

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для детей с 10,5 часовым пребыванием период весна - лето на 2024 – 2027 год в МДОАУ город Новотроицк

										Калло	рийно												
№ рец.	Наименование блюд	Выход в	з грамм.	Бел	1КИ	Жи	ры	Угле	воды	C	ГЬ	С	a	M	g	F	е	В	1	В	2	(2
	Понедельник	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак																						
	Каша молочная жидкая																						
№ 311 Справочник Москва 2004 г	манная на смеси молока и воды	150	200	1,8	2,4	3,2	4,2	10,6	14,1	89	118	95,5	127	13,1	17,4	0,24	0,32	0,04	0,05	0,12	0,16	0,41	0,55
№ 2 Сборник																							
Москва 2004 г	Бутерброд с повидлом	20/10/5	30/10/5	1,6	2,4	3,1	4,5	22,6	28,5	141	175	7,65	12,1	7,2	11,1	0,6	0,9	0,02	0,04	0,02	0,03	0,05	0,08
TTK № 10	Чай без сахара	180	180	0,1	0,1	0,02	0,02	0,02	0,02	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак	365	425	3,5	4,9	6,32	8,72	33,22	42,6	231	294	103	139	20,3	28,5	0,84	1,22	0,06	0,09	0,14	0,19	0,46	0,63
	2 завтрак																						
б/н Уфа 2014 г	Сок фруктовый	150	150	0	0	0	0	15	15	60	60	9,6	9,6	6	6	0	0	0	0	0	0	2,4	2,4
	Итого 2 завтрак	150	150	0	0	0	0	15	15	60	60	9,6	9,6	6	6	0	0	0	0	0	0	2,4	2,4
	Обед																						
№ 751 Сборник	Овощи свежие порционно																						
Москва 2006 г	(помидор)	20	30	0,22	0,33	0,04	0,06	0,76	1,14	4,8	7,2	2,8	4,2	4	6	0,23	0,34	0,01	0,01	0,05	0,08	5	7,5
№ 187 Справочник Москва 2003 г	Щи из свежей капусты со сметаной и курами	150/15/15	180/15/15	2,7	3,2	6,7	8,04	5,3	6,3	55	66	27,1	30,5	12,1	0,52	0,44	0,52	0,03	0,04	0	0	7,2	8,6
№ 374 Сборник	ототапол и курати	100/10/10	100/10/10	2,1	0,2	0,1	0,01	0,0	0,0		- 00	21,1	00,0	12,1	0,02	0,11	0,02	0,00	0,01			- , _	0,0
	Рыба тушеная с овощами	60/60	70/70	10,3	12,3	2,9	3,5	1,5	1,8	103	123	14	16,8	18,8	22,5	0,45	0,54	0,09	0,11	0,07	0,08	1,25	1,5
№ 520 Сборник Москва 2004 г	Картофельное пюре	110	130	2,27	2,7	3,4	4,02	14,7	17,4	100,5	119	26,1	30,9	20,9	24,7	0,76	0,9	0,08	0,09	0,07	0.08	7,6	8,9
№ 639 Сборник	Компот из смеси	110	100				1,02			100,0	110					0,10				0,01	0,00	1,0	
Москва 2004 г	сухофруктов	150	180	0,7	0,9	0,04	0,05	20,6	24,7	83	99	21,5	25,8	13,7	16,4	0,4	0,55	0,01	0,01	0,03	0,03	0,24	0,29
Продукция промышленного																							
'	Хлеб ржаной	30	35	2,07	2,4	0.3	0.35	12,24	14,3	63	73,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция	·				,	,	,	,	,		ŕ												
промышленного	Vacé amananan	20	20	1.60	2.42	0.24	0.26	8,96	12.4	44.4	66.6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный Итого обед	20	30	1,62	2,43	0,24				44,4	66,6			Ŭ	-	Ŭ	Ť	0.00	0.00	Ť			20.70
	• •	630	755	19,88	24,3	13,62	16,4	64,06	79,1	453,7	554	91,5	108	69,5	70,1	2,28	2,85	0,22	0,26	0,22	0,27	21,3	26,79
	Полдник																						
№ 294 Справочник Москва 2003 г	Сырники из творога с соусом сладким	75/20	120/30	10,04	16,6	8,2	13	20,2	32	208	329	105	165	15,8	25	0.5	0,77	0,04	0,06	0,02	0,28	0,4	0,69
Продукция	осусски оладкини	13120	120/30	10,04	10,0	0,2	13	20,2	52	200	023	100	100	13,0	20	0,0	0,11	0,04	0,00	0,02	0,20	0,4	0,03
промышленного	Кисломолочная																						
производства	продукция (йогурт)	180	200	4,35	5,22	3,75		16,5		117	140	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого полдник	275	350	14,39	21,8	11,95		36,7	51,8	325	469	105	165	15,8	25	0,5	0,77	0,04	0,06	0,02	0,28	0,4	0,69
	Итого за день	1420	1680	37,77	51	31,89	42,6	149	189	1070	1377												
	Норма	1100	1350	31	40	35	45	152	195	1050	1350												

						T				Калло	онйиос												
№ рец.	Наименование блюд	Выход в	в грамм.	Бел	ЛКИ	Ж,	Киры	Угле	еводы	c-	ть	<u> </u>	Ca	N	Иg	F	Fe	F	B1	P	32	 ′	С
 	Вторник	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	T		<u> </u>	, ,	<u> </u>			<u> </u>		1	<u> </u>		1	,	1						
№ 340 Справочник		100	106			10.6	10.6			105	105		72.4		12.		<u> </u>			2.05	2.07	246	2.40
Москва 2004 г № 1 Справочник	Омлет натуральный	180	180	8,7	8,7	7 13,8	3 13,8	3 1,6	1,6	165	165	60,1	1 60,1	10,1	1 10,1	1 1,5	1,5	0,04	1 0,04	1 0,27	7 0,27	7 0,13	0,13
· ·	Бутерброд с сыром	20/10	30/15	3,3	3 4,9	9 1,5	5 2,2	2 16,1	24,2	2 115	172	108	3 162	2 14,5	5 24,7	7 0,74	1,11	1 0,05	0,08	0,06	0,09	0,07	0,11
	Кофейный напиток на	20,10	100,.0	<u> </u>	.,.	1 .,-,	,,			 ••••	<u> </u>			1,-,			<u> </u>	0,01	5,22				
2014 г	смеси молока и воды	150	180) 1	1,2	2 1,1	1,3	9,1	10,9	9 49	59	38,5	5 46	3 4,21	5,05	5 0,03	3 0,04	1 0,01	0,01	1 0,04	1 0,05	5 0,06	0,07
	Итого завтрак	360	405	5 13	14,8	8 16,4	1 17,3	3 26,8	36,7	329	396	206	268	28,8	39,8	8 2,27	2,65	5 0,1	0,13	3 0,37	7 0,41	0,26	0,31
'	2 завтрак	'	ſ [_] _'	<u> </u>	Ī _'	ſ <u>'</u>	<u> </u>	[_]	1 _'	ſ <u>'</u> '	Ĺ <u>'</u>	ĺ _'	ſ <u>'</u> '	ſ <u>'</u>	ĺ _'	ſ <u></u> '	ſ <u></u> '	ſ <u></u> _ '	ſ	ſ <u>'</u>	ſ <u>'</u> '	ſ <u></u>	1 _1
Продукция		,							1	<u>'</u>			<u> </u>	,			<u> </u>	<u> </u>			,		
промышленного производства	Фрукт (яблоко)	95	5 100	0,4	1 0,4	4 0,4	1 0,4	9,3	9,8	3 42,2	44,4	1 16	6 16	9	9	9 2,2	2 2,2	2 0,03	0,03	3 0,02	0,02	2 10	10
	Итого 2 завтрак	95	1	1 1																			
	•	 	100	0,-	5,-	(,-,	0,-	3,5	3,0	72,2	,		 '``					0,00,	0,00	0,02	0,02	···	
 '	Обед Салат "Мазайка"(огурец	 '	 '	+'	 '	 '	 '	+	 '	 '	 '	 '	 '	 '	 '	 '	 '	 '			 '	+'	$\overline{}$
№ 24 Москва 2003 г		30	50	1,51	1 2,52	2 3,48	5,8	5,8	9,7	43,5	72,5	5,82	9,7	4,28	3 7,14	4 0,21	0,36	0,01	1 0,02	2 0,03	0,05	0,68	1,14
№ 149 Справочник	,	—																	<u> </u>				
	мясом говядины	150/10	180/10	1,98	3 2,3	3 2,03	2,4	4 24,07	29,9	107	132	25,9	31	24,8	3 29,7	7 1,8	3 1,56	0 8	0	<u>/</u> 0	0	5	6
	Котлеты рубленые из	'	'	.[,'	.	'	<u>, </u>	. 7.6	.l'			. 10 (. [_, _'	.	' آ ر						ا م	
Уфа 2014 г № 493 Сборник	птицы	60	70	7,5	5 10	0 10,6	5 14	7,6	10,6	157	223	3 10,9	15	11,3	15,6	6 0,89	1,2	2 0,04	1 0,05	0,05	0,07	7 0,2	0,28
•	Капуста тушеная	110	130	2,3	3 2,8	8 3,5	5 4,2	2 10,3	12,2	2 82	97	56,4	1 66,7	21,5	5 25,5	5 0,82	0,98	3 0,04	1 0,05	5 0,04	1 0,05	5 18,1	21,4
	Напиток с витаминами	<u> </u>	1			1		1.5,	·,	1			1	1		1 , , ,	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,					1.5,	
003-17840891-2016		150	180	0	0	0 0	0 0	14,2	17,1	1 60	72	2 0	0 0	0	0	0 0	0	0,22	2 0,27	7 0,3	3 0,3	3 15	18,09
продукция промышленного	'	· '	· ['	<u>'</u>	<u> </u>	<u> </u>	1 '		1 '	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>			<u> </u>	1 '	1 '
•	Хлеб ржаной	30	35	2,07	7 2,4	4 0,3	0,35	5 12,24	14,3	63	73,5	5 0	0 0	0	0 0	0 0	0 0	0 0	0	ّه ار	0 0	0 0	0
Продукция	,																						1
промышленного	V6	20	1 30	1 460	1 245	1 ,,,'	. , , , '	, , ,	ار ہور ا	. ,, ,	66.6	'ے ل	'ے ا	. _'	'ے ل	'ے ا	. .'	', ا	,	'ے ا	'ے ا	ا ا	ً ا.
•	Хлеб пшеничный Итого обол	20						1 1	13,44	1						" "	1		1 220	245	1 2 47	- 1 22 05	0 46 04
	Итого обед	560	685	16,98	3 22,5	5 20,15	27,111	83,17	107,2	2 556,9	737	7 99,1	1 122	61,8	77,9	3,72	2 4,1	0,31	0,39	0,42	2 0,47	7 38,98	46,91
/	Полдник	 '	 '	 '	 '	 '	 '	+	 '	 '	 '	 '	 '	 '	 '	 '	 '	—	4		 '	 '	
№ 738 Сборник	Пирожок печеный из дрожжевого теста с	1 '	1 '	1 '	1 '	1 '	1 '	1^{-1}	1 '	1 '	1 '	1 '	'	1 '	1 '	1 '	1 '	1 '		1 '	1 '	1 '	1
Уфа 2014 г	повидлом	50	60	1,4	1,75	5 2,5	5 3,1	1 31,8	38,2	2 78	98,6	3 11,2	2 13,5	6,2	7,53	3 0,7	58,0	3 0,05	0,06	0,04	0,05	5 0,11	0,13
TTK № 10	Чай без сахара	150										1 0) 0		0,10
	· ·																			-	, ,	, ,	
	Итого полдник	200	1 1						1 1														
/	Итого за день	1215	1430	31,86	39,5	5 39,46	47,93	3 151,1	192	1007	1277	7 333	419	106	134	4 8,89	9,78	0,49	0,61	1 0,85	0,95	49,35	57,35
/	Норма	1100	1350	31	40	0 35	5 45	152	195	1050	1350	上'	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	Щ'		<u> </u>	Ĺ'	'	

		<u> </u>		T						Калло	орийн					T	i	Τ				1	
№ рец.	Наименование блюд	Выход	в грамм.	Бел	ПКИ	Жи	1ры	Углев	воды	ОС	СТЬ	C	ìa	М	1 <u>g</u>	F	Fe	Б	31	E	32	С	
	Среда	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак					']	'		']	']	' <u> </u>	' <u> </u>		I		_ ₁						Ι	
	Каша молочная вязкая			T		1			1						<u> </u>					T ,		T	
•	ячневая на смеси молока и воды	150	200	2,7	3,6	4,3	5,7	23,2	30,9	126	168	31,7	42,3	20,6	27,4	0,87	1,16	0,1	0,13	0,12	0,16	0,27	0,36
№ 1 Справочник																							
Москва 2004 г № 13 Сборник Уфа	Бутерброд с маслом	20/5	30/5	1,7	2,4	3,1	4,4	10,4	14,5	78	109	5,4	7,5	7,07	9,9	0,43	0,61	0,04	0,05	0,01	0,02	0	0
· · · · ·	Какао с молоком	180	180	2,9	2,9	2,8	2,8	12,2	12,2	83	83	97,3	97,3	17,6	17,6	0,44	0,44	0,02	0,02	0,1	0,1	0,4	0,4
	Итого завтрак	355	415			i i		1			360	134	147	45,3					0,2	0,23	0,28	0,67	0,76
	2 завтрак																						
									' _														
б/н Уфа 2014 г	Апельсин	95	100	0,8	0,9	0,1	0,2	8,1	8,1	41	43	197	197	13	13	23	23	0,04	0,04	0,03	0,03	60	60
	Итого 2 завтрак	95	100	0,8	0,9	0,1	0,2	8,1	8,1	41	43	197	197	13	13	23	23	0,04	0,04	0,03	0,03	60	60
	Обед			<u> </u>		'	'	<u> </u>	' <u> </u>	' <u> </u>	' <u> </u>	'	l	<u> </u>	<u> </u>	<u></u> 1	<u></u>	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	
	Овощи свежие порционно			0.40	0.01	0.00	0.00	0.50		1	1	2.2	1.0			0.00		0.04	0.04	0.0-	0.00		
	(огурец) Суп картофельный с	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0,56	0,84	3	4,5	2,8	4,2	4	6	0,23	0,34	0,01	0,01	0,05	0,08	5	7,5
	крупой (перловой) с		1			ا	۱ ۱		ا	'	'	1		1 1	1		'	1	1			!	
Москва 2003 г	мясом говядины	150/10	180/10	1,6	1,9	1,5	1,8	20,6	29,19	68	82	9,48	11,4	14,4	17,3	0,55	0,66	0,05	0,06	0	0	4,25	5,04
№ 461 Сборник	Todo ou us	60/20	90/20		100	10.0	47.0	10.4	1 40 5	400	250	اريوا	20.0	47.0	22.6	0.74	0.001		ا م	1 000	0.00	0.04	1 00
Уфа 2014 г № 332 Сборник	Тефтели из говядины Макаронные изделия	60/20	80/30	8,2	10,9	12,9	17,2	10,1	13,5	190	253	21,1	28,2	17,2	22,9	0,74	0,99	0,04	0,05	0,07	0,09	0,81	1,08
Москва 2004 г	отварные	110	130	3,9	4,6	3,1	3,6	24,4	28,8	144	170	6,82	8,06	5,4	6,4	0,54	0,64	0,04	0,05	0,02	0,02	0	0
№631 Сборник Уфа 2014 г	Компот из орожим =====	150																					1,44
уфа 2014 г Продукция	Компот из свежих плодов	150	, 180	U,1	0,12	U, T	U, 12	11,8	14,1	4/	26	4,49	0,4	∠,35	∠,8	0,6	0,7	0,01	0,01	0,01	0,012	1,2	1,44
продукция			1	1		ا	۱ ۱		·	'	'	1		1	1			1	1			ļ ,	
производства	Хлеб ржаной	30	35	2,07	2,4	0,3	0,35	12,24	14,3	63	73,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция			1	1		ا	۱ ۱		·	'	'	1		1	1			1	1			ļ ,	
промышленного производства	Хлеб пшеничный	20	30	1,62	2,43	0,24	0,36	8,96	13,44	44.4	66,6	0	0	0	ام	l n	0	0	ام	0	ام	1	0 0
' '	Итого обед	570			1 1			1				1				2,66				Ů		11,26	
	Полдник		1	1 ,,,,,		-,=3		1 ,,,,,	-,-			<u> </u>	1	-,,	1	1 ,,,,,,	1		1	1 ,	- ,===	1	-,00
	Суфле из моркови и		l	Γ,		T	T		T			<u> </u>			T j						Ţ	T	1
•	• •	70/2	70/2	2,6	2,6	3,2	3,2	6,1	6,1	89	89	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция				1		-,-	<u> </u>	<u>-,,</u>	-,.		<u> </u>	<u> </u>	\vdash	<u> </u>	 	†i	†,	─ ──	<u> </u>	┼──ॅ,	<u> </u>	Τ ,	
промышленного	Dawayya	100	2001	1	_	ا	ا_		'	7.		ا		ا ا	1			ا ِ	1		_1		
производства	Ряженка	180	200	4,5	5,4	3,75	4,5	6,3	7,5	76	92	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
						١	ا ا	1	ا ، ، ا	ا۔	40.	ا ً ا						_				ا ـ	
	14	252						12,4		165			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за день	1272	1492	32,85	40,4	35,41	44,26	155	193,5				\longrightarrow	\sqsubseteq	\vdash	\vdash		\longrightarrow	\vdash	<u> </u>		<u> </u>	
	Норма	1100	1350	31	40	35	45	152	195	1050	1350	'										<u> </u>	

№ рец.	Наименование блюд	Выход в	з грамм.	Бел	тки	Жі	иры	Угле	воды	Калло ст	-		Са	М	g	F	е	E	31	В	2		С
·	Четверг	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак																						
№ 311 Справочник	Каша матания "Палажа"	150/5	000/5	0.7	0.0	0.07	0.4	45.7	00.00	474	000	05.0	407	07.0	07.4	0.0	0.0	0.00	0.40	0.40	0.40	0.4	0.50
Москва 2004 г № 41 Сборник	Каша молочная "Дружба" Масло сливочное	150/5	200/5	2,7	3,6	6,07	8,1	15,7	20,93	174	232	95,3	127	27,8	37,1	0,6	0,8	0,09	0,12	0,12	0,16	0,4	0,53
Москва 2006 г	порционно	5	5	0,05	0,05	3,6	3,6	0,07	0,07	33	33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	C
№ 943 Сборник																							
Москва 2006 г Продукция	Чай с сахаром	180	180	0,12	0,12	0,02	0,02	5,5	5,5	21,6	21,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	C
продукция																						ł	l
производства	Хлеб пшеничный	20	30	1,62	2,43	0,24	0,36	8,96	13,44	44,4	66,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	C
	Итого завтрак	360	420	4,49	6,2	9,93	12,08	30,23	39,94	273	353	95,3	127	27,8	37,1	0,6	0,8	0,09	0,12	0,12	0,16	0,4	0,53
	2 завтрак																						
Продукция																							
промышленного																						ł	l
производства	Фрукт (груша)	95	100	0,4	0,42	0,2	0,3	9,7	10,3	43,2	45,5	19	19	12	12	2,3	2,3	0,02	0,02	0,03	0,03	5	5
	Итого 2 завтрак	95	100	0,4	0,42	0,2	0,3	9,7	10,3	43,2	45,5	19	19	12	12	2,3	2,3	0,02	0,02	0,03	0,03	5	5
	Обед																						l
№ 43 Сборник	Салат из свежей																						
Москва 2004 г	белокочанной капусты	30	50	0,65	1,08	1,35	2,2	3,1	5,1	27	45	17,7	29,4	6,16	10,2	0,22	0,36	0,01	0,02	0,015	0,03	6,5	10,8
№ 133 Справочник Москва 2003 г	Суп картофельный с мясными фрикадельками	450/45	400/00	2.47	4.0	4.00	F.C	0.40	40.0	04.0	444	24	24	24.4	04.4	4.50	4.50	_	0	0	_	0.0	0.0
№ 178 Сборник	мясными фрикадельками	150/15	180/20	3,47	4,2	4,68	5,6	9,12	10,9	94,9	114	31	31	24,1	24,1	1,58	1,58	0	U	U	U	8,6	8,6
Уфа 2014 г	Оладьи из печени	60	70	4,3	6,02	8,2	11,5	8,7	12,2	75,5	106	30,2	42,2	6,8	9,5	1,81	2,5	0,16	0,22	1,06	1,5	7,74	10,8
№ 330 Сборник																							
Пермь 2001г	Пюре гороховое	100	130	6,4	8,3	2,2	2,8	14,4	18,7	105	137	34	44	31,5	41	2,02	2,6	0,2	0,26	0,07	0,09	0	C
РЦ 10.86.10.590-	Кисель с витаминами			_	_								_				_						
002-17840891-2016 Продукция	"Витошка"	150	180	0	0	0	0	18	21,6	71,25	85,5	0	0	0	0	0	0	0,22	0,27	0,25	0,3	15,07	18,09
продукция																						ł	l
производства	Хлеб ржаной	30	35	2,07	2,4	0,3	0,35	12,24	14,3	63	73,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	(
Продукция																							
промышленного	Vдоб динония::: ::	200	20	4.00	0.40	0.04	0.00	0.00	10 11	111	60.0	_	_	_		_	0	_	0	0	^	_	
производства	Хлеб пшеничный Итого обед	20 555	30 695				0,36				66,6 627	0 113		0 68,5		0				Ť	4.00	37,91	48,29
	Полдник	555	695	18,51	24,4	10,97	22,81	74,52	96,24	401,1	627	113	147	60,5	04,0	5,63	7,04	0,59	0,77	1,395	1,92	37,91	40,29
№ 741 Сборник	ПОЛДПИК																						
	Ватрушка с творогом	50	50	4,8	4,8	3,6	3,6	19,4	19,4	136	136	30	30	7,5	7,5	0,45	0,45	0,04	0,04	0,06	0,06	0,03	0,03
Продукция																						7	1
промышленного	Кисломолочная				_																		İ
производства	продукция (йогурт)	180	200	4,35	5,22	3,75	4,5	16,5	19,8	117	140	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	C
	Итого полдник	230	250	9,15	10	7,35	8,1	35,9	39,2	253	276	30	30	7,5	7,5	0,45	0,45	0,04	0,04	0,06	0,06	0,03	0,03
	Итого за день	1240	1465	32,55	41,1	34,45	43,29	150,4	185,7	1050	1301												
	Норма	1100	1350	31	40	35	45	152	195	1050	1350												ĺ

№ рец.	Наименование блюд	Ruyon	в грамм.	Бел	אאר	Жі	1 ры	Угле	РОЛЫ	Калло		С		М	a		-e	F	31	B	2		С
	i i	выход г	з грамім.	Dei	IKVI	/1\/	тры			CI				IVI	g	 	e			D.	_	$ \vec{} $	\leftarrow
	Пятница	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак	<u> </u>					_											<u> </u>					1
	Каша рисовая молочная	450	000	1.0	0.4	0.0	4.0	10.0	44.4	00	440	25.5	407	10.4	47.4		2.00	204	2.05	2.40	2 40		2.55
Москва 2004 г № 943 Сборник	жидкая	150	200	1,8	2,4	3,2	4,2	10,6	14,1	89	118	95,5	127	13,1	17,4	0,24	0,32	0,04	0,05	0,12	0,16	0,41	0,55
Москва 2006 г	Чай с молоком и сахаром	180	180	1,3	1,3	1,3	1,3	7,4	7,4	45	45	39,6	39,6	4,55	4,55	0,05	0,05	0,01	0,01	0,04	0,04	0,19	0,19
№ 1 Справочник	TOTAL MOSTOROM IN SECRET SIM	100		.,.	.,.	.,.	.,-	.,.	.,.			00,0	00,0	1,00	1,00	0,00	0,55	0,0	0,0	0,0	0,0 .		<u> </u>
Москва 2004 г	Бутерброд с маслом	20/5	30/5	1,7	2,4	3,1	4,4	10,4	14,5	78	109	5,4	7,5	7,07	9,9	0,43	0,61	0,04	0,05	0,01	0,02	0	0
	Итого завтрак	355	415	4,8	6,1	7,6	9,9	28,4	36	212	272	140	174	24,7	31,9	0,72	0,98	0,09	0,11	0,17	0,22	0,6	0,74
	2 завтрак																					, 	
Продукция	,																						
промышленного	A (5 aa)	0.5	100	1.5	1 5	0	_	21	21	06	06	0	0	42	42	0.6	0.6	0.04	0.04	0.05	0.05	10	10
производства	Фрукт (банан)	95			1,5	0	0		21	96	96	8	8	42	42						0,05		
	Итого 2 завтрак	95	100	1,5	1,5	0	0	21	21	96	96	8	8	42	42	0,6	0,6	0,04	0,04	0,05	0,05	10	10
!	Обед															'		l '				,	ı
	Овощи свежие порционно																					, —	
Москва 2006 г	(помидор)	20	30	0,22	0,33	0,04	0,06	0,76	1,14	4,8	7,2	2,8	4,2	4	6	0,23	0,34	0,01	0,01	0,05	0,08	5	7,5
№ 4 Азбука	Свекольник со сметаной,															'		l '				,	ı L
,	,	150/10/10	180/15/10	1,2	1,5	3,1	3,7	18,2	21,8	66	79	17,3	21	15	18	0,73	0,88	0,03	0,04	0	0	2,92	3,5
	Жаркое по - домашнему с	1			,	-,	- ,	,	,							-, -	-,		-,-				
Москва 2004 г		50/100	70/150	13,8	19,7	13,9	19,8	21,5	33	317	452	17	24,3	36,9	52,7	2,06	2,9	0,12	0,17	0,14	0,2	6,27	8,9
б/н Уфа 2014 г	Сок фруктовый	150	150	0	0	0	0	15	15	60	60	9,6	9,6	6	6	0	0	0	0	0	0	2,4	2,4
тродукция	оок фруктовы	100	100		·	·				- 50		0,0	0,0	Ţ					 				
промышленного	l '																					ا ا	
' '	Хлеб ржаной	30	35	2,07	2,4	0,3	0,35	12,24	14,3	63	73,5	0	0	0	0	U	U	0	0	0	0	U	0
Продукция промышленного	1															'		l '				,	ı
•	Хлеб пшеничный	20	30	1,62	2,43	0,24	0,36	8,96	13,44	44,4	66,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	540	670		26,4		24,27				738	46,7	59,1	61,9	82,7	3,02	4,12	0,16	0,22	0,19	0,28	16,59	22,3
	Полдник					•		-															
Продукция	ПОЛДПИК		 													$\vdash \vdash \vdash$		$\vdash \vdash \vdash$	$\vdash \vdash \vdash$		\Box	\rightarrow	$\overline{}$
промышленного	Кондитерские изделия															'		l '				, J	ı
производства	вафли	25	50	1,12	2,2	5,7	11,4	15,3	30,6	102	204	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция	1															'		l '				, J	ı
промышленного производства	Ряженка	180	200	4,5	5,4	3,75	4,5	6,3	7,5	76	92	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
' '	Итого полдник	205									296	0		0					1				
															U								
	Итого за день	1195						147,7	193,8							 	\vdash		 			\longrightarrow	$\overline{}$
	Норма	1100	1350	31	40	35	45	152	195	1050	1350					'	<u> </u>						

№ рец.	Наименование блюд	Выход	в грамм.	Бел	іки	Жи	ры	Углеі	воды	Калло ст	•	C	Ca	N	/lg	F	-e	E	31	В	32		С
	Понедельник	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак																						
№ 340 Справочник Москва 2004 г	Омлет натуральный	180	180	8,7	8,7	13,8	13,8	1,6	1,6	165	165	60,1	60,1	10,1	10,1	1,5	1,5	0,04	0,04	0,27	0,27	0,13	0,13
№ 2 Сборник Москва 2004 г	Бутерброд с повидлом	20/10/5	30/10/5	1,6	2,4	3,1	4,5	22,6	28,5	141	175	7,65	12,1	7,2	11,1	0,6	0,9	0,02	0,04	0,02	0,03	0,05	0,08
TTK № 10	Чай без сахара	150	180	0,1	0,1	0,02	0,02	0,02	0,02	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак	365	405	10,4	11,2	16,92	18,3	24,22	30,1	307	341	67,8	72,1	17,3	21,2	2,1	2,4	0,06	0,08	0,29	0,3	0,18	0,21
	2 завтрак																						
б/н Уфа 2014 г	Сок фруктовый	150	150	0	0	0	0	15	15	60	60	9,6	9,6	6	6	0	0	0	0	0	0	2,4	2,4
	Итого 2 завтрак	150	150	0	0	0	0	15	15	60	60	9,6	9,6	6	6	0	0	0	0	0	0	2,4	2,4
	Обед																						
№ 751 Сборник Москва 2006 г	Овощи свежие порционно (огурец)	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0,56	0,84	3	4,5	2,8	4,2	4	6	0,23	0,34	0,01	0,01	0,05	0,08	5	7,5
№ 201 Справочник Москва 2003 г	Суп крестьянский с крупой со сметаной, мясом говядины	150/5/10	180/10/10	1,3		4,5				106					12,3							4,8	5,8
№ 217 Сборник Пермь 2008 г	Фрикадельки из кур	60	80		10,1	7				117			32,1	11							0,14		1,1
№ 203 Сборник Москва 2004 г	Картофель отварной	110/3	130/3	2,2	2,6	2,4	2,86			98				18			0,84				0,06		6,2
№ 639 Сборник Уфа 2014 г	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,8	1	0,04	0,05	22,9	27,5	91,6	110	23,9	28,7	13,7	18,3	0,51	0,61	0,01	0,01	0,02	0,03	0,27	0,32
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	30	35		2,4	0,3		12,24		63												0	0
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	20	30	1,62	2,43	0,24	0,36	8,96	13,4	44,4	66,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
The state of the s	Итого обед	558	688			14,5		75,86		523			91,3	_	t i		_		<u> </u>	0,22	0,31	16,05	20,92
	Полдник			,	-,-	,-		,= 0	,-			, ·	, · ·			,			1	, <u> </u>	,	,	,
Продукция промышленного производства	Кондитерское изделие (печенье)	25	50	0,57	1,2	0,33	0,7	6,8	14,2	50	104	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного производства	Кисломолочная продукция (йогурт)	180	200							117			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого полдник	205											0	0	0	0	0				1	0	0
	Итого за день	1278	1493		38	35,5		138,4															
	Норма	1100	1350	31	40	35	45	152	195	1050	1350												

										Калло	рийно												
№ рец.	Наименование блюд	Выход в	з грамм.	Бел	ІКИ	Ж	1ры	Угле	воды	C ⁻	ГЬ	С	a	М	lg	F	е	E	31	В	2		С
	Вторник	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак																						
№ 302 Справочник Москва 2003 г	Коша малашия обория	150	200	2	2.6	4.0	6.5	15.6	20.0	104	165	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1.1	1.5
№ 1 Справочник	Каша молочная сборная	150	200		2,6	4,9	6,5	15,6	20,8	124	165	U	U	U	U	U	U	0	U	U	0	1,1	1,5
Москва 2003 г	Бутерброд с сыром	20/10	30/15	3,3	4,9	1,5	2,2	16,1	24,2	115	172	108	162	14,5	24,7	0,74	1,11	0,05	0,08	0,06	0,09	0,07	0,11
№ 13 Сборник Уфа 2014 г	Какао с молоком	180	180	2,8	2,8	2,8	2,8	12,2	12,2	83	83	97,3	97,3	17,6	17,6	0,44	0,44	0,02	0,02	0,1	0,1	0,4	0,4
	Итого завтрак	360	425	8,1	10,3	9,2	11,5	43,9	57,2	322	420	205	259	32,1	42,3	1,18	1,55	0,07	0,1	0,16	0,19	1,57	2,01
	2 завтрак																						
Продукция промышленного		0.5	400	0.4	0.4	0.4	0.4	0.0	0.0	40.0	44.4	40	40	0	0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	40	40
	Фрукт (яблоко)	95	100		0,4	0,4	0,4		9,8			16			9	2,2	2,2						10
	Итого 2 завтрак	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,4	44,4	16	16	9	9	2,2	2,2	0,03	0,03	0,02	0,02	10	10
№ 43 Сборник	Обед Салат из свежей																						
•	белокочанной капусты	30	50	0,65	1,08	1,35	2,2	3,1	5,1	27	45	17,7	29,4	6,16	10,2	0,22	0,36	0,01	0.02	0,015	0,03	6,5	10,8
	Суп лапша домашняя с	- 00		0,00	1,00	1,00	_,_	0,1	0,1			,.	20, 1	0,10	10,2	0,22	0,00	0,01	0,02	0,010	0,00	0,0	10,0
	курами	150/10	180/15	1,7	2	3,6	5,3	17,9	23,5	62	74	7,58	9	4,65	5,6	0,27	0,3	0,02	0,02	0	0	0,36	0,4
№ 371 Справочник																							
	Рыба припущенная	60	80	7,5	10	4,3	5,7	0,6	0,7	95	126	17,2	24	9,6	13,5	0	0	0,06	0,08	0,08	0,11	0,18	0,25
№ 520 Сборник Москва 2004 г		440	400	0.07	0.7	2.4	4.00	447	47.4	400 5	440	00.4	20.0	20.0	04.7	0.70	0.0	0.00	0.00	0.07	0.00	7.0	0.0
№ 699 Справочник	Картофельное пюре	110	130	2,27	2,7	3,4	4,02	14,7	17,4	100,5	119	26,1	30,9	20,9	24,7	0,76	0,9	0,08	0,09	0,07	0,08	7,6	8,9
Москва 2004 г	Напиток апельсиновый	150	180	0,1	0,12	0,01	0,012	14,1	16,9	54	65	2,49	2,9	0,79	0,95	0,06	0,07	0	0	0	0	1,68	2,02
Продукция																							
промышленного производства	Хлеб ржаной	30	35	2,07	2,4	0,3	0.35	12,24	14,3	63	73,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция	учтоо ржанон	- 00	- 00	2,01	2,1	0,0	0,00	12,21	14,0	- 00	70,0	Ŭ	·	·	·			Ŭ	Ŭ	Ŭ		Ŭ	J
промышленного																							
•	Хлеб пшеничный	20	30	1,62	2,43	0,24	0,36	8,96	13,44	44,4	66,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	560	700	15,91	20,7	13,2	17,94	71,6	91,34	445,9	569	71	96,2	42,1	54,9	1,31	1,63	0,17	0,21	0,165	0,22	16,32	22,37
	Полдник																						
№ 355 Справочник Москва 2004 г	Вареники ленивые	100/3	120/3	9,7	11,6	9	10,8	14,3	18,2	199	239	117	141	17,5	21	0,55	0,66	0,04	0,05	0,19	0,23	0,15	0,18
№ 943 Сборник Москва 2006 г	Чай с сахаром	150	180	0,12	0,12	0,02	0,02	5,5	5,5	21,6	21,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого полдник	253	303	9,82	11,7	9,02	10,82	19,8	23,7	220,6	261	117	141	17,5	21	0,55	0,66	0,04	0,05	0,19	0,23	0,15	0,18
	Итого за день	1268	1528			31,82		145,1	182	1033	1294												
	Норма	1100			40					1050													
	Inopina	1100	1330	31	40	33	+3	132	199	1000	1330	<u> </u>						<u> </u>	I	<u> </u>	<u> </u>		

										Калло	рийно												
№ рец.	Наименование блюд	Выход в	в грамм.	Бел	тки	Жі	иры	Угле	воды	С	•	C	Ca	M	g	F	-e	В	31	E	32	(2
	Среда	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак																						
Москва 2004 г	Каша молочная жидкая пшеничная	150	200	1,8	2,4	3,2	4,2	10,6	14,1	89	118	95,5	127	13,1	17,4	0,24	0,32	0,04	0,05	0,12	0,16	0,41	0,55
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	15	2,32	3,4	2,95	4,4	0	0	36	54	0	0	3,5	3,5	0,1	0,1	0	0	0,03	0,03	0,07	0,07
№ 943 Сборник Москва 2006 г Продукция	Чай с молоком и сахаром	180	180	1,3	1,3	1,3	1,3	10,1	10,1	55	55	39,6	39,6	4,55	4,55	0,05	0,05	0,01	0,01	0,04	0,04	0,19	0,19
продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	20	30	1,62	2,43	0,24	0,36	8,96	13,44	44,4	66,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
происводетва	Итого завтрак	360	425	,	9,53			29,66		224,4	294			21,1	25,5		0,47	0,05	0.06	_	0,23		0,81
	2 завтрак			1,01	- 0,00	1,00	10,20	20,00	01,01	,.						0,00	,	0,00	0,00	5,10	0,20	0,01	3,01
Продукция промышленного	2 Jubipun																						
производства	Фрукт (груша)	95	100	0,4	0,42	0,2	0,3	9,7	10,3	43,2	45,5	19	19	12	12	2,3	2,3	0,02	0,02	0,03	0,03	5	5
	Итого 2 завтрак	95	100	0,42	0,42	0,3	0,3	10,3	10,3	45,5	45,5	19	19	12	12	2,3	2,3	0,02	0,02	0,03	0,03	5	5
	Обед																						
№ 24 Москва 2003 г		30	50	1,51	2,52	3,48	5,8	5,8	9,7	43,5	72,5	5,82	9,7	4,28	7,14	0,21	0,36	0,01	0,02	0,03	0,05	0,68	1,14
№ 206 Справочник Москва 2003 г	Суп картофельный с бобовыми и гренками, мясом говядины	150/10/10	180/15/10	6,5	7,8	5,7	7,1	20,7	24,5	144	183	18,7	22,4	22,5	27	1,33	1,6	0,13	0,16	0	0	2,76	3,3
№ 439 Сборник Москва 2003 г	Говядина тушеная с капустой	50/100	60/130	5,6	8,2	8,9	11,9	12,78	19,4	202	265	62,1	79,8	21,3	27,3	0,84	1,08	0,04	0,05	0,05	0,06	14,6	18,8
РЦ 10.86.10.590- 003-17840891-2016	Напиток с витаминами "Витошка"	150	180	0	0	0	0	14,2	17,1	60	72	0	0	0	0	0	0	0,22	0,27	0,3	0,3	15	18,09
Продукция промышленного производства	Хлеб ржаной	30	35	2,07	2,4	0,3	0,35	12,24	14,3	63	73,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
NF	Итого обед	530	660		20,9						666	86,6	112	48,1	61,4		3,04		0,5	_			41,33
	Полдник			ŕ	ĺ	,	,	,		ŕ		,		,	,	,	ĺ	,		,	Í	,	,
	Плюшка новомосковская	50	60	3,9	4,6	5,6	6,7	27,3	38,3	178	213	12	14,4	5,86	7,03	0,44	0,5	0,05	0,06	0,03	0,04	0,02	0,024
Продукция промышленного производства	Ряженка	180	200	4,5	5,4	3,75	4,5	6,3	7,5	76	92	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого полдник	230													7,03					0,03			0,024
	Итого за день	1215						139,3					17,7	0,00	7,00	0,77	0,5	0,00	3,00	0,00	0,04	0,02	0,024
	Норма	1100			40					1050													
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·						<u> </u>																

№ рец.	Наименование блюд	Выход і	з грамм.	Бел	ТКИ	Жі	иры	Угле	воды	Калло ст	•		Ca	N	1g	F	 -е	E	31	В	32		С
	Четверг	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		сад		ĺ	ясли	сад	ясли			сад	ясли	сад
	Завтрак																						
№ 22 Сборник Уфа 2014 г	Морковь свежая	20	30	0,25	0,38	0,02	0,03	1,4	2,1	6,5	9,8	5,4	8,1	7,6	11,4	0,14	0,21	0,01	0,02	0,01	0,02	1	1,5
№ 311 Справочник Москва 2004 г	Каша молочная жидкая овсяная	150	200	1,8	2,4	3,2	4,2	10,6	14,1	89	118	95,5	127	13,07	17,4	0,24	0,32	0,04	0,05	0,12	0,16	0,41	0,55
№ 1 Справочник Москва 2004 г	Бутерброд с маслом	25/5	30/5	1,7	2,4	3,1	4,4	10,4	14,5	78	109	5,4	7,5	7,07	9,9	0,43	0,61	0,04	0,05	0,01	0,02	0	C
№ 943 Сборник Москва 2006 г	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,12	0,01	0,02	4,5	5,5	18	21,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак	350	445	3,85	5,3	6,33	8,65	26,9	36,2	191,5	258,4	106	143	27,74	38,7	0,81	1,14	0,09	0,12	0,14	0,2	1,41	2,05
	2 завтрак																						
Продукция промышленного производства	Фрукт (банан)	95	100	1,5	1,5	0	0	21	21	96	96	8	8	42	42	0,6	0,6	0,04	0,04	0,05	0,05	10	10
производетва	Итого 2 завтрак	95					0		21	96	96		8	42									
	Обед	33	100	1,0	1,0	-				30	30	Ť		72	72	0,0	0,0	0,04	0,04	0,00	0,00	10	
№ 751 Сборник Москва 2006 г	Овощи свежие порционно (помидор)	20	30	0,22	0,33	0,04	0,06	0,76	1,14	4,8	7,2	2,8	4,2	4	6	0,23	0,34	0,01	0,01	0,05	0,08	5	7,5
№ 170 Справочник Москва 2003 г	Борщ с капустой и картофелем, сметаной, мясом говядины	150/10/10	180/15/10	1	1,2	6,1	7,5	7,8	11,4	58	79	17,7	21.2	12,21	14,6	0,58	0,7	0,02	0,02	0	0	4,78	5,7
№ 431 Справочник Москва 2004 г	Печень по - строгановски	60/30	70/40	9,8				1,8	1,9												1,3		
№ 332 Сборник	Макаронные изделия																						
Москва 2004 г	отварные	110	130	3,5	4,6	3,1	3,6	24,4	28,8	144	170	6,82	8,06	5,4	6,4	0,54	0,64	0,04	0,05	0,02	0,02		<u> </u>
б/н Уфа 2014 г Продукция	Сок фруктовый	150	150	0	0	0	0	15	15	60	60	9,6	9,6	6	6	0	0	0	0	0	0	2,4	2,4
промышленного производства	Хлеб ржаной	30	35	2,07	2,4	0,3	0,35	12,24	14,3	63	73,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	C
Продукция промышленного	Хлеб пшеничный	20	30	1 60	2,43	0,24	0.26	0.06	12 11	44,4	66,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
производства	Итого обед	590		,-	23,86		0,36 23,97			517,2				38,01	46,7							18,48	
	Полдник	330	030	10,21	20,00	13,00	20,51	70,50	00,00	017,2	040,0	72	43,0	30,01	40,7	0,00	0,00	0,13	0,24	1,00	1,7	10,40	20,00
№ 738 Сборник Москва 2004 г	Пирожок печеный из дрожжевого теста с мясом	50	50	7,2	7,2	5,3	5,3	16,9	16,9	145	145	9,51	9,51	9,66	9,66	0,6	0,6	0,04	0,04	0.05	0,05	0,01	0,01
	Компот из смеси сухофруктов	150			0,9		0,05			83													
	Итого полдник	200												23,36			1,15						
	Итого за день	1235				30,75				1033			,-	-,	-,.		,	-,	,,,,,	,,,,,,	.,	-,	2,0
	Норма	1100			40						1350												

										Калло	рийно												
№ рец.	Наименование блюд	Выход в	з грамм.	Бел	тки	Жі	иры	Угле	воды	СТ			а	M	lg	F	е	E	31	В	2	(С
	Пятница	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак																						
	Каша молочная жидкая																						
Москва 2004 г	пшенная	150	200	1,8	2,4	3,2	4,2	10,6	14,1	89	118	95,5	127	13,1	17,4	0,24	0,32	0,04	0,05	0,12	0,16	0,41	0,55
№ 41 Сборник	Масло сливочное	_	_	0.05	0.05	2.6	2.0	0.07	0.07	22	22	0	_	_	_	0	0	_	_		0	0	
Москва 2006 г № 12 Сборник Уфа	порционно Кофейный напиток на	5	5	0,05	0,05	3,6	3,6	0,07	0,07	33	33	0	0	0	0	0	Ü	0	U	U	U	U	0
№ 12 Соорник Уфа 2014 г	молоке	180	180	2,1	2,1	2,1	2,1	11	11	70	70	38,5	46	4,21	5,05	0,03	0.04	0,01	0,01	0,04	0,05	0,06	0.07
т іродукция	ines rene					_,.						00,0		-,	0,00	0,00	0,01	0,0.	0,0.	0,0 .	0,00	0,00	0,0.
промышленного																							l
производства	Хлеб пшеничный	20	30	1,62	2,43	0,24	0,36	8,96	13,44	44,4	66,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак	355	415	5,57	6,98	9,14	10,26	30,63	38,61	236,4	288	134	173	17,3	22,5	0,27	0,36	0,05	0,06	0,16	0,21	0,47	0,62
	2 завтрак																						
б/н Уфа 2014 г	Сок фруктовый	150	150	0	0	0	0	15	15	60	60	9,6	9,6	6	6	0	0	0	0	0	0	2,4	2,4
	Итого 2 завтрак	150	150	0	0	0	0	15	15	60	60	9,6	9,6	6	6	0	0	0	0	0	0	2,4	2,4
	Обед																						
№ 40 Сборник																							
Москва 2004 г	Салат Витаминный	30	50	0,45	0,75	1,35	2,25	3,3	5,5	27	45	11,4	19,1	5,9	9,76	0,28	0,47	0,01	0,02	0,01	0,02	4,11	6,85
Сборник тех. Карт																							l
	Суп бабушкин	150	180	4,1	4,9	9,7	12,6	5,6	6,7	152	183	177	12,9	15,5	0,75	0,91	0	0	0	0	0	0,26	0,32
	Суп бабушкин	130	100	4,1	4,9	3,1	12,0	3,0	0,7	132	103	177	12,3	13,3	0,73	0,91	0	0	0	U	0	0,20	0,32
б/н Дом воспитателя	Рыба по - польски	80	100	6,33	8,44	0,43	0,57	0,22	0,3	70,6	108	23,6	31,5	28,2	37,6	0,5	0,67	0	0	0	0	0,97	1,29
№ 520 Москва 2004	F BIOA 110 - 110/16CKVI	00	100	0,33	0,44	0,43	0,37	0,22	0,3	70,0	100	23,0	31,3	20,2	37,0	0,5	0,07	0	0	0	U	0,97	1,29
r 320 MOCKBA 2004	Картофельное пюре	110	130	2,27	2,7	3,4	4,02	14,7	17,4	100,5	119	26,1	30,9	20,9	24,7	0,76	0,9	0,08	0,09	0,07	0,08	7,6	8,9
№ 639 Сборник	Компот из смеси	110	100	2,21	2,1	0,1	7,02	17,7	17,-	100,0	110	20,1	00,0	20,0	27,1	0,70	0,0	0,00	0,00	0,07	0,00	7,0	0,0
Уфа 2014 г	сухофруктов	150	180	0,7	0,9	0,04	0,05	20,6	24,7	83	99	21,5	25,8	13,7	16,4	0,4	0,55	0,01	0,01	0,03	0,03	0,24	0,29
Продукция																							
промышленного	V6×		0.5	0.07			0.05	40.04	440	00	70.5		_				•				_		
производства Продукция	Хлеб ржаной	30	35	2,07	2,4	0,3	0,35	12,24	14,3	63	73,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
промышленного																							i
производства	Хлеб пшеничный	20	30	1,62	2,43	0,24	0,36	8,96	13,44	44,4	66,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	570	705	17,54	22,5	15,46	20,2	65,62	82,34	540,5	694	260	120	84,2	89,2	2,85	2,59	0,1	0,12	0,11	0,13	13,18	17,65
	Полдник																						
№ 100 Пермь 2011																							
Γ	Творожники песочные	60	70	3,8	4,6	7,7	9,2	34,5	41,4	133	160	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного	Кисломолочная																						l
производства	продукция (йогурт)	180	200	4,35	5,22	3,75	4,5	16,5	19,8	117	140	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Производотва	Итого полдник	240				11,45		51	61,2								0					0	0
	Итого за день	1315				36,05		162,3											 				
																			 				
	Норма	1100	1350	31	40	35	45	152	195	1050	1350												<u> </u>

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах в МДОАУ с 10,5 часовым пребыванием.

25% -завтрак + 35% обед + 15%- полдник = 75 % от общего рациона.

Весна - лето

	Белі	ки, гр	Жν	іры, гр	Углево	оды,гр	Энерги	я (ккал)
Дни недели	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
понедельник	38	51	32	43	149	189	1070	1377
вторник	32	40	39	48	151	192	1007	1277
среда	33	40	35	44	155	193	1052	1290
четверг	32	41	34	43	150	186	1050	1301
пятница	31	41	35	44	148	194	1041	1402
понедельник	31	38	35	46	138	173	1057	1316
вторник	34	43	32	41	145	182	1033	1294
среда	31	41	36	47	139	179	1036	1310
четверг	31	39	31	38	156	185	1033	1239
пятница	31	39	36	44	162	197	1087	1342
Итого за 10 дней	324	413	345	438	1493	1870	10466	13148
Среднее	32	41	34	44	149	187	1047	1315
Норма	31	40	35	45	152	195	1050	1350
Итого в %	103%	103%	97%	98%	98%	96%	100%	97%