

Д/с 209, осень-зима, день 10 (пятница), Неделя: 2, Сезон: осень-зима, 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	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	95	0,4	0,4	9,3	44,65			15,2	7,6	10,45	1,6		0,05			9,5	0,6	
На весь день																		
Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого	5																	
Обед																		
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
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	180	4,25	1,87	18,22	107,28	0	0	18,72	51,12	90	1,8	0,16	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	11,25	21,51	46,31	434,82			94,57	73,84	211,98	3,31	0,16	0,19	0,02		18,66	1,41	
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	11,78	13,59	4,8	187,5	0	0	150	0	0	2,07	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	5,73	4,79	10,97	0,17	0	0,09	0	0	0	0	11
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0	0	7,33	29,41	0	0	7,33	2,08	1,16	0,17	0	0	0	0	0	0	430
Итого	400	15,96	20,74	46,01	429,99			178,8	20,76	56,79	4,04	0,02	0,24	0,45	0,38	6,72	3,62	
Итого за: Д/с 209, осень-зима, день 10 (пятница)	1640	44,72	62,31	180,98	1475,07	198,73	53,42	701,36	157,42	645,85	10,44	0,29	0,77	0,47	0,38	36,84	6,86	
Итого за весь период	17635	503,5	534,42	2037,6	15039,61	926,45	152,95	7348,99	1590,8	8515,16	109,1	7957,36	6,65	3,74	10,69	464,48	59,37	
Среднее значение за период	1763,5	50,35	53,44	203,76	1503,96	92,65	15,29	734,9	159,08	851,52	10,91	795,74	0,66	0,37	1,07	46,45	5,94	

Д/с 209, осень-зима, день 09 (четверг) , Неделя: 2, Сезон: осень-зима, 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
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
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	560	8,77	10,64	67,42	399,68			214,29	34,55	137,18	4,12	0,04	0,04			5,34	0,6	
Завтрак 2																		
ЯБЛОКО	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0	0	15,2	7,6	10,45	2,09	0	0,05	0	0	9,5	0,62	368
Итого	95	0,38	0,38	9,31	44,65			15,2	7,6	10,45	2,09		0,05			9,5	0,62	
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 НАТУРАЛЬНЫЕ 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	8,8	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	590	17,74	17,86	52,24	501,23			188,83	59,73	300,01	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 ОТВАРНОЙ 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	6,69	5,59	12,8	0,2	0	0,1	0	0	0	0	11
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	160	0,03	0	8,14	32,69	0	0	2,09	0	0	0,09	0	0	0	0	1,78	0	391
Итого	405	10,26	11,22	66,15	406,7			139,73	19,71	114,29	2,21		0,26	0,03		4,77	0,54	
Итого за: Д/с 209, осень-зима, день 09 (четверг)	1883	45,82	46,44	230,04	1586,93			792,09	153,02	765,98	12,94	0,44	0,6	0,03		56,19	4,88	

Д/С 209, осень-зима, день 08 (среда), Неделя: 2, Сезон: осень-зима, 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	0,05	0	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	0,54	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 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
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	8,88	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 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	10,1	11,82	50,06	374,61			128,72	39,97	291,29	3,31	0,06	0,3		20,71	1,18		
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 `ЗДОРОВЬЕ`	40	0,64	1,36	2,72	24,8	0	0	16,17	9,99	17,71	0,29	1,28	0,01	0,03	0,23	2,2	0	15
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
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
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 С САХАРОМ	150	0	0	7,33	29,41	0	0	7,33	2,08	1,16	0,17	0	0	0	0	0	0	430
Итого	445	27,52	15,22	47,26	437,47			77,89	49,98	437,92	7,83	7953,3	0,32	2,08	8,05	11,95	0,2	
Итого за: Д/С 209, осень-зима, день 08 (среда)	1713	53,77	43,99	182	1373,36			642,55	153,68	1064,39	12,34	7953,45	0,84	2,08	8,05	35,05	1,87	

Д/с 209, осень-зима, день 07 (вторник) , Неделя: 2, Сезон: оснь-зима, 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	19,8	86	0	0	13,98	8	14	2,79	0	0,01	0	0	4	0,2	442
Итого	200	1	0,2	19,8	86			13,98	8	14	2,79		0,01			4	0,2	
Обед																		
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНЫМ 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 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
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	435
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 ЧЕСНОКОМ	40	0,44	2,67	1,96	35,11	0	0	66,71	9,52	44,07	0,68	0,01	0	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	150	0,03	0	7,63	30,65	0	0	1,96	0	0	0,08	0	0	0	0	1,67	0	391
Итого	400	8,79	9,75	38,2	305,68			116,22	42,81	218,42	2,99	0,24	0,22			14,65	3,57	
Итого за: Д/с 209, осень-зима, день 07 (вторник)	1813	40,7	57,04	217,81	1519,17			695,77	144,58	807,27	9,91	0,56	0,65	0,1	0,23	37,94	8,62	

Д/с 209, осень-зима, день 06 (понедельник), Неделя: 2, Сезон: осень-зима, 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	
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	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	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 БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ (ясли)	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	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	5,06	4,41	24,25	158,52			189,44	24,15	147,6	0,58	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	150	0,1	0,03	0,03	0,76	0	0	0,09	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	263
Итого	395	22,49	14,98	49,45	429,02			215,96	39,35	285,61	2,31	0,13	0,1			0,59	1,41	
Итого за: Д/с 209, осень-зима, день 06 (понедельник)	1653	52,91	48,45	198,08	1484,77			736,93	187,88	941,02	8,83	0,4	0,66			79,67	3,69	

Д/с 209, осень-зима, день 05 (пятница), Неделя: 1, Сезон: осень-зима, 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	19,8	86	0	0	13,98	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	29,1	130,65			29,18	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 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 РЫБНЫЕ	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
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	575	13,98	12,08	67,37	383,13			115,7	46,78	226,73	2,68	0,02	0,18	0,04		82,92	1,26	
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	0,11	0,03	0,04	0,82	0	0	0,11	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	263
Итого	425	18,98	18,14	44,68	430,66			245,66	38,37	210,7	1,93	0,18	0,02			4,57	3,18	
Итого за: Д/с 209, осень-зима, день 05 (пятница)	1878	50,76	48,23	225,32	1503,67			805,78	155,96	788,93	10,03	0,29	0,42	0,05	0,23	103,01	5,81	

Д/с 209, осень-зима, день 04 (четверг) , Неделя: 1, Сезон: осень-зима, 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	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 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	
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, ТУШ В СМЕТ 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	
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	
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	19,73	18,7	55,86	422,13			85,91	32,58	239,57	2,75	0,06	0,28	0,02		12,94	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 'ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ' (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 'ОСЕННИЙ'	40	0,71	2,11	5,03	42,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	71	
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	150	0	0	7,33	29,41	0	0	7,33	2,08	1,16	0,17	0	0	0	0	0	0	430	
Итого	410	15,08	25,94	26,4	402,42			95,19	95,54	508,89	9,46	0,12	0,19			2,47	8,12		
Итого за: Д/с 209, осень-зима, день 04 (четверг)	1668	53,45	57,34	165,2	1349,02	528,99	46,11	652,45	204,2	1169,33	14,1	0,22	0,68	0,02		18,92	11,11		

Д/с 209, осень-зима, день 03 (среда), Неделя: 1, Сезон: осень-зима, 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	0,05	0	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	0,54	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	19,8	86	0	0	13,98	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	29,1	130,65			29,18	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 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 КРУПой 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	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
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	18,73	23,21	55,97	507,22			105,29	10,71	35,91	2,9		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	130	10,21	11,78	4,16	162,5	0	0	130	0	0	1,79	0	0,05	0,39	0,33	0,21	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	395	13,64	18,83	30,99	344,9			148,8	14,16	43,89	3,12	0,02	0,11	0,39	0,33	6,69	3,4	
Итого за: Д/с 209, осень-зима, день 03 (среда)	1858	50,48	61,96	193,94	1542,67	198,73	53,42	697,86	96,52	476,54	11,9	0,11	0,68	0,55	1,19	35,09	6,74	

Д/с 209, осень-зима, день 02 (вторник), Неделя: 1, Сезон: осень-зима, 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	0,79	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 ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ 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 РАССЫПЧАТАЯ	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-СТРОГАНОВСКИ	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	1,38	0,25	10,13	49	0	0	4,49	4,74	21,74	1	0	0,06	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	19,34	16,63	82,32	563,41			88,65	71,86	363,12	4,22	0,22	0,34			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																		
САЛАТ 'ДЕРЕВЕНСКИЙ'	40	1,68	3,68	2,28	48,8	0	0	19,28	7,73	0	0,39	0	0,03	0,05	0	5,8	0	46
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	120	2,46	3,33	22,12	105,48	0	0	143,99	16,8	108	0,12	0,02	0,04	0,24	0,12	1,56	0,14	216
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	8,8	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
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150	0,03	0	7,63	30,65	0	0	1,96	0	0	0,08	0	0	0	0	1,67	0	391
Итого	410	19,81	12,83	51,11	374,33			207,18	30,36	131,74	1,45	0,02	0,18	0,35	0,12	9,03	0,59	
Итого за: Д/с 209, осень-зима, день 02 (вторник)	1666	54,85	43,5	218,93	1479,92			842,95	179,64	953,12		0,35	0,82	0,37	0,61	27,73	2,92	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						N рецептуры
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
Д/с 209, осень-зима, день 01 (понедельник), Неделя: 1, Сезон: осень-зима, Возрастная категория: Ясли																			
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	19,8	86	0	0	13,98	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	29,1	130,65			29,18	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 РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	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, осень-зима, день 01 (понедельник)		1863	56,04	65,16	225,3	1725,03			781,25	157,9	902,73	10,83	1,25	0,53	0,07		34,04	6,87	