

2024 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 1						
Завтрак Ясли/Сад	Каша гречневая	130/150	3,29/3,79	3,33/3,46	16,17/18,65	103,8/116,32
	Кофейный напиток	180/200	0,25/0,27	0,25/0,28	7,05/8,06	29,81/33,5
	Хлеб пшеничный	20/35	1,51/2,65	0,18/0,31	9,34/16,34	42,71/74,75
	Масло сливочное	5,0/5,0	0,02/0,02	4,12/4,12	0,04/0,04	37,37/37,37
	Яйцо вареное	17,4/17,4	4,41/4,41	4/4	0,24/0,24	54,6/54,6
Итого за завтрак		335/390	5,07/6,73	7,88/8,17	32,60/43,09	213,7/262,39
II Завтрак Ясли/Сад	Сок	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	42,4/42
Итого за II Завтрак		100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	42,4/42
Обед Ясли/Сад	Салат морковный	30/50	0,24/0,4	0,03/0,05	0,51/0,85	3,15/5,25
	Суп гороховый на мясном бульоне	150/200	2,363/4,62	3,86/3,7	7,4/14,2	71,03/105,09
	Суфле из говядины	50/70	11,52/12,07	5,11/7,42	4,58/4,12	109,3/130,58
	Картофельное пюре	110/130	3,14/3,74	3,62/5,65	21,74/24,67	126,7/158,37
	Напиток из свеж. фруктов С вит	150/200	0,05/0,07	0,05/0,07	8,9/11,87	34,15/45,53
	Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	66,16/82,7
Итого за обед		540/710	20,41/24,52	15,17/20,53	59,13/76,63	438,3/570,56
Уплот. полдник Ясли/Сад	Вермишель в молоке	150/18/0	3,59/4,36	6,71/7,78	12,11/14,42	122,08/143,92
	Напиток из с/ф	180/200	0,35/0,39	0/0	13,55/15,06	52,26/58,07
	Хлеб пшеничный	30/30	2,27/2,27	0,217/0,27	14,01/14,01	64,08/64,08
	Фрукты	53/53	0,38/0,38	0,38/0,38	9,31/9,31	39,9/39,9
Итого за уплотненный полдник		412,8/462,8	11,46/13,93	12,31/16,38	40,21/42,20	307,6/361,54
ИТОГО за день			37,34/45,58	35,76/45,48	141,74/171,72	1001,6/1236,49

2024 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 1						
Завтрак Ясли/Сад	Каша гречневая	130/150	3,29/3,79	3,33/3,46	16,17/18,65	103,8/116,32
	Кофейный напиток	180/200	0,25/0,27	0,25/0,28	7,05/8,06	29,81/33,5
	Хлеб пшеничный	20/35	1,51/2,65	0,18/0,31	9,34/16,34	42,71/74,75
	Масло сливочное	5,0/5,0	0,02/0,02	4,12/4,12	0,04/0,04	37,37/37,37
	Яйцо вареное	17,4/17,4	4,41/4,41	4/4	0,24/0,24	54,6/54,6
Итого за завтрак		335/390	5,07/6,73	7,88/8,17	32,60/43,09	213,7/262,39
II Завтрак Ясли/Сад	Сок	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	42,4/42
Итого за II Завтрак		100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	42,4/42
Обед Ясли/Сад	Салат морковный	30/50	0,24/0,4	0,03/0,05	0,51/0,85	3,15/5,25
	Суп гороховый на мясном бульоне	150/200	2,363/4,62	3,86/3,7	7,4/14,2	71,03/105,09
	Суфле из говядины	50/70	11,52/12,07	5,11/7,42	4,58/4,12	109,3/130,58
	Картофельное пюре	110/130	3,14/3,74	3,62/5,65	21,74/24,67	126,7/158,37
	Напиток из свеж. фруктов С вит	150/200	0,05/0,07	0,05/0,07	8,9/11,87	34,15/45,53
	Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	66,16/82,7
Итого за обед		540/710	20,41/24,52	15,17/20,53	59,13/76,63	438,3/570,56
Уплот. полдник Ясли/Сад	Вермишель в молоке	150/18/0	3,59/4,36	6,71/7,78	12,11/14,42	122,08/143,92
	Напиток из с/ф	180/200	0,35/0,39	0/0	13,55/15,06	52,26/58,07
	Хлеб пшеничный	30/30	2,27/2,27	0,217/0,27	14,01/14,01	64,08/64,08
	Фрукты	53/53	0,38/0,38	0,38/0,38	9,31/9,31	39,9/39,9
Итого за уплотненный полдник		412,8/462,8	11,46/13,93	12,31/16,38	40,21/42,20	307,6/361,54
ИТОГО за день			37,34/45,58	35,76/45,48	141,74/171,72	1001,6/1236,49

ноября 2024 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 2						
Завтрак Ясли/Сад	Каша пшеничная	150/160	5,79/5,79	5,85/5,85	19,31/19,31	148,3/148,3
	Какао с молоком	180/200	2,78/3,09	3,14/3,49	22,1/24,56	122,23/135,92
	Хлеб пшеничный	20/35	1,51/2,65	0,18/0,31	9,34/16,34	42,71/74,75
	Масло сливочное	5\5	0,02/0,02	4,12/4,12	0,04/0,04	37,37/37,37
Итого за завтрак		355/400	10,1/11,55	13,29/13,77	50,79/60,25	350,61/396,34
II Завтрак Ясли/Сад	Йогурт	100/100	3,18/3,1/	3,2/3,2	3,8/3,8	56,7/56,7
Итого за II Завтрак		100/100	3,18/3,1/	3,2/3,2	3,8/3,8	56,7/56,7
Обед Ясли/Сад	Салат из свежей капусты	30/50	0,24/0,4	0,03/0,05	0,51/0,85	3,15/5,25
	Бульон куриный с гречками	155/208	2,62/3,13	4,43/4,49	5,82/8,89	72,37/86,47
	Плов из отварной курицы	130/180	14,61/17,4	9,57/10,54	27,08/31,11	246,18/281,21
	Компот фруктовый С вит	150/200	0,08/0,11	0,04/0,05	11,26/11,69	43/44,87
	Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	66,16/82,7
Итого за обед		505/688	20,19/24,34	14,55/15,73	58,35/69,64	430,86/500,5
Уплот. полдник Ясли/Сад	Омлет	110/135	3,59/4,36	6,71/7,78	12,11/14,42	122,08/143,92
	Кисель	180/180	0,03/0,03	0/0	9,74/9,74	39,19/39,19
	Хлеб пшеничный	30/40	2,27/3,04	0,27/0,36	14,01/18,68	64,08/85,44
Итого за уплотненный полдник		412,8/452,8	6,1/7,64	7,19/8,35	41,03/48,01	247,52/290,72
ИТОГО за день			39,57/46,71	38,23/41,05	153,97/181,7	1085,69/1244,26

ноября 2024 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 2						
Завтрак Ясли/Сад	Каша пшеничная	150/160	5,79/5,79	5,85/5,85	19,31/19,31	148,3/148,3
	Какао с молоком	180/200	2,78/3,09	3,14/3,49	22,1/24,56	122,23/135,92
	Хлеб пшеничный	20/35	1,51/2,65	0,18/0,31	9,34/16,34	42,71/74,75
	Масло сливочное	5\5	0,02/0,02	4,12/4,12	0,04/0,04	37,37/37,37
Итого за завтрак		355/400	10,1/11,55	13,29/13,77	50,79/60,25	350,61/396,34
II Завтрак Ясли/Сад	Йогурт	100/100	3,18/3,1/	3,2/3,2	3,8/3,8	56,7/56,7
Итого за II Завтрак		100/100	3,18/3,1/	3,2/3,2	3,8/3,8	56,7/56,7
Обед Ясли/Сад	Салат из свежей капусты	30/50	0,24/0,4	0,03/0,05	0,51/0,85	3,15/5,25
	Бульон куриный с гречками	155/208	2,62/3,13	4,43/4,49	5,82/8,89	72,37/86,47
	Плов из отварной курицы	130/180	14,61/17,4	9,57/10,54	27,08/31,11	246,18/281,21
	Компот фруктовый С вит	150/200	0,08/0,11	0,04/0,05	11,26/11,69	43/44,87
	Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	66,16/82,7
Итого за обед		505/688	20,19/24,34	14,55/15,73	58,35/69,64	430,86/500,5
Уплот. полдник Ясли/Сад	Омлет	110/135	3,59/4,36	6,71/7,78	12,11/14,42	122,08/143,92
	Кисель	180/180	0,03/0,03	0/0	9,74/9,74	39,19/39,19
	Хлеб пшеничный	30/40	2,27/3,04	0,27/0,36	14,01/18,68	64,08/85,44
Итого за уплотненный полдник		412,8/452,8	6,1/7,64	7,19/8,35	41,03/48,01	247,52/290,72
ИТОГО за день			39,57/46,71	38,23/41,05	153,97/181,7	1085,69/1244,26

2024 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 3						
Завтрак Ясли/Сад	Каша пшенная	150/200	4,98/6,66	6,26/7,46	17,63/21,68	142,46/186,28
	Чай с молоком	180/200	3,6/3,91	3,87/4,19	12,65/14,12	96,64/106,33
	Хлеб пшеничный	20/20	1,52/3,04	0,18/0,36	9,36/18,68	42,72/85,44
	Масло сливочное	5,0/5,0	0,02/0,02	4,12/4,12	0,04/0,04	37,37/37,37
Итого за завтрак		355/445	10,12/13,63	14,43/16,13	39,66/54,52	319,19/415,42
II Завтрак Ясли/Сад	Сок	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	42/42
Итого за II Завтрак		100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	42/42
Обед Ясли/Сад	Салат свекольный	30/50	1,52/2,5	2,11/3,2	5,24/8,94	44,82/72,38
	Суп с мясными фрикадельками	150/200	2,87/3,69	7,55/7,97	5,57/7,35	100,53/114,17
	Мясо тушеное с овощами	130/150	14,37/17,25	8,27/10,36	22,33/28,59	218,97/273,34
	Лимонный напиток	150/200	0,07/0,1	0/0,1	8,24/12,31	31,33/46,71
	Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	66,16/82,7
Итого за обед		500/650	21,47/26,84	18,41/22,14	55,06/74,29	461,81/589,3
Уплот. полдник Ясли/Сад	Суфле творожное со сладким соусом	150/170	20,31/24,3	14,66/18,1	22,22/26,3	296,37/358,66
	Чай с соком	180/200	4,5/5,8	5,0/5,22	7,56/8	91,8/100
	Хлеб пшеничный	30/40	2,27/3,04	0,27/0,36	14,01/18,68	64,08/85,44
	Фрукты	53/53	0,21/0,21	0,2/0,2	5,17/5,17	22,17/22,17
Итого за уплотненный полдник		412,8/462,8	27,29/33,35	20,13/23,88	48,96/58,15	474,42/566,27
ИТОГО за день		1367,8/1557,8	59,28/74,22	53,37/62,55	153,48/196,55	1297,4/1612,99

2024 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 3						
Завтрак Ясли/Сад	Каша пшенная	150/200	4,98/6,66	6,26/7,46	17,63/21,68	142,46/186,28
	Чай с молоком	180/200	3,6/3,91	3,87/4,19	12,65/14,12	96,64/106,33
	Хлеб пшеничный	20/20	1,52/3,04	0,18/0,36	9,36/18,68	42,72/85,44
	Масло сливочное	5,0/5,0	0,02/0,02	4,12/4,12	0,04/0,04	37,37/37,37
Итого за завтрак		355/445	10,12/13,63	14,43/16,13	39,66/54,52	319,19/415,42
II Завтрак Ясли/Сад	Сок	100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	42/42
Итого за II Завтрак		100/100	0,4/0,4	0,4/0,4	9,8/9,8	42/42
Обед Ясли/Сад	Салат свекольный	30/50	1,52/2,5	2,11/3,2	5,24/8,94	44,82/72,38
	Суп с мясными фрикадельками	150/200	2,87/3,69	7,55/7,97	5,57/7,35	100,53/114,17
	Мясо тушеное с овощами	130/150	14,37/17,25	8,27/10,36	22,33/28,59	218,97/273,34
	Лимонный напиток	150/200	0,07/0,1	0/0,1	8,24/12,31	31,33/46,71
	Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	66,16/82,7
Итого за обед		500/650	21,47/26,84	18,41/22,14	55,06/74,29	461,81/589,3
Уплот. полдник Ясли/Сад	Суфле творожное со сладким соусом	150/170	20,31/24,3	14,66/18,1	22,22/26,3	296,37/358,66
	Чай с соком	180/200	4,5/5,8	5,0/5,22	7,56/8	91,8/100
	Хлеб пшеничный	30/40	2,27/3,04	0,27/0,36	14,01/18,68	64,08/85,44
	Фрукты	53/53	0,21/0,21	0,2/0,2	5,17/5,17	22,17/22,17
Итого за уплотненный полдник		412,8/462,8	27,29/33,35	20,13/23,88	48,96/58,15	474,42/566,27
ИТОГО за день		1367,8/1557,8	59,28/74,22	53,37/62,55	153,48/196,55	1297,4/1612,99

ноября 2024 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 4						
Завтрак Ясли/Сад	Каша геркулесовая	150/200	4,78/6,31	6,72/8,06	16,89/23,24	143,02/184,93
	Кофейный напиток с молоком	180/200	3,76/3,76	3,35/3,35	15,02/16,5	110,16/110,16
	Хлеб пшеничный	20/35	1,52/2,66	0,18/0,31	9,34/16,34	42,72/74,76
	Масло сливочное	5,0/5,0	0,02/0,02	4,12/4,12	0,04/0,04	37,37/37,37
Итого за завтрак		355/440	10,1/12,75	14,4/15,84	41,29/56,12	333,27/407,22
II Завтрак Ясли/Сад	Фруктовый напиток с соком	150/180	0,15/0,18	0,15/0,18	8,66/10,36	35,65/42,78
Итого за II Завтрак		150/180	0,15/0,18	0,15/0,18	8,66/10,36	35,65/42,78
Обед Ясли/Сад	Салат витаминный	30/50	0,5/0,82	2,02/3,04	2,83/4,37	30,9/47,12
	Борщ со сметаной на мяс бульоне	150/200	2,39/3,31	5,56/7,41	9,72/11,9	96,14/124,7
	Котлета/Гуляш из говядины	50/70	12,9/15,21	10,6/11,89	4,44/7,34	163,26/195,4
	Картофельное пюре	110/130	4,02/4,45	3,66/10,53	26,48/20,85	148,37/190,77
	Фруктовый напиток С вит	150/200	0,08/0,11	0,04/0,05	11,26/11,69	43/44,87
	Хлеб ржаной	30/40	1,97/2,64	0,36/0,48	10,26/13,68	42,62/66,16
Итого за обед		520/690	21,9/26,54	22,2/33,4	64,99/69,83	524,2/669,02
Уплот. полдник Ясли/Сад	Рыбно-рисовая запеканка со сметанной подливой	150/180	15,4/21,46	4,41/18,73	5,68/9,73	122,58/291,01
	Йогурт	180/200	0,3/0,39	0/0	12,43/15,06	47,84/58,07
	Хлеб ржаной	20/30	1,32/1,32	0,24/0,24	6,84/6,84	33,08/33,08
Итого за уплотненный полдник		402,8/462,8	20,1/26,91	8,27/24,62	46,68/56,3	330,21/540,53
ИТОГО за день			52,3/66,36	44,9/73,98	158,6/187,9	1211,79/1640,79

ноября 2024 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 4						
Завтрак Ясли/Сад	Каша геркулесовая	150/200	4,78/6,31	6,72/8,06	16,89/23,24	143,02/184,93
	Кофейный напиток с молоком	180/200	3,76/3,76	3,35/3,35	15,02/16,5	110,16/110,16
	Хлеб пшеничный	20/35	1,52/2,66	0,18/0,31	9,34/16,34	42,72/74,76
	Масло сливочное	5,0/5,0	0,02/0,02	4,12/4,12	0,04/0,04	37,37/37,37
Итого за завтрак		355/440	10,1/12,75	14,4/15,84	41,29/56,12	333,27/407,22
II Завтрак Ясли/Сад	Фруктовый напиток с соком	150/180	0,15/0,18	0,15/0,18	8,66/10,36	35,65/42,78
Итого за II Завтрак		150/180	0,15/0,18	0,15/0,18	8,66/10,36	35,65/42,78
Обед Ясли/Сад	Салат витаминный	30/50	0,5/0,82	2,02/3,04	2,83/4,37	30,9/47,12
	Борщ со сметаной на мяс бульоне	150/200	2,39/3,31	5,56/7,41	9,72/11,9	96,14/124,7
	Котлета/Гуляш из говядины	50/70	12,9/15,21	10,6/11,89	4,44/7,34	163,26/195,4
	Картофельное пюре	110/130	4,02/4,45	3,66/10,53	26,48/20,85	148,37/190,77
	Фруктовый напиток С вит	150/200	0,08/0,11	0,04/0,05	11,26/11,69	43/44,87
	Хлеб ржаной	30/40	1,97/2,64	0,36/0,48	10,26/13,68	42,62/66,16
Итого за обед		520/690	21,9/26,54	22,2/33,4	64,99/69,83	524,2/669,02
Уплот. полдник Ясли/Сад	Рыбно-рисовая запеканка со смет подливой	150/180	15,4/21,46	4,41/18,73	5,68/9,73	122,58/291,01
	Йогурт	180/200	0,3/0,39	0/0	12,43/15,06	47,84/58,07
	Хлеб ржаной	20/30	1,32/1,32	0,24/0,24	6,84/6,84	33,08/33,08
Итого за уплотненный полдник		402,8/462,8	20,1/26,91	8,27/24,62	46,68/56,3	330,21/540,53
ИТОГО за день			52,3/66,36	44,9/73,98	158,6/187,9	1211,79/1640,79

ноября 2024 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 5						
Завтрак Ясли/Сад	Каша манная	150/200	4,38/5,7	5,76/6,75	16,2/20,4	130,34/161
	Какао с молоком	180/200	2,78/3,09	3,14/3,49	22,1/24,6	122,23/136
	Хлеб пшеничный	30/40	2,27/3,04	0,27/0,36	14/18,7	64,08/85,4
	Масло сливочное	5,0/5,0	0,02/0,02	4,12/4,12	0,04/0,04	37,37/37,37
Итого за завтрак		365/445	9,45/11,9	13,3/14,7	52,4/63,7	354,02/420
II Завтрак Ясли/Сад	Чай с лимоном	150/180	0,14/0,16	0,03/0,03	7,57/8,1	29,27/31,4
	Гренки	30/40	2,21/3,04	2,83/2,99	12,6/17,4	81,65/104
Итого за II Завтрак		180/220	2,35/3,2	2,86/3,02	20,2/25,5	110,92/136
Обед Ясли/Сад	Салат морковный	30/50	0,43/0,72	2,02/3,04	2,55/4,22	29,55/46,1
	Суп "Харчо" с мясом птицы	150/200	3,54/3,81	4,48/7,01	8,77/9,95	88,11/116
	Шницель куриный	60/70	14,1/16,6	3,6/3,76	3,96/6,29	107,31/128
	Макаронные отварные	110/130	3,33/4,45	7,55/10,5	14,4/20,9	135,28/191
	Компот из свежих фруктов С вит	150/200	0,06/0,07	0,06/0,07	9,45/11,9	36,24/45,5
	Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,7/17,1	66,16/82,7
Итого за обед		580/750	24,1/29	18,2/25	52,8/70,3	462,65/609
Уплот. полдник Ясли/Сад	Говядина тушеная с овощами	180/210	14,6/17,3	12/14,1	17,6/20,3	250,2/273
	Хлеб пшеничный	40/40	30,4/3,04	0,36/0,36	18,7/18,7	85,44/85,44
	Чай сладкий	160/180	0,12/0,3	0/0	6,01/9,74	23,3/39,2
	Фрукты	52,8/52,8	0,21/0,21	0,2/0,2	5,17/5,17	22,17/22,17
Итого за уплотненный полдник		452,8/512,8	18/20,6	12,6/14,7	47,4/53,9	381,11/420
ИТОГО за день			53,9/64,6	46,9/57,4	173/213	1308,7/1584

ноября 2024 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1 День 5						
Завтрак Ясли/Сад	Каша манная	150/200	4,38/5,7	5,76/6,75	16,2/20,4	130,34/161
	Какао с молоком	180/200	2,78/3,09	3,14/3,49	22,1/24,6	122,23/136
	Хлеб пшеничный	30/40	2,27/3,04	0,27/0,36	14/18,7	64,08/85,4
	Масло сливочное	5,0/5,0	0,02/0,02	4,12/4,12	0,04/0,04	37,37/37,37
Итого за завтрак		365/445	9,45/11,9	13,3/14,7	52,4/63,7	354,02/420
II Завтрак Ясли/Сад	Чай с лимоном	150/180	0,14/0,16	0,03/0,03	7,57/8,1	29,27/31,4
	Гренки	30/40	2,21/3,04	2,83/2,99	12,6/17,4	81,65/104
Итого за II Завтрак		180/220	2,35/3,2	2,86/3,02	20,2/25,5	110,92/136
Обед Ясли/Сад	Салат морковный	30/50	0,43/0,72	2,02/3,04	2,55/4,22	29,55/46,1
	Суп "Харчо" с мясом птицы	150/200	3,54/3,81	4,48/7,01	8,77/9,95	88,11/116
	Шницель куриный	60/70	14,1/16,6	3,6/3,76	3,96/6,29	107,31/128
	Макаронные отварные	110/130	3,33/4,45	7,55/10,5	14,4/20,9	135,28/191
	Компот из свежих фруктов С вит	150/200	0,06/0,07	0,06/0,07	9,45/11,9	36,24/45,5
	Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,7/17,1	66,16/82,7
Итого за обед		580/750	24,1/29	18,2/25	52,8/70,3	462,65/609
Уплот. полдник Ясли/Сад	Говядина тушеная с овощами	180/210	14,6/17,3	12/14,1	17,6/20,3	250,2/273
	Хлеб пшеничный	40/40	30,4/3,04	0,36/0,36	18,7/18,7	85,44/85,44
	Чай сладкий	160/180	0,12/0,3	0/0	6,01/9,74	23,3/39,2
	Фрукты	52,8/52,8	0,21/0,21	0,2/0,2	5,17/5,17	22,17/22,17
Итого за уплотненный полдник		452,8/512,8	18/20,6	12,6/14,7	47,4/53,9	381,11/420
ИТОГО за день			53,9/64,6	46,9/57,4	173/213	1308,7/1584

ноября 2024 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 6						
Завтрак Ясли/Сад	Каша пшеничная молочная	150/200	3,29/3,79	3,33/3,46	16,17/18,65	103,8/116,32
	Чай с соком	180/200	2,48/2,48	0,04/0,04	13,86/13,86	
	Хлеб пшеничный	35/40	2,65/3,04	0,31/0,36	16,34/18,68	74,75/85,44
	Масло сливочное	5,0/5,0	0,02/0,02	4,12/4,12	0,04/0,04	37,37/37,37
Итого за завтрак		370/445	8,64/11,1	10,46/12,51	46,08/56,33	303,2/368,58
II Завтрак Ясли/Сад	Сок	100/100	0,08/0,08	0,02/0,02	4,05/4,05	15,53/15,53
	Печенье	20/30	1,5/2,25	2,36/3,54	14,98/22,47	83,42/125,13
Итого за II Завтрак		120/130	1,58/2,33	2,38/3,56	19,03/26,52	98,95/140,66
Обед Ясли/Сад	Салат из свежей капусты	30/50	0,5/0,82	2,02/3,04	2,38/4,37	30,9/47,12
	Рассольник ленинград на мяс бульоне	150/200	3,26/5,76	4,26/4,51	6,74/16,39	78,75/132,01
	Кнели из говядины	60/70	11,23/14,94	12,54/15,26	5,69/8,79	159,13/235,13
	Рис отварной	110/130	2,82/3,33	4,41/4,55	24,3/28,72	142,19/162,06
	Томатный соус	20/20	0,76/0,76	1,56/1,56	4,04/4,04	32,28/32,28
	Компот из свеж. Фруктов С вит	150/200	0,07/0,07	0,07/0,07	11,7/11,87	44,82/45,53
	Хлеб ржаной	30/40	1,97/2,64	0,36/0,48	10,26/13,68	49,62/66,16
Итого за обед		550/710	20/24,19	23,76/27,99	65,48/81,61	540,91/655,22
Уплотненный полдник Ясли/Сад	Омлет	110/135	8,46/15,73	11,66/15,73	3,34/3,82	151,37/199,49
	Кисель	180/200	0,03/0,03	0/0	9,74/9,74	39,19/39,19
	Хлеб пшеничный	30/30	2,27/2,27	0,217/0,27	14,01/14,01	64,08/64,08
Итого за уплотненный полдник		415/460	11,14/13,57	12,31/16,38	36,4/36,88	294,54/342,66
ИТОГО за день			41,36/51,19	48,91/60,44	166,99/201,34	1237,6/1507,12

ноября 2024 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 6						
Завтрак Ясли/Сад	Каша пшеничная молочная	150/200	3,29/3,79	3,33/3,46	16,17/18,65	103,8/116,32
	Чай с соком	180/200	2,48/2,48	0,04/0,04	13,86/13,86	52,84/52,84
	Хлеб пшеничный	35/40	2,65/3,04	0,31/0,36	16,34/18,68	74,75/85,44
	Масло сливочное	5,0/5,0	0,02/0,02	4,12/4,12	0,04/0,04	37,37/37,37
Итого за завтрак		370/445	8,64/11,1	10,46/12,51	46,08/56,33	303,2/368,58
II Завтрак Ясли/Сад	Сок	100/100	0,08/0,08	0,02/0,02	4,05/4,05	15,53/15,53
	Печенье	20/30	1,5/2,25	2,36/3,54	14,98/22,47	83,42/125,13
Итого за II Завтрак		120/130	1,58/2,33	2,38/3,56	19,03/26,52	98,95/140,66
Обед Ясли/Сад	Салат из свежей капусты	30/50	0,5/0,82	2,02/3,04	2,38/4,37	30,9/47,12
	Рассольник ленинград на мяс бульоне	150/200	3,26/5,76	4,26/4,51	6,74/16,39	78,75/132,01
	Кнели из говядины	60/70	11,23/14,94	12,54/15,26	5,69/8,79	159,13/235,13
	Рис отварной	110/130	2,82/3,33	4,41/4,55	24,3/28,72	142,19/162,06
	Томатный соус	20/20	0,76/0,76	1,56/1,56	4,04/4,04	32,28/32,28
	Компот из свеж. Фруктов С вит	150/200	0,07/0,07	0,07/0,07	11,7/11,87	44,82/45,53
	Хлеб ржаной	30/40	1,97/2,64	0,36/0,48	10,26/13,68	49,62/66,16
Итого за обед		550/710	20/24,19	23,76/27,99	65,48/81,61	540,91/655,22
Уплотненный полдник Ясли/Сад	Омлет	110/135	8,46/15,73	11,66/15,73	3,34/3,82	151,37/199,49
	Кисель	180/200	0,03/0,03	0/0	9,74/9,74	39,19/39,19
	Хлеб пшеничный	30/30	2,27/2,27	0,217/0,27	14,01/14,01	64,08/64,08
Итого за уплотненный полдник		415/460	11,14/13,57	12,31/16,38	36,4/36,88	294,54/342,66
ИТОГО за день			41,36/51,19	48,91/60,44	166,99/201,34	1237,6/1507,12

ноября 2024 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
		Неделя 2	День 7			
Завтрак Ясли/Сад	Каша рисовая	150/200	4,22/5,61	6,03/7,13	17,08/23,9	135,25/176,26
	Какао с молоком	180/200	2,78/3,09	3,14/3,4	22,1/24,56	122,23/135,92
	Хлеб пшеничный	20/40	1,52/3,04	0,18/0,36	9,34/18,68	42,72/85,44
	Масло сливочное	5,0/5,0	0,02/0,02	4,12/4,12	0,04/0,04	37,37/37,37
Итого за завтрак		355/445	8,57/11,76	13,47/15,1	48,56/67,18	337,57/434,99
II Завтрак Ясли/Сад	Чай с соком	100/100	0/0	0,2/0,2	5,05/5,05	19,51/19,51
Итого за II Завтрак		100/100	0/0	0,2/0,2	5,05/5,05	19,51/19,51
Обед Ясли/Сад	Салат витаминный	30/50	0,43/0,72	2,05/3,09	2,83/4,67	30,99/48,29
	Свекольник на мясном бульоне	150/200	3,88/4,28	5,62/5,76	14,9/16,6	124,09/135,17
	Котлета рыбная любительская	60/70	9,54/13,36	8,44/11,82	4,83/6,76	132,07/184,9
	Картофельное пюре	110/130	3,14/3,74	3,62/5,65	21,74/24,67	126,71/158,37
	Напиток из свеж. фруктов С вит	150/200	0,05/0,08	0,05/0,08	8,9/13,77	34,15/54,16
	Хлеб ржаной	30/40	1,97/2,64	0,36/0,48	10,26/13,68	49,62/66,16
Итого за обед		520/690	19,08/24,92	20,11/26,83	63,49/79,85	497,54/645,88
Уплот. полдник Ясли/Сад	Пудинг творожный	140/160	17,2/21,8	11,9/14,86	13,37/14,86	219,72/302,08
	Сладкий соус	15/20	0,55/0,7	0,015/0,032	7,46/8,42	29,76/34,52
	Компот из яблок с лимоном	180/180	4,5/5,8	5/5,22	7,56/8	91,8/100
	Хлеб пшеничный	20/20	1,52/1,52	0,18/0,18	9,34/9,34	42,72/42,72
	Фрукты	52/52	0,21/0,21	0,21/0,21	5,17/5,17	22,17/22,17
Итого за уплотненный полдник		407,8/452,8	23,98/30,03	16,595/20,502	42,9/52,54	406,17/501,49
ИТОГО за день			51,6/66,8	50,375/62,632	159,97/204,6	1260,79/1601,87

ноября 2024 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
		Неделя 2	День 7			
Завтрак Ясли/Сад	Каша рисовая	150/200	4,22/5,61	6,03/7,13	17,08/23,9	135,25/176,26
	Какао с молоком	180/200	2,78/3,09	3,14/3,4	22,1/24,56	122,23/135,92
	Хлеб пшеничный	20/40	1,52/3,04	0,18/0,36	9,34/18,68	42,72/85,44
	Масло сливочное	5,0/5,0	0,02/0,02	4,12/4,12	0,04/0,04	37,37/37,37
Итого за завтрак		355/445	8,57/11,76	13,47/15,1	48,56/67,18	337,57/434,99
II Завтрак Ясли/Сад	Чай с соком	100/100	0/0	0,2/0,2	5,05/5,05	19,51/19,51
Итого за II Завтрак		100/100	0/0	0,2/0,2	5,05/5,05	19,51/19,51
Обед Ясли/Сад	Салат витаминный	30/50	0,43/0,72	2,05/3,09	2,83/4,67	30,99/48,29
	Свекольник на мясном бульоне	150/200	3,88/4,28	5,62/5,76	14,9/16,6	124,09/135,17
	Котлета рыбная любительская	60/70	9,54/13,36	8,44/11,82	4,83/6,76	132,07/184,9
	Картофельное пюре	110/130	3,14/3,74	3,62/5,65	21,74/24,67	126,71/158,37
	Напиток из свеж. фруктов С вит	150/200	0,05/0,08	0,05/0,08	8,9/13,77	34,15/54,16
	Хлеб ржаной	30/40	1,97/2,64	0,36/0,48	10,26/13,68	49,62/66,16
Итого за обед		520/690	19,08/24,92	20,11/26,83	63,49/79,85	497,54/645,88
Уплот. полдник Ясли/Сад	Пудинг творожный	140/160	17,2/21,8	11,9/14,86	13,37/14,86	219,72/302,08
	Сладкий соус	15/20	0,55/0,7	0,015/0,032	7,46/8,42	29,76/34,52
	Компот из яблок с лимоном	180/180	4,5/5,8	5/5,22	7,56/8	91,8/100
	Хлеб пшеничный	20/20	1,52/1,52	0,18/0,18	9,34/9,34	42,72/42,72
	Фрукты	52/52	0,21/0,21	0,21/0,21	5,17/5,17	22,17/22,17
Итого за уплотненный полдник		407,8/452,8	23,98/30,03	16,595/20,502	42,9/52,54	406,17/501,49
ИТОГО за день			51,6/66,8	50,375/62,632	159,97/204,6	1260,79/1601,87

ноября 2024 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 8						
Завтрак Ясли/Сад	Каша манная	150/200	4,38/5,7	5,76/6,75	16,24/20,59	130,34/160,79
	Чай с молоком	180/200	3,6/3,91	3,87/4,19	12,65/14,12	96,64/106,33
	Хлеб пшеничный	20/40	152/3,04	0,18/0,36	9,34/18,68	42,72/85,44
	Масло сливочное	5\5	0,02/0,02	4,12/4,12	0,04/0,04	37,37/37,37
Итого за завтрак		355/ 445	9,52/12,67	1393/15,42	38,27/53,43	307,07/389,93
II Завтрак Ясли/Сад	Гренки	20/30	2,21/3,04	2,83/2,99	12,59/17,36	81,65/104,17
	Фруктовый напиток	150/180	0,15/0,18	0,15/0,18	8,66/10,39	35,65/42,78
Итого за II Завтрак		180/220	2,36/3,22	2,98/3,17	2,25/27,75	117,3/146,95
Обед Ясли/Сад	Салат свекольный	30/50	0,24/0,4	0,03/0,05	0,51/0,85	3,15/5,25
	Суп овощной на мясном бульоне	150/200	3,62/4,03	5,27/6,13	6,5/8,53	88,42/103,94
	Тефтели мясные	60/70	124,38/145,24	9,09/10,86	4,25/5,63	144,68/174,18
	Каша гречневая	110/130	2,78/3,29	2,37/3,33	13,67/16,17	93,81/103,8
	Томатно-смет соус	20/20	0,76/0,76	1,56/1,56	4,04/4,04	32,28/32,28
	Лимонный напиток С вит	150/200	0,07/0,1	0/0	8,24/12,31	31,33/46,71
	Хлеб ржаной	30/50	1,97/3,3	0,36/0,6	10,26/17,1	49,62/82,7
Итого за обед		550/720	134,19/157,74	18,69/22,55	50,56/69,76	446,49/570,74
Уплот. полдник Ясли/Сад	Томатный соус	20/30	0,49/0,49	0,03/0,03	2,74/2,74	12,67/12,67
	Запеканка картофель с мясом	130/150	12,66/16,93	10,27/12,69	21,11/29,33	222,31/291,93
	Йогурт	180/200	0,12/0,12	0,03/0,03	8,0/8,0	30,78/30,78
	Хлеб пшеничный	40/40	3,04/3,04	0,36/0,36	18,68/18,68	85,44/85,44
	Фрукты	53/53	0,21/0,21	0,2/0,2	5,17/5,17	22,17/22,17
Итого за уплотненный полдник		422,8/472,8	11,95/12,58	8,9/9,84	46,49/52,99	302,34/337,72
ИТОГО за день			155,87/183,2	41,72/48,01	140,49/181,35	1078,07/1320,6

2024 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 8						
Завтрак Ясли/Сад	Каша манная	150/200	4,38/5,7	5,76/6,75	16,24/20,59	130,34/160,79
	Чай с молоком	180/200	3,6/3,91	3,87/4,19	12,65/14,12	96,64/106,33
	Хлеб пшеничный	20/40	152/3,04	0,18/0,36	9,34/18,68	42,72/85,44
	Масло сливочное	5\5	0,02/0,02	4,12/4,12	0,04/0,04	37,37/37,37
Итого за завтрак		355/ 445	9,52/12,67	1393/15,42	38,27/53,43	307,07/389,93
II Завтрак Ясли/Сад	Гренки	20/30	2,21/3,04	2,83/2,99	12,59/17,36	81,65/104,17
	Фруктовый напиток	150/180	0,15/0,18	0,15/0,18	8,66/10,39	35,65/42,78
Итого за II Завтрак		180/220	2,36/3,22	2,98/3,17	2,25/27,75	117,3/146,95
Обед Ясли/Сад	Салат свекольный	30/50	0,24/0,4	0,03/0,05	0,51/0,85	3,15/5,25
	Суп овощной на мясном бульоне	150/200	3,62/4,03	5,27/6,13	6,5/8,53	88,42/103,94
	Тефтели мясные	60/70	124,38/145,24	9,09/10,86	4,25/5,63	144,68/174,18
	Каша гречневая	110/130	2,78/3,29	2,37/3,33	13,67/16,17	93,81/103,8
	Томатно-смет соус	20/20	0,76/0,76	1,56/1,56	4,04/4,04	32,28/32,28
	Лимонный напиток С вит	150/200	0,07/0,1	0/0	8,24/12,31	31,33/46,71
	Хлеб ржаной	30/50	1,97/3,3	0,36/0,6	10,26/17,1	49,62/82,7
Итого за обед		550/720	134,19/157,74	18,69/22,55	50,56/69,76	446,49/570,74
Уплот. полдник Ясли/Сад	Томатный соус	20/30	0,49/0,49	0,03/0,03	2,74/2,74	12,67/12,67
	Запеканка картофель с мясом	130/150	12,66/16,93	10,27/12,69	21,11/29,33	222,31/291,93
	Йогурт	180/200	0,12/0,12	0,03/0,03	8,0/8,0	30,78/30,78
	Хлеб пшеничный	40/40	3,04/3,04	0,36/0,36	18,68/18,68	85,44/85,44
	Фрукты	53/53	0,21/0,21	0,2/0,2	5,17/5,17	22,17/22,17
Итого за уплотненный полдник		422,8/472,8	11,95/12,58	8,9/9,84	46,49/52,99	302,34/337,72
ИТОГО за день			155,87/183,2	41,72/48,01	140,49/181,35	1078,07/1320,6

12 сентября 2024 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 9						
Завтрак Ясли/Сад	Каша пшеничная	150/200	4,98/6,66	6,26/7,46	17,63/21,68	145,2/186,28
	Кофейный напиток с молоком	180/200	3,763,95	3,35/4,41	15,02/16,5	110,2/114,71
	Хлеб пшеничный	30/40	2,27/3,04	0,27/0,36	14,01/18,68	64,08/85,44
	Масло сливочное	5,0/5,0	0,02/0,02	4,12/4,12	0,04/0,04	37,37/37,37
Итого за завтрак		365/445	11,03/13,67	14/16,35	46,7/56,9	356,9/423,8
II Завтрак Ясли/Сад	Фрукты	53/53	0,6/0,72	0,6/0,72	14,7/17,64	63/75,6
Итого за II Завтрак		53/53	0,6/0,72	0,6/0,72	14,7/17,64	63/75,6
Обед Ясли/Сад	Салат морковный	30/50	1,52/2,5	2,11/3,2	5,24/8,94	44,82/72,38
	Солянка из птицы	150/200	3,45/3,99	3,56/3,64	12,22/15,66	93,07/109,3
	Суфле куриное	60/70	13,46/15,89	7,64/9,65	4,38/4,68	139,1/168,02
	Макароны отварные	110/130	4,02/4,75	3,66/3,8	26,48/31,29	148,4/170,54
	Напиток из сухофруктов С вит	150/200	0,29/0,38	0/0	11,43/17,01	51,15/65,34
	Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	66,16/82,7
Итого за обед		540/700	25,38/30,81	17,45/20,89	73,43/94,68	542,7/668,28
Уплот. полдник Ясли/Сад	Булочка лакомка	70/100	4,75/6,08	90,3/5,2	29,7/4,46	187/253,58
	Суп молочный рисовый	150/180	4,92/5,39	8,1/9,44	14,98/16,86	159,6/169,78
	Чай с лимоном	180/180	0,16/0,18	0,03/0,4	8,1/10,1	31,4/39,03
Итого за уплотненный полдник		400/460	9,83/11,65	17,16/15,04	52,78/31,42	378/462,39
ИТОГО за день			46,84/56,85	49,21/53	187,6/200,6 4	1341/1630,1

12 сентября 2024 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 9						
Завтрак Ясли/Сад	Каша пшеничная	150/200	4,98/6,66	6,26/7,46	17,63/21,68	145,2/186,28
	Кофейный напиток с молоком	180/200	3,763,95	3,35/4,41	15,02/16,5	110,2/114,71
	Хлеб пшеничный	30/40	2,27/3,04	0,27/0,36	14,01/18,68	64,08/85,44
	Масло сливочное	5,0/5,0	0,02/0,02	4,12/4,12	0,04/0,04	37,37/37,37
Итого за завтрак		365/445	11,03/13,67	14/16,35	46,7/56,9	356,9/423,8
II Завтрак Ясли/Сад	Фрукты	53/53	0,6/0,72	0,6/0,72	14,7/17,64	63/75,6
Итого за II Завтрак		53/53	0,6/0,72	0,6/0,72	14,7/17,64	63/75,6
Обед Ясли/Сад	Салат морковный	30/50	1,52/2,5	2,11/3,2	5,24/8,94	44,82/72,38
	Солянка из птицы	150/200	3,45/3,99	3,56/3,64	12,22/15,66	93,07/109,3
	Суфле куриное	60/70	13,46/15,89	7,64/9,65	4,38/4,68	139,1/168,02
	Макароны отварные	110/130	4,02/4,75	3,66/3,8	26,48/31,29	148,4/170,54
	Напиток из сухофруктов С вит	150/200	0,29/0,38	0/0	11,43/17,01	51,15/65,34
	Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	66,16/82,7
Итого за обед		540/700	25,38/30,81	17,45/20,89	73,43/94,68	542,7/668,28
Уплот. полдник Ясли/Сад	Булочка лакомка	70/100	4,75/6,08	90,3/5,2	29,7/4,46	187/253,58
	Суп молочный рисовый	150/180	4,92/5,39	8,1/9,44	14,98/16,86	159,6/169,78
	Чай с лимоном	180/180	0,16/0,18	0,03/0,4	8,1/10,1	31,4/39,03
Итого за уплотненный полдник		400/460	9,83/11,65	17,16/15,04	52,78/31,42	378/462,39
ИТОГО за день			46,84/56,85	49,21/53	187,6/200,6 4	1341/1630,1

февраля 2024 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 10						
Завтрак Ясли/Сад	Каша «Дружба»	150/200	4,6/6,15	6,15/7,3	17,35/25,3	138,86/18/5,2 1
	Какао с молоком	180/200	2,78/3,09	3,14/3,49	22,1/24,56	122,33/135,9 2
	Хлеб пшеничный	30/40	2,27/3,04	0,27/0,36	14,01/18,68	64,08/85,44
	Масло сливочное	5,0/5,0	0,02/0,02	4,12/4,12	0,04/0,04	37,37/37,37
Итого за завтрак		365/445	9,67/12,3	13,68/15,27	53,5/68,58	362,64/443,9 4
II Завтрак Ясли/Сад	Сок	100/100	0,4/0,4/	0,4/0,4	9,8/9,8	42/42
	Печенье	20/30	1,5/2,25	2,36/3,54	14,98/22,47	83,42/125,13
Итого за II Завтрак		120/130	1,9/2,65	2,76/3,94	24,78/32,27	125,42/167,1 3
Обед Ясли/Сад	Салат из свежей капусты	30/50	0,5/0,82	2,02/3,04	2,83/4,37	30,9/47,12
	Суп с клецками на кур. буль	150/200	2,5/2,88	5,78/6,41	10,01/12,06	99,95/114,59
	Гуляш из филе курин.	60/70	11,7/12,67	3,61/3,67	6,3/6,3	103,03/107,4
	Рис отварной	110/130	3,14/3,74	3,62/5,65	21,74/24,67	126,71/158,3 37
	Компот из свежих фруктов С вит	150/200	0,07/0,07	0,07/0,07	11,7/11,87	44,82/45,53
	Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	66,16/82,7
Итого за обед		540/700	20,55/23,48	15,58/19,44	66,26/76,37	471,57/555,7 1
Уплот. полдник Ясли/Сад	Кнели рыбные	60/70	11,72/12,6	12,12/14,82	8,8/11,53	188,99/227,0 8
	Картофельное пюре	130/150	3,14/3,74	3,62/5,65	21,74/24,67	126,71/158,4
	Чай с соком	180/200	0,18/0,32	1,18/0,23	10,39/11,91	42,78/48,04
	Хлеб пшеничный	30/40	2,27/3,04	0,27/0,36	14,01/18,68	64,08/85,44
	Фрукты	52,8/52,8	0,21/0,21	0,2/0,2	5,17/5,17	22,17/22,17
Итого за уплотненный полдник		432,8/512,8	14,38/16,17	12,77/15,61	38,37/47,29	318,02/382,7 3
ИТОГО за день			46,5/42	44,79/39,44	182,91/212,98	1277,7/1549,51

февраля 2024 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2 День 10						
Завтрак Ясли/Сад	Каша «Дружба»	150/200	4,6/6,15	6,15/7,3	17,35/25,3	138,86/18/5,2 1
	Какао с молоком	180/200	2,78/3,09	3,14/3,49	22,1/24,56	122,33/135,9 2
	Хлеб пшеничный	30/40	2,27/3,04	0,27/0,36	14,01/18,68	64,08/85,44
	Масло сливочное	5,0/5,0	0,02/0,02	4,12/4,12	0,04/0,04	37,37/37,37
Итого за завтрак		365/445	9,67/12,3	13,68/15,27	53,5/68,58	362,64/443,9 4
II Завтрак Ясли/Сад	Сок	100/100	0,4/0,4/	0,4/0,4	9,8/9,8	42/42
	Печенье	20/30	1,5/2,25	2,36/3,54	14,98/22,47	83,42/125,13
Итого за II Завтрак		120/130	1,9/2,65	2,76/3,94	24,78/32,27	125,42/167,1 3
Обед Ясли/Сад	Салат из свежей капусты	30/50	0,5/0,82	2,02/3,04	2,83/4,37	30,9/47,12
	Суп с клецками на кур. буль	150/200	2,5/2,88	5,78/6,41	10,01/12,06	99,95/114,59
	Гуляш из филе курин.	60/70	11,7/12,67	3,61/3,67	6,3/6,3	103,03/107,4
	Рис отварной	110/130	3,14/3,74	3,62/5,65	21,74/24,67	126,71/158,3 37
	Компот из свежих фруктов С вит	150/200	0,07/0,07	0,07/0,07	11,7/11,87	44,82/45,53
	Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,68/17,1	66,16/82,7
Итого за обед		540/700	20,55/23,48	15,58/19,44	66,26/76,37	471,57/555,7 1
Уплот. полдник Ясли/Сад	Кнели рыбные	170/220	11,72/12,6	12,12/14,82	8,8/11,53	188,99/227,0 8
	Картофельное пюре	130/150	3,14/3,74	3,62/5,65	21,74/24,67	126,71/158,4
	Чай с соком	180/200	0,18/0,32	1,18/0,23	10,39/11,91	42,78/48,04
	Хлеб пшеничный	30/40	2,27/3,04	0,27/0,36	14,01/18,68	64,08/85,44
	Фрукты	52,8/52,8	0,21/0,21	0,2/0,2	5,17/5,17	22,17/22,17
Итого за уплотненный полдник		432,8/512,8	14,38/16,17	12,77/15,61	38,37/47,29	318,02/382,7 3
ИТОГО за день			46,5/42	44,79/39,44	182,91/212,98	1277,7/1549,51