

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 манная | 150 | 3,40 | 3,96 | 22,94 | 141,00 | 200 | 4,53 | 5,28 | 30,59 | 188,00 | №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 | 5,65 | 8,96 | 44,39 | 275,40 | 446 | 7,53 | 11,39 | 56,50 | 340,18 | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 1.Икра морковная | 40 | 0,57 | 2,44 | 3,34 | 37,56 | 60 | 0,89 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | №54 |
| 2.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 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. 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 | 18,15 | 18,46 | 66,42 | 372,10 | 760 | 21,56 | 23,16 | 81,87 | 639,60 | |
| 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 | 4,20 | 4,80 | 7,05 | 87,00 | 180 | 5,60 | 6,40 | 9,40 | 116,00 | №400 |
| Итого за полдник | 195 | 8,70 | 12,30 | 31,07 | 271,17 | 240 | 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 с овощами | 120 | 2,7 | 3,39 | 29,36 | 159,96 | 130 | 3,38 | 3,67 | 31,77 | 173,30 | №166 |
| 3. Чай на молоке | 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 | 13,32 | 7,97 | 55,52 | 354,10 | 435,00 | 16,37 | 9,47 | 70,12 | 417,95 | |
| ИТОГО за день | 1488 | 47,52 | 51,33 | 192,66 | 1293,67 | 1881 | 58,56 | 64,24 | 240,42 | 1762,83 | |

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. 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 | 12,31 | 14,04 | 51,99 | 381,88 | 456 | 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 с соусом | 65/40 | 9,31 | 8,09 | 8,18 | 143,3 | 75/50 | 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. Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,50 | 13,36 | 69,60 | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | |
| Итого за обед | 605 | 18,72 | 30,41 | 139,65 | 612,61 | 765 | 22,75 | 38,28 | 168,42 | 735,50 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 1. Фрукты | 100 | 0,46 | 0,32 | 9,80 | 44,00 | 100 | 0,46 | 0,32 | 9,80 | 44,00 | №368 |
| 2. Печенье | 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 | №400 |
| Итого за полдник | 280 | 8,96 | 11,13 | 39,01 | 296,92 | 320 | 11,80 | 14,73 | 48,74 | 381,23 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 1. Сырники из творога/соус молочн | 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. Хлеб пшеничный | 28 | 1,98 | 0,25 | 12,2 | 66,08 | 35 | 2,47 | 0,31 | 15,25 | 82,60 | |
| Итого за ужин | 348 | 23,08 | 16,40 | 53,75 | 476,08 | 425 | 27,76 | 19,68 | 64,35 | 578,47 | |
| ИТОГО за день | 1576 | 63,07 | 71,98 | 284,40 | 1767,49 | 1966,00 | 78,02 | 89,95 | 348,16 | 2168,47 | |

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" молочная | 150 | 4,27 | 4,28 | 23,09 | 159,60 | 200 | 5,69 | 6,03 | 32,78 | 212,90 | №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,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 | 11,50 | 12,74 | 48,32 | 363,48 | 456 | 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 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 |
| Витаминизация -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 | 560 | 29,83 | 31,84 | 78,91 | 620,32 | 710 | 33,93 | 37,01 | 98,07 | 774,75 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 1. Калач сметанный | 45 | 6,13 | 2,20 | 34,90 | 182,83 | 55 | 7,08 | 2,63 | 41,81 | 219,07 | |
| 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 | 295 | 11,17 | 6,60 | 52,27 | 313,83 | 335 | 13,65 | 8,39 | 61,70 | 379,07 | |
| 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 | 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 | |

| | | | | | | | | | | |
|---------------|------|-------|-------|--------|---------|---------|-------|-------|--------|---------|
| Итого за ужин | 358 | 11,60 | 5,52 | 40,29 | 278,68 | 435 | 15,57 | 6,45 | 48,83 | 325,91 |
| ИТОГО за день | 1556 | 64,10 | 56,70 | 219,79 | 1576,31 | 1936,00 | 77,78 | 67,70 | 272,35 | 1928,53 |

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 молочная геркулесовая | 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. 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 | 11,88 | 14,15 | 52,02 | 380,48 | 456 | 15,14 | 17,40 | 66,69 | 471,40 | |
| 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. 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. 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 | 2,00 | 0,36 | 10,26 | 54,30 | 50 | 4,00 | 0,72 | 20,52 | 108,60 | |
| Итого за обед | 560 | 18,35 | 17,70 | 52,30 | 423,30 | 700 | 20,97 | 19,98 | 71,00 | 527,36 | |
| 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. 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 | 295 | 7,42 | 6,47 | 34,63 | 234,11 | 340 | 9,74 | 8,52 | 42,90 | 297,48 | |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 1. Макароны 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.. Хлеб пшеничный | 28 | 1,98 | 0,25 | 12,2 | 66,08 | 35 | 2,47 | 0,31 | 15,25 | 82,60 | |
| Итого за ужин | 308 | 10,03 | 8,93 | 38,87 | 283,01 | 385 | 11,76 | 10,32 | 47,26 | 337,90 | |
| ИТОГО за день | 1506 | 48,14 | 51,31 | 182,44 | 1377,68 | 1881,00 | 58,29 | 62,30 | 234,77 | 1719,30 | |

| 1-я неделя | | | | | | День 5 | | | | | № карты |
|-------------------------------|----------------|------------|-----------|------------|---------|----------------|------------|-----------|------------|---------|---------|
| 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 гречневая молочная | 150 | 5,10 | 7,60 | 18,20 | 161,90 | 200 | 6,80 | 10,13 | 24,27 | 215,87 | №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 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 | 12,33 | 16,06 | 43,43 | 365,78 | 456 | 15,74 | 19,95 | 55,24 | 451,77 | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 1.Помидор свежий до 01.10 | 20 | 0,12 | 0,00 | 0,84 | 3,80 | 25 | 0,13 | 0,00 | 1,05 | 4,75 | №76 |
| 2. Рассольник ленинградский | 150 | 1,26 | 3,07 | 9,95 | 72,45 | 200 | 1,68 | 4,09 | 13,27 | 96,60 | |
| 3.Биточки из говядины | 60 | 8,45 | 7,07 | 9,64 | 139,40 | 70 | 9,75 | 8,25 | 14,25 | 162,20 | |
| 4. Картофельное пюре | 120 | 2,45 | 3,88 | 16,14 | 109,60 | 130 | 2,65 | 4,20 | 17,49 | 118,71 | |
| 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. Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,50 | 13,36 | 69,60 | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | |
| Итого за обед | 540 | 15,34 | 14,52 | 67,11 | 466,13 | 675 | 18,07 | 17,14 | 88,59 | 573,00 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 1 .Вафли | 25 | 1,48 | 2,00 | 25,24 | 132,50 | 50 | 3,33 | 4,50 | 34,29 | 265,00 | №400 |
| 2. Молоко | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,57 | 87,00 | 180 | 6,11 | 5,44 | 10,09 | 116,00 | |
| Итого за полдник | 175 | 6,06 | 6,08 | 32,81 | 219,50 | 230 | 9,44 | 9,94 | 44,38 | 381,00 | |
| 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. Хлеб пшеничный | 28 | 1,98 | 0,25 | 12,2 | 66,08 | 35 | 2,47 | 0,31 | 15,25 | 82,60 | |
| Итого за ужин | 178 | 5,76 | 6,55 | 36,46 | 221,39 | 235 | 7,51 | 8,71 | 47,58 | 289,65 | |
| ИТОГО за день | 1384 | 37,79 | 39,57 | 184,55 | 1251,90 | 1806,00 | 48,49 | 50,95 | 242,11 | 1667,55 | |
| Среднее значение за период | 7590 | 260,62 | 270,89 | 1063,84 | 7267,05 | 9570 | 321,14 | 335,14 | 1337,81 | 9246,68 | |

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 ячневая 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. 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 | 8,21 | 11,16 | 47,80 | 319,03 | 446 | 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. Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,50 | 13,36 | 69,60 | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | |
| Итого за обед | 490 | 16,32 | 16,87 | 49,27 | 434,50 | 610 | 18,34 | 18,91 | 65,17 | 523,25 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 1. Кекс творожный | 45 | 4,24 | 6,68 | 22,52 | 167,4 | 60 | 5,65 | 8,91 | 30,03 | 223,20 | №488 |
| 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 | 8,44 | 11,48 | 29,57 | 254,40 | 240 | 11,25 | 15,31 | 39,43 | 339,20 | |
| 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. Хлеб пшеничный | 28 | 1,98 | 0,25 | 12,2 | 66,08 | 35 | 2,47 | 0,31 | 15,25 | 82,60 | |
| Итого за ужин | 368 | 11,61 | 7,40 | 42,33 | 309,19 | 445 | 14,52 | 8,24 | 50,04 | 359,50 | |
| ИТОГО за день | 1388 | 44,58 | 46,91 | 168,97 | 1317,12 | 1741,00 | 55,05 | 56,78 | 215,68 | 1620,30 | |

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 пшеничная 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. 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 | 8,66 | 8,16 | 52,27 | 311,65 | 446 | 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 | |
| 1.Икра кабачковая(с октября) | 30 | 0,27 | 1,41 | 1,78 | 21 | 40 | 0,36 | 1,88 | 2,37 | 28 | |
| 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 | 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. 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. Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,50 | 13,36 | 69,60 | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | |
| Итого за обед | 570 | 22,00 | 19,89 | 62,12 | 503,74 | 720 | 25,51 | 23,12 | 76,21 | 619,51 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 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.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 | 290 | 5,93 | 6,08 | 42,91 | 248,50 | 360 | 8,22 | 8,54 | 62,64 | 338,11 | |
| 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 | 12,2 | 66,08 | 35 | 2,47 | 0,31 | 15,25 | 82,60 | |
| Итого за ужин | 358 | 5,31 | 9,95 | 39,51 | 306,13 | 435,00 | 6,17 | 13,54 | 47,12 | 343,89 | |

| | | | | | | | | | | |
|---------------|------|-------|-------|--------|---------|---------|-------|-------|--------|---------|
| ИТОГО за день | 1553 | 41,90 | 44,08 | 196,81 | 1370,02 | 1961,00 | 51,45 | 55,52 | 252,99 | 1690,06 |
|---------------|------|-------|-------|--------|---------|---------|-------|-------|--------|---------|

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. 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 | 8,86 | 11,86 | 49,52 | 335,40 | 446 | 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 клецками на курином бульоне | 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. Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,50 | 13,36 | 69,60 | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | |
| Итого за обед | 560 | 16,03 | 22,13 | 73,93 | 507,40 | 710 | 19,14 | 27,29 | 89,98 | 684,80 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 1. Печенье | 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. Запеканка творожная со сгущ.молоко | 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 и лимоном | 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 | 1488 | 59,21 | 55,06 | 204,93 | 1507,58 | 1881,00 | 74,44 | 69,70 | 255,72 | 1948,34 | |

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.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 | 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 | 9,18 | 14,02 | 44,69 | 322,71 | 446 | 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 с соусом | 60/40 | 8,88 | 6,92 | 7,56 | 122,80 | 70/50 | 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" | | | | | | | | | | | |
| 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 | 17,63 | 31,09 | 132,41 | 585,40 | 760 | 20,83 | 36,17 | 152,60 | 688,28 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 1.Коржик молочный | 45 | 5,37 | 3,28 | 18,69 | 171,13 | 60 | 7,14 | 4,36 | 19,49 | 227,60 | №496 |
| 2. Ряженка | 150 | 5,04 | 5,72 | 8,45 | 105,59 | 180 | 5,59 | 6,36 | 9,38 | 117,31 | №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 | 10,87 | 9,32 | 36,94 | 320,72 | 340 | 13,19 | 11,04 | 38,67 | 388,91 | |
| 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. Хлеб пшеничный | 28 | 1,98 | 0,25 | 12,2 | 66,08 | 35 | 2,47 | 0,31 | 15,25 | 82,60 | |
| Итого за ужин | 328 | 7,21 | 5,3 | 27,9 | 195,43 | 435 | 9,44 | 7,04 | 36,02 | 255,07 | |
| ИТОГО за день | 1558 | 44,37 | 53,87 | 249,52 | 1413,20 | 1981,00 | 55,01 | 64,57 | 294,31 | 1720,81 | |

| | | | | | | | | | | | |

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 | 3,26 | 0,44 | 24,85 | 116,25 | 200 | 4,35 | 0,58 | 33,13 | 155,00 | №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 | 7,85 | 7,44 | 49,94 | 292,65 | 446 | 10,47 | 9,36 | 63,91 | 363,18 | |
| 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 фасолевым на м.к.б.со сметаной | 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. Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,50 | 13,36 | 69,60 | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | |
| Итого за обед | 550 | 23,59 | 8,19 | 61,43 | 437,76 | 690 | 27,14 | 10,01 | 77,76 | 520,71 | |
| 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.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. Хлеб пшеничный | 28 | 1,98 | 0,25 | 12,2 | 66,08 | 35 | 2,47 | 0,31 | 15,25 | 82,60 | |
| Итого за ужин | 328 | 6,25 | 5,11 | 43,62 | 253,08 | 435 | 8,16 | 6,79 | 57,12 | 331,90 | |
| ИТОГО за день | 1408 | 45,69 | 34,37 | 185,72 | 1249,40 | 1796,00 | 55,47 | 43,11 | 229,52 | 1514,39 | |

| | | | | | | | | | | |
|----------------------------|------|--------|--------|---------|---------|------|--------|--------|--------|--------|
| Среднее значение за период | 7440 | 237,93 | 234,29 | 1005,95 | 6857,32 | 9410 | 291,42 | 289,68 | 1248,2 | 8493,9 |
|----------------------------|------|--------|--------|---------|---------|------|--------|--------|--------|--------|

**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 |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

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

26.09.23 07:09 (MSK)

Сертификат 3D41507E2ECF616FDB91E22FFB923510