

День: Понедельник  
 Неделя: неделя 1 день 1  
 Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	икра кабачковая для детского питания	42	2.24	0.42	9.77	51.92	№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>388</b>	<b>6.12</b>	<b>8.9</b>	<b>40.35</b>	<b>256.79</b>	
Второй завтрак	соки сад	200	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	12.27	6.24	6.59	130.44	№299 стр 270
	Рагу из овощей сад	120	6.02	6.04	55.43	289.08	№360
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	2.07	6.05	15.74	121.63	№95 стр.147
	Хлеб"Вилинский"	50	0	0	0	0	
	солёный огурец	50	0.03	0	0.06	0.39	
<b>итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>20.61</b>	<b>18.33</b>	<b>96.83</b>	<b>617.24</b>	
Уплотненный полдник	Пирожок с повидлом сад	80	15.02	12.33	37.11	310.17	№437
	Суп молочный с пшеничной крупой сад	200	5.52	7.68	17.77	163.45	№101 страница 150
	Чай с сахаром сад	200	0	0	11.98	44.88	№411 стр.326
<b>итого за уплотнённый полдник</b>		<b>480</b>	<b>20.54</b>	<b>20.01</b>	<b>66.86</b>	<b>518.5</b>	
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1768</b>	<b>47.27</b>	<b>47.24</b>	<b>204.04</b>	<b>1392.53</b>	

День: Вторник  
 Неделя: неделя 1 день 2  
 Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 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
	Салат из свежей капусты с растительным маслом сад до 28.02. с 1.03. свежий огурец	60	0.91	3	3.98	46.04	№21 страница 112
	Рыба припущенная	80	15.38	2.85	0.25	88	№259 стр.248
	Хлеб"Вилинский"	50	0	0	0	0	
	компот из смородины сад	200	0	0	11.98	44.88	№396 стр.319
<b>итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>26.97</b>	<b>16.13</b>	<b>107.19</b>	<b>676.49</b>	
Уплотненный полдник	Макароны отварные с маслом	90	9.38	3.38	67.71	321.27	№219 стр.228
	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

	Шницель из мяса говядины	80	10.21	7.27	11.36	148.05	№299 страница 270
	салат из репчатого лука сад	35	0.5	2	2.84	30.75	№11 страница 108
<b>итого за уплотнённый полдник</b>		<b>435</b>	<b>22.62</b>	<b>13.04</b>	<b>106.44</b>	<b>606.93</b>	
<b>Итого за 2 день</b>		<b>1773</b>	<b>49.97</b>	<b>49.49</b>	<b>264.82</b>	<b>1670.32</b>	

День: Среда  
Неделя: неделя 1 день 3  
Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 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 сад	150	64.95	65.76	37.4	997.58	№249 стр 241
<b>итого за завтрак</b>		<b>396</b>	<b>67.99</b>	<b>75.39</b>	<b>55.43</b>	<b>1166.9</b>	
Второй завтрак	простокваша	180	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"	50	0	0	0	0	
	кисель из ягод смородины сад	200	0	0	14.97	56.1	№396 стр 319
	котлета рубленая из птицы сад	80	7.02	5.37	8.08	107.85	№323 стр286
<b>итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>38.81</b>	<b>21.61</b>	<b>89.91</b>	<b>444.3</b>	
Уплотненный полдник	Булочка "Веснушка" сад	80	6.68	4.08	45.23	233.09	№456 страница 352
	Суп молочный с пшеном сад	200	5.45	7.72	17.21	164.05	№101 страница 150
	Чай с лимоном сад	200	0.04	0	10.1	38.76	№ 412 страница 326
<b>итого за уплотнённый полдник</b>		<b>480</b>	<b>12.17</b>	<b>11.8</b>	<b>72.54</b>	<b>435.9</b>	
<b>Итого за 3 день</b>		<b>1786</b>	<b>118.97</b>	<b>126.8</b>	<b>217.88</b>	<b>2154.95</b>	

День: Четверг  
Неделя: неделя 1 день 4  
Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 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>итого за завтрак</b>		<b>446</b>	<b>4.09</b>	<b>12.84</b>	<b>19.76</b>	<b>210.66</b>	
Второй завтрак	Фрукты сад	100	1.5	0.5	21	96	№386 страница 314
Обед	Запеканка картофельная с мясом говядины	120	41.48	28.42	109.36	837.42	№164
	Хлеб"Вилинский"	50	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 14.04 с 15.04 помидор свежий	70	0.95	2	1.22	44.09	№34 стр 117
<b>итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>45.33</b>	<b>36.62</b>	<b>150.05</b>	<b>1099.18</b>	
	омлет натуральный сад	85	191.12	176.82	11.74	2400.86	№229

Уплотненный полдник	Горошек зеленый консервированный 30г	50	0.6	0	1.38	7.98	
	Кофейный напиток с молоком сад	200	3	4.5	17.98	124.38	№416 страница 328
	Печенье сахарное сад	30	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный сад	30	2.49	0.39	14.43	68.1	
<b>итого за уплотнённый полдник</b>		<b>395</b>	<b>197.21</b>	<b>181.71</b>	<b>45.53</b>	<b>2601.32</b>	
<b>Итого за 4 день</b>		<b>1751</b>	<b>248.13</b>	<b>231.67</b>	<b>236.34</b>	<b>4007.16</b>	

День: Пятница  
Неделя: неделя 1 день 5  
Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 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	соки сад	200	0	0	0	0	№418 страница329
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками сад	200	27.19	19.69	47.02	464.92	№90 стр.145
	тефтеля из мяса говядины в томатном соусе сад	80	9.68	4.76	10.76	121.56	№299,№372
	соус томатный сад	30	0.22	0.87	1.5	14.18	№372
	Хлеб"Вилинский"	50	0	0	0	0	
	каша пшенная с маслом	100	3.62	3.44	19.02	122.67	
	компот из малины сад	200	0.12	0.08	11.23	44.3	
	салат из кукурузы консервированной сад	50	0	0	0	0	№12
<b>итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>40.83</b>	<b>28.84</b>	<b>89.53</b>	<b>767.63</b>	
Уплотненный полдник	Ряженка сад	180	5.4	10.8	7.38	147.6	№420 страница 330
	сырники из творога со сгущенным молокомсад	150	49.18	51.45	36.62	804.58	№245
<b>итого за уплотнённый полдник</b>		<b>330</b>	<b>54.58</b>	<b>62.25</b>	<b>44</b>	<b>952.18</b>	
<b>Итого за 5 день</b>		<b>1736</b>	<b>101.01</b>	<b>104.24</b>	<b>161.45</b>	<b>1969.95</b>	

День: Понедельник  
Неделя: неделя 2 день 6  
Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 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 пшенная с маслом сад	120	4.82	4.58	25.36	163.56	№330
	яйцо отварное	20	63.5	57.5	3.5	785	
<b>итого за завтрак</b>		<b>386</b>	<b>68.4</b>	<b>67.21</b>	<b>39.01</b>	<b>247.26</b>	
Второй завтрак	соки сад	200	0	0	0	0	№418 страница329
Обед	Компот из сушеных фруктов сад	200	0.22	0	19.01	75.7	№394 стр 318
	Макаронник с мясом сад	180	34.88	25.6	37.68	509.99	№309 страница 276
	Хлеб"Вилинский"	50	0	0	0	0	
	солёный 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>680</b>	<b>41.8</b>	<b>30.01</b>	<b>89.95</b>	<b>778.23</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Ватрушка с творогом сад	80	22.42	22.94	35.88	431.57	№441 стр 343
	Суп молочный с тыквой и пшенной крупой сад	200	4.6	7.8	15.57	154.1	№102 стр150
	Хлеб пшеничный сад	30	2.49	0.39	14.43	68.1	
	Чай с сахаром сад	200	0	0	11.98	44.88	№411 стр.326
<b>итого за уплотнённый полдник</b>		<b>510</b>	<b>29.51</b>	<b>31.13</b>	<b>77.86</b>	<b>698.65</b>	
<b>Итого за 6 день</b>		<b>1806</b>	<b>139.71</b>	<b>128.35</b>	<b>206.82</b>	<b>2509.14</b>	

День: Вторник  
Неделя: неделя 2 день 7  
Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 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
	Сельдь С/С	50	18.28	19.49	6.81	273.8	
	Хлеб"Вилинский"	50	0	0	0	0	
	компот из малины сад	200	0.12	0.08	11.23	44.3	
<b>итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>29.96</b>	<b>29.85</b>	<b>104.1</b>	<b>744.51</b>	
Уплотненный полдник	Биточки из мяса говядины сад	80	11.97	8.43	6.57	149.4	№299
	Рагу из овощей сад	120	6.02	6.04	55.43	289.08	№360
	Хлеб пшеничный 30г	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 уплотнённый полдник</b>		<b>430</b>	<b>20.52</b>	<b>14.86</b>	<b>86.53</b>	<b>545.34</b>	
<b>Итого за 7 день</b>		<b>1875</b>	<b>55.89</b>	<b>58.13</b>	<b>242.07</b>	<b>1686.05</b>	

День: Среда  
Неделя: неделя 2 день 8  
Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 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 сгущенным молоком	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 тушеная сад	150	3.41	6.03	13.28	119.28	№143 страница 169
	Хлеб"Вилинский"	50	0	0	0	0	
	компот из апельсин сад	200	0.18	0	19.54	74.45	№394
	Язык отварной	80	12.63	9.09	2.11	141	№242 стр205
	суп картофельный с макаронными изделиями сад	200	2.99	4.09	25.46	145.27	№87
<b>итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>19.21</b>	<b>19.21</b>	<b>60.39</b>	<b>480</b>	
	Булочка "Веснушка" сад	80	6.68	4.08	45.23	233.09	№456 страница 352

Уплотненный 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
	винегрет с растительным маслом сад до 14.04. с 15.04 помидор свежий	80	2.93	2	20.4	114.27	№46
	каша гречневая с маслом сад 2	100	4.43	4.33	23.84	145.11	№330 стр291
<b>итого за уплотнённый полдник</b>		<b>490</b>	<b>16.57</b>	<b>10.8</b>	<b>114</b>	<b>454.22</b>	
<b>Итого за 8 день</b>		<b>1756</b>	<b>72.05</b>	<b>77.61</b>	<b>229.72</b>	<b>1564.49</b>	

День: Четверг  
Неделя: неделя 2 день 9  
Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 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	18.17	167.94	№101стр.150
<b>итого за завтрак</b>		<b>446</b>	<b>5.6</b>	<b>13.15</b>	<b>28.32</b>	<b>251.64</b>	
Второй завтрак	соки сад	200	0	0	0	0	№418 страница329
Обед	Хлеб"Вилинский"	50	0	0	0	0	
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной ясли	200	2.68	5.8	19.87	139.14	№73 страница 137
	кисель из ягод малины сад	200	0.11	0.07	16.13	62.54	№396 стр 319
	плов из мяса сад	200	12.85	8.11	32.87	248.41	№321
	салат из отварной свеклы с растительным маслом до 14.04. с 15.04 огурец свежий	70	0.95	2	1.22	44.09	№34 стр 117
<b>итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>16.59</b>	<b>15.98</b>	<b>70.09</b>	<b>494.18</b>	
Уплотненный полдник	Картофельное пюре	140	7.16	4.08	66.88	319.34	№339 страница 295
	Котлеты рыбные или биточки запеченные сад	80	9.69	2.7	7.55	92.36	№271 страница254
	Кофейный напиток с молоком с молоком ясли	150	2.2	3.3	14.38	95.7	№416 страница 328
	Салат из свежей капусты с растительным маслом до 28.02 с 1.03 помидор свежий	40	0.6	2	3.95	35.52	№21 страница 112
	Хлеб пшеничный сад	30	2.49	0.39	14.43	68.1	
	вафли сад	30	0	0	0	0	
<b>итого за уплотнённый полдник</b>		<b>470</b>	<b>22.14</b>	<b>12.47</b>	<b>107.19</b>	<b>611.02</b>	
<b>Итого за 9 день</b>		<b>1816</b>	<b>44.33</b>	<b>41.6</b>	<b>205.6</b>	<b>1356.84</b>	

День: Пятница  
Неделя: неделя 2 день 10  
Возрастная категория: сад 12 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 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>итого 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 28.03 с 1.03 фрукты	100	0.97	0	13.42	55.53	№42 страница120

<b>Обед</b>	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"	50	0	0	0	0	
	компот из смородины сад	200	0	0	11.98	44.88	
	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>730</b>	<b>22.35</b>	<b>17</b>	<b>113.98</b>	<b>676.61</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Яблоко свежее сад	100	0.3	0	10.2	41.4	№386
	вареники ленивые (отварные) сад	130	38.16	42.28	19.36	607.96	№243 стр239
	кисломолочный напиток (йогурт) сад	180	0	0	0	0	№420 страница 330
<b>итого за уплотнённый полдник</b>		<b>410</b>	<b>38.46</b>	<b>42.28</b>	<b>29.56</b>	<b>649.36</b>	
<b>Итого за 10 день</b>		<b>1736</b>	<b>65.87</b>	<b>72.12</b>	<b>176.72</b>	<b>1592.16</b>	

<b>Итого за весь период</b>		<b>17859</b>	<b>943.2</b>	<b>937.25</b>	<b>2145.46</b>	<b>19903.59</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1786</b>	<b>94.32</b>	<b>93.725</b>	<b>214.546</b>	<b>1990.359</b>	