

I неделя Понедельник	Ясли					Сад					Ясли					Сад					№ Тех.карты	
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества		Витамины, мг			Минеральные вещества		Витамины, мг				
											Ca	Fe	B1	B2	C	Ca	Fe	B1	B2	C		
Завтрак																						
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,6	0,67	29	111,7	180	7,5	0,9	38,7	162,7	5,7	0,7	0,05	0,01	0,01	76	1,04	0,07	0,02	0,02	297	
Чай с сахаром	150	0,07	0	11,2	45	180	0,1	0	15	60	3,7	0,3	0	0	0	5	0,4	0	0	0	91	
Батон с маслом	30/6	3,03	5,25	19,74	94	40/10	3,84	6,17	24,65	109,8	8,7	0,45	0,03	0,016	0	10,8	0,56	0,05	0,022	0	72,73	
½ яйца	20	2,55	1,15	0,15	31,5	20	2,55	1,15	0,15	31,5	11	0,5	0,015	0,09	0	11	0,5	0,015	0,09	0	65	
	356	11,25	7,07	60,09	282,2	430	13,99	8,22	78,5	364	125,25	3,83	0,186	0,271	1,02	162,6	4,9	0,253	0,332	1,36		
Второй завтрак																						
Сок фруктовый	150	0,5	0,1	10,1	70	180	0,5	0,1	10,1	91	7	1,4	0,01	0,01	2	7	1,4	0,01	0,01	2	127	
Обед																						
Борщ с капустой, картофелем, со сметаной и мясом	150/7	1,09	3	6,39	81	180/10	1,46	4	8,52	96,5	20,9	0,72	0,03	0,04	6,18	27,6	1	0,04	0,05	8,2	2	
Каша гречневая рассыпчатая	110	5,7	5,23	24,72	133,7	130	6,92	7,85	33,34	153	9,5	0,03	0,138	0,07	0	16,5	0,55	0,207	0,1	0	21	
Гуляш из мяса	50	13,7	14,7	2,8	100,2	70	20,6	22	4,2	155,7	23,9	2,3	0,05	0,11	0,9	17	3,4	0,07	0,16	1,3	34	
Овощи отварные (морковь свекла)	30	0,7	1,6	1,6	20	50	1	2	2	27	16	0,2	0,015	0,02	7	20	0,3	0,02	0,03	11	51	
Хлеб пшеничный	30	3	0,3	19,7	95	40	3,8	0,4	24,6	117,5	8	0,44	0,03	0,01	0	10	0,55	0,05	0,015	0	72	
Компот из смеси сухофруктов	150	0,28	0	15,5	60,7	180	0,33	0	20,1	81	1,21	0,06	0,04	0,015	0,6	1,62	0,08	0,06	0,02	0,8	84	
	527	24,47	24,83	77,01	490,6	660	34,11	36,25	92,76	630,7	87,61	3,75	0,303	0,265	14,68	92,72	5,88	0,447	0,375	21,3		
Полдник																						
Пудинг творожный со стученным молоком	120/10	12,4	11,8	19	144,9	140/10	20,7	19,7	31,7	174	137,4	0,84	0,06	0,2	0,18	229	1,4	0,1	0,34	0,3	1	
Напиток из шиповника	150	0,4	0,2	15,5	65,7	180	0,7	0,3	22,8	97	1,21	0,06	0,04	0,015	52,5	1,62	0,08	0,06	0,02	70	89	
	280	12,8	12	34,5	210,6	330	21,4	20	54,5	271	138,61	0,9	0,1	0,215	52,68	230,62	1,48	0,16	0,36	70,3		
ИТОГО:	1313	49,02	44	181,7	1053,4	1600	70	64,57	235,86	1356,7	358,47	9,88	0,599	0,761	137,7	492,94	13,66	0,87	1,77	94,96		

I неделя Вторник	Ясли					Сад					Ясли					Сад					№ Тех.карты	
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества		Витамины, мг			Минеральные вещества		Витамины, мг				
											Ca	Fe	B1	B2	C	Ca	Fe	B1	B2	C		
Завтрак																						
Каша геркулесовая молочная	150	5,37	7,05	21,6	103,3	180	7,16	9,4	28,8	112,6	117,6	0,93	0,13	0,15	1,15	156,8	1,24	0,17	0,2	1,54	58	
Батон с сыром	35/15	6,8	4,2	19,7	99,6	45/20	8,9	5,6	24,6	125,1	143	0,56	0,03	0,03	0,1	190	0,64	0,05	0,025	0,14	72,71	
Какао с молоком	150	2,7	2,4	18	78,5	180	3,6	3,3	25	125,3	0,71	0,6	0,04	0,015	0,98	1,02	0,08	0,06	0,02	11,3	85	
	350	14,87	13,65	59,3	281,4	425	19,66	18,3	78,4	363	261,31	2,09	0,2	0,195	2,23	347,82	1,96	0,28	0,245	12,98		
Второй завтрак																						
Яблоко	95	0,4	0,4	9,8	70	100	0,4	0,4	9,8	90	0,6	0,08	0,06	0,1	10	0,6	0,08	0,06	0,1	10	90	
Обед																						
Рассольник ленинградский со сметаной и мясом	150/7	1,25	3,75	9,75	104,1	180/10	1,64	4,2	13	125	9,3	0,6	0,07	0,04	4,6	12,4	0,74	0,073	0,044	6,14	6	
Картофельная запеканка с печенью	150	11,5	7,2	23,56	240,8	180	15,08	9,4	30,64	318,35	19	2,3	0,24	0,9	25,5	25	3,4	0,31	1,17	33,8	25	
Помидор свежий	30	0,6	0,08	2	95,2	50	0,8	0,1	2,5	8,7	10,5	0,7	0,02	0,02	20	14	0,9	0,03	0,03	0,25	26	
Хлеб ржаной	30	3	0,3	19,7	95	40	3,8	0,4	24,6	117,5	8	0,44	0,03	0,01	0	10	0,55	0,05	0,015	0	72	
Компот из свежих яблок	150	0,37	0,2	10,5	45,2	180	0,48	0,28	14,07	60,68	1,21	0,06	0,04	0,015	2	1,62	0,08	0,06	0,02	2,6	82	
	517	16,72	11,53	65,51	490,3	640	21,8	14,38	84,81	630,23	48,01	4,1	0,4	0,116	52,1	63,02	5,62	0,523	1,2	42,79		
Полдник																						
Булочка дорожная	60	4,2	8,3	33,5	119,5	80	5,4	10,7	43,5	156	8	0,5	0,06	0,02	0,0	10,4	0,6	0,7	0,03	0,0	584	
Йогурт питьевой	150	7,5	4	8,5	90,5	180	10	6,4	17	114	121,21	0,381	0,064	0,151	1,05	161,62	0,508	0,086	0,202	1,4	79	
	210	11,7	12,3	42	210	260	15,4	17,1	60,5	270	129,21	0,881	0,124	0,171	1,05	172,02	1,108	0,786	0,232	1,4		
ИТОГО:	1172	43,6	37,88	176,6	1051,7	1425	57,26	50,18	233,51	1353,23	439,13	7,15	0,784	0,582	65,38	583,4	8,768	1,649	1,77	67,17		

I неделя Среда	Ясли					Сад					Ясли					Сад					№ Тех.карты	
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества		Витамины, мг			Минеральные вещества		Витамины, мг				
											Ca	Fe	B1	B2	C	Ca	Fe	B1	B2	C		
Завтрак																						
Каша пшеничная молочная	150	5,37	5,4	24,6	129	180	7,4	7,48	32,5	175,2	117,6	0,93	0,13	0,15	1,15	156,8	1,24	0,17	0,2	1,54	61	
Батон с маслом	40\10	3,03	5,25	19,74	95	50\11	3,84	6,17	24,65	111,1	8,7	0,45	0,03	0,016	0	10,8	0,56	0,05	0,022	0	72,73	
Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	11,9	59,2	180	3,2	2,7	15,9	79	0,71	0,06	0,04	0,015	0,98	1,02	0,08	0,06	0,02	1,3	87	
	350	8,8	14,1	56,24	283,2	421	14,44	16,35	73,05	365,3	127,01	1,44	0,2	0,181	2,13	168,62	1,88	0,28	0,242	2,84		
Второй завтрак																						
Сок фруктовый	150	0,5	0,1	10,1	70	180	0,5	0,1	10,1	90	7	1,4	0,01	0,01	2	7	1,4	0,01	0,01	2	127	
Обед																						
Суп картофельный с клецками с курицей	150	0,72	1,56	5,26	65,9	180	1	2	8,07	70,6	6,45	0,36	0,04	0,024	3,45	9,65	0,5	0,05	0,03	5	10,11	
Рис отварной	110	4,3	4,6	25,6	161,3	130	6,4	6,9	38,5	216,7	16,3	1,7	0,08	0,03	0	24,4	2,6	0,12	0,04	0	249	
Котлета рыбная	50	6,95	1,05	4,8	71,4	70	10,43	1,575	7,2	84,7 5	17,5	0,3	0,035	0,022	0,2	26,25	0,45	0,05	0,08	0,3	125	
Икра кабачковая пром. производства	30	0,5	2,6	2,3	35,7	50	0,9	4,4	3,8	59,5	12,3	0,21	0,006	0,015	2,1	20,5	0,35	0,01	0,025	3,5	27	
Хлеб пшеничный	30	3	0,3	19,7	95	40	3,8	0,4	24,6	117,5	8	0,44	0,03	0,01	0	10	0,55	0,05	0,015	0	72	
Компот из плодов сушеных (изюм, чернос лив)	150	0,28	0	15,5	60,7	180	0,33	0	20,1	81	1,21	0,06	0,04	0,015	0,6	1,62	0,08	0,06	0,02	0,8	83	
	520	15,75	10,11	73,16	490	650	22,86	15,27	102,27	630	61,76	3,07	0,23	0,116	6,35	92,42	4,53	0,34	0,21	9,33		
Полдник																						
Котлеты из овощей	100	3,8	10,8	11,7	144,8	120	5,5	15,5	16,8	174	40	1,12	0,09	0,01	11,4	57	1,6	0,13	0,14	16,4	150	
Напиток из шиповника	150	0,4	0,2	15,5	65,7	180	0,7	0,3	22,8	97	1,21	0,06	0,04	0,015	52,5	1,62	0,08	0,06	0,02	70	89	
	250	4,2	11	27,2	210,5	300	6,2	15,8	39,6	271	41,21	1,18	0,13 0	0,025	63,9	58,62	1,68	0,190	0,160	86,4		
ИТОГО:	1270	29,25	35,31	166,7	1053,7	1551	44	47,52	225,02	1356,3	109,9	7,05	0,57	0,332	74,38	326,6	9,49	0,82	0,62	100,5		

I неделя Четверг	Ясли					Сад					Ясли					Сад					№ Тех.карты	
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества		Витамины, мг			Минеральные вещества		Витамины, мг				
											Ca	Fe	B1	B2	C	Ca	Fe	B1	B2	C		
Завтрак																						
Каша кукурузная молочная	150	4,37	5,4	24,6	136,8	180	6,4	7,48	32,5	177,9	117,6	0,93	0,13	0,15	1,15	156,8	1,24	0,17	0,2	1,54	64	
Чай с лимоном	150	0,07	0	11,2	45	180	0,1	0	15	60	3,7	0,3	0	0	2,1	5	0,4	0	0	2,8	92	
Батон с сыром	35/15	6,8	4,2	19,7	99,6	45/20	8,9	5,6	24,6	125,1	143	0,56	0,03	0,03	0,1	190	0,64	0,05	0,025	0,14	71,72	
	350	18,44	9,6	55,5	281,4	425	15,4	13,08	72,1	363	264,3	1,79	0,160	0,180	3,35	351,8	2,28	0,220	0,225	4,48		
Второй завтрак																						
Банан	95	0,9	0,2	8,1	70	100	0,9	0,2	8,1	90	0,5	0,06	0,05	0,1	60	0,5	0,06	0,05	0,1	60	90	
Обед																						
Суп крестьянский с крупой, со сметаной ,мясом	150/7	1,275	3,06	8,73	89,6	180/10	1,7	4,08	11,64	110	15,75	0,435	0,033	0,024	5,97	21	0,58	0,044	0,032	7,96	130	
Жаркое по –домашнему	150	17,8	15,8	11,3	240,5	180	26	23,2	16,6	314,3	23,9	2,3	0,11	0,17	5,2	35	3,4	0,16	0,23	7,6	33	
Огурец свежий	40	0,6	0,08	2	5,2	50	0,8	0,1	2,5	8,7	10,5	0,7	0,02	0,02	20	14	0,9	0,03	0,03	25	26	
Хлеб ржаной	30	3	0,3	19,7	95	40	3,8	0,4	24,6	117,5	8	0,44	0,03	0,01	0	10	0,55	0,05	0,015	0	72	
Компот из плодов сушеных(курага)	150	0,28	0	15,5	60,7	180	0,33	0	20,1	81	1,21	0,06	0,04	0,015	0,6	1,62	0,08	0,06	0,02	0,8	83	
	527	22,9	19,24	63,53	491	640	32,63	27,78	75,46	631,5	59,36	3,93	0,23	0,23	31,7	81,62	5,51	0,34	0,32	41,3		
Полдник																						
Ватрушка с повидлом	60	4,5	7,8	36,2	134	80	6	10,4	48,3	169	10	0,5	0,06	0,04	0,1	13	0,7	0,08	0,05	0,1	153	
Кисломолочные продукты(бифидок ряженка)	150	3,5	3	6	75	180	5,8	5	8	100	121,21	0,381	0,064	0,151	1,05	161,62	0,508	0,086	0,202	1,4	78	
	210	8	10,8	42,2	209	260	11,8	15,4	56,3	269	131,21	0,881	0,124	0,191	1,15	174,62	1,208	0,166	0,252	1,5		
ИТОГО:	1182	50,24	39,84	169,33	1051,4	1425	60,73	56,46	211,96	1353,5	455,37	6,66	0,56	0,701	96,2	608,54	9,05	0,776	0,897	107,28		

I неделя Пятница	Ясли					Сад					Ясли					Сад					№ Тех.карты	
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества		Витамины, мг			Минеральные вещества		Витамины, мг				
											Ca	Fe	B1	B2	C	Ca	Fe	B1	B2	C		
Завтрак																						
Каша Дружба молочная	150	3,37	6,85	25,5	156,5	180	5,5	9,03	32,5	215	117,6	0,93	0,13	0,15	1,15	156,8	1,24	0,17	0,2	1,54	63	
Батон	30	3	0,3	19,7	47	40	3,8	0,4	24,6	53,5	8	0,44	0,03	0,01	0	10	0,55	0,05	0,015	0	72	
½ яйца	20	2,55	1,15	0,15	31,5	20	2,55	1,15	0,15	31,5	11	0,5	0,015	0,09	0	11	0,5	0,015	0,09	0	65	
Чай с сахаром	150	0,07	0	11,2	45	180	0,1	0	15	60	3,7	0,3	0	0	0	5	0,4	0	0	0	91	
Второй завтрак																						
Сок фруктовый	150	0,5	0,1	10,1	70	180	0,5	0,1	10,1	90	7	1,4	0,01	0,01	2	7	1,4	0,01	0,01	2	127	
Обед																						
Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,6	80	180	7,4	6,4	12,83	108	27,165	0,759	0,06	0,087	5,46	45,3	1,26	0,1	0,145	9,11	17	
Пюре гороховое	110	10	9,6	20	133,7	130	17,6	5	32	153	56	4	0,21	0,06	0	98	6	0,35	0,1	0	50	
Котлета мясная	50	8,9	8,75	7,15	101	70	13,35	13,125	10,725	144	19,5	1,4	0,045	0,08	0	29,25	2,1	0,067	0,12	0	123	
Горошек зеленый консервированный	30	0,7	1,6	1,6	20	50	1	2	2	27	16	0,2	0,015	0,02	7	20	0,3	0,02	0,03	11	55	
Хлеб ржаной	30	3	0,3	19,7	95	40	3,8	0,4	24,6	117,5	8	0,44	0,03	0,01	0	10	0,55	0,05	0,015	0	72	
Компот из плодов сушеных (курага, чернос лив)	150	0,28	0	15,5	60,7	180	0,33	0	20,1	81	1,21	0,06	0,04	0,015	0,6	1,62	0,08	0,06	0,02	0,8	83	
	520	28,04	25,29	72,55	490,4	650	43,48	26,925	102,256	630,5	127,8	6,85	0,4	0,272	6,06	204,17	10,29	0,647	0,43	20,91		
Полдник																						
Запеканка манная	60	3	0,99	20,5	149,6	80	4,5	1,3	30,7	189,4	12,7	0,45	0,04	0,03	0	8,5	0,3	0,03	0,02	0	129	
Компот из плодов сушеных (изюм)	150	0,28	0	15,5	60,7	180	0,33	0	20,1	81	1,21	0,06	0,04	0,015	0,6	1,62	0,08	0,06	0,02	0,8	83	
	210	3,28	0,99	36	210,3	260	4,83	1,3	50,8	270,4	13,91	0,51	0,08	0,045	0,6	10,12	0,38	0,09	0,04	0,8		
ИТОГО:	1230	42,84	36,73	175,2	1050,7	1510	62,57	41,67	236,9	1350,9	283,16	10,69	0,589	0,547	9,72	396,2	14,5	0,884	0,745	25,13		

II неделя Понедельник	Ясли					Сад					Ясли					Сад					№ Тех.карты	
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества		Витамины, мг			Минеральные вещества		Витамины, мг				
											Ca	Fe	B1	B2	C	Ca	Fe	B1	B2	C		
Завтрак																						
Каша гречневая вязкая со сливочным маслом	150/3	6,87	9,66	24,45	111,7	180/5	9,16	12,88	32,6	162,7	101,85	2,58	0,141	0,165	1,02	135,8	3,44	0,188	0,22	1,36	120	
Чай с сахаром	150	0,07	0	11,2	45	180	0,1	0	15	60	3,7	0,3	0	0	0	5	0,4	0	0	0	91	
Батон с маслом	30/6	3,03	5,25	19,74	94	40/7	3,84	6,17	24,65	109,8	8,7	0,45	0,03	0,016	0	10,8	0,56	0,05	0,022	0	72,73	
½ яйца	20	2,55	1,15	0,15	31,5	20	2,55	1,15	0,15	31,5	11	0,5	0,015	0,09	0	11	0,5	0,015	0,09	0	65	
	359	12,52	16,06	55,89	282,2	432	15,65	20,2	72,4	364	125,25	3,83	0,186	0,271	1,02	162,6	4,9	0,253	0,332	1,36		
Второй завтрак																						
Сок фруктовый	150	0,5	0,1	10,1	70	180	0,5	0,1	10,1	91	7	1,4	0,01	0,01	2	7	1,4	0,01	0,01	2	127	
Обед																						
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной и мясом	150/7	1,05	3	4,7	57,9	180/10	1,4	3,6	6,2	66,4	20,4	0,48	0,04	0,04	11,08	27,2	1,64	0,05	0,05	15	1	
Плов из мяса	150	11,4	9	11,3	258,4	180	16	7,85	15,9	340,1	23,6	0,9	0,02	0,06	0,9	33	1,3	0,03	0,08	11,3	37	
Компот из смеси сухофруктов	150	0,28	0	15,5	60,7	180	0,33	0	20,1	81	1,21	0,06	0,04	0,015	0,6	1,62	0,08	0,06	0,02	0,8	84	
Кукуруза консервированная натуральная	30	0,7	1,6	1,6	20	50	1	2	2	27	16	0,2	0,015	0,02	7	20	0,3	0,02	0,03	11	55	
Хлеб пшеничный	30	3	0,3	19,7	95	40	3,8	0,4	24,6	117,5	8	0,44	0,03	0,01	0	10	0,55	0,05	0,015	0	72	
	517	16,43	13,9	52,8	492	640	34,35	18,6	68,8	632	69,21	2,08	0,145	0,145	19,58	91,82	12,87	0,21	0,195	38,1		
Полдник																						
Запеканка из творога со сгущенном молоком	120/10	16	17	15,8	146,8	140/10	24	25,2	23,9	175	198	0,7	0,052	0,04	0,04	297	0,9	0,07	0,05	0,6	97	
Напиток из шиповника	150	0,4	0,2	15,5	65,7	180	0,7	0,3	22,8	97	1,21	0,06	0,04	0,015	52,5	1,62	0,08	0,06	0,02	70	89	
	235	16,4	17,2	31,3	212	330	24,7	25,5	46,7	272	199,21	0,76	0,92	0,055	52,54	298,62	0,98	0,13	0,07	70,6		
ИТОГО:	1261	45,85	47,26	149,74	1056,7	1542	63,38	64,4	198	1358	400,67	8,07	0,433	0,481	75,14	560,04	20,15	0,603	0,607	112,06		

П неделя Вторник	Ясли					Сад					Ясли					Сад					№ Тех.карты	
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества		Витамины, мг			Минеральные вещества		Витамины, мг				
											Ca	Fe	B1	B2	C	Ca	Fe	B1	B2	C		
Завтрак																						
Каша ячневая молочная	150	5,37	5,4	26,4	103,3	180	7,4	7,48	32,5	112,6	117,6	0,93	0,13	0,15	1,15	156,8	1,24	0,17	0,2	1,54	61	
Батон с сыром	35/15	6,8	4,2	19,7	99,6	45/20	8,9	5,6	24,6	125,1	143	0,56	0,03	0,03	0,1	190	0,64	0,05	0,025	0,14	72,71	
Какао с молоком	150	2,7	2,4	18	78,5	180	3,6	3,3	25	125,3	0,71	0,6	0,04	0,015	0,98	1,02	0,08	0,06	0,02	11,3	85	
	350	14,87	12	64,1	281,4	425	19,9	16,38	82,1	363	261,31	2,09	0,2	0,195	2,23	347,82	1,96	0,28	0,245	12,98		
Второй завтрак																						
Яблоко	95	0,4	0,4	9,8	70,6	100	0,4	0,4	9,8	91,2	0,6	0,08	0,06	0,1	10	0,6	0,08	0,06	0,1	10	90	
Обед																						
Суп картофельный с бобовыми с курицей и гречками	150	1,14	1,35	10,2	65,1	180	1,84	3,4	12,1	86,7	29,4	0,56	0,07	0,05	5,2	15,2	0,74	0,1	0,06	6,94	7	
	20	3	0,3	19,7	95	25	3,8	0,4	24,6	117,5	8	0,44	0,03	0,01	0	10	0,55	0,05	0,015	0	95	
Макаронные изделия отварные	110	2,1	4,4	10,9	97,8	130	3,15	6,6	16,35	103,67	26	0,7	0,09	0,07	3,4	39	1,05	0,135	0,105	5,1	24	
Курица в соусе с томатом	50	6,95	1,05	4,8	56,5	70	10,43	1,575	7,2	84,75	17,5	0,3	0,035	0,022	0,2	26,25	0,45	0,05	0,08	0,3	129	
Хлеб ржаной	30	3	0,3	19,7	95	40	3,8	0,4	24,6	117,5	8	0,44	0,03	0,01	0	10	0,55	0,05	0,015	0	72	
Огурец свежий	30	0,5	2,6	2,3	35,7	50	0,9	4,4	3,8	59,5	12,3	0,21	0,006	0,015	2,1	20,5	0,35	0,01	0,025	3,5	26	
Компот из свежих яблок	150	0,37	0,2	10,5	45,2	180	0,48	0,28	14,07	60,68	1,21	0,06	0,04	0,015	2	1,62	0,08	0,06	0,02	2,6	82	
Полдник																						
Булочка Белоснежка	60	3,6	1,7	22,2	119,5	80	4,8	2,3	29,6	156	7	0,4	0,05	0,03	0	9,3	0,5	0,07	0,04	0	123	
Йогурт питьевой	150	7,5	4	8,5	90,5	180	10	6,4	17	114	121,21	0,381	0,064	0,151	1,05	161,62	0,508	0,086	0,202	1,4	79	
	210	11,1	5,7	30,7	210	260	14,8	8,7	46,6	270	128,21	0,781	0,114	0,181	1,05	170,92	1,008	0,156	0,242	1,4		
ИТОГО:	1195	43,43	28,3	180,9	1052,3	1460	59,5	42,535	241,22	1355,5	492,53	5,661	0,675	0,668	26,18	641,91	6,818	0,951	0,907	42,82		

П неделя Среда	Ясли					Сад					Ясли					Сад					№ Тех.карты	
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества		Витамины, мг			Минеральные вещества		Витамины, мг				
											Ca	Fe	B1	B2	C	Ca	Fe	B1	B2	C		
Завтрак																						
Каша манная молочная	150	4,37	6,85	26,4	141,2	180	7,4	7,48	32,5	190,2	117,6	0,93	0,13	0,15	1,15	156,8	1,24	0,17	0,2	1,54	62	
Батон с маслом	40\10	3,03	5,25	19,74	95	57\13	3,84	6,17	24,65	111,1	8,7	0,45	0,03	0,016	0	10,8	0,56	0,05	0,022	0	72,73	
Чай с лимоном	150	0,07	0	11,2	45	180	0,1	0	15	60	3,7	0,3	0	0	2,1	5	0,4	0	0	2,8	92	
	350	7,47	12,1	57,34	281,2	430	11,34	13,65	72,15	361,3	130	1,68	0,16	0,166	3,25	172,6	2,2	0,22	0,222	4,34		
Второй завтрак																						
Сок фруктовый	150	0,5	0,1	10,1	70,4	180	0,5	0,1	10,1	90,7	7	1,4	0,01	0,01	2	7	1,4	0,01	0,01	2	127	
Обед																						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	1,32	1,77	8,76	90,2	200	1,8	2,4	12,6	107	9,75	0,66	0,07	0,05	6,6	13,05	0,9	0,09	0,06	8,9	8,9	
Голубцы ленивые с соусом томатным с овощами	120	12,7	12,4	6	218,3	150	17	16,6	8	281	15	0,85	0,015	0,015	20	20	1,7	0,03	0,03	24,8	29	
	30	0,35	1,23	2,23	21,4	50	0,59	2,06	3,72	35,8	2,16	0,12	0,003	0,004	0,25	3,6	0,21	0,005	0	0,42	8	
Компот из плодов сушеных (изюм)	150	0,28	0	15,5	60,7	180	0,33	0	20,1	81	1,21	0,06	0,04	0,015	0,6	1,62	0,08	0,06	0,02	0,8	83	
Хлеб пшеничный	30	3	0,3	19,7	95	40	3,8	0,4	24,6	117,5	8	0,44	0,03	0,01	0	10	0,55	0,05	0,015	0	72	
Помидор свежий	30	0,6	0,08	2	5,2	50	0,8	0,1	2,5	8,7	10,5	0,7	0,02	0,02	20	14	0,9	0,03	0,03	25	26	
Полдник																						
Хачапури с сыром	60	10,7	10,9	27	131	90	13,5	13,7	32	165	34	0,7	0,1	0,09	0,21	50	1,8	0,14	0,12	0,32	122	
Молоко кипяченое	150	3,5	3	8,53	79,5	180	5,8	5	9,6	106	121,21	0,381	0,064	0,151	1,95	161,62	0,508	0,086	0,202	2,6	81	
	210	14,2	13,9	35,53	210,5	270	19,3	18,7	41,6	271	155,21	1,081	0,164	0,241	2,16	211,62	1,588	0,226	0,322	2,92		
ИТОГО:	1220	35,22	37,33	166,36	1052,9	1510	47,96	50,71	211,67	1352,3	319,83	6,791	0,422	0,451	54,65	421,99	9,148	0,595	0,603	68,86		

П неделя Четверг	Ясли					Сад					Ясли					Сад					№ Тех.карты	
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества		Витамины, мг			Минеральные вещества		Витамины, мг				
											Ca	Fe	B1	B2	C	Ca	Fe	B1	B2	C		
Завтрак																						
Каша пшеничная молочная	150	4,37	5,4	24,6	91,1	180	6,4	7,48	32,5	127,4	117,6	0,93	0,13	0,15	1,15	156,8	1,24	0,17	0,2	1,54	61	
Кофейный напиток с молоком	150	2,4	2	11,9	59,2	180	3,2	2,7	15,9	79	0,71	0,06	0,04	0,015	0,98	1,02	0,08	0,06	0,02	1,3	87	
Батон с сыром	30/15	6,8	4,2	19,7	98,2	40/20	8,9	5,6	24,6	122,1	143	0,56	0,03	0,03	0,1	190	0,64	0,05	0,025	0,14	72,71	
½ яйца	20	2,55	1,15	0,15	31,5	20	2,55	1,15	0,15	31,5	11	0,5	0,015	0,09	0	11	0,5	0,015	0,09	0	65	
	365	16,12	12,75	56,35	280	440	21,05	16,93	73,15	360	272,31	2,05	0,215	0,285	2,23	358,82	2,46	0,295	0,335	2,98		
Второй завтрак																						
Банан	95	0,9	0,2	8,1	70,5	100	0,9	0,2	8,1	90,6	0,5	0,06	0,05	0,1	60	0,5	0,06	0,05	0,1	60	90	
Обед																						
Свекольник со сметаной и мясом	150/7	1,2	2,67	7,2	98,2	180/10	1,7	3,6	9,6	97,6	22,65	0,91	0,04	0,04	5,5	30,2	1,22	0,05	0,05	7,34	5	
Картофельное пюре	110	2,1	4,4	10,9	140,2	130	3,15	6,6	16,35	158	26	0,7	0,09	0,07	3,4	39	1,05	0,135	0,105	5,1	132	
Суфле рыбное	50	8	2,4	1,3	60,75	70	12	3,6	1,95	117,2	28,5	0,35	0,035	0,06	0,02	42,75	0,525	0,05	0,09	0,3	124	
Компот из плодов сушеных(чернослив,курага)	150	0,28	0	15,5	60,7	180	0,33	0	20,1	81	1,21	0,06	0,04	0,015	0,6	1,62	0,08	0,06	0,02	0,8	83	
Икра кабачковая пром.производства	30	0,5	2,6	2,3	35,7	50	0,9	4,4	3,8	59,5	12,3	0,21	0,006	0,015	2,1	20,5	0,35	0,01	0,025	3,5	27	
Хлеб ржаной	30	3	0,3	19,7	95	40	3,8	0,4	24,6	117,5	8	0,44	0,03	0,01	0	10	0,55	0,05	0,015	0	72	
	527	15,08	12,37	56,9	490,55	660	21,88	12,06	76,4	630,8	98,6	2,67	0,241	0,210	11,62	144,07	3,77	0,355	0,305	17,04		
Полдник																						
Пирожок с капустой	60	3,6	1,7	22,2	135,8	80	4,8	2,3	29,6	170,9	7	0,4	0,05	0,03	0	9,3	0,5	0,07	0,04	0	108,114	
Кисломолочные продукты (Ряженка ,Бифидок)	150	3,5	3	6	75	180	5,8	5	8	100	121,21	0,381	0,064	0,151	1,05	161,62	0,508	0,086	0,202	1,4	78	
	210	7,1	4,7	28,2	210,8	260	10,6	7,3	37,6	270,9	128,21	0,781	0,114	0,181	1,05	170,92	1,008	0,156	0,242	1,4		
ИТОГО:	1197	39,2	30,02	149,35	1051,85	1460	54,43	36,49	195,25	1352,3	499,62	5,56	0,620	0,776	74,9	674,31	7,29	0,856	0,982	81,42		

П неделя Пятница	Ясли					Сад					Ясли					Сад					№ Тех.карты	
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества		Витамины, мг			Минеральные вещества		Витамины, мг				
											Ca	Fe	B1	B2	C	Ca	Fe	B1	B2	C		
Завтрак																						
Каша рисовая молочная	150	3,37	6,85	24,6	141,2	180	5,5	9,03	32,5	191,2	117,6	0,93	0,13	0,15	1,15	156,8	1,24	0,17	0,2	1,56	60	
Батон с маслом	40\10	3,03	5,25	19,74	95	50\11	3,84	6,17	24,65	110,2	8,7	0,45	0,03	0,016	0	10,8	0,56	0,05	0,022	0	72,73	
Чай с сахаром	150	0,07	0	11,2	45	180	0,1	0	15	60	3,7	0,3	0	0	0	5	0,4	0	0	0	91	
	350	6,47	12,1	55,54	281,2	421	9,44	15,2	72,15	361,4	130	1,68	0,16	0,166	1,15	172,6	2,2	0,22	0,222	1,56		
Второй завтрак																						
Сок фруктовый	150	0,5	0,1	10,1	70,3	180	0,5	0,1	10,1	90,9	7	1,4	0,01	0,01	2	7	1,4	0,01	0,01	2	127	
Обед																						
Суп картофельный с макаронными изделиями ,курицей	150	1,61	1,7	10,28	62,85	180	2,1	2	15,14	89	14,76	0,64	0,06	0,04	5,0	20,6	0,92	0,09	0,05	6,6	12	
Рагу овощное с мясом тушеное	150	13,7	13,6	3,9	221,35	180	15,5	15,3	5,8	251,29	8	2,1	0,03	0,07	0,7	12,5	2,8	0,05	0,11	1	54	
Компот из плодов сушеных (курага)	150	0,28	0	15,5	60,7	180	0,33	0	20,1	81	1,21	0,06	0,04	0,015	0,6	1,62	0,08	0,06	0,02	0,8	83	
Хлеб ржаной	30	3	0,3	19,7	95	40	3,8	0,4	24,6	117,5	8	0,44	0,03	0,01	0	10	0,55	0,05	0,015	0	72	
Рыба соленая (малосольная)	30	5	3	0	51	50	8	4,8	0	92	20	0,5	0,02	0,015	0	30	0,6	0,02	0,02	0	25	
	510	23,59	18,6	49,38	490,9	630	29,73	22,5	65,9	630,7	51,97	3,74	0,18	0,15	6,3	74,72	4,95	0,27	0,215	8,4	406	
Полдник																						
Печенье	50	2,25	2,94	22,32	144,3	70	3	3,92	29,76	173	8,7	0,63	0,024	0,015	0	11,6	0,84	0,032	0,02	0	128	
Напиток из шиповника	150	0,4	0,2	15,5	65,7	180	0,7	0,3	22,8	97	1,21	0,06	0,04	0,015	52,5	1,62	0,08	0,06	0,02	70	89	
	200	2,65	3,14	37,82	210	250	3,7	4,22	52,56	270	9,91	0,69	0,064	0,03	52,5	13,22	0,92	0,092	0,04	70		
ИТОГО:	1210	33,21	33,94	152,85	1052,4	1481	43,37	42,02	271	1353	198,88	7,51	0,414	0,356	61,95	267,54	9,47	0,592	0,487	81,96		

ИТОГО

Ясли									Сад								
Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества		Витамины			Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Минеральные вещества		Витамины		
				Ca	Fe	B1	B2	C					Ca	Fe	B1	B2	C
458,51	379,4	1707	10500	36717	70,2	5,796	6,047	595,17	689,72	523,98	2253,4	13500	4921,1	102,43	8,028	8,046	678,59
Среднее значение за период									Среднее значение за период								
45,851	37,94	170,7	1050	367,2	7,02	0,58	0,605	59,517	68,972	52,398	225,34	1350	492,11	10,243	0,8028	0,8046	67,859