

День: Понедельник
 Неделя: неделя 1 день 1
 Возрастная категория: ясли 10 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	икра кабачковая для детского питания ясли	42	2.24	0.42	9.77	51.92	№57
	Бутерброд с маслом 35	35	0.03	4.28	0.05	37.45	№1 страница104
	Чай с лимоном ясли	150	0.04	0	7.11	27.54	№ 412 страница 326
	каша гречневая с маслом ясли	90	3.8	3.35	20.43	121.17	№330
итого за завтрак		317	6.11	8.05	37.36	238.08	
Второй завтрак	Сок фруктовый ясли	150	0	0	0	0	№418 страница329
Обед	Компот из сушеных фруктов ясли	150	0.16	0	13.44	53.54	№394 стр 318
	Котлеты из мяса говядины ясли	60	9.22	5.14	5.5	104.04	№299 стр 270
	Рагу из овощей сад	120	6.02	6.04	55.43	289.08	№360
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	150	1.59	6.05	11.26	102.65	№95 стр 147
	Хлеб "Вилинский" ясли	30	0	0	0	0	
	солёный огурец	50	0.03	0	0.06	0.39	
итого за обед		560	17.02	17.23	85.69	549.7	
Полдник	Пирожок с повидлом ясли	60	13.62	11.02	28.25	259.56	№437
	Чай с сахаром ясли	150	0	0	6.99	26.18	№411 стр.326
итого за полдник		210	13.62	11.02	35.24	285.74	
Итого за 1 день		1417	36.75	36.3	158.29	1273.52	

День: Вторник
 Неделя: неделя 1 день 2
 Возрастная категория: ясли 10 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с сыром ясли	45	0.03	4.28	0.05	37.45	№3 стр.105
	Суп молочный с манной крупой ясли	150	4.14	5.43	14.54	124.08	№101 стр.150
	Чай с сахаром ясли	150	0	0	6.99	26.18	№411 стр.326
итого за завтрак		345	4.17	9.71	21.58	187.71	
Второй завтрак	Фрукты	100	1.5	0.5	21	96	№386 страница 314
Обед	Борщ с картофелем и сметаной ясли	150	3.35	5.8	26.36	174.65	№64 стр 133
	Картофельное пюре ясли	100	6.17	3.02	58.31	273.28	№339 страница 295
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	8.02	4.51	1.66	79.21	
	Салат из свежей капусты с растительным маслом до 28.02, с 01.03 овощи свежие	40	0.6	2	3.95	35.52	№21 страница 112
	Хлеб "Вилинский" ясли	30	0	0	0	0	
	компот из смородины	150	0	0	6.99	26.18	
итого за обед		540	18.14	15.33	97.27	588.84	
Полдник	Хлеб пшеничный ясли	20	1.66	0.26	9.62	45.4	
	Чай с лимоном ясли	150	0.04	0	7.11	27.54	№ 412 страница 326
	макаронны отварные с маслом	100	3.14	2.84	22.59	122.07	№219 стр 228
	салат из репчатого лука до 28.02, с 01.03 овощи свежие	35	0.5	2	2.84	30.75	№11 страница 108
итого за полдник		305	5.34	5.1	42.16	225.76	
Итого за 2 день		1457	29.15	30.64	182.01	1398.31	

День: Среда

Неделя: неделя 1 день 3
 Возрастная категория: ясли 10 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом 35	35	0.03	4.28	0.05	37.45	№1 страница104
	Какао с молоком ясли	150	2.2	3.3	14.38	95.7	№416 страница 328
	пудинг из творога с повидлом	150	64.95	65.76	37.4	997.58	№249 стр 241
итого за завтрак		335	67.18	73.34	51.83	1130.73	
Второй завтрак	простокваша ясли	150	15	15	15	0	№420 стр330
Обед	Капуста тушеная ясли	100	2.34	4.02	9.59	82.65	№143 страница 169
	Суп картофельный с клецками и сметаной ясли	150	8.26	7.79	27.91	209.37	№91 стр 146
	Хлеб "Вилинский" ясли	30	0	0	0	0	
	кисель из ягод смородины ясли	150	0	0	6.99	26.18	№396 стр 319
	котлета рубленая из птицы ясли	60	5.25	3.82	5.95	78.58	№323 стр286
итого за обед		490	15.85	15.63	50.44	396.78	
Полдник	Булочка "Веснушка" ясли	65	6.68	4.08	45.23	233.09	№456 страница 352
	Чай с лимоном ясли	150	0.04	0	7.11	27.54	№ 412 страница 326
итог за полдник		215	6.72	4.08	52.34	260.63	
Итого за 3 день		1386	104.75	108.05	169.61	1788.14	

День: Четверг
 Неделя: неделя 1 день 4
 Возрастная категория: ясли 10 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	007суп молочный с геркулесовой крупой ясли	150	3.01	5.36	7.21	91.48	№101 страница150
	Бутерброд с маслом 35	35	0.03	4.28	0.05	37.45	№1 страница104
	Чай с лимоном ясли	150	0.04	0	7.11	27.54	№ 412 страница 326
итого за завтрак		335	3.08	9.64	14.37	156.47	
Второй завтрак	Фрукты	100	1.5	0.5	21	96	№386 страница 314
Обед	Запеканка картофельная с мясом говядины ясли	100	41.48	28.42	109.36	837.42	№164
	Хлеб "Вилинский" ясли	30	0	0	0	0	
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной ясли	150	2.68	5.8	19.87	139.14	№73 страница 137
	компот из апельсин ясли	150	0.11	0	15.92	60.38	№394
	салат из отварной свеклы с растительным маслом до 14.04, с 15.04 овощи свежие	50	0.67	1	0.86	27.42	№34 стр 117
итого за обед		480	44.94	35.22	146.01	1064.36	
Полдник	Кофейный напиток с молоком с молоком ясли	150	2.2	3.3	14.38	95.7	№416 страница 328
	Печенье сахарное	10	0.74	1	7.62	40.6	
итого за полдник		160	2.94	4.3	22	136.3	
Итого за 4 день		1456	52.46	49.66	203.38	1453.13	

День: Пятница
 Неделя: неделя 1 день 5
 Возрастная категория: ясли 10 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Бутерброд с маслом 35	35	0.03	4.28	0.05	37.45	№1 страница104

Завтрак	Чай с лимоном ясли	150	0.04	0	7.11	27.54	№ 412 страница 326
	суп молочный с гречневой крупой ясли	150	4.27	5.62	14.01	124.38	№101 страница150
итог за завтрак		335	4.34	9.9	21.17	189.37	
Второй завтрак	Сок фруктовый ясли	200	0	0	0	0	№418 страница329
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками ясли	150	20.03	13.83	46.92	383.16	№90 стр.145
	тефтеля из мяса говядины в томатном соусе ясли	60	9.43	4.73	8.49	111.81	№299,№372
	соус томатный сад	30	0.22	0.87	1.5	14.18	№372
	Хлеб "Вилинский" ясли	30	0	0	0	0	
	каша пшеничная с маслом	100	3.8	3.35	20.43	121.17	№330
	компот из малины ясли	150	0.1	0.06	10.98	42.92	
	салат из кукурузы консервированной ясли	40	0	0	0	0	№12
итога за обед		560	33.58	22.84	88.32	673.24	
Полдник	Ряженка ясли	150	4.65	9.3	6.36	127.1	№420 страница 330
	сырники из творога со сгущенным молоком ясли	100	18.65	22.18	23.77	368.34	№245 стр.239
итога за полдник		250	23.3	31.48	30.13	495.44	
Итого за 5 день		1440	61.22	64.22	139.62	1358.05	

День: Понедельник
Неделя: неделя 2 день 6
Возрастная категория: ясли 10 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом 35	35	0.03	4.28	0.05	37.45	№1 страница104
	Чай с лимоном ясли	150	0.04	0	7.11	27.54	№ 412 страница 326
	каша пшенная с маслом ясли	100	3.62	3.44	19.02	122.67	№330
	яйцо отварное	20	63.5	57.5	3.5	7.85	№4
итог за завтрак		305	67.19	65.22	29.68	195.51	
Второй завтрак	Сок фруктовый ясли	200	0	0	0	0	№418 страница329
Обед	Компот из сушеных фруктов ясли	150	0.16	0	13.44	53.54	№394 стр 318
	Макаронник с мясом ясли	150	27.11	19.74	28.88	393.5	№309 страница 276
	Хлеб "Вилинский" ясли	30	0	0	0	0	
	соленый огурец	50	0.03	0	0.06	0.39	
	суп картофельный с горохом и гречками ясли	150	6.29	3.32	33.97	183.89	№87 страница 144
итога за обед		530	33.59	23.06	76.35	631.32	
Полдник	Ватрушка с творогом ясли	65	19.98	21.08	28.41	376.72	№441 стр 343
	Чай с сахаром ясли	150	0	0	6.99	26.18	№411 стр.326
итога за полдник		215	19.98	21.08	35.4	402.9	
Итого за 6 день		1457	120.76	109.36	141.43	1406.88	

День: Вторник
Неделя: неделя 2 день 7
Возрастная категория: ясли 10 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с сыром ясли	45	0.03	4.28	0.05	37.45	№3 стр.105
	Суп молочный с манной крупой ясли	150	4.14	5.43	14.54	124.08	№101 стр.150
	Чай с сахаром ясли	150	0	0	6.99	26.18	№411 стр.326
итог за завтрак		345	4.17	9.71	21.58	187.71	

Второй завтрак	Фрукты	100	1.5	0.5	21	96	№386 страница 314
Обед	Борщ с картофелем и капустой и сметаной ясли	150	1.36	5.8	6.2	90.01	№63 стр.132
	Картофельное пюре ясли	100	6.17	3.02	58.31	273.28	№339 страница 295
	Филе сельди с/с ясли	40	7.97	8.78	0	110.7	№8
	Хлеб "Вилинский" ясли	30	0	0	0	0	
	компот из малины ясли	150	0.1	0.06	10.98	42.92	
итого за обед		470	15.6	17.66	75.49	516.91	
Полдник	Рагу из овощей ясли	100	5.99	2.95	54.49	258.05	№360
	Хлеб пшеничный 20г	20	1.66	0.26	9.62	45.4	
	Чай с лимоном ясли	150	0.04	0	7.11	27.54	№ 412 страница 326
итого за полдник		270	7.69	3.21	71.22	330.99	
Итого за 7 день		1494	28.96	31.08	189.29	1131.61	

День: Среда
Неделя: неделя 2 день 8
Возрастная категория: ясли 10 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом 35	35	0.03	4.28	0.05	37.45	№1 страница104
	Какао с молоком ясли	150	2.2	3.3	14.38	95.7	№416 страница 328
	пудинг из творога с повидлом ясли	120	27.86	29.06	21.41	456.84	№249
итого за завтрак		305	30.09	36.64	35.84	589.99	
Второй завтрак	простокваша	180	18	18	18	0	№420 стр330
Обед	язык отварной	40	63.5	57.5	3.5	7.85	№4
	Капуста тушеная ясли	100	2.34	4.02	9.59	82.65	№143 страница 169
	Хлеб "Вилинский" ясли	30	0	0	0	0	
	компот из апельсин ясли	150	0.11	0	15.92	60.38	№394
	суп картофельный с макаронными изделиями ясли	150	2.73	2.07	23.7	119.49	№87
итого за обед		470	68.68	63.59	52.71	270.37	
Полдник	Булочка "Веснушка" ясли	65	6.68	4.08	45.23	233.09	№456 страница 352
	Хлеб пшеничный ясли	20	1.66	0.26	9.62	45.4	
	Чай с лимоном ясли	150	0.04	0	7.11	27.54	№ 412 страница 326
	винегрет с растительным маслом до 14.04, с 15.04 овощи свежие	60	2.09	2	14.88	87.4	№46
итого за полдник		295	10.47	6.34	76.84	393.43	
Итого за 8 день		1425	71.18	73.41	185.66	1355.21	

День: Четверг
Неделя: неделя 2 день 9
Возрастная категория: ясли 10 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброд с маслом 35	35	0.03	4.28	0.05	37.45	№1 страница104
	Чай с сахаром ясли	150	0	0	6.99	26.18	№411 стр.326
	суп молочный с гречневой крупой ясли	150	4.27	5.62	13.81	123.63	№101стр.150
итого за завтрак		335	4.3	9.9	20.85	187.26	
Второй завтрак	Сок фруктовый ясли	150	0	0	0	0	№418 страница329
Обед	Хлеб "Вилинский" ясли	30	0	0	0	0	
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной ясли	150	2.68	5.8	19.87	139.14	№73 страница 137
	кисель из ягод малины ясли	150	0.08	0.05	13.8	53.22	№396 стр 319

	плов из мяса птицы ясли	150	9.67	5.45	24.69	181.09	№321
	салат из отварной свеклы с растительным маслом до 14.04, с 15.04 овощи свежие	50	0.67	1	0.86	27.42	№34 стр 117
итого за обед		530	13.1	12.3	59.22	400.87	
Полдник	Чай с лимоном ясли	150	0.04	0	7.11	27.54	№ 412 страница 326
	вафли ясли	10	0	0	0	0	
итого за полдник		160	0.04	0	7.11	27.54	
Итого за 9 день		1517	17.44	22.2	87.18	1267	

День: Пятница
Неделя: неделя 2 день 10
Возрастная категория: ясли 10 ч

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	суп молочный с геркулесовой крупой ясли	150	3.01	5.36	7.21	91.48	№101 страница150
	Бутерброд с маслом 35	35	0.03	4.28	0.05	37.45	№1 страница104
	Чай с лимоном ясли	150	0.04	0	7.11	27.54	№ 412 страница 326
итого за завтрак		335	3.08	9.64	14.37	156.47	
Второй завтрак	Салат из моркови ясли до 28.02, с 01.03 фрукты	100	0.97	0	13.42	55.53	№42 страница120
Обед	Биточки из мяса говядины ясли	60	7.44	6.34	5.77	109.27	№299
	Картофель отварной ясли	90	7.24	2.57	71.24	322.27	№336 страница 294
	Хлеб "Вилинский" ясли	30	0	0	0	0	
	компот из смородины	150	0	0	6.99	26.18	
	салат из кукурузы консервированной ясли	40	0	0	0	0	№12
	суп картофельный с крупой ясли	150	3.1	2.29	24.04	126.44	№87
итого за обед		520	17.78	11.2	108.04	584.16	
Полдник	вареники ленивые (отварные)	100	29	33.07	9.03	449.25	№243 стр239
	напиток кисломолочный (йогурт) ясли	150	0	0	0	0	№420 страница 330
итого за полдник		250	29	33.07	9.03	449.25	
Итого за 10 день		1506	50.83	53.91	144.86	1245.41	

Итого за весь период		14856	573.5	578.83	1601.33	13125.93	
Среднее значение за период		1485	57.35	57.883	160.133	1312.593	