

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						N рецепту
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
Д/с 209, лето, день 10 (пятница), Неделя: 2, Сезон: лето, Возрастная категория: Ясли																			
Завтрак 1																			
	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	150	4,04	5,42	16,76	131,66	198,73	53,42	108,58	13,11	119,08	0,65	0	0,13	0	0	0,52	0,68	84
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0,05	13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63	0	0	106,37	14,3	77,03	0,18	0	0	0	0	0,54	0	432
	Итого	360	8,47	12,25	43,79	319,29	198,73	53,42	220,19	29,57	205,03	0,91	0,04	0,13			1,06	0,73	
Завтрак 2																			
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,05	0	0	10	0,65	368
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47			16	8	11	2,2		0,05			10	0,65	
На весь день																			
	Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	3																	
Обед																			
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,28	2,04	1,15	24,79	0	0	10	5,6	17,26	0,39	0	0	0	0	3,86	1,24	19
	СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	180	4,25	1,87	18,22	107,28	0	0	18,72	51,12	90	1,8	0,17	0,13	0	0	5,04	0,29	93
	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ ЛЕНИВЫЕ (СВИНИНА)	160	5,42	17,43	9,1	230,74	0	0	48,42	17,5	104,58	0,5	0	0	0	0	12,21	0,67	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25	0	0	6,58	1,42	0	0	0	0	0	0	0	0	402
	Итого	550	11,07	21,5	45,35	434,26			87,32	79,44	229,24	3,49	0,17	0,18			21,11	2,65	
Полдник																			
	МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32	0	0	183,6	20,15	129,6	0,18	0,05	0,09	0	0	0,9	0	434
	БУЛОЧКА `ВЕСНУШКА`	50	3,6	3	27,2	152	0	0	9	5,5	32	0,4	0,02	0,07	0	0	0	0,5	471
	Итого	230	8,64	7,41	35,57	246,32			192,6	25,65	161,6	0,58	0,07	0,16			0,9	0,5	
Ужин 1																			
	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,7	6,61	5,14	82,88	0	0	10,35	8,2	18,57	0,43	0,02	0,01	0	0	6,48	2,95	43
	ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13	0	0	150	0	0	2,06	0	0,06	0,45	0,38	0,24	0	56
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
	БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	0	0	5,69	2,59	9,5	0,1	0	0	0	0	0	0	11
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3	0	0	8,8	2,5	1,39	0,2	0	0	0	0	0	0	430
	Итого	430	12,81	17,28	47,81	412,51			180,23	18,98	55,55	3,99	0,02	0,15	0,45	0,38	6,72	3,62	
Итого за: Д/с 209, лето, день 10 (пятница)																			
	Итого за весь период	1673	41,39	58,84	182,32	1459,38	198,73	53,42	696,34	161,64	662,42	11,17	0,3	0,67	0,45	0,38	39,79	8,15	
	Среднее значение за период	1806,1	49,9	53,47	205,51	1518,09	92,65	15,29	725,63	159,74	852,64	11,39	795,62	0,66	0,35	1,04	56,47	6,24	

Д/с 209, лето, день 09 (четверг) , Неделя: 2, Сезон: лето, Возрастная категория: Ясли

Завтрак 1																		
КАША `АССОРТИ`	150	3,61	3,79	21,34	127,76	0	0	86,29	11,81	33,34	0,35	0	0	0	0	0,44	0,35	164
БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0,05	13
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,61	2,25	13,38	88,92	0	0	108,78	12,58	80,92	0,9	0	0,03	0	0	0,9	0	433
Итого	360	7,77	10,44	47,62	313,68			200,31	26,55	123,18	1,33	0,04	0,03			1,34	0,4	
Завтрак 2																		
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,05	0	0	10	0,65	368
СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,8	86	0	0	13,98	8	14	2,79	0	0,01	0	0	4	0,2	442
Итого	300	1,4	0,6	29,6	133			29,98	16	25	4,99		0,06			14	0,85	
На весь день																		
Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого	3																	
Обед																		
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ. СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ	40	0,67	3,93	3,27	55,2	0	0	9,93	8,87	20	0,4	0,13	0	0	0	2,2	1,73	301
СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	180	6,12	7,56	7,65	132,75	0	0	47,97	20,16	109,26	1,08	0,09	0	0	0	3,24	0,27	120
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,6	2,46	10,13	77,26	0	0	80,39	9,86	63,2	0,4	0,02	0,06	0	0	18,59	0,2	346
КОТЛЕТЫ НАТУР ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	60	5,88	3,47	0,48	101,59	0	0	31,07	11,03	75,11	1,2	0,12	0,02	0	0	10,75	0,02	313
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,88	39,2	0	0	3,59	3,79	17,39	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1
БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,15	0,08	11,63	47,63	0	0	12,08	4,28	8,7	0,23	0	0	0	0	0	0	510
Итого	590	17,74	17,86	52,32	501,23			188,82	59,72	300	4,17	0,36	0,13			34,78	2,67	
Полдник																		
КЕФИР	180	5,39	0,18	7,19	55,75	0	0	226,58	26,96	176,22	0	0	0,06	0	0	1,8	0	435
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,28	6,16	27,73	178,92	0	0	7,46	4,47	27,83	0,35	0,04	0,06	0	0	0	0,45	467
Итого	230	8,67	6,34	34,92	234,67			234,04	31,43	204,05	0,35	0,04	0,12			1,8	0,45	
Ужин 1																		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,75	3,04	2,73	42,67	0	0	10,97	0	0	0,41	0	0,02	0,03	0	2,99	0	53
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150	6,26	7,67	28,49	208,84	0	0	116,38	10,32	84,09	0,71	0	0,09	0	0	0	0,09	210
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1
БАТОН	35	2,1	0,35	17,99	83,3	0	0	6,64	3,02	11,08	0,12	0	0	0	0	0	0	11
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,16	36,78	0	0	2,35	0	0	0,1	0	0	0	0	2	0	391
Итого	425	10,27	11,22	67,17	410,79			139,94	17,14	112,57	2,14		0,16	0,03		4,99	0,54	
Итого за: Д/с 209, лето, день 09 (четверг)	1908	45,85	46,46	231,63	1593,37			793,09	150,84	764,8	12,98	0,44	0,5	0,03		56,91	4,91	

Д/с 209, лето, день 08 (среда), Неделя: 2, Сезон: лето, Возрастная категория: Ясли

Завтрак 1

ЛАПША МОЛОЧНАЯ	150	3,53	3,68	12	94,35	0	0	104,03	11,18	77,78	0,23	0	0,08	0	0	0,53	0,23	112
БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0,05	13
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63	0	0	106,37	14,3	77,03	0,18	0	0	0	0	0,54	0	432
Итого	360	7,96	10,51	39,03	281,98			215,64	27,64	163,73	0,49	0,04	0,08			1,07	0,28	

Завтрак 2

АПЕЛЬСИН	95	0,79	0,16	7,28	38,58	0	0	32,3	12,34	21,85	0,26	0	0,05	0	0	0,42	0,21	
Итого	95	0,79	0,16	7,28	38,58			32,3	12,34	21,85	0,26		0,05			0,42	0,21	

На весь день

Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого	3																	

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОР С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	0,46	2,06	1,6	27,86	0	0	6,59	0,7	11,19	0,13	0,07	0	0	0	7,33	0,03	151
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180	1,95	2,96	6,42	59,96	0	0	32,5	8,87	13,06	0,72	0,06	0,01	0	0	7,94	0,06	22
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,53	3,13	11,4	101,86	0	0	29,14	9,38	68,2	0,86	0	0,14	0	0	8,59	0,2	335
СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	2,59	2,79	2,16	55,7	0	0	35,7	9,81	173,69	0,69	0	0,1	0	0	0,1	0,03	250
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1
БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25	0	0	6,58	1,42	0	0	0	0	0	0	0	0	402
Итого	590	9,85	11,3	48,74	364,43			117,9	35,71	289,88	3,26	0,13	0,3			23,96	0,77	

Полдник

МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32	0	0	183,6	20,15	129,6	0,18	0,05	0,09	0	0	0,9	0	434
ПРЯНИКИ	40	2,36	1,87	30	146,4	0	0	4,4	3,6	20	0,27	0	0	0	0	0	0	63
Итого	220	7,4	6,28	38,37	240,72			188	23,75	149,6	0,45	0,05	0,09			0,9		

Ужин 1

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С КУКУРУЗОЙ, ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,66	3,87	3,45	52,53	0	0	18,41	4,26	13,34	0,03	0	0	0	0	5,34	0,66	41
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	160	19,98	8,13	21,98	240,89	0	0	27,65	30,75	334,13	6,29	7951,92	0,29	2,05	7,82	9,29	0	235.2
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,32	1,12	2,08	20,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,46	0	465
БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8	0	0	22	5	77	1	0,1	0,02	0	0	0	0,2	213
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3	0	0	8,8	2,5	1,39	0,2	0	0	0	0	0	0	430
Итого	495	27,54	17,73	49,46	471,09			81,6	44,67	433,78	7,6	7952,02	0,31	2,05	7,82	15,09	0,86	

Итого за: Д/с 209, лето, день 08 (среда)

Итого за: Д/с 209, лето, день 08 (среда)	1763	53,54	45,98	182,88	1396,8			635,44	144,11	1058,84	12,06	7952,24	0,83	2,05	7,82	41,44	2,12	
------------------------------------------	------	-------	-------	--------	--------	--	--	--------	--------	---------	-------	---------	------	------	------	-------	------	--

Д/с 209, лето, день 07 (вторник) , Неделя: 2, Сезон: лето, Возрастная категория: Ясли

Завтрак 1																		
КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	150	4,57	4,3	18,77	130,88	0	0	115,63	15	91,5	0,32	0	0,07	0,01	0,23	0,58	0,52	184
БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
СЫР ПОРЦИЯМИ	8	1,85	2,38	0	29,21	0	0	70,75	2,95	40,2	0,08	0,02	0	0	0	0	0,06	14
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06	0	0	60,35	0	0	0,09	0	0,02	0,07	0	0,65	0	1210
Итого	363	8,72	7,93	43,03	263,65			251,47	20,11	139,62	0,57	0,02	0,09	0,08	0,23	1,23	0,58	
Завтрак 2																		
СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	0	0	14	8	14	2,79	0	0,01	0	0	4	0,2	442
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,05	0	0	10	0,65	368
Итого	300	1,4	0,6	29,59	133			30	16	25	4,99		0,06			14	0,85	
На весь день																		
Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого	3																	
Обед																		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	40	0,5	2,18	2,61	32,43	0	0	9,74	0,22	19,71	0,25	0	0,01	0	0	1,77	0	101
ЩИ	180	2,09	2,95	3,74	49,68	0	0	30,24	12,96	28,08	0,5	0,14	0,03	0	0	14,4	0,18	83
РИС ПРИПУЩ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120	3,12	4,4	31,28	101,12	0	0	11,6	0	0	0,49	0	0,04	0,02	0	0,03	0	192
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ (СВИНИНА)	60	5,35	20,89	0,82	239,27	0	0	12,41	16,56	142,14	0,77	0,01	0,05	0	0	0	2,21	289
ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22	0	0	3,84	2,58	4,2	0,06	0,06	0	0	0	0,6	0,53	364
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1
БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,15	0,08	11,63	47,63	0	0	12,08	4,28	8,7	0,23	0	0	0	0	0	0	510
Итого	620	13,77	32	71,26	577,15			87,3	42,13	226,57	3,16	0,21	0,18	0,02		16,8	3,37	
Полдник																		
ЙОГУРТ	180	5,22	4,5	19,8	140,4	0	0	216	25,2	171	0	0,09	0,09	0	0	1,26	0	391,5
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,2	2,66	25,72	146,29	0	0	10,8	6,33	37,66	0,4	0	0,06	0	0	0	0,9	464
Итого	230	8,42	7,16	45,52	286,69			226,8	31,53	208,66	0,4	0,09	0,15			1,26	0,9	
Ужин 1																		
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	40	1,88	7,73	2,79	88,71	0	0	66,55	9,49	43,96	0,68	0,02	0,01	0	0	2,39	2,68	48
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,34	3,94	12	112,93	0	0	16,66	15,8	61,86	0,34	0,03	0,14	0	0	9,59	0,2	333
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	4,3	2,9	3,29	68,19	0	0	25,5	11,8	86,4	0,69	0,2	0	0	0	1	0,02	231
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78	0	0	2,35	0	0	0,09	0	0	0	0	2	0	391
Итого	430	10,24	14,81	40,55	365,41			116,45	42,78	218,31	3	0,25	0,23			14,98	3,57	
Итого за: Д/с 209, лето, день 07 (вторник)	1946	42,55	62,5	229,95	1625,9			712,02	152,55	818,16	12,12	0,57	0,71	0,1	0,23	48,27	9,27	

Д/с 209, лето, день 06 (понедельник) , Неделя: 2, Сезон: лето, Возрастная категория: Ясли

Завтрак 1

КАША ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	150	6,2	6,87	29,51	205,11	0	0	96,75	39,67	148,03	1,94	0,04	0,14	0	0	0,97	0,12	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63	0	0	106,37	14,3	77,03	0,18	0	0	0	0	0,54	0	432
БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0,05	13
Итого	360	10,63	13,7	56,54	392,74			208,36	56,13	233,98	2,2	0,08	0,14			1,51	0,17	

Завтрак 2

АПЕЛЬСИН	120	1,07	0,24	9,72	51,6	0	0	40,8	15,6	27,6	0,36	0	0,06	0	0	72	0,24	
Итого	120	1,07	0,24	9,72	51,6			40,8	15,6	27,6	0,36		0,06			72	0,24	

На весь день

Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого	3																	

Обед

САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ И Р М	40	0,61	2,58	2,58	36,89	0	0	15,11	5,16	10,67	0,03	0	0	0	0	4,8	0,44	61
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,94	3,1	12,1	84,24	0	0	18	18,72	52,56	0,72	0,14	0,06	0	0	5,76	0,18	91
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,53	3,13	11,4	101,86	0	0	29,14	9,38	68,2	0,86	0	0,14	0	0	8,59	0,2	335
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	60	5,92	5,92	2,39	102	0	0	12,86	13,8	88,12	0,59	0	0	0	0	0,52	0,43	118
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25	0	0	6,58	1,42	0	0	0	0	0	0	0	0	402
Итого	600	13,88	15,17	60,15	463,64			90,87	55,9	251,98	3,46	0,14	0,28			19,67	1,92	

Полдник

МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32	0	0	183,6	20,15	129,6	0,18	0,05	0,09	0	0	0,9	0	434
ПЕЧЕНЬЕ	30	0,03	0	23,82	96,3	0	0	8,76	6	27	0,6	0	0	0	0	0	0	64
Итого	210	5,07	4,41	32,19	190,62			192,36	26,15	156,6	0,78	0,05	0,09			0,9		

Ужин 1

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	40	0,46	2	3,79	35,39	0	0	15,59	7,26	16,33	0,53	0	0	0	0	0,59	0,46	71
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	130	18,95	11,22	20,32	261,77	0	0	183,24	24,93	238,08	0,88	0,13	0,05	0	0	0	0,5	227
СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	30	0,36	1,32	3,66	32,4	0	0	8,7	1,2	5,88	0	0	0	0	0	0	0	371
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1
БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82	0	0	0,11	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	263
Итого	425	22,5	14,98	49,46	429,08			215,98	39,35	285,61	2,31	0,13	0,1			0,59	1,41	

Итого за: Д/с 209, лето, день 06 (понедельник)

	1718	53,15	48,5	208,06	1527,68			748,37	193,13	955,77	9,11	0,4	0,67			94,67	3,74	
--	------	-------	------	--------	---------	--	--	--------	--------	--------	------	-----	------	--	--	-------	------	--

Д/с 209, лето, день 05 (пятница) , Неделя: 1, Сезон: лето, Возрастная категория: Ясли

Завтрак 1																		
КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	150	4,57	4,3	18,77	130,88	0	0	115,63	15	91,5	0,32	0	0,07	0,01	0,23	0,58	0,52	184
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0,05	13
БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63	0	0	106,37	14,3	77,03	0,18	0	0	0	0	0,54	0	432
Итого	360	9	11,13	45,8	318,51			227,24	31,46	177,45	0,58	0,04	0,07	0,01	0,23	1,12	0,57	
Завтрак 2																		
СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	0	0	14	8	14	2,79	0	0,01	0	0	4	0,2	442
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,05	0	0	10	0,65	368
Итого	300	1,4	0,6	29,59	133			30	16	25	4,99		0,06			14	0,85	
На весь день																		
Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого	3																	
Обед																		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	40	0,71	2,58	2,84	38,04	0	0	17,42	4,97	12,61	0,18	0	0	0	0	4,08	0,44	51
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	180	3,17	3,65	7,99	87,77	0	0	35,78	10,15	66,31	0,22	0,02	0	0	0	3,53	0,04	52
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120	3,12	4,4	31,28	101,12	0	0	11,6	0	0	0,49	0	0,04	0,02	0	0,03	0	192
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ	60	5,32	1,2	2,93	58,05	0	0	35,25	26,92	126,07	0,52	0	0,08	0	0	0,16	0,22	97
ПОДЛИВ	30	0,24	1,14	2,1	20,22	0	0	3,84	2,58	4,2	0,06	0,06	0	0	0	0,6	0,53	364
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,38	0,25	10,13	49	0	0	4,49	4,74	21,74	1	0	0,06	0	0	0	0,56	1
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	150	0,28	0	12,2	49,15	0	0	11,16	0	0	0,27	0	0	0,02	0	75,12	0	4
Итого	605	14,22	13,22	69,47	403,35			119,54	49,36	230,93	2,74	0,08	0,18	0,04		83,52	1,79	
Полдник																		
МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32	0	0	183,6	20,15	129,6	0,18	0,05	0,09	0	0	0,9	0	434
ПРЯНИКИ	40	2,36	1,87	30	146,4	0	0	4,4	3,6	20	0,27	0	0	0	0	0	0	63
Итого	220	7,4	6,28	38,37	240,72			188	23,75	149,6	0,45	0,05	0,09			0,9		
Ужин 1																		
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	4,49	5,66	8,5	103,13	0	0	26,91	15,69	31,38	1,08	0,02	0,02	0	0	3,93	2,71	50
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	12,68	12,2	18,69	247,31	0	0	210,6	18,92	168,2	0,65	0,16	0	0	0	0,44	0,37	224
СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	0,2	0	4,6	19,9	0	0	3,3	1,6	3,2	0,1	0	0	0	0	0,2	0,1	711
БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,04	0,04	0,91	0	0	0,11	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	263
Итого	425	18,99	18,15	44,68	430,75			245,66	38,37	210,7	1,93	0,18	0,02			4,57	3,18	
Итого за: Д/с 209, лето, день 05 (пятница)	1913	51,01	49,38	227,91	1526,33			810,44	158,94	793,68	10,69	0,35	0,42	0,05	0,23	104,11	6,39	

Д/с 209. лето, день 04 (четверг) , Неделя: 1, Сезон: лето, Возрастная категория: Ясли

Завтрак 1

КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	150	4,3	3,71	18,19	124,24	295,13	0,12	90,45	16,04	100,96	0,65	0	0,07	0	0	0,39	0,07	184
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0,05	13
БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,61	2,25	13,38	88,92	0	0	108,78	12,58	80,92	0,9	0	0,03	0	0	0,9	0	433
Итого	360	8,46	10,36	44,47	310,16	295,13	0,12	204,47	30,78	190,8	1,63	0,04	0,1			1,29	0,12	

Завтрак 2

АПЕЛЬСИН	100	0,83	0,17	7,66	40,61	0	0	34	12,99	23	0,27	0	0,05	0	0	0,44	0,22	
Итого	100	0,83	0,17	7,66	40,61			34	12,99	23	0,27		0,05			0,44	0,22	

На весь день

Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого	3																	

Обед

САЛАТ 'ЛЕТНИЙ'	40	0,6	1,92	1,68	24,16	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	25
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	4,65	4,99	7,69	107,84	0	0	22,66	8,81	90,97	0,32	0,01	0,08	0	0	5,81	0,03	
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	3,09	4,11	22,37	83,41	0	0	7,96	4,58	30,94	0,38	0	0,07	0	0	0	0,44	204
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60	9,85	7,31	2,29	114,48	0	0	26,07	12,08	91,57	0,64	0,05	0,04	0	0	5,72	1,52	312
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25	0	0	6,58	1,42	0	0	0	0	0	0	0	0	402
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,68	0,24	13,32	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
Итого	570	19,87	18,57	55,43	420,94			68,66	32,58	239,57	2,54	0,06	0,27			11,53	2,66	

Полдник

КЕФИР	180	5,39	0,18	7,19	55,75	0	0	226,58	26,96	176,22	0	0	0,06	0	0	1,8	0	435
БУЛОЧКА 'ОЗДОРОВИТ' (С РЕКИЦЕНОМ)	50	4	2	24	119,98	233,86	45,99	8	6	32	0	0	0	0	0	0	0	70
Итого	230	9,39	2,18	31,19	175,73	233,86	45,99	234,58	32,96	208,22			0,06			1,8		

Ужин 1

САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	40	0,46	2,05	2,11	25,35	0	0	17,25	0	0	0,21	0	0,01	0,02	0	1,41	0	82
СВИНИНА ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	160	8,17	19,31	4,94	228,97	0	0	62,26	84,66	413,33	7,49	0,02	0,12	0	0	2,47	7,47	279,47
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,08	4,36	0,3	62,8	0	0	22	5	77	1	0,1	0,02	0	0	0	0,2	213
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,3	0	0	8,8	2,5	1,39	0,2	0	0	0	0	0	0	430
Итого	440	14,83	25,88	24,95	391,62			113,91	95,96	509,12	9,7	0,12	0,2	0,02		3,88	8,12	

Итого за: Д/с 209. лето, день 04 (четверг)

Итого за: Д/с 209. лето, день 04 (четверг)	1703	53,38	57,16	163,7	1339,06	528,99	46,11	655,62	205,27	1170,71	14,14	0,22	0,68	0,02		18,94	11,12	
--------------------------------------------	------	-------	-------	-------	---------	--------	-------	--------	--------	---------	-------	------	------	------	--	-------	-------	--

Д/с 209, лето, день 03 (среда), Неделя: 1, Сезон: лето, Возрастная категория: Ясли

Завтрак 1																		
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	150	4,04	5,42	16,76	131,66	198,73	53,42	108,58	13,11	119,08	0,65	0	0,13	0	0	0,52	0,68	84
БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0,05	13
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63	0	0	106,37	14,3	77,03	0,18	0	0	0	0	0,54	0	432
Итого	360	8,47	12,25	43,79	319,29	198,73	53,42	220,19	29,57	205,03	0,91	0,04	0,13			1,06	0,73	
Завтрак 2																		
СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	0	0	14	8	14	2,79	0	0,01	0	0	4	0,2	442
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,05	0	0	10	0,65	368
Итого	300	1,4	0,6	29,59	133			30	16	25	4,99		0,06			14	0,85	
На весь день																		
Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого	3																	
Обед																		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	40	0,67	2,73	3	39,27	0	0	16,93	3,33	10,59	0,2	0	0	0	0	5,27	0,46	35
УХА С КРУПКОЙ РИСОВОЙ	180	6,98	3,46	9,43	100,08	0	0	10,94	0	0	0,5	0	0,07	0,07	0,86	0	0	33.3
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	160	8,46	16,61	13,81	236,92	0	0	62,5	0	0	1,32	0	0,11	0,09	0	7,67	0	163.2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1
БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25	0	0	6,58	1,42	0	0	0	0	0	0	0	0	402
Итого	570	18,43	23,16	53,4	495,32			104,34	10,28	34,33	2,88		0,23	0,16	0,86	12,94	0,91	
Полдник																		
МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32	0	0	183,6	20,15	129,6	0,18	0,05	0,09	0	0	0,9	0	434
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,2	2,66	25,72	146,29	0	0	10,8	6,33	37,66	0,4	0	0,06	0	0	0	0,9	464
Итого	230	8,24	7,07	34,09	240,61			194,4	26,48	167,26	0,58	0,05	0,15			0,9	0,9	
Ужин 1																		
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	40	0,7	6,61	5,14	82,88	0	0	10,35	8,2	18,57	0,43	0,02	0,01	0	0	6,48	2,95	43
ОМЛЕТ	150	8,63	10,13	5,13	164,13	0	0	150	0	0	2,06	0	0,06	0,45	0,38	0,24	0	56
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,8	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1
БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,11	0,03	0,04	0,82	0	0	0,11	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	263
Итого	415	12,06	17,18	31,96	346,53			168,8	14,16	43,89	3,39	0,02	0,12	0,45	0,38	6,72	3,4	
Итого за: Д/с 209, лето, день 03 (среда)	1878	48,6	60,26	192,83	1534,75	198,73	53,42	717,73	96,49	475,51	12,75	0,11	0,69	0,61	1,24	35,62	6,79	

Д/с 209, лето, день 02 (вторник), Неделя: 1, Сезон: лето, Возрастная категория: Ясли

Завтрак 1																		
КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	150	3,71	4,5	16,31	121,37	0	0	108,71	18,19	118,37	0,39	0	0,13	0,02	0,49	0,45	0,07	184
БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
СЫР ПОРЦИЯМИ	8	1,85	2,38	0	29,21	0	0	70,75	2,95	40,2	0,08	0,02	0	0	0	0	0,06	14
КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,61	2,25	13,38	88,92	0	0	108,78	12,58	80,92	0,9	0	0,03	0	0	0,9	0	433
Итого	363	9,67	9,38	42,54	299			292,98	35,88	247,41	1,45	0,02	0,16	0,02	0,49	1,35	0,13	
Завтрак 2																		
АПЕЛЬСИН	95	0,85	0,19	7,69	40,85	0	0	32,3	12,35	21,85	0,28	0	0,05	0	0	57	0,19	
Итого	95	0,85	0,19	7,69	40,85			32,3	12,35	21,85	0,28		0,05			57	0,19	
На весь день																		
Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого	3																	
Обед																		
САЛАТ ИЗ ОТВ. СВЕКЛЫ С РАСТ МАСЛОМ	40	0,59	2	2,6	31,93	0	0	13,07	6,46	15,33	0,33	0	0	0	0	1,6	0,27	201
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,61	3,24	13,39	101,52	0	0	36	27,36	100,08	1,37	0,15	0,12	0	0	4,32	0,27	99
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫП	120	2,87	3,66	29,86	163,48	0	0	8,72	20,64	61,9	0,48	0,02	0,02	0	0	0	0,29	323
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСК	60	8,54	7,2	4,43	122,25	0	0	10,5	6,65	149,03	0,75	0,05	0,14	0	0	9,75	0,6	256
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,4	0,2	11,1	49	0	0	4,49	4,74	21,74	1	0	0,07	0	0	0	0,56	1
БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,15	0,08	11,63	47,63	0	0	12,08	4,28	8,7	0,23	0	0	0	0	0	0	510
Итого	595	19,36	16,58	83,29	563,41			88,65	71,86	363,12	4,22	0,22	0,35			15,67	1,99	
Полдник																		
ЙОГУРТ	180	5,22	4,5	19,8	140,4	0	0	216	25,2	171	0	0,09	0,09	0	0	1,26	0	391.5
ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2	0	0	5,84	4	18	0,4	0	0	0	0	0	0	64
Итого	200	5,24	4,5	35,68	204,6			221,84	29,2	189	0,4	0,09	0,09			1,26		
Ужин 1																		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,36	0	0,98	5,6	0	0	9,24	5,6	16,8	0,44	0	0	0	0	4	0,09	70
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,34	3,94	12	112,91	0	0	16,66	15,8	61,86	0,34	0,03	0,14	0	0	9,59	0,2	333
РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ	60	13,32	5,46	0	102,6	0	0	34,56	0,3	0	0	0	0,06	0,06	0	0	0	7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,16	8,88	39,2	0	0	3,59	3,79	17,39	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1
БАТОН	20	1,2	0,2	10,28	47,6	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОН	180	0,04	0	9,15	36,78	0	0	2,35	0	0	0,09	0	0	0	0	2	0	391
Итого	440	18,38	9,76	41,29	344,69			70,19	27,22	102,39	1,73	0,03	0,25	0,06		15,59	0,74	
Итого за: Д/с 209, лето, день 02 (вторник)	1696	53,5	40,41	210,49	1452,55			705,96	176,51	923,77	8,08	0,36	0,9	0,08	0,49	90,87	3,05	

Завтрак 1																			
КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	150	3,7	3,88	17,99	121,49	0	0	98,21	19,06	91,93	0,26	0	0	0	0	0,44	0,09	324	
БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11	
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0,05	13	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,88	2,43	14,13	90,63	0	0	106,37	14,3	77,03	0,18	0	0	0	0	0,54	0	432	
Итого	360	8,13	10,71	45,02	309,12			209,82	35,52	177,88	0,52	0,04				0,98	0,14		
Завтрак 2																			
СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	0	0	14	8	14	2,79	0	0,01	0	0	4	0,2	442	
ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,3	44,65	0	0	15,2	7,6	10,45	1,6	0	0,05	0	0	9,5	0,6	368	
Итого	295	1,4	0,6	29,09	130,65			29,2	15,6	24,45	4,39		0,06			13,5	0,8		
На весь день																			
Соль йодированная	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого	3																		
Обед																			
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	1,43	4,03	3,11	54,12	0	0	7,91	7,91	18,18	0,37	0,18	0,03	0	0	3,15	1,83	30	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	180	3,15	4,95	6,12	90,45	0	0	31,99	4,58	63,72	0,18	0,18	0	0	0	6,21	0	142	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,53	3,13	11,4	101,86	0	0	29,14	9,38	68,2	0,86	0	0,14	0	0	8,59	0,2	335	
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (СВИНИНА)	60	7,45	17,51	7,64	208,73	0	0	7,27	14,54	90,88	1,22	0	0,05	0	0	0	2,16	272	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,38	0,25	10,13	49	0	0	4,49	4,74	21,74	1	0	0,06	0	0	0	0,56	1	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	8,08	32,25	0	0	6,58	1,42	0	0	0	0	0	0	0	0	402	
Итого	575	15,94	29,87	46,48	536,41			87,38	42,57	262,72	3,63	0,36	0,28			17,95	4,75		
Полдник																			
МОЛОКО	180	5,04	4,41	8,37	94,32	0	0	183,6	20,15	129,6	0,18	0,05	0,09	0	0	0,9	0	434	
ПРЯНИКИ	40	2,36	1,87	30	146,4	0	0	4,4	3,6	20	0,27	0	0	0	0	0	0	63	
Итого	220	7,4	6,28	38,37	240,72			188	23,75	149,6	0,45	0,05	0,09			0,9			
Ужин 1																			
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТ. М	40	0,59	2	7,4	50,53	0	0	19,53	6,59	24,27	0,2	0,67	0	0	0	0,06	0,4	121	
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	130	19,62	13,08	30,73	319,04	0	0	172,6	30,08	248,43	1,45	0,13	0,08	0	0	0	0,78	225	
СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,36	1,32	1,37	23,1	0	0	8,7	1,2	5,88	0	0	0	0	0	0	0	371	
БАТОН	30	1,8	0,3	15,42	71,4	0	0	5,69	2,59	9,5	0,1	0	0	0	0	0	0	11	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06	0	0	60,35	0	0	0,09	0	0,02	0,07	0	0,65	0	1210	
Итого	410	23,17	17,7	66,33	508,13			266,87	40,46	288,08	1,84	0,8	0,1	0,07		0,71	1,18		
Итого за: Д/с 209, лето, день 01 (понедельник)	1863	56,04	65,16	225,29	1725,03			781,27	157,9	902,73	10,83	1,25	0,53	0,07		34,04	6,87		