

Название блюд и продуктов	1 -я неделя					день 1					№ карты
	Ясли					Сад					
	Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	
Завтрак											
1. Каша гречневая молочная	150	5,10	7,60	18,20	161,90	200	6,80	10,13	24,27	215,87	№168
2. Чай с сахаром	150	0,00	0,00	6,99	28,00	200	0,00	0,00	9,30	37,30	№392
3. Батон с маслом	30/5	2,25	5,00	14,46	106,40	40/6	3,00	6,11	16,61	114,88	№1
Итого за завтрак	335	7,35	12,60	39,65	296,30	446	9,80	16,24	50,18	368,05	
Обед											
1.Огурец свежий	25	0,16	0	0,6	3	35	0,20	0,00	0,75	4,20	
2.Суп овощной на м.к.б со сметаной	150	1,41	2,34	8,17	69,28	200	1,87	3,11	10,89	92,37	№78
3. Биточки из говядины с томат/смет соус	60/40	8,88	6,92	7,56	122,80	70/50	10,44	8,38	9,14	147,80	№282,355
4.Лапша отварная	120	3,78	3,87	21,16	134,94	130	4,09	4,19	22,92	146,18	№317
5. Компот их сухофруктов	150	0,42	0,00	17,18	71,28	200	0,56	0,00	25,83	103,74	№376
Витаминализация - вит."С"											
6. Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,36	69,60	50	3,30	0,60	16,70	87,00	
Итого за обед	585	17,29	13,63	68,03	470,90	735	20,46	16,28	86,23	581,29	
Полдник											
1. Печенье	30	3,92	6,73	21,64	165,92	40	5,23	8,97	28,85	221,23	
2. Молоко	150	4,20	4,80	7,05	87,00	180	5,60	6,40	9,40	116,00	№400
Итого за полдник	195	8,12	11,53	28,69	252,92	240	10,83	15,37	38,25	337,23	
Ужин											
1. Хлебцы рыбные	60	10,40	9,09	5,99	146,00	70	12,17	10,64	6,99	171,27	№255
2. Овощи в молочном соусе	120	2,13	3,69	14,42	100,08	130	2,31	3,99	15,62	108,42	№322
3. Чай с сахаром и молоком	150	2,66	2,55	10,90	75,83	200	3,54	3,41	19,53	101,11	№394
4. Хлеб пшеничный	28	1,98	0,25	12,2	66,08	35	2,47	0,31	15,25	82,60	
Итого за ужин	358	17,17	15,58	43,51	387,99	435	20,49	18,35	57,39	463,40	
ИТОГО за день	1473	49,93	53,34	179,88	1408,11	1856	61,58	66,24	232,05	1749,97	

## 1 - я неделя

## День 2

Название блюд и продуктов	Ясли					Сад					№ карты
	Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	
<b>Завтрак</b>											
1.Суп молочный с вермишелью	150	3,78	6,30	17,27	127,31	200	5,04	8,40	23,03	169,75	№93
2. Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	200	4,20	3,63	17,28	118,67	№397
3. Батон с маслом и сыром	30/5/8	4,89	6,46	14,60	133,88	40/6/10	5,82	7,15	16,80	142,60	№3
<b>Итого за завтрак</b>	<b>343</b>	<b>11,82</b>	<b>15,48</b>	<b>44,83</b>	<b>350,19</b>	<b>456</b>	<b>15,06</b>	<b>19,18</b>	<b>57,11</b>	<b>431,02</b>	
<b>Обед</b>											
1..Суп гороховый на м.к.б	150	5,63	4,42	10,83	105,58	200	4,39	4,21	13,06	107,80	№81
2.Кнели мясные	65	6,06	7,09	7,18	133,30	75	7,07	8,18	8,28	153,81	№282
3. Картофельное пюре	120	2,45	3,88	16,14	109,60	130	2,65	4,20	17,49	118,71	№321
4.Напиток из шиповника	150	0,47	0,00	20,83	84,75	200	0,62	0,00	27,76	113,00	№398
Витаминизация вит:"С"											
5. Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,36	69,60	50	3,30	0,60	16,70	87,00	
<b>Итого за обед</b>	<b>525</b>	<b>17,25</b>	<b>15,89</b>	<b>68,34</b>	<b>502,83</b>	<b>655</b>	<b>18,03</b>	<b>17,19</b>	<b>83,29</b>	<b>580,32</b>	
<b>Полдник</b>											
1. Фрукты	100	0,46	0,32	9,80	44,00	100	0,46	0,32	9,80	44,00	№368
2. Булочка российская	40	2,81	3,21	22,21	128,67	60	4,22	4,81	33,31	193,00	№474
3. Йогурт	150	4,58	4,08	7,57	87,00	180	6,11	5,44	10,09	116,00	№401
<b>Итого за полдник</b>	<b>290</b>	<b>7,85</b>	<b>7,61</b>	<b>39,58</b>	<b>259,67</b>	<b>340</b>	<b>10,79</b>	<b>10,57</b>	<b>53,20</b>	<b>353,00</b>	
<b>Ужин</b>											
1.Крупенник с молоч. сладк.соусом	130/30	23,38	14,09	23,28	273,78	150/40	29,22	16,26	39,75	330,81	№186
2.Чай с сахаром	150	0,00	0,00	6,99	28,00	200	0,00	0,00	9,30	37,30	№392
3. Хлеб пшеничный	28	1,98	0,25	12,2	66,08	35	2,47	0,31	15,25	82,60	
<b>Итого за ужин</b>	<b>338</b>	<b>25,36</b>	<b>14,34</b>	<b>42,47</b>	<b>367,86</b>	<b>425</b>	<b>31,69</b>	<b>16,57</b>	<b>64,30</b>	<b>450,71</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1496</b>	<b>62,28</b>	<b>53,32</b>	<b>195,22</b>	<b>1480,55</b>	<b>1876,00</b>	<b>75,57</b>	<b>63,51</b>	<b>257,90</b>	<b>1815,05</b>	

## 1 - я неделя

## День 3

Название блюд и продуктов	Ясли					Сад					№ карты
	Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	
<b>Завтрак</b>											
1.Каша геркулесовая	150	3,84	4,97	24,46	157,6	200	5,12	6,62	32,61	210,13	№168
2. Кофейный напиток	150	2,34	2,00	10,63	70,00	200	3,12	2,67	14,17	93,30	№395
3. Батон с маслом и сыром	30/5/8	4,89	6,46	14,60	133,88	40/6/10	5,82	7,15	16,80	142,60	№3
<b>Итого за завтрак</b>	<b>343</b>	<b>11,07</b>	<b>13,43</b>	<b>49,69</b>	<b>361,48</b>	<b>456</b>	<b>14,06</b>	<b>16,44</b>	<b>63,58</b>	<b>446,03</b>	
<b>Обед</b>											
1. Свежий помидор	20	0,12	0,00	0,84	3,80	25	0,13	0,00	1,05	4,75	
2. Суп с клецками на курином бульоне	150	1,23	1,86	7,55	51,90	200	1,64	2,48	10,06	69,20	№85
3. Суфле из кур	60	22,31	25,28	1,51	218,03	70	24,65	28,55	1,67	271,39	№310,352
4. Рис с овощами	120	2,52	2,29	27,99	144	130	2,73	2,48	30,32	156,00	№166
5.Компот из изюма	150	0,51	0,00	14,23	61,00	200	0,68	0,00	18,97	81,33	№376
Витаминизация-вит"С"											
6. Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,36	69,60	50	3,30	0,60	16,70	87,00	
<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>29,33</b>	<b>29,93</b>	<b>65,48</b>	<b>548,33</b>	<b>710</b>	<b>33,13</b>	<b>34,11</b>	<b>78,77</b>	<b>669,67</b>	
<b>Полдник</b>											
1. Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	42,00	100	0,40	0,40	9,80	42,00	№368
2. Коржик молочный	45	2,93	5,06	27,88	168,60	60	3,91	6,74	37,18	224,80	№496
3. Кефир	150	4,20	4,80	7,05	87,00	180	5,60	6,40	9,40	116,00	№401
<b>Итого за полдник</b>	<b>295</b>	<b>7,53</b>	<b>10,26</b>	<b>44,73</b>	<b>297,60</b>	<b>340</b>	<b>9,91</b>	<b>13,54</b>	<b>56,38</b>	<b>382,80</b>	
<b>Ужин</b>											
1. Макароны отварные с сыром	130	8,05	8,68	19,68	188,93	150	9,29	10,01	22,71	218,00	№206
2. Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	200	0,09	0,01	9,30	38,67	№393
3. Хлеб пшеничный	28	1,98	0,25	12,2	66,08	35	2,47	0,31	15,25	82,60	
<b>Итого за ужин</b>	<b>308</b>	<b>10,10</b>	<b>8,94</b>	<b>38,98</b>	<b>284,01</b>	<b>385</b>	<b>11,85</b>	<b>10,33</b>	<b>47,26</b>	<b>339,27</b>	
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1486</b>	<b>58,03</b>	<b>62,56</b>	<b>198,88</b>	<b>1491,42</b>	<b>1891,00</b>	<b>68,95</b>	<b>74,42</b>	<b>245,99</b>	<b>1837,77</b>	

## 1-я неделя

## День4

Название блюд и продуктов	Ясли					Сад					№ карты
	Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	
<b>Завтрак</b>											
1. Каша пшенная молочная	150	4,27	4,86	24,43	159,00	200	5,69	6,48	32,57	212,00	№168
2. Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	200	4,20	3,63	17,28	118,67	№397
3. Батон с маслом и сыром	30/5/8	4,89	6,46	14,60	133,88	40/6/10	5,82	7,15	16,80	142,60	№3
<b>Итого за завтрак</b>	<b>343</b>	<b>12,31</b>	<b>14,04</b>	<b>51,99</b>	<b>381,88</b>	<b>456</b>	<b>15,71</b>	<b>17,26</b>	<b>66,65</b>	<b>473,27</b>	
<b>Обед</b>											
1. Суп картофельный с крупой и сметаной	150	1,39	4,65	9,56	84,36	200	1,85	6,19	12,34	112,47	№80
2. Тефтели из говядины паровые со сметанно-томатным соусом	60/40	8,14	9,04	10,30	133,00	70/50	9,77	10,85	12,36	159,60	№287,355
3. Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,31	90,12	130	2,68	4,20	12,26	97,63	№336
4. Компот из свежих ягод	150	0,10	0,00	13,70	56,50	200	0,13	0,00	18,27	75,34	№375
Витаминизация-вит."С"											
5. Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,36	69,60	50	3,30	0,60	16,70	87,00	
<b>Итого за обед</b>	<b>570</b>	<b>14,75</b>	<b>18,07</b>	<b>58,23</b>	<b>433,58</b>	<b>700</b>	<b>17,73</b>	<b>21,84</b>	<b>71,93</b>	<b>532,04</b>	
<b>Полдник</b>											
1. Булочка домашняя	40	3,33	4,67	18,93	133,80	60	5,00	7,00	28,40	200,70	№469
2. Чай с молоком	150	2,66	2,55	10,90	75,83	200	3,54	3,41	19,53	101,11	№394
3. Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	42,00	100	0,40	0,40	9,80	42,00	№368
<b>Итого за полдник</b>	<b>290</b>	<b>6,39</b>	<b>7,62</b>	<b>39,63</b>	<b>251,63</b>	<b>360</b>	<b>8,94</b>	<b>10,81</b>	<b>57,73</b>	<b>343,81</b>	
<b>Ужин</b>											
1. Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,6	100,35	200	6,88	6,72	11,47	133,80	№87
2. Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	200	0,09	0,01	9,30	38,67	№393
3. Хлеб пшеничный	28	1,98	0,25	12,2	66,08	35	2,47	0,31	15,25	82,60	
<b>Итого за ужин</b>	<b>328</b>	<b>7,21</b>	<b>5,30</b>	<b>27,90</b>	<b>195,43</b>	<b>435</b>	<b>9,44</b>	<b>7,04</b>	<b>36,02</b>	<b>255,07</b>	
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1536</b>	<b>40,66</b>	<b>45,03</b>	<b>177,75</b>	<b>1262,52</b>	<b>1951,00</b>	<b>51,82</b>	<b>56,95</b>	<b>232,33</b>	<b>1604,19</b>	

1-я неделя						День 5					
Название блюд и продуктов	Ясли					Сад					№ карты
	Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	
<b>Завтрак</b>											
1. Каша кукурузная.	150	5,45	5,91	25,82	168,05	200	7,26	7,88	34,42	224,06	№168
2. Кофеный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	200	3,12	2,67	14,17	93,30	№395
3. Батон с маслом и сыром	30/5/8	4,89	6,46	14,60	133,88	40/6/10	5,82	7,15	16,80	142,60	№3
<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>343</b>	<b>7,79</b>	<b>7,91</b>	<b>36,45</b>	<b>238,05</b>	<b>456</b>	<b>10,38</b>	<b>10,55</b>	<b>48,59</b>	<b>317,36</b>	
<b>Обед</b>											
1. Свежий огурец	25	0,16	0	0,6	3	35	0,20	0,00	0,75	4,20	
2. Борщ со сметаной.	150	1,22	3	8,47	66	200	1,63	4	11,29	88	№57
3. Жаркое по домашнему	180	18,41	5,33	18,58	217,00	200	20,45	6,27	21,76	241,11	№276
4. Компот их с/ф.	150	0,42	0	17,18	71,28	200	0,56	0,00	25,83	103,74	№376
5. Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,36	69,60	50	3,30	0,60	16,70	87,00	
<b>ИТОГО за обед</b>	<b>540</b>	<b>22,85</b>	<b>8,83</b>	<b>58,19</b>	<b>426,88</b>	<b>685</b>	<b>26,14</b>	<b>10,87</b>	<b>76,33</b>	<b>524,05</b>	
<b>Полдник</b>											
1. Пряник	45	2,90	3,69	30,74	167,85	45	2,90	3,69	30,74	167,85	
2. Молоко	150	4,58	4,08	7,57	87,00	180	6,11	5,44	10,09	116,00	№400
<b>ИТОГО за полдник</b>	<b>195</b>	<b>7,48</b>	<b>7,77</b>	<b>38,31</b>	<b>254,85</b>	<b>225</b>	<b>9,01</b>	<b>9,13</b>	<b>40,83</b>	<b>283,85</b>	
<b>Ужин</b>											
1. Омлет с кукурузой консервированн	88/20	8,19	10,00	4,00	138,73	110/30	10,24	12,50	5,00	173,46	№215
2. Чай с сахаром	150	0,00	0,00	6,99	28,00	200	0,00	0,00	9,30	37,30	№392
3. Хлеб пшеничный	28	1,98	0,25	12,2	66,08	35	2,47	0,31	15,25	82,60	
<b>ИТОГО за ужин</b>	<b>286</b>	<b>1,98</b>	<b>0,25</b>	<b>19,19</b>	<b>94,08</b>	<b>375</b>	<b>2,47</b>	<b>0,31</b>	<b>24,55</b>	<b>119,90</b>	



**2 - я неделя**

**День 1**

Название блюд и продуктов	Ясли					Сад					
	Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	№ карты
<b>Завтрак</b>											
1. Каша " Букет "	150	3,43	4,37	20,21	133,69	200	4,57	5,82	26,94	178,25	№168
2. Чай с сахаром	150	0,00	0,00	6,99	28,00	200	0,00	0,00	9,30	37,30	№392
3. Батон с маслом	30/5	2,25	5,00	14,46	106,40	40/6	3,00	6,11	16,61	114,88	№1
<b>Итого за завтрак</b>	<b>335</b>	<b>5,68</b>	<b>9,37</b>	<b>41,66</b>	<b>268,09</b>	<b>446</b>	<b>7,57</b>	<b>11,93</b>	<b>52,85</b>	<b>330,43</b>	
<b>Обед</b>											
1. Салат из белокочанной капусты с мор	40	0,55	2,03	3,54	38,31	60	0,82	3,05	5,31	57,47	№20
2. Рассольник Ленинградский со сметано	150	1,26	3,07	9,95	72,45	200	1,68	4,09	13,27	96,60	№76
3. Котлета мясная с соусом смет-том	60/40	9,19	8,65	4,94	152,01	70/50	10,65	10,72	5,74	176,75	№282,355
4. Лапша отварная	120	3,78	3,87	21,16	134,94	130	4,09	4,19	22,92	146,18	№317
5. Компот из кураги	150	0,47	0,00	20,83	84,75	200	0,62	0,00	27,76	104,07	№376
Витаминизация -вит. "С"											
6. Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,36	69,60	50	3,30	0,60	16,70	87,00	
<b>Итого за обед</b>	<b>590</b>	<b>17,89</b>	<b>18,12</b>	<b>73,78</b>	<b>400,05</b>	<b>740</b>	<b>21,16</b>	<b>22,65</b>	<b>91,70</b>	<b>668,07</b>	
<b>Полдник</b>											
1. Сметанный калач	45	5,05	3	18,2	128,5	55	5,23	3,26	19,24	129,70	
2. Молоко	150	4,20	4,80	7,05	87,00	180	5,60	6,40	9,40	116,00	№400
<b>Итого за полдник</b>	<b>195</b>	<b>9,25</b>	<b>7,80</b>	<b>25,25</b>	<b>215,50</b>	<b>235</b>	<b>10,83</b>	<b>9,66</b>	<b>28,64</b>	<b>245,70</b>	
<b>Ужин</b>											
1. Суфле из рыбы	60	9,54	5,31	2,44	96	70	11,13	6,20	2,85	112	№268
2. Картофельное пюре	120	2,45	3,88	16,14	109,60	130	2,65	4,20	17,49	118,71	№321
3. Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	200	0,09	0,01	9,30	38,67	№393
4. Хлеб пшеничный	28	1,98	0,25	12,2	66,08	35	2,47	0,31	15,25	82,60	
<b>Итого за ужин</b>	<b>358</b>	<b>14,04</b>	<b>9,45</b>	<b>37,88</b>	<b>300,68</b>	<b>435</b>	<b>16,34</b>	<b>4,52</b>	<b>44,89</b>	<b>351,98</b>	
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1478</b>	<b>46,86</b>	<b>44,74</b>	<b>178,57</b>	<b>1184,32</b>	<b>1856,00</b>	<b>55,90</b>	<b>48,76</b>	<b>218,08</b>	<b>1596,18</b>	

**2 - я неделя**

**День2**

Название блюд и продуктов	Ясли					Сад					№ карты
	Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	
<b>Завтрак</b>											
1. Каша рисовая с маслом	150	5,96	6,16	26,35	184,63	200	7,94	8,21	35,13	246,17	№168
2. Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	200	4,20	3,63	17,28	118,67	№397
3. Батон с маслом	30/5	2,25	5,00	14,46	106,40	40/6	3,00	6,11	16,61	114,88	№1
<b>Итого за завтрак</b>	<b>335</b>	<b>11,36</b>	<b>13,88</b>	<b>53,77</b>	<b>380,03</b>	<b>446</b>	<b>15,14</b>	<b>17,95</b>	<b>69,02</b>	<b>479,72</b>	
<b>Обед</b>											
1. Огурец свежий	25	0,16	0	0,6	3	35	0,20	0,00	0,75	4,20	
2. Свекольник со сметаной	150	1,22	3,03	8,47	66	200	1,63	4,04	11,29	88,00	№58
3. Гуляш из говядины	50/30	13,58	11,08	3,12	151,20	60/40	15,45	12,41	3,96	189,00	№277
4. Гречка отварная	120	4,08	16,08	86,40	211,60	130	4,42	17,42	93,60	215,90	№313
5. Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	17,18	71,28	200	0,56	0,00	25,83	103,74	№376
Витаминизация-вит"С"											
6. Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,36	69,60	50	3,30	0,60	16,70	87,00	
<b>Итого за обед</b>	<b>565</b>	<b>22,10</b>	<b>30,69</b>	<b>129,13</b>	<b>572,68</b>	<b>715</b>	<b>25,56</b>	<b>34,47</b>	<b>152,13</b>	<b>687,84</b>	
<b>Полдник</b>											
1. Фрукты	100	0,40	0,30	9,50	42,00	100	0,40	0,30	9,50	42,00	№368
2. Булочка Нежная	45	3,92	6,73	24,02	165,92	60	5,23	8,97	28,85	221,23	
3. Снежок	150	4,58	4,08	7,57	87,00	180	6,11	5,44	10,09	116,00	№401
<b>Итого за полдник</b>	<b>295</b>	<b>8,90</b>	<b>11,11</b>	<b>41,09</b>	<b>294,92</b>	<b>340</b>	<b>11,74</b>	<b>14,71</b>	<b>48,44</b>	<b>379,23</b>	
<b>Ужин</b>											
1. Запеканка творожная со сгущ. молоком	120/15	23,38	9,69	23,28	273,78	150/20	29,22	12,11	29,10	342,23	№237
2. Чай с сахаром	150	0,00	0,00	6,99	28,00	200	0,00	0,00	9,30	37,30	№392
3. Хлеб пшеничный	28	1,98	0,25	12,2	66,08	35	2,47	0,31	15,25	82,60	
<b>Итого за ужин</b>	<b>313</b>	<b>25,36</b>	<b>9,94</b>	<b>42,47</b>	<b>367,86</b>	<b>405</b>	<b>31,69</b>	<b>12,42</b>	<b>53,65</b>	<b>462,13</b>	
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1508</b>	<b>67,72</b>	<b>65,62</b>	<b>266,46</b>	<b>1615,49</b>	<b>1906,00</b>	<b>84,13</b>	<b>79,55</b>	<b>323,24</b>	<b>2008,92</b>	



**2 -я неделя**

**День 3**

Название блюд и продуктов	Ясли					Сад					Некарты
	Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	
<b>Завтрак</b>											
1. Каша "Дружба"	<b>150</b>	4,27	4,28	23,09	159,60	<b>200</b>	5,69	6,03	32,78	212,90	№168
2. Кофейный напиток	<b>150</b>	2,34	2,00	10,63	70,00	<b>200</b>	3,12	2,67	14,17	93,30	№395
3. Батон с маслом	<b>30/5</b>	2,25	5,00	14,46	106,40	<b>40/6</b>	3,00	6,11	16,61	114,88	№1
<b>Итого за завтрак</b>	<b>335</b>	<b>8,86</b>	<b>11,28</b>	<b>48,18</b>	<b>336,00</b>	<b>446</b>	<b>11,81</b>	<b>14,81</b>	<b>63,56</b>	<b>421,08</b>	
<b>Обед</b>											
1. Суп с лапшой на м.к.б	<b>150</b>	3,98	3,11	13,06	81	<b>200</b>	5,31	4,14	17,41	108	№82
2. Голубцы ленивые	<b>150</b>	12	13,3	8,78	221,17	<b>160</b>	12,8	14,22	9,37	235,91	№298
3. Компот из с/фр	<b>150</b>	0,42	0,00	17,18	71,28	<b>200</b>	0,56	0,00	25,83	103,74	№376
Витаминизация-вит"С"											
4. Хлеб ржаной	<b>40</b>	2,64	0,50	13,36	69,60	<b>50</b>	3,30	0,60	16,70	87,00	
<b>Итого за обед</b>	<b>490</b>	<b>19,04</b>	<b>16,91</b>	<b>52,38</b>	<b>443,05</b>	<b>610</b>	<b>21,97</b>	<b>18,96</b>	<b>69,31</b>	<b>534,65</b>	
<b>Полдник</b>											
1. Кекс творожный	<b>45</b>	4,24	6,68	22,52	167,4	<b>60</b>	5,65	8,91	30,03	223,20	№488
2. Йогурт	<b>150</b>	4,20	4,80	7,05	87,00	<b>200</b>	5,60	6,40	9,40	116,00	№401
3. Фрукты	<b>100</b>	0,40	0,40	9,80	42,00	<b>100</b>	0,40	0,40	9,80	42,00	№368
<b>Итого за полдник</b>	<b>295</b>	<b>8,84</b>	<b>11,88</b>	<b>39,37</b>	<b>296,40</b>	<b>360</b>	<b>11,65</b>	<b>15,71</b>	<b>49,23</b>	<b>381,20</b>	
<b>Ужин</b>											
1. Рагу из овощей	<b>180</b>	3,33	9,70	20,32	212,05	<b>200</b>	3,70	13,23	22,57	223,99	№76
2. Чай с сахаром	<b>150</b>	0,00	0,00	6,99	28,00	<b>200</b>	0,00	0,00	9,30	37,30	№392
3. Хлеб пшеничный	<b>28</b>	1,98	0,25	12,2	66,08	<b>35</b>	2,47	0,31	15,25	82,60	
<b>Итого за ужин</b>	<b>358</b>	<b>5,31</b>	<b>9,95</b>	<b>39,51</b>	<b>306,13</b>	<b>435</b>	<b>6,17</b>	<b>13,54</b>	<b>47,12</b>	<b>343,89</b>	
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1478</b>	<b>42,05</b>	<b>50,02</b>	<b>179,44</b>	<b>1381,58</b>	<b>1851,00</b>	<b>51,60</b>	<b>63,02</b>	<b>229,22</b>	<b>1680,82</b>	

**2 - я неделя**

**День 4**

Название блюд и продуктов	Ясли					Сад					№карты
	Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	
<b>Завтрак</b>											
1. Каша пшеничная	150	6,60	8,20	25,82	204,80	200	8,80	10,93	34,42	273,07	№168
2. Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	200	4,20	3,63	17,28	118,67	№397
3. Батон с маслом	30/5	2,25	5,00	14,46	106,40	40/6	3,00	6,11	16,61	114,88	№1
<b>Итого за завтрак</b>	<b>335</b>	<b>12,00</b>	<b>15,92</b>	<b>53,24</b>	<b>400,20</b>	<b>416</b>	<b>16,00</b>	<b>20,67</b>	<b>68,31</b>	<b>506,62</b>	
<b>Обед</b>											
1.Икра кабачковая	30	0,27	1,41	1,78	21	40	0,36	1,88	2,37	28,00	
2.Щи из св кап на м.к.б со сметаной	150	0,82	3,77	5,56	59,52	200	1,09	5,02	7,41	79,36	№67
3. Биточки из говядины	60	8,45	7,07	9,64	139,40	70	9,75	8,25	14,25	162,20	№282
4. Картофельное пюре	120	2,45	3,88	16,14	109,60	130	2,65	4,20	17,49	118,71	№321
5. Сок	150	0,75	0,00	15,15	64,00	200	1,00	0,00	20,20	85,33	№399
6. Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,36	69,60	50	3,30	0,60	16,70	87,00	
<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>	<b>15,38</b>	<b>16,63</b>	<b>61,63</b>	<b>463,12</b>	<b>690</b>	<b>18,15</b>	<b>19,95</b>	<b>78,42</b>	<b>560,60</b>	
<b>Полдник</b>											
1.Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,00	60	4,25	7,88	33,44	222,00	№460
2. Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61,00	200	0,68	0,28	18,97	81,33	№398
3. Фрукты	100	0,46	0,40	9,80	44,00	100	0,46	0,40	9,80	44,00	№368
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>4,51</b>	<b>7,18</b>	<b>51,90</b>	<b>290,00</b>	<b>360</b>	<b>4,25</b>	<b>8,16</b>	<b>52,41</b>	<b>303,33</b>	
<b>Ужин</b>											
1. Рыба припущенная в молоке	60	5,98	1,78	3,06	52,23	70	6,98	2,08	3,57	60,94	№246
2. Макароны отварные с маслом	120	3,78	3,87	21,16	134,94	130	4,09	4,19	22,92	146,18	№317
3. Чай с сахаром	150	0,00	0,00	6,99	28,00	200	0,00	0,00	9,30	37,30	№392
4. Хлеб пшеничный	28	1,98	0,25	12,2	66,08	35	2,47	0,31	15,25	82,60	
<b>Итого за ужин</b>	<b>358</b>	<b>11,74</b>	<b>5,90</b>	<b>43,41</b>	<b>281,25</b>	<b>435</b>	<b>13,54</b>	<b>6,58</b>	<b>51,04</b>	<b>327,02</b>	
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1543</b>	<b>43,63</b>	<b>45,63</b>	<b>210,18</b>	<b>1434,57</b>	<b>1901,00</b>	<b>51,94</b>	<b>55,36</b>	<b>250,18</b>	<b>1697,57</b>	

**2 - я Неделя**

**День 5**

Название блюд и продуктов	Ясли					Сад					№ карты
	Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	
<b>Завтрак</b>											
1. Каша манная	150	3,40	3,96	22,94	141,00	200	4,53	5,28	30,59	188,00	№168
2. Кофейный напиток.	150	2,34	2,00	10,63	70,00	200	3,12	2,67	14,17	93,30	№395
3. Батон с маслом	30/5	2,25	5,00	14,46	106,40	40/6	3,00	6,11	16,61	114,88	№1
<b>Итого за завтрак</b>	<b>335</b>	<b>7,99</b>	<b>10,96</b>	<b>48,03</b>	<b>317,40</b>	<b>446</b>	<b>10,65</b>	<b>14,06</b>	<b>61,37</b>	<b>396,18</b>	
<b>Обед</b>											
1. Свежий помидор	20	0,12	0,00	0,84	3,80	25	0,13	0,00	1,05	4,75	
2. Суп весенний на кур.б со сметаной	150	1,98	2,76	13,44	85,26	200	2,64	3,68	17,92	113,68	№80
3. Плов с курицей	150	18,63	23,82	18,33	298,25	200	24,69	26,12	22,47	338,79	№304
4. Кисель	150	0,10	0,00	9,60	40,30	200	0,13	0,00	12,80	53,73	№383
Витаминизация -вит"С"											
5. Хлеб ржаной	40	2,64	0,50	13,36	69,60	50	3,30	0,60	16,70	87,00	
<b>Итого за обед</b>	<b>510</b>	<b>23,47</b>	<b>27,08</b>	<b>55,57</b>	<b>497,21</b>	<b>675</b>	<b>30,89</b>	<b>30,40</b>	<b>70,94</b>	<b>597,95</b>	
<b>Полдник</b>											
1. Вафли.	25	0,48	0,12	21,90	130,40	40	0,72	0,18	33,80	195,60	
2. Молоко	150	4,58	4,08	7,57	87,00	180	6,11	5,44	10,09	116,00	№400
<b>Итого за полдник</b>	<b>175</b>	<b>5,06</b>	<b>4,20</b>	<b>29,47</b>	<b>217,40</b>	<b>220</b>	<b>6,83</b>	<b>5,62</b>	<b>43,89</b>	<b>311,60</b>	
<b>Ужин</b>											
1. Суп молочный с пшеном	150	3,78	6,3	17,27	127,31	200	5,04	8,4	23,03	169,75	№94
2. Чай с сахаром	150	0,00	0,00	6,99	28,00	200	0,00	0,00	9,30	37,30	№392
3. Хлеб пшеничный	28	1,98	0,25	12,2	66,08	35	2,47	0,31	15,25	82,60	
<b>Итого за ужин</b>	<b>328</b>	<b>5,76</b>	<b>6,55</b>	<b>36,46</b>	<b>221,39</b>	<b>435</b>	<b>7,51</b>	<b>8,71</b>	<b>47,58</b>	<b>289,65</b>	
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1348</b>	<b>42,60</b>	<b>48,79</b>	<b>177,11</b>	<b>1284,38</b>	<b>1776,00</b>	<b>56,31</b>	<b>58,79</b>	<b>236,81</b>	<b>1645,39</b>	
<b>Среднее значение за период</b>	<b>7355</b>	<b>242,54</b>	<b>254,8</b>	<b>1004,18</b>	<b>6869,4</b>	<b>9290</b>	<b>299,45</b>	<b>305,48</b>	<b>1244,5</b>	<b>8578,87</b>	

**Сводная таблица  
норм физиологических потребностей  
в пищевых веществах и энергии для детей  
Химический состав рациона**

ДНИ	Ясли				Сад			
	Белки г	Жиры г	Угле- г	Ккал	Белки г	Жиры г	Угле- г	Ккал
день 1	50,98	57,67	255,72	1592,90	60,59	64,85	306,02	2023,57
день 2	60,24	44,28	207,57	1639,18	84,75	63,79	294,54	1939,75
день 3	56,78	70,24	188,72	1632,40	61,37	90,29	233,43	1963,20
день 4	55,79	57,12	214,75	1573,12	68,33	69,77	275,89	1936,19
день 5	49,81	49,08	198,86	1500,62	63,19	63,25	279,10	1882,69
день 6	49,40	59,22	224,43	1598,29	58,07	63,52	289,88	1916,84
день 7	66,28	44,23	218,70	1551,09	80,16	45,97	252,56	1944,91
день 8	51,61	59,90	221,58	1643,58	61,39	87,43	279,34	2042,35
день 9	62,60	55,76	236,31	1645,46	75,94	68,69	304,06	2014,07
день 10	40,33	43,25	209,30	1424,86	50,78	55,20	281,32	1740,89
<b>ИТОГО</b>	<b>543,82</b>	<b>480,85</b>	<b>1954,36</b>	<b>14162,32</b>	<b>603,18</b>	<b>672,76</b>	<b>2264,24</b>	<b>17390,39</b>
<b>Среднедневное значение</b>	54,38	48,09	195,44	1416,23	60,32	67,28	226,42	1739,04
<b>НОРМА</b>	42,00	47,00	203,00	1400,00	54,00	60,00	261,00	1800,00
<b>Отклонение</b>	<b>12,38</b>	<b>1,09</b>	<b>-7,56</b>	<b>16,23</b>	<b>6,32</b>	<b>7,28</b>	<b>-34,58</b>	<b>-60,96</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 50 Г. ТОМСКА,** Нагина Любовь Ивановна,  
ЗАВЕДУЮЩИЙ

**06.06.23** 10:10 (MSK)

Сертификат 3D41507E2ECF616FDB91E22FFB923510