

**Детский сад**

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.13	4.73	17.08	131.4	0.828	171
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2.95	2.93	13.82	92.05	0.54	513
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	50	2.86	4.12	7.88	80.5	0.1	97
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>410</b>	<b>10.94</b>	<b>11.78</b>	<b>38.78</b>	<b>303.95</b>	<b>1.468</b>	
<b>10:00</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.50	0.10	10.10	46	2	537
<b>10:00</b>	Плоды свежие	80	0.32	0.24	8.24	37.6	4	118
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>180</b>	<b>0.82</b>	<b>0.34</b>	<b>18.34</b>	<b>83.6</b>	<b>6</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы отварной	60	0.85	6.05	5.02	77.88	5.7	51
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.54	3.56	7.60	69.38	22.92	147
<b>ОБЕД</b>	Плов из отварной говядины	200	17.56	22.62	58.38	491.52	1.8	375
<b>ОБЕД</b>	Компот из яблок с лимоном	200	0.26	0.20	25.08	91.36	7.8	528
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0	115
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>690</b>	<b>22.19</b>	<b>32.79</b>	<b>106.10</b>	<b>782.34</b>	<b>38.22</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Простокваша	210	6.09	5.25	8.40	105	1.47	535
<b>ПОЛДНИК</b>	Печенье	40	3.00	3.92	29.76	166.8	0	609
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>250</b>	<b>9.09</b>	<b>9.17</b>	<b>38.16</b>	<b>271.8</b>	<b>1.47</b>	
<b>УЖИН</b>	Котлеты из овощей	180	6.91	5.63	25.27	179.35	38.232	213
<b>УЖИН</b>	Соус сметанный	25	0.36	1.32	0.92	17.24	0.05	451
<b>УЖИН</b>	Овощи натуральные соленые	60	1.68	0.00	0.78	9.66	0	113
<b>УЖИН</b>	Чай с лимоном (1-й вариант)	180	0.22	0.00	12.82	51.48	2.61	504
<b>УЖИН</b>	Батон нарезной	45	3.38	1.31	23.13	117.9	0	117
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>490</b>	<b>12.55</b>	<b>8.26</b>	<b>62.92</b>	<b>375.63</b>	<b>40.892</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2020</b>	<b>55.59</b>	<b>62.34</b>	<b>264.30</b>	<b>1817.32</b>	<b>88.05</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>2020</b>	<b>55.59</b>	<b>62.34</b>	<b>264.30</b>	<b>1817.32</b>	<b>88.05</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>2020</b>	<b>55.59</b>	<b>62.34</b>	<b>264.30</b>	<b>1817.32</b>	<b>88.05</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности</b>			<b>12.24</b>	<b>30.87</b>	<b>58.17</b>	<b>1817.32</b>	<b>19.38</b>	

**Ясли**

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	170	4.84	4.47	16.13	124.1	0.782	171
<b>ЗАВТРАК</b>	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	2.46	2.44	11.52	76.71	0.45	513
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	33	1.89	2.72	5.20	53.13	0.066	97
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>353</b>	<b>9.19</b>	<b>9.63</b>	<b>32.85</b>	<b>253.94</b>	<b>1.298</b>	
<b>10:00</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.50	0.10	10.10	46	2	537
<b>10:00</b>	Плоды свежие	100	0.40	0.30	10.30	47	5	118
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>200</b>	<b>0.90</b>	<b>0.40</b>	<b>20.40</b>	<b>93</b>	<b>7</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы отварной	45	0.64	4.54	3.76	58.41	4.275	51
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.15	2.67	5.70	52.03	17.19	147
<b>ОБЕД</b>	Плов из отварной говядины	120	10.54	13.57	35.03	294.91	1.08	375
<b>ОБЕД</b>	Компот из яблок с лимоном	150	0.19	0.15	18.81	68.52	5.85	528
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	24	1.58	0.29	8.02	41.76	0	115
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>489</b>	<b>14.10</b>	<b>21.22</b>	<b>71.32</b>	<b>515.63</b>	<b>28.395</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Простокваша	188	5.45	4.70	7.52	94	1.316	535
<b>ПОЛДНИК</b>	Печенье	12	0.90	1.18	8.93	50.04	0	609
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>200</b>	<b>6.35</b>	<b>5.88</b>	<b>16.45</b>	<b>144.04</b>	<b>1.316</b>	
<b>УЖИН</b>	Котлеты из овощей	180	6.91	5.63	25.27	179.35	38.232	213
<b>УЖИН</b>	Соус сметанный	20	0.29	1.05	0.74	13.79	0.04	451
<b>УЖИН</b>	Овощи натуральные соленые	45	1.26	0.00	0.58	7.25	0	113
<b>УЖИН</b>	Чай с лимоном (1-й вариант)	150	0.18	0.00	10.68	42.9	2.175	504
<b>УЖИН</b>	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0	117
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>425</b>	<b>10.89</b>	<b>7.55</b>	<b>52.69</b>	<b>321.89</b>	<b>40.447</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1667</b>	<b>41.43</b>	<b>44.68</b>	<b>193.71</b>	<b>1328.5</b>	<b>78.456</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1667</b>	<b>41.43</b>	<b>44.68</b>	<b>193.71</b>	<b>1328.5</b>	<b>78.456</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1667</b>	<b>41.43</b>	<b>44.68</b>	<b>193.71</b>	<b>1328.5</b>	<b>78.456</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности</b>			<b>12.47</b>	<b>30.27</b>	<b>58.32</b>	<b>1328.5</b>	<b>23.62</b>	