

## ТАБЛИЦА РАСЧЕТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	каша гречневая вязкая	150	200	6,87	9,16	9,49	12,65	24,67	32,89	213,99	285,32	1,07	1,43	263
	печенье	20	20	1,5	1,5	1,96	1,96	14,88	14,88	83,4	83,4	0	0	604
	чай	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0	0	505
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	532
Обед														
	салат из свежей капусты с морковью	40	60	0,66	0,98	4,04	6,06	3,85	5,78	54,75	82,12	10,72	16,09	3
	суп картофельный гороховый из м/б	180	200	1,65	1,83	3,21	3,57	7,15	10,8	72,37	80,41	8,83	9,81	158
	картофельное пюре	120	150	2,46	3,08	5,09	6,36	11,27	14,09	116,23	145,29	4,08	5,1	441
	гуляш из говядины	60	80	6,25	8,38	7,17	9,61	2,94	3,94	101,29	135,73	0,87	1,17	378
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	522
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0	
Полдник														
	булочка домашняя	50	50	3,64	3,64	6,43	6,43	30,47	30,47	194,34	194,34	0	0	578
	молоко	150	200	4,19	5,59	4,78	6,38	7,56	10,08	90,09	120,12	0,38	0,5	529
Итого за день:		<b>1210</b>	<b>1510</b>	<b>30,94</b>	<b>38,72</b>	<b>42,67</b>	<b>53,62</b>	<b>161,52</b>	<b>196,47</b>	<b>1185,43</b>	<b>1449,69</b>	<b>28,06</b>	<b>36,25</b>	

ТАБЛИЦА РАСЧЕТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	каша молочная "Дружба"	150	200	3,95	5,27	8,49	11,31	17,02	22,69	161,46	215,28	0,99	1,33	275
	хлеб пшеничный с маслом сыром	30/5/6	40/5/8	3,01	4,67	6,4	6,49	11,44	15,24	119,1	146	0,04	0,06	105
	кофейный напиток	150	200	2,09	2,79	0,03	0,04	14,85	19,80	67,92	90,56	0,75	1	514
Завтрак 2														
	фрукты (банан)	100	100	1,50	1,50	0,1	0,1	21	21	89	89	10	10	126
Обед														
	салат овощной	40	60	1,11	1,66	2,86	4,29	3,95	5,92	46,12	69,18	3,67	5,50	82
	суп картофельный с рыбой	180	200	8,88	9,87	3,64	4,05	15,19	16,88	141,98	157,76	28,43	31,59	165
	капуста тушеная	120	150	2,53	3,17	4,12	5,15	39,65	49,56	94,15	117,69	20,4	25,5	435
	котлета куриная	60	70	7,56	8,89	8,88	10,45	5,36	6,30	131,59	154,81	0,48	0,57	422
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	522
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0	
Полдник														
	омлет натуральный	60	60	5,15	5,15	7,91	7,91	1,40	1,40	97,41	97,41	0	0	311
	хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106	0	0	
	чай	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0	0	505
Итого за день:		1271	1583	41,25	50,03	43,7	51,45	193,91	242,79	1241,2	1520,65	64,87	75,7	

ТАБЛИЦА РАСЧЕТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	суп вермишелевый	180	200	5,14	5,71	4,73	5,25	15,53	17,25	128,82	143,14	0,82	0,91	<b>180</b>
	хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/5	2,01	2,67	4,4	4,49	11,44	15,24	97,1	117	0	0	<b>107</b>
	какао на молоке	150	200	2,54	3,39	0,53	0,70	24,55	32,73	113,15	150,87	0,24	0,66	<b>509</b>
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0	2	2	<b>532</b>
Обед														
	огурец свежий	30	30	0,24	0,24	0,03	0,03	0,75	0,75	4,20	4,20	0,81	0,81	<b>120</b>
	суп с клёцками на к/б	180	200	1,43	2,47	2,55	3,34	8,25	13,54	68,94	94,1	4,14	4,6	<b>160</b>
	плов с курицей	150	170	9,34	10,66	9,32	10,63	25,87	29,51	221,27	252,44	0,28	0,32	<b>416</b>
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0	
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	<b>522</b>
Полдник														
	коржик творожный	60	60	6,84	6,84	6,24	6,24	34,86	34,86	213,12	213,12	0	0	
	кисель из концентрата плодового или ягодного	150	200	1,02	1,36	0	0	21,77	29,02	91,14	121,52	0	0	<b>517</b>
Итого за день:		<b>1225</b>	<b>1455</b>	<b>32,28</b>	<b>37,9</b>	<b>28,3</b>	<b>31,28</b>	<b>190,47</b>	<b>231,4</b>	<b>1151,62</b>	<b>1359,23</b>	<b>8,4</b>	<b>9,45</b>	

ТАБЛИЦА РАСЧЕТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	каша пшенная молочная жидкая	150	200	5,85	7,79	7,42	9,90	26,93	35,91	200,17	266,89	1,09	1,46	282
	хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/5/6	40/5/8	3,01	4,67	6,4	6,49	11,44	15,24	119,1	146	0,04	0,06	105
	кофейный напиток	150	200	2,09	2,79	0,03	0,04	14,85	19,80	67,92	90,56	0,75	1	514
Завтрак 2														
приб	фрукты (яблоки)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	10,40	10,40	45	45	10	10	126
Обед														
	помидоры свежие	30	30	0,33	0,33	0,06	0,06	1,14	1,14	7,2	7,2	7,5	7,5	120
	свекольник на к/б и сметаной	180	200	1,57	1,74	3,18	3,53	8,7	9,67	83,36	92,62	6,29	6,99	145
	макароны отварные	120	150	4,42	5,53	4,99	6,23	27,08	33,85	176,33	220,41	0	0	432
	курица в соусе	60	80	5,19	6,23	4,04	4,85	2,04	2,45	51,60	61,91	0,61	0,74	415
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	522
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0	
Полдник														
	булочка с сюрпризом	50	50	3,64	3,64	6,43	6,43	30,47	30,47	194,34	194,34	0	0	578
	чай	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0	0	505
<b>Итого за день:</b>		<b>1221</b>	<b>1513</b>	<b>41,31</b>	<b>49,78</b>	<b>40,35</b>	<b>47,76</b>	<b>181,68</b>	<b>222,37</b>	<b>1378,8</b>	<b>1674,59</b>	<b>27,36</b>	<b>27,9</b>	

ТАБЛИЦА РАСЧЕТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				г	д/с	г	д/с	г	д/с	ккал	кДж			
Завтрак 1														
	каша манная, молочная	150	200	4,66	6,21	5,31	7,08	23,18	30,91	161,24	214,98	1,04	1,38	277
	хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/5	2,01	2,67	4,4	4,49	11,44	15,24	97,1	117	0	0	107
	какао на молоке	150	200	2,54	3,39	0,53	0,70	24,55	32,73	113,15	150,87	0,24	0,66	509
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	532
Обед														
	огурец свежий	30	30	0,24	0,24	0,03	0,03	0,75	0,75	4,20	4,20	0,81	0,81	120
	суп картофельный с макаронными изделиями	180	200	2,00	2,22	2,12	2,36	10,90	12,11	81,75	90,84	8,17	9,08	161
	рагу из птицы	150	150	8,94	8,94	10,85	10,85	14,14	14,14	196,96	196,96	8,74	8,74	417
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	522
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0	
Полдник														
	чай	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0	0	505
	плюшка московская	50	50	3,8	3,8	4,5	4,5	28	28	170	170	0	0	
Итого за день:		1185	1425	27,91	32,03	28,24	30,61	171,69	207,42	1083,37	1267,81	21,11	22,82	

ТАБЛИЦА РАСЧЕТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне-летний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	макаронник	150	200	8,54	11,39	7,60	10,13	36,16	48,21	247,14	329,52	0,78	1,04	309
	печенье	20	20	1,5	1,5	1,96	1,96	14,88	14,88	83,4	83,4	0	0	604
	чай	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0	0	505
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	532
Обед														
	огурец свежий	30	30	0,24	0,24	0,03	0,03	0,75	0,75	4,20	4,20	0,81	0,81	120
	суп картофельный с фрикадельками	180	200	5,23	5,81	4,96	5,51	9,04	10,05	115,71	128,57	11,25	12,5	163
	голубцы ленивые	150	200	12,78	17,04	12,42	16,56	5,28	7,04	214,02	285,36	18,63	24,84	382
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	522
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0	
Полдник														
	булочка российская	60	60	4,46	4,46	5,17	5,17	34,76	34,76	211,16	211,16	0,07	0,07	581
	молоко	150	200	4,19	5,59	4,78	6,38	7,56	10,08	90,09	120,12	0,38	0,5	529
Итого за день:		<b>1180</b>	<b>1460</b>	<b>40,66</b>	<b>50,59</b>	<b>37,42</b>	<b>46,34</b>	<b>167,16</b>	<b>199,31</b>	<b>1224,69</b>	<b>1485,29</b>	<b>34,03</b>	<b>41,91</b>	

ТАБЛИЦА РАСЧЕТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	суп молочный пшеничный	180	200	5,22	5,80	4,93	5,48	16,72	18,57	132,12	146,8	0,82	0,91	179
	хлеб пшеничный с маслом сыром	30/5/6	40/5/8	3,01	4,67	6,4	6,49	11,44	15,24	119,1	146	0,04	0,06	105
	кофейный напиток	150	200	2,09	2,79	0,03	0,04	14,85	19,80	67,92	90,56	0,75	1	514
Завтрак 2														
	фрукты (яблоки)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	10,40	10,40	45	45	10	10	126
Обед														
	салат из свежей капусты с морковью	40	60	0,66	0,98	4,04	6,06	3,85	5,78	54,75	82,12	10,72	16,09	3
	суп с клецками на к/б	180	200	1,43	2,47	2,55	3,34	8,25	13,54	68,94	94,1	4,14	4,6	160
	картофельное пюре	120	150	2,46	3,08	5,09	6,36	11,27	14,09	116,23	145,29	4,08	5,1	441
	котлета рыбная	60	70	8,69	10,14	1,42	1,65	3,43	4	61,32	71,54	0,14	0,17	356
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	522
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0	
Полдник														
	омлет натуральный	60	60	5,15	5,15	7,91	7,91	1,40	1,40	97,41	97,41	0	0	311
	хлеб пшеничный	30	40	2,25	3	0,87	1,16	15,42	20,56	79,5	106	0	0	
	чай	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0	0	505
<b>Итого за день:</b>		<b>1301</b>	<b>1583</b>	<b>34,58</b>	<b>42,54</b>	<b>34,04</b>	<b>39,39</b>	<b>145,66</b>	<b>186,82</b>	<b>1055,26</b>	<b>1301,78</b>	<b>30,8</b>	<b>38,08</b>	

ТАБЛИЦА РАСЧЕТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне-летний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	каша манная, молочная	150	200	4,66	6,21	5,31	7,08	23,18	30,91	161,24	214,98	1,04	1,38	277
	хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/5	2,01	2,67	4,4	4,49	11,44	15,24	97,1	117	0	0	107
	какао на молоке	150	200	2,54	3,39	0,53	0,70	24,55	32,73	113,15	150,87	0,24	0,66	509
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	532
Обед														
	огурец свежий	30	30	0,24	0,24	0,03	0,03	0,75	0,75	4,20	4,20	0,81	0,81	120
	борщ на к/б со сметаной	180	200	1,28	1,42	3,70	4,11	8,09	8,99	73,13	81,25	9,64	10,71	142
	гречка с маслом	120	130	6,84	7,41	6,28	6,80	5,90	6,40	206,20	223,38	0	0	252
	курица в соусе	60	80	5,19	6,23	4,04	4,85	2,04	2,45	51,60	61,91	0,61	0,74	415
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	522
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0	
Полдник														
	пирожок с повидлом	60	60	3,29	3,29	3,81	3,81	28,72	28,72	187,32	187,32	0	0	556
	чай	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0	0	505
<b>Итого за день:</b>		<b>1225</b>	<b>1495</b>	<b>29,77</b>	<b>35,42</b>	<b>28,6</b>	<b>32,47</b>	<b>163,4</b>	<b>209,08</b>	<b>1152,91</b>	<b>1363,87</b>	<b>14,45</b>	<b>16,45</b>	



ТАБЛИЦА РАСЧЕТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне - летний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	каша рисовая молочная жидкая	150	200	4,16	5,55	6,78	9,03	24,37	32,5	177,16	236,21	1,15	1,53	<b>283</b>
	хлеб пшеничный с маслом, сыром	30/5/6	40/5/8	3,01	4,67	6,4	6,49	11,44	15,24	119,1	146	0,04	0,06	<b>105</b>
	кофейный напиток	150	200	2,09	2,79	0,03	0,04	14,85	19,80	67,92	90,56	0,75	1	<b>514</b>
Завтрак 2														
	фрукты (банан)	100	100	1,50	1,50	0,1	0,1	21	21	89	89	10	10	<b>126</b>
Обед														
	помидоры свежие	30	30	0,33	0,33	0,06	0,06	1,14	1,14	7,2	7,2	7,5	7,5	<b>120</b>
	суп крестьянский на к/б со сметаной	180	200	2,18	2,42	1,47	1,62	11,88	13,2	126,02	132,35	6,37	7,08	<b>169</b>
	картофельное пюре	120	150	2,46	3,08	5,09	6,36	11,27	14,09	116,23	145,29	4,08	5,1	<b>441</b>
	тефтели с рисом и соусом	60/30	70/30	7,72	8,98	12	13,96	9,18	10,68	175,68	204,28	0,0	0,0	<b>400</b>
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	<b>522</b>
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0	
Полдник														
	ватрушка творожная	60	60	4,8	4,8	3,69	3,69	23,44	23,44	156,3	156,3	0,26	0,26	<b>555</b>

	концентрата плодового или	150	200	1,02	1,36	0	0	21,77	29,02	91,14	121,52	0	0	<b>517</b>
Итого за день:		<b>1261</b>	<b>1543</b>	<b>32,49</b>	<b>39,54</b>	<b>36,02</b>	<b>41,85</b>	<b>187,69</b>	<b>228,51</b>	<b>1293,63</b>	<b>1545,55</b>	<b>30,26</b>	<b>32,68</b>	

ТАБЛИЦА РАСЧЕТА БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весенне - летний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	д/с	белки		жиры		углеводы		калории		ясли	д/с	
				ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с	ясли	д/с			
Завтрак 1														
	каша геркулесовая молочная	150	200	5,37	7,16	6,74	8,98	21,63	28,84	170,39	227,19	1,15	1,53	<b>281</b>
	хлеб пшеничный с маслом	30/5	40/5	2,01	2,67	4,4	4,49	11,44	15,24	97,1	117	0	0	<b>107</b>
	какао на молоке	150	200	2,54	3,39	0,53	0,70	24,55	32,73	113,15	150,87	0,24	0,66	<b>509</b>
Завтрак 2														
	сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	<b>532</b>
Обед														
	салат из свеклы отварной	40	60	0,68	1,03	2,04	3,05	3,72	5,59	36,22	54,33	3,38	5,07	<b>60</b>
	суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	180	200	2,00	2,22	2,12	2,36	10,90	12,11	81,75	90,84	8,17	9,08	<b>161</b>
	плов с курицей	150	170	9,34	10,66	9,32	10,63	25,87	29,51	221,27	252,44	0,28	0,32	<b>416</b>
	компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,4	83,88	111,84	0,11	0,15	<b>522</b>
	хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	16,8	21	84	105	0	0	
Полдник														
	чай	150	200	0	0	0	0	11,28	15,04	45,09	60,12	0	0	<b>505</b>
Итого за день:	плюшка московская	50	50	3,8	3,8	4,5	4,5	28	28	170	170	0	0	
Итого за день:		<b>1159</b>	<b>1241</b>	<b>29,46</b>	<b>35,49</b>	<b>30,15</b>	<b>35,31</b>	<b>184,84</b>	<b>225,56</b>	<b>1148,85</b>	<b>1385,63</b>	<b>15,33</b>	<b>18,81</b>	