1-я неделя. День 1

Название блюд и продуктов	Ясли					Сад					№ тех. 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 молочная	**150**	6,60	8,20	25,82	204,80	**200**	8,80	10,93	34,42	273,07	№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**	**8,85**	**13,200**	**47,27**	**339,20**	**446**	**11,800**	**17,04**	**60,33**	**425,25**	
Обед											
1.. Рассольник Ленингр. со смет	**150**	1,26	3,07	9,95	72,45	**200**	1,68	4,09	13,27	96,60	№76
2.. Котлета мясная	**60**	8,45	7,07	9,64	139,40	**70**	9,75	8,25	14,25	162,20	№282
3.. Картофельно пюре	**120**	2,45	3,88	16,14	109,60	**130**	2,65	4,20	17,49	118,71	№321
4.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"											
5. Хлеб ржаной	**40**	2,64	0,50	13,36	69,60	**50**	3,30	0,60	16,70	87,00	
Итого за обед:	**500**	**15,22**	**14,520**	**66,27**	**462,33**	**650**	**17,940**	**17,14**	**87,54**	**568,25**	
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 :	**180**	**8,12**	**11,530**	**28,69**	**252,92**	**220**	**10,830**	**15,37**	**38,25**	**337,23**	
Ужин											
1. Вареники ленивые с маслом	**160/4**	24,87	15,79	25,13	341,60	**180/5**	28,22	17,44	28,41	382,60	№230
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	12,2	66,08	**35**	2,47	0,31	15,25	82,60	
Итого за ужин:	**342**	**29,51**	**18,590**	**48,23**	**483,51**	**420**	**34,230**	**21,16**	**63,19**	**566,31**	
ИТОГО за день :	**1357**	**61,70**	**57,840**	**190,46**	**1537,96**	**1736**	**74,800**	**70,71**	**249,31**	**1897,04**	

1-я неделя. **День 2**

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	
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. 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**	**14,00**	**15,34**	**53,91**	**407,51**	**456**	**17,96**	**18,99**	**69,21**	**507,44**	
Обед											
1.Салат из капусты с морковью	**40**	0,66	4,04	4,25	53,98	**60**	0,98	6,05	6,37	80,96	№20
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.Пудинг из говядины с соусом	**60/40**	13,31	11,52	1,37	162,40	**70/50**	15,53	13,44	1,60	189,47	№290,355
4.Каша гречневая рассыпчатая	**120**	4,08	16,08	86,4	211,6	**130**	4,42	17,42	93,60	215,90	№313
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	
Итого за обед:	**600**	**22,66**	**35,14**	**129,00**	**627,58**	**760**	**26,86**	**41,51**	**149,76**	**746,66**	
Полдник											
1.Фрукты	**100**	0,46	0,32	9,80	44,00	**100**	0,46	0,32	9,80	44,00	№368
2.Пирожок с повидлом	**45**	2,76	1,35	17,78	103,11	**60**	3,68	1,80	23,70	137,48	№457
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 :	**295**	**5,88**	**4,22**	**38,48**	**222,94**	**360**	**7,68**	**5,53**	**53,03**	**282,59**	
Ужин											
1. Рыбные хлебцы	**60**	10,40	9,09	5,99	146,00	**70**	12,17	10,64	6,99	171,27	№255
2.Рис с овощами	**120**	2,7	3,39	29,36	159,96	**130**	3,38	3,67	31,77	173,30	№166
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	
Итого за ужин:	**358**	**15,08**	**12,73**	**54,54**	**400,04**	**435**	**18,02**	**14,62**	**63,31**	**464,47**	
ИТОГО за день :	**1596**	**57,62**	**67,43**	**275,93**	**1658,07**	**2011**	**70,52**	**80,65**	**335,31**	**2001,16**	

1-я неделя. День 3

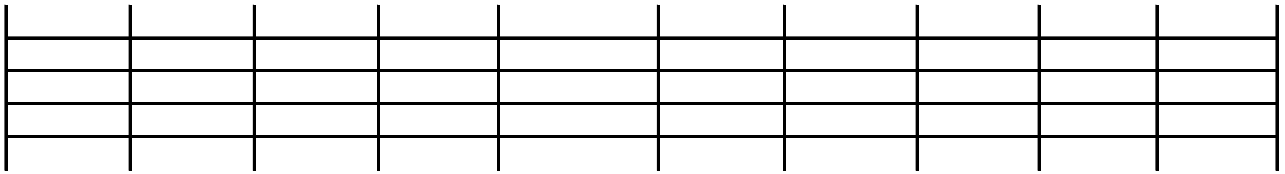
Название блюд и продуктов	Ясли					Сад					№ карты
	Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	
Завтрак											
1. Каша молочная ячневая	**150**	3,26	0,44	24,85	116,25	**200**	4,35	0,58	33,13	155,00	№168
2. Кофейный напиток с молоком	**150**	2,34	2,00	10,63	70,00	**200**	3,12	2,67	14,17	93,30	№395
3. Батон с маслом,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**	**10,49**	**8,90**	**50,08**	**320,13**	**456**	**13,29**	**10,40**	**64,10**	**390,90**	
Обед											
1.Огурец консервированный	**40**	0,46	4,06	4,62	56,78	**50**	0,58	5,08	5,78	70,98	
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.Жаркое по-домашнему	**180**	18,41	5,33	18,58	217,00	**200**	20,45	6,27	21,76	241,11	№276
4. Напиток из шиповника Витаминизация -вит"С"	**150**	0,47	0,00	20,83	84,75	**200**	0,62	0,00	27,76	113,00	№398
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**	**27,61**	**14,31**	**68,22**	**533,71**	**650**	**29,34**	**16,16**	**85,06**	**619,89**	
Полдник											
1.Фрукты	**100**	0,46	0,32	9,80	44,00	**100**	0,46	0,32	9,80	44,00	№368
2. Коржик молочный	**45**	2,93	5,06	27,88	168,60	**60**	3,91	6,74	37,18	224,80	№496
3. Йогурт	**150**	4,58	4,08	7,57	87,00	**180**	6,11	5,44	10,09	116,00	№401
Итого за полдник :	**295**	**7,97**	**9,46**	**45,25**	**299,60**	**340**	**10,48**	**12,50**	**57,07**	**384,80**	
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	12,2	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 :	**1511**	**71,43**	**42,61**	**206,02**	**1521,30**	**1851**	**84,80**	**51,48**	**259,88**	**1857,72**	

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	6,30	17,27	127,31	**200**	5,04	8,40	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.Свекольник со сметаной	**150**	1,22	3,03	8,47	66,00	**200**	1,63	4,04	11,29	88,00	№58
2. Тефтели из говядины с 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 тушеная	**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-вит"С"											
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**	**14,58**	**16,45**	**57,14**	**415,22**	**700**	**17,51**	**19,69**	**70,88**	**507,57**	
Полдник											
1. Крендель	**50**	3,54	6,57	27,87	185,00	**60**	4,25	7,88	33,44	222,00	№460
2.Кефир	**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 :	**300**	**8,20**	**11,69**	**44,72**	**316,00**	**340**	**10,31**	**14,60**	**52,64**	**382,00**	
Ужин											
1.Рыба под польским соусом	**60**	6,26	3,63	4,82	77,00	**70**	7,04	4,85	6,21	98,09	№254
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	
Итого за ужин:	**358**	**12,02**	**7,75**	**45,17**	**306,02**	**435**	**13,60**	**9,35**	**53,68**	**364,17**	
ИТОГО за день :	**1561**	**46,62**	**51,37**	**191,86**	**1387,43**	**1931**	**56,48**	**62,82**	**234,31**	**1684,76**	

1-я неделя. День 5

Название блюд и продуктов	Ясли Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Сад Вес блюда г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	№ карты
Завтрак											
1 Каша манная молочная	**150**	3,40	3,96	22,94	141,00	**200**	4,53	5,28	30,59	188,00	№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,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**	**11,44**	**13,14**	**50,50**	**363,88**	**456**	**14,55**	**16,06**	**64,67**	**449,27**	
Обед											
1. Огурец соленый	**40**	0,6	2,76	4,04	43,60	**50**	0,90	4,14	6,06	65,40	№ 22
2.Суп весенний с курицей со смет.	**150**	1,98	2,76	13,44	85,26	**200**	2,64	3,68	17,92	113,68	№80
3.Плов из птицы	**150**	18,63	23,82	18,33	298,25	**200**	24,69	26,12	22,47	338,79	№304
4. Кисель витаминизированный	**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**	**23,95**	**29,84**	**58,77**	**537,01**	**700**	**31,66**	**34,54**	**75,95**	**658,60**	
Полдник											
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
Итого за полдник :	**175**	**5,06**	**4,20**	**29,47**	**217,40**	**220**	**6,83**	**5,62**	**43,89**	**311,60**	
Ужин											
1. Овощи тушеные	**180**	3,33	9,70	20,32	212,05	**200**	3,70	13,23	22,57	223,99	№76
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	
Итого за ужин:	**358**	**5,38**	**9,96**	**39,62**	**307,13**	**435**	**6,26**	**13,55**	**47,12**	**345,26**	
ИТОГО за день :	**1406**	**45,83**	**57,14**	**178,36**	**1425,42**	**1761**	**59,30**	**69,77**	**231,63**	**1764,73**	
Среднее значение за период :	**7431**	**283,2**	**276,39**	**1042,63**	**7530,18**	**9290**	**345,9**	**335,43**	**1310,44**	**9205,41**	



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 пшенная молочная	**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:	**335,00**	**6,52**	**9,86**	**45,88**	**293,40**	**446,00**	**8,69**	**12,59**	**58,48**	**364,18**	
Обед											
1.Икра морковная	**40**	0,57	2,44	3,34	37,56	**60**	0,89	3,65	5,02	56,34	№54
2..Свекольник со сметаной	**150**	1,22	3,03	8,47	66,00	**200**	1,63	4,04	11,29	88,00	№58
3. Голубцы ленивые	**150**	12	13,3	8,78	221,17	**160**	12,8	14,22	9,37	235,91	№298
4.Компот из свежих ягод	**150**	0,12	0,00	17,91	73,20	**200**	0,16	0,00	23,88	97,60	№372
Витаминизация-вит"С"											
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**	**16,55**	**19,27**	**51,86**	**467,53**	**670,00**	**18,78**	**22,51**	**66,26**	**564,85**	
Полдник											
1.Сметанный калач	**45**	6,13	2,20	34,90	182,83	**55**	7,08	2,63	41,81	219,07	
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**	**10,33**	**7,00**	**41,95**	**269,83**	**235,00**	**12,68**	**9,03**	**51,21**	**335,07**	
Ужин											
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	
Итого за ужин:	**338**	**25,36**	**14,34**	**42,47**	**367,86**	**425,00**	**31,69**	**16,57**	**64,30**	**450,71**	
ИТОГО за день :	**1398**	**58,76**	**50,47**	**182,16**	**1398,62**	**1776,00**	**71,84**	**60,70**	**240,25**	**1714,81**	

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 молочная кукурузная	**150**	3,96	4,21	20,32	135,37	**200**	5,28	5,62	27,10	180,50	№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**	**9,36**	**11,93**	**47,74**	**330,77**	**446**	**12,48**	**15,36**	**60,99**	**414,05**	
Обед											
1.Щи на м.к.б.со сметаной	**150,00**	2,25	1,98	10,11	67,17	**200,00**	3,00	2,63	13,47	89,55	№78
2.Суфле из печени	**60**	6,05	4,68	7,11	78,20	**70**	7,04	5,46	8,30	91,23	№294
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/ф Витаминизация-вит"С"	**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:	**520**	**13,81**	**11,04**	**63,90**	**395,85**	**650**	**16,55**	**12,89**	**81,79**	**490,23**	
Полдник											
1.Кекс творожный	**45**	4,24	6,68	22,52	167,4	**60**	5,65	8,91	30,03	223,20	№488
2. Снежок	**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 :	**295**	**9,28**	**11,08**	**39,89**	**298,4**	**340**	**12,22**	**14,67**	**49,92**	**383,20**	
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.Макароны отварные	**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	
Итого за ужин:	**358**	**11,74**	**5,90**	**43,41**	**281,25**	**435,00**	**13,54**	**6,58**	**51,04**	**327,02**	
ИТОГО за день :	**1508**	**44,19**	**39,95**	**194,94**	**1306,27**	**1871,00**	**54,79**	**49,87**	**243,74**	**1614,50**	

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 геркулесовая молочная	**150**	3,84	4,97	24,46	157,6	**200**	5,12	6,62	32,61	210,13	№168
2. Кофейный напиток на молоке	**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. Салат карт. с зеленым горошко	**40**	0,6	2,76	4,04	43,60	**50**	0,90	4,14	6,06	65,40	№ 25
2. Суп с лапшой на кур. бульоне	**150**	1,61	1,70	10,28	62,85	**200**	2,15	2,27	13,71	83,80	№82
3.Котлета куриная с соусом	**60/40**	8,88	13,44	7,08	185,4	**70/50**	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 кураги	**150**	0,47	0,00	20,83	84,75	**200**	0,62	0,00	27,76	104,07	№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:	**600**	**16,72**	**20,69**	**83,58**	**590,20**	**750**	**20,06**	**25,17**	**102,81**	**712,57**	
Полдник											
1.Булочка "Нежная"	**45**	4,50	7,50	24,02	184,17	**60**	5,23	8,97	28,85	221,23	№96
2. Йогурт	**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 :	**295**	**9,54**	**11,90**	**41,39**	**315,17**	**340**	**11,80**	**14,73**	**48,74**	**381,23**	
Ужин											
1. Запеканка творожн с молоч соу	**120/30**	21,03	16,14	34,45	381,00	**150/40**	25,20	19,36	39,80	457,20	№393,351
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. Хлеб пшеничный	**28**	1,98	0,25	12,2	66,08	**35**	2,47	0,31	15,25	82,60	
Итого за ужин:	**328**	**23,08**	**16,40**	**53,75**	**476,08**	**425**	**27,76**	**19,68**	**64,35**	**578,47**	
ИТОГО за день :	**1558**	**57,77**	**60,96**	**228,27**	**1715,45**	**1961**	**59,06**	**74,98**	**279,29**	**2090,58**	

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. Каша рисовая молочная	**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
Итого за завтрак:	**335**	**11,36**	**13,88**	**53,77**	**380,03**	**446**	**15,14**	**17,95**	**69,02**	**479,72**	
Обед											
1. Борщ со сметаной	**150**	1,22	3	8,47	66	**200**	1,63	4,00	11,29	88,00	№57
2.Кнели из говядины с соусом	**65/40**	9,31	8,09	8,18	143,3	**75/50**	11,34	11,94	12,21	164,10	№282,355
3. Каша гречневая	**120**	4,08	16,08	86,4	211,6	**130**	4,42	17,42	93,60	215,90	№313
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	
Итого за обед:	**565**	**17,72**	**27,67**	**137,24**	**575,25**	**705**	**21,31**	**33,96**	**161,56**	**668,00**	
Полдник											
1.Калач сметанный	**45**	5,05	3	18,2	128,5	**55**	5,23	3,26	19,24	129,70	№101
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**	0,46	0,32	9,80	44,00	**100**	0,46	0,32	9,80	44,00	№368
Итого за полдник :	**295**	**8,17**	**5,87**	**38,90**	**248,33**	**355**	**9,23**	**6,99**	**48,57**	**274,81**	
Ужин											
1..Винегрет	**40**	0,55	2,47	3,38	37,92	**60**	0,83	3,71	5,07	56,88	№ 45
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	12,2	66,08	**35**	2,47	0,31	15,25	82,60	
Итого за ужин:	**338**	**4,98**	**6,60**	**38,71**	**241,60**	**425**	**5,95**	**8,22**	**47,11**	**295,49**	
ИТОГО за день :	**1533**	**42,23**	**54,02**	**268,62**	**1445,21**	**1931**	**51,63**	**67,12**	**326,26**	**1718,02**	

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 "Букет"	**150**	3,43	4,37	20,21	133,69	**200**	4,57	5,82	26,94	178,25	№168
2. Кофейный напиток на молоке	**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 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 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	**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/фВитаминизация " -вит "С"	**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:	**560**	**16,00**	**15,86**	**72,35**	**511,80**	**710**	**19,07**	**19,27**	**96,95**	**642,98**	
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
Итого за полдник :	**195**	**7,48**	**7,77**	**38,31**	**254,85**	**225**	**9,01**	**9,13**	**40,83**	**283,85**	
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 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	12,2	66,08	**35**	2,47	0,31	15,25	82,60	
Итого за ужин:	**286**	**8,42**	**9,10**	**40,37**	**269,22**	**375**	**11,05**	**12,12**	**57,81**	**353,46**	
ИТОГО за день :	**1376**	**39*,92**	**44,10**	**196,33**	**1345,96**	**1756**	**49,82**	**55,12**	**253,31**	**1666,72**	

Среднее значение за период :	**7373**	**242,87**	**249,50**	**1070,32**	**7211,51**	**9295**	**287,14**	**307,79**	**1342,85**	**8804,63**

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	57,66	43,54	188,49	1418,13	68,93	54,99	239.71	1612,68
день 2	45,05	56,93	184,34	1377,84	54,10	67.31	221,29	1397,41
день 3	62,54	48,55	219.46	1568,78	78,28	88,73	279,73	2006,22
день 4	60,70	52,85	188,31	1585,80	75,13	78,25	229,44	1988,95
день 5	42,51	60,25	222.77	1492,60	56,14	74,80	291,95	1970,44
день 6	59,99	55,30	220,40	1310,04	73,25	69,67	283,59	1709,57
день 7	61,83	49,70	201,04	1367,78	79,97	64,76	287,13	1606,83
день 8	57,43	54,81	165,20	1438,93	73,93	68,88	238,45	1696,36
день 9	71,90	57,81	240,69	1720,00	87,34	69,92	308,42	2221,14
день 10	47,40	55,19	208,53	1412,79	60,81	69,02	249,78	1834,83
ИТОГО	**567,01**	**534,93**	**2039,23**	**14692,69**	**707,88**	**639,02**	**2629,49**	**18044,43**
Среднедневное значение	56,70	53,49	203,92	1469,27	70,79	63,90	262,95	1804,44
НОРМА	42,00	47,00	203,00	1400,00	54,00	60,00	261,00	1800,00
Отклонение	**14,70**	**6,49**	**0,92**	**69,27**	**16,79**	**3,90**	**1,95**	**4,44**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

04.12.23 05:59 (MSK) Сертификат 881820E5CA79934F213175A3C15E521B