

День: 1
Сезон: Ясли 12ч
Возрастная категория: Ясли 12 ч

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
3/2008	1. Бутерброд с сыром	30	4,196	3,977	10,02	93,47	0,027	0,183			118,278	74,818	8,324	0,326
189/2008	2. Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным.	150	4,987	4,784	23,111	155,778	0,103	1,04			96,424	134,584	11,212	1,109
к/к-Лад. 1990	3. Кофейный напиток	170	2,71	2,243	11,882	82,989	0,036	1,166			107,776	80,73	12,558	0,074
Всего			11,893	11,003	45,013	332,237	0,166	2,389			322,478	290,132	32,094	1,509
2й Завтрак														
к/к/к/к	1. Йогурт в инд. упаковке	125	5	1,875	17,875	112,5								
Всего			5	1,875	17,875	112,5								
Обед														
/2008	1. Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,68	5,2	0,008	2			9,2	9,6	5,6	0,24
85/120/2012	2. СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ,ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ-2021	150/15/5	4,336	3,849	8,783	87,285	0,05	7,7			11,44	27,659	11,07	0,457
	3. Рыба запеченная в омлете	50	12,231	3,335	1,474	84,613	0,024	0,062			30,691	251,112	20,28	1,248
125/2008	4. Картофельное пюре с морковью	130	2,745	4,507	18,551	126,37	0,139	21,152			41,563	85,605	34,553	1,084
406/2008	5. Кисель из кураги	150	0,789	0,045	25,275	105,295	0,015	0,6			24,22	21,9	15,75	0,513
003	6. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	0,038				5,4	24,6	9,2	0,7
/2008	7. Батон/10	10	0,77	0,3	5,01	25,9	0,011				1,9	6,5	1,3	0,1
Всего			22,511	12,336	67,733	474,863	0,285	31,514			124,413	426,976	97,753	4,341
Полдник														
304	1. ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ-2021	100	1,558	5,502	15,23	116,891	0,024	1,454			20,104	62,402	34,728	0,629
	2. Пирожки печенные с капустой и яйцом	50	3,493	5,206	17,816	132,538	0,053	13,974			31,629	63,715	19,75	0,883
267/2014	3. Чай с молоком и сахаром	150	2,148	1,918	10,092	66,586	0,031	1,077			96,13	75,622	14,258	0,722
003	4. Хлеб	15	0,99	0,195	5,97	30,15	0,029				4,05	18,45	6,9	0,525

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
002	5. Груша	70	0,28	0,21	7,212	32,909	0,014	3,501			13,304	11,203	8,402	1,61
Всего			8,469	13,031	56,32	379,075	0,151	20,006			165,217	231,392	84,038	4,369
Итого за 1й день			47,872	38,245	186,941	1298,675	0,601	53,909			612,108	948,5	213,885	10,219

День: 2
Сезон: Ясли 12ч
Возрастная категория: Ясли 12 ч

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
10/2012	1. Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,901	1,556	1,889	25,121	0,032	3,46			10,39	26,317	12,316	0,298
214/2008	2. Омлет натуральный	120	12,961	16,707	2,28	211,498	0,154	0,447			164,114	444,172	48,832	5,345
267/2014	3. Чай с молоком и сахаром	150	2,148	1,918	10,092	66,586	0,031	1,077			96,13	75,622	14,258	0,722
012	4. БАТОН ОБАГОЩЕННЫЙ/20	20	1,54	0,6	10,02	51,8	0,022				3,8	13	2,6	0,2
Всего			17,55	20,781	24,281	355,005	0,239	4,984			274,434	559,111	78,006	6,564
2й Завтрак														
	1. Кефир 2,5%	150	4,22	3,638	5,82	77,115								
Всего			4,22	3,638	5,82	77,115								
Обед														
/2008	1. Помидор свежий	50	0,553	0,101	1,911	12,07	0,03	12,573	0,08	0,196	7,041	13,076	10,058	0,503
95/2008	2. Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	150/10/1	2,135	2,872	12,84	86,394	0,097	21,394			29,565	55,044	22,768	0,824
277/2012	3. Гуляш из отварного мяса	50/50	19,304	11,286	3,622	193,398	0,018	1,672			11,84	11,777	7,909	0,219
181/21	4. Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным.	110	5,414	5,536	24,461	169,125	0,184				9,154	128,399	85,556	2,875
394/2008	5. Компот из свежих груш	150	0,12	0,09	14,068	57,989	0,006	1,5			5,919	4,8	3,6	0,723
003	6. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	0,038				5,4	24,6	9,2	0,7
Всего			28,845	20,146	64,861	559,176	0,374	37,139	0,08	0,196	68,919	237,695	139,091	5,844
Полдник														
306/2008	1. Голубцы ленивые	120	11,054	8,633	8,021	154,859	0,033	36,301			51,368	52,891	32,359	0,85
479/2008	2. Булочка "творожная"	50	5,661	2,697	18,899	123,154	0,044	0,077			17,216	43,759	6,866	0,527
266/2014	3. Чай с сахаром	150			8,483	33,915		0,07			3,635	5,768	3,08	0,6
003	4. Хлеб	15	0,99	0,195	5,97	30,15	0,029				4,05	18,45	6,9	0,525
210102	5. Апельсин/мандарин свежий	70	0,655	0,146	5,897	31,304	0,029	43,68			24,752	16,744	9,464	0,218
Всего			18,36	11,671	47,27	373,382	0,135	80,128			101,021	137,612	58,669	2,719
Итого за 2й день			68,975	56,235	142,232	1364,677	0,748	122,251	0,08	0,196	444,373	934,419	275,766	15,128

День: 3
Сезон: Ясли 12ч
Возрастная категория: Ясли 12 ч

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
3/2008	1. Бутерброд с сыром	30	4,196	3,977	10,02	93,47	0,027	0,183			118,278	74,818	8,324	0,326
189/21	2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	150	3,795	5,255	23,03	155	0,05	1,03			97,322	105,396	22,24	0,286
433/21	3. Какао с молоком	170	2,924	2,461	10,71	77,459	0,034	1,105			102,13	76,5	11,9	0,071
Всего			10,916	11,693	43,76	325,928	0,11	2,318			317,73	256,714	42,464	0,682
2й Завтрак														
к/к/к/к	1. Йогурт в инд. упаковке	125	5	1,875	17,875	112,5								
Всего			5	1,875	17,875	112,5								
Обед														
ТК№40	1. Салат из моркови и яблок /30	30	0,263	1,767	2,411	27,157	0,01	0,81			12,444	18,209	12,922	0,215
67	2. Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки	150/10/5 /1	4,466	3,69	5,508	73,715	0,039	19,579			28,072	27,214	13,283	0,464
256/2008	3. Печень по-строгановски	50/30	13,822	8,884	6,325	161,552	0,231	25,343			14,92	241,604	15,352	5,208
331/2008	4. Макаронные изделия отварные	110	3,983	4,181	25,416	155,34	0,061				7,38	32,175	5,778	0,585
442/2008	5. Сок абрикосовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3			10,5	10,5	6	2,25
003	6. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	0,038				5,4	24,6	9,2	0,7
Всего			24,604	18,932	62,77	526,964	0,394	48,733			78,716	354,302	62,535	9,422
Полдник														
269/2012	1. Пудинг рыбный запеченный	50	7,124	3,83	4,354	80,419	0,019	0,203			24,198	32,606	3,929	0,264
335/2008	2. Пюре картофельное	110	2,368	3,823	16,113	108,612	0,119	18,98			30,1	70,311	23,955	0,862
398/2012	3. Напиток из плодов шиповника	150	0,612	0,252	14,682	75,06					0,12			0,018
003	4. Хлеб	15	0,99	0,195	5,97	30,15	0,029				4,05	18,45	6,9	0,525
811/Преобр. 2002	5. Вафли	20	0,78	6,12	12,5	108,4	0,008				2	6,6	0,4	0,12

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
/2008	6. Банан свежий	70	1,218	0,406	17,052	77,952	0,032	8,12			6,496	22,736	34,104	0,487
Всего			13,092	14,626	70,671	480,594	0,207	27,303			66,964	150,703	69,288	2,276
Итого за 3й день			53,611	47,127	195,077	1445,986	0,712	78,353			463,41	761,718	174,288	12,38

День: 4
Сезон: Ясли 12ч
Возрастная категория: Ясли 12 ч

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
2/2008	1. Бутерброд с джемом	35	1,313	2,955	17,468	100,221	0,019	1,159			7,745	13,472	4,067	0,298
190/2008	2. Каша "дружба" с маслом сливочным.	130	4,369	5,583	16,943	136,079	0,08	1,463			137,825	126,62	24,425	0,333
267/2014	3. Чай с молоком и сахаром	150	2,148	1,918	10,092	66,586	0,031	1,077			96,13	75,622	14,258	0,722
Всего			7,829	10,455	44,503	302,885	0,13	3,698			241,7	215,714	42,75	1,352
2й Завтрак														
	1. Ряженка 2,5%	150	4,22	3,638	6,111	78,57								
Всего			4,22	3,638	6,111	78,57								
Обед														
33/2012	1. Салат из свеклы	40	0,552	3,034	3,236	42,414	0,007	3,677			20,985	32,222	20,03	0,695
76	2. Рассольник Ленинградский с говядиной и сметаной 2021	150/10/5	5,499	5,843	12,884	126,648	0,085	13,197			25,894	70,352	32,015	0,921
308/2012	3. Фрикадельки из птицы	60	1,239	0,68	6,169	35,91	0,018	0,182			18,89	19,75	3,39	0,118
129/2008	4. Овощи, припущенные в сметанном соусе	120	2,179	2,087	9,778	67,749	0,053	11,921			46,142	47,376	23,94	0,568
442/2008	5. Сок персиковый	150	0,45		24,75	102								
003	6. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	0,038				5,4	24,6	9,2	0,7
	7. Батон	25	1,925	0,75	12,525	64,75	0,028				4,75	16,25	3,25	0,25
Всего			13,163	12,653	77,302	479,671	0,228	28,978			122,061	210,55	91,825	3,252
Полдник														
/2008	1. Огурец свежий	30	0,225		0,702	3,932	0,008	1,966			4,775	8,426	3,932	0,14
276/21	2. Жаркое по домашнему	110	12,296	7,911	10,446	162,335	0,076	13,138			14,089	47,624	24,419	0,759
441/2008	3. Напиток клюквенный(из протертой клюквы)	150			15,528	62,1					0,12			0,018
003	4. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	0,038				5,4	24,6	9,2	0,7
/2008	5. Печенье	25	1,5	1,6	17,125	112,75	0,025				7	18,75	3,5	0,225

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
002	6. Груша	70	0,28	0,21	7,212	32,909	0,014	3,501			13,304	11,203	8,402	1,61
Всего			15,62	9,982	58,973	414,226	0,162	18,605			44,688	110,603	49,453	3,453
Итого за 4й день			40,832	36,727	186,888	1275,352	0,52	51,281			408,449	536,867	184,028	8,057

День: 5
Сезон: Ясли 12ч
Возрастная категория: Ясли 12 ч

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
1/2008	1. Бутерброд с маслом	35	1,975	9	12,605	139,55	0,028				5,95	18,15	3,29	0,27
189/2008	2. Каша манная жидкая с маслом сливочным.	150	4,531	6,189	22,706	165,131	0,063	0,997			97,266	89,426	14,88	0,294
к/к-Лад.1990	3. Кофейный напиток	170	2,71	2,243	11,882	82,989	0,036	1,166			107,776	80,73	12,558	0,074
Всего			9,215	17,432	47,193	387,67	0,126	2,163			210,992	188,306	30,728	0,638
2й Завтрак														
к/к/к/к	1. Йогурт в инд. упаковке	125	5	1,875	17,875	112,5								
Всего			5	1,875	17,875	112,5								
Обед														
/2008	1. Огурец свежий	30	0,225		0,702	3,932	0,008	1,966			4,775	8,426	3,932	0,14
83	2. СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	5,9	3,886	14,229	115,795	0,106	18,311			20,957	63,441	29,186	0,989
268	3. СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ-2021	60	7,259	6,08	2,551	93,9	0,018	0,185			28,885	47,524	11,686	0,438
349/2008	4. Рагу овощное (1-й вариант)	130	2,553	5,979	12,782	116,188	0,08	11,984			34,846	56,07	35,321	0,991
402/2008	5. Компот из чернослива	150	0,432	0,132	17,796	76,058					0,14			0,021
003	6. Хлеб ржаной	25	1,65	0,325	9,95	50,25	0,048				6,75	30,75	11,5	0,875
004/2008	7. Батон/22	22	1,694	0,66	11,022	56,98	0,024				4,18	14,3	2,86	0,22
Всего			19,712	17,061	69,032	513,103	0,284	32,446			100,532	220,51	94,484	3,675
Полдник														
224	1. Запеканка из творога с джемом	120/13	25,24	10,021	23,42	287,133	0,018	1,162			21,82	40,718	16,487	0,566
434/2008	2. Молоко кипяченое	180	5,292	4,725	8,883	100,17	0,076	2,457			226,8	170,1	26,46	0,113
752/Пр.2002	3. Яблоко свежее	80	0,32	0,32	7,848	37,638	0,024	132,132			12,813	8,809	7,207	1,762
Всего			30,852	15,066	40,151	424,941	0,118	135,751			261,432	219,627	50,154	2,441
Итого за 5й день			64,78	51,434	174,251	1438,214	0,528	170,361			572,956	628,443	175,366	6,754

День: 6
Сезон: Ясли 12ч
Возрастная категория: Ясли 12 ч

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
1/2008	1. Бутерброд с маслом	30	1,945	4,05	12,557	94,67	0,028				5,23	17,01	3,266	0,258
189/2008	2. Каша овсяная "геркулес" жидкая с маслом сливочным.	150	2,232	4,865	6,64	79,674	0,032	1,028			95,398	71,855	11,088	0,063
026/21	3. Чай с молоком	170	2,433	2,173	12,567	79,972	0,035	1,21			108,41	84,802	15,686	0,734
Всего			6,611	11,088	31,764	254,316	0,094	2,238			209,038	173,667	30,04	1,055
2й Завтрак														
к/к/к/к	1. Йогурт в инд. упаковке	125	5	1,875	17,875	112,5								
Всего			5	1,875	17,875	112,5								
Обед														
/2008	1. Огурец свежий	30	0,225		0,702	3,932	0,008	1,966			4,775	8,426	3,932	0,14
100/2008	2. Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки	150/10/1	1,818	1,031	13,05	69,022	0,075	11,734			12,85	37,31	15,779	0,636
34	3. Пудинг из печени с морковью 50	60	13,519	7,452	5,842	145,324	0,232	24,65			23,765	255,911	20,287	5,29
330/2012	4. Пюре из овощей	130	3,034	4,352	15,235	113,21	0,114	26,039			50,944	77,676	34,424	1,009
442/2008	5. Сок абрикосовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	3			10,5	10,5	6	2,25
003	6. Хлеб ржаной	25	1,65	0,325	9,95	50,25	0,048				6,75	30,75	11,5	0,875
Всего			20,996	13,309	59,929	450,738	0,492	67,389			109,584	420,573	91,922	10,199
Полдник														
213/2008	1. Яйца вареные	40	5,97	5,4	0,33	73,8	0,07				55	192	12	2,5
52/2008	2. Винегрет овощной с сельдью	40/30	6,702	7,139	2,621	102,143	0,017	6,354			48,987	36,237	41,967	0,556
к/к/к/к	3. Булочка молочная	50	4,767	1,758	34,219	172,055	0,076	0,26			33,265	56,763	12,382	0,555
436/2008	4. Напиток лимонный	150	0,108	0,012	11,338	47,97	0,005	4,8			5,02	2,64	1,44	0,105
003	5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	0,038				5,4	24,6	9,2	0,7

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
/2008	6. Банан свежий	70	1,218	0,406	17,052	77,952	0,032	8,12			6,496	22,736	34,104	0,487
Всего			20,085	14,974	73,52	514,12	0,238	19,534			154,168	334,976	111,093	4,903
Итого за 6й день			52,692	41,246	183,088	1331,674	0,825	89,161			472,79	929,216	233,055	16,157

День: 7
Сезон: Ясли 12ч
Возрастная категория: Ясли 12 ч

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
213/2008	1. Яйцо вареное	20	2,597	2,349	0,144	32,103	0,03				23,925	83,52	5,22	1,088
189/2008	2. Каша пшенная жидкая с маслом	150	4,417	5,436	19,652	145,641	0,113	0,985			96,784	115,019	27,06	0,596
270/2014	3. Кофейный напиток с молоком/21	165	2,393	1,959	10,951	75,391	0,031	1,019			94,178	70,538	10,973	0,066
	4. Батон	25	1,925	0,75	12,525	64,75	0,028				4,75	16,25	3,25	0,25
Всего			11,331	10,494	43,271	317,885	0,203	2,004			219,637	285,327	46,503	2
2й Завтрак														
	1. Кефир 2,5%	150	4,22	3,638	5,82	77,115								
Всего			4,22	3,638	5,82	77,115								
Обед														
43/2008	1. Салат картофельный	40	0,671	6,118	5,019	77,948	0,037	7,744			23,8	51,569	31,782	0,687
99/2008	2. Суп картофельный с горохом и гречками	150/10	4,784	2,049	19,713	116,798	0,158	6,984			25,838	71,799	25,605	1,351
295/21	3. Рулет с луком и яйцом	60	9,455	10,883	5,825	158,981	0,038	4,977			43,974	73,032	22,048	0,99
324/2021	4. Пюре из свеклы	110	1,866	4,165	11,733	91,773	0,025	12,278			46,033	53,724	27,03	1,731
402/2008	5. Компот из чернослива	150	0,432	0,132	17,796	76,058					0,14			0,021
003	6. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	0,038				5,4	24,6	9,2	0,7
Всего			18,528	23,607	68,046	561,758	0,295	31,982			145,185	274,723	115,665	5,481
Полдник														
/2008	1. Огурец соленый	30	0,243	0,03	0,517	3,952	0,006	1,52			6,992	7,296	4,256	0,182
	2. Фрикаделька рыбная отварная	60	8,81	2,772	4,564	78,339	0,018				8,637	29,597	2,639	0,398
125/2008	3. Картофельное пюре с морковью	130	2,745	4,507	18,551	126,37	0,139	21,152			41,563	85,605	34,553	1,084
442/2008	4. Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69								
003	5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	0,038				5,4	24,6	9,2	0,7

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
/2008	6. Яблоко свежее	70	0,393	0,393	9,635	46,207								
Всего			14,262	8,113	56,377	364,068	0,202	22,672			62,592	147,097	50,649	2,365
Итого за 7й день			48,341	45,852	173,515	1320,826	0,7	56,659			427,414	707,147	212,816	9,845

День: 8
Сезон: Ясли 12ч
Возрастная категория: Ясли 12 ч

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
10/2012	1. Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,901	1,556	1,889	25,121	0,032	3,46			10,39	26,317	12,316	0,298
214/2008	2. Омлет натуральный	120	12,961	16,707	2,28	211,498	0,154	0,447			164,114	444,172	48,832	5,345
026/21	3. Чай с молоком	175	2,503	2,235	10,689	73,317	0,036	1,232			110,875	86,228	15,596	0,647
	4. Батон	25	1,925	0,75	12,525	64,75	0,028				4,75	16,25	3,25	0,25
Всего			18,291	21,248	27,383	374,686	0,25	5,139			290,129	572,967	79,994	6,54
2й Завтрак														
к/к/к/к	1. Йогурт в инд. упаковке	125	5	1,875	17,875	112,5								
Всего			5	1,875	17,875	112,5								
Обед														
//2008	1. Огурец свежий	40	0,3		0,937	5,247	0,011	2,624			6,371	11,244	5,247	0,187
85	2. Щи из квашенной капусты с картофелем, говядиной и сметаной	150/15/5	5,723	6,255	7,045	108,516	0,051	16,18			28,146	34,543	15,573	0,569
21	3. Суфле куриное	55	1,827	4,381	1,864	54,27	0,023	0,156			27,089	54,687	4,576	0,578
338/2008	4. Овощи в молочном соусе	120	2,749	3,286	12,195	90,13	0,082	19,627			55,88	66,861	25,776	0,722
405/2008	5. Кисель из яблок	150	0,098	0,09	16,83	69,072					0,16			0,024
003	6. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	0,038				5,4	24,6	9,2	0,7
004/21	7. Батон	25	1,925	0,75	12,525	64,75	0,028				4,75	16,25	3,25	0,25
Всего			13,942	15,021	59,356	432,185	0,233	38,586			127,795	208,184	63,622	3,03
Полдник														
306/21	1. Голубцы ленивые	110	9,621	9,174	8	153,751	0,031	33,284			43,803	42,326	24,662	0,706
479/2008	2. Булочка "творожная"	50	5,661	2,697	18,899	123,154	0,044	0,077			17,216	43,759	6,866	0,527
401/2008	3. Компот из изюма	150	0,26	0,057	13,423	55,693	0,017				9,16	14,577	4,746	0,357
003	4. Хлеб	15	0,99	0,195	5,97	30,15	0,029				4,05	18,45	6,9	0,525

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
/2008	5. Банан свежий	70	1,218	0,406	17,052	77,952	0,032	8,12			6,496	22,736	34,104	0,487
Всего			17,749	12,528	63,344	440,7	0,153	41,481			80,724	141,848	77,278	2,601
Итого за 8й день			54,982	50,672	167,958	1360,07	0,636	85,207			498,648	923	220,895	12,172

День: 9
Сезон: Ясли 12ч
Возрастная категория: Ясли 12 ч

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
1/2008	1. Бутерброд с маслом	30	1,945	4,05	12,557	94,67	0,028				5,23	17,01	3,266	0,258
189/21	2. Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	150	3,795	5,255	23,03	155	0,05	1,03			97,322	105,396	22,24	0,286
433/21	3. Какао с молоком	170	2,924	2,461	10,71	77,459	0,034	1,105			102,13	76,5	11,9	0,071
Всего			8,665	11,766	46,297	327,128	0,111	2,135			204,682	198,906	37,406	0,615
2й Завтрак														
	1. Ряженка 2,5%	150	4,22	3,638	6,111	78,57								
Всего			4,22	3,638	6,111	78,57								
Обед														
33/2012	1. Салат из свеклы	30	0,414	2,026	2,429	29,572	0,006	2,76			15,132	22,808	14,032	0,506
91/2008	2. Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	150/10/10	1,657	3,121	10,547	77,522	0,068	10,038			21,133	47,918	16,27	0,599
291/2012	3. Запеканка картофельная с мясом	130	10,856	11,973	20,631	233,482	0,151	25,254			20,863	82,963	38,05	1,307
442/2008	4. Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69								
003	5. Хлеб ржаной	20	1,32	0,26	7,96	40,2	0,038				5,4	24,6	9,2	0,7
Всего			14,997	17,529	56,717	449,776	0,262	38,052			62,527	178,289	77,552	3,112
Полдник														
014/2008	1. Помидор свежий	30	0,333	0,061	1,151	7,271	0,018	7,574	0,048	0,118	4,241	7,876	6,059	0,303
208/2012	2. Макароны, запеченные с яйцом	110	5,872	7,263	21,99	177,001	0,082	0,231			50,296	117,67	17,421	1,455
441/2008	3. Напиток клюквенный(из протертой клюквы)	150			15,528	62,1					0,12			0,018
249/21	4. Ватрушка с творогом	50	6,653	3,235	22,478	146,397	0,051				10,093	40,402	5,69	0,555
210102	5. Мандарин 95	95	0,76	0,19	7,121	36,078	0,057	36,078			33,23	16,14	10,444	0,095
Всего			13,618	10,748	68,268	428,847	0,208	43,883	0,048	0,118	97,98	182,089	39,613	2,426
Итого за 9й день			41,5	43,68	177,393	1284,321	0,581	84,069	0,048	0,118	365,189	559,283	154,571	6,153

День: 10
Сезон: Ясли 12ч
Возрастная категория: Ясли 12 ч

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
3/2008	1. Бутерброд с сыром	35	4,581	4,24	11,69	104,112	0,03	0,192			124,433	79,966	9,033	0,365
189/2008	2. Каша манная жидкая с маслом сливочным.	150	4,531	6,189	22,706	165,131	0,063	0,997			97,266	89,426	14,88	0,294
к/к-Лад.1990	3. Кофейный напиток	170	2,71	2,243	11,882	82,989	0,036	1,166			107,776	80,73	12,558	0,074
Всего			11,821	12,671	46,278	352,232	0,129	2,355			329,475	250,122	36,471	0,733
2й Завтрак														
к/к/к/к	1. Йогурт в инд. упаковке	125	5	1,875	17,875	112,5								
Всего			5	1,875	17,875	112,5								
Обед														
014/2008	1. Помидор свежий	30	0,333	0,061	1,151	7,271	0,018	7,574	0,048	0,118	4,241	7,876	6,059	0,303
76/2008	2. БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ(150/10/5)	150/10/5	4,957	6,813	9,497	119,772	0,046	14,74			37,8	53,653	31,27	1,05
228/2008	3. Рыба (филе) отварная	50	9,653	0,366	0,3	42,907	0,056	0,899			16,619	127,067	19,023	0,42
378/2008	4. Соус польский	15	0,687	9,226	0,141	86,392	0,007	0,45			7,737	22,325	1,55	0,288
335/2008	5. Пюре картофельное	130	2,822	4,429	19,092	127,852	0,141	22,455			36,557	83,855	28,442	1,019
442/2008	6. Сок персиковый	150	0,45		24,75	102								
003	7. Хлеб ржаной	25	1,65	0,325	9,95	50,25	0,048				6,75	30,75	11,5	0,875
Всего			20,552	21,219	64,881	536,444	0,317	46,118	0,048	0,118	109,703	325,526	97,842	3,954
Полдник														
224	1. Запеканка из творога с джемом	120/13	25,24	10,021	23,42	287,133	0,018	1,162			21,82	40,718	16,487	0,566
434/2008	2. Молоко кипяченое	180	5,292	4,725	8,883	100,17	0,076	2,457			226,8	170,1	26,46	0,113
002	3. Груша	70	0,28	0,21	7,212	32,909	0,014	3,501			13,304	11,203	8,402	1,61
Всего			30,812	14,956	39,515	420,213	0,108	7,12			261,923	222,021	51,349	2,29
Итого за 10й день			68,185	50,722	168,549	1421,389	0,553	55,593	0,048	0,118	701,102	797,67	185,662	6,978

Итоговые показатели

Наименование	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого по меню	541,769	461,939	1755,894	13541,184	6,405	846,844	0,177	0,432	4966,439	7726,262	2030,333	103,842
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16	30,7	51,9									