

**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 2</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшенная молочная жидкая	200	4.88	9.66	36.28	221.06	0.68	273
<b>ЗАВТРАК</b>	Яблоки печеные	80	0.30	0.30	12.54	54.82	7.36	491
<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>500</b>	<b>9.30</b>	<b>15.60</b>	<b>73.47</b>	<b>440.22</b>	<b>8.42</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 клецками	200	1.66	3.90	9.74	80.76	5.9	151
<b>ОБЕД</b>	Кнели из говядины	80	11.67	11.13	5.32	199.18	0.2	384
<b>ОБЕД</b>	Соус сметанный	25	0.36	1.32	0.92	17.24	0.05	451
<b>ОБЕД</b>	Капуста тушеная	140	3.12	5.80	9.37	129.07	71.47	428
<b>ОБЕД</b>	Компот из смеси сухофруктов	200	0.08	0.00	27.00	61.04	0	527
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0	115
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>725</b>	<b>19.43</b>	<b>25.61</b>	<b>66.30</b>	<b>585.41</b>	<b>84.01</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>	Суфле рыбное	110	8.10	6.81	4.08	134.26	1.562	341
<b>УЖИН</b>	Картофельное пюре с морковью	110	1.69	1.75	9.84	62.85	9.515	435
<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>	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	0	115
<b>УЖИН</b>	Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	60	5.26	3.42	42.50	242.19	0.12	560
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>490</b>	<b>17.14</b>	<b>12.34</b>	<b>79.04</b>	<b>540.24</b>	<b>11.251</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>2070</b>	<b>55.84</b>	<b>60.21</b>	<b>260.44</b>	<b>1834.77</b>	<b>107.151</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>2070</b>	<b>55.84</b>	<b>60.21</b>	<b>260.44</b>	<b>1834.77</b>	<b>107.151</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>2070</b>	<b>55.84</b>	<b>60.21</b>	<b>260.44</b>	<b>1834.77</b>	<b>107.151</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности</b>			<b>12.17</b>	<b>29.53</b>	<b>56.78</b>	<b>1834.77</b>	<b>23.36</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 2</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшенная молочная жидкая	140	3.42	6.76	25.40	154.74	0.476	273
<b>ЗАВТРАК</b>	Яблоки печеные	70	0.26	0.26	10.98	47.96	6.44	491
<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>390</b>	<b>7.26</b>	<b>12.12</b>	<b>58.02</b>	<b>348.24</b>	<b>7.216</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 клецками	150	1.24	2.93	7.30	60.57	4.425	151
<b>ОБЕД</b>	Кнели из говядины	50	7.30	6.95	3.33	124.49	0.125	384
<b>ОБЕД</b>	Соус сметанный	20	0.29	1.05	0.74	13.79	0.04	451
<b>ОБЕД</b>	Капуста тушеная	100	2.23	4.14	6.69	92.19	51.05	428
<b>ОБЕД</b>	Компот из смеси сухофруктов	150	0.06	0.00	20.25	45.78	0	527
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	24	1.58	0.29	8.02	41.76	0	115
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>524</b>	<b>13.03</b>	<b>17.22</b>	<b>48.69</b>	<b>406.13</b>	<b>59.474</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>	Суфле рыбное	100	7.36	6.19	3.71	122.05	1.42	341
<b>УЖИН</b>	Картофельное пюре с морковью	100	1.54	1.59	8.95	57.14	8.65	435
<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>	Хлеб ржаной	24	1.58	0.29	8.02	41.76	0	115
<b>УЖИН</b>	Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	50	4.38	2.85	35.42	201.82	0.1	560
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>424</b>	<b>14.95</b>	<b>10.92</b>	<b>66.60</b>	<b>463.39</b>	<b>10.215</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1656</b>	<b>43.44</b>	<b>45.93</b>	<b>206.35</b>	<b>1436.36</b>	<b>80.221</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1656</b>	<b>43.44</b>	<b>45.93</b>	<b>206.35</b>	<b>1436.36</b>	<b>80.221</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1656</b>	<b>43.44</b>	<b>45.93</b>	<b>206.35</b>	<b>1436.36</b>	<b>80.221</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности</b>			<b>12.10</b>	<b>28.78</b>	<b>57.46</b>	<b>1436.36</b>	<b>22.34</b>	