

Неделя первая - понедельник Меню 1 день (сад)	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергити ч. ценность	С	№ техноло г. Карты
Завтрак							
каша молочная манная с маслом сливочным	205	6.37	7.50	31.68	215.40	1.40	268
Кофейный напиток с молоком	180	1.30	1.40	16.00	80.40	1.20	514
булочка хлебная	20	1.50	0.20	9.80	47.00	0.58	114
масло сливочное	5	0.00	4.10	0.00	37.40	0.00	487
Итого:	410	9.17	13.20	57.48	380.20	3.18	
2-й завтрак							
яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47.00	10.00	118
Обед							
салат из свеклы с маслом растительным	60	0.90	3.30	5.04	53.40	3.42	51
суп-лапша домашняя	208	4.24	6.10	11.12	111.40	0.30	162
фрикадельки мясные	70	9.94	8.82	4.76	137.90	0.42	396
соус томатный	20	0.20	0.70	1.40	13.10	0.00	462
каша гречневая рассыпчатая	130	7.41	6.75	32.50	219.31	0.00	243
компот и из свежих фруктов	180	0.45	0.18	20.75	86.40	3.87	526
булочка хлебная	40	3.1	0.32	20.00	94	0.00	114
Итого:	708	26.21	26.17	95.57	715.51	8.01	
Полдник							
вафли	30	0.84	1.00	23.20	105.00	0.00	577
молоко кипяченое	180	5.22	4.50	8.64	95.40	2.30	534
Итого:	210	6.06	5.50	31.84	200.40	2.30	
Ужин							
картофель, запеченый в сметанном соусе	180	4.56	10.44	16.20	202.80	4.92	208
компот из сухих фруктов	180	0.46	0.00	24.30	99.00	0.46	527
булочка хлебная	30	2.3	0.24	15	70.5	0	114
Итого:	390	7.32	10.68	55.5	372.3	42.36	
Всего за день:	1818	49.16	55.95	250.19	1715.41	65.85	

Неделя первая - вторник Меню 2 день (сад)	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергити ч. ценность	С	№ техноло г. Карты
Завтрак							
каша молочная ячневая с маслом сливочным	205	9.20	12.90	30.60	246.90	1.40	254
чай с молоком	180	1.40	1.20	14.00	72.90	1.20	506
булочка хлебная с маслом сливочным	25.0	1.50	4.30	9.80	84.40	0.00	114/111
сыр п/твердый	10	2.60	2.60	0.00	34.30	0.10	106
Итого:	420	14.70	21.00	54.40	438.50	2.70	
2-й завтрак							
сок фруктовый	100	0.50	0.10	10.10	46.00	2.00	537
Обед							
борщ с капустой,картофелем,мясом	213	3.80	6.4	8.70	107.00	8.30	133/363
рыба тушеная в томате с овощами	80	7.70	4.10	3.60	81.71	2.70	349
картофельное пюре	150	3.15	6.56	16.50	138.00	5.10	434
напиток из шиповника	180	0.64	0.28	20.50	87.40	63.00	538
булочка хлебная	40	3.1	0.32	20.00	94	0.00	114
Итого:	663	18.356	17.61	69.3	508.11	79.1	
Полдник							
шанежка картофельная	60	7.14	4.36	39.49	227.60	4.00	296
молоко кипяченое	180	5.22	4.50	8.64	95.40	2.30	534
Итого:	240	12.36	8.86	48.13	323.00	6.30	
Ужин							
рис с овощами	150	4.10	8.30	30.30	198.80	0.00	38(2005г.)
компот из свежих ягод	180	0.18	1.00	19.36	78.36	26.40	518
булочка хлебная	30	2.3	0.24	15	70.5	0	114
Итого:	360	6.58	9.54	64.66	347.66	2.70	
Всего за день:	1783	52.496	57.11	246.59	1663.27	86.50	

Неделя первая - среда Меню 3 день (сад)	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергити ч. ценность	С	№ техноло г. Карты
каша молочная рисовая с маслом слив.	205	6.28	11.82	37	279.4	1.50	259
кофейный напиток с молоком	180	1.30	1.40	16.00	80.40	3.48	514
булочка хлебная с маслом сливочным	20 5	1.50 0.00	0.20 4.10	9.80 0.00	47.00 37.40	0.00 0.00	114 487
Итого:	410	9.08	17.52	62.80	444.20	4.98	
2-й завтрак							
яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.0	118
Обед							
салат из свеклы и моркови	60	0.78	6.20	4.26	76.20	3.00	52
суп-пюре из картофеля,гренки	210	6.10	6.80	19.80	163.60	11.00	165/176
тефтели из говядины с рисом	50	9.00	14.40	8.70	202.00	0.50	395
капуста тушеная	120	4.44	4.32	4.68	75.60	20.40	428
компот из сухих фруктов	180	0.46	0.00	24.30	99.00	0.46	527
булочка хлебная	40	3.1	0.32	20.00	94	0.00	114
итого	660	23.85	32.04	81.74	710.40	35.36	
Полдник							
ватрушка с повидлом	60	3.70	1.70	40.90	194.00	0.10	559
чай с молоком	180	1.00	1.20	14.40	72.90	1.17	506
Итого:	240	4.70	2.90	55.30	266.90	1.27	
Ужин							
запеканка творожная	100	16.00	16.80	16.00	283.30	0.20	319
молоко сгущеное	10	0.72	0.85	5.55	32.80	1.20	490
чай с сахаром	180	1.50	0.00	14.40	54.00	0.00	502
Итого:	290	18.22	17.65	35.95	370.10	1.40	
Всего за день:	1700	56.246	70.51	245.59	1838.6	53.01	

Неделя первая - четверг Меню 4 день (сад)	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергити ч. ценность	С	№ техноло г. Карты
Завтрак							
каша пшеничная молочная с маслом слив.	205	6.70	6.70	32.00	283.00	1.20	270
кофейный напиток с молоком	180	1.30	1.40	16.00	80.40	3.48	514
булочка хлебная	20	1.50	0.20	9.80	47.00	1.20	114
с повидлом	10	0.60	2.10	10.20	62.00	4.05	102
Итого:	415	10.10	10.40	68.00	472.40	9.93	
2-й завтрак							
сок фруктовый	100	0.50	0.10	10.10	46.10	2.00	537
Обед							
рассольник ленинградский с мясом	213	4.00	6.60	13.20	128.00	5.80	139\363
тефтели рыбные (из филе щуки)	70	8.40	4.40	7.64	102.62	0.49	174
соус томатный	20	0.20	0.70	1.40	13.10		462
картофельное пюре	150	3.15	6.60	16.50	138.00	5.10	434
компот из свежих фруктов	180	0.45	0.18	20.75	86.40	3.87	526
булочка хлебная	40	3.1	0.32	20.00	94	0.00	114
Итого:	673	19.27	18.80	79.49	562.12	15.26	
Полдник							
булочка домашняя	60	4.50	7.80	36.20	233.00	0.00	577
чай с молоком	180	1.00	1.20	14.40	72.90	1.17	506
Итого:	240	5.50	9.00	50.60	305.90	1.17	
Ужин							
рагу овощное	150	3.00	8.00	12.70	135.00	13.38	201
кисель из свежих ягод	180	0.18	1.00	19.36	78.36	26.40	518
булочка хлебная	30	2.3	0.24	15	70.5	0	114
Итого:	360	5.48	9.24	47.06	283.86	39.78	
Всего за день:	1788	40.846	47.54	255.25	1670.38	68.14	

Неделя первая - пятница Меню 5 день (сад)	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергити ч. ценность	С	№ техноло г. Карты
Завтрак							
каша молочная "дружба"со слив.маслом	205	5.30	12.00	25.06	226.20	1.32	266
какао с молоком	180	3.24	2.97	22.50	130.00	1.17	508
булочка хлебная	20	1.50	0.20	9.80	47.00	0.00	114
повидло	10	0.60	2.10	10.20	62.00	4.05	102
Итого:	415	10.64	17.27	67.56	465.20	6.54	
2-й завтрак							
апельсин	100	0.90	0.00	0.20	43.00	8.10	118
Обед							
салат из моркови и зеленого горошка	60	1.14	6.06	3.54	73.20	2.76	27
щи со свежей капустой мясом,сметаной	213	2.33	13.85	7.60	105.20	15.00	147\363
птица отварная	70	16.50	11.40	0.40	170.00	3.33	409
макаронные изделия отварные	130	4.90	1.56	25.70	125.60	0.11	297
напиток клюквенный	180	0.09	0.00	18.60	74.70	1.08	539
булочка хлебная	40	3.1	0.32	20.00	94	0.00	114
Итого:	693	28.03	33.19	75.84	642.70	22.28	
Полдник							
ватрушка с творогом	60	3.60	1.70	22.20	192.37	0.00	560/626
чай с молоком	180	1.40	1.20	14.00	72.90	1.20	506
Итого:	240	5.00	2.90	36.20	265.27	1.20	
Ужин							
суп молочный с крупой	200	4.82	5.20	16.52	132.00	1.30	170
компот из яблок с лимоном	180	0.27	0.18	22.59	92.70	2.97	528
булочка хлебная	30	2.3	0.24	15	70.5	0	114
масло сливочное	5	0.00	4.10	0.00	37.40	0.00	111
Итого:	400	9.17	6.18	45.39	332.60	9.37	
Всего за день:	1848	53.736	59.54	225.19	1748.77	47.49	

Неделя вторая - понедельник Меню 6 день (сад)	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергити ч. ценность	С	№ техноло г. Карты
Завтрак							
каша молочная кукурузная с маслом слив.	205	6.20	7.46	37.00	246.90	1.30	271
кофейный напиток с молоком	180	1.30	1.40	16.00	80.40	1.20	514
булочка хлебная	20	1.50	0.20	9.80	47.00	0.00	114
масло сливочное	5	0.00	4.10	0.00	37.40	0.00	111
итого	410	9.00	13.16	62.80	411.70	2.50	
2-й завтрак							
сок фруктовый	100	0.50	0.10	10.10	46.10	2.00	537
Обед							
салат из свеклы с чесноком	60	0.90	9.00	5.70	79.00	3.30	57
суп с рыбной консервой	200	7.38	5.78	12.84	133.00	6.40	159
печень по-строгановски соус сметан.с томат.	80	13.00	6.54	3.12	154.90	6.18	403/453
картофельное пюре	150	3.15	6.60	16.50	138.00	5.10	434
компот из сухих фруктов	180	0.46	0.00	24.30	99.00	0.46	527
булочка хлебная	40	3.1	0.32	20.00	94	0.00	114
итого	710	27.96	28.24	82.46	697.90	21.44	
Полдник							
пирожок с яблоком	60	4.20	5.70	22.90	160.15	0.60	562/623
чай с сахаром	180	1.50	0.00	14.40	54.00	0.00	502
Итого:	240	5.70	5.70	37.30	214.15	0.60	
Ужин							
салат из моркови	40	0.44	4.04	3.64	52.80	1.28	19
запеканка рисовая	150	5.56	3.23	36.68	202.55	0.00	285
молоко сгущеное	10	0.72	0.85	5.55	32.80	1.20	490
чай с сахаром	180	0.99	0	13.5	54	2.23	502
итого	380	7.71	8.12	59.37	342.15	4.71	
Всего за день:	1840	50.866	55.32	252.03	1712	31.252	

Неделя вторая-среда Меню 8 день (сад)	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергити ч. ценность	С	№ техноло г. Карты
Завтрак							
каша молочная пшеничная с маслом слив.	205	7.80	9.46	35.80	283.60	1.50	273
чай с молоком	180	1.10	1.20	14.40	72.90	1.20	506
булочка хлебная	20	1.50	0.20	9.80	47.00	0.00	114
масло сливочное	5	0.00	4.10	0.00	37.40	0.00	111
Итого:	410	10.40	14.96	60.00	440.90	2.70	
2-й завтрак							
сок фруктовый	100	0.50	0.10	10.10	46.10	2.00	537
Обед							
салат из свеклы и соленых огурцов	60	0.70	6.20	3.90	74.40	3.30	53
суп гороховый с мясом	208	4.04	5.12	12.22	109.00	6.24	149/363
тефтели рыбные (из филе щуки)	70	8.40	4.40	7.64	102.62	0.49	174
соус томатный	20	0.20	0.70	1.40	13.10		462
картофельное пюре	150	3.15	6.60	16.35	138.00	5.10	434
компот из свежих ягод	180	0.45	0.18	20.80	86.40	3.90	526
булочка хлебная	40	3.1	0.32	20.00	94	0.00	114
Итого:	728	20.01	23.52	82.31	617.52	15.73	
Полдник							
булочка домашняя	60	4.50	7.80	36.20	233.00	0.00	577
молоко кипяченое	180	5.22	4.50	8.64	95.40	2.30	534
Итого:	240	9.72	12.30	44.84	328.40	2.30	
Ужин							
каша гречневая рассыпчатая с яйцом	100	6.58	7.35	21.60	178.80	0.00	245
чай с сахаром и лимоном	187	0.09	0.00	13.70	55.00	2.52	504
булочка хлебная	30	2.3	0.24	15	70.5	0	114
Итого:	317	8.97	7.59	50.30	304.30	2.52	
Всего за день:	1795	49.596	58.47	247.55	1737.22	25.25	

Неделя вторая- вторник Меню 7 день (сад)	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергити ч. ценность	С	№ техноло г. Карты
Завтрак							
каша гречневая молочная с маслом слив.	205	9.20	12.90	30.60	283.00	1.40	254
кофейный напиток с молоком	180	1.30	1.40	16.00	80.40	1.20	514
булочка хлебная	20	1.50	0.20	9.80	47.00	1.20	114
повидло	10	0.60	2.10	10.20	62.00	4.05	102
Итого:	415	12.60	16.60	66.60	472.40	7.85	
2-й завтрак							
банан	100	1.50	0.10	19.20	89.00	10.00	118
Обед							
салат из свеклы с черносливом	60	0.90	3.60	8.90	74.40	3.20	59
рассольник домашний с мясом, сметаной	213	4.00	6.50	10.42	115.70	10.00	137/363
фрикадельки мясные	70	9.94	8.82	4.76	137.90	0.42	396
соус томатный	20	0.20	0.70	1.40	13.10		462
рис отварной	130	3.20	5.27	29.30	177.45	0.00	419
компот из свежих фруктов	180	0.45	0.18	20.75	86.40	3.87	526
булочка хлебная	40	3.1	0.32	20.00	94	0.00	114
Итого:	713	21.76	25.39	95.53	698.95	17.49	
Полдник							
пирожок с повидлом	60	3.7	3.8	30	138	3.96	561
молоко кипяченое	180	5.22	4.50	8.64	95.40	2.30	534
Итого:	240	8.92	8.30	38.64	233.40	6.26	
Ужин							
макаронник	150	8.18	5.78	39.60	243.00	0.75	298
молоко сгущеное	10	0.72	0.85	5.55	32.80	1.20	490
чай с сахаром	180	1.50	0.00	14.40	54.00	0.00	502
Итого:	340	10.40	6.63	59.55	329.80	1.95	
Всего за день:	1808	55.176	57.02	279.52	1823.55	43.55	

Неделя вторая - четверг Меню 9 день (сад)	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергети ч. ценность	С	№ техноло г. Карты
Завтрак							
каша мол."геркулес" с маслом сливочным	205	8.56	14.12	31.52	287.40	1.42	253
кофейный напиток с молоком	180	1.30	1.40	16.00	80.40	3.48	514
булочка хлебная	20	1.50	0.20	9.80	47.00	0.00	114
масло сливочное	5	0.00	4.10	0.00	37.40	0.00	111
Итого:	410	11.36	19.82	57.32	452.20	4.90	
2-й завтрак							
сок фруктовый	100	0.50	0.10	10.10	46.10	2.00	537
Обед							
салат из моркови	60	0.66	6.06	5.46	79.20	1.92	19
суп овощной с мясом ,сметаной	213	5.30	5.90	12.40	123.10	12.56	148/363
жаркое по-домашнему	190	18.24	17.10	28.90	372.00	6.50	374
компот из сухих фруктов	180	0.50	0.00	24.30	99.00	0.45	527
булочка хлебная	40	3.1	0.32	20.00	94	0.00	114
Итого:	683	28.27	29.48	91.06	767.30	21.43	
Полдник							
пирожок с рисом и яйцом	60	4.42	5.77	26.50	175.00	0.40	562/625
чай с сахаром	180	1.50	0.00	14.40	54.00	0.00	502
Итого:	240	5.92	5.77	40.90	229.00	0.40	
Ужин							
макароны запеченные с сыром	120	5.4	4.21	22.83	151.02	0	302
кисель из концентрата	180	1.26	0.00	26.10	110.00	0.00	516
булочка хлебная	30	2.3	0.24	15	70.5	0	114
Итого:	330	8.96	4.45	63.93	331.52	0.00	
Всего за день:	1763	55.006	59.62	263.31	1826.12	28.73	

Неделя вторая - пятница Меню 10 день (сад)	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергити ч. ценность	С	№ техноло г. Карты
Завтрак							
каша пшеничная молочная с маслом слив.	205	6.70	6.70	32.00	218.80	1.20	270
какао с молоком	150	3.24	2.97	22.50	129.60	1.17	508
булочка хлебная	20	1.50	0.20	9.80	47.00	0.00	114
с повидлом	10	0.60	2.10	10.20	62.00	4.05	102
Итого:	385	12.04	11.97	74.50	457.40	6.42	
2-й завтрак							
сок фруктовый	100	0.50	0.10	10.10	46.10	2.00	537
Обед							
салат из свеклы и моркови	60	0.78	6.20	4.26	76.20	3.00	52
суп картофельный с мак. изделиями,мясом	208	4.40	3.90	15.06	112.00	6.60	152/363
запеканка капустная с мясом	100	12.25	11.50	5.25	173.50	4.40	379
соус молочный	30	0.60	1.50	2.00	23.70	1.00	446
компот из свежих фруктов	180	0.45	0.18	20.75	86.40	3.00	518
булочка хлебная	40	3.1	0.32	20.00	94.00	0.00	114
Итого:	618	21.55	23.60	67.32	565.80	18.00	
Полдник							
печенье	40	3.00	3.92	29.80	166.80	0.00	609
чай с молоком	180	1.00	1.20	14.40	72.90	1.17	506
Итого:	220	4.00	5.12	44.20	239.70	1.17	
Ужин							
биточки манные	200	8.10	8.40	44.80	287.00	0.50	296
молоко сгущеное	10	0.72	0.85	5.55	32.80	1.20	490
напиток из шиповника	180	0.64	0.28	20.50	87.40	63.00	538
Итого:	390	9.46	9.53	70.85	407.20	64.70	
Всего за день:	1713	47.546	50.32	266.97	1716.2	92.29	

Неделя первая - понедельник Меню 1 день (ясли)	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергитич. ценность	С	№ технолог. Карты
Завтрак							
каша молочная манная с маслом слив.	155	4.65	6.53	23.20	161.60	1.10	268
Кофейный напиток с молоком	150	1.10	1.20	13.10	67.92	1.00	514
хлебная булочка	20	1.50	0.58	10.10	52.60	0.00	114
масло сливочное	5	1.50	4.10	0.00	37.40	0.00	487
Итого:	330	8.75	12.41	46.40	319.52	2.10	
2-й завтрак							
яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47	10	118
Обед							
салат из свелы с маслом растительным	40	0.60	2.20	3.36	35.60	2.28	51
суп-лапша домашняя	158	3.73	4.95	8.34	89.20	0.23	162
фрикадельки мясные	50	7.10	6.30	3.40	98.50	0.30	396
соус томатный	20	0.20	0.70	1.40	13.10	0.00	462
каша гречневая рассыпчатая	110	6.33	5.78	27.50	185.57	0.00	243
компот из свежих фруктов	150	0.38	0.15	17.30	72.00	3.20	526
булочка хлебная	30	2.3	0.24	15	70.5	0	114
Итого:	558	20.64	20.32	76.30	564.47	6.01	
Полдник							
вафли	30	0.84	1.00	23.20	105.00	0.00	607
молоко кипяченое	150	4.35	3.75	7.20	79.50	1.90	534
Итого:	180	5.19	4.75	30.40	184.50	1.90	
Ужин							
картофель, запеченый в сметанном соусе	150	3.80	8.70	13.50	169.00	4.10	208
компот из сухих фруктов	150	0.40	0.00	20.30	82.50	0.40	527
булочка хлебная	20	1.50	0.2	9.80	47.00	0.00	114
							534
Итого:	320	5.70	8.70	43.60	298.50	4.50	
Всего за день:	1488	40.68	46.58	206.50	1413.99	24.51	

Неделя первая - вторник Меню 2 день (ясли)	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность	С	№ технолог. Карты
Завтрак							
каша молочная ячневая с маслом слив.	155	5.40	5.00	29.64	185.16	1.00	270
чай с молоком	150	1.20	1.00	14.30	60.75	1.00	506
булочка хлебная с маслом сливочным	25	1.50	4.30	9.80	84.40	1.20	114/111
сыр п/твердый	10	0.60	2.10	10.20	62.00	4.05	102
Итого:	340	8.70	12.40	63.94	392.31	7.25	
2-й завтрак							
сок фруктовый	100	0.50	0.10	10.10	46.00	2.00	537
Обед							
борщ с капустой,картофелем,мясом	163	3.43	5.35	6.60	80.00	2.12	133\363
рыба тушеная в томате с овощами	70	6.70	3.60	3.15	71.50	3.35	349
картофельное пюре	120	2.55	5.25	13.20	110.40	4.05	434
напиток шиповника	150	0.53	0.23	17.10	72.80	52.50	538
булочка хлебная	30	2.3	0.24	15	70.5	0	114
Итого:	533	15.51	14.67	55.05	405.20	62.02	
Полдник							
шанежка картофельная	50	5.95	3.60	32.90	189.70	3.30	296
молоко кипяченое	150	4.35	3.75	7.20	79.50	1.90	534
Итого:	200	10.30	7.35	40.10	269.20	5.20	
Ужин							
рис с овощами	150	4.1	8.3	30.3	198.8		38 (2005 г.)
компот из свежих ягод	150	0.38	0.15	17.30	72.00	3.23	518
булочка хлебная	20	1.50	0.2	9.80	47.00	0.00	114
Итого:	320	5.98	8.45	57.40	317.80	3.23	
Всего за день:	1493	40.99	42.97	226.59	1430.51	79.70	

Неделя первая - среда Меню 3 день (ясли)	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергитич. ценность	С	№ технолог. Карты
Завтрак							
каша молочная рисовая с маслом слив.	155	4.71	8.87	27.75	209.60	1.13	259
кофейный напиток с молоком	150	1.05	1.20	13.10	62.00	2.90	514
булочка хлебная	20	1.50	0.20	9.80	47.00	0.00	114
масло сливочное	5	1.50	4.10	87.99	37.40	0.00	487
Итого:	330	8.76	14.37	138.64	356.00	4.03	
2-й завтрак							
яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.0	118
Обед							
салат из свеклы и моркови	40	0.52	4.12	2.84	50.80	2.00	52
суп-пюре из картофеля, гречки	160	5.10	1.60	14.85	128.40	8.30	165/176
тефтели из говядины с рисом	50	9.00	14.40	8.70	202.00	0.30	395
капуста тушеная	120	4.44	4.32	4.68	75.60	20.40	428
компот из сухих фруктов	150	0.38	0.00	20.25	82.50	0.38	527
булочка хлебная	30	2.3	0.24	15	70.5	0	114
итого	550	21.74	24.68	66.32	609.80	31.38	
полдник							
ватрушка с повидлом	50	3.08	1.42	34.08	161.70	0.08	559
чай с молоком	150	1.20	1.00	14.30	60.75	1.00	506
Итого:	200	4.28	2.42	48.38	222.45	1.08	
Ужин							
запеканка творожная	100	16.00	16.80	16.00	283.30	2.00	319
молоко сгущенное	10	0.72	0.85	5.55	32.80	1.20	490
чай с сахаром	150	0.08	13.44	11.25	45.00	0.00	502
Итого:	260	16.80	31.09	32.80	361.10	3.20	
Всего за день:	1440	51.98	72.96	295.93	1596.35	49.69	

Неделя первая - четверг Меню 4 день (ясли)	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергитич. ценность	С	№ технолог. Карты
Завтрак							
каша пшеничная молочная со слив.маслом	155	5.60	5.60	27.00	182.25	1.00	270
кофейный напиток с молоком	150	1.10	1.20	13.10	67.92	1.00	514
булочка хлебная	20	1.50	0.20	9.80	47.00	0.00	114
с повидлом	10	0.60	2.10	10.20	62.00	4.05	102
Итого:	335	8.80	9.10	60.10	359.17	6.05	
2-й завтрак							
сок фруктовый	100	0.50	0.10	10.10	46.00	2.00	537
Обед							
рассольник ленинградский с мясом	163	3.60	5.40	10.00	103.50	4.60	139/363
тефтели рыбные (из филе щуки)	50	6.00	3.14	5.46	73.30	0.35	174
соус томатный	20	0.20	0.70	1.40	13.10		462
картофельное пюре	120	2.55	5.28	13.20	110.00	4.08	434
компот из свежих фруктов	150	0.38	0.15	17.30	72.00	3.20	526
булочка хлебная	30	2.3	0.24	15	70.5	0	114
Итого:	533	15.03	14.91	62.36	442.40	12.23	
Полдник							
булочка домашняя	50	3.75	6.50	30.20	194.20	0.00	577
чай с молоком	150	1.20	1.00	14.30	60.75	1.00	506
Итого:	200	4.95	7.50	44.50	254.95	1.00	
Ужин							
рагу овощное	120	2.40	7.20	10.16	108.00	9.00	201
кисель из свежих ягод	150	0.15	0.08	16.13	65.30	22.00	518
булочка хлебная	20	1.50	0.20	9.80	47.00	0.00	114
Итого:	290	4.05	7.48	36.09	220.30	31.00	
Всего за день:	1458	33.33	39.09	213.15	1322.82	52.28	

Неделя первая - пятница Меню 5 день (ясли)	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергитич. ценность	С	№ технолог.
Завтрак							
каша молочная "дружба" со слив.маслом	155	3.98	9.00	18.80	169.70	1.00	266
какао с молоком	150	2.70	2.48	18.75	108.00	0.98	508
булочка хлебная	20	1.50	0.20	9.80	47.00	0.00	114
повидло	10	0.60	2.10	10.20	62.00	4.05	102
Итого:	335	8.78	13.78	57.55	386.70	6.03	
2-й завтрак							
апельсин	95	0.86	0.19	7.70	40.85	57.00	118
Обед							
салат из моркови и зеленого горошка	40	0.76	4.04	2.36	48.80	1.84	27
щи со свежей капустой,мясом сметаной	163	4.00	10.50	5.03	89.00	11.25	147/363
птица отварная	70	16.50	11.40	0.40	170.00	3.30	409
макаронные изделия отварные	110	4.15	13.20	21.30	106.30	0.10	297
напиток клюквенный	150	0.08	0.00	12.90	62.00	1.08	539
булочка хлебная	30	2.3	0.24	15	70.5	0	114
Итого:	563	27.79	39.38	56.99	546.60	17.57	
Полдник							
ватрушка с творогом	50	3.00	1.42	18.50	160.31	0.00	560/626
чай с молоком	150	1.20	1.00	14.30	60.75	1.00	506
	200	4.20	2.42	32.80	221.06	1.00	
Ужин							
суп молочный с крупой	150	3.62	3.90	12.40	99.00	0.96	170
компот из яблок с лимоном	150	0.23	0.15	18.83	77.30	2.48	528
булочка хлебная	20	1.50	0.02	9.80	47.00	0.00	114
масло сливочное	5	1.50	4.10	0.00	37.40	0.00	111
Итого:	325.0	6.85	8.17	41.03	260.70	3.44	
Всего за день:	1518.0	48.5	63.9	196.1	1455.9	85.0	

Неделя вторая - понедельник Меню 6 день (ясли)	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергитич. ценность	С	
Завтрак							
каша кукурузная молочная с маслом сливочным	155	4.65	6.00	27.75	185.20	0.98	271
кофейный напиток с молоком	150	1.10	1.20	13.00	67.00	1.00	514
булочка хлебная	20	1.50	0.20	9.80	47.00	0.00	114
масло сливочное	5	0.00	4.10	0.00	37.40	0.00	111
Итого:	330	7.25	11.50	50.55	336.60	1.98	
2-й завтрак							
сок фруктовый	100	0.50	0.10	10.10	46.00	2.00	537
Обед							
салат из свеклы с чесноком	40	0.60	4.04	3.40	52.40	2.20	57
суп с рыбной консервой	150	5.54	4.34	9.63	99.75	4.80	159
печень по-строгановски, соус сметан.с томатом	80	13.00	6.54	3.12	154.90	6.18	403/453
картофельное пюре	120	2.55	5.25	13.20	110.40	4.05	434
компот из сухих фруктов	150	0.38	0.00	20.25	82.50	0.38	527
булочка хлебная	30	2.3	0.24	15	70.5	0	114
Итого:	570	24.37	20.41	64.60	570.45	17.61	
Полдник							
пирожок с яблоком	50	3.5	4.75	19.08	133.46	0.5	562/623
чай с сахаром	150	0.08	13.44	11.25	45	0	502
Итого:	200	3.58	18.19	30.33	178.46	0.50	
Ужин							
салат из моркови	40	0.44	4.04	3.64	52.80	1.28	19.00
запеканка рисовая	100	3.70	2.15	22.05	135.00	0.00	285
молоко сгущеное	10	0.72	0.85	5.55	32.8	0.10	490
чай с сахаром	150	0.08	13.44	11.25	45	0	502
итого	300	4.94	20.48	42.49	265.60	1.38	
всего за день	1500	40.64	70.68	198.07	1397.11	23.47	

Неделя вторая-среда Меню 8 день (ясли)	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергитич. ценность	С	№ технолог. Карты
Завтрак							
каша молочная пшеничная с маслом сливочным	155	5.85	7.1	26.85	212.7	1.13	273
чай с молоком	150	1.10	1.20	14.40	72.90	1.20	506
булочка хлебная	20	1.50	0.20	9.80	47.00	0.00	114
масло сливочное	5	0.00	4.10	0.00	37.40	0.00	111
Итого:	330	8.45	12.60	51.05	370.00	2.33	
2-й завтрак							
сок фруктовый	100	0.50	0.10	10.10	46.00	2.00	537
Обед							
салат из свеклы и соленых огурцов	40	0.5	4.1	2.6	49.6	2.2	53
суп гороховый с мясом	158	3.60	4.24	9.17	87.40	5.20	149/363
тефтели рыбные (из филе щуки)	50	6.00	3.14	5.46	73.30	0.35	174
соус томатный	20	0.20	0.70	1.40	13.10		462
картофельное пюре	120	2.55	5.25	13.20	110.40	4.05	434
компот из свежих ягод	150	0.38	0.15	17.30	72.00	3.20	526
булочка хлебная	30	2.3	0.24	15	70.5	0	114
Итого:	568	15.53	17.82	64.13	476.30	15.00	
Полдник							
булочка домашняя	50	3.75	6.50	30.20	194.20	0.00	577
молоко кипяченое	150	4.35	3.75	7.20	79.50	1.90	534
Итого:	200	8.1	10.25	37.40	273.70	1.90	
Ужин							
каша гречневая рассыпчатая с яйцом	100	6.58	7.35	21.60	178.80	0.00	245
чай с сахаром и лимоном	157	0.08	0.00	11.40	45.80	2.10	504
хлебная булочка	20	1.50	0.20	9.80	47.00	0.00	114
Итого:	277	6.32	6.74	27.28	271.60	2.42	
Всего за день:	1475	38.9	47.51	189.96	1437.6	23.65	

--	--	--	--	--	--	--

Неделя вторая - четверг								
Меню 9		Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Энергитич. ценность	С	№ технолог.
Завтрак								
каша молочная геркулес с маслом сливочн		155	6.42	10.59	23.64	215.6	0.10	253
кофейный напиток с молоком		150	1.05	1.20	13.10	62.00	2.90	514
булочка хлебная		20	1.50	0.20	9.80	47.00	0.00	114
масло сливочное		5	0.00	4.10	0.00	37.40	0.00	111
Итого:		330	8.97	16.09	46.54	362.00	3.00	
2-й завтрак								
сок фруктовый		100	0.50	0.10	10.10	46.00	2.00	537
Обед								
салат из моркови		40	0.44	4.04	3.64	52.80	1.28	19
суп овощной с мясом, сметаной		163	4.54	5	9.35	100	9.42	148/363
жаркое по-домашнему		150	14.50	13.50	22.82	293.70	5.10	374
компот из сухих фруктов		150	0.42	0.00	20.30	82.50	0.38	527
булочка хлебная		30	2.3	0.24	15	70.5	0	114
Итого:		533	22.2	22.78	71.11	599.5	16.18	
Полдник								
пирожок с рисом и яйцом		50	3.68	4.8	22.08	145.83	0.33	562/625
чай с сахаром		150	0.08	13.44	11.25	45	0	502
Итого:		200	3.76	18.24	33.33	190.83	0.33	
Ужин								
макароны запеченные с сыром		120	5.4	4.21	22.83	151.02	0	302
кисель из концентрата		150	1.05	0.00	21.75	91.70	0.00	516
булочка хлебная		20	1.50	0.20	9.80	47.00	0.00	114
Итого:		290	7.95	4.41	54.38	289.72	0.00	
Всего за день:		1453	43.38	61.62	215.46	1488.05	21.51	

средние показатели пищевой и энергетической ценности за 10 дней

1-3лет

3-7лет

	Б	Ж	У	эн/ц	С		Б	Ж	У
1	40.68	46.58	206.50	1413.99	24.51	1	49.16	55.95	250.19
2	40.99	42.97	226.59	1430.51	79.70	2	52.496	57.11	246.59
3	51.98	72.96	295.93	1596.35	49.69	3	56.246	70.51	245.59
4	33.33	39.09	213.15	1322.82	52.28	4	40.846	47.54	255.25
5	48.48	63.94	196.07	1455.91	85.04	5	53.736	59.54	225.19
6	40.64	70.68	198.07	1397.11	23.47	6	50.866	55.32	252.03
7	42.56	46.61	239.45	1541.87	37.65	7	55.176	57.02	279.52
8	38.9	47.51	189.96	1437.6	23.65	8	49.596	58.47	247.55
9	43.38	61.62	215.46	1488.05	21.51	9	55.006	59.62	263.31
10	42.72	44.04	223.59	1482.95	86.83	10	47.546	50.32	266.97
средние показатели	42.366	53.6	220.477	1456.716	48.43325	средние показатели	51.067	57.14	253.219

ЭН/Ц	С
1715.41	65.85
1663.27	86.50
1838.6	53.01
1670.38	68.14
1748.77	47.49
1712	31.25
1823.55	43.55
1737.22	25.25
1826.12	28.73
1716.2	92.29
1745.152	54.2062