1 -я неделя День 1

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	
Завтрак											
1. Каша пшённая на молоке	**150**	4,27	4,86	24,43	159,00	**200**	5,69	6,48	32,57	212,00	№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**	**6,52**	**9,86**	**45,88**	**293,40**	**446**	**8,69**	**12,59**	**58,48**	**364,18**	
Обед											
1.Огурец соленый	**20**	0,14	0,02	0,40	2,28	**40**	0,28	0,03	0,80	4,55	
2..Щи 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..Жаркое по домашнему	**180**	18,41	5,33	18,58	217	**200**	20,45	6,27	21,76	241,11	№276
4.Компот из кураги	**150**	0,47	0,00	20,83	84,75	**200**	0,62	0,00	27,76	113,00	№376
Витаминизация:аскорбиновая кислота											
5. Хлеб ржаной	**40**	2,64	0,50	13,36	69,60	**50**	3,30	0,60	16,70	87,00	
Итого за обед	**540**	**22,48**	**9,62**	**58,73**	**433,15**	**690**	**25,74**	**11,92**	**74,43**	**525,02**	
Полдник											
1. Печенье	**30**	3,92	6,73	21,64	165,92	**40**	5,23	8,97	28,85	221,23	
2. Молоко	**150**	4,58	4,08	7,57	87,00	**180**	6,11	5,44	10,09	116,00	№400
Итого за полдник	**180**	**8,50**	**10,81**	**29,21**	**252,92**	**220**	**11,34**	**14,41**	**38,94**	**337,23**	
Ужин											
1,Лапша отварная	**120**	3,78	3,87	21,16	134,94	**130**	4,09	4,19	22,92	146,18	№317
2.Рыба припущенная в молоке	**60**	5,98	1,78	3,06	52,23	**70,00**	6,98	2,08	3,57	60,94	№246
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**	**14,40**	**8,45**	**47,32**	**329,08**	**435**	**17,08**	**9,99**	**61,27**	**390,83**	
ИТОГО за день	**1413**	**51,90**	**38,74**	**181,14**	**1308,55**	**2149**	**62,85**	**48,91**	**233,12**	**1617,27**	

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	
Завтрак											
1.Каша "Дружба"	**150**	4,27	4,28	23,09	159,60	**200**	5,69	6,03	32,78	212,90	№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 сыром,маслом	**30/5/8**	4,89	6,46	14,60	133,88	**40/6/10**	5,82	7,15	16,80	142,60	№3
Итого за завтрак	**343**	**12,31**	**13,46**	**50,65**	**382,48**	**456**	**15,71**	**16,81**	**66,86**	**474,17**	
Обед											
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.Суфле из печени с рисом	**60**	6,05	4,68	7,11	78,20	**70**	7,04	5,46	8,30	91,23	№284
3.Картофельное пюре	**120**	2,45	3,88	16,14	109,60	**130**	2,65	4,20	17,49	118,71	№321
4.Компот из с/фруктов	**150**	0,42	0,00	17,18	71,28	**200**	0,56	0,00	25,83	103,74	№376
Витаминизация:аскорбиновая кисл											
5. Хлеб ржаной	**40**	2,64	0,50	13,36	69,60	**50**	3,30	0,60	16,70	87,00	
Итого за обед	**520**	**17,19**	**13,48**	**64,62**	**434,26**	**650**	**17,94**	**14,47**	**81,38**	**508,48**	
Полдник											
1. Фрукты	**100**	0,46	0,40	9,80	44,00	**100**	0,46	0,40	9,80	44,00	№368
2.Кекс творожный	**45**	4,24	6,68	22,52	167,4	**60**	5,65	8,91	30,03	223,20	№488
3.Чай с лимоном	**150**	0,07	0,01	7,10	29,00	**200**	0,09	0,01	9,30	38,67	№393
Итого за полдник	**295**	**4,77**	**7,09**	**39,42**	**240,40**	**360**	**6,20**	**9,32**	**49,13**	**305,87**	
Ужин											
1.Лапшевник	**150**	8,05	8,68	19,68	188,93	**200**	9,29	10,01	22,71	218,00	№206
2.Чай на молоке	**150**	2,66	2,55	10,90	75,83	**200**	3,54	3,41	19,53	101,11	№394
3. Хлеб пшеничный	**28**	1,98	0,25	12,20	66,08	**35**	2,47	0,31	15,25	82,60	
Итого за ужин	**328**	**12,69**	**11,48**	**42,78**	**330,84**	**385**	**15,30**	**13,73**	**57,49**	**401,71**	15,00
ИТОГО за день	**1486**	**46,96**	**45,51**	**197,47**	**1387,98**	**1851,00**	**55,15**	**54,33**	**254,86**	**1690,23**	

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	
Завтрак											
1.Каша манная с маслом	**150**	3,40	3,96	22,94	141,00	**200**	4,53	5,28	30,59	188,00	№168
2. Кофейный напит 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
Итого за завтрак	**343**	**10,63**	**12,42**	**48,17**	**344,88**	**456**	**13,47**	**15,10**	**61,56**	**423,90**	
Обед											
1.Салат из свеклы с м.р.	**40**	0,57	2,44	3,34	37,56	**60**	0,89	3,65	5,02	56,34	№33
2. Суп с лапшой на курин б-не	**150**	1,45	2,51	9,42	67,80	**200**	1,94	3,48	12,56	92,19	№110
3. Суфле из кур с мол.соусом	**60/40**	22,31	25,28	1,51	218,03	**70/50**	24,65	28,55	1,67	271,39	№310,352
4.Рис припущенный	**120**	2,7	3,39	29,36	159,96	**130**	3,38	3,67	31,77	173,30	№316
5. Напиток из шиповника	**150**	0,51	0,00	14,23	61,00	**200**	0,68	0,00	18,97	81,33	№398
Витаминизация:аскорбиновая кислота											
6. Хлеб ржаной	**40**	2,64	0,50	13,36	69,60	**50**	3,30	0,60	16,70	87,00	
Итого за обед	**600**	**30,18**	**34,12**	**71,22**	**613,95**	**760**	**34,84**	**39,95**	**86,69**	**761,55**	
Полдник											
1.Фрукты	**100**	0,40	0,40	9,80	42,00	**110**	0,41	0,42	10,00	45,00	№368
2.Сметанный калач	**45**	6,13	2,20	34,90	182,83	**55**	7,08	2,63	41,81	219,07	
3.Кефир	**150**	4,20	4,80	7,05	87,00	**180**	5,60	6,40	9,40	116,00	№401
Итого за полдник	**295**	**10,73**	**7,40**	**51,75**	**311,83**	**345**	**13,09**	**9,45**	**61,21**	**380,07**	
Ужин											
1.Пудинг творожный с мол соусом	**120/30**	21,03	18,14	34,45	381,00	**150/40**	25,20	19,36	39,80	457,20	№235
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	0,26	12,20	66,08	**35**	2,47	0,31	15,25	82,60	
Итого за ужин	**328**	**23,01**	**18,40**	**53,64**	**475,08**	**425**	**27,67**	**19,67**	**64,35**	**577,10**	
ИТОГО за день	**1566**	**74,55**	**72,34**	**224,78**	**1745,74**	**1986,00**	**89,07**	**84,17**	**273,81**	**2142,62**	

1-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	
Завтрак											
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. 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
Итого за завтрак	**343**	**11,82**	**15,48**	**44,83**	**350,19**	**456**	**15,06**	**19,18**	**57,11**	**431,02**	
Обед											
1. Рассольник ленингр. со сметаной	**150**	1,26	3,07	9,95	72,45	**200**	1,68	4,09	13,27	96,60	№76
2. Тефтели из говядины паровые с мол.соусом	**60/40**	8,14	9,04	10,30	133,00	**70/50**	9,77	10,85	12,36	159,60	№287,350
3.Капуста тушёная	**120**	2,48	3,88	11,31	90,12	**130**	2,68	4,20	12,26	97,63	№336
4. Компот из свеж.ягод	**150**	0,10	0,00	13,70	56,50	**200**	0,13	0,00	18,27	75,34	№375
Витаминизация:аскорбиновая кислота											
5. Хлеб ржаной	**40**	2,64	0,50	13,36	69,60	**50**	3,30	0,60	16,70	87,00	
Итого за обед	**600**	**14,62**	**16,49**	**58,62**	**421,67**	**760**	**17,56**	**19,74**	**72,86**	**516,17**	
Полдник											
1. Крендель сахарный	**50**	3,54	6,57	27,87	185,00	**60**	4,25	7,88	33,44	222,00	№460
2.Йогурт	**150**	4,20	4,80	7,05	87,00	**180**	5,60	6,40	9,40	116,00	№401
3.Фрукты	**130**	0,46	0,00	11,96	51,70	**130**	0,46	0,00	11,96	51,70	№368
Итого за полдник	**330**	**8,20**	**11,37**	**46,88**	**323,70**	**370**	**10,31**	**14,28**	**54,80**	**389,70**	
Ужин											
1. Котлета рыбная	**60**	7,10	1,38	4,85	74,00	**70**	10,36	1,93	6,79	85,93	№255
2,Лапша отварная	**120**	3,78	3,87	21,16	134,94	**130**	4,09	4,19	22,92	146,18	№317
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	12,20	66,08	**35**	2,47	0,31	15,25	82,60	
Итого за ужин	**358**	**12,93**	**5,51**	**45,31**	**304,02**	**435**	**17,01**	**6,44**	**54,26**	**353,38**	
ИТОГО за день	**1591**	**47,57**	**48,85**	**195,64**	**1399,58**	**1961,00**	**59,94**	**59,64**	**239,03**	**1690,27**	

1-я неделя День5

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	
Завтрак											
1 Каша пшеничная	**150**	6,60	8,20	25,82	204,80	**200**	8,80	10,93	34,42	273,07	№168
2. Кофейный напит 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	16,68	142,60	№3
Итого за завтрак	**343**	**13,83**	**16,66**	**51,05**	**408,68**	**456**	**17,74**	**20,75**	**65,27**	**508,97**	
Обед											
1.Борщ со сметаной на м.к.б.	**150**	1,22	3	8,47	66	**200**	1,63	4,00	11,29	88,00	№57
2 .Кнели мясные с соусом молочн	**65/40**	9,31	8,09	8,18	143,3	**75/50**	11,34	11,94	12,21	164,10	
3.Каша гречневая рассыпчатая	**120**	4,08	16,08	86,4	211,6	**130**	4,42	17,42	93,60	215,90	№313
4. Компот с/фр	**150**	0,42	0,00	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	
Итого за обед	**565**	**17,67**	**27,67**	**133,59**	**561,78**	**705**	**21,25**	**33,96**	**159,63**	**658,74**	
Полдник											
1. Вафли	**25**	0,20	0,00	12,00	76,00	**40**	0,32	0,00	19,20	121,60	
2.Молоко	**150**	4,58	4,08	7,57	87,00	**180**	6,11	5,44	10,09	116,00	№400
3.Фрукты	**130**	0,46	0,00	11,96	51,70	**130**	0,46	0,00	11,96	51,70	№368
Итого за полдник	**305**	**4,78**	**4,08**	**19,57**	**163,00**	**350**	**6,43**	**5,44**	**29,29**	**237,60**	
Ужин											
1.Омлет с кукурузой	**88/20**	8,19	10	4	138,73	**110/30**	10,24	12,5	5	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	№128
3. Хлеб пшеничный	**28**	1,98	0,25	12,20	66,08	**35**	2,47	0,31	15,25	82,60	
Итого за ужин	**286**	**10,17**	**10,25**	**23,19**	**232,81**	**375**	**12,71**	**12,81**	**29,55**	**293,36**	
ИТОГО за день	**1499**	**21,99**	**58,66**	**227,40**	**1366,27**	**1886,00**	**58,13**	**72,96**	**283,74**	**1698,67**	
Среднее значение за период	**7555**	**242,97**	**264,1**	**1026,4**	**7208,12**	**9833**	**325,14**	**320,01**	**1284,56**	**8839,06**	

2 -я неделя

День1

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	№ карть
Завтрак											
1.Каша кукурузная молочная	**150**	3,96	4,21	20,32	135,37	**200**	5,28	5,62	27,10	180,50	№168
2. Чай с сахаром и лимоном	**150**	0,07	0,01	7,1	29	**200**	0,09	0,01	9,30	38,67	№393
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**	**6,28**	**9,22**	**41,88**	**270,77**	**446**	**8,37**	**11,74**	**53,01**	**334,05**	
Обед											
1.Икра морковная	**40**	0,57	2,44	3,34	37,56	**60**	0,89	3,65	5,02	56,34	№54
2.Суп крестьянский со сметаной	**150**	1,65	3,15	6,9	62,85	**200**	2,2	4,2	9,2	82,81	
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,Лапша отварная	**120**	3,78	3,87	21,16	134,94	**130**	4,09	4,19	22,92	146,18	№317
5.Компот из с/фр.Витаминизация аскорбиновая кислота	**150**	0,42	0,00	17,18	71,28	**200**	0,56	0,00	25,83	103,74	№376
6. Хлеб ржаной	**40**	2,64	0,50	13,36	69,60	**50**	3,30	0,60	16,70	87,00	
Итого за обед	**580**	**22,64**	**21,04**	**65,06**	**527,43**	**740**	**26,49**	**25,05**	**83,63**	**665,07**	
Полдник											
1,Булочка "нежная"	**45**	4,50	7,50	24,02	184,17	**60**	5,23	8,97	28,85	221,23	№96
2. Молоко	**150**	4,58	4,08	7,57	87,00	**180**	6,11	5,44	10,09	116,00	№400
Итого за полдник	**195**	**9,08**	**11,58**	**31,59**	**271,17**	**240**	**11,34**	**14,41**	**38,94**	**337,23**	
Ужин											
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	**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	12,20	66,08	**35**	2,47	0,31	15,25	82,60	
Итого за ужин	**358**	**13,97**	**9,44**	**37,77**	**299,68**	**435**	**16,25**	**10,71**	**44,89**	**350,61**	
ИТОГО за день	**1468,00**	**51,98**	**51,28**	**176,30**	**1369,05**	**1861,00**	**62,45**	**55,71**	**220,47**	**1686,96**	

2-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	
Завтрак											
1.Каша "Букет"	**150**	3,43	4,37	20,21	133,69	**200**	4,57	5,82	26,94	178,25	№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
Итого за завтрак	**335**	**8,02**	**11,37**	**45,30**	**310,09**	**446**	**10,69**	**14,60**	**57,72**	**386,43**	
Обед											
1.Салат картофельный с зел.горошком	**40**	0,78	0,21	3,91	37,68	**60**	1,17	0,32	5,87	56,52	№25
2.Суп с фасолью со сметаной	**150**	3,07	3,21	7,92	79,95	**200**	4,09	4,28	10,56	106,60	№81
3. Голубцы ленивые	**150**	12	13,3	8,78	221,17	**160**	12,8	14,22	9,37	235,91	№298
4. Кисель.Витаминизация:аскорбин.кисл	**150**	0,10	0,00	9,60	40,30	**200**	0,13	0,00	12,80	53,73	№383
5. Хлеб ржаной	**40**	2,64	0,50	13,36	69,60	**50**	3,30	0,60	16,70	87,00	
Итого за обед	**530**	**18,59**	**17,22**	**43,57**	**448,70**	**670**	**21,49**	**19,42**	**55,30**	**539,76**	
Полдник											
1.Фрукты	**100**	0,40	0,30	9,50	47,00	**100**	0,40	0,30	9,50	47,00	№368
2.Корж молочный	**45**	2,93	5,06	27,88	168,6	**60**	3,91	6,74	37,18	224,80	№496
3.Снежок	**150**	4,20	4,80	7,05	87,00	**180**	5,60	6,40	9,40	116,00	№401
Итого за полдник	**295**	**7,53**	**10,16**	**44,43**	**302,60**	**340**	**9,91**	**13,44**	**56,08**	**387,80**	
Ужин											
1. Сырники из творога/ молочн. соус	**140/30**	21,03	16,14	34,45	381,00	**150/40**	25,20	19,36	39,80	457,20	№224, №351
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	12,20	66,08	**35**	2,47	0,31	15,25	82,60	
Итого за ужин	**348**	**23,01**	**16,39**	**53,64**	**475,08**	**425**	**27,67**	**19,67**	**64,35**	**577,10**	
ИТОГО за день	**1508**	**56,98**	**51,43**	**176,84**	**1470,98**	**1881,00**	**69,53**	**62,19**	**219,97**	**1803,77**	

2-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	
Завтрак											
1. Каша пшённая на молоке	**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	**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**	**9,67**	**12,58**	**51,85**	**354,40**	**446**	**12,89**	**16,22**	**66,46**	**445,55**	
Обед											
1.Салат из свеклы с черносливом	**40**	0,63	2,07	7,86	52,64	**60**	0,94	3,11	11,79	78,96	№28
2. Суп с клецками	**150**	1,23	1,86	7,55	51,9	**200**	1,64	2,48	10,06	69,20	№85
3.Котлета из курицы	**60**	8,88	13,44	7,08	185,4	**70**	10,36	15,68	8,26	216,30	№305
4. Картофельное пюре	**120**	2,45	3,88	16,14	109,60	**130**	2,65	4,20	17,49	118,71	№321
5. Напиток из шиповника	**150**	0,51	0,00	14,23	61,00	**200**	0,68	0,00	18,97	81,33	№398
Витаминизация:аскорбинов.кислота											
6. Хлеб ржаной	**40**	2,64	0,50	13,36	69,60	**50**	3,30	0,60	16,70	87,00	
Итого за обед	**560**	**16,34**	**21,75**	**66,22**	**530,14**	**710**	**19,57**	**26,07**	**83,27**	**651,50**	
Полдник											
1,Пирожок с повидлом	**45**	2,76	1,35	17,78	103,11	**60**	3,68	1,80	23,70	137,48	№457
2.Чай на молоке	**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	9,84	47,09	**100**	0,40	0,40	9,84	47,09	№368
Итого за полдник	**295**	**5,82**	**4,30**	**38,52**	**226,03**	**360**	**7,62**	**5,61**	**53,07**	**285,68**	
Ужин											
1. Рагу из овощей	**180**	3,33	9,70	20,32	212,05	**200,00**	3,70	13,23	22,57	223,99	№76
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	12,20	66,08	**35**	2,47	0,31	15,25	82,60	
Итого за ужин	**358**	**5,31**	**9,95**	**39,51**	**306,13**	**435**	**6,17**	**13,54**	**47,12**	**343,89**	
ИТОГО за день	**1548**	**37,31**	**52,29**	**206,20**	**1482,19**	**1951,00**	**46,48**	**66,38**	**263,40**	**1813,94**	

2-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	
Завтрак											
1. Каша геркулесовая	**150**	3,84	4,97	24,46	157,60	**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	**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**	**8,43**	**11,97**	**49,55**	**334,00**	**446**	**11,24**	**15,40**	**63,39**	**418,31**	
Обед											
1.Свекольник со сметаной	**150**	1,22	3,03	8,47	66,00	**200**	1,63	4,04	11,29	88,00	№58
2. Пудинг из говядины соус мол.	**60/40**	13,31	11,52	1,37	162,40	**70/50**	15,53	13,44	1,60	189,47	№290,350
3. Рис с овощами	**120**	2,52	2,29	27,99	144,00	**130**	2,73	2,48	30,32	156,00	№166
4,Компот сух.фрукты.Витаминизация: аскорбиновая кислота	**150**	0,42	0,00	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	
Итого за обед	**560**	**20,11**	**17,34**	**68,37**	**513,28**	**700**	**23,75**	**20,56**	**85,74**	**624,21**	
Полдник											
1.Венская сдоба	**45**	0,48	0,12	21,90	130,40	**60**	0,72	0,18	33,80	195,60	№99
2,Йогурт	**150**	4,20	4,80	7,05	87,00	**180**	5,60	6,40	9,40	116,00	№401
3.Фрукты	**100**	0,40	0,30	9,50	47,00	**100**	0,40	0,30	9,50	47,00	№368
Итого за полдник	**295**	**5,08**	**5,22**	**38,45**	**264,40**	**340**	**6,72**	**6,88**	**52,70**	**358,60**	
Ужин											
1.Огурец соленый	**20**	0,14	0,02	0,40	2,28	**40**	0,28	0,03	0,80	4,55	
2. Картофельное пюре	**120**	3,15	3,88	16,14	104,6	**130**	3,41	4,2	17,49	113,31	№321
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	12,20	66,08	**35**	2,47	0,31	15,25	82,60	
Итого за ужин	**318**	**5,27**	**4,15**	**35,73**	**200,96**	**405**	**6,16**	**4,54**	**42,84**	**237,76**	
ИТОГО за день	**1508**	**38,89**	**38,68**	**192,10**	**1312,64**	**1891,00**	**47,87**	**47,38**	**244,67**	**1638,88**	

2-я неделя День5

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	
Завтрак											
1. Каша рисовая молочная	**150**	4,27	4,28	23,09	159,60	**200**	5,69	6,03	32,78	212,90	№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
Итого за завтрак	**335**	**9,67**	**12,00**	**50,51**	**355,00**	**446**	**12,89**	**15,77**	**66,67**	**446,45**	
Обед											
1.Икра кабачковая	**30**	0,27	1,41	1,78	21	**40**	0,36	1,88	2,37	28	
2.Щи из св капусты на м.к.б со сметано	**150**	1,41	2,34	8,17	69,28	**200**	1,87	3,11	10,89	92,37	№67
3.Котлета 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	64,50	**200**	1,00	0,00	20,20	86,00	№399
6. Хлеб ржаной	**40**	2,64	0,50	13,36	69,60	**50**	3,30	0,60	16,70	87,00	
Итого за обед	**550**	**15,97**	**15,20**	**64,24**	**473,38**	**690**	**18,93**	**18,04**	**81,90**	**574,28**	
Полдник											
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
3.Фрукты	**130**	0,46	0,00	11,96	51,70	**130**	0,46	0,00	11,96	51,70	№368
Итого за полдник	**325**	**7,94**	**7,77**	**50,27**	**306,55**	**355**	**9,47**	**9,13**	**52,79**	**335,55**	
Ужин											
1.Запеканка творожн со сгущ мол	**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	12,20	66,08	**35**	2,47	0,31	15,25	82,60	
Итого за ужин	**313**	**25,36**	**9,94**	**42,47**	**367,86**	**405**	**31,69**	**12,42**	**53,65**	**462,13**	
ИТОГО за день	**1523**	**58,94**	**44,91**	**207,49**	**1502,79**	**1896,00**	**72,98**	**55,36**	**255,01**	**1818,41**	

Среднее значение за период	**7555**	**244,1**	**238,59**	**958,93**	**7137,65**	**9480**	**299,31**	**287,02**	**1203,52**	**8761,96**

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	54,30	50,48	163,26	1203,43	62,65	64,02	248,08	1638,70
день 2	71,45	51,51	227,12	1648,89	84,85	62,57	287,44	2050,17
день 3	67,01	71,76	237,05	1726,40	82,96	89,96	315,55	2213,30
день 4	46,30	67,94	169,34	1380,98	57,85	74,57	239,51	1761,78
день 5	66,43	48,45	190,28	1474,40	78,08	62,91	247,22	1888,20
день 6	50,37	52,59	215,26	1286,21	62,73	64,73	263,34	1643,09
день 7	69,04	61,82	233,66	1751,92	81,83	68,35	290,57	2065,10
день 8	63,82	57,43	195,91	1648,06	74,64	69,64	276,84	2046,61
день 9	46,52	50,78	236,52	1601,26	61,15	66,69	304,06	1940,00
день 10	66,01	45,19	239,34	1635,46	79,13	58,60	308,00	1922,39
ИТОГО	**601,25**	**557,95**	**2107,74**	**15357,01**	**725,87**	**682,04**	**2780,61**	**19169,34**
Среднедневное значение	60,13	55,80	210,77	1535,70	72,59	68,20	278,06	1916,93
НОРМА	42,00	47,00	203,00	1400,00	54,00	60,00	261,00	1800,00
Отклонение	**18,13**	**8,80**	**7,77**	**135,70**	**18,59**	**8,20**	**17,06**	**116,93**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 50 Г. ТОМСКА, Нагина Любовь Ивановна, ЗАВЕДУЮЩИЙ
27.03.2023 07:21 (MSK), Сертификат 3D41507E2ECF616FDB91E22FFB923510