

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 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.Хлебцы с маслом	20/5	2,25	5,00	14,46	106,40	20/6	3,00	6,11	16,61	114,88	№1
Итого за завтрак	325	7,35	12,60	39,65	296,30	426	9,80	16,24	50,18	368,05	
Обед											
1. Икра морковная	40	0,46	4,04	4,16	54,72	60	0,68	6,05	6,23	82,08	№41
2.Борщ со сметаной на м.к.б	150	1,22	3	8,47	66	200	1,63	4,00	11,29	88,00	№57
3. Котлета мясная без соуса	60	9,19	8,65	4,94	152,01	70	10,65	10,72	5,74	176,75	№282
4,Лапша отварная	120	3,78	3,87	21,16	134,94	130	4,09	4,19	22,92	146,18	№317
5. Сок	150	0,75	0,00	15,15	64,00	200	1,00	0,00	20,20	85,33	№399
6. Хлебцы	20	1,74	0,34	14,82	68,80	20	1,74	0,34	14,82	68,80	
Итого за обед	540	17,14	19,90	68,70	388,46	680	19,79	25,30	81,20	647,14	
Полдник											
1. Печенье безглютеновое	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	180	8,12	11,53	28,69	252,92	220	10,83	15,37	38,25	337,23	
Ужин											
1. Рыба припущенная в молоке	60	5,98	1,78	3,06	52,23	70,00	6,98	2,08	3,57	60,94	№246
2,Рис припущенный	120	2,7	3,39	29,36	159,96	130	3,38	3,67	31,77	173,30	№316
3. Чай на молоке	150	2,66	2,55	10,90	75,83	200	3,54	3,41	19,53	101,11	№394
4. Хлебцы	20	1,74	0,34	14,82	68,80	20	1,74	0,34	14,82	68,80	
Итого за ужин	350	13,08	8,06	58,14	356,82	420,00	15,64	9,50	69,69	404,15	
ИТОГО за день	1395	44,36	52,10	190,16	1269,16	1746	54,62	66,42	233,89	1729,10	

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 пшенная 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. Хлебцы с маслом,сыром	20/5/8	4,89	6,46	14,60	133,88	20/6/10	5,82	7,15	16,80	142,60	№3
Итого за завтрак	333	12,31	14,04	51,99	381,88	436	15,71	17,26	66,65	473,27	
Обед											
1. Салат из б/к капусты с морковью	40	0,66	4,04	4,25	53,98	60	0,98	6,05	6,37	80,96	№20
2.Щи со сметаной на м/к бульоне	150	1,61	1,70	10,28	62,85	200	2,15	2,27	13,71	83,80	№82
3. Кнели мясные без соуса	65	9,31	8,09	8,18	143,3	75	11,34	11,94	12,21	164,10	№282
4.Каша гречневая	120	4,08	16,08	86,4	211,6	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. Хлебцы	20	1,74	0,34	14,82	68,80	20	1,74	0,34	14,82	68,80	
Итого за обед	545	17,82	30,25	141,11	611,81	685	21,19	38,02	166,54	717,30	
Полдник											
1. Фрукты	100	0,46	0,32	9,80	44,00	100	0,46	0,32	9,80	44,00	№368
2. Печенье безглютеновое	30	3,92	6,73	21,64	165,92	40	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
Итого за полдник	280	8,96	11,13	39,01	296,92	320	11,80	14,73	48,74	381,23	
Ужин											
1. Запек творож-рис/соус фруктов	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 и лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,00	200	0,09	0,01	9,30	38,67	№393
3. Хлебцы	20	1,74	0,34	14,82	68,80	20	1,74	0,34	14,82	68,80	
Итого за ужин	340	22,84	16,49	56,37	478,80	410	27,03	19,71	63,92	564,67	
ИТОГО за день	1498	61,93	71,91	288,48	1769,41	1851,00	75,73	89,72	345,85	2136,47	

1-я неделя

День 3

Название блюд и продуктов	Ясли					Сад					3 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" молоч	150	4,27	4,28	23,09	159,60	200	5,69	6,03	32,78	212,90	№168
2. Чай на молоке	150	2,34	2,00	10,63	70,00	200	3,12	2,67	14,17	93,30	№395
3. Хлебцы с маслом,сыром	20/5/8	4,89	6,46	14,60	133,88	20/6/10	5,82	7,15	16,80	142,60	№3
Итого за завтрак	333	11,50	12,74	48,32	363,48	436	14,63	15,85	63,75	448,80	
Обед											
1.Салат из свеклы счерносливом	40	0,63	2,07	7,86	52,64	60	0,94	3,11	11,79	78,96	№28
1.Свеж.огурец(до октября)	20	0,16	0,00	0,60	3,00	25	0,20	0,00	0,75	3,75	
2. Суп куриный с безглют лапшой	150	1,61	1,70	10,28	62,85	200	2,15	2,27	13,71	83,80	№82
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	144,00	130	2,73	2,48	30,32	156,00	№166
5. Компот из яблок и лимона	150	0,12	0,00	17,91	73,20	200	0,16	0,00	23,88	97,60	№372
Витаминация -вит"С"											
6. Хлебцы	20	1,74	0,34	14,82	68,80	20	1,74	0,34	14,82	68,80	
Итого за обед	540	28,93	31,68	80,37	619,52	680	32,37	36,75	96,19	756,55	
Полдник											
1.Сухой завтрак	25	1,65	3,28	16,33	97,25	40	2,64	5,24	26,12	155,60	
2. Чай с молоком	150	4,58	4,08	7,57	87,00	180	6,11	5,44	10,09	116,00	№394
3.Фрукты	100	0,46	0,32	9,80	44,00	100	0,46	0,32	9,80	44,00	№368
Итого за полдник	275	6,69	7,68	33,70	228,25	320	9,21	11,00	46,01	315,60	
Ужин											
1.Котлета рыбная	60	7,10	1,38	4,85	74,00	70	10,36	1,93	6,79	85,93	№255
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. Хлебцы	20	1,74	0,34	14,82	68,80	20	1,74	0,34	14,82	68,80	
Итого за ужин	350	11,36	5,61	42,91	281,40	420	14,84	6,48	48,40	312,11	
ИТОГО за день	1498	58,48	57,71	205,30	1492,65	1856,00	71,05	70,08	254,35	1833,06	

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. Каша рисовая молочная	150	3,84	4,97	24,46	157,6	200	5,12	6,62	32,61	210,13	№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. Хлебцы с маслом,сыром	20/5/8	4,89	6,46	14,60	133,88	20/6/10	5,82	7,15	16,80	142,60	№3
Итого за завтрак	333	11,88	14,15	52,02	380,48	436	15,14	17,40	66,69	471,40	
Обед											
1.Салат из моркови с яблоком	40	0,43	4,08	2,53	48,56	60	0,54	5,1	3,16	60,7	
2.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
3. Тефтели из говядины (без соуса)	60	8,14	9,04	10,30	133,00	70	9,77	10,85	12,36	159,60	№287,350
4. Капуста тушеная	120	2,48	3,88	11,31	90,12	130	2,68	4,20	12,26	97,63	№336
5. Кисель витаминизированный	150	0,10	0,00	9,60	40,30	200	0,13	0,00	12,80	53,73	№383
6. Хлебцы	20	1,74	0,34	14,82	68,80	20	1,74	0,34	14,82	68,80	
Итого за обед	540	18,52	21,76	59,39	486,36	670	19,25	24,70	68,46	548,26	
Полдник											
1.Сухой завтрак	25	1,65	3,28	16,33	97,25	40	2,64	5,24	26,12	155,60	
2.Йогурт	150	4,20	4,80	7,05	87,00	180	5,60	6,40	9,40	116,00	№401
3.Фрукты	100	0,46	0,32	9,80	44,00	100	0,46	0,32	9,80	44,00	№368
Итого за полдник	275	6,31	8,40	33,18	228,25	320	8,70	11,96	45,32	315,60	
Ужин											
1. Макароны безглют 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	150	0,00	0,00	6,99	28,00	200	0,00	0,00	9,30	37,30	№392
3. Хлебцы	20	1,74	0,34	14,82	68,80	20	1,74	0,34	14,82	68,80	
Итого за ужин	300	9,79	9,02	41,49	285,73	370	11,03	10,35	46,83	324,10	
ИТОГО за день	1448	46,47	53,33	190,91	1400,30	1806,00	54,09	64,41	232,53	1680,44	

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	
Завтрак											
1. Каша .гречневая молочная	150	3,40	3,96	22,94	141,00	200	4,53	5,28	30,59	188,00	№168
2. Чай с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	200	3,12	2,67	14,17	93,30	№395
3. Хлебцы с маслом,сыром	20/5/8	4,89	6,46	14,60	133,88	20/6/10	5,82	7,15	16,80	142,60	№3
Итого за завтрак	333	10,63	12,42	48,17	344,88	436	13,47	15,10	61,56	423,90	
Обед											
1. Свежий помидор до 01.10	20	0,46	4,06	4,62	56,78	25	0,68	6,08	6,92	85,16	№21
2. Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	72,45	200	1,68	4,09	13,27	96,60	№76
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.Компот из с/ф	150	0,42	0,00	17,18	71,28	200	0,56	0,00	25,83	103,74	№376
6. Хлебцы	20	1,74	0,34	14,82	68,80	20	1,74	0,34	14,82	68,80	
Итого за обед	520	14,78	18,42	72,35	518,31	645	17,06	22,96	92,58	635,21	
Полдник											
1. Печенье безглютеновое	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.Омлет с кукурузой	88/20	3,78	6,30	17,27	127,31	110/30	5,04	8,40	23,03	169,75	№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. Хлебцы	20	1,74	0,34	14,82	68,80	20	1,74	0,34	14,82	68,80	
Итого за ужин	278	5,52	6,64	39,08	224,11	360	6,78	8,74	47,15	275,85	
ИТОГО за день	1311	39,46	48,29	183,98	1320,74	1661,00	48,68	61,21	235,00	1651,11	

Среднее значение за период

7150

251,6

283,34

1056,67

7253,06

9090

305,73

351,84

1303,5

9048,38

2 -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 рисовая молочная	150	5,96	6,16	26,35	184,63	200	7,94	8,21	35,13	246,17	№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. Хлебцы с маслом	20/5	2,25	5,00	14,46	106,40	20/6	3,00	6,11	16,61	114,88	№1
Итого за завтрак	325	8,21	11,16	47,80	319,03	426	10,94	14,32	61,04	398,35	
Обед											
1. Рассольник на м.к.б.	150	1,26	3,07	9,95	72,45	200	1,68	4,09	13,27	96,60	№76
2. Голубцы ленивые	150	12	13,3	8,78	221,17	160	12,8	14,22	9,37	235,91	№298
3. 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"											
4. Хлебцы	20	1,74	0,34	14,82	68,80	20	1,74	0,34	14,82	68,80	
Итого за обед	470	15,42	16,71	50,73	433,70	580	16,78	18,65	63,29	505,05	
Полдник											
1. Печенье безглютеновое	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	180	8,12	11,53	28,69	252,92	220	10,83	15,37	38,25	337,23	
Ужин											
1. Тефтели рыбные	70	6,48	3,27	7,00	110,51	80	8,64	3,73	8,00	126,29	№260
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. Хлебцы	20	1,74	0,34	14,82	68,80	20	1,74	0,34	14,82	68,80	
Итого за ужин	360	11,37	7,49	44,95	311,91	430	13,79	8,27	49,61	345,70	
ИТОГО за день	1335	43,98	59,80	259,00	1471,09	1656,00	55,16	72,93	308,42	1775,11	

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 гречневая молочная	150	3,26	0,44	24,85	116,25	200	4,35	0,58	33,13	155,00	№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.Хлебцы с маслом	20/5	2,25	5,00	14,46	106,40	20/6	3,00	6,11	16,61	114,88	№1
Итого за завтрак	325	8,66	8,16	52,27	311,65	426	11,55	10,32	67,02	388,55	
Обед											
1.Свеж.помидор (до октября)	20	0,12	0,00	0,84	3,80	25	0,13	0,00	1,05	4,75	
2.Свекольник со сметаной	150	1,22	3,03	8,47	66,00	200	1,63	4,04	11,29	88,00	№58
3. Гуляш из говядины(соус без муки)	50/30	13,58	11,08	3,12	151,20	60/40	15,45	12,41	3,96	189,00	№277
4.Лапша безглютен отварная	120	3,78	3,87	21,16	134,94	130	4,09	4,19	22,92	146,18	№317
5. Напиток из шиповника	150	0,51	0,00	14,23	61,00	200	0,68	0,00	18,97	81,33	№398
Витаминизация-вит"С"											
6. Хлебцы	20	1,74	0,34	14,82	68,80	20	1,74	0,34	14,82	68,80	
Итого за обед	540	20,83	18,32	61,80	481,94	675	23,59	20,98	71,96	573,31	
Полдник											
1.Фрукты	100	0,46	0,32	9,80	44,00	100	0,46	0,32	9,80	44,00	№368
2.Сухой завтрак	25	1,65	3,28	16,33	97,25	40	2,64	5,24	26,12	155,60	
3.Чай на молоке	150	2,66	2,55	10,90	75,83	200	3,54	3,41	19,53	101,11	№394
Итого за полдник	275	4,77	6,15	37,03	217,08	340	6,64	8,97	55,45	300,71	
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. Хлебцы	20	1,74	0,34	14,82	68,80	20	1,74	0,34	14,82	68,80	
Итого за ужин	350	5,07	10,04	42,13	308,85	420,00	5,44	13,57	46,69	330,09	
ИТОГО за день	1490	39,60	44,08	195,01	1340,52	1861,00	47,58	55,72	243,49	1620,66	

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 кукурузная на молоке	150	4,27	4,86	24,43	159,00	200	5,69	6,48	32,57	212,00	№168
2. Чай на молоке	150	2,34	2,00	10,63	70,00	200	3,12	2,67	14,17	93,30	№395
3.Хлебцы с маслом	20/5	2,25	5,00	14,46	106,40	20/6	3,00	6,11	16,61	114,88	№1
Итого за завтрак	325	8,86	11,86	49,52	335,40	426	11,81	15,26	63,35	420,18	
Обед											
1. Салат из свеж капусты с.морков	40	0,66	4,04	4,25	53,98	60	0,98	6,05	6,37	80,96	№41
2. Суп с безглют.лапшой на курин бульо	150	1,23	1,86	7,55	51,90	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. Рис с овощами	120	2,52	2,29	27,99	144,00	130	2,73	2,48	30,32	156,00	№166
5. 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"											
6. Хлебцы	20	1,74	0,34	14,82	68,80	20	1,74	0,34	14,82	68,80	
Итого за обед	540	15,13	21,97	75,39	506,60	680	17,58	27,03	88,10	666,60	
Полдник											
1. Печенье безглютеновое	30	3,92	6,73	21,64	165,92	40	5,23	8,97	28,85	221,23	
2. Кефир	150	4,58	4,08	7,57	87,00	180	6,11	5,44	10,09	116,00	№401
3.Фрукты	100	0,46	0,32	9,80	44,00	100	0,46	0,32	9,80	44,00	№368
Итого за полдник	280	8,96	11,13	39,01	296,92	320	11,80	14,73	48,74	381,23	
Ужин											
1. Запек творож-рис/соус фруктов	120/30	23,38	9,69	23,28	273,78	150/40	29,22	12,11	29,10	342,23	№237
2,Чай с сахаром и лимоном	150	0,00	0,00	6,99	28,00	200	0,00	0,00	9,30	37,30	№392
3. Хлебцы	20	1,74	0,34	14,82	68,80	20	1,74	0,34	14,82	68,80	
Итого за ужин	320	25,12	10,03	45,09	370,58	410	30,96	12,45	53,22	448,33	
ИТОГО за день	1465	39,85	50,34	194,33	1336,07	1836,00	49,81	64,08	235,78	1707,91	

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	
Завтрак											
1.Лапша безглют на молоке	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.Хлебцы с маслом	20/5	2,25	5,00	14,46	106,40	20/6	3,00	6,11	16,61	114,88	№1
Итого за завтрак	325	9,18	14,02	44,69	322,71	426	12,24	18,14	56,92	403,30	
Обед											
1. Салат из моркови	40	0,36	4,07	3,30	51,25	60	0,45	5,08	4,12	64,06	№40
2. Суп овощной со сметаной на м	150	1,16	3,52	7,56	69,15	200	1,54	4,69	10,07	92,19	№78
3 .Котлета из говядины (без соус	60	8,88	6,92	7,56	122,80	70	10,44	8,38	9,14	147,80	№282,355
4. Каша гречневая	120	4,08	16,08	86,4	211,6	130	4,42	17,42	93,60	215,90	№313
5.Напиток из шиповника	150	0,51	0,00	14,23	61,00	200	0,68	0,00	18,97	81,33	№398
Витаминизация-вит "С"											
5. Хлебцы	20	1,74	0,34	14,82	68,80	20	1,74	0,34	14,82	68,80	
Итого за обед	540	16,73	30,93	133,87	584,60	680	19,27	35,91	150,72	670,08	
Полдник											
1.Сухой завтрак	25	1,65	3,28	16,33	97,25	40	2,64	5,24	26,12	155,60	
2. Ряженка	150	5,04	5,72	8,45	105,59	180	5,59	6,36	9,38	117,31	130,00
3.Фрукты	100	0,46	0,32	9,80	44,00	100	0,46	0,32	9,80	44,00	№368
Итого за полдник	275	7,15	9,32	34,58	246,84	320	8,69	11,92	45,30	316,91	
Ужин											
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	150	0,07	0,01	7,10	29,00	200	0,09	0,01	9,30	38,67	№393
3. Хлебцы	20	1,74	0,34	14,82	68,80	20	1,74	0,34	14,82	68,80	
Итого за ужин	320	6,97	5,39	30,52	198,15	420	8,71	7,07	35,59	241,27	
ИТОГО за день	1460	56,87	48,30	183,13	1404,74	1846,00	68,64	58,43	226,09	1701,86	

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	
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 на молоке	150	2,34	2,00	10,63	70,00	200	3,12	2,67	14,17	93,30	№395
3.Хлебцы с маслом	20/5	2,25	5,00	14,46	106,40	20/6	3,00	6,11	16,61	114,88	№1
Итого за завтрак	325	9,69	14,60	43,29	338,30	426	12,92	18,91	55,05	424,05	
Обед											
1.Свеж.огурец (до октября)	30	0,16	0	0,6	3	40	0,20	0,00	0,75	4,20	
1.Огурец соленый (с октября)	30	0,66	0,02	0,49	7,13	40	0,90	0,03	0,65	9,50	
2.Суп фасолевый со смет на м.к.б.	150	1,41	2,34	8,17	59,28	200	1,87	3,11	10,89	79,03	№81
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	104,07	№376
Витаминизация-вит"С"											
5. Хлебцы	20	1,74	0,34	14,82	68,80	20	1,74	0,34	14,82	68,80	
Итого за обед	530	22,03	8,03	62,89	436,96	660	25,58	9,75	75,88	502,51	
Полдник											
1. Печенье безглютеновое	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.Кулеш с пшеном	150	4,27	4,86	24,43	159,00	200	5,69	6,48	32,57	212,00	№168
2. Чай с сахаром и лимоном	150	0,00	0,00	6,99	28,00	200	0,00	0,00	9,30	37,30	№392
3. Хлебцы	20	1,74	0,34	14,82	68,80	20	1,74	0,34	14,82	68,80	
Итого за ужин	320	6,01	5,20	46,24	255,80	420	7,43	6,82	56,69	318,10	
ИТОГО за день	1355	48,83	46,49	166,30	1286,60	1726,00	60,01	60,19	206,87	1584,61	

Среднее значение за период

7180 229,13 249,01 997,77 6839,02 9020 281,2 311,35 1220,7 8390,15

**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	49,44	48,89	184,65	1344,51	59,64	58,69	272,91	1723,19
день 2	70,92	53,96	239,40	1658,32	79,73	62,10	304,18	1777,40
день 3	39,49	53,63	198,73	1390,98	50,78	67,96	263,32	1895,98
день 4	58,44	60,55	212,79	1644,57	71,73	74,25	263,56	1767,87
день 5	43,33	48,36	200,09	1396,19	56,59	63,23	242,38	1766,01
день 6	50,79	49,92	221,90	1559,73	63,45	56,43	275,24	1858,05
день 7	49,52	61,19	200,69	1531,30	63,72	76,47	256,67	1958,99
день 8	56,55	61,21	207,89	1402,10	71,14	73,08	232,52	2061,59
день 9	67,69	60,08	214,04	1638,73	86,74	77,57	275,22	2138,48
день 10	46,10	62,82	198,04	1347,63	62,55	82,41	226,43	1843,75
ИТОГО	532,27	560,61	2078,22	14914,06	603,52	614,62	2612,43	18791,31
Среднедневное значение	53,23	56,06	207,82	1491,41	60,35	61,46	261,24	1879,13
НОРМА	42,00	47,00	203,00	1400,00	54,00	60,00	261,00	1800,00
Отклонение	11,23	9,06	4,82	91,41	6,35	1,46	0,24	79,13