

Примерный двухнедельные рацион на зимне-весенний период для дошкольного учреждения с 10,5 - часовым режимом пребывания детей

Понедельник

1-я неделя

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		ККАЛ	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК										
Макароны с сыром	130	150	6,36	7,34	7,83	9,03	24,62	28,41	139,43	200,11
Чай с сахаром В-2	150	200	0,02	0,03	0,01	0,01	6,76	9,01	106,6	142,13
Кондитерское изделие	25	30	1,88	2,25	2,95	3,54	18,73	22,47	104,28	125,13
ИТОГО:	25%	25%	8,26	9,62	10,79	12,58	50,11	59,89	350,31	467,37
ОБЕД										
Овощи порциями	30	40	0,85	1,13	0,078	0,1	2,47	3,29	14,31	19,08
Суп картофельный с крупой	150		0,91		2,75		8,69		65,4	
Суп картофельный с крупой с мясом		200/15		5,66		4,39		11,58		111,95
Мясные шарики из говядины	50	70	8,55	11,94	5,07	7,79	6,38	8,93	104,54	152,6
Морковь тушенная	110	130	1,21	1,43	3,28	3,87	8,45	9,98	77,84	91,99
Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,25	0,38	0	0	15,9	24,56	62,27	95,8
Хлеб ржаной (порциями)	40	60	2,64	3,96	0,48	0,72	13,36	20,04	69,6	104,4
ИТОГО:	35%	35%	14,41	24,5	11,658	16,87	55,25	78,38	393,96	575,82
ПОЛДНИК										
Картофель тушенный с овощами	100	130	2,08	2,70	7,39	9,61	18,45	23,98	150,94	196,220
Молоко кипяченое	150	200	3,97	5,29	3,48	4,64	6,74	8,99	74,08	98,77
Хлеб пшеничный (порциями)	15	25	1,56	2,6	0,51	0,85	7,42	12,3	40,5	67,5
Фрукты	100	140	0,4	0,56	0,4	0,56	9,8	13,72	47	65,8
ИТОГО:	23%	24%	8,0	11,2	11,8	15,7	42,4	59,0	312,5	428,3
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДОМАШНИЙ УЖИН										
Овощи,припущенные в молочном соусе	90	100	1,95	1,64	2,94	3,64	4,63	6,58	49,97	71,09
Хлеб пшеничный (порциями)	20	20	2,08	2,08	0,68	0,68	9,9	9,9	54	54
Отвар из шиповника (с сахаром)	150	200	0,45	0,61	0	0	16,38	21,83	66,02	88,02
ИТОГО:	17%	16%	4,48	4,33	3,62	4,32	30,91	38,31	169,99	213,11
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	100%	100%	35,16	49,60	37,85	49,43	178,68	235,57	1226,78	1684,59
Соотношение Б:Ж:У			1	1	1,08	1,00	5,08	4,75		

Вторник
1-я неделя

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		ККАЛ	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная пшенная	130	140	5,33	5,74	5,32	5,73	23,87	25,71	111,04	119,6
Чай с лимоном	150/5	200/7	0,08	0,1	0,02	0,02	7,65	10,2	31,82	42,53
Бутерброд с маслом	25	35	2,26	3,16	3,32	4,65	10,66	14,95	81,46	114,05
ИТОГО:	23%	22%	7,67	9	8,66	10,4	42,18	50,86	224,32	276,18
ОБЕД										
Салат "Чайка" (со сметаной)	30	40	3,91	5,22	4,28	5,71	0,9	1,2	58,82	78,43
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/3		1,02		1,7		6,81		49,61	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной (мясо отварное добавка в суп)		200/4/15		6,36		5,4		9,99		116,45
Котлета рыбна "Жемчужина"	50	60	7,09	8,51	1,9	2,28	8,32	9,98	79,18	95,02
Пюре картофельное	100	130	1,92	2,5	3,06	3,98	13,19	17,15	85,79	111,53
Компот из плодов сушеных (изюма)	150	200	0,24	0,32	0	0	17,66	23,55	68,63	91,51
Хлеб ржаной (порциями)	40	60	2,64	3,96	0,48	0,72	13,36	20,04	69,6	104,4
ИТОГО:	35%	35%	16,82	26,87	11,42	18,09	60,24	81,91	411,63	597,34
ПОЛДНИК										
Блины (с повидлом)	90/12	100/15	6,26	6,96	5,78	6,42	39,83	44,26	166,99	193,32
Кофейный напиток с молоком В-2	130	200	2,29	3,52	1,71	2,63	14,77	22,73	84,3	129,69
Кондитерское изделие	20	20	1,5	1,5	2,36	2,36	14,98	14,98	83,42	83,42
Фрукты	100	140	0,4	0,56	0,4	0,56	9,8	13,72	47	65,8
ИТОГО:	25%	25%	10,45	12,54	10,25	11,97	79,38	95,69	381,71	472,23
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДОМАШНИЙ УЖИН										
Рулет с луком и яйцом	40	55	4,77	6,56	3,48	4,79	18,6	25,32	44,07	75,59
Морковь, тушенная в сметанном соусе	80	90	1,79	2,01	7,67	8,63	4,2	4,85	81,84	98,32
Чай с молоком	150	200	2,36	3,15	1,99	2,65	12,66	16,88	79,04	105,38
ИТОГО:	17%	18%	8,92	11,72	13,14	16,07	35,46	47,05	204,95	279,29
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	100%	100%	43,86	60,13	43,47	56,53	217,26	275,51	1222,61	1625,04
Соотношение Б:Ж:У			1	1	0,99	0,94	4,95	4,58		

Среда										
1-я неделя										
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		ККАЛ	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК										
Яичная кашка В-1	40	60	3,82	5,74	4,62	6,94	0,86	1,29	61,38	92,07
Каша жидкая молочная "Геркулес"	120	130	4,06	4,4	4,68	5,07	16,06	17,4	124,25	134,61
Какао с молоком	130	200	2,24	3,45	1,77	2,73	14,72	22,65	85,03	130,82
Хлеб пшеничный (порциями)	25	30	2,6	3,12	0,85	1,02	12,37	14,85	67,5	81
ИТОГО:	22%	22%	12,72	16,71	11,92	15,76	44,01	56,19	338,16	438,5
ОБЕД										
Икра морковная	30	40	0,46	0,61	2,2	2,93	2,98	3,97	36,64	48,86
Рассольник "Ленинградский"	150/3	200/4	1,49	1,74	3,15	4,18	9,77	12,34	73,98	94,35
Колбаски из птицы "Курочка ряба"	60	70	11,28	13,32	12,04	15,45	4,04	5,69	216,53	251,89
Капуста тушеная (белокочанная свежая)	110	130	2,69	3,19	3,84	4,54	11,39	13,46	93,83	110,89
Компот из свежих плодов	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,95	98,6
Хлеб ржаной (порциями)	40	60	2,64	3,96	0,48	0,72	13,36	20,04	69,6	104,4
ИТОГО:	34%	35%	18,68	22,98	21,83	27,98	59,45	79,38	564,53	708,99
ПОЛДНИК										
Вареники ленивые (с маслом сливочным)	120/4	130/6	15,99	17,28	11,18	12,08	16,66	18	236,48	255,55
Молоко кипяченое	150	200	3,97	5,29	3,48	4,64	6,74	8,99	74,08	98,77
Хлеб пшеничный (порциями)	15	25	1,56	2,6	0,51	0,85	7,42	12,3	40,5	67,5
Фрукты	100	140	0,4	0,56	0,4	0,56	9,8	13,72	47	65,8
ИТОГО:	25%	25%	21,92	25,73	15,57	18,13	40,62	53,01	398,06	487,62
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДОМАШНИЙ УЖИН										
Пудинг из моркови и яблок	100		2,3		3,02		13,06		96,07	
Кабачки, запеченные под соусом (сметанным)		115		2,56		12,5		3,54		154,87
Хлеб ржаной		20		1,22		1,64		3,68		41,2
Компот лимонный	150	200	0,06	0,08	0,01	0,01	13,68	18,23	53,39	71,19
ИТОГО:	19%	18%	2,36	3,86	3,03	14,15	26,74	25,45	149,46	267,26
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	100%	100%	55,68	69,28	52,35	76,02	170,82	214,03	1450,21	1902,37
Соотношение Б:Ж:У			1	1	0,94	1,10	3,07	3,09		

Четверг							1-я неделя			
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		ККАЛ	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК										
Каша вязкая молочная гречневая	130	140	6,45	6,95	5,57	5,99	25,2	27,14	177,18	190,81
Чай с молоком В-1	150	200	2,36	3,15	1,99	2,65	12,66	16,88	79,04	105,38
Бутерброд с маслом	25	35	2,26	3,16	3,32	4,65	10,66	14,95	81,46	114,05
Фрукты	100	140	0,4	0,56	0,4	0,56	9,8	13,72	47	65,8
ИТОГО:	25%	25%	11,47	13,82	11,28	13,85	58,32	72,69	384,68	476,04
ОБЕД										
Огурец консервированный (порциями)	30	40	0,24	0,32	0,03	0,04	0,48	0,64	3,9	5,2
Суп картофельный с бобовыми	150	200	1,37	4,39	2,57	3,62	7,87	15,97	60,29	115,09
Фрикадельки рыбные	50	60	6,93	7,4	1,68	1,77	4,22	4,56	59,69	71,71
Пюре картофельное	100	130	1,92	2,5	3,06	3,98	13,19	17,15	85,79	111,53
Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,25	0,38	0	0	15,9	24,56	62,27	95,8
Хлеб ржаной (порциями)	40	60	2,64	3,96	0,48	0,72	13,36	20,04	69,6	104,4
ИТОГО:	35%	35%	13,35	18,95	7,82	10,13	55,02	82,92	341,54	503,73
ПОЛДНИК										
Биточки из говядины В-1	50	50	7,35	7,35	3,03	3,03	4,51	4,51	76,07	76,07
Сложный гарнир В-1 (пюре картофельное, горошек консервированный)	100	120	2,31	2,77	2,87	3,44	9,47	11,36	72,13	86,55
Хлеб ржаной (порциями)	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8
Сок	150	200	1,05	1,4	0,15	0,2	19,8	26,4	90	120
Хлеб пшеничный (порциями)	15	25	1,56	2,6	0,51	0,85	7,42	12,3	40,5	67,5
ИТОГО:	24%	24%	13,59	15,44	6,8	7,76	47,88	61,25	313,5	384,92
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДОМАШНИЙ УЖИН										
Булочка "Витьба"	50	50	3,95	3,95	5,28	5,28	28,58	28,58	164,96	164,96
Кисломолочный продукт	180	180	3,98	3,98	5,76	5,76	10,44	10,44	100,8	100,8
ИТОГО:	16%	16%	7,93	7,93	11,04	11,04	39,02	39,02	265,76	265,76
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	100%	100%	46,34	56,14	36,94	42,78	200,24	255,88	1305,48	1630,45
Соотношение Б:Ж:У			1	1	0,80	0,76	4,32	4,56		

Пятница
1-я неделя

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		ККАЛ	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная манная	130	140	3,99	4,3	4,51	4,86	18,39	19,81	131,4	141,49
Кофейный напиток с молоком В-2	130	200	2,29	3,52	1,71	2,63	14,77	22,73	84,3	129,69
Бутерброд с сыром	25	35	3,51	4,1	5,27	6,14	8,69	10,13	97,86	114,17
ИТОГО:	23%	23%	9,79	11,92	11,49	13,63	41,85	52,67	313,56	385,35
ОБЕД										
Салат "Агеньчик" В-2 с маслом растительным	30	40	0,53	0,71	2,73	3,64	1,98	2,64	34,58	46,11
Суп молочный с крупой	150	200	4,19	5,2	4,38	5,63	11,88	14,03	104,31	128,11
Колобки мясные	50	70	8,82	12,95	9,12	12,76	7,79	10,91	149,14	208,79
Пюре картофельное с морковью	100	130	1,84	2,41	1,83	2,37	11,55	15,01	74,05	96,25
Кисель из сока	150	200	0,33	0,43	0,05	0,06	26,78	35,7	110,33	147,1
Хлеб ржаной (порциями)	40	60	2,64	3,96	0,48	0,72	13,36	20,04	69,6	104,4
ИТОГО:	33%	35%	18,35	25,66	18,59	25,18	73,34	98,33	542,01	730,76
ПОЛДНИК										
Запеканка из творога с манной крупой В-2 (со сметаной)	120/10	140/14	18,5	21,58	14,69	17,14	17,03	19,87	280,86	327,67
Какао с молоком	130	200	2,24	3,45	1,77	2,73	14,72	22,65	85,03	130,82
Хлеб пшеничный	15	25	1,56	2,6	0,51	0,85	7,42	12,3	40,5	67,5
Фрукты	100	140	0,4	0,56	0,4	0,56	9,8	13,72	47	65,8
ИТОГО:	25%	25%	22,7	28,19	17,37	21,28	48,97	68,54	453,39	591,79
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДОМАШНИЙ УЖИН										
Пудинг из тыквы и яблок с маслом сливочным	120/2,5	140/3,2	4,01	4,69	5,06	5,91	25,75	30,04	170,95	199,44
Чай с сахаром В-2	150	200	0,02	0,03	0,01	0,01	6,76	9,01	106,6	142,13
ИТОГО:	19%	17%	4,03	4,72	5,07	5,92	32,51	39,05	277,55	341,57
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	100%	100%	54,87	70,49	52,52	66,01	196,67	258,59	1586,51	2049,47
Соотношение Б:Ж:У			1	1	0,96	0,94	3,58	3,67		

Понедельник
2-я неделя

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		ККАЛ	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная рисовая	130	140	3,44	3,71	4,52	4,86	19,02	20,49	131,72	141,86
Чай с сахаром В-2	150	200	0,02	0,03	0,01	0,01	6,76	9,01	106,6	142,13
Кондитерское изделие	20	25	1,5	1,88	2,36	2,95	14,98	18,73	83,42	104,28
ИТОГО:	22%	23%	4,96	5,62	6,89	7,82	40,76	48,23	321,74	388,27
ОБЕД										
Икра морковная	30	40	0,46	0,61	2,2	2,93	2,98	3,97	36,64	48,86
Суп картофельный с крупой	150	200	1,32	1,76	1,58	2,11	9,81	13,09	58,62	78,16
Биточки детские	50	70	4,87	6,65	3,61	4,31	4,91	6,89	73,15	150,24
Капуста тушенная (белокочанная свежая)	110	130	2,69	3,19	3,84	4,54	11,39	13,46	93,83	110,89
Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,25	0,38	0	0	15,9	24,56	62,27	95,8
Хлеб ржаной (порциями)	40	60	2,64	3,96	0,48	0,72	13,36	20,04	69,6	104,4
ИТОГО:	35%	35%	12,23	16,55	11,71	14,61	58,35	82,01	394,11	588,35
ПОЛДНИК										
Бабка картофельная "Новая" (со сметаной)	110/11	140/14	3,13	3,98	12,95	16,48	23,49	29,89	184,87	246,2
Молоко кипяченое	150	200	3,97	5,29	3,48	4,64	6,74	8,99	74,08	98,77
Хлеб пшеничный (порциями)	15	25	1,56	2,6	0,51	0,85	7,42	12,3	40,5	67,5
Фрукты	100	140	0,4	0,56	0,4	0,56	9,8	13,72	47	65,8
ИТОГО:	25%	25%	9,06	12,43	17,34	22,53	47,45	64,9	346,45	478,27
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДОМАШНИЙ УЖИН										
Пудинг из говядины	50		2,54		3,69		0,58		82,71	
Мясо отварное		50		3,01		4,98		0,28		76,41
Овощи, припущенные в молочном соусе	80	130	1,96	3,18	0,95	1,95	6,52	10,59	51,08	102,5
Чай с молоком	150	200	2,36	3,15	1,99	2,65	12,66	16,88	79,04	105,38
ИТОГО:	18%	17%	6,86	9,34	6,63	9,58	19,76	27,75	212,83	284,29
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	100%	100%	33,11	43,94	42,57	54,54	166,32	222,89	1275,13	1739,18
Соотношение Б:Ж:У			1	1	1,29	1,24	5,02	5,07		

Вторник
2-я неделя

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		ККАЛ	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная "Дружба"	130	140	4,17	4,5	4,39	4,72	22,44	24,16	117,64	129
Кофейный напиток с молоком В-2	130	200	2,29	3,52	1,71	2,63	14,77	22,73	84,3	129,69
Бутерброд с маслом	25	35	2,26	3,16	3,32	4,65	10,66	14,95	81,46	114,05
Фрукты	100	140	0,4	0,56	0,4	0,56	9,8	13,72	47	65,8
ИТОГО:	24%	24%	9,12	11,74	9,82	12,56	57,67	75,56	330,4	438,54
ОБЕД										
Огурец консервированный (порциями)	30	40	0,24	0,32	0,03	0,04	0,48	0,64	3,9	5,2
Борщ с капустой (свежей) и картофелем (со сметаной)	150/3		1,02		1,7		6,81		49,61	
Борщ с картофелем (со сметаной) и говядиной отварной		200/4/15		5,82		4,44		9,1		104,36
Котлеты рыбные "Фантазия"	50	60	8,87	10,83	7,66	8,7	3,41	4,1	118,4	138,51
Пюре картофельное	100	130	1,92	2,5	3,06	3,98	13,19	17,15	85,79	111,53
Компот из свежих плодов	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,95	98,6
Хлеб ржаной (порциями)	40	60	2,64	3,96	0,48	0,72	13,36	20,04	69,6	104,4
ИТОГО:	33%	34%	14,81	23,59	13,05	18,04	55,16	74,91	401,25	562,6
ПОЛДНИК										
Овощи порциями	30	30	0,85	0,85	0,078	0,078	2,47	2,47	14,31	14,31
Омлет натуральный (с маслом сливочным)	100/13	130/16	9,28	12,06	12	15,6	1,7	2,21	154,48	200,82
Сок	150	200	1,05	1,4	0,15	0,2	19,8	26,4	90	120
Кондитерское изделие	25	30	1,88	2,25	2,95	3,54	18,73	22,47	104,28	125,15
ИТОГО:	25%	25%	13,06	16,56	15,178	19,418	42,7	53,55	363,07	460,28
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДОМАШНИЙ УЖИН										
Каша из тыквы	120	150	2,43	3,04	4,44	5,05	19	23,75	111,66	139,58
Кисель из свежих яблок	150	200	0,09	0,11	0,08	0,11	19,76	26,34	77,94	103,91
ИТОГО:	18%	17%	2,52	3,15	4,52	5,16	38,76	50,09	189,6	243,49
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	100%	100%	39,51	55,04	42,568	55,178	194,29	254,11	1284,32	1704,91
Соотношение Б:Ж:У			1	1	1,08	1,00	4,92	4,62		

Среда
2-я неделя

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		ККАЛ	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная манная	130	140	3,99	4,3	4,51	4,86	18,39	19,81	131,4	141,49
Чай с лимоном	150/5	200/7	0,08	0,1	0,02	0,02	7,65	10,2	31,82	42,53
Бутерброд с сыром	25	35	3,51	4,1	5,27	6,14	8,69	10,13	97,86	114,17
ИТОГО:	22%	23%	7,58	8,5	9,8	11,02	34,73	40,14	261,08	298,19
ОБЕД										
Винегрет овощной (с репчатым луком) В-2	30	40	0,37	0,5	3,04	4,06	2,31	3,09	38,65	51,54
Суп картофельный с бобовыми	150		1,37		2,57		7,87		60,29	
Суп картофельный с бобовыми (мясо отварное добавка в суп)		200/15		8,84		4,35		15,97		139,84
Биточки из птицы "Сливочные"	60	70	10,42	14,57	11,42	16,16	3,38	4,71	158,27	223,09
Пюре картофельное с морковью	100	130	1,84	2,41	1,83	2,37	11,55	15,01	74,05	96,25
Кисель из сока	150	200	0,33	0,43	0,05	0,06	26,78	35,7	110,33	147,1
Хлеб ржаной (порциями)	40	60	2,64	3,96	0,48	0,72	13,36	20,04	69,6	104,4
ИТОГО:	35%	35%	16,97	30,71	19,39	27,72	65,25	94,52	511,19	762,22
ПОЛДНИК										
Сырники, запеченные со сметаной (со сметаной)	120/10	150/15	16,79	20,98	14,77	18,46	27,11	33,88	284,66	363,32
Какао с молоком	130	200	2,24	3,45	1,77	2,73	14,72	22,65	85,03	130,82
Хлеб пшеничный (порциями)	15	25	1,56	2,6	0,51	0,85	7,42	12,3	40,5	67,5
Фрукты	100	140	0,4	0,56	0,4	0,56	9,8	13,72	47	65,8
ИТОГО:	25%	25%	20,99	27,59	17,45	22,6	59,05	82,55	457,19	627,44
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДОМАШНИЙ УЖИН										
Запеканка картофельная с мясом	90	120	6,9	9,21	4,16	5,54	13,73	18,3	123,8	165,06
Чай с сахаром В-2	150	200	0,02	0,03	0,01	0,01	6,76	9,01	106,6	142,13
ИТОГО:	18%	17%	6,92	9,24	4,17	5,55	20,49	27,31	230,4	307,19
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	100%	100%	52,46	76,04	50,81	66,89	179,52	244,52	1459,86	1995,04
Соотношение Б:Ж:У			1	1	0,97	0,88	3,42	3,22		

Четверг
2-я неделя

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		ККАЛ	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная пшенная	130	140	5,33	5,74	5,32	5,73	23,87	25,71	111,04	119,6
Кофейный напиток с молоком В-2	130	200	2,29	3,52	1,71	2,63	14,77	22,73	84,3	129,69
Бутерброд с маслом	25	35	2,26	3,16	3,32	4,65	10,66	14,95	81,46	114,05
Фрукты	100	140	0,4	0,56	0,4	0,56	9,8	13,72	47	65,8
ИТОГО:	23%	25%	10,28	12,98	10,75	13,57	59,1	77,11	323,8	429,14
ОБЕД										
Салат "Агеньчык" В-2	30	40	0,53	0,71	2,73	3,64	1,98	2,64	34,58	46,11
Затирка с молоком	150	200	4,36	5,81	3,85	5,13	15,15	20,2	113,68	151,57
Колбаски по-Могилевски	50	60	9,51	11,41	14,06	16,87	1,85	2,22	174,74	209,68
Макаронные изделия отварные	100	130	3,16	4,1	2,72	3,53	21,35	27,75	125,34	162,94
Компот из сушеных плодов (изюма)	150	200	0,24	0,32	0	0	17,66	23,55	68,63	91,51
Хлеб ржаной (порциями)	40	60	2,64	3,96	0,48	0,72	13,36	20,04	69,6	104,4
ИТОГО:	35%	35%	20,44	26,31	23,84	29,89	71,35	96,4	586,57	766,21
ПОЛДНИК										
Колбаса отварная	50	100	6,4	12,8	9,1	18,2	0,75	1,5	128,5	257
Пюре картофельное	100	130	1,92	2,5	3,06	3,98	13,19	17,15	85,79	111,53
Сок	150	200	1,05	1,4	0,15	0,2	19,8	26,4	90	120
Хлеб пшеничный (порциями)	20	30	2,08	3,12	0,68	1,02	9,9	14,85	54	81
ИТОГО:	25%	25%	11,45	19,82	12,99	23,4	43,64	59,9	358,29	569,53
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДОМАШНИЙ УЖИН										
Блины со сметаной	60/10		8,9		8,6		29,5		215	
Ватрушка с повидлом		60		6,81		9,91		38,81		220,9
Чай с сахаром	130	200	0,02	0,03	0,01	0,01	5,86	9,01	22,17	34,11
ИТОГО:	17%	15%	8,92	6,84	8,61	9,92	35,36	47,82	237,17	255,01
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	100%	100%	51,09	65,95	56,19	76,78	209,45	281,23	1505,83	2019,89
Соотношение Б:Ж:У			1	1	1,10	1,16	4,10	4,26		

Пятница
2-я неделя

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		ККАЛ	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК										
Каша вязкая молочая гречневая	130	140	6,45	6,96	5,57	5,98	25,2	27,11	177,18	190,53
Чай с молоком В-1	150	200	2,29	3,05	1,99	2,65	12,66	16,88	75,55	100,73
Бутерброд с сыром	25	35	3,51	4,1	5,27	6,14	8,69	10,13	97,86	114,17
ИТОГО:	23%	23%	12,25	14,11	12,83	14,77	46,55	54,12	350,59	405,43
ОБЕД										
Салат из свеклы с маслом растительным	30	40	0,43	0,58	1,53	2,04	2,61	3,49	25,58	34,11
Щи из свежей капусты со сметаной	150/3	200/4	1,08	1,44	1,67	2,23	3,52	4,69	36,43	48,57
Котлета "Здоровье"	50	70	8,38	11,73	9,85	13,57	4,36	6,09	140,92	195,48
Пюре картофельное	100	130	1,92	2,5	3,06	3,98	13,19	17,15	85,79	111,53
Компот из свежих плодов	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,95	98,6
Хлеб ржаной (порциями)	40	60	2,64	3,96	0,48	0,72	13,36	20,04	69,6	104,4
ИТОГО:	34%	34%	14,57	20,37	16,71	22,7	54,95	75,34	432,27	592,69
ПОЛДНИК										
Запеканка из творога (с манной крупой) со сметаной	120/10	140/14	18,63	21,73	15,32	17,87	18,08	21,09	261,54	310,13
Молоко кипяченое	150	200	3,97	5,29	3,48	4,64	6,74	8,99	74,08	98,77
Хлеб пшеничный (порциями)	15	25	1,56	2,6	0,51	0,85	7,42	12,3	40,5	67,5
Фрукты	100	140	0,4	0,56	0,4	0,56	9,8	13,72	47	65,8
ИТОГО:	25%	25%	24,56	30,18	19,71	23,92	42,04	56,1	423,12	542,2
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДОМАШНИЙ УЖИН										
Запеканка из тыквы	80		6,17		7,83		13,16		100,36	
Оладьи из кабачков с маслом сливочным		100/2,5		5,02		12,26		12,02		95,32
Чай с лимоном	150/5	200/7	0,75	0,9	0,01	0,01	13,65	16,38	57	68,4
ИТОГО:	18%	18%	6,92	5,92	7,84	12,27	26,81	28,4	157,36	163,72
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	100%	100%	58,3	70,58	57,09	73,66	170,35	213,96	1363,34	1704,04
Соотношение Б:Ж:У			1	1	0,98	1,04	2,92	3,03		