

День: Понедельник  
 Неделя: неделя 1 день 1  
 Возрастная категория: сад 9 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	икра кабачковая для детского питания сад	63	3.21	0.6	13.99	74.34	№57
	Бутерброд с маслом	46	0.04	5.13	0.05	44.94	№1 страница104
	Чай с лимоном сад	200	0.04	0	10.1	38.76	№ 412 страница 326
	каша гречневая с маслом сад	100	3.8	3.35	20.43	121.17	№330
<b>итого за завтрак</b>		<b>409</b>	<b>7.09</b>	<b>9.08</b>	<b>44.57</b>	<b>279.21</b>	
Второй завтрак	соки сад	150	0	0	0	0	№418 страница329
Обед	Компот из сушеных фруктов сад	200	0.22	0	19.01	75.7	№394 стр 318
	Котлеты из мяса говядины сад	80	9.87	5.41	6.59	113.3	№299 стр 270
	Рагу из овощей сад	120	6.02	6.04	55.43	289.08	№360
	Суп картофельный с рыбой	200	7.59	6.05	10.23	121.63	№84 стр.134
	Хлеб"Вилинский"	37.5	0	0	0	0	
	<b>Итого за обед</b>	<b>637.5</b>	<b>23.7</b>	<b>17.5</b>	<b>91.26</b>	<b>599.71</b>	
	Пирожок с повидлом сад	80	15.02	12.33	37.11	310.17	№437
	Чай с сахаром сад	200	0	0	11.98	44.88	№411 стр.326
<b>итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>15.02</b>	<b>12.33</b>	<b>49.09</b>	<b>355.05</b>	
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1757</b>	<b>40.32</b>	<b>38.91</b>	<b>190.49</b>	<b>1579.36</b>	

День: Вторник  
 Неделя: неделя 1 день 2  
 Возрастная категория: сад 9 ч

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с сыром сад	58	0.04	5.13	0.05	44.94	№3 стр.105
	Суп молочный с манной крупой	200	5.37	7.79	18.41	166.08	№101 стр.150
	Чай с сахаром сад	200	0	0	11.98	44.88	№411 стр.326
<b>итого за завтрак</b>		<b>458</b>	<b>5.41</b>	<b>12.92</b>	<b>30.44</b>	<b>255.9</b>	
Второй завтрак	Фрукты сад	100	1.5	0.5	21	96	№386 страница 314
Обед	Борщ с картофелем и сметаной сад	200	3.52	6.2	24.1	178.23	№64 стр 133
	Картофельное пюре	140	7.16	4.08	66.88	319.34	№339 страница 295
	котлета из рыбы	80	8.02	4.51	1.66	79.21	№259 стр 248
	Салат из свежей капусты с растительным маслом до 28.02, с 01.03 овощи свежие	60	0.91	3	3.98	46.04	№21 страница 112
	Хлеб"Вилинский"	37.5	0	0	0	0	
	компот из смородины сад	200	0	0	11.98	44.88	
<b>итого за обед</b>		<b>717.5</b>	<b>19.61</b>	<b>17.79</b>	<b>108.6</b>	<b>667.7</b>	
Полдник	Хлеб пшеничный сад	30	2.49	0.39	14.43	68.1	
	Чай с лимоном сад	200	0.04	0	10.1	38.76	№ 412 страница 326
	макароны отварные с маслом	100	3.14	2.84	22.59	122.07	№219 стр 228
	огурец солёный	35	0.5	2	2.84	30.75	№11 страница 108

<b>Итого за полдник</b>		<b>365</b>	<b>6.17</b>	<b>5.23</b>	<b>49.96</b>	<b>259.68</b>	
<b>Итого за 2 день</b>		<b>1800</b>	<b>32.69</b>	<b>36.44</b>	<b>210</b>	<b>1579.28</b>	

День: Среда  
Неделя: неделя 1 день 3  
Возрастная категория: сад 9 ч

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом	46	0.04	5.13	0.05	44.94	№1 страница104
	пудинг из творога с сгущённым молоком сад	170	70.09	71.32	43.35	1091.56	№249 страница241
	Какао с молоком сад	200	3	4.5	17.98	124.38	№416 страница 328
<b>итого за завтрак</b>		<b>416</b>	<b>73.13</b>	<b>80.95</b>	<b>61.38</b>	<b>1260.88</b>	
Второй завтрак	простокваша	150	18	18	18	0	№420 стр330
Обед	Капуста тушеная сад	150	3.41	6.03	13.28	119.28	№143 страница 169
	Суп картофельный с клецками и сметанойсад	200	10.38	10.21	35.58	268.92	№91 стр 146
	Хлеб"Вилинский"	37.5	0	0	0	0	
	кисель из ягод малины сад	200	0.11	0.07	11.14	43.84	№396 стр 319
	котлета рубленая из птицы сад	60	7.02	5.37	8.08	107.85	№323 стр286
<b>итого за обед</b>		<b>647.5</b>	<b>20.92</b>	<b>21.68</b>	<b>68.08</b>	<b>539.89</b>	
Полдник							
	печенье	30	2.22	3	22.86	121.8	
	Чай с лимоном сад	150	0.04	0	10.1	38.76	№ 412 страница 326
<b>итого за полдник</b>		<b>180</b>	<b>2.26</b>	<b>3</b>	<b>32.96</b>	<b>160.56</b>	
<b>Итого за 3 день</b>		<b>1627</b>	<b>118.77</b>	<b>124.71</b>	<b>202.79</b>	<b>1772.62</b>	

День: Четверг  
Неделя: неделя 1 ДЕНЬ 4  
Возрастная категория: сад 9 ч

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с сыром сад	58	0.04	5.13	0.05	44.94	№3 стр.105
	Чай с лимоном сад	200	0.04	0	10.1	38.76	№ 412 страница 326
	суп молочный с геркулесовой крупой сад	200	4.01	7.71	9.61	126.96	№101 страница150
<b>итого за завтрак</b>		<b>458</b>	<b>4.09</b>	<b>12.84</b>	<b>19.76</b>	<b>210.66</b>	
Второй завтрак	соки сад	150	0	0	0	0	№418 страница329
Обед	Запеканка картофельная с мясом говядины	120	41.48	28.42	109.36	837.42	№164
	Хлеб"Вилинский"	37.5	0	0	0	0	
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной сад	200	2.72	6.2	19.93	143.22	№73 страница 137
	компот из апельсин сад	200	0.18	0	19.54	74.45	№394
	салат из отварной свеклы с растительным маслом до 14.04, с 15.04 овощи свежие	50	0.95	2	1.22	44.09	№34 стр 117
<b>итого за обед</b>		<b>607.5</b>	<b>45.33</b>	<b>36.62</b>	<b>150.05</b>	<b>1099.18</b>	
Полдник	Кофейный напиток с молоком сад	200	3	4.5	17.98	124.38	№416 страница 328
	Булочка "Веснушка"	60	15.02	12.3	37.11	310.17	№347

<b>итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>18.02</b>	<b>16.8</b>	<b>55.09</b>	<b>434.55</b>	
<b>Итого за 4 день</b>		<b>1754</b>	<b>52.72</b>	<b>53.96</b>	<b>197.99</b>	<b>1475.62</b>	

День: Пятница  
Неделя: неделя 1 день 5  
Возрастная категория: сад 9 ч

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом	46	0.04	5.13	0.05	44.94	№1 страница104
	Чай с лимоном сад	200	0.04	0	10.1	38.76	№ 412 страница 326
	суп молочный с гречневой крупой сад	200	5.52	8.02	17.77	166.44	№101 страница150
<b>итого за завтрак</b>		<b>446</b>	<b>5.6</b>	<b>13.15</b>	<b>27.92</b>	<b>250.14</b>	
Второй завтрак	Фрукты сад	100	1.5	0.5	21	96	№386 страница 314
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками сад	200	27.19	19.69	47.02	464.92	№90 стр.145
	печень по-строгановски	80	13	10.2	2.56	161	№255 страница 212
	Хлеб"Вилинский"	37.5	0	0	0	0	
	каша пшенная с маслом сад	120	5.06	4.46	27.24	161.56	№330
	компот из смородины сад	200	0	0	11.98	44.88	
	салат из кукурузы консервированной сад	50	0	0	0	0	№12
<b>итого за обед</b>		<b>687.5</b>	<b>45.25</b>	<b>34.35</b>	<b>88.8</b>	<b>832.36</b>	
Полдник	Ряженка сад	180	5.4	10.8	7.38	147.6	№420 страница 330
	сырники из творога со сгущенным молоком сад	130	29.41	34.35	29.97	545.17	№245 стр.239
<b>итого за полдник</b>		<b>310</b>	<b>34.81</b>	<b>45.15</b>	<b>37.35</b>	<b>692.77</b>	
<b>Итого за 5 день</b>		<b>1837</b>	<b>82.56</b>	<b>88.08</b>	<b>163.77</b>	<b>1750.01</b>	

День: Понедельник  
Неделя: неделя 2 день 6  
Возрастная категория: сад 9 ч

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом	46	0.04	5.13	0.05	44.94	№1 страница104
	Чай с лимоном сад	200	0.04	0	10.1	38.76	№ 412 страница 326
	каша пшеничная с маслом	120	4.82	4.58	25.36	163.56	№330
	яйцо отварное	20	63.5	57.5	3.5	785	
<b>итог за завтрак</b>		<b>386</b>	<b>68.4</b>	<b>67.21</b>	<b>39.01</b>	<b>1032.26</b>	
Второй завтрак	соки сад	150	0	0	0	0	№418 страница329
Обед	Компот из сушеных фруктов сад	200	0.22	0	19.01	75.7	№394 стр 318
	Макаронны отварныес маслом котлета из мяса говядины сад	180	34.88	25.6	37.68	509.99	№309 страница 276
	Хлеб"Вилинский"	37.5	0	0	0	0	
	соленый огурец	50	0.03	0	0.06	0.39	
	суп картофельный с горохом и гречками сад	200	6.67	4.41	33.2	192.15	№87
<b>итого за обед</b>		<b>667.5</b>	<b>41.8</b>	<b>30.01</b>	<b>89.95</b>	<b>778.23</b>	
Полдник	Ватрушка с творогом сад	80	22.42	22.94	35.88	431.57	№441 стр 343

полдник	Чай с сахаром сад	200	0	0	11.98	44.88	№411 стр.326
<b>итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>22.42</b>	<b>22.94</b>	<b>47.86</b>	<b>476.45</b>	
<b>Итого за 6 день</b>		<b>1687</b>	<b>132.62</b>	<b>120.16</b>	<b>176.82</b>	<b>1586.24</b>	

День: Вторник  
Неделя: неделя 2 день 7  
Возрастная категория: сад 9 ч

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с сыром сад	58	0.04	5.13	0.05	44.94	№3 стр.105
	Суп молочный с манной крупой	200	5.37	7.79	18.41	166.08	№101 стр.150
	Чай с сахаром сад	200	0	0	11.98	44.88	№411 стр.326
<b>итого за завтрак</b>		<b>458</b>	<b>5.41</b>	<b>12.92</b>	<b>30.44</b>	<b>255.9</b>	
Второй завтрак	Фрукты сад	100	1.5	0.5	21	96	№386 страница 314
Обед	Борщ с картофелем и капустой и сметаной сад	200	2.9	6.2	19.18	151.37	№63 стр.132
	Картофельное пюре	140	7.16	4.08	66.88	319.34	№339 страница 295
	Филе сельди с/с сад	50	8.85	9.75	0	123	№8
	Хлеб"Вилинский"	37.5	0	0	0	0	
	компот из ягодсад	200	0.12	0.08	11.23	44.3	
<b>итого за обед</b>		<b>627.5</b>	<b>19.03</b>	<b>20.11</b>	<b>97.29</b>	<b>638.01</b>	
	Вафли	30	2.49	0.39	14.43	68.1	
	Чай с лимоном сад	200	0.04	0	10.1	38.76	№ 412 страница 326
<b>итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>2.53</b>	<b>0.39</b>	<b>24.53</b>	<b>106.86</b>	
<b>Итого за 7 день</b>		<b>1789</b>	<b>34.49</b>	<b>39.96</b>	<b>228.69</b>	<b>1385.85</b>	

День: Среда  
Неделя: неделя 2 день 8  
Возрастная категория: сад 9 ч

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом	46	0.04	5.13	0.05	44.94	№1 страница104
	Какао с молоком сад	200	3	4.5	17.98	124.38	№416 страница 328
	пудинг из творога с повидлом	120	27.86	29.06	21.41	456.84	№249
<b>итого за завтрак</b>		<b>366</b>	<b>30.9</b>	<b>38.69</b>	<b>39.44</b>	<b>626.16</b>	
Второй завтрак	простокваша	180	18	18	18	0	№420 стр330
Обед	Капуста тушенная сад	150	3.41	6.03	13.28	119.28	№143 страница 169
	Хлеб"Вилинский"	37.5	0	0	0	0	
	компот из апельсин сад	200	0.18	0	19.54	74.45	№394
	язык отварной	60	63.5	57.5	3.5	785	№4
	суп картофельный с макаронными изделиями сад	200	2.99	4.09	25.46	145.27	№87
<b>итог за обед</b>		<b>647.5</b>	<b>70.08</b>	<b>67.62</b>	<b>61.78</b>	<b>1124</b>	
Полдник	Булочка "Веснушка" сад	80	6.68	4.08	45.23	233.09	№456 страница 352
	Чай с лимоном сад	200	0.04	0	10.1	38.76	№ 412 страница 326
<b>итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>6.72</b>	<b>4.08</b>	<b>55.33</b>	<b>271.85</b>	
<b>Итого за 8 день</b>		<b>1897</b>	<b>67.62</b>	<b>73.28</b>	<b>205.88</b>	<b>1419.38</b>	

День: Четверг  
 Неделя: неделя 2 день 9  
 Возрастная категория: сад 9ч

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом	46	0.04	5.13	0.05	44.94	№1 страница104
	Чай с сахаром сад	200	0	0	11.98	44.88	№411 стр.326
	суп молочный с гречневой крупой сад	200	5.52	8.02	18.17	167.94	№101стр.150
<b>итого за завтрак</b>		<b>446</b>	<b>5.56</b>	<b>13.15</b>	<b>30.2</b>	<b>257.76</b>	
Второй завтрак	соки сад	150	0	0	0	0	№418 страница329
Обед	Хлеб"Вилинский"	37.5	0	0	0	0	
	Щи зеленые сосметаной	200	2.68	5.8	19.87	139.14	№73 страница 137
	кисель из ягод сад	200	0.11	0.07	11.14	43.84	№396 стр 319
	плов из мяса сад	200	12.85	8.11	32.87	248.41	№321
	салат из отварной свеклы с растительным масломдо 14.04, с 15.04 овощи свежие	70	0.95	2	1.22	44.09	№34 стр 117
<b>итого за обед</b>		<b>707.5</b>	<b>16.59</b>	<b>15.98</b>	<b>65.1</b>	<b>475.48</b>	
Полдник	Чай с лимоном сад	200	0.04	0	10.1	38.76	№ 412 страница 326
	вафли сад	30	0	0	0	0	
<b>итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>0.04</b>	<b>0</b>	<b>10.1</b>	<b>38.76</b>	
<b>Итого за 9 день</b>		<b>1837</b>	<b>22.19</b>	<b>29.13</b>	<b>105.4</b>	<b>1236</b>	

День: Пятница  
 Неделя: неделя 2 день 10  
 Возрастная категория: сад9ч

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом	46	0.04	5.13	0.05	44.94	№1 страница104
	Чай с лимоном сад	200	0.04	0	10.1	38.76	№ 412 страница 326
	суп молочный с геркулесовой крупой сад	200	4.01	7.71	9.61	126.96	№101 страница150
<b>итог за завтрак</b>		<b>446</b>	<b>4.09</b>	<b>12.84</b>	<b>19.76</b>	<b>210.66</b>	
Второй завтрак	Салат из моркови до 28.02, с 01.03 фрукты	100	0.97	0	13.42	55.53	№42 страница120
Обед	Биточки из мяса говядины сад	80	11.97	8.43	6.57	149.4	№299
	Картофель отварной сад	100	7.25	4.28	71.25	337.25	№336 страница 294
	Хлеб"Вилинский"	37.5	0	0	0	0	
	компот из смородины сад	200	0	0	11.98	44.88	№396
	салат из кукурузы консервированной сад	50	0	0	0	0	№12
	суп картофельный с крупой сад	250	3.13	4.29	24.18	145.08	№87
<b>итого за обед</b>		<b>717.5</b>	<b>22.35</b>	<b>17</b>	<b>113.98</b>	<b>676.61</b>	
Полдник	вареники ленивые (отварные)	100	29	33.07	9.03	449.25	№243 стр239
	кисломолочный напиток (йогурт) сад	150	0	0	0	0	№420 страница 330
<b>итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>29</b>	<b>33.07</b>	<b>9.03</b>	<b>449.25</b>	
<b>Итого за 10 день</b>		<b>1607</b>	<b>56.41</b>	<b>62.91</b>	<b>156.19</b>	<b>1392.05</b>	

<b>Итого за весь период</b>		<b>16312</b>	<b>640.39</b>	<b>667.54</b>	<b>1838.02</b>	<b>17068.11</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1631</b>	<b>64.039</b>	<b>66.754</b>	<b>183.802</b>	<b>1706.811</b>	