

понедельник 1 неделя

приём пищи	наименование	выход блюда		белки		жиры		углев		к\кал		вит.,С,,		№ рецепт.
		ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
Завтрак														
8-30/9-00	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	200	3,7	6,0	4,8	5,8	22,4	42,4	148,3	248,0	0,4	0,6	189
	батон обогащённый с маслом	40	40	2,65	2,53	4,65	6,03	18,62	17,59	128,56	137	0	0	82
	кофейный напиток с молоком	150	180	5,3	5,4	4,6	4,7	17,5	17,6	74,2	80,1	1,0	1,0	270
	итого за завтрак	340	420	11,7	13,9	14,1	16,5	58,5	77,6	351,1	465,1	1,4	1,6	
	% соотношение	97,1	105,0	138,7	129,0	144,8	137,8	144,1	148,6	125,4	129,2	15,6	16,0	
II завтрак														
	лимонный напиток	150	180	0,37	0,44	0,02	0,02	13,7	16,44	54	64,8	37,62	45,14	84
	итого за II завтрак	150	180	0,37	0,44	0,02	0,02	13,7	16,44	54	64,8	37,62	45,14	
	% соотношение	150,0	180,0	17,6	16,3	0,9	0,7	135,0	126,0	77,1	72,0	1672,0	1805,6	0,0
Обед														
12-00/13-00	Салат из припущ моркови с яблоками и рас мас	40	50	0,51	0,61	3,3	4,01	4,97	5,96	51,6	62	2,65	3,19	7
	суп картоф. с бобовыми, со сметаной	150	200	3,19	4,25	3	4	11,89	15,85	88,5	118	3,39	4,52	17
	тефтели из мяса свинины	60	70	9,39	10,69	16,49	19,2	6,84	8,14	213,3	248,48	2,01	2,34	148
	соус томатный с маслом сливочным	30	50	0,37	0,61	0,9	1,5	2,93	4,88	21,36	35,6	0,66	1,1	116
	макаронь отварные	110	130	3,91	4,63	5,93	7,40	23,86	28,21	166	200	0	0	209
	компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,42	0	0	13,61	18,26	53,25	71	17,56	20,08	77
	хлеб дарницкий	30	40	2	2,5	0,27	0,33	14	17,2	67,8	83,6	0	0	71
	хлеб пшеничный	30	40	0,46	0,61	0,06	0,07	2,87	3,83	14,16	18,88	0	0	70
	итого за обед	600	760	20,1	24,3	30,0	36,6	81,0	102,3	676,0	837,6	26,3	31,2	
	% соотношение	133,3	126,7	136,9	128,7	182,1	174,0	113,2	112,0	150,2	139,6	206,0	178,5	
Полдник														
15-30/16-00	калитка с творогом	50	50	6,2	6,2	5,5	5,5	19,6	19,6	155,1	155,1	0	0	249
	компот из яблок и изюма	150	180	0,2	0,3	0	0	13,8	18,5	53,25	71	37,54	50,06	76
	итого за полдник	200	230	6,4	6,5	5,5	5,5	33,4	38,1	208,35	226,1	37,54	50,06	
	% соотношение	100,0	92,0	101,6	80,2	78,0	61,1	109,7	97,3	99,2	83,7	556,1	667	
	итого за весь день	1290,0	1590,0	38,6	45,2	49,5	58,6	186,6	234,5	1289,4	1593,6	102,8	128,0	
	% соотношение	117,3	117,8	122,4	111,6	140,7	130,2	122,6	119,8	122,8	118,0	305,1	341,4	
Ужин														
18-30/19-00	картофель запеченный под омлетом	80	100	5,1	6,3	3,9	4,9	6,5	8,1	82	102,5	7,6	9,5	110
	чай с сахаром	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	5,2	6,9	27,0	36,0	0,0	0,0	65
	итого за ужин	230	280	5,1	6,3	3,9	4,9	11,7	14,98	109	138,5	7,6	9,5	
	% соотношение	115,0	112,0	60,7	58,3	40,2	40,8	28,8	28,7	38,9	38,5	90,5	113,1	
Рекомендуемый ужин дома														
21-00	биокефир	150,0	180,0	5,1	6,1	3,8	4,5	8,3	9,9	57,0	68,4	1,1	1,3	435
	итого за ужин 2	150,0	180,0	5,1	6,1	3,8	4,5	8,3	9,9	57,0	68,4	1,1	1,3	
	% соотношение	150,0	180,0	242,9	225,9	161,7	150,0	81,8	75,9	81,4	76,0	48,9	52,0	

вторник 1 неделя

приём пищи	наименование	выход блюда		белки		жиры		углев		к\кал		вит.,,С,,		№ рецеп.
		ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
Завтрак														
8-30/9-00	каша пшеничная мол с маслом сливочным	150	200	4,9	6,5	4,5	6,0	23,4	31,2	154,5	206,0	0,3	0,4	196
	батон обоготенный с сыром	40	40	4,87	5,82	3,56	4,74	15,9	13,25	117,11	88,1	0	0	3
	какао с молоком	150	180	2,9	3,5	2,6	3,1	18,4	22,1	101,75	121	0,4	0,5	272
	итого за завтрак	340	420	12,6	15,8	10,7	13,8	57,7	66,6	373,4	415,1	0,7	0,9	
	% соотношение	97,1	105,0	150,5	146,5	109,9	115,3	142,1	127,5	133,3	115,3	8,5	11,0	
II завтрак														
10.30/11-00	свежий фрукт (в ассортименте)	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46,3	46,3	5	5	55
	итого за II завтрак	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46,3	46,3	5	5	
	% соотношение	100,0	100,0	19,0	14,8	12,8	10,0	101,5	78,9	66,1	51,4	222,2	200,0	
Обед														
12-00/13-00	салат из отв свеклы и моркови с рас.маслом	30	60	0,38	0,76	2,48	4,96	1,66	3,32	36,5	73	0,57	1,14	12
	щи из свеж.капусты со смет	150	200	1,19	1,58	1,92	2,56	4,93	6,57	42	56	8,36	11,15	95
	запекан картоф запеч с отв мясом птицы	180	200	12,5	13,84	10,69	11,9	25,63	28,48	251,28	279,2	13,47	14,96	303
	соус томатный с маслом сливочным	30	50	0,37	0,61	0,9	1,5	2,93	4,88	21,36	35,6	0,66	1,1	116
	кисель фруктовый	150	180	0,08	0,1	0,03	0,04	18,4	24,53	72	96	38	51	408
	хлеб дарницкий	30	40	2	2,5	0,27	0,33	14	17,2	67,8	83,6	0	0	71
	хлеб пшеничный	30	40	0,46	0,61	0,06	0,07	2,87	3,83	14,16	18,88	0	0	70
	итого за обед	600	770	16,93	20,00	16,35	21,34	70,42	88,81	505,1	642,28	61,06	79,35	
	% соотношение	133,3	128,3	115,2	105,8	99,4	101,6	98,5	97,2	112,2	107,0	478,9	453,4	
15-30/16-00	суп молочный с лапшой	150	200	2,58	3,4	2,75	3,70	11,96	12	71,25	95	0,31	0,42	25
	чай с сахаром	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	5,2	6,9	27,0	36,0	0,0	0,0	65
	итого за полдник	300	380	2,58	3,4	2,75	3,7	17,16	18,88	98,25	131	0,31	0,42	
	% соотношение	150,0	152,0	41,0	42,0	39,0	41,1	56,4	48,2	46,8	48,5	4,6	6	
	итого за весь день	1340,0	1670,0	32,6	39,6	30,1	39,2	155,6	184,5	1023,0	1234,7	67,1	85,7	
	% соотношение	121,8	123,7	103,3	97,8	85,4	87,1	102,2	94,3	97,4	91,5	199,1	228,5	
Ужин 18-30/19-00	капуста тушеная с мясом(бигус)	150	180	13,4	16,0	20,8	24,00	13,6	16,3	294,0	352,8	31,3	37,5	37
	компот из яблок	150	180	0,14	0,16	0,14	0,16	13,41	16,08	55,26	66,4	3,5	4,2	74
	итого за ужин	300	360	13,54	16,16	20,94	24,16	27,01	32,39	349,26	419,2	34,8	41,7	
	% соотношение	200,0	180,0	214,9	199,5	297,0	268,4	88,7	82,7	166,3	155,3	515,6	556,0	
лендуемый ужин 21-00	кефир	150,0	180,0	4,5	6,1	0,2	4,5	6,0	9,0	56,0	67,2	1,3	1,5	435
	итого за ужин 2	150,0	180,0	4,5	6,1	0,2	4,5	6,0	9,0	56,0	67,2	1,3	1,5	
	% соотношение	150,0	180,0	214,3	225,9	6,4	150,0	59,1	69,0	80,0	74,7	57,8	60,0	

среда 1 неделя

приём пищи	наименование	выход блюда		белки		жиры		углев		к\кал		вит.,,С,,		№ рецепт.
		ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	200	4,9	6,5	4,5	6,0	23,4	31,2	154,0	206,0	0,3	0,4	114
8-30/9-00	батон обогащенный с повидлом	40	50	1,91	2,68	0,78	1,1	18,35	26,2	88,06	125,4	0,05	0,08	2
	чай с молоком	150	180	1,1	1,4	1,1	1,4	8,4	11,2	45,8	61,0	0,2	0,3	267
	итого за завтрак	340	430	7,8	10,6	6,3	8,5	50,2	68,6	287,8	392,4	0,6	0,8	
	% соотношение	97,1	107,5	93,2	98,0	64,9	70,8	123,6	131,4	102,8	109,0	6,5	9,0	
II завтрак	сок яблочный	200	200	0,75	0,75	0,15	0,15	15,15	15,15	64,95	64,95	3	3	110
10-30/11-00	итого за II завтрак	200	200	0,75	0,75	0,15	0,15	15,15	15,15	64,95	64,95	3	3	
	% соотношение	200,0	200,0	35,7	27,8	6,4	5,0	149,3	116,1	92,8	72,2	133,3	120	
Обед	огурец свежий порционно	30	40	0,24	0,3	0,03	0,04	0,75	1	4,23	5,64	3	4	43
	суп с макарон. издел со сметаной	150	200	1,2	1,7	0,85	11,4	8,5	11,40	47,2	63	9,87	13,16	111
	биточки (котлеты) из птицы	60	80	11	14,67	9,1	12,1	6	8	121,92	162,56	0,5	0,67	308
	горошница	110	130	12,9	15,25	6,24	7,38	30	35,46	213,47	252,29	0	0	123
	компот из яблок	150	180	0,14	0,16	0,14	0,16	13,41	16,08	55,26	66,4	3,5	4,2	74
	хлеб дарницкий	30	40	2	2,5	0,27	0,33	14	17,2	67,8	83,6	0	0	71
	хлеб пшеничный	30	40	0,46	0,61	0,06	0,07	2,87	3,83	14,16	18,88	0	0	70
	итого за обед	530	670	27,7	34,9	16,7	31,5	74,8	92,0	519,8	646,7	13,9	18,0	
	% соотношение	117,8	111,7	188,4	184,6	101,3	149,9	104,6	100,7	115,5	107,8	27,3	26,7	
Полдник	сдоба обыкновенная	50	50	2,3	2,3	1,1	1,10	15,9	15,9	81,6	81,6	0	0	451
	напиток из шиповника	150	180	0,17	0,2	0,07	0,08	12,51	15,1	66,75	80,1	53,35	61,56	275
	итого за полдник	200	230	2,47	2,5	1,17	1,18	28,41	31	148,35	161,7	53,35	61,56	
	% соотношение	100,0	92,0	39,2	30,9	16,6	13,1	93,3	79,2	70,6	59,9	790,4	821	
	итого за весь день	1270,0	1530,0	38,8	48,7	24,3	41,3	168,5	206,7	1020,9	1265,8	70,8	83,4	
	% соотношение	115,5	113,3	123,0	120,3	69,0	91,8	110,7	105,6	97,2	93,8	210,0	222,3	
Ужин														
18-30/19-00	овощное рагу с отв мясом птицы	150	180	15,82	19,8	16,36	21,8	14,4	19,2	354	407,1	4,27	5,69	120
	компот из кураги	150	180	0,78	0,67	0	0	17,64	19,6	74	78,41	0,11	0,52	443
	итого за ужин	300	360	16,6	20,47	16,36	21,8	32,04	38,8	428	485,51	4,38	6,21	
	% соотношение	150,0	144,0	263,5	252,7	232,1	242,2	105,2	99,1	203,8	179,8	64,9	82,8	
Рекомендуемый ужин дома														
21-00	снежок	150,0	180,0	5,1	6,1	3,8	4,5	8,3	9,9	57,0	68,4	1,1	1,3	435
	итого за ужин 2	150,0	180,0	5,1	6,1	3,8	4,5	8,3	9,9	57,0	68,4	1,1	1,3	
	% соотношение	150,0	180,0	242,9	225,9	161,7	150,0	81,8	75,9	81,4	76,0	48,9	52,0	

четверг 1 неделя

приём пищи	наименование	выход блюда		белки		жиры		углев		к\кал		вит.,,С,,		№ рецепт.
		ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
Завтрак														
8-30/9-00	каша манная молочная	150	200	4,0	5,2	4,8	5,1	20,6	27,5	133,5	178,0	0,3	0,4	115
	батон обогащенный с маслом и яйцом	40	50	3,71	4,47	6,35	8,09	8,16	13,49	104,78	146,42	0,04	0,07	10
	кофейный напиток с молоком	150	180	5,3	5,4	4,6	4,7	17,5	17,6	74,2	80,1	1,0	1,0	270
	итого за завтрак	340	430	13,0	15,1	15,8	17,9	46,3	58,6	312,5	404,5	1,4	1,5	
	% соотношение	97,1	107,5	154,6	139,5	162,4	149,1	114,0	112,2	111,6	112,4	16,1	17,7	
II завтрак														
10-30/11-00	напиток из шиповника	150	180	0,17	0,2	0,07	0,08	12,51	15,1	66,75	80,1	53,35	61,56	275
	итого за II завтрак	0	0	0,5	0,5	0	0	16,89	16,89	102	102	9	9	
	% соотношение	0,0	0,0	23,8	18,5	0,0	0,0	166,4	129,4	145,7	113,3	400,0	360,0	
Обед														
12-00/13-00	Салат из кукурузы сладкой консервированной	21	30	0,44	0,66	0,57	1,11	2,24	3,36	15,89	26,07	0	0	24
	суп крестьянский со сметаной	150	200	1,8	2,25	4,37	5,46	10,1	12,62	88	110	6,41	8,01	221
	рис отварной с овощами	110	130	2,69	3,18	2,48	2,92	27,2	32,14	144,47	170,7	0,66	0,78	349
	тефтели рыбные в соусе	60	80	8,6	11,61	2,1	3,10	7,72	11,28	84,36	119,6	1,04	1,61	917
	компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,42	0	0	13,61	18,26	53,25	71	17,56	20,08	77
	хлеб дарницкий	30	40	2	2,5	0,27	0,33	14	17,2	67,8	83,6	0	0	71
	хлеб пшеничный	30	40	0,46	0,61	0,06	0,07	2,87	3,83	14,16	18,88	0	0	70
	итого за обед	530	670	15,9	20,6	9,3	11,9	75,5	95,3	452,0	573,8	25,7	30,5	
	% соотношение	117,8	111,7	107,8	108,8	56,4	56,6	105,6	104,4	100,5	95,6	50,6	45,2	
Полдник														
15-30/16-00	запеканка из творога	100	120	16,8	20,2	11,52	14,4	15,84	19,8	250	313	0,27	0,34	96
	сгущенное молоко	20	30	1,44	2,16	1,7	2,55	11	16,5	65,6	98,4	0,2	0,3	80
	чай с сахаром	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	5,2	6,9	27,0	36,0	0,0	0,0	65
	итого за полдник	270	330	18,24	22,36	13,22	16,95	32,04	43,18	342,6	447,4	0,47	0,64	
	% соотношение	135,0	132,0	289,5	276,0	187,5	188,3	105,2	110,3	163,1	165,7	7,0	9	
	итого за весь день	1140,0	1430,0	47,6	58,5	38,3	46,7	170,7	214,0	1209,1	1527,7	36,5	41,6	
	% соотношение	103,6	105,9	151,0	144,4	108,7	103,8	112,2	109,3	115,2	113,2	108,3	111	
Ужин														
18-30/19-00	макароны отварные с сыром	145	170	11	13,32	9,7	11,9	28,08	32,4	248,3	295,1	0,17	0,23	35
	лимонный напиток	150	180	0,37	0,44	0,02	0,02	13,7	16,44	54	64,8	37,62	45,14	84
	итого за ужин	295	350	11,37	13,76	9,72	11,92	41,78	48,84	302,3	359,9	37,79	45,37	
	% соотношение	147,5	140,0	180,5	169,9	137,9	132,4	137,2	124,8	144,0	133,3	559,9	604,9	
Рекомендуемый ужин дома														
21-00	ряженка	150,0	180,0	4,5	5,4	1,5	1,8	6,3	7,6	60,0	72,0	0,8	1,0	435
	итого за ужин 2	150,0	180,0	4,5	5,4	1,5	1,8	6,3	7,6	60,0	72,0	0,8	1,0	
	% соотношение	150,0	180,0	214,3	200,0	63,8	60,0	62,1	57,9	85,7	80,0	33,3	38,0	

пятница 1 неделя

приём пищи	наименование	выход блюда		белки		жиры		углев		к\кал		вит.,С,,		№ рецепт.
		ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
Завтрак														
8-30/9-00	каша "Дружба" молочная (рис с пшеном) мас.слив	150	200	3,7	5,0	4,4	5,9	19,2	25,6	131,2	175,0	0,4	0,5	190
	батон обогащённый с маслом	40	40	2,65	2,53	4,65	6,03	18,62	17,59	128,56	137	0	0	82
	какао с молоком	150	180	2,9	3,5	2,6	3,1	18,4	22,1	101,75	121	0,4	0,5	272
	итого за завтрак	340	420	9,3	11,0	11,7	15,0	56,3	65,3	361,5	433,0	0,8	1,0	
	% соотношение	97,1	105,0	110,6	102,0	120,2	125,1	138,5	125,1	129,1	120,3	9,2	12,3	
II завтрак														
10-30/11-00	компот из кураги	150	180	0,78	0,67	0	0	17,64	19,6	74	78,41	0,11	0,52	443
	итого за II завтрак	150	180	0,5	0,5	0	0	16,89	16,89	102	102	9	9	
	% соотношение	150,0	180,0	23,8	18,5	0,0	0,0	166,4	129,4	145,7	113,3	400,0	360,0	
Обед														
12-00/13-00	салат из зеленого горошка с растительным маслом	15	32	1	1,5	0,54	1,05	1,66	2,49	15,95	24,87	5	7,5	3
	суп картофельный с крупой со сметаной	150	200	2,02	2,69	3,29	4,39	12,23	16,30	87,75	117	3,9	5,2	19
	голубцы ленивые из мяса птицы с рисом	90	100	8,36	9,09	7,29	7,7	6,62	7,04	120,3	134,67	2,7	3,02	32/8
	соус молочный	30	50	0,59	0,99	1,75	2,91	1,98	3,3	25,95	43,25	0,08	1,13	60
	кисель фруктовый	150	180	0,08	0,1	0,03	0,04	18,4	24,53	72	96	38	51	408
	хлеб дарницкий	30	40	2	2,5	0,27	0,33	14	17,2	67,8	83,6	0	0	71
	хлеб пшеничный	30	40	0,46	0,61	0,06	0,07	2,87	3,83	14,16	18,88	0	0	70
	итого за обед	495	642	14,5	17,5	13,2	16,5	57,8	74,7	403,9	518,3	49,7	67,9	
	% соотношение	110,0	107,0	98,7	92,5	80,4	78,5	80,8	81,8	89,8	86,4	97,9	100,5	
Полдник														
15-30/16-00	булочка молочная	50	50	4,9	4,9	1,6	1,60	28,1	28,1	136,25	136,25	0,1	0,1	477
	чай с лимоном	150	180	0,08	0,1	0	0	9,2	11,2	27	36	0,6	0,8	442,00
	итого за полдник	200	230	4,98	5	1,6	1,6	37,3	39,3	163,25	172,25	0,7	0,9	
	% соотношение	100,0	92,0	79,0	61,7	22,7	17,8	122,5	100,4	77,7	63,8	10,4	12	
	итого за весь день	1185,0	1472,0	29,3	34,0	26,5	33,1	168,2	196,2	1030,7	1225,5	60,2	78,8	
	% соотношение	107,7	109,0	93,0	84,0	75,3	73,6	110,5	100,3	98,2	90,8	178,5	210	
Ужин 18-30/19-00	биточки картофельные запеченные	150	180	4,4	5,33	3,8	6,66	27,9	33,51	167	215,3	12,48	14,98	58
	соус молочный	30	50	0,59	0,99	1,75	2,91	1,98	3,3	25,95	43,25	0,08	1,13	60
	чай с сахаром	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	5,2	6,9	27,0	36,0	0,0	0,0	65
	итого за ужин	330	410	4,99	6,32	5,55	9,57	35,08	43,69	219,95	294,55	12,56	16,11	
	% соотношение	165,0	164,0	79,2	78,0	78,7	106,3	115,1	111,6	104,7	109,1	186,1	214,8	
Рекомендуемый ужин дома														
21-00	йогурт фруктовый	150,0	180,0	4,4	5,2	4,8	5,8	7,1	8,5	88,0	105,0	2,0	2,3	26
	итого за ужин 2	150,0	180,0	4,4	5,2	4,8	5,8	7,1	8,5	88,0	105,0	2,0	2,3	
	% соотношение	6225,0	180,0	209,5	192,6	204,3	193,3	70,0	65,1	125,7	116,7	88,9	92,0	
	итого за весь день	1665,0	2062,0	38,7	45,5	36,8	48,5	210,4	248,4	1338,6	1625,1	74,7	97,2	
	% соотношение	104,1	114,6	92,1	84,3	78,4	80,8	103,6	95,2	95,6	90,3	166,0	194,4	

Калорийность по 10 дневному меню для воспитанников с 10 часовым пребыванием 1 неделя

	выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		„С,,	„С,,
	я	с	Я	С	Я	С	я	С	Я	С	Я	С
фактически в день	1245	1538	37	45	34	44	170	207	1115	1369	67	83
физиологические нормы	1100	1350	31,5	40,5	47,0	60,0	152,2	195,7	1050,0	1350,0	45,0	50,0
% выполнения норм	113	114	119	112	72	73	112	106	106	101	150	167

понедельник 2 неделя

приём пищи	наименование	выход блюда		белки		жиры		углев		к\кал		вит.,С,,		№ рецепт.
		ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
Завтрак														
8-30/9-00	омлет натуральный	120	140	12,7	14,6	17,1	19,7	2,2	2,5	173,0	199,0	0,2	0,2	37
	батон обогащенный с повидлом	40	50	1,91	2,68	0,78	1,1	18,35	26,2	88,06	125,4	0,05	0,08	2
	чай с молоком	150	180	1,1	1,4	1,1	1,4	8,4	11,2	45,8	61,0	0,2	0,3	267
	итого за завтрак	310	370	15,7	18,7	18,9	22,2	29,0	39,9	306,8	385,4	0,4	0,6	
	% соотношение	88,6	92,5	186,4	173,0	195,2	185,0	71,3	76,4	109,6	107,1	5,2	6,5	
II завтрак														
10-30/11-00	лимонный напиток	150	180	0,37	0,44	0,02	0,02	13,7	16,44	54	64,8	37,62	45,14	84
	итого за II завтрак	150	180	0,5	0,5	0	0	16,89	16,89	102	102	9	9	
	% соотношение	150,0	180,0	23,8	18,5	0,0	0,0	166,4	129,4	145,7	113,3	400,0	360,0	
Обед														
12-00/13-00	Салат из кукурузы сладкой консервированной	21	30	0,44	0,66	0,57	1,11	2,24	3,36	15,89	26,07	0	0	24
	борщ с капустой со сметаной	150	200	1,3	1,8	3,25	4,3	7,71	8,60	65,3	81	6,48	8,65	76
	каша гречневая расп с овощами	110	130	5,73	7,46	4,5	5,92	25,2	32,77	221,8	288,46	0,6	0,78	29
	гуляш из мяса свинины	50	70	10,6	13,19	20,88	26,1	8,05	4,73	262,32	306,68	1,2	1,50	269
	компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,42	0	0	13,61	18,26	53,25	71	17,56	20,08	77
	хлеб дарницкий	30	40	2	2,5	0,27	0,33	14	17,2	67,8	83,6	0	0	71
	хлеб пшеничный	30	40	0,46	0,61	0,06	0,07	2,87	3,83	14,16	18,88	0	0	70
	итого за обед	541	690	20,8	26,6	29,5	37,8	73,7	88,8	700,5	875,7	25,8	31,0	
	% соотношение	120,2	115,0	141,4	141,0	179,5	180,2	103,0	97,2	155,7	145,9	50,9	45,9	
Полдник														
15-30/16-00	суп молочный с крупой	150	200	2,65	3,5	3,15	4,2	10,62	14,2	81	108	0,39	0,52	21
	чай с сахаром	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	5,2	6,9	27,0	36,0	0,0	0,0	65
	итого за полдник	300	380	2,65	3,5	3,15	4,2	15,82	21,08	108	144	0,39	0,52	
	% соотношение	150,0	152,0	42,1	43,2	44,7	46,7	52,0	53,8	51,4	53,3	5,8	7	
	итого за весь день	1301,0	1620,0	39,6	49,3	51,6	64,2	135,3	166,6	1217,3	1507,1	35,7	41,1	
	% соотношение	118,3	120,0	125,7	121,8	146,6	142,8	88,9	85,1	115,9	111,6	105,8	413,1	
Ужин														
18-30/19-00	лапшевник	100	120	3,6	4,32	4,25	5,1	23,75	28,5	148,8	178,5	0,02	0,03	60
	сметанный соус	20	30	0,24	0,35	1,46	2,19	0,83	1,25	17,56	26,34	0,01	0,02	62
	чай с лимоном	150	180	0,08	0,1	0	0	9,2	11,2	27	36	0,6	0,8	442,00
	итого за ужин	270	330	3,92	4,77	5,71	7,29	33,78	40,95	166,36	204,84	0,03	0,05	
	% соотношение	135,0	132,0	62,2	58,9	81,0	81,0	110,9	104,6	79,2	75,9	0,4	0,7	
Рекомендуемый ужин дома														
21-00	биокефир	150,0	180,0	5,1	6,1	3,8	4,5	8,3	9,9	57,0	68,4	1,1	1,3	435
	итого за ужин 2	150,0	180,0	5,1	6,1	3,8	4,5	8,3	9,9	57,0	68,4	1,1	1,3	
	% соотношение	150,0	180,0	242,9	225,9	161,7	150,0	81,8	75,9	81,4	76,0	48,9	52,0	
	итого за весь день	1721,0	2130,0	48,6	60,2	61,1	76,0	177,4	217,5	1440,7	1780,3	36,8	42,4	
	% соотношение	107,6	118,3	115,7	111,5	130,0	126,7	87,4	83,3	102,9	98,9	81,8	84,9	

вторник 2 неделя														
приём пищи	наименование	выход блюда		белки		жиры		углев		к\кал		вит.,С,,		№ рецепт.
я/с		ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
Завтрак														
8-30/9-00	Каша пшенная молочная	150	200	4,9	6,5	4,5	6,0	23,4	31,2	154,0	206,0	0,3	0,4	114
	батон обогащенный с сыром	40	40	4,87	5,82	3,56	4,74	15,9	13,25	117,11	88,1	0	0	3
	кофейный напиток с молоком	150	180	5,3	5,4	4,6	4,7	17,5	17,6	74,2	80,1	1,0	1,0	270
	итого за завтрак	340	420	15,0	17,7	12,6	15,4	56,8	62,1	345,3	374,2	1,3	1,4	
	% соотношение	97,1	105,0	179,0	164,1	130,2	128,7	140,0	118,9	123,3	103,9	15,6	16,9	
II завтрак														
10-30/11-00	свежий фрукт (в ассортименте)	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46,3	46,3	5	5	55
	итого за II завтрак	100	100	0,5	0,5	0	0	16,89	16,89	102	102	9	9	
	% соотношение	100,0	100,0	23,8	18,5	0,0	0,0	166,4	129,4	145,7	113,3	400,0	360,0	
Обед														
12-00/13-00	огурец свежий порционно	30	40	0,24	0,3	0,03	0,04	0,75	1	4,23	5,64	3	4	43
	суп картофельн . с крупой со сметаной	150	200	2,02	2,69	3,29	4,39	12,23	16,30	87,75	117	3,9	5,2	19
	сложный гарнир (картоф. пюре+капуста тушен.)	60/50	80/70	2,39	3,27	2,63	3,57	12,17	17,32	84,31	114,5	14,72	20,32	306
	биточки (котлеты) из птицы	60	80	11	14,67	9,1	12,1	6	8	121,92	162,56	0,5	0,67	308
	компот из яблок	150	180	0,14	0,16	0,14	0,16	13,41	16,08	55,26	66,4	3,5	4,2	74
	хлеб дарницкий	30	40	2	2,5	0,27	0,33	14	17,2	67,8	83,6	0	0	71
	хлеб пшеничный	30	40	0,46	0,61	0,06	0,07	2,87	3,83	14,16	18,88	0	0	70
	итого за обед	420	540	18,0	23,9	15,5	20,7	60,7	78,7	431,2	562,9	22,6	30,4	
	% соотношение	93,3	90,0	122,5	126,5	94,2	98,3	84,9	86,2	95,8	93,8	44,6	45,0	
15-30/16-00	пирожок с картошкой	50	50	2,25	2,25	1,13	1,13	15,5	15,5	95	95	0	0	451
	напиток из шиповника	150	180	0,17	0,2	0,07	0,08	12,51	15,1	66,75	80,1	53,35	61,56	275
	итого за полдник	200	230	2,42	2,45	1,2	1,21	28,01	30,6	161,75	175,1	53,35	61,56	
	% соотношение	100,0	92,0	38,4	30,2	17,0	13,4	92,0	78,2	77,0	64,9	790,4	821	
	итого за весь день	1060,0	1290,0	36,0	44,6	29,3	37,3	162,4	188,3	1040,3	1214,2	86,3	102,4	
	% соотношение	96,4	95,6	114,2	110,0	83,3	82,9	106,7	96,2	99,1	89,9	256,0	413,1	
Ужин														
18-30/19-00	рыба запеченая под омлетом	70	80	12,4	14,18	3,23	3,69	2,04	2,33	86,33	98,66	0,72	0,82	55
	чай с сахаром	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	5,2	6,9	27,0	36,0	0,0	0,0	65
	итого за ужин	220	260	12,4	14,18	3,23	3,69	7,24	9,21	113,33	134,66	0,72	0,82	
	% соотношение	110,0	104,0	196,8	175,1	45,8	41,0	23,8	23,5	54,0	49,9	10,7	10,9	
Рекомендуемый ужин дома														
21-00	кефир	150,0	180,0	4,5	6,1	0,2	4,5	6,0	9,0	56,0	67,2	1,3	1,5	435
	итого за ужин 2	150,0	180,0	4,5	6,1	0,2	4,5	6,0	9,0	56,0	67,2	1,3	1,5	
	% соотношение	150,0	180,0	214,3	225,9	6,4	150,0	59,1	69,0	80,0	74,7	57,8	60,0	
	итого за весь день	1430,0	1490,0	43,1	52,5	24,7	34,8	136,3	162,0	938,5	1122,0	88,0	104,3	
	% соотношение	89,4	78,4	102,7	97,3	52,5	57,9	67,2	62,1	67,0	62,3	195,5	208,5	

среда 2 неделя

приём пищи	наименование	выход блюда		белки		жиры		углев		к\кал		вит.,С,,		№ рецепт.
		ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
8-30/9-00	каша манная молочная	150	200	4,0	5,2	4,8	5,1	20,6	27,5	133,5	178,0	0,3	0,4	115
	батон обогащённый с маслом	40	40	2,65	2,53	4,65	6,03	18,62	17,59	128,56	137	0	0	82
	чай с лимоном	150	180	0,08	0,1	0	0	9,2	11,2	27	36	0,6	0,8	442,00
	итого за завтрак	340	420	6,7	7,8	9,5	11,1	48,5	56,3	289,1	351,0	0,9	1,2	
	% соотношение	97,1	105,0	79,9	72,5	97,4	92,8	119,4	107,8	103,2	97,5	10,8	14,5	
II завтрак	компот из кураги	150		0,78		0		17,64		74		0,11		443
	витаминизированный напиток "Витошка"		200		0		0,00		19		80		20	436
	итого за II завтрак	0	200	0,5	0,5	0	0	16,89	16,89	102	102	9	9	
	% соотношение	0,0	200,0	23,8	18,5	0,0	0,0	166,4	129,4	145,7	113,3	400,0	360,0	
Обед 12-00/13-00	Салат из припущ моркови с яблоками и рас мас	40	50	0,51	0,61	3,3	4,01	4,97	5,96	51,6	62	2,65	3,19	7
	суп карт. с клецками со сметаной	150	200	2,3	3	1,98	2,63	10,1	13,47	67,2	89,55	3,18	4,25	85
	плов из отварного мяса птицы	160	180	6,5	14,8	9,8	14,5	17,7	36,40	209	332	5,4	7,20	249
	кисель фруктовый	150	180	0,2	0,3	0	0	19,8	25,9	80,1	105,3	0,4	0,4	408
	хлеб дарницкий	30	40	2	2,5	0,27	0,33	14	17,2	67,8	83,6	0	0	71
	хлеб пшеничный	30	40	0,46	0,61	0,06	0,07	2,87	3,83	14,16	18,88	0	0	70
	итого за обед	560	690	12,0	21,8	15,4	21,5	69,4	102,8	489,9	691,3	11,6	15,0	
	% соотношение	124,4	115,0	81,4	115,4	93,7	102,6	97,1	112,5	108,9	115,2	22,9	22,3	
15-30/16-00	булочка домашняя	50	50	3,7	3,7	6,9	6,90	30	30	196	196	0	0	467
	чай с молоком	150	180	1,1	1,4	1,1	1,4	8,4	11,2	45,8	61,0	0,2	0,3	267
	итого за полдник	200	230	4,75	5,1	7,95	8,3	38,4	41,2	241,75	257	0,19	0,26	
	% соотношение	100,0	92,0	75,4	63,0	112,8	92,2	126,1	105,2	115,1	95,2	2,8	3	
	итого за весь день	1100,0	1540,0	23,9	35,3	32,8	41,0	173,2	217,1	1122,7	1401,3	21,7	25,5	
	% соотношение	100,0	114,1	76,0	87,0	93,2	91,0	113,8	111,0	106,9	103,8	64,5	413,1	
Ужин		Рекомендуемый ужин дома												
18-30/19-00	мясо свинины тушеное с овощами	150	180	13,8	15,37	25,82	28,9	20,75	23,07	370,74	414,22	24,88	27,65	117
	компот из кураги	150	180	0,78	0,67	0	0	17,64	19,6	74	78,41	0,11	0,52	443
	итого за ужин	300	360	14,62	16,04	25,82	28,94	38,39	42,67	444,74	492,63	24,99	28,17	
	% соотношение	150,0	144,0	232,1	198,0	366,2	321,6	126,1	109,0	211,8	182,5	370,2	375,6	
Рекомендуемый ужин дома														
21-00	снежок	150,0	180,0	5,1	6,1	3,8	4,5	8,3	9,9	57,0	68,4	1,1	1,3	435
	итого за ужин 2	150,0	180,0	5,1	6,1	3,8	4,5	8,3	9,9	57,0	68,4	1,1	1,3	
	% соотношение	150,0	180,0	242,9	225,9	161,7	150,0	81,8	75,9	81,4	76,0	48,9	52,0	
	итого за весь день	1550,0	2080,0	43,7	57,4	62,4	74,4	219,9	269,7	1624,4	1962,4	47,8	55,0	
	% соотношение	96,9	109,5	103,9	106,3	132,8	124,0	108,3	103,3	116,0	109,0	106,3	110,0	

четверг 2 неделя

		выход блюда		белки		жиры		углев		к\кал		вит.,С,,		№ рецепт.
приём пищи	наименование	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
я/с	Завтрак													
8-30/9-00	каша ячневая молочная	150	200	4,5	5,4	4,0	4,4	23,0	31,8	146,0	186,0	0,3	0,4	189
	батон обогащенный с маслом и яйцом	40	50	3,71	4,47	6,35	8,09	8,16	13,49	104,78	146,42	0,04	0,07	10
	какао с молоком	150	180	2,9	3,5	2,6	3,1	18,4	22,1	101,75	121	0,4	0,5	272
	итого за завтрак	340	430	11,1	13,3	12,9	15,6	49,6	67,4	352,5	453,4	0,8	0,9	
	% соотношение	97,1	107,5	132,0	123,5	133,0	129,9	122,2	129,1	125,9	126,0	8,9	11,2	
II завтрак														
10-30/11-00	лимонный напиток	150	180	0,37	0,44	0,02	0,02	13,7	16,44	54	64,8	37,62	45,14	84
	итого за II завтрак	150	180	0,5	0,5	0	0	16,89	16,89	102	102	9	9	
	% соотношение	150,0	180,0	23,8	18,5	0,0	0,0	166,4	129,4	145,7	113,3	400,0	360,0	
Обед														
12-00/13-00	салат из свеклы отварной с растительным маслом	45	60	0,59	0,8	3,74	5	3,07	4,1	47,9	64,00	0,86	1,16	48
	суп крестьянский со сметаной	150	200	1,8	2,25	4,37	5,46	10,1	12,62	88	110	6,41	8,01	221
	биточки (котлеты) рыбные	60	80	8,23	10,97	1,2	1,60	4,79	6,39	63	84	0,38	0,51	917
	пюре картофельное	110	130	2,28	2,7	3,13	3,7	16,41	19,4	99	117	7,86	9,29	32
	компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,42	0	0	13,61	18,26	53,25	71	17,56	20,08	77
	хлеб дарницкий	30	40	2	2,5	0,27	0,33	14	17,2	67,8	83,6	0	0	71
	хлеб пшеничный	30	40	0,46	0,61	0,06	0,07	2,87	3,83	14,16	18,88	0	0	70
	итого за обед	575	730	15,7	20,3	12,8	16,2	64,9	81,8	433,1	548,5	33,1	39,1	
	% соотношение	287,5	292,0	248,6	250,0	181,1	179,6	213,0	208,9	206,2	203,1	489,9	521	
Полдник														
15-30/16-00	вареники ленивые	120	150	18,8	23,6	13,68	17,1	20,07	25,1	121,6	152	0,19	0,24	94
	чай с сахаром	150	180	0,0	0,0	0,0	0,0	5,2	6,9	27,0	36,0	0,0	0,0	65
	итого за полдник	270	330	18,8	23,6	13,68	17,1	25,27	31,98	148,6	188	0,19	0,24	
	% соотношение	135,0	132,0	298,4	291,4	194,0	190,0	83,0	81,7	70,8	69,6	2,8	3	
	итого за весь день	1145,0	1670,0	37,9	47,9	29,1	36,4	125,4	152,8	785,5	959,5	42,7	48,8	
	% соотношение	104,1	123,7	120,2	118,1	82,5	80,8	82,4	78,1	74,8	71,1	126,6	413,1	
Ужин														
18-30/19-00	тефтели из мяса с рисом	80	100	16,22	20,25	29,98	37,47	6,86	8,57	212,59	265,73	1,2	1,5	58
	соус томатный с маслом сливочным	30	50	0,37	0,61	0,9	1,5	2,93	4,88	21,36	35,6	0,66	1,1	116
	компот из яблок и изюма	150	180	0,2	0,3	0	0	13,8	18,5	53,25	71	37,54	50,06	76
	% соотношение	75,0	72,0	3,2	3,7	0,0	0,0	45,3	47,3	25,4	26,3	556,1	667,5	
Рекомендуемый ужин дома														
21-00	ряженка	150,0	180,0	4,5	5,4	1,5	1,8	6,3	7,6	60,0	72,0	0,8	1,0	435
	итого за ужин 2	150,0	180,0	4,5	5,4	1,5	1,8	6,3	7,6	60,0	72,0	0,8	1,0	
	% соотношение	150,0	180,0	214,3	200,0	63,8	60,0	62,1	57,9	85,7	80,0	33,3	38,0	
	итого за весь день	1635,0	2030,0	50,8	63,4	40,9	50,7	176,7	224,1	1149,5	1434,9	81,3	100,2	
	% соотношение	102,2	112,8	120,8	117,4	86,9	84,4	87,0	85,9	82,1	79,7	180,7	200,5	

пятница 2 неделя														
приём пищи	наименование	выход блюда		белки		жиры		углев		к\кал		вит.,,С,,		№ рецепт.
я/с		ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
Завтрак														
8-30/9-00	каша "Ассорти" молочная (рис и греча)	150	200	3,8	5,1	4,4	5,9	18,5	24,7	129,0	172,0	0,4	0,5	150
	батон обогащённый с маслом	40	40	2,65	2,53	4,65	6,03	18,62	17,59	128,56	137	0	0	82
	кофейный напиток с молоком	150	180	5,3	5,4	4,6	4,7	17,5	17,6	74,2	80,1	1,0	1,0	270
	итого за завтрак	340	420	11,8	13,0	13,7	16,6	54,6	59,9	331,8	389,1	1,4	1,5	
	% соотношение	97,1	105,0	140,1	120,6	140,9	138,4	134,6	114,7	118,5	108,1	16,5	18,1	
II завтрак														
10-30/11-00	сок яблочный	200	200	0,75	0,75	0,15	0,15	15,15	15,15	64,95	64,95	3	3	110
	итого за II завтрак	200	200	0,5	0,5	0	0	16,89	16,89	102	102	9	9	
	% соотношение	200,0	200,0	23,8	18,5	0,0	0,0	166,4	129,4	145,7	113,3	400,0	360,0	
Обед														
12-00/13-00	салат из зеленого горошка с растительным маслом	15	32	1	1,5	0,54	1,05	1,66	2,49	15,95	24,87	5	7,5	3
	свекольник со сметаной	150	200	1,3	1,74	3,28	4,37	8,75	11,67	69,75	93	4,08	4,9	99
	жаркое по-домашнему	160	180	13,8	15,37	25,82	28,94	20,75	23,07	370,74	414,22	24,88	27,65	314
	компот из яблок	150	180	0,14	0,16	0,14	0,16	13,41	16,08	55,26	66,4	3,5	4,2	74
	хлеб дарницкий	30	40	2	2,5	0,27	0,33	14	17,2	67,8	83,6	0	0	71
	хлеб пшеничный	30	40	0,46	0,61	0,06	0,07	2,87	3,83	14,16	18,88	0	0	70
	итого за обед	535	672	18,7	21,9	30,1	34,9	61,4	74,3	593,7	701,0	37,5	44,3	
Полдник	% соотношение	118,9	112,0	127,5	115,8	183,0	166,3	85,9	81,4	131,9	116,8	73,8	65,6	
15-30/16-00	гребешок с повидлом	60	70	3,6	4,2	2,9	3,4	23,3	32,3	183	213	0,09	0,11	812
	напиток из шиповника	150	180	0,17	0,2	0,07	0,08	12,51	15,1	66,75	80,1	53,35	61,56	275
	итого за полдник	210	250	3,77	4,4	2,97	3,48	35,81	47,4	249,75	293,1	53,44	61,67	
	% соотношение	105,0	100,0	59,8	54,3	42,1	38,7	117,6	121,1	118,9	108,6	791,7	822	
	итого за весь день	1285,0	1542,0	34,8	39,8	46,8	55,0	168,8	198,5	1277,2	1485,2	101,3	116,4	
	% соотношение	116,8	114,2	110,4	98,3	132,8	122,2	110,9	101,4	121,6	110,0	300,6	413,1	
ужин														
18-30/19-00	голубцы ленивые из мяса птицы с рисом	90	100	8,36	9,09	1,29	1,1	6,62	1,04	120,3	134,67	2,1	3,02	32/8
	соус молочный	30	50	0,59	0,99	1,75	2,91	1,98	3,3	25,95	43,25	0,08	1,13	60
	компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,42	0	0	13,61	18,26	53,25	71	17,56	20,08	77
	итого за ужин	120	150	8,95	10,08	9,04	10,61	8,6	10,34	146,25	177,92	2,78	4,15	
	% соотношение	60,0	60,0	142,1	124,4	128,2	117,9	28,2	26,4	69,6	65,9	41,2	55,3	
Рекомендуемый ужин дома														
21-00	йогурт фруктовый	150,0	180,0	4,4	5,2	4,8	5,8	7,1	8,5	88,0	105,0	2,0	2,3	23
	итого за ужин 2	150,0	180,0	4,4	5,2	4,8	5,8	7,1	8,5	88,0	105,0	2,0	2,3	
	% соотношение	150,0	180,0	209,5	192,6	204,3	193,3	70,0	65,1	125,7	116,7	88,9	92,0	
	итого за весь день	1555,0	1872,0	48,1	55,1	60,6	71,4	184,5	217,3	1511,4	1768,1	106,1	122,9	
	% соотношение	97,2	104,0	114,6	102,0	128,9	119,0	90,9	83,3	108,0	98,2	235,7	245,8	

Калорийность по 10 дневному меню 2 неделя

	выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		„С,,	„С,,
	я	с	Я	С	Я	С	я	С	Я	С	Я	С
фактически в день	1178	1532	34	43	38	47	153	185	1089	1313	58	67
физиологические нормы	1100	1350	31,5	40,5	47,0	60,0	152,2	195,7	1050,0	1350,0	45,0	50,0
% выполнения норм	107	114	109	107	81	78	101	94	104	97	128	134

Калорийность по 10 дневному меню

	выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		„С,,	„С,,
	я	с	Я	С	Я	С	я	С	Я	С	Я	С
фактически в день	1212	1535	36	44	36	45	161	196	1102	1341	62	75
физиологические нормы	1100	1350	31,5	40,5	47,0	60,0	152,2	195,7	1050,0	1350,0	45,0	50,0
% выполнения норм	110	114	114	109	76	75	106	100	105	99	139	150