

1 день понедельник

Завтрак	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал	Обед	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал	Полдник	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал
Каша гречневая молочная	150/180		5.23	7.80	18.75	166.80	Суп из овощей на курином бульоне	150/180		4.14	3.28	8.12	78.48	Оладьи	60/80		5.43	6.80	29.46	201.60
			6.30	9.36	22.50	200.16				4.96	3.93	9.74	94.17				7.24	9.10	39.28	268.80
Сыр твердый	7/9		3.25	4.13		56.18	Печеночные оладьи	50/70		12.12	5.81	4.87	120.00	Кофейный напиток с молоком	150/150		3.60	3.60	18.69	119.70
			4.18	5.31		64.80				16.97	8.13	6.82	168.00				3.60	3.60	18.69	119.70
Хлеб пшеничный	25/30		1.88	0.73	12.63	64.53	Пюре картофельное	120/150		2.71	3.76	6.80	103.15	Повидло	10/10		0.04	0.00	6.50	25.00
			2.25	0.87	15.15	77.43				3.39	4.69	27.66	128.92				0.04	0.00	6.50	25.00
Масло слив.порц.	3/5		0.02	2.18	0.04	19.80	Хлеб пшеничный	25/30		1.88	0.73	12.63	64.53	ясли сад	1230.19 1509.92	Ккал Ккал				
			0.04	3.63	0.07	33.00				2.25	0.87	15.15	77.43							
Чай с сахаром	150/150		0.05	0.02	8.25	33.33	Хлеб ржаной	40/50		2.56	0.48	12.96	67.66							
			0.05	0.02	8.25	33.33				3.2	0.6	16.2	84.58							
Фрукта свежая	52/70		0.21		5.86	24.20	Салат из квашеной капусты	40/60		0.63	1.99	3.06	33.20							
			0.28		7.88	32.65				0.95	2.99	4.6	49.92							
							Компот из яблок	150/150		5.82	0.07	13.395	52.03							
										5.82	0.07	13.4	52.03							

2 день вторник

Завтрак	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал	Обед	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал	Полдник	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал
Каша молочная геркулесовая	150/180		4.99	8.24	16.98	162.33	Суп из овощей с фрикадельками	150/180		4.5	4.08	10.16	95.40	Пирожок печеный с капустой	60/80		2.76	1.32	19.08	97.92
			5.98	9.88	20.37	194.79				5.4	4.89	12.19	114.40				3.68	1.76	25.44	130.56
Хлеб пшеничный	25/30		1.88	0.73	12.63	64.53	Тефтели рыбные	50/60		6.41	4.00	6.33	86.91	Какао с молоком	120/150		3.72	3.72	15.20	108.72
			2.25	0.87	15.15	77.43				7.70	4.80	7.60	104.30				4.65	4.65	19.00	135.90
Масло слив.порц.	3/5		0.02	2.18	0.04	19.80	Рис отварной	60/80		1.50	1.90	14.60	81.40	ясли сад	1060.04 1,294.97	Ккал Ккал				
			0.04	3.63	0.07	33.00				2.00	2.54	19.46	108.54							
Фрукта свежая	79/79		0.32		8.92	36.94	Икра свекольная	40/60		0.72	1.38	4.3	32.00							
			0.32		8.92	36.94				1.07	2.06	6.45	48.00							
Чай с сахаром	150/150		0.05	0.02	8.25	33.33	Хлеб ржаной	40/50		2.56	0.48	12.96	67.66							
			0.05	0.02	8.25	33.33				3.2	0.6	16.2	84.58							
Сыр твердый	5/6		2.32	2.95		36.00	Хлеб пшеничный	25/30		1.88	0.73	12.63	64.53							
			2.78	3.54		43.20				2.25	0.87	15.15	77.43							
							Компот из сухофруктов	150/150		0.23	0.01	18.28	72.57							
										0.23	0.01	18.28	72.57							

Завтрак	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал	Обед	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал	Полдник	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал
Каша пшѐнная рассыпчатая	60/80		2.55	2.60	14.20	90.30	Свекольник со сметаной	150/180		2.33	2.208	6.37	54.86	Вермишель молочная	150/180		4.95	6.75	27.00	140.28
			3.40	3.47	18.93	120.40				2.80	2.65	7.64	65.83				5.92	8.10	32.40	168.33
Салат из квашенной капусты	40/60		0.63	1.99	3.07	33.28	Тефтели мясные	60/70		7.58	5.69	3.88	101.24	Печенье	15		1.15	1.45	11.15	62.55
			0.95	2.99	4.60	49.92				8.85	6.64	4.53	118.11		15		1.15	1.45	11.15	62.55
Омлет	60/60		4.71	5.44	1.92	75.00	Пюре картофельное	80/100		1.81	2.51	4.53	68.77	если сад	946.05	Ккал				
			4.71	5.44	1.92	75.00				2.26	3.14	5.66	85.96							
Хлеб пшеничный	25/30		1.88	0.73	12.63	64.53	Хлеб пшеничный	25/30		1.88	0.73	12.63	64.53							
			2.25	0.87	15.15	77.43				2.25	0.87	15.15	77.43							
Масло сливочное	3/5		0.02	2.18	0.04	19.80	Хлеб ржаной	40/50		2.56	0.48	12.96	67.66							
			0.04	3.63	0.07	33.00				3.2	0.6	16.2	84.58							
Чай с лимоном и сахаром	150 /150		0.10	0.02	8.50	33.42	Овощи консервиров.	20/20		0.16	0.02	0.50	2.80							
			0.10	0.02	8.50	33.42				0.16	0.02	0.50	2.80							
Фрукта свежая	35/35		0.21	0.07	3.04	15.00	Компот из яблок	150/150		5.82	0.07	13.395	52.03							
			0.21	0.07	3.04	15.00				5.82	0.07	13.4	52.03							

Завтрак	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал	Обед	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал	Полдник	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал
Сырники	60/60		11.02	10.34	17.77	208.44	Суп картофельный с рыбой	150/180		6.29	1.95	10.95	86.54	Каша жидкая молочная пшеничная	150/180		5.07	7.81	19.40	168.70
			11.02	10.34	17.77	208.44				7.54	2.34	13.14	103.68				6.08	9.36	23.27	202.44
Сметана, повидло, сущ. молоко	6/8						Плов с курицей	100/120		13.67	4.08	16.58	157.33	Печенье	15/15		1.15	1.45	11.15	62.55
										16.40	4.90	19.90	188.80				1.15	1.45	11.15	62.55
Хлеб пшеничный	25/30		1.88	0.73	12.63	64.53	Икра свекольная	40/60		0.72	1.38	4.3	32.00	ясла сад	1091.74	Ккал				
			2.25	0.87	15.15	77.43				1.07	2.06	6.45	48.00							
Масло сливочное	3/5		0.02	2.18	0.04	19.80	Хлеб ржаной	40/50		2.56	0.48	12.96	67.66							
			0.04	3.63	0.07	33.00				3.2	0.6	16.2	84.58							
Чай с молоком	150 /150		2.34	2.34	14.02	84.80	Хлеб пшеничный	25/30		1.88	0.73	12.63	64.53							
			2.34	2.34	14.02	84.80				2.25	0.87	15.15	77.43							
Фрукта свежая	52/52		0.21		5.86	24.20	Сок фруктовый	120/120		0.60		12.12	50.66							
			0.21		5.86	24.20				0.60		12.12	50.66							

5 день пятница

Завтрак	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал	Обед	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал	Полдник	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал
Макаронные изделия с тертым сыром	80/8 100/12		4.20	3.60	15.30	110.80	Суп гороховый с гречками	150/180		4.89	2.1	11.19	83.19	Запеканка творожная	80/100		10.88	7.40	7.94	146.50
			5.25	4.50	19.08	138.50				5.87	2.52	13.43	99.82				13.60	9.26	9.92	183.13
Яйцо отварное	1/1		5.08	4.60	0.28	63.00	Птица тушенная в соусе с овощами(филе)	100/110		6.63	4.80	11.60	116.10	Ряженка	120/120		3.60	3.60	18.69	119.70
			5.08	4.60	0.28	63.00				6.63	5.28	12.76	127.70				3.60	3.60	18.69	119.70
Икра кабачковая	40/50		0.66	1.89	2.90	31.20	Овощи консерв.	25/25		0.2	0.03	0.62	3.50	Сгущенное молоко	10/10		0.70	0.85	5.60	32.80
			0.83	2.3	3.70	39.00				0.2	0.03	27.66	128.92				0.37	0.85	5.60	32.80
Масло сливочное	3/5		0.02	2.18	0.04	19.80	Хлеб ржаной	40/50		2.56	0.48	12.96	67.66							
			0.04	3.63	0.07	33.00				3.2	0.6	16.2	84.58							
Хлеб пшеничный	25/30		1.88	0.73	12.63	64.53	Гренки	20/25		2.50	0.48	9.60	71.59							
			2.25	0.87	15.15	77.43				3.17	3.20	11.98	89.48							
Чай с молоком	150/150		2.34	2.34	14.02	84.80	Компот из сухофруктов	150/150		0.23	0.01	18.28	72.57	ясла	1137.41	Ккал				
			2.34	2.34	14.02	84.80				0.23	0.01	18.28	72.57							
Фрукта свежая	61/70		0.78	0.26	4.18	49.67								сад	1431.43	Ккал				
			0.90	0.30	4.80	57.00														

6 день понедельник

Завтрак	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал	Обед	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал	Полудник	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал
Каша молочная пшениная	150/180		5.07	7.80	19.40	168.70	Борщ со сметаной	150/180		2.11	3.59	5.87	70.20	Ватрушка	60/80		3.36	2.58	14.69	109.38
			6.08	9.36	23.28	202.41				2.53	4.30	7.04	84.24				4.48	3.44	19.42	145.84
Масло слив. порц.	3/5		0.02	2.18	0.04	19.80	Гуляш из говядины	70/80		9.40	6.69	5.33	119.30	Кофейный напиток	150/180		3.60	3.60	18.69	119.70
			0.04	3.63	0.07	33.00				10.70	7.64	6.09	136.34				4.32	4.32	22.42	143.60
Хлеб пшеничный	25/30		1.88	0.73	12.63	64.53	Макароны отварные	80/100		2.87	2.60	17.46	104.93	ясла сад	1049.83	Ккал				
			2.25	0.87	15.15	77.43				3.58	3.25	21.83	131.16							
Чай с сахаром	150/150		0.05	0.02	8.25	33.33	Хлеб пшеничный	25/30		1.88	0.73	12.63	64.53							
			0.05	0.02	8.25	33.33				2.25	0.87	15.15	77.73							
Фрукта свежая	53/53		0.68	0.23	3.63	43.16	Хлеб ржаной	40/50		2.56	0.48	12.96	67.66							
			0.28	0.23	3.63	43.16				3.2	0.6	16.2	84.58							
							Салат из кваш.капусты	40/60		0.63	1.99	3.07	33.28							
										0.95	2.99	4.60	49.92							
							Напиток лимонный	150/150		0.07	0.00	8.24	31.33							
										0.07	0.00	8.24	31.33							

7 день вторник

Завтрак	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал	Обед	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал	Полдник	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал
Кортофель отварной	80/100		1.56	2.30	12.23	75.87	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	150/180		3.87	2.08	13.80	89.70	Каша молочная рисовая	150/150		5.23	7.80	18.76	166.78
			1.95	2.87	15.29	94.83				4.64	2.5	16.65	107.64				5.23	7.80	18.76	166.78
Рыба по-польски	60/80		8.40	4.76	2.20	81.56	Печень, туш. в сметане	60/80		8.36	2.50	3.13	68.57	Печенье	15/15		1.15	1.45	11.15	62.55
			11.20	6.35	2.93	108.75				11.15	3.34	4.17	91.43				1.15	1.45	11.15	62.55
Овощи консервиров.	20/20		0.16	0.02	0.50	2.80	Каша гречневая рассыпчатая	80/80		4.40	3.33	19.20	124.66	если сад	1045.32	Ккал				
			0.16	0.02	0.50	2.80				4.40	3.33	19.20	124.66							
Хлеб пшеничный	25/30		1.88	0.73	12.63	64.53	Хлеб ржаной	40/50		2.56	0.48	12.96	67.66							
			2.25	0.87	15.15	77.43				3.2	0.6	16.2	84.58							
Масло слив. порц.	3/5		0.02	2.18	0.04	19.80	Хлеб пшеничный	25/25		1.88	0.73	12.63	64.53							
			0.04	3.63	0.07	33.00				2.25	0.87	15.15	77.43							
Чай с лимоном и сахаром	150 /150		0.10	0.02	8.50	33.42	Икра свекольная	40/60		0.71	1.37	4.30	32.00							
			0.31	0.02	8.50	33.42				1.07	2.06	6.45	48.00							
Фрукта свежая	70/88		0.28		7.93	32.83	Компот из сухофруктов	120/150		0.18	0.01	14.62	58.06							
			0.35		9.91	41.04				0.23	0.01	18.28	72.57							

8 день среда

Завтрак	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал	Обед	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал	Полдник	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал
Рыба тушенная с овощами	50/50		7.46	3.38	1.54	66.25	Суп картофельный с клецками на курице	150/180		5.88	3.32	33.66	188.06	Каша молочная ячневая	150/180		5.15	6.03	19.44	160.54
			7.46	3.38	1.54	66.25				7.06	3.98	40.39	225.00				6.18	7.23	23.32	192.64
Пюре картофельное	80/100		1.81	2.51	4.53	68.77	Котлета куриная	60/75		11.50	2.60	8.10	101.10	Печенье	15/15		1.15	1.45	11.15	62.55
			2.26	3.14	5.66	85.96				14.40	3.20	10.10	126.40				1.15	1.45	11.15	62.55
Масло слив. порц.	3/5		0.02	2.18	0.04	19.80	Каша пшеничная	60/80		2.55	2.6	14.2	90.30	Ряженка	100/100		4.00	3.20	4.20	67.00
			0.04	3.63	0.07	33.00				3.4	3.46	19.93	120.40				4.00	3.20	4.2	67.00
Хлеб пшеничный	25/30		1.88	0.73	12.63	64.53	Хлеб ржаной	40/50		2.56	0.48	12.96	67.66	ясли сад	1198.88 1408.10	Ккал Ккал				
			2.25	0.87	15.15	77.43				3.2	0.6	16.2	84.58							
Чай с сахаром	150 /150		0.05	0.02	8.25	33.33	Хлеб пшеничный	25/30		1.88	0.73	12.63	64.53							
			0.05	0.02	8.25	33.33				2.25	0.87	15.15	77.43							
Фрукта свежая	42/42		0.72	0.24	3.84	45.60	Капуста тушенная	60/60		1.50	1.75	5.85	45.40							
			0.72	0.24	3.84	45.60				1.5	1.75	5.85	45.40							
Овощи консервир.	20/20		0.16	0.02	0.50	2.80	Сок фруктовый	120/150		0.60		12.12	50.66							
			0.16	0.02	0.50	2.80				0.75		15.15	62.33							

9 день четверг

Завтрак	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал	Обед	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал	Полдник	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал
Каша геркулесовая молочная	150/180		7.46	3.38	1.54	66.25	Суп "Снежок" с мясом птицы	150/180		5.76	6.48	13.65	151.72	Булка сдобная	60/60		4.53	6.11	27.80	197.16
			7.46	3.38	1.54	66.25				6.90	7.78	16.38	182.00				4.53	6.11	27.80	197.16
Сыр твердый	6/6		1.81	2.51	4.53	68.77	Голубцы ленивые с мясом	120/160		7.61	6.81	11.85	164.00	Какао с молоком	120/150		3.72	3.72	15.20	108.72
			2.26	3.14	5.66	85.96				9.25	9.04	17.03	219.00				4.65	4.65	19.00	135.90
Хлеб пшеничный	25/30		1.88	0.73	12.63	64.53	Овощи консервирован.	20/20		0.16	0.02	0.50	2.80	если сад	1118.39	Ккал				
			2.25	0.87	15.15	77.43				0.16	0.02	0.50	2.80							
Масло слив. порц.	3/5		0.02	2.18	0.04	19.80	Хлеб ржаной	40/50		2.56	0.48	12.96	67.66							
			0.04	3.63	0.07	33.00				3.2	0.6	16.2	84.58							
Чай с сахаром	150 /150		0.10	0.02	8.50	33.42	Хлеб пшеничный	25/30		1.88	0.73	12.63	64.53							
			0.10	0.02	8.50	33.42				2.25	0.87	15.15	77.43							
Фрукта свежая	70/70		0.90	0.30	4.80	57.00	Компот из яблок	150/200		5.82	0.07	13.4	52.03							
			0.90	0.30	4.80	57.00				7.76	0.10	17.87	69.37							

10 день пятница

Завтрак	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал	Обед	выход блюда	№ стр.	Белки	Жиры	Углево д	Ккал	Полдник	выход блюда	№ стр.	Белки	0	Углево д	Ккал							
Каша молочная манная	150/180		5.07	7.80	19.40	168.70	Рассольник ленинградский	150/180		4.90	5.10	10.00	107.50	Варенили ленивые со сметаной	80/100		15.20	7.46	14.87	187.48							
			6.76	10.40	25.87	224.90				5.88	6.12	12.00	129.00				19.00	9.33	18.59	234.36							
Хлеб пшеничный	25/30		1.88	0.73	12.63	64.53	Жаркое по домашнему	100/120		8.27	7.49	8.72	140.26	Кефир	120/120		4.80	3.84	5.04	80.40							
			2.25	0.87	15.15	77.43				9.92	8.99	10.46	168.31				4.80	3.84	5.04	80.40							
Масло слив. порц.	3/5		0.02	2.18	0.04	19.80	Овощи консервиров.	20/20		0.16	0.02	0.50	2.80	если сад	1057.55	Ккал											
			0.04	3.63	0.07	33.00				0.16	0.02	0.50	2.80														
Чай с сахаром	150 /150		0.05	0.02	8.25	33.33	Хлеб пшеничный	25/30		1.88	0.73	12.63	64.53														
			0.05	0.02	8.25	33.33				2.25	0.87	15.15	77.73														
Сыр твердый	5/7		2.32	2.95		36.00	Хлеб ржаной	40/50		2.56	0.48	12.96	67.66														
			3.25	4.13		56.18				3.2	0.6	16.2	84.58														
Фрукта свежая (яблоко)	70/70		0.28		7.88	32.56	Кисель из фруктов	150/150		5.80	0.10	13.40	52.00														
			0.28		7.88	32.65				5.80	0.10	13.40	52.00														