </td <td>0 0 5 0 2 5</td> <td>Соус молочный сладкий</td> <td>50</td> <td>50</td> <td>1.24</td> <td>1.24</td> <td>2.35</td> <td>2.35</td> <td>7.4</td> <td>7.4</td> <td>54.8</td> <td>54.85</td> <td>0.2</td> <td>0.2</td> <td>2/11</td>	0 0 5 0 2 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
Итого за завтрак: 315 387 14.6 16.1 19.3 41.1 50.9 362.7 437.4 0.9 1.0 % соотношение 12.6 15.6 11.9 14.7 45.9 58.7 333.4 419.5 4	8.03 - 8.23	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
% соотношение 12,6 15,6 11,9 13,9 17,2 13,2 16,2 50,7 64,9 368,5 463,7 14,5 46,7 368,5 463,7 14,5 50,7 64,9 368,5 463,7 14,5 46,7 368,5 463,7 15,5 12,5 50,7 64,9 368,5 463,7 15,5 15,7 16,2 50,7 64,9 368,5 463,7 15,5 15,7 16,2 50,7 64,9 368,5 463,7 15,5 15,7 16,2 50,7 64,9 368,5 463,7 15,5 15,7 16,2 50,7 64,9 368,5 463,7 15,5 15,7 16,2 50,7 64,9 368,5 463,7 15,5 15,7 16,2 50,7 64,9 368,5 463,7 15,5 15,7 16,2 50,7 64,9 368,5 463,7 15,5 15,7 16,2 50,7 64,9 368,5 463,7 15,5 15,7 16,2 50,7 64,9 368,5 463,7 15,5 15,7 16,2 50,7 64,9 368,5 463,7 15,5 15,7 16,2 50,7 64,9 368,5 463,7 15,5 15,7 16,2 50,7 64,9 368,5 463,7 15,5 15,7 16,2 50,7 64,9 368,5 463,7 15,5 15,7 16,2 50,7 64,9 368,5 463,7 15,5 15,7 16,2 50,7 64,9 368,5 463,7 15,5 15,7 16,2 50,7 50,7 50,7 50,7 50,7 50,7 50,7 50,7		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
13.9 17,2 13,9 17,2 13,2 16,2 50,7 64,9 368,5 463,7 1 П завтрак: 1.00 150 1.5 2.25 0.5 0.75 21 31.5 96 144 10 15 15/12 Косотношение Обед Обед Обед Обед 1.77 1.22 1.27 5.19 6.25 37.39 43.19 3.82 4.6 1,6 20 1.28 1.7 1.22 1.27 5.19 6.25 37.39 43.19 3.82 4.6 1,6 1,7 1.22 1.27 5.19 6.25 37.39 43.19 3.82 4.6 1,6 20 1.28 1.7 1.22 1.27 5.19 6.25 37.39 43.19 3.82 4.6 1,6 20 1.0 3.0 1.1 4.1 4.1 4.1 4.1 4.1 4.1 4.1 4.1 4.1 4.1		Итого за завтрак:	315	387	14.6	16.9	16.1	19.3			362.7	437.4	0.9	1.0	
10.00 Банан 100 150 1.5 2.25 0.5 0.75 21 31.5 96 144 10 15 15/1		% соотношение													
10.00 Банан Итого за II завтрак: 100 150 1.5 2.25 0.5 0.75 21 31.5 96 144 10 15 15/12 Косотношение 1.5 2.25 0.5 0.75 21 31.5 96 144 10 15 15/12 Обед 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 1.4 11.30 - 12.45 Котлета из миса говядины 70 80 9.9 11.4 9.7 11.1 4.5 5.2 145.2 166.00 0 0 1.4 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 4.4 Кисель 150 200 0.08 0.1 0.03 0.04 18.4 24.53 72 96 38.4 51.2 6 Итого за обед:				II		,	10,1	10,2	30,1	0.1,5	300,5	100,7			
Итого за II завтрак: 1.5 2.25 0.5 0.75 21 31.5 96 144 10 15 Обед Обед Обед Обед	10.00	Банан	100				0.5	0.75	21	31.5	96	144	10	15	15/10
Обед Горошек зеленый 50 60 1.47 1.77 1.22 1.27 5.19 6.25 37.39 43.19 3.82 4.6 1,6 11.30 - 12.45 Борщ со сметаной 150 200 1.28 1.7 3.2 4.3 7.7 10.3 65.3 87 6.4 8.6 2,7 Котлета из мяса говядины 70 80 9.9 11.4 9.7 11.1 4.5 5.2 145.2 166.0 0 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 44,9 Кисель 150 200 0.88 0.1 0.03 0.04 18.4 24.53 72 96 38.4 51.2 6 Хлеб ржаной "Сила" с йодказеином 30 38 1.96 2.58 0.26 0.34 14 17.74 67.8		Итого за II завтрак:			1.5					31.5			10		,
Горошек зеленый 50 60 1.47 1.77 1.22 1.27 5.19 6.25 37.39 43.19 3.82 4.6 1,5 11.30 - 12.45 Котлета из мяса говядины 70 80 9.9 11.4 9.7 11.1 4.5 5.2 145.2 166.00 0 0 0 14,6 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 44,9 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 4/3 Кисель 150 200 0.08 0.1 0.03 0.04 18.4 24.53 72 96 38.4 51.2 6 Итого за обед: 570 738 20.81 25.59 20.09 24.74 76.34 98.74 571.29 711.87 49.35 65.3		% соотношение													
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) 11.30 - 12.45 Котлета из мяса говядины 70 80 9.9 11.4 9.7 11.1 4.5 5.2 145.2 166.00 0 0 0 14/1 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 44/2 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 4/1 Кисель 150 200 0.08 0.1 0.03 0.04 18.4 24.53 72 96 38.4 51.2 6 Хлеб ржаной "Сила" с йодказеином 30 38 1.96 2.58 0.26 0.34 14 17.74 67.8 85.88 0 0 8/3 Итого за обед: 570 738 20.81 25.5 20.09					Обед										
11.30 - 12.45 Котлета из мяса говядины		Горошек зеленый													
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 44д 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 4/3 Кисель 150 200 0.08 0.1 0.03 0.04 18.4 24.53 72 96 38.4 51.2 6 Хлеб ржаной "Сила" с йодказеином 30 38 1.96 2.58 0.26 0.34 14 17.74 67.8 85.88 0 0 8/1 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 Полдник Полдник Полдник Полдник Полдник Полдник Полдник Полдник Полдник		Борщ со сметаной	150	200									6.4	8.6	2/2
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 4/1 Кисель 150 200 0.08 0.1 0.03 0.04 18.4 24.53 72 96 38.4 51.2 6 Хлеб ржаной "Сила" с йодказеином 30 38 1.96 2.58 0.26 0.34 14 17.74 67.8 85.88 0 0 8/1 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 Востношение 18.2- 22,53- 17,2- 21,29- 66,3- 84,9- 481,6- 606,0- 606,0- 66,3- 84,9- 481,6- 606,0- 66,8- 80,9- 66,3- 84,9- 481,6- 606,0- 66,8- 80,9- 10,0- 11.0 10,0- 11.0 17/1 10,0- 11.0 10,0- 11.0 10,0- 11.0 11.0 17/2 11.0 10,0- 11	11.30 - 12.45	Котлета из мяса говядины	70	80			9.7	11.1					0	0	14/8
Кисель 150 200 0.08 0.1 0.03 0.04 18.4 24.53 72 96 38.4 51.2 6 Хлеб ржаной "Сила" с йодказеином 30 38 1.96 2.58 0.26 0.34 14 17.74 67.8 85.88 0 0 8/1 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 Полдник		Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	130			4.5				166.6	216.6		0.78	44/3
Хлеб ржаной "Сила" с йодказеином 30 38 1.96 2.58 0.26 0.34 14 17.74 67.8 85.88 0 0 8/1 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 8 18,2- 20,1 24,9 19,1 23,54 73,3 93,8 532,3 669,8 Полдник 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 17/13 Молоко кипяченое 180 200 5.2 5.8 5.3 5.9 8.1 9.0 100.0 111.0 1.0 1.1 7 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 "Коотношение 7,0- 7,7 8,6-9,5 6,6-7,3 9,0 28,2 3		Соус молочный с овощами	20	30	0.39	0.58	1.18	1.77	1.35	2.02			0.13	0.2	4/11
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 Коотношение 18,2- 22,53- 20,1 24,9 19,1 23,54 73,3 93,8 532,3 669,8 93 Полдник 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 7 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 "Коотношение 7,0- 7,7 8,6-9,5 6,6-7,3 9,0 28,2 36,0 204,7 257,6 257,6		Кисель	150	200	0.08	0.1	0.03	0.04	18.4	24.53	72	96	38.4	51.2	60
18,2- 22,53- 17,2- 21,29- 66,3- 84,9- 481,6- 606,0- 93,8 532,3 669,8 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 17/1 Молоко кипяченое 180 200 5.2 5.8 5.3 5.9 8.1 9.0 100.0 111.0 1.0 1.1 7/1 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 "Коотношение 7,0- 7,7 8,6-9,5 6,6-7,3 9,0 28,2 36,0 204,7 257,6 257,6		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
% соотношение 20,1 24,9 19,1 23,54 73,3 93,8 532,3 669,8 Полдник Полдник 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 17/1 Молоко кипяченое 180 200 5.2 5.8 5.3 5.9 8.1 9.0 100.0 111.0 1.0 1.1 7.0 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 9,0 28,2 36,0 204,7 257,6		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	
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 17/1 Молоко кипяченое 180 200 5.2 5.8 5.3 5.9 8.1 9.0 100.0 111.0 1.0 1.1 7.0 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 "Коотношение 7,0- 7,0- 8,6-9,5 6,6-7,3 9,0 28,2 36,0 204,7 257,6 257,6 204,7 257,6 204,7 257,6 204,7 257,6 204,7 257,6 204,7 257,6 204,7 257,6 204,7 257,6 204,7 257,6 204,7 257,6 204,7 257,6 204,7 257,6 204,7 257,6 204,7 257,6 204,7 257,6 204,7 257,6 204,7 257,6 204,7 257,6 204,7<					•					-					
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 17/1 Молоко кипяченое 180 200 5.2 5.8 5.3 5.9 8.1 9.0 100.0 111.0 1.0 1.1 7.0 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 "Коотношение 7,0- 7,0- 8,6-9,5 6,6-7,3 9,0 28,2 36,0 204,7 257,6 257,6		% соотношение			•		19,1	23,54	73,3	93,8	532,3	669,8			
Молоко кипяченое 180 200 5.2 5.8 5.3 5.9 8.1 9.0 100.0 111.0 1.0 1.1 7 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- 7,0- 8,6-9,5 6,6-7,3 9,0 28,2 36,0 204,7 257,6 257,6															
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 9,0 28,2 36,0 204,7 257,6 257,6	15.15 - 15.35	·										l .			17/12
7,0- 7,7 8,6-9,5 6,6-7,3 9,0 28,2 36,0 204,7 257,6		Молоко кипяченое										 	_		79
% соотношение 7,7 8,6-9,5 6,6-7,3 9,0 28,2 36,0 204,7 257,6		Итого за полдник:	240			10.0	8.2						1.1	1.2	
		% соотношение				8,6-9,5	6,6-7,3	•	-		_				
		Итого за весь день:			45.7				169.9	222.4	1312.9	1617.7	61.3	82.6	

		Среда	, 1 недел	ля (c C	01.09 п	01.03)							
Приём пищи		Выход	блюда	Бе.	ЛКИ	Жи	ры	Углев	воды	K/	кал	Вит	."C"	№ рецеп.
	Наименование	Ясли	Сад	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
				:	Завтрак									
8.05 - 8.25	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		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			
			I	завтра	ıK	,	•	•	,	,	,	l		
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											
	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
11.30 - 12.45	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
11.30 - 12.43	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	j
				10.2	22.52	17.2	21 20	66,3-	04.0	401.6	606,0-			
	% соотношение			18,2- 20.1	22,53- 24,9	17,2- 19,1	-	73,3	84,9- 93,8	481,6- 532.3	,			
			Полдник	-,	24,3	13,1	23,34	73,3	33,0	332,3	003,0			
15.15 - 15.35	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		9.2	11.2	27	36	0.6	0.8	
	Хлеб пшеничный "Умница" с йодказеином	15	20	0.6		0.16		4.1	5.5	20.5		0.0	0.0	· .
	Итого за полдник:	295	370			6.98		31.5	37.7	258.5	_	1.99	2.41	1
				7,0-			8,1-	25,5-	32,6-	185,2-	233,1-			
	% соотношение			7,7	8,6-9,5	6,6-7,3	9,0	28,2	36,0	204,7	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)

.										14.1			"6"	No
Приём пищи		-	блюда		лки	Жи		Угле			кал	Вит.		№ рецеп.
	Наименование	Ясли	Сад	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
		1	ı		Завтрак 				I	1		1		
8.05 - 8.25	Запеканка из творога с яблоками	90	100	10.8		8.32	9.25	14.8	16.4	175.5	195	0.26	0.23	16/5
	Соус молочный сладкий	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			86.6	126.5	0	0	1/13
	Чай	150	200	0		0	0		9.2	27	36	0	0	10/10
	Итого за завтрак:	315	387	13.5		15.1	17.9		48.9	344.0	412.4	0.5	0.4	
	% соотношение			12,6-	15,6-	11,9-	14,7-	45,9-	58,7-	333,4-	419,5-			
			-	13,9	17,2	13,2	16,2	50,7	64,9	368,5	463,7			
	<u> </u>		II завтран		2.25	0.5	0.75	24	24.5	0.0	4.44	4.0	4.5	45/40
10.00	Банан	100	150	1.5		0.5		21	31.5	96	144	10	15	15/10
	Итого за II завтрак: % соотношение			1.5	2.25	0.5	0.75	21	31.5	96	144	10	15	
	% соотношение		Обед											
	Canat us monuopu s nastut masnom	50		0.6	0.7	3.3	4	5.5	6.6	53.3	64	2.2	2.65	10/1
	Салат из моркови с растит. маслом Свекольник со сметаной	150		1.3		3.3		10.3	13.7	69.8	93	2.2	5.4	5/2
11.30 - 12.45	Гуляш из мяса говядины	70		10.4	11.9	10.9	12.5	3.2	4.1	154	176	0.45	0.51	11/8
	Макаронные изделия отварные	130		4.6		3.3	3.8	28	32.4	162	188	0.43	0.51	43/3
	Компот из свежих фруктов	150		0.2	0.3	0			17.1	48.23	66.6	37.4	53.2	27
	Хлеб ржаной "Сила" с йодказеином	30		1.96		0.26		14	17.74	67.8	85.88	0	0	8/13
	Итого за обед:	580		19.1	22.5	21.1	25.0		91.6	555.1	673.5	44.1	61.8	0/13
	итого за обед.	300	720	15.1	22.3	21.1	23.0	73.4	31.0	333.1	073.3	77.1	01.0	
	% соотношение			18,2-	22,53-	17,2-	21,29-	66,3-	84,9-	481,6-	606,0-			
				20,1	24,9	19,1	23,54	73,3	93,8	532,3	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		47.39	223.7	278	0.71	0.91	
	% соотношение			7,0-			8,1-	25,5-	32,6-	185,2-	233,1-			
	ло соотношение					6,6-7,3			36,0	204,7	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	
		Пятни	ца, 1 нес	деля (с	01.09	70 O1.0	3)							
	I .	u	-, -,	10	J = . U J I		-,							

Приём пищи		Выход	блюда	Бе.	лки	Жи	ры	Углев	воды	К/к	ал	Вит.	"C"	№ 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	-	14,7- 16,2	45,9- 50,7	58,7- 64,9	333,4- 368,5	419,5- 463,7			
			II	завтра	ıĸ									
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										
	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
11.30 - 12.45	Биточки (котлеты) рыбные	70	80	9.62	11	1.4	1.6	5.6	6.4	73.5	84	0.44	0.51	
	Картофельное пюре с морковью	130	150	2.4	2.8	3.6	4.1	16.7	19.2	102	118	7.1	8.2	,
	Компот из сухофруктов	150	200	0.3	0.49	0	0	13.6	18.2	53.2	71	37.62	50.16	· · · · · ·
	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		21,29- 23,54	66,3- 73,3	84,9- 93,8	481,6- 532,3	606,0- 669,8			
			П	Іолдни	,	- ,	-,-	-,-	,-		, .			
15.15 - 15.35	Пирожок печеный из др.теста с капустой и яйцом	60	70	3.7		4.22	4.9	20	23.4	133	155.2	3.38	3.94	1/12+19/1
	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	

Приём пиши		Buyon	блюда	5o	лки	Жи	nLi	Углев	РОЛЬІ	ĸ/	кал	Вит	"C"	№ рецеп.
прием пищи	Наименование	Ясли	Сад	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	. с	№ рецеп.
	Паименование	ЛСЛИ	Сад		 Завтрак		C	Л	C	Л	C	Л		
8.05 - 8.25	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	250	5.3	6.6		6.3	27.5	34.3	178	222.5	0.42	0.52	5/4
0.03 0.23	Батон столовый с сыром	20/15	30/20	4.9		2.9	4.35	14	21	104		0.42	0.52	
	Какао с молоком	150	,	1	1.4	1.05	1.4	8.4	11.2	45.75	61	0.19	0.26	1
	Итого за завтрак:	350		11.2	15.3	9.1	12.1	49.9	66.5	327.8		0.13	0.20	
			100	12,6-	15,6-	11,9-	14,7-	45,9-	58,7-	333,4-	419,5-			
	% соотношение			13,9	17,2	13,2		50,7	64,9	368,5	-			
			II	завтра	к			•	•					•
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										
	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
11.30 - 12.45	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
11.30 - 12.43	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	8
	% соотношение			18,2-			21,29-	66,3-	84,9-	481,6-	-			
				20,1	24,9	19,1	23,54	73,3	93,8	532,3	669,8			
				<u> Толдни</u>		4.40	4.00	16.10	47.00	407.7	440.6	40.70	4444	40/2
15.15 - 15.35	Рагу из овощей	180	200	2.8		4.43		16.19		107.7	119.6	12.73		-, -
	Чай с молоком	150	200	1	1.4	1	1.4	8.4	11.2	45.7	61	0.19	0.26	
	Хлеб пшеничный "Умница" с повидлом	20/10	30/23	1.51	2.26	4.41	6.26	10.55		86.6		0	0	.,
	Итого за полдник:	330	400	5.31	6.78	9.84		35.14	45	240		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	•	65.4	81.1	

		Вторни	к, 2 нед	еля (с	01.09 п	o 01.03	<i>:)</i>							1
Приём пищи		Выход	блюда	Бе.	лки	Жи	ры	Углеі	зоды	K/i	кал	Вит.	"C"	№ 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	-,
	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-	15,6-	11,9-	14,7-	45,9-	58,7-	333,4-	419,5-			
	% соотношение			13,9	17,2	13,2	16,2	50,7	64,9	368,5	463,7			
				I	I завтра	К								
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													
					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
11.30 - 12.45	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
11.30 - 12.43	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-	22,53-		21,29-	66,3-	84,9-	481,6-	-			
				20,1	24,9	19,1	23,54	73,3	93,8	532,3	669,8			
		1 1		Т ОЛДНИ								1		
15.15 - 15.35	Пирожок печ из дрожжевого теста с яблоками	60	70			2.91	3.39	36.33		183	213	0.09	0.11	4/12
	Молоко кипяченое	180	200	5.2		5.3		8.1	9.0	100.0	111.0	1.0	1.1	79
	Итого за полдник:	240	270	8.8	10.0	8.2		44.4	51.4	283.0	324.0	1.1	1.2	
	% соотношение			7,0-	0.6.0-	6675	8,1-	25,5-	32,6-	185,2-	233,1-			
				7,7		6,6-7,3	9,0	28,2	36,0	204,7	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 неде	пя (с	01.09 п	o 01.03)							
Приём пищи		Выход	блюда	Бе.	лки	Жи	ры	Углев	зоды	K/+	кал	Вит.	"C"	№ рецеп.
	Наименование	Ясли	Сад	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
				;	Завтрак									
	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
8.05 - 8.25	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-	15,6-	11,9-	14,7-	45,9-	58,7-	333,4-	419,5-			
	% соотношение			13,9	17,2	13,2	16,2	50,7	64,9	368,5	463,7			
			II	завтра	ж									
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										
	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	,
11.30 - 12.45	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
11.30 - 12.43	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		12.37	17.1	48.23	66.6	37.4	53.2	
	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	
				10.2	22.52	17.2	21 20	66,3-	04.0	401 C	COC 0			
	% соотношение			18,2- 20,1	22,53- 24,9	17,2- 19,1		73,3	84,9- 93,8	481,6- 532,3	606,0- 669,8			
					Толдниі		23,34	73,3	93,0	332,3	003,8			
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		0	0	0	0	6.9	9.2	27	36	0.12	0.52	· ·
	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		5.6		4.3	5.3	34.1	42.6	192.0	236.7	0.4	0.5	<u> </u>

	% соотношение		7,0-			8,1-	25,5-	32,6-	185,2-	233,1-			
			1,1	8,6-9,5	6,6-7,3	9,0	28,2	36,0	204,7	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	

	Четве	грг, 2 нес	деля (с 0	1.09 п	o 01.03))								
Приём пищи		Выход	блюда	Бе	лки	Жи	ры	Угле	воды	К/н	кал	Вит	. "C"	№ 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		-,-
8.03 - 8.23	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	,
	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	_	13.3	14.8	37.1	44.0	350.5	399.5	0.6	0.7	
	% соотношение			12,6-	_	11,9-	14,7-	45,9-	58,7-	333,4-	419,5-			
				13,9	,	13,2	16,2	50,7	64,9	368,5	463,7			
	1.	1			І завтра					0.0	1			1=/10
10.00	Апельсин	100	150	0.9		0.2	0.3	8.1	12.1	36	54	53.3		
	Итого за II завтрак:			0.9	1.35	0.2	0.3	8.1	12.1	36	54	53.3	79.9	
	% соотношение				06									
	C		CO	0.51	Обед 0.61	3.3	1	4.97	5.96	51.6	62	2.65	3.19	11/1
	Салат из моркови с яблоками и раст. маслом	50	60 200	0.31		2.7	3.57	7.1	9.45	60.8	81	4.7	6.2	,
11.30 - 12.45	Суп-пюре из разных овощей	150 130	150	8.1	9.34	8.4	9.6	7.1	8.19	138	159	2.17		
	Голубцы из мяса говядины с рисом (ленивые)	_		0.48		2.92	4.38	1.66	2.5	36	52	0.02		
	Соус сметанный	50	60 200	0.48		2.92	4.38	13.61	18.26	53.25	71	37.62		
	Компот из сухофруктов Хлеб ржаной "Сила" с йодказеином	150 30	38	1.96		0.26	0.34	13.01	17.74	67.8	85.88	0.0		•
	лео ржаной Сила с иодказейном	30	36	1.90	2.36	0.20	0.34	14	17.74	07.8	63.66	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-		•	21,29-	66,3-	84,9-	481,6-	606,0-			
				20,1	24,9	19,1	23,54	73,3	93,8	532,3	669,8			
		1		Толдни					-	-	1		1	1
15.15 - 15.35	Каша пшенная с яблоками и маслом сливочным	200	250	6.7		6.1	7.6	35.5		226	282	2.3		
	Чай с лимоном	150	200	0.08		0	0	9.2	11.2	27	36	0.6		
	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-			8,1-	25,5-	32,6-	185,2-	233,1-			
	% соотношение			7,7	8,6-9,5	6,6-7,3	9,0	28,2	36,0	204,7	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	

		Пятниц	а, 2 нед	еля (с	01.09 п	o 01.03	3)				-			
Приём пищи		Выход	блюда	Бе	лки	Жи	ры	Угле	воды	K/+	кал	Вит.	"C"	№ 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-	15,6-	11,9-	14,7-	45,9-	58,7-	333,4-	419,5-			
				13,9	,	13,2	16,2	50,7	64,9	368,5	463,7			
		II		завтра	ak 					0.0	0.0			1.5/1.5
10.00	Сок фруктовый	200	200	1	1	0	0	20.2	20.2		96	10	10	-, -
	Итого за II завтрак:			1	1	0	0	20.2	20.2	96	96	10	10	
	% соотношение													
				Обед	0.5=			- 0.		64.6		1		2.11
44.00.40.45	Салат из отв. свеклы с яблоками и раст./маслом	50	60	0.56	-	4.15	4.98	5.84	7	02.0	74	1.55	1.86	
11.30 - 12.45	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	- ,
	Мясо говядины тушеное с овощами	200	230	15.7	18	15.7	18	19.8	22.7	285	327.7	10.6	12.2	-,-
	Компот из яблок и изюма	150	200	0.2	0.3	0	0	13.8	18.5		71	37.5	50	, -
	Хлеб ржаной "Сила" с йодказеином	30	38	1.96	-	0.26	0.34	14	17.74		85.88	0.0	0.0	-, -
	Хлеб пшеничный "Умница" с йодказеином	15	20	0.6	0.8	0.16	0.22	4.1	5.5		27.3	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-	22,53-	17,2-	21,29-	66,3-	84,9-	481,6-	606,0-			
	70 COOTHOLECHIAC			20,1	24,9	•		73,3			•			
			Г	Толдни	K	,				,				
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	
% соотн	0/			7,0-			8,1-	25,5-	32,6-	185,2-	233,1-			
	% соотношение			7,7	8,6-9,5	6,6-7,3	9,0	28,2	36,0	204,7	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)

		Бе.	лки	Жи	ры	Угле	воды	K/ı	кал	,,C,,	,,C,,
		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		