СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)

Примерное 20-ти дневное МЕНЮ

День: День 1

Сезон: осенне-зимний

Категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
16/4	Каша молочная ассорти (рис,пшено) с маслом сливочным	170	5.630	4.590	23.510	164.150
-	Батон	25	0.750	1.880	13.250	69.000
14/10	какао с молоком	150	2.550	2.850	18.450	100.500
6	масло сливочное (порциями)	10	6.150	0.130	0.170	56.600
	10:00					
15/10	Напиток из шиповника	130	0.130	0.320	14.440	64.640
	ОБЕД					
29/2	суп-пюре гороховый	170	1.530	4.420	14.790	81.600
43/3	макаронные изделия отварные	130	3.250	4.550	29.510	162.500
20/8	Тефтели из мяса говядины	70	11.350	9.850	2.480	151.470
6/10	компот из сухофруктов	150	0.000	0.380	14.920	54.000
1	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	1.740	0.600	2.040	25.800
34/2	гренки (сухарики)	30	0.000	0.000	0.000	0.000
1	Хлеб ржаной	20	0.220	1.400	9.260	43.200
1/2	Бульон мясной	80	2.430	2.860	0.180	34.020
	ПОЛДНИК					
1	Ватрушка с яблоками	50	4.250	3.400	24.400	146.000
965	Молоко кипяченое	170	5.440	5.100	7.990	102.000

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45.420	42.330	175.390	1255.480
--	-----------------------	--	---------------	---------------	----------------	-----------------

День: День 2

Сезон: осенне-зимний

Категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
5/4	каша манная молочная с маслом сливочным	170	4.250	4.590	24.310	151.300
-	Батон	25	0.750	1.880	13.250	69.000
3	Кофейный напиток с молоком	150	2.100	2.250	10.050	67.500
	10:00					
639	напиток из свежих яблок	150	0.180	0.180	15.650	65.930
	ОБЕД					
25/2	суп -пюре из картофеля со сметаной	170	2.210	2.040	10.880	69.700
31/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	100	9.490	11.120	7.420	160.180
2	Хлеб пшеничный	20	0.190	1.540	9.580	47.200
1	Хлеб ржаной	20	0.220	1.400	9.260	43.200
2	компот из кураги и изюма	150	0.000	0.300	14.400	54.000
1/2	Бульон куриный	80	0.240	0.320	0.160	4.000
6/11	Соус сметанный	30	2.070	0.380	1.340	25.650
	ПОЛДНИК					
1	омлет запеченый или паровой	60	8.470	6.250	1.160	106.020
10\10	Чай(полдник)	150	0.000	0.000	6.830	26.250
2	Бутерброд с джемом	30	0.000	0.000	7.320	29.280

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		30.170	32.250	131.610	919.210
--	-----------------------	--	---------------	---------------	----------------	----------------

День: День 3

Сезон: осенне-зимний

Категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
17/4	каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным	170	4.840	3.820	23.040	148.750
-	Батон	25	0.750	1.880	13.250	69.000
7	сыр (порциями)	8	2.280	1.960	0.000	28.360
14/10	какао с молоком	150	2.550	2.850	18.450	100.500
	10:00					
97	напиток лимонный	150	0.010	0.110	18.330	72.300
	ОБЕД					
20/2	Суп-лапша на курином бульоне	170	2.380	1.530	10.200	66.300
18/3	Рагу из овощей	130	3.250	2.080	13.910	84.500
8/9	Суфле из мяса кур	70	12.620	16.440	3.820	194.800
2	Хлеб пшеничный	20	0.190	1.540	9.580	47.200
1	Хлеб ржаной	20	0.220	1.400	9.260	43.200
2/10	Компот из яблок и изюма	150	0.030	0.120	13.990	56.080
	ПОЛДНИК					
579	Коржик молочный	50	5.640	3.590	34.190	201.350

	Напиток йогуртный "Снежок"	150	3.750	4.050	16.200	118.500
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38.510	41.370	184.220	1230.840

День: День 5

Сезон: осенне-зимний

Категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
14/4	каша ячневая молочная с маслом сливочным	170	4.420	5.100	28.560	166.600
-	Батон	25	0.750	1.880	13.250	69.000
3	Кофейный напиток с молоком	150	2.100	2.250	10.050	67.500
6	масло сливочное (порциями)	10	6.150	0.130	0.170	56.600
	10:00					
1	вода питьевая	150	0.000	0.000	0.000	0.000
-	плоды и ягоды свежие (яблоки)	50	0.200	0.200	4.900	23.500
	ОБЕД					
92	Суп картофельный с курой и сметаной	170	3.250	4.510	12.610	98.060
45/3	каша рисовая рассыпчатая	130	2.860	3.120	33.540	170.300
9/7	Биточки (котлеты) рыбные из минтая	70	1.420	9.310	0.690	53.070
1	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	1.740	0.600	2.040	25.800
2	Хлеб пшеничный	20	0.190	1.540	9.580	47.200
1	Хлеб ржаной	20	0.220	1.400	9.260	43.200
6/10	компот из сухофруктов	150	0.000	0.380	14.920	54.000
	ПОЛДНИК					
9/5	Запеканка из творога	80	7.680	13.520	10.720	167.200

2\11	соус молочный сладкий	40	1.880	0.990	5.990	43.880
12/10	чай с молоком (полдник)	180	1.460	1.350	11.110	61.360
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		34.320	46.280	167.390	1147.270

День: День 4

Сезон: осенне-зимний

Категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
15/4	каша пшеничная молочная с маслом сливочным	170	5.100	5.520	26.520	175.100
-	Батон	25	0.750	1.880	13.250	69.000
7	сыр (порциями)	8	2.280	1.960	0.000	28.360
3	Кофейный напиток с молоком	150	2.100	2.250	10.050	67.500
	10:00					
15/10	Напиток из шиповника	130	0.130	0.320	14.440	64.640
	ОБЕД					
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	170	2.210	1.190	6.290	45.900
294	запеканка из печени с рисом	150	8.510	19.500	16.700	240.200
1/10	компот из яблок и кураги	150	0.030	0.210	13.440	54.890
2	Хлеб пшеничный	20	0.190	1.540	9.580	47.200
1	Хлеб ржаной	20	0.220	1.400	9.260	43.200
1	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	1.740	0.600	2.040	25.800
1/2	Бульон куриный	80	0.240	0.320	0.160	4.000

	ПОЛДНИК					
2	Тесто дрожжевое сдобное	40	3.640	3.700	20.720	130.380
22/12	фарш рыбный с рисом	25	1.780	5.470	1.770	44.940
11\10	Чай с лимоном(полдник)	150	0.000	0.000	6.900	27.000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		28.920	45.860	151.120	1068.110

День: День 6

Сезон: осенне-зимний

Категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
18/4	каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)	170	4.930	4.420	22.270	146.200
14/10	какао с молоком	150	2.550	2.850	18.450	100.500
-	Батон	25	0.750	1.880	13.250	69.000
	10:00					
100	Компот из свежих яблок и лимона	130	0.140	0.210	13.390	57.730
	ОБЕД					
16/2	Суп картофельный с крупой со сметаной	170	5.270	2.620	15.740	116.940
8/3	Капуста тушеная	130	2.470	2.990	15.080	80.600
2	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	70	10.930	9.810	0.060	137.550
1	Хлеб ржаной	20	0.220	1.400	9.260	43.200
34/2	гренки (сухарики)	30	0.000	0.000	0.000	0.000
6/10	компот из сухофруктов	150	0.000	0.380	14.920	54.000

1/2	Бульон мясной	80	2.430	2.860	0.180	34.020
	ПОЛДНИК					
4/6	омлет с картофелем (запеченный)	100	6.600	6.830	9.850	126.440
12/10	чай с молоком (полдник)	180	1.460	1.350	11.110	61.360
2	Бутерброд с джемом	30	0.000	0.000	7.320	29.280
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		37.750	37.600	150.880	1056.820

День: День 7

Сезон: осенне-зимний

Категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
11/14	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	170	5.100	5.610	27.710	175.100
3	Кофейный напиток с молоком	150	2.100	2.250	10.050	67.500
-	Батон	25	0.750	1.880	13.250	69.000
6	масло сливочное (порциями)	10	6.150	0.130	0.170	56.600
	10:00					
15/10	Напиток из шиповника	130	0.130	0.320	14.440	64.640
	ОБЕД					
5/2	Свекольник со сметаной	170	3.740	1.530	11.730	78.200
43/3	макаронные изделия отварные	130	3.250	4.550	29.510	162.500
7\8	бефстроганов из отварного мяса говядины	70	12.280	11.910	4.440	176.010
1	Хлеб ржаной	20	0.220	1.400	9.260	43.200

2	Хлеб пшеничный	20	0.190	1.540	9.580	47.200
2	компот из кураги и изюма	150	0.000	0.300	14.400	54.000
	ПОЛДНИК					
16/5	запеканка из творога с яблоками,	80	9.910	11.170	14.450	192.820
12/10	чай с молоком (полдник)	180	1.460	1.350	11.110	61.360
-	сгущеное молоко	20	1.700	1.440	11.100	65.600
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46.980	45.380	181.200	1313.730

День: День 8

Сезон: осенне-зимний

Категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
15/4	каша пшеничная молочная с маслом сливочным	170	5.100	5.520	26.520	175.100
14/10	какао с молоком	150	2.550	2.850	18.450	100.500
-	Батон	25	0.750	1.880	13.250	69.000
	10:00					
15/10	Напиток из шиповника	130	0.130	0.320	14.440	64.640
	ОБЕД					
18/2	суп картофельный с макаронными изделиями	170	1.020	1.530	10.370	54.400
4/9	плов из мяса кур	160	13.920	15.360	27.840	294.400
2	Хлеб пшеничный	20	0.190	1.540	9.580	47.200

1	Хлеб ржаной	20	0.220	1.400	9.260	43.200
2	компот из кураги и изюма	150	0.000	0.300	14.400	54.000
	ПОЛДНИК					
21\3	биточки (котлеты)картофельные запеченные	100	3.700	3.000	20.100	122.000
6/11	Соус сметанный	30	2.070	0.380	1.340	25.650
10\10	Чай(полдник)	150	0.000	0.000	6.830	26.250
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		29.650	34.080	172.380	1076.340

День: День 9

Сезон: осенне-зимний

Категория: ЯСЛИ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
5/4	каша манная молочная с маслом сливочным	170	4.250	4.590	24.310	151.300
3	Кофейный напиток с молоком	150	2.100	2.250	10.050	67.500
-	Батон	25	0.750	1.880	13.250	69.000
7	сыр (порциями)	8	2.280	1.960	0.000	28.360
	10:00					
1	вода питьевая	150	0.000	0.000	0.000	0.000
	ОБЕД					
30	Щи со сметаной №2	170	1.160	1.430	6.270	41.920
3/3	картофельное пюре	130	3.640	2.730	19.370	117.000
14/7	суфле из рыбы	70	3.620	12.080	2.790	92.410

7\10	Компот из сухофруктов и шиповника	150	0.080	0.300	15.000	53.250
1	Хлеб ржаной	20	0.220	1.400	9.260	43.200
2	Хлеб пшеничный	20	0.190	1.540	9.580	47.200
1/2	Бульон куриный	80	0.240	0.320	0.160	4.000
1	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	1.740	0.600	2.040	25.800
	ПОЛДНИК					
8/12	Сдоба обыкновенная	50	3.770	4.930	30.860	176.930
	Напиток йогуртный "Снежок"	150	3.750	4.050	16.200	118.500
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		27.790	40.060	159.140	1036.370

День: День 10

Сезон: осенне-зимний

Категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
16/4	Каша молочная ассорти (рис,пшено) с маслом сливочным	170	5.630	4.590	23.510	164.150
14/10	какао с молоком	150	2.550	2.850	18.450	100.500
-	Батон	25	0.750	1.880	13.250	69.000
	10:00					
15/10	Напиток из шиповника	130	0.130	0.320	14.440	64.640
	ОБЕД					
17/2	Суп картофельный с бобовыми	170	3.400	3.570	15.810	100.300
44/3	каша гречневая рассыпчатая с овощами	60	2.760	3.420	18.240	100.200

12/8	Гуляш из отварного мяса говядины	70	10.990	10.290	2.590	149.800
34/2	гренки (сухарики)	30	0.000	0.000	0.000	0.000
1	Хлеб ржаной	20	0.220	1.400	9.260	43.200
6/10	компот из сухофруктов	150	0.000	0.380	14.920	54.000
	ПОЛДНИК					
18/3	Рагу из овощей	130	3.250	2.080	13.910	84.500
2	Бутерброд с джемом	30	0.000	0.000	7.320	29.280
965	Молоко кипяченое	170	5.440	5.100	7.990	102.000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		35.120	35.880	159.690	1061.570

День: день 11

Сезон: осенне-зимний

Категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
15/4	каша пшеничная молочная с маслом сливочным	170	5.100	5.520	26.520	175.100
3	Кофейный напиток с молоком	150	2.100	2.250	10.050	67.500
-	Батон	25	0.750	1.880	13.250	69.000
6	масло сливочное (порциями)	10	6.150	0.130	0.170	56.600
	10:00					
97	напиток лимонный	150	0.010	0.110	18.330	72.300
	ОБЕД					
25/2	суп -пюре из картофеля со сметаной	170	2.210	2.040	10.880	69.700

10/8	Печень в молочном соусе	80	5.920	10.720	4.000	112.000
45/3	каша рисовая рассыпчатая	130	2.860	3.120	33.540	170.300
1	Хлеб ржаной	20	0.220	1.400	9.260	43.200
34/2	гренки (сухарики)	30	0.000	0.000	0.000	0.000
6/10	компот из сухофруктов	150	0.000	0.380	14.920	54.000
1/2	Бульон куриный	80	0.240	0.320	0.160	4.000
	ПОЛДНИК					
13/5	Запеканка из творога с морковью	80	9.440	10.880	10.160	170.400
2/11	соус молочный сладкий	40	1.880	0.990	5.990	43.880
12/10	чай с молоком (полдник)	180	1.460	1.350	11.110	61.360
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38.340	41.090	168.340	1169.340

День: день 12

Сезон: осенне-зимний

Категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
17/4	каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным	170	4.840	3.820	23.040	148.750
14/10	какао с молоком	150	2.550	2.850	18.450	100.500
-	Батон	25	0.750	1.880	13.250	69.000
6	масло сливочное (порциями)	10	6.150	0.130	0.170	56.600
	10:00					

15/10	Напиток из шиповника	130	0.130	0.320	14.440	64.640
	ОБЕД					
7/2	Щи из свежей капусты с крупой и сметаной	170	3.570	1.360	7.820	64.600
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	150	14.490	13.220	16.320	248.670
2/10	Компот из яблок и изюма	150	0.030	0.120	13.990	56.080
2	Хлеб пшеничный	20	0.190	1.540	9.580	47.200
1	Хлеб ржаной	20	0.220	1.400	9.260	43.200
	ПОЛДНИК					
10/10	чай	150	0.000	0.000	6.830	28.640
2	Бутерброд с джемом	30	0.000	0.000	7.320	29.280
1	Суп молочный с лапшой	180	3.240	3.060	11.160	84.600
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36.160	29.700	151.630	1041.760

День: день 13

Сезон: осенне-зимний

Категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
2/4	каша гречневая молочная с маслом сливочным	170	5.610	6.120	28.560	175.100
3	Кофейный напиток с молоком	150	2.100	2.250	10.050	67.500
-	Батон	25	0.750	1.880	13.250	69.000
7	сыр (порциями)	8	2.280	1.960	0.000	28.360
	10:00					
374	компот из апельсин или мандарин	130	0.030	0.130	10.890	44.950

ОБЕД						
2/2	Борщ со сметаной	170	3.740	1.530	8.670	68.000
2	компот из кураги и изюма	150	0.000	0.300	14.400	54.000
2	Хлеб пшеничный	20	0.190	1.540	9.580	47.200
1	Хлеб ржаной	20	0.220	1.400	9.260	43.200
43/3	макаронные изделия отварные	130	3.250	4.550	29.510	162.500
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	70	10.880	12.580	6.050	164.850
1	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	1.740	0.600	2.040	25.800
ПОЛДНИК						
14/5	запеканка из творога с рисом	80	7.920	11.600	15.360	179.200
12/10	чай с молоком (полдник)	180	1.460	1.350	11.110	61.360
-	сгущенное молоко	20	1.700	1.440	11.100	65.600
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			41.870	49.230	179.830	1256.620

День: день14

Сезон: осенне-зимний

Категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
ЗАВТРАК						
7/4	каша рисовая молочная с маслом сливочным	170	4.930	5.100	37.230	210.800
14/10	какао с молоком	150	2.550	2.850	18.450	100.500
-	Батон	25	0.750	1.880	13.250	69.000

7	сыр (порциями)	8	2.280	1.960	0.000	28.360
	10:00					
97	напиток лимонный	150	0.010	0.110	18.330	72.300
	ОБЕД					
15/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	170	10.540	4.420	13.090	159.800
84	Тефтели рыбные(горбуша)	70	6.520	7.590	3.860	104.490
1	Хлеб ржаной	20	0.220	1.400	9.260	43.200
1/10	компот из яблок и кураги	150	0.030	0.210	13.440	54.890
3/3	картофельное пюре	130	3.640	2.730	19.370	117.000
2	Хлеб пшеничный	20	0.190	1.540	9.580	47.200
1	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	1.740	0.600	2.040	25.800
	ПОЛДНИК					
5/12	Ватрушка с творогом	60	7.440	7.860	24.900	195.600
2	сок	150	0.000	0.000	0.000	0.000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40.840	38.250	182.800	1228.940

День: день 15

Сезон: осенне-зимний

Категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
5/4	каша манная молочная с маслом сливочным	170	4.250	4.590	24.310	151.300
3	Кофейный напиток с молоком	150	2.100	2.250	10.050	67.500
-	Батон	25	0.750	1.880	13.250	69.000

7	сыр (порциями)	8	2.280	1.960	0.000	28.360
	10:00					
15/10	Напиток из шиповника	130	0.130	0.320	14.440	64.640
	ОБЕД					
27\2	Суп-пюре из разных овощей	170	3.060	2.210	9.520	68.000
44/3	каша гречневая рассыпчатая с овощами	60	2.760	3.420	18.240	100.200
7\8	бефстроганов из отварного мяса говядины	70	12.280	11.910	4.440	176.010
34/2	гренки (сухарики)	30	0.000	0.000	0.000	0.000
2	Хлеб пшеничный	20	0.190	1.540	9.580	47.200
2	компот из кураги и изюма	150	0.000	0.300	14.400	54.000
	ПОЛДНИК					
2,\3	картофель в молоке	130	3.380	2.860	17.550	109.200
11\10	Чай с лимоном(полдник)	150	0.000	0.000	6.900	27.000
2	Хлеб пшеничный	20	0.190	1.540	9.580	47.200
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		31.370	34.780	152.260	1009.610

День: день 16

Сезон: осенне-зимний

Категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
14/4	каша ячневая молочная с маслом сливочным	170	4.420	5.100	28.560	166.600
3	Кофейный напиток с молоком	150	2.100	2.250	10.050	67.500

-	Батон	25	0.750	1.880	13.250	69.000
6	масло сливочное (порциями)	10	6.150	0.130	0.170	56.600
	10:00					
15/10	Напиток из шиповника	130	0.130	0.320	14.440	64.640
	ОБЕД					
20/2	Суп-лапша на курином бульоне	170	2.380	1.530	10.200	66.300
8/3	Капуста тушеная	130	2.470	2.990	15.080	80.600
2	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	70	10.930	9.810	0.060	137.550
6/10	компот из сухофруктов	150	0.000	0.380	14.920	54.000
1	Хлеб ржаной	20	0.220	1.400	9.260	43.200
2	Хлеб пшеничный	20	0.190	1.540	9.580	47.200
1/2	Бульон куриный	80	0.240	0.320	0.160	4.000
	ПОЛДНИК					
965	Молоко кипяченое	170	5.440	5.100	7.990	102.000
296	шанежка с картофелем	60	4.000	4.420	22.370	143.060
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39.420	37.170	156.090	1102.250

День: день 17

Сезон: осенне-зимний

Категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
18/4	каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)	170	4.930	4.420	22.270	146.200
3	Кофейный напиток с молоком	150	2.100	2.250	10.050	67.500

6	масло сливочное (порциями)	10	6.150	0.130	0.170	56.600
-	Батон	25	0.750	1.880	13.250	69.000
	10:00					
1	вода питьевая	150	0.000	0.000	0.000	0.000
	ОБЕД					
66	Суп из овощей со сметаной №2	170	4.590	1.450	7.790	84.900
3/3	картофельное пюре	130	3.640	2.730	19.370	117.000
70	рыба, запеченная в омлете	70	4.960	12.100	2.330	102.380
1	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	1.740	0.600	2.040	25.800
2	компот из кураги и изюма	150	0.000	0.300	14.400	54.000
2	Хлеб пшеничный	20	0.190	1.540	9.580	47.200
1	Хлеб ржаной	20	0.220	1.400	9.260	43.200
1/2	Бульон куриный	80	0.240	0.320	0.160	4.000
	ПОЛДНИК					
16/5	запеканка из творога с яблоками,	80	9.910	11.170	14.450	192.820
-	Джем	25	0.000	0.120	17.900	69.000
12/10	чай с молоком (полдник)	180	1.460	1.350	11.110	61.360
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40.880	41.760	154.130	1140.960

День: день18

Сезон: осенне-зимний

Категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					

19/4	каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	170	5.100	5.100	23.290	159.800
14/10	какао с молоком	150	2.550	2.850	18.450	100.500
6	масло сливочное (порциями)	10	6.150	0.130	0.170	56.600
-	Батон	25	0.750	1.880	13.250	69.000
	10:00					
15/10	Напиток из шиповника	130	0.130	0.320	14.440	64.640
	ОБЕД					
19/2	суп картофельный с рыбой	170	5.760	8.090	12.100	132.840
44/3	каша гречневая рассыпчатая с овощами	60	2.760	3.420	18.240	100.200
20/8	Тефтели из мяса говядины	70	11.350	9.850	2.480	151.470
1	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	1.740	0.600	2.040	25.800
1	Хлеб ржаной	20	0.220	1.400	9.260	43.200
2	Хлеб пшеничный	20	0.190	1.540	9.580	47.200
6/10	компот из сухофруктов	150	0.000	0.380	14.920	54.000
	ПОЛДНИК					
6/12	Ватрушка со сметаной	50	7.330	4.860	26.540	191.790
1	сок		0.000	0.000	0.000	0.000
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44.030	40.420	164.760	1197.040

День: день 19

Сезон: осенне-зимний

Категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7

ЗАВТРАК						
1	Суп молочный с лапшой	180	3.240	3.060	11.160	84.600
-	Батон	25	0.750	1.880	13.250	69.000
3	Кофейный напиток с молоком	150	2.100	2.250	10.050	67.500
7	сыр (порциями)	8	2.280	1.960	0.000	28.360
10:00						
374	компот из апельсин или мандарин	130	0.030	0.130	10.890	44.950
ОБЕД						
31/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	170	3.740	1.530	10.030	74.800
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	70	10.880	12.580	6.050	164.850
108/8	пюре из гороха с маслом	130	3.650	12.840	30.950	208.030
2	Хлеб пшеничный	20	0.190	1.540	9.580	47.200
1	Хлеб ржаной	20	0.220	1.400	9.260	43.200
7\10	Компот из сухофруктов и шиповника	150	0.080	0.300	15.000	53.250
ПОЛДНИК						
40/3	запеканка морковная с творогом	100	10.800	9.540	21.460	222.410
1	повидло	20	0.000	0.000	0.000	0.000
965	Молоко кипяченое	170	5.440	5.100	7.990	102.000
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			43.400	54.110	155.670	1210.150

День: день 20

Сезон: осенне-зимний

Категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7

ЗАВТРАК						
5/4	каша манная молочная с маслом сливочным	170	4.250	4.590	24.310	151.300
-	Батон	25	0.750	1.880	13.250	69.000
6	масло сливочное (порциями)	10	6.150	0.130	0.170	56.600
14/10	какао с молоком	150	2.550	2.850	18.450	100.500
10:00						
97	напиток лимонный	150	0.010	0.110	18.330	72.300
ОБЕД						
5/2	Свекольник со сметаной	170	3.740	1.530	11.730	78.200
5/8	Плов из отварного мяса говядины	180	14.740	14.470	32.740	323.320
2	Хлеб пшеничный	20	0.190	1.540	9.580	47.200
1	Хлеб ржаной	20	0.220	1.400	9.260	43.200
6/10	компот из сухофруктов	150	0.000	0.380	14.920	54.000
ПОЛДНИК						
134	Картофель и овощи тушеные в соусе	130	10.270	3.410	23.660	206.440
10\10	Чай(полдник)	150	0.000	0.000	6.830	26.250
2	Бутерброд с джемом	30	0.000	0.000	7.320	29.280
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42.870	32.290	190.550	1257.590

Химический состав за плановый период	Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
	753.810	799.890	3289.080	22780.000