

**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 5</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшенная молочная жидкая	200	6.88	7.66	30.28	217.06	0.68	273
<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>11.00</b>	<b>13.30</b>	<b>54.93</b>	<b>381.4</b>	<b>1.06</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 картофельный с зеленым горошком	45	1.39	5.13	4.41	69.3	4.59	66
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.54	3.56	7.60	69.38	22.92	147
<b>ОБЕД</b>	Котлеты, биточки, шницели	80	10.24	16.96	14.84	277.89	0.112	386
<b>ОБЕД</b>	Свекла, тушенная в сметане или молочном соусе	120	2.24	4.51	21.56	149.44	11.436	196
<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>675</b>	<b>17.65</b>	<b>30.72</b>	<b>83.51</b>	<b>709.57</b>	<b>46.858</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>	Рыба (филе) отварная	80	8.64	0.56	0.32	63.2	0.48	338
<b>УЖИН</b>	Соус польский (1-й вариант)	30	1.62	1.04	1.06	20.09	0.702	466
<b>УЖИН</b>	Картофельное пюре	110	1.65	2.78	28.57	88.87	11.187	434
<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	4.84	3.52	40.89	194.14	13.878	562
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>490</b>	<b>18.84</b>	<b>8.26</b>	<b>93.46</b>	<b>467.24</b>	<b>26.301</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1940</b>	<b>57.46</b>	<b>58.94</b>	<b>273.53</b>	<b>1827.11</b>	<b>77.689</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1940</b>	<b>57.46</b>	<b>58.94</b>	<b>273.53</b>	<b>1827.11</b>	<b>77.689</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1940</b>	<b>57.46</b>	<b>58.94</b>	<b>273.53</b>	<b>1827.11</b>	<b>77.689</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности</b>			<b>12.58</b>	<b>29.03</b>	<b>59.88</b>	<b>1827.11</b>	<b>17.01</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 5</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшенная молочная жидкая	170	5.85	6.51	25.74	184.5	0.578	273
<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>9.43</b>	<b>11.61</b>	<b>47.38</b>	<b>330.04</b>	<b>0.878</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 картофельный с зеленым горошком	30	0.93	3.42	2.94	46.2	3.06	66
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.15	2.67	5.70	52.03	17.19	147
<b>ОБЕД</b>	Котлеты, биточки, шницели	80	10.24	16.96	14.84	277.89	0.112	386
<b>ОБЕД</b>	Свекла, тушенная в сметане или молочном соусе	100	1.87	3.76	17.97	124.53	9.53	196
<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>534</b>	<b>15.96</b>	<b>27.25</b>	<b>68.28</b>	<b>610.93</b>	<b>35.742</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>	Рыба (филе) отварная	80	8.64	0.56	0.32	63.2	0.48	338
<b>УЖИН</b>	Соус польский (1-й вариант)	30	1.62	1.04	1.06	20.09	0.702	466
<b>УЖИН</b>	Картофельное пюре	100	1.50	2.53	25.97	80.79	10.17	434
<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	4.03	2.93	34.08	161.79	11.565	562
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>434</b>	<b>17.46</b>	<b>7.35</b>	<b>79.95</b>	<b>408.25</b>	<b>22.962</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1636</b>	<b>51.05</b>	<b>51.88</b>	<b>228.65</b>	<b>1567.82</b>	<b>62.898</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1636</b>	<b>51.05</b>	<b>51.88</b>	<b>228.65</b>	<b>1567.82</b>	<b>62.898</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1636</b>	<b>51.05</b>	<b>51.88</b>	<b>228.65</b>	<b>1567.82</b>	<b>62.898</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за выбранные дни в % от калорийности</b>			<b>13.02</b>	<b>29.78</b>	<b>58.34</b>	<b>1567.82</b>	<b>16.05</b>	