

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	N рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 ясли							
Завтрак 1	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	6.99	5.02	31.61	199.28	N 330
	Сахар-песок	4			3.99	15.96	N 1
	Чай с сахаром	150			7.03	28.1	N 411
	Печенье	30					N 2
итого за завтрак 1		304	6.99	5.02	42.62	243.34	
Завтрак 2	Соки фруктовые и ягодные	100					N 418
итого за завтрак 2		100	0	0	0	0	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	0.73	2.92	4.46	52.42	N 87
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	16	1.23	0.48	7.97	41.93	N 115
	Шницель рыбный натуральный	50	0.07	1.42	0.49	13.74	N 274
	Соус томатный	30	0.19		1.04	5.23	N 13
	Рагу из овощей № 2	110	1.93	4.45	13.31	101.58	N 361
	Компот из сушеных фруктов	150	0.24		19.24	77.76	N 394
	Хлеб ржаной	35	1.96	0.39	17.29	81.2	N 2
итого за обед		571	6.35	9.67	63.81	373.85	
Полдник	Суп молочный с манной крупой	150	0.86	1.23	7.01	42.65	N 101
	Молоко кипяченое	150					N 400
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52.4	N 701
	Булочка "Морковная"	45	0.06	3.36	4.27	47.69	N 473
итого за полдник		365	2.46	5.19	21.25	142.74	
На весь день	Соль ясли	3					N 5
итого за на весь день		3	0	0	0	0	
Итого за День 1 ясли		1343	15.8	19.88	127.68	759.94	
День 2 ясли							
Завтрак 1	Суп молочный из разных круп	150	2.15	1.88	12.56	75.85	N 101
	Какао с молоком	150	0.41	0.25	7.99	36.08	N 416
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.9	14.94	78.6	N 701
	Повидло	10					N 1
итого за завтрак 1		340	4.87	3.03	35.49	190.52	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100					N 400
итого за завтрак 2		100	0	0	0	0	
Обед	Огурец свежий	30	0.24	0.03	0.75	4.2	N 13
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.12	3.2	4.76	55.51	N 73
	Сметана	9					N 1
	Соус томатный	30	0.19		1.04	5.23	N 13
	Биточки рубленые куриные	50	0.39	1.07	2.53	21.62	N 323
	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	110	7.44	4.42	78.42	383.21	N 332
	Компот из апельсинов	150	0.33	0.07	24.87	103.32	N 392

	Хлеб ржаной	35	1.96	0.39	17.29	81.2	N 2
итого за обед		594	11.67	9.18	129.66	654.29	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	80	0.48	2.32	11.03	67.04	N 41
	Соус молочный сладкий	30	0.01	0.95	2.06	16.81	N 369
	Чай с сахаром	150			7.03	28.1	N 411
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52.4	N 701
итого за полдник		280	2.03	3.87	30.08	164.35	
На весь день	Соль ясли	3					N 5
итого за на весь день		3	0	0	0	0	
Итого за День 2 ясли		1317	18.56	16.08	195.23	1009.16	
День 3 ясли							
Завтрак 1	Суп молочный с изделиями макаронными	150	1.14	1.19	8.3	48.57	N 100
	Кофейный напиток с молоком	150			6.96	27.83	N 414
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52.4	N 701
	Гренки с сыром	20	1.28	0.5	8.3	43.67	N 3
итого за завтрак 1		340	3.96	2.29	33.52	172.46	
Завтрак 2	Соки фруктовые и ягодные	100					N 418
итого за завтрак 2		100	0	0	0	0	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1.18	3.15	6.88	65.6	N 63
	Котлеты рубленые из говядины	50	7.96	9.74	3.67	128.97	N 299
	Сметанный с луком	30	0.09	0.39	0.47	5.75	N 16
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	6.4	4.6	28.97	182.68	N 330
	Кисель из концентрата	150			6.65	26.6	N 396
	Хлеб ржаной	35	1.96	0.39	17.29	81.2	N 2
итого за обед		555	17.59	18.26	63.92	490.8	
Полдник	Огурец свежий	30	0.24	0.03	0.75	4.2	N 13
	Тефтели рыбные тушеные	50	0.57	1.99	3.64	35.11	N 277
	Соус томатный	30	0.19		1.04	5.23	N 13
	Пюре картофельное	110	1.8	4.76	14.49	108.19	N 10
	Чай с сахаром	150			7.03	28.1	N 411
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52.4	N 701
итого за полдник		390	4.34	7.38	36.91	233.23	
На весь день	Соль ясли	3					N 5
итого за на весь день		3	0	0	0	0	
Итого за День 3 ясли		1388	25.89	27.94	134.36	896.5	
День 4 ясли							
Завтрак 1	Суп молочный с пшенной крупой	150	1.26	1.48	8.37	51.96	N 101
	Чай с молоком	150			8.25	32.98	N 413
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.9	14.94	78.6	N 701
	Масло (порция)	6	0.03	4.95	0.05	44.88	N 6
итого за завтрак 1		336	3.6	7.33	31.61	208.42	

Завтрак 2	Соки фруктовые и ягодные	100					N 418
итого за завтрак 2		100	0	0	0	0	
Обед	Суп картофельный с крупой	180	1.84	1.97	14.64	77.85	N 86
	Птица тушеная	35					N 318
	Соус сметанный с томатом	30	0.12		0.49	2.6	N 10
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	110	9.87	4.53	70.89	364.15	N 330
	Компот из свежих плодов	150	0.11	0.11	14.24	59	N 390
	Хлеб ржаной	35	1.96	0.39	17.29	81.2	N 2
итого за обед		540	13.91	6.99	117.54	584.81	
Полдник	Запеканка из творога	80	0.28	1.5	5.47	36.53	N 251
	Соус молочный сладкий	30	0.01	0.95	2.06	16.81	N 369
	Молоко кипяченое	150					N 400
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52.4	N 701
итого за полдник		280	1.83	3.05	17.49	105.75	
На весь день	Соль ясли	3					N 5
итого за на весь день		3	0	0	0	0	
Итого за День 4 ясли		1259	19.34	17.38	166.64	898.97	
День 5 ясли							
Завтрак 1	Суп молочный с пшеничной крупой	150	1.26	1.27	8.52	50.54	N 101
	Какао с молоком	150	0.41	0.25	7.99	36.08	N 416
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52.4	N 701
	Гренки с сыром	20	1.28	0.5	8.3	43.67	N 3
итого за завтрак 1		340	4.49	2.62	34.77	182.68	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100					N 400
итого за завтрак 2		100	0	0	0	0	
Обед	Рассольник Ленинградский	180	1.34	3.41	11.55	76.72	N 307
	Сметана	9					N 1
	Суфле куриное с рисом	50	0.16	1.96	2.25	24.64	N 328
	Пюре из свеклы (1й вариант)	110	1.59	3.67	10.21	80.15	N 342
	Кисель из концентрата	150			6.65	26.6	N 396
	Хлеб ржаной	35	1.96	0.39	17.29	81.2	N 2
итого за обед		534	5.05	9.43	47.96	289.31	
Полдник	Яйцо вареное	53					N 213
	Салат из картофеля с зеленым горошком	80	1.54	3.43	9.57	75.54	N 26
	Чай с лимоном	150	0.05	0.01	10.13	41.64	N 412
	Булочка домашняя	45	0.02	4.88	5.29	65.15	N 200
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52.4	N 701
итого за полдник		348	3.14	8.93	34.95	234.73	
На весь день	Соль ясли	3					N 5
итого за на весь день		3	0	0	0	0	
Итого за День 5 ясли		1325	12.68	20.97	117.68	706.72	
День 6 ясли							
Завтрак 1	Макаронные изделия отварные с маслом	120	12.74	5.16	81.5	423.82	N 219

	Сахар-песок	4			3.99	15.96	N 1
	Чай с сахаром	150			7.03	28.1	N 411
	Печенье	30					N 2
итого за завтрак 1		304	12.74	5.16	92.52	467.88	
Завтрак 2	Соки фруктовые и ягодные	100					N 418
итого за завтрак 2		100	0	0	0	0	
Обед	Суп картофельный с крупой	180	1.84	1.97	14.64	77.85	N 86
	Шницель рыбный натуральный	50	0.07	1.42	0.49	13.74	N 274
	Соус томатный	30	0.19		1.04	5.23	N 13
	Рагу из овощей № 2	110	1.93	4.45	13.31	101.58	N 361
	Кисель из концентрата	150			6.65	26.6	N 396
	Хлеб ржаной	35	1.96	0.39	17.29	81.2	N 2
итого за обед		555	5.99	8.23	53.42	306.2	
Полдник	Суп молочный с рисовой крупой	150	0.59	1.23	7.3	42.65	N 101
	Молоко кипяченое	150					N 400
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52.4	N 701
	Булочка молочная	45	0.01	2.72	1.78	31.61	N 466
итого за полдник		365	2.14	4.55	19.04	126.67	
На весь день	Соль ясли	3					N 5
итого за на весь день		3	0	0	0	0	
Итого за День 6 ясли		1327	20.87	17.95	164.98	900.75	
День 7 ясли							
Завтрак 1	Суп молочный с гречневой крупой	150	1.38	1.49	7.34	48.24	N 101
	Кофейный напиток с молоком	150			6.96	27.83	N 414
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.9	14.94	78.6	N 701
	Сыр (порция)	6	1.67	2.13		25.92	N 7
итого за завтрак 1		336	5.36	4.52	29.24	180.58	
Завтрак 2	Соки фруктовые и ягодные	100					N 418
итого за завтрак 2		100	0	0	0	0	
Обед	Огурец свежий	30	0.24	0.03	0.75	4.2	N 13
	Борщ с картофелем	180	1.36	3.4	7.62	76.03	N 64
	Котлеты куриные рубленые	50	0.44	1.85	3.7	30.32	N 322
	Пюре картофельное с морковью	110	1.67	3.79	12.56	91.47	N 340
	Компот из сухофруктов (изюм)	150	0.27	0.06	19.33	79.38	N 394
	Хлеб ржаной	35	1.96	0.39	17.29	81.2	N 2
итого за обед		555	5.94	9.52	61.25	362.6	
Полдник	Пудинг творожный запеченный	80	0.6	3.63	9.58	73.4	N 249
	Соус молочный сладкий	30	0.01	0.95	2.06	16.81	N 369
	Чай с молоком	150			8.25	32.98	N 413
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52.4	N 701
итого за полдник		280	2.14	5.18	29.85	175.59	
На весь день	Соль ясли	3					N 5
итого за на весь день		3	0	0	0	0	

Итого за День 7 ясли		1274	13.44	19.21	120.33	718.77	
День 8 ясли							
Завтрак 1	Суп молочный с пшенной крупой	150	1.26	1.48	8.37	51.96	N 101
	Какао с молоком	150	0.41	0.25	7.99	36.08	N 416
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.9	14.94	78.6	N 701
	Повидло	10					N 1
итого за завтрак 1		340	3.98	2.63	31.3	166.64	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100					N 400
итого за завтрак 2		100	0	0	0	0	
Обед	Суп из овощей	180	1.01	0.13	4.6	28.23	N 110
	Тефтели мясные (2-й вариант)	50	5.58	8.15	3.13	119.04	N 304
	Соус томатный	30	0.19		1.04	5.23	N 13
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	11.68	4.73	74.71	388.5	N 219
	Компот из свежих плодов	150	0.11	0.11	14.24	59	N 390
	Хлеб ржаной	35	1.96	0.39	17.29	81.2	N 2
итого за обед		555	20.53	13.51	115.01	681.2	
Полдник	Огурец свежий	30	0.24	0.03	0.75	4.2	N 13
	Пюре картофельное	110	1.8	4.76	14.49	108.19	N 10
	Котлеты рыбные любительские (горбуша)	50	0.48	2.77	2.9	38.83	N 272
	Чай с сахаром	150			7.03	28.1	N 411
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52.4	N 701
итого за полдник		360	4.06	8.16	35.13	231.72	
На весь день	Соль ясли	3					N 5
итого за на весь день		3	0	0	0	0	
Итого за День 8 ясли		1358	28.56	24.3	181.45	1079.56	
День 9 ясли							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой "Геркулес"	150	1.03	1.66	6.09	43.4	N 101
	Кофейный напиток с молоком	150			6.96	27.83	N 414
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52.4	N 701
	Гренки с сыром	20	1.28	0.5	8.3	43.67	N 3
итого за завтрак 1		340	3.85	2.76	31.3	167.3	
Завтрак 2	Соки фруктовые и ягодные	100					N 418
итого за завтрак 2		100	0	0	0	0	
Обед	Икра кабачковая	60	0.51	2.02	3.28	33.86	N 60
	Рассольник домашний	180	1.28	3.23	8.77	68.46	N 81
	Птица тушеная	35					N 318
	Соус сметанный с томатом	30	0.12		0.49	2.6	N 10
	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	110	7.44	4.42	78.42	383.21	N 332
	Компот из сушеных фруктов	180	0.29		23.09	93.31	N 394
	Хлеб ржаной	35	1.96	0.39	17.29	81.2	N 2
итого за обед		630	11.6	10.06	131.33	662.64	
Полдник	Сырники из творога	80		1.16	2.89	21.99	N 245
	Повидло	10					N 1

	Молоко кипяченое	150					N 400
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52.4	N 701
итого за полдник		260	1.54	1.76	12.85	74.39	
На весь день	Соль ясли	3					N 5
итого за на весь день		3	0	0	0	0	
Итого за День 9 ясли		1333	16.99	14.58	175.48	904.33	
День10 ясли							
Завтрак 1	Омлет натуральный	80	0.02	3.21	0.03	29.1	N 229
	Какао с молоком	150	0.41	0.25	7.99	36.08	N 416
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.9	14.94	78.6	N 701
	Масло (порция)	6	0.03	4.95	0.05	44.88	N 6
итого за завтрак 1		266	2.77	9.31	23.01	188.65	
Завтрак 2	Молоко кипяченое	100					N 400
итого за завтрак 2		100	0	0	0	0	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1.82	1.98	14.13	78.47	N 88
	Суфле куриное с рисом	50	0.16	1.96	2.25	24.64	N 328
	Пюре из овощей	110	1.97	2.62	11.44	77.75	N 348
	Напиток лимонный	150	0.12	0.01	22.84	94.11	N 410
	Хлеб ржаной	35	1.96	0.39	17.29	81.2	N 2
итого за обед		525	6.03	6.96	67.95	356.16	
Полдник	Винегрет овощной	80	1.14	4.25	7.43	73.08	N 46
	Чай с сахаром	150			7.03	28.1	N 411
	Булочка "Веснушка"	45	0.03	2.51	3.48	36.73	N 202
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52.4	N 701
итого за полдник		295	2.71	7.36	27.89	190.31	
На весь день	Соль ясли	3					N 5
итого за на весь день		3	0	0	0	0	
Итого за День10 ясли		1189	11.52	23.63	118.85	735.13	
Итого за весь период		13113	183.66	201.92	1502.68	8609.82	
Среднее значение за период		1311.3	18.37	20.19	150.27	860.98	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			2.13	2.35	17.45		