

**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 10</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная жидкая	200	3.70	7.16	32.80	217.96	0.7	274
<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком (1-й вариант)	190	2.57	2.60	14.31	89.3	0.38	508
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	30	1.55	3.04	10.34	75.04	0	100
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>420</b>	<b>7.82</b>	<b>12.80</b>	<b>57.45</b>	<b>382.3</b>	<b>1.08</b>	
<b>10:00</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.50	0.10	10.10	46	2	537
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0.50</b>	<b>0.10</b>	<b>10.10</b>	<b>46</b>	<b>2</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из картофеля с огурцами	50	0.56	3.10	3.93	45.92	6.39	23
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1.76	4.26	12.66	96.72	8.4	152
<b>ОБЕД</b>	Котлеты, биточки, шницели	80	10.24	16.96	14.84	277.89	0.112	386
<b>ОБЕД</b>	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	40	0.74	1.02	1.99	20.16	0.12	444
<b>ОБЕД</b>	Капуста тушеная	140	3.12	5.80	9.37	129.07	71.47	428
<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>740</b>	<b>18.66</b>	<b>31.70</b>	<b>77.89</b>	<b>713.32</b>	<b>94.292</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Простокваша	210	6.09	5.25	8.40	105	1.47	535
<b>ПОЛДНИК</b>	Батон нарезной	45	3.38	1.31	23.13	117.9	0	117
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>255</b>	<b>9.47</b>	<b>6.56</b>	<b>31.53</b>	<b>222.9</b>	<b>1.47</b>	
<b>УЖИН</b>	Котлеты рыбные любительские	70	5.74	2.52	4.34	67.2	0.7	352
<b>УЖИН</b>	Картофельное пюре	130	2.73	5.72	14.17	119.6	4.42	434
<b>УЖИН</b>	Овощи натуральные соленые	60	1.68	0.00	0.78	9.66	0	113
<b>УЖИН</b>	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0	115
<b>УЖИН</b>	Чай с сахаром, вареньем, медом (2-й вариант)	180	0.11	0.00	12.60	48.74	0.054	503
<b>УЖИН</b>	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	60	4.66	2.99	48.20	213.11	2.532	562
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>530</b>	<b>16.90</b>	<b>11.59</b>	<b>90.11</b>	<b>510.51</b>	<b>7.706</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2045</b>	<b>53.35</b>	<b>62.75</b>	<b>267.08</b>	<b>1875.03</b>	<b>106.548</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>2045</b>	<b>53.35</b>	<b>62.75</b>	<b>267.08</b>	<b>1875.03</b>	<b>106.548</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>2045</b>	<b>53.35</b>	<b>62.75</b>	<b>267.08</b>	<b>1875.03</b>	<b>106.548</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности</b>			<b>11.38</b>	<b>30.12</b>	<b>56.98</b>	<b>1875.03</b>	<b>22.73</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 10</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная жидкая	170	3.15	6.09	27.88	185.27	0.595	274
<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком (1-й вариант)	150	2.03	2.06	11.30	70.5	0.3	508
<b>ЗАВТРАК</b>	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	30	1.55	3.04	10.34	75.04	0	100
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>350</b>	<b>6.73</b>	<b>11.19</b>	<b>49.52</b>	<b>330.81</b>	<b>0.895</b>	
<b>10:00</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.50	0.10	10.10	46	2	537
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>100</b>	<b>0.50</b>	<b>0.10</b>	<b>10.10</b>	<b>46</b>	<b>2</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из картофеля с огурцами	30	0.33	1.86	2.36	27.55	3.834	23
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.32	3.20	9.49	72.54	6.3	152
<b>ОБЕД</b>	Котлеты, биточки, шницели	80	10.24	16.96	14.84	277.89	0.112	386
<b>ОБЕД</b>	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	30	0.55	0.77	1.49	15.12	0.09	444
<b>ОБЕД</b>	Капуста тушеная	100	2.23	4.14	6.69	92.19	51.05	428
<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>564</b>	<b>16.44</b>	<b>27.37</b>	<b>61.70</b>	<b>595.57</b>	<b>67.236</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Простокваша	188	5.45	4.70	7.52	94	1.316	535
<b>ПОЛДНИК</b>	Батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0	117
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>218</b>	<b>7.70</b>	<b>5.57</b>	<b>22.94</b>	<b>172.6</b>	<b>1.316</b>	
<b>УЖИН</b>	Котлеты рыбные любительские	60	4.92	2.16	3.72	57.6	0.6	352
<b>УЖИН</b>	Картофельное пюре	130	2.73	5.72	14.17	119.6	4.42	434
<b>УЖИН</b>	Овощи натуральные соленые	45	1.26	0.00	0.58	7.25	0	113
<b>УЖИН</b>	Хлеб ржаной	24	1.58	0.29	8.02	41.76	0	115
<b>УЖИН</b>	Чай с сахаром, вареньем, медом (2-й вариант)	150	0.09	0.00	10.50	40.62	0.045	503
<b>УЖИН</b>	Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	50	3.88	2.49	40.17	177.6	2.11	562
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>459</b>	<b>14.46</b>	<b>10.66</b>	<b>77.16</b>	<b>444.43</b>	<b>7.175</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1691</b>	<b>45.83</b>	<b>54.89</b>	<b>221.42</b>	<b>1589.41</b>	<b>78.622</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1691</b>	<b>45.83</b>	<b>54.89</b>	<b>221.42</b>	<b>1589.41</b>	<b>78.622</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1691</b>	<b>45.83</b>	<b>54.89</b>	<b>221.42</b>	<b>1589.41</b>	<b>78.622</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности</b>			<b>11.53</b>	<b>31.08</b>	<b>55.72</b>	<b>1589.41</b>	<b>19.79</b>	