

примерное меню

для детей с 12 часовым пребыванием период зима - осень на 2024 – 2027 год в МДОАУ город Новотроицк

	T	T		1				1		Каллор	ийност	1											
№ рец.	Наименование блюд	Выход в	грамм.	Бел	ПКИ	Жир	ЭЫ	Угле	воды	Kaririop I	эминост	С	a	N	Иg	F	e	В	1	В	32		С
	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	манная на смеси молока и																						i
Москва 2004 г	воды	150	200	1,8	2,4	3,2	4,2	10,6	14,1	89	118	95,45	127,2	13,07	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	12,06	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		6,32	8,72			231	294	103,1	139,3	20,27	28,5	0,84	1,22	0,06	0,09	0,14	0,19	0,46	
	2 завтрак			,		,						,	·		,								
б/н Уфа 2014 г	Сок фруктовый	180	200	0	0	0	0	18	20	72	80	9,6	9,6	6	6	0	0	0	0	0	0	2,4	2,4
0/н 3 фа 2014 1	Итого 2 завтрак	180	200	0		0	0			72				6			_	-		0	-		2,4
		100	200	U	U	U	U	10	20	12	00	9,0	3,0		0	U	U	U	U	U	U	2,4	2,4
№ 21 Сборник Москва	Обед																					1	
'	0	00		0.45	0.75	4 55	0.50	0.45	0.50	0.4	40	7.40	40.40	7.00	44.00	0.04	0.4	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2003 г	Салат Здоровье	30	50	0,45	0,75	1,55	2,58	2,15	3,58	24	40	7,49	12,48	7,09	11,82	0,24	0,4	υ,01	0,02	0,02	0,02	2,02	3,36
№ 187 Справочник	Щи из свежей капусты со	450/40/45	400/40/45		2.0		0.01				22	07.0-	00.5	40.40	0.50		0.50	0.00		_	_		
Москва 2003 г	сметаной и курами	150/10/15	180/10/15	2,7	3,2	6,7	8,04	5,3	6,3	55	66	27,07	30,5	12,12	0,52	0,44	0,52	0,03	0,04	0	0	7,2	8,6
№ 374 Сборник	D. 6	00/00	70/70	40.0	40.0	0.0	0.5	4 -	4.0	400	400		40.0	40.0	00.5	0.45	0.54	0.00	0.44	0.07	0.00	4.05	اءدا
Москва 2004 г	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	118,8	26,12	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																						
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																							i
промышленного	Vac pyene	40	50	2,76	3,45	0.4	0.5	16,3	20,4	84	105	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
производства Продукция	Хлеб ржаной	40	50	2,70	3,43	0,4	0,5	10,3	20,4	04	103	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U	U
промышленного																							1
производства	Хлеб пшеничный	10	20	0,8	1,6	0,1	0,2	4,5	9	22,2	44.4	0	0	0	0	n	0	0	0	0	0	0	0
производства	Итого обед	635	775			15,09	18,89				596,2	96 18	116.5	72,61	v			0.22	0.27	0 19	0.21	18,31	22,65
	Полдник	000	7.10	10,00	2-7,0	10,00	10,00	00,00	00,10	77.1,7	000,2	00,10	110,0	72,01	70,04	2,20	_,0.	0,22	0,21	0,10	0,21	10,01	
№ 294 Справочник	Сырники из творога с																					\vdash	
Москва 2003 г	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	обубот владачт	10/20	120,00	10,01	10,0	0,2		20,2	- 02		020	100	100	10,0		0,0	0,11	0,01	0,00	0,02	0,20	0, 1	0,00
промышленного	Кисломолочная продукция																						i l
производства	(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	1 0
производетва	Итого полдник	275	350	14,39		11,95	17,5		51,8	325	469		•				,		0.06	0,02	0,28	0,4	0,69
	Ужин			,	,	,	,	,	,					,		,		,	,	,	,		
№ 113 Сборник Уфа																						 	
2014 г	Яйцо вареное	60	60	5.08	5,08	4,6	4,6	0.2	0,2	63	63	55	55	54	54	2,7	2,7	0	0	0	0	0	n
№ 310 Справочник	до варопос	1	30	3,00	3,00	7,0	7,0	0,2	0,2		- 55	- 55	- 55	0.4		2,1	2,1						
Москва 2011 г	Суфле куриное	50	60	3,7	4,4	6,7	8,05	13,2	15,8	233	279	36	43	18,1	21,7	1.7	2,1	0.05	0 06	0,22	0,2	0,15	0,16
	71 71	30	- 50	3,7	7,7	0,1	0,00	10,2	10,0	200	213	30	73	10,1	21,1	1,7	۷,۱	0,00	0,00	0,22	0,2	0,10	0,10
№ 332 Сборник	Макаронные изделия																						
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	
DLI 40 96 40 500 000	Kungari o Buttoriii																						i
РЦ 10.86.10.590-002-	Кисель с витаминами	150	400	_	_		_		04.0	74.05	05.5	_	_	_	_	_	_	0.00		0.05		45.0-	40.00
17840891-2016	"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																						1	
промышленного	V 5 ·				4.0			_	_			_	_	_	_	_	_	_	_	_	_		ا ا
производства	Хлеб пшеничный	20	20			0,2	0,2		9	44,4	44,4		400.6	0	0		0			0 10	0	45.00	40.05
	Итого ужин	390	450	, -		14,6	16,45			555,65		97,82	106,1	77,5	82,1	4,94	5,44	υ,31	0,38	0,49	0,52	15,22	18,25
	Итого за день	1845	2200	52,15	67,3	47,96	61,56	217,77	273	1655,4	2081,1			<u></u>			<u></u>						<u>i </u>
	Норма	1500	1800			47	60																
	Порма	1900	1000	42	54	4/	60	203	201	1400	1000								<u> </u>				

№ рец.	Наименование блюд	Выход в	грамм.	Бе	лки	ж	иры	Угле	воды	Каллорі	ийность	C	Ca	М	lg	F	e		B1	Е	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																						
№ 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
№ 1 Справочник Москва																							
	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
№ 12 Сборник Уфа	Кофейный напиток на смеси	450	400		4.0		4.0	0.4	40.0	40	50	20.5	40	4.04	- 0-	0.00	0.04	0.04	0.04	0.04	0.05	0.00	0.07
	молока и воды	150	180	1	1,2	1,1	1,3		10,9	49		38,5	46	,	5,05	0,03	0,04	0,01	0,01	0,04	0,05	0,06	
	Итого завтрак	360	405	13	14,8	16,4	17,3	26,8	36,7	329	396	206	268	28,8	39,8	2,27	2,65	0,1	0,13	0,37	0,41	0,26	0,31
	2 завтрак																						
Продукция																							
промышленного	Фрукт (яблоко)	130	130	0,5	0,5	0,5	0,5	10.7	12,7	58	58	16	16	9	9	2,2	2,2	0.03	0.03	0,02	0,02	10	10
производства	17 \ /		1					· ·					_										
	Итого 2 завтрак	130	130	0,5	0,5	0,5	0,5	12,7	12,7	58	58	16	16	9	9	2,2	2,2	0,03	0,03	0,02	0,02	10	10
	Обед																						
№ 37 Сборник Москва	0																0.00	0.07					
	Салат "Студенческий"	30	50	1,5	2,52	1,5	2,5	1,86	3,1	43,5	72,5	5,8	9,7	4,3	7,14	0,2	0,36	0,01	0,02	0,04	0,05	0,7	1,14
№ 149 Справочник	Суп любительский с мясом	450/40	400/40	4.00		0.00	<u> </u>	04.07	00.0	40-	100	05.0		04.0	00 -	, ,	4 50	_	_	_	_	_	_
Москва 2003 г № 205 Сборник Уфа	говядины	150/10	180/10	1,98	2,3	2,03	2,4	24,07	29,9	107	132	25,9	31	24,8	29,7	1,8	1,56	0	0	0	0	5	6
2014 г	Котлеты рубленые из птицы	60	70	7,5	10	10,6	14	7,6	10,6	157	223	10,9	15	11,3	15,6	0,89	1,2	0,04	0.05	0,05	0,07	0,2	0,28
№ 493 Сборник Москва	потлеты руоленые из птицы	- 00	70	7,5	10	10,0	14	7,0	10,0	137	223	10,9	13	11,5	13,0	0,09	1,2	0,04	0,03	0,03	0,07	0,2	0,20
	Капуста тушеная	110	130	2,3	2,8	3,5	4,2	10,3	12,2	82	97	56,4	66,7	21,5	25,5	0,82	0,98	0,04	0.05	0.04	0,05	18,1	21,4
РЦ 10.86.10.590-003-	Напиток с витаминами	110	100	2,0	2,0	0,0	7,2	10,5	12,2	02	31	30,7	00,7	21,0	20,0	0,02	0,30	0,04	0,00	0,04	0,03	10,1	21,7
17840891-2016	"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	2							,_	,.				Ū	Ŭ			Ū	0,22	0,2.	0,0	0,0		10,00
промышленного																							
производства	Хлеб ржаной	40	50	2,76	3,45	0,4	0,5	16,3	20,4	84	105	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция																							
промышленного													_	_	_	_	_	_		_	_	_	_
производства	Хлеб пшеничный	10	20	0,8		0,1	0,2			22,2	44,4	0	Ŭ	_	0	0	0		0	0	0	0	0
	Итого обед	560	690	16,84	22,67	18,13	23,8	78,83	102,3	555,7	745,9	99	122	61,9	77,9	3,71	4,1	0,31	0,39	0,43	0,47	39	46,91
	Полдник																						
	Пирожок печеный из																						
№ 738 Сборник Уфа	дрожжевого теста с																						
2014 г	повидлом	50	60	1,4	1,75	2,5	3,1	31,8	38,2	78	98,6	11,2	13,5	6,2	7,53	0,7	0,83	0,05	0,06	0,04	0,05	0,11	0,13
		450	400		0.4	0.04		0.04					_										
TTK № 10	Чай без сахара	150		0,08		0,01	0,02		0,02	0,8		0	0	0	0	0	0	·	0	0	0	0	0
	Итого полдник	200	240	1,48	1,85	2,51	3,12	31,81	38,22	78,8	99,6	11,2	13,5	6,2	7,53	0,7	0,83	0,05	0,06	0,04	0,05	0,11	0,13
	Ужин																						
№ 178 Сборник Уфа																							
	Огурец соленый	10	15	0,14	0,22	0	0	0,24	0,37	1,95	2,95	1,45	2,2	0,06	0,1	0	0	0	0	0	0	0,4	0,6
№ 294 Справочник	Запеканка картофельная с			-,				- ,	-,-	,	,		,	,,,,,,,	- ,							-,	.,.
	печенью	200/5	210/5	6,5	6,8	11,5	12	30,6	34	198	208	126	133	43	45	5,1	5,4	0,26	0,27	0,9	0,1	41,9	43,9
№ 943 Сборник Москва																							
2006 г	Чай с сахаром	180	200	0,12	0,13	0,02	0,02	5,5	6,1	21,6	24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция																							
промышленного	V5			4.0	4.0				40.5	44.4	44.4	_	_	_	_	_	_	_		^	_	_	_
	Хлеб пшеничный Мтого хокии	20		1,6					13,5	44,4		40-	0		0	0	0		0	0	0	40.0	0
i	Итого ужин	415	1	8,36							279,35			-			5,4		0,27	0,9			
																							E7 2E
	Итого за день	1665	1925	40,18	48,57	49,26	56,94	195,5	243,89	1287,5	1578,9	333	419	106	134	8,88	9,78	0,49	0,61	0,86	0,95	49,37	57,35

№ рец.	Наименование блюд	Выхол	в грамм.	Бе	ЛКИ	Жи	ры	Угле	воды	Каллор	ийность	(Ca	М	a	Fe	9		B1		B2		С
	Среда	ясли	i '						сад	ясли		ясли		ясли	э сад	ясли		gen:			сад	ясли	000
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	и сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак Каша молочная вязкая	1	1	 	1	1		-				1	1			1	1	-	-	+	1	1	
№ 463/3 Сборник Москва	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	6 0.	0.1	3 0.1	2 0.16	0,27	0,36
№ 1 Справочник Москва	и воды	130	200	2,1	3,0	4,0	3,7	20,2	30,3	120	100	51,7	42,0	20,0	21,4	0,07	1,10	0,	7,1 0,1	5 0,1.	2 0,10	0,21	0,30
	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	1 0,04	0.0	5 0,0	1 0,02	0	0
№ 13 Сборник Уфа 2014				,	,	- '	,	- /	,			,		,-	,				,				
г .	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	4 0,0	0,0	2 0,	1 0,1	0,4	0,4
	Итого завтрак	355	415	7,3	8,9	10.2	12,9	45.8	57,6	287	360	134.4	147.1	45,27	54.9	1.74	2,21	1 0,10	16 0.	2 0,2	3 0,28	0,67	0,76
	2 завтрак			,-	-,-	-,	,-	-,-	,			,		-,	,					-,		.,-	-, -
5/)// 00//		400	400	4.0	4.0	0.00	0.00	40.5	40.5			407	407	40	40			0 0 0	0.4	4 00	0.00		
	Апельсин	130	130		1,2		0,26	10,5		56	56	1		13	13			,-	/ -	,-			60
	Итого 2 завтрак	130	130	1,2	1,2	0,26	0,26	10,5	10,5	56	56	197	197	13	13	23	23	3 0,0	0,0	4 0,0	3 0,03	60	60
	Обед																						
№ 78 Сборник Уфа 2014	1																						
Г	Икра морковная	30	50	0,6	1,08	2,1	3,58	3,05	5,08	34,02	56,7	8,4	13,93	11,5	19,21	0,32	0,54	4 0,0	02 0,02	5 0,0	2 0,03	1,54	2,57
No 107 Capasassass	Рассольник																						
	Петербургский" с мясом,	150/10/15	100/10/15	4.0	4.0	3	2.0	40.0	25.0	74	0.5	0.35	14.0	10.54	46.0	0.54	0.64	1 00	05 0,0	6	,	1 400	4.0
Москва 2003 г № 461 Сборник Уфа	сметаной	150/10/15	180/10/15	1,3	1,6	3	3,6	19,3	25,2	71	85	9,35	11,2	13,51	16,2	0,51	0,61	1 0,0	UO 0,C	0) (4,02	4,9
№ 461 Соорник уфа 2014 г	Todatosu uo songsuu	60/20	80/30	8.2	10.9	12.9	17.2	10.1	13.5	190	253	21.14	28.2	17.2	22.9	0.74	0.99	9 0.04	04 0.0	5 0.0	7 0.09	0.81	1.08
	Тефтели из говядины	00/20	00/30	8,2	10,9	12,9	17,2	10,1	13,5	190	∠53	∠1,14	28,2	17,2	22,9	0,74	0,99	9 0,04	U4 U,C	o 0,0	7 0,08	0,81	1,08
	Макаронные изделия отварные	440	130	3.9	4.0	3,1	3,6	24.4	28,8	144	170	6.82	8,06	E 4	6.4	0.54	0.64	4 0.04	04 0.0	5 0.0	2 0.02	, ,	
	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	4 0,04	04 0,0	5 0,0.	2 0,02	2 0	0
№631 Сборник Уфа 2014	K	150	100	0.4	0.40	0.4	0.40	44.0	44.4	47		4.40	- 4	2.25	2.0	0.0		7 00	04 0 04		1 001	1.0	4 4 4
г Продукция	Компот из свежих плодов	150	180	0,1	0,12	0,1	0,12	11,8	14,1	47	56	4,49	5,4	2,35	2,8	0,6	0,7	7 0,0	01 0,01	2 0,0	1 0,012	1,2	1,44
промышленного																							
	Хлеб ржаной	40	50	2,76	3,45	0.4	0,5	16,3	20,4	84	105	0	0	0	0	0	0	ا ا	0	0	n (0	0
Продукция	7 Gree price			2,. 0	0,.0	0, .	0,0	.0,0	20, .		.00	Ĭ									`		
промышленного																							
производства	Хлеб пшеничный	10	20	0.8	1.6	0.1	0.2	4.5	9	22.2	44.4	0	0	0	0	0	0	0 (0	0	ol d	0	0
	Итого обед	595	745	17.66	23.35	21.7	28.8	89.45	116.08	592.22	770.1	50.2	66.79	49,96	67.51	2.71	3.48	8 0.10	16 0.19	7 0.1	2 0.152	7.57	9.99
	Полдник			,					110,00	,	,.			,	,	_,-	, ,,,,,	-,-	1,11	-, -, -,	-,,,,,,	.,,,,	-,
	Суфле из моркови и																						
№ 33 Сборник 2002 г	творога	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	o (0	0
Продукция	1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2				_,-,-	-,-	-,-	-,.	-,.							_							
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
	Итого полдник	252	272	7,1	8	6,95	7,7	12,4	13,6	165	181	0	0	0	0	0	0	0 (0	0	0 0	0	0
	Ужин																						
№ 22 Сборник Уфа 2014																							
	Морковь отварная	15	40	0,17	0,45	0,015	0.04	0,85	2,2	3,5	9.4	74,9	7,35	6.9	10,35	0.13	0,19	9 0,0	01 0.0	2 0,0	1 0,02	0.21	0,31
1	морковь отварная	13	40	0,17	0,45	0,013	0,04	0,65	۷,۷	3,5	9,4	14,9	7,33	0,9	10,33	0,13	0,19	0,0	01 0,0	2 0,0	0,02	0,21	0,31
№ 340 Справочник																							
	Омлет натуральный	180	180	8,7	8,7	13,8	13,8	1,6	1,6	165	165	60.05	60,05	10,08	10,08	1,5	1,5	5 0,04	0,0	4 0,2	7 0,27	0.13	0,13
	CTOT TIGTY POSIDIDIN	100	100	0,7	0,7	10,0	10,0	1,0	1,0	100	100	55,05	55,55	. 5,50	10,00	1,5	1,0	0,0	0,0	. 0,2	. 0,21	0,10	3,13
№ 1 Справочник Москва																							
•	Бутерброд с сыром	20/5	20/10	3	4,9	1,3	2,2	15,9	24,2	98	172	107.7	161,5	14,5	24,7	0,74	1,11	1 0,0	0.0	8 0,0	0,09	0,07	0,11
	, -k-k-W - apika	1	1.2	Ť	.,0	.,0		, .	,_	- 50		, ,	, 5	,0	,,,	<u> </u>		5,5		5,0	3,30	3,37	-,
	1																						
РЦ 10.86.10.590-003-	Напиток с витаминами																						
17840891-2016	"Витошка"	180	200	0	0	0	0	17,1	19	72	80	0	0	0	0	0	0	0 0,2	22 0,2	7 0,	3 0,3	15	18,09
		.50		├	Ť	Ť	ľ	,.			30	Ť			Ť	Ť	Ť	5,2	,2	3,	,	 .	
	Итого ужин	400	450	11,87	14,05	15,115	16,04	35,45	47	338,5	426,4	242,7	228,9	31,48	45,13	2,37	2,8	8 0,3	32 0,4	1 0,6	4 0,68	15,41	18,64
	Итого за день	1732	2012	45,13	55,5	54,225	65,7	193,6	244,78	1438,72	1793,5												
	Норма	1500					60	203		1400	1800										1		
L	1h							00		00		1	1			1	1						

	1					1						ı		1						I			
№ рец.	Наименование блюд	Выход	в грамм.	Бе	елки	Жи	ры	Углев	воды	Каллорі	ийность	Ca	a	Mg		F	е	B1	1		B2	(
	Четверг	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли с	ад	ясли	сад	ясли (сад	ясли	сад	ясли	сад
N. 044 0	Завтрак																						
№ 311 Справочник Москва 2004 г	Каша молочная "Дружба"	150/5	200/5	2,7	3,6	6,07	8,1	15,7	20,93	174	232	95,3	127,1	27,8	37,07	0,6	0,8	0,09	0,12	0,12	0,16	0,4	0,53
№ 41 Сборник Москва 2006 г	Macro of about the formation	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	0
№ 943 Сборник Москва	Масло сливочное порционно	3	,	0,05	0,03	3,0	3,0	0,07	0,07	33	33	0	U	0	0	U	U	U	U	U	0	U	U
2006 г	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	0
Продукция промышленного																							
производства	Хлеб пшеничный	20	30				0,36	8,96		44,4	66,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак	360	420	4,49	6,2	9,93	12,08	30,23	39,94	273	353,2	95,3	127,1	27,8	37,07	0,6	0,8	0,09	0,12	0,12	0,16	0,4	0,53
	2 завтрак																						
Продукция промышленного		400	400		0.5	0.4	0.4	40.0	40.0	50		40	40	40	40	0.0	0.0	0.00	0.00		0.00	_	_
производства	Фрукт (груша)	130		·	0,5		0,4	13,3		59 59	59	19	19		12	· ·		0,02	0,02	0,03		5	5
	Итого 2 завтрак Обед	130	130	0,5	0,5	0,4	0,4	13,3	13,3	59	59	19	19	12	12	2,3	2,3	0,02	0,02	0,03	0,03	5	5
№ 43 Сборник Москва	Салат из свежей																						
2004 г	белокочанной капусты	30	50	0,65	1,08	1,35	2,2	3,1	5,1	27	45	17,65	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	150/15	180/20	3,47	4,2	4,68	5,6	9,12	10,9	94,9	113,9	31	31	24,08	24,08	1,58	1,58	0	0	0	0	8,6	8,6
№ 178 Сборник Уфа 2014						Í	,			,								0.40	0.00	4.00	4.5		
г № 330 Сборник Пермь	Оладьи из печени	60	70	4,3	6,02	8,2	11,5	8,7	12,2	75,5	105,7	30,15	42,2	6,8	9,5	1,81	2,5	0,16	0,22	1,06	1,5	7,74	10,8
2001 г	Пюре гороховое	100	130	6,4	8,3	2,2	2,8	14,4	18,7	105	136,5	34	44	31,5	41	2,02	2,6	0,2	0,26	0,07	0,09	0	0
РЦ 10.86.10.590-002- 17840891-2016	Кисель с витаминами "Витошка"	150	180	0 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 промышленного																							
производства	Хлеб ржаной	40	50	2,76	3,45	0,4	0,5	16,3	20,4	84	105	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного																							
производства	Хлеб пшеничный	10	20	0,8	1,6	0,1	0,2	4,5	9	22,2	44,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	555	700	18,38	24,65	16,93	22,8	74,12	97,9	479,85	636	112,8	146,6	68,54	84,78	5,63	7,04	0,59	0,77	1,395	1,92	37,91	48,29
	Полдник																						
№ 741 Сборник Москва	D	50				0.0	0.0	40.4	40.4	400	400	00	20	7.5	7.5	0.45	0.45	0.04	0.04	0.00	0.00	0.00	0.00
2004 г	Ватрушка с творогом	50	50	0 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 промышленного	Кисломолочная продукция																						
производства	(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
	Итого полдник	230	250	9,15	10,02	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
	Ужин																						
№ 78 Справочник Москва 2004 г	Икра свекольная	40	50	0,8	1	2,8	3,5	3,7	4,7	44	55	8,8	14,6	6,1	10,2	0,36	0,6	0,01	0,02	0,01	0,02	1	1,7
№ 451 Справочник Москва	·					,	,					,	,				,		,			6.55	
2004 г № 224 Сборник Москва	Биточки из говядины	50	70	4,8	6,7	3,7	5,2	7,8	11	53	74	20,8	29,19	15,8	22,1	0,73	1,03	0,04	0,05	0,07	0,1	0,05	0,07
2004 г	Рагу из овощей	110	130	4,6	5,5	5,07	6	15,5	18,3	78,4	92,6	28,3	33,4	27	31,88	0,91	1,07	0,06	0,08	0,06	0,07	6,3	7,42
№ 639 Сборник Москва 2004 г	Компот из сухофруктов	180	180	0,9	0,9	0,05	0,05	24,7	24,7	99	99	25,8	25,8	16,4	16,4	0,55	0,55	0,01	0,01	0,03	0,03	0,24	0,24
	, ,	130	100	1,0	2,0	-,	-,-0	,,	, •					-, -	-,.	2,20	-,-3	-,	-,	2,20	2,30	-,	-,-:
Продукция промышленного производства	Хлеб пшеничный	20	20	1,6	1,6	0,2	0,2	9	9	44,4	44,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого ужин	400	1							318,8	365		ا ا				3				1		
	Итого за день	1675	1							-													
	Норма	1500					60			1400													
[¹				· · · · · · ·								·						l.			1		

N	_	-		_		***		.,		16		_		-		_		_		_			\Box
	аименование блюд	Выход в	T '		лки		иры		еводы Т	Каллори			ca I		lg		Fe		31		32		
	-	ясли	сад	ясли	сад :	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	автрак																						
1	аша рисовая																						
	олочная жидкая	150	200	1,8	2,4	3,2	4,2	10,6	14,1	89	118	95,45	127,2	13,07	17,4	0,24	0,32	0,04	0,05	0,12	0,16	0,41	0,55
	ай с молоком и																						
	ахаром	180	180	1,3	1,3	1,3	1,3	7,4	7,4	45	45	39,61	39,61	4,55	4,55	0,05	0,05	0,01	0,01	0,04	0,04	0,19	0,19
№ 1 Справочник	_																					_	
			30/5	1,7		3,1	4,4	10,4	14,5		109		7,5	7,07	9,9	0,43	0,61	0,04	0,05			0	0
Из	того завтрак	355	415	4,8	6,1	7,6	9,9	28,4	36	212	272	140,5	174,3	24,69	31,85	0,72	0,98	0,09	0,11	0,17	0,22	0,6	0,74
2:	завтрак																						
Продукция																							
промышленного																							
	рукт (банан)	130	130	1.9	1,9	0	0	27	27	125	125	8	8	42	42	0,6	0,6	0,04	0,04	0.05	0,05	10	10
 	. ,	130				0	0	27		125	125		8	42	42	0.6						10	
	того 2 завтрак	130	130	1,9	1,9	U	U	21	21	125	125	0	0	42	42	0,6	0,6	0,04	0,04	0,05	0,05	10	10
	бед																						
	гурцы соленые																						
	еочищенные	20	30	0,29	0,44	0	0	0,49	0,74	3,9	5,9	2,9	4,4	0,13	0,2	0	0	0	0	0	0	0,8	1,2
	векольник со																						
	метаной, мясом																						
	вядины	150/10/10	180/15/10	1,2	1,5	3,1	3,7	18,2	21,8	66	79	17,3	21	14,97	18	0,73	0,88	0,03	0,04	0	0	2,92	3,5
	(аркое по -																						
	омашнему с																						
Москва 2004 г	овядиной	50/100	70/150	13,8	19,7	13,9	19,8	21,5	33	317	452	17,02	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 Со	ок 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																							
промышленного																							
	леб ржаной	40	50	2,76	3,45	0,4	0,5	16,3	20,4	84	105	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция																							
промышленного												_	_	_	_	_			_	_	_	_	
	леб пшеничный	30		,	- /	0,36	0,48	13,4	17,9	67,2	89,6		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ит	того обед	560	695	20,45	28,29	17,76	24,48	84,89	108,84	598,1	791,5	46,82	59,3	58	76,9	2,79	3,78	0,15	0,21	0,14	0,2	12,39	16
По	олдник																						
Продукция																							
промышленного Ко	ондитерские изделия																						
производства ва	афли	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	•																						
промышленного																							
•	яженка	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
	того полдник	205		5,62		9,45	15,9	21,6		178	296		ň	0		0	0	0	0	0	ň	0	
		203	230	3,02	7,0	3,43	13,3	21,0	30,1	170	230			U				U					
	жин																						
	алат картофельный с																						
	еленым горошком	40	40	1	1	3	3	4,1	4,1	43	43	6,5	6,5	7,77	7,77	0,33	0,33	0,04	0,04	0,04	0,04	2,66	2,66
№ 308 Единый																							
сборник Пермь 2021 Ко	отлета рыбная																						
г лк	юбительская	50	70	6,25	8,75	0,75	1,05	6,9	9,7	42	59	21,5	30,1	14,5	20,3	0,44	0,61	0,035	0,049	0	0	0,35	0,49
№ 493 Сборник																							
Москва 2003 г Ка	апуста тушеная	110	130	2,3	2,8	3,5	4,2	10,3	12,2	82	97	56,4	66.7	21.5	25,5	0,82	0,98	0,04	0,05	0,04	0,05	18,1	21,4
№ 943 Сборник					_,-	-,-	-,-	, .	,-							-,	-,,,,,	-,	-,,,,	-,	-,	, .	
	ай с сахаром	180	200	0,12	0,13	0,02	0,02	5,5	6,1	21,6	24	0	0	0	0	0	0	0	0	۱ ،	0	0	0
	аи с саларом	100	200	0,12	0,13	0,02	0,02	3,3	0,1	۷۱,0		- 0	1	U	U	U	0	U	0	0	- U	U	
Продукция																							
промышленного	_	_					_																
	леб пшеничный	20				0,2	0,2	9	9	44,4	44,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ит	того ужин	400	460	11,27	14,28	7,47	8,47	35,8	41,1	233	267,4	<u> </u>	<u> </u>			<u></u>	<u> </u>			<u> </u>			
Ит	того за день	1650	1950			42,28	58,75	197,69	251,04	1346,1	1751,9												
	орма	1500				47		203			1800												
Ind	орма	1500	1000	42	54	41	60	203	∠01	1400	1000		<u> </u>		l		<u> </u>	l		l	L		

	<u> </u>									каллор	ииност	ı											
	Наименование блюд	Выход	в грамм.	Бе	лки	Ж	иры	Угле	воды)	Ca	a	М	g	F	е	E	31	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																						
№ 340 Справочник																							
	Омлет натуральный	180	180	8,7	8,7	13,8	13,8	1,6	1,6	165	165	60,1	60,1	10,1	10,08	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
TTIC No. 40		450	400	0.4	0.4	0.00	0.00	0.00	0.00	4				0	_	_	_		_	_	_		
	Чай без сахара Итого завтрак	150 365	180 405	- ,	0,1 11,2	0,02 16,92		0,02 24,22		307	341	67,75	·)	21,18	0 2,1	·	0,06	0.08	0, 29	0,3	0 0,18	
	2 завтрак	303	405	10,4	11,2	10,92	10,32	24,22	30,1	307	341	67,75	12,1	17,3	21,10	2, 1	2,4	0,06	0,00	0,29	0,3	0,10	0,21
	•	450	450	0	0	_	_	4.5	4.5	00	00	0.0	0.0	_	_	_	0		_	_	0	0.4	0.4
	Сок фруктовый	150 150					0		15 15		60 60	9,6 9,6		6 6		0 0			0	0	0	2,4 2,4	2,4
	Итого 2 завтрак Обед	150	150	U	U	U	U	15	15	60	60	9,6	9,6	6	6	U	U	U	U	U	U	2,4	2,4
	Икра кабачковая																						
'	промышленного производства	30	50	0,31	0,52	0,03	0.06	3,3	5,43	8,7	14,5	5,1	8,5	4,2	7	8,7	14,5	0	0	0	0	0,69	1,15
	Суп крестьянский с	30	30	0,31	0,52	0,03	0,00	3,3	5,45	0,7	14,5	3,1	6,5	4,2	,	0,7	14,5	0	U	U	U	0,09	1,15
	крупой со сметаной,																						
	мясом говядины	150/5/10	180/10/10	1,3	1,6	4,5	7,3	10,5	12,6	106	127	14	16,8	10,31	12,3	0,38	0,46	0,03	0,03	0	0	4,8	5,8
№ 217 Сборник																							
•	Фрикадельки из кур	60	80	7,2	10,1	7	12	4,2	6	117	173	22,9	32,1	11,04	15,46	0,85	1,2	0,04	0,06	0,1	0,14	0,78	1,1
№ 203 Сборник																							
•	Картофель отварной	110/3	130/3	2,2	2,6	2,4	2,86	16,5	19,5	98	116	8,06	9,53	18 04	21,33	0,71	0,84	0,07	0,08	0,05	0,06	5,2	6,2
	Компот из смеси	110/0	1.00/0		2,0		2,00	10,0	10,0	- 00	110	0,00	0,00	10,01	21,00	0,11	0,01	0,07	0,00	0,00	0,00	0,2	0,2
	сухофруктов	150	180	0,8	1	0,04	0,05	22,9	27,5	91,6	110	23,9	28,7	13,7	18,27	0,51	0,61	0,01	0,01	0,02	0,03	0,27	0,32
Продукция	Сухофруктов	130	100	0,0		0,04	0,03	22,3	21,5	91,0	110	23,9	20,1	13,1	10,21	0,31	0,01	0,01	0,01	0,02	0,03	0,21	0,32
промышленного																							
	Хлеб ржаной	40	50	2,76	3,45	0,4	0,5	16,3	20,4	84	105	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция																							
промышленного	V =	00	40	0.4		0.00	0.40	40.4	47.0	07.0	00.0		_			_				•	_		
	Хлеб пшеничный Итого обед	30 588		,	3,2 22,47	0,36 14,73			17,9 109		89,6 735,1	73,96	·			0 11,2	17,6		0,18	0 0.17	_	11 74	14,57
	Полдник	300	733	10,97	22,41	14,73	23,23	67,1	103	372,3	735,1	13,90	95,6	51,29	74,30	11,2	17,0	0,13	0,10	0,17	0,23	11,74	14,57
Продукция	ПОЛДПИК																						
	Кондитерское изделие																						
-	(печенье)	40	80	0,9	1,8	0,53	1,06	10,9	21,8	80	160	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция																							
•	Кисломолочная					_										_							
	продукция (йогурт)	180									140		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого полдник	220	280	5,25	7,02	4,28	5,56	27,4	41,6	197	300	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Ужин																						
	Оладьи со сладким																						
Уфа 2014 г № 13 Сборник	соусом	120/20	150/30	5,12	6,4	4,8	6	28,3	49,4	177	221	75,7	94,6	12,3	15,36	0,42	0,53	0,06	0,07	0,01	0,12	0,3	0,35
-	Какао с молоком	180	200	2,8	3,1	2,8	3,1	12,2	13,5	83	92	97,3	108	17,6	19,5	0,44	0.48	0.02	0,022	0,1	0,11	0,4	0,44
<u> </u>	Итого ужин	320				<u> </u>	<u> </u>				313				34,86				0,092		0,23	0,7	
	Итого за день	1643						194,2			1749			20,0	U→,UU	3,00	.,01	3,00	0,002	٠, ١١	0,20	0,7	3,73
	Норма	1500								1400	1800												
<u> </u>	i iopina	1300	1000	42	54	4/	UU	203	201	1400	1000	<u> </u>	l		l			1	l			ļ	

						1			1	l			1			1			1		$\overline{}$		
№ рец.	Наименование блюд	Выход в	з грамм.	Б	елки	Жν	ры	Угле	воды	Каллор	ийность	(Са	М	g	F	е	В	1	B	2	C	3
		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	Каша молочная сборная	150	200	2	2,6	4,9	6,5	15,6	20,8	124	165	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,1	1,5
№ 1 Справочник Москва 2003 г	Бутерброд с сыром	20/10	30/15	3,3	4,9	1,5	2,2	16,1	24,2	115	172	107,7	161,5	14,5	24,7	0,74	1,11	0,1	0,08	0,06	0,1	0,07	0,11
№ 13 Сборник Уфа 2014 г	Какао с молоком	180	180				2,8	12,2	12,2	83	83		97,3	17,6	17,6			0	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	258,8	32,1	42,3	1,18	1,55	0,1	0,1	0,16	0,2	1,57	2,01
Продужния	2 завтрак	<u> </u>																					
Продукция промышленного																							
производства	Фрукт (яблоко)	130	130	0,5	0,5	0,5	0,5	12,7	12,7	58	58	16	16	9	9	2,2	2,2	0	0,03	0,02	0	10	10
	Итого 2 завтрак	130	130	0,5	0,5	0,5	0,5	12,7	12,7	58	58			9	9	2,2	2,2	0	0,03	0,02	0	10	10
	Обед																						
№ 78 Справочник Москва																							
2004 г	Икра свекольная	30	50	0,6	1	2,1	3,5	2,8	4,7	33	55	8,8	14,6	6,1	10,2	0,36	0,6	0	0,02	0,01	0	1	1,7
№ 148 Справочник Москва 2003 г	Суп лапша домашняя с 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	0,02	0	0	0,36	0,4
№ 371 Справочник Москва																							
2004 r	Рыба припущенная	60	80	7,5	10	4,3	5,7	0,6	0,7	95	126	17,2	24,04	9,6	13,46	0	0	0,1	0,08	0,08	0,1	0,18	0,25
№ 520 Сборник Москва 2004 г	Картофельное пюре	110	130	2,27	2,7	3,4	4,02	14,7	17,4	100,5	118,8	26,12	30,9	20,9	24,7	0,76	0,9	0,1	0,09	0,07	0,1	7,6	8,9
№ 699 Справочник 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	40	50	2,76	3,45	0,4	0,5	16,3	20,4	84	105	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного																							
производства	Хлеб пшеничный	30			3,2	-,	0,48	13,4	17,9	,	89,6			0	0	0	0	0		0	0	0	0
	Итого обед	580	725	17,33	22,47	14,17	19,512	79,8	101,5	495,7	633,4	62,19	81,44	42,04	54,91	1,45	1,87	0,2	0,21	0,16	0,2	10,8	13,3
N 055 0	Полдник	 																					
№ 355 Справочник Москва 2004 г	Вареники ленивые	100/3	120/3	9,7	11,6	9	10,8	14,3	18,2	199	220	117,5	141	17,5	21	0,55	0,66	0	0.05	0,19	0,2	0,15	0,18
№ 943 Сборник Москва	Бареники Ленивые	100/3	120/3	9,1	11,0	9	10,0	14,3	10,2	199	239	117,3	141	17,3		0,33	0,00	U	0,03	0,19	-0,2	0,13	0,10
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	11,72	9,02	10,82	19,8	23,7	220,6	260,6	117,5	141	17,5	21	0,55	0,66	0	0,05	0,19	0,2	0,15	0,18
	Ужин																						
№ 157 Справочник Москва 2003 г	Ёжики мясные	50	70	3,4	4,81	6,06	8,49	10	14,02	114	159	9,5	13,28	11,2	15,7	0,49	0,69	0	0,04		0	1,3	1,8
№ 524 Сборник Москва 2004 г	Овощи припущенные	120	150	1,1	1,3	3,9	4,9	9,5	11,8	76	95	22,37		13,18	16.47	0.61	0.76	0	0.05	0.04	0.1	7.67	9,56
РЦ 10.86.10.590-002-	Кисель с витаминами			,	, -	.,.	, -	.,.	, -			,-	,	-, -	- 7		,		,	-,-			
17840891-2016 Продукция	"Витошка"	150	180	0	0	0	0	21,6	24	85,5	95	0	0	0	0	0	0	0,2	0,27	0,25	0,3	15,1	18,1
промышленного	Vacé amonatur ig	30	20	1.6	1.6	0.2	0.2	0	0	44.4	44.4		0	٥	0		0	0	0	0	0	0	0
производства	Хлеб пшеничный Итого ужин	20 340					0,2 13,59	50,1	58,82	44,4 319,9	44,4 393.4	0 31,87		24,38	0 32,17		•			0 0,29	0,4	0 24	0 29,5
	Итого за день	1663								1416,2	,	,	71,27	24,00	32,17	,-	1,40	0,5	0,00	0,23	-0,4		23,3
	Норма	1500				47				1400													
-				•							•		•			•	•						

								ı		гкаллог	ииност			ı		I		I		I		I	
№ рец.	Наименование блюд	Выход	в грамм.	Бел	ПКИ	Жи	ры	Угле	воды	1 (0.5 1.5 1.5	Ь	(Ca	N	/lg	F	е	Е	31	В	2	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																						
№ 311 Справочник	Каша молочная жидкая																						
Москва 2004 г	пшеничная	150	200	1,8	2,4	3,2	4,2	10,6	14,1	89	118	95,45	127,2	13,07	17,4	0,24	0,32	0,04	0,05	0,12	0,16	0,41	0,55
№ 33 Сборник	Сыр твердых сортов в																						ı
Москва 2006 г	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	0,004	0,004	0,03	0,03	0,07	0,07
№ 943 Сборник Москва 2006 г		180	180	4.0	4.0	4.0	1,3	10.1	10.1	55	55	39,61	39,61	4,55	4,55	0,05	0.05	0,01	0,01	0,04	0,04	0.40	0,19
Продукция	Чай с молоком и сахаром	100	160	1,3	1,3	1,3	1,3	10,1	10,1	33	33	39,61	39,01	4,55	4,55	0,05	0,05	0,01	0,01	0,04	0,04	0,19	0,19
промышленного																							ı
производства	Хлеб пшеничный	20	30			0,24	0,36				66,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого завтрак	360	425	7,04	9,53	7,69	10,26	29,66	37,64	224,4	293,6	135,06	166,81	21,12	25,45	0,39	0,47	0,054	0,064	0,19	0,23	0,67	0,81
_	2 завтрак																						
Продукция																							ı
промышленного	 ()	400	400	0.5	0.5	0.4	0.4	40.0	40.0			40	40	40	40	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	_	_
производства	Фрукт (груша) Итого 2 завтрак	130 130	130 130	0,5 0,5	0,5 0,5	0,4 0.4		13,3 13,3	13,3 13,3	59 59	59 59	19 19			12 12	2,3 2,3							5
	Обед	130	130	0,5	0,5	0,4	0,4	13,3	13,3	39	39	19	19	12	12	2,3	2,3	0,02	0,02	0,03	0,03	3	3
	ООЕД																						
№ 2 Сборник	Салат картофельный с																						.
Москва 2003 г	зеленым горошком	30	50	0,9	1,5	3	5	9,5	15,8	52	87	3,3	5,5	3,9	6,5	0,25	0,4	0,03	0,05	0,03	0,05	2	3,3
	Суп картофельный с																						ı
№ 206 Справочник	бобовыми и гренками,																				_		
Москва 2003 г	мясом говядины	150/10/10	180/15/10	6,5	7,8	5,7	7,1	20,7	24,5	144	183	18,66	22,39	22,5	27	1,33	1,6	0,13	0,16	0	0	2,76	3,3
№ 439 Сборник	Говядина тушеная с	=0/400	00//00					40 =0				~~ ~=											40.0
Москва 2003 г	капустой	50/100	60/130	5,6	8,2	8,9	11,9	12,78	19,4	202	265	62,07	79,8	21,31	27,3	0,84	1,08	0,04	0,05	0,05	0,06	14,6	18,8
																							ı İ
РЦ 10.86.10.590-003-	Напиток с витаминами																						i
17840891-2016	"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	Битошка	100	100					17,2	17,1	- 00	12				·			0,22	0,21	0,0	0,0	10	10,00
промышленного																							ı
производства	Хлеб ржаной	40	50	2,76	3,45	0,4	0,5	16,3	20,4	84	105	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	540	675	15,76	21	18	24,5	73,48	97,2	542	712	84,03	107,69	47,71	60,8	2,42	3,08	0,42	0,53	0,38	0,41	34,36	43,49
	Полдник																						
№ 87 Сборник Уфа																							
2014 г	Плюшка новомосковская	50	60	3,9	4,6	5,6	6,7	27,3	38,3	178	213	12,01	14,4	5,86	7,03	0,44	0,5	0,05	0,06	0,03	0,04	0,02	0,024
Продукция																							1
промышленного	Ряженка	180	200	1 5	5,4	3,75	4,5	6,3	7,5	76	92	0	0	0	_	0	_	0	0	0	0	_	
производства				4,5		-		,									ľ			0			
	Итого полдник	230	260	8,4	10	9,35	11,2	33,6	45,8	254	305	12,01	14,4	5,86	7,03	0,44	0,5	0,05	0,06	0,03	0,04	0,02	0,024
	Ужин																						
№ 21 Сборник		50	50	0.7	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0	40	40	40.5	40.5	44.0	44.0	0.4	0.4	0.00	0.00	0.00	0.00		
Москва 2003 г № 388 Сборник Уфа	Салат "Здоровье"	50	50	0,7	0,7	2,6	2,6	3,6	3,6	40	40	12,5	12,5	11,8	11,8	0,4	0,4	0,02	0,02	0,03	0,03	3,4	3,4
№ 366 Соорник Уфа 2014 г	Биточки рыбные	50	70	7,1	9,9	5,7	7,9	6,9	0.6	112	157	23,3	22.6	14,57	20,4	0,53	0,74	0,09	0,13	0,07	0,01	23,3	32,6
№ 520 Сборник	Виточки рыоные	50	70	7,1	9,9	3,1	7,9	0,9	9,0	112	137	23,3	32,0	14,57	20,4	0,55	0,74	0,09	0,13	0,07	0,01	23,3	32,0
Москва 2004 г	Картофельное пюре	110	130	2,27	2,7	3,4	4,02	14,7	17,4	100,5	118,8	26,12	30,9	20,9	24,7	0,76	0.9	0,08	0.09	0,07	0,08	7,6	8,9
																2,.0	2,0		2,30	2,37	2,50		
б/н Уфа 2014 г Продукция	Сок фруктовый	180	200	0	0	0	0	18	20	72	80	9,6	9,6	6	6	0	0	0	0	0	0	2,4	2,4
промышленного																							
производства	Хлеб пшеничный	10	10	0,8	0,8	0,1	0,1	4,5	4,5	22	22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого ужин	400	460			11,8				346,5													
	Итого за день	1660	1950			47,24				1426	1787			İ							1		
	Норма	1500								1400													
<u></u>	порма	1500	1000	42	54	4/	60	203	201	1400	1000		1	1	l	<u> </u>	1	1]	<u> </u>		<u> </u>	

№ рец.	Наименование блюд	Выход в	в грамм.	Бе	лки	Жи	пры	Угле	воды	Каллорі	ийность	C	а	I.	1a	F	-e	F	31		B2		С
	Четверг	ясли	1	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	1		сад
	Завтрак																						
№ 22 Сборник Уфа 2014 г	Морковь отварная	20	30	0,23	0,35	0,02	0,03	1,13	1,7	4,7	8,5	74,9	7,35	6,9	10,35	0,13	0,19	0,01	0,02	0,01	0,02	0,21	0,31
№ 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	95,45	127,2	13,07	17,4	0,24	0,32	0,04	0,05	0,12	0,16	0,41	0,55
	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	0
№ 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	3,83	5,27	6,33	8,65	26,63	35,8	189,7	257,1	175,75	142,05	27,04	37,65	0,8	1,12	0,09	0,12	0,14	0,2	0,62	0,86
	2 завтрак																						
Продукция промышленного производства	Фрукт (банан)	130	130	1,9	1,9	0	0	27	27	125	125	8	8	42	42	0,6	0,6	0,04	0,04	0,05	0,05	10	10
	Итого 2 завтрак	130	130	1,9	1,9	0	0	27	27	125	125	8	8	42	42	0,6	0,6	0,04	0,04	0.05	0,05	10	10
	Обед			,-	,-											7-	- /-	- /-	- ,	-,	.,		
№ 24 Москва 2003 г	Салат "Мазайка"(огурец соленый)	30	50	1,51	2,52	3,48	5,8	1,86	4,1	43,5	72,5	5,82	9,7	4,28	7,14	0,21	0,36	0,012	0,02	0,03	0,05	0,68	1,14
	,			,	,	,	,	,	,	- /	,	- , -	- 7		,	,		,		,		-,	,
№ 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	12,9	9,3	12,1	1,8	1,9	143	184	5,12	6,73	10,4	13,7	3,7	4,9	0,12	0,16	0,99	1,3	6,3	8,23
№ 332 Сборник Москва 2004 г	Макаронные изделия 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	0	0
б/н Уфа 2014 г	Сок фруктовый	150	150	0		0	0	15	15	60	60	9.6	9.6	6	6	0	0	0	0	0	0	2.4	2.4
Продукция промышленного	сок фруктовый	130	130	0	0	0	0	13	13	00	00	9,0	9,0	0	0	U		0	0	0	0	2,4	2,4
производства Продукция	Хлеб ржаной	40	50	2,76	3,45	0,4	0,5	16,3	20,4	84	105	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
промышленного																							
производства	Хлеб пшеничный	30	40	2,4	3,2	0,36	0,48	13,4	17,9	67,2	89,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	620	735	20,97	27,87	22,74	29,98	80,56	99,5	599,7	760,1	45,06	55,29	38,29	47,84	5,03	6,6	0,192	0,25	1,04	1,37	14,16	17,47
	Полдник																						
№ 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
№ 639 Сборник Москва	Teera e macom	50	- 00	1,2	1,2	0,0	0,0	10,5	10,5	140	140	3,01	3,01	3,00	3,00	0,0	0,0	0,04	0,04	0,00	0,00	0,01	0,01
2004 г	Компот из смеси 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
	Итого полдник	200	230	7,9	8,1	5,34	5,35	37,5	41,6	228	244	31,01	35,31	23,36	26,06	1	1,15	0,05	0,05	0,08	0,08	0,25	0,3
	Ужин																						
№ 340 Справочник						40.0									40.00							0.40	2.12
Москва 2004 г	Омлет натуральный	180	180	8,7	8,7	13,8	13,8	1,6	1,6	165	165	60,05	60,05	10,08	10,08	1,5	1,5	0,04	0,04	0,27	0,27	0,13	0,13
№ 1 Справочник Москва		00/5	00/5	•	0	4.0	4.0	45.0	40	00	0.0	407.7	400	44.5	4.5	0.74	0.7	0.05			0.00	0.07	0.44
2003 г № 12 Сборник Уфа 2014	Бутерброд с сыром Кофейный напиток на смеси	20/5	20/5	3	3	1,3	1,3	15,9	16	98	98	107,7	108	14,5	15	0,74	0,7	0,05	0,08	0,06	0,09	0,07	0,11
11- 12 Ocopiin 14a 2014	молока и воды	180	200	1,2	1,3	1,3	1,4	10,9	12,2	59	65,5	46	51	5,1	5,6	0,03	0,04	0,01	0,01	0,04	0,05	0,07	0,07
Γ																							
Γ	Итого ужин	385	405	12,9	13	16,4	16,5	28,4	29,8	322	328,5												
Г	Итого ужин Итого за день	385 1685	405 1945	12,9 47,5		16,4 50,81	·	28,4 200,1	29,8 233,7	322 1464,4	328,5 1714,7												

															_		_						
№ рец.	Наименование блюд		в грамм. І		ЛКИ		иры	Углег	T	Каллор			a I		1g		e	В			32	C	
	Пятница Завтрак	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли (сад
№ 311 Справочник Москва 2004 г	Каша молочная жидкая пшенная	150	200	1,8	2,4	3,2	4,2	10,6	14,1	89	118	95,45	127,2	13,07	17,4	0,24	0,32	0,04	0,05	0,12	0,16	0,41	0,55
№ 41 Сборник Москва 2006 г	Масло сливочное 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	С	0	0	0
№ 12 Сборник Уфа 2014 г	Кофейный напиток на молоке	180	180	2,1	2,1	2,1	2,1	11	11	70	70	38,52	46	4,21	5,05	0,03	0,04	0,01	0,01	0,04	0,05	0,06	0,07
Продукция промышленного	MOTORE	100	100	2,1	۷, ۱	۷, ۱	Σ,1			70	70	30,32	40	7,21	3,03	0,00	0,04	0,01	0,01	0,04	0,00	0,00	0,07
производства	Хлеб пшеничный	20	30		2,43	0,24	0,36	8,96		44,4	66,6	0	0	0	0	0	0	0	0	C	0	0	0
	Итого завтрак	355	415	5,57	6,98	9,14	10,26	30,63	38,61	236,4	287,6	133,97	173,2	17,28	22,45	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																						
№ 71 Сборник Москва 2004 г	Винегрет овощной с заправкой для салата	30	50	0,4	0,6	0,7	1,16	2,15	3,6	16,5	27,5	6,9	11,5	4,9	8,1	0,2	0,3	0,01	0,016	0,01	0,016	1,6	2,6
Сборник тех. Карт					,	,		,	Í	,	,	Í	Í	,		,	Í	,	Í	,			
Москва 2004 г	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
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	31,52	28,2	37,6	0,5	0,67	0	0	0	0	0,97	1,29
№ 520 Москва 2004 г	Картофельное пюре	110	130	2,27	2,7	3,4	4,02	14,7	17,4	100,5	118,8	26,12	30,9	20,9	24,7	0,76	0,9	0,08	0,09	0,07	0,08	7,6	8,9
№ 639 Сборник Уфа 2014 г	Компот из смеси 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																							
производства	Хлеб ржаной	40	50	2.76	3.45	0.4	0.5	16,3	20,4	84	105	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного						-,	-,-	-,-															
производства	Хлеб пшеничный	30	40		3,2	0,36	0,48	13,4			89,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого обед	590	730	18,96	24,19	15,03	19,38	72,97	91	573,8	730,9	255,12	112,62	83,2	87,55	2,77	2,42	0,1	0,116	0,11	0,126	10,67	13,4
	Полдник																						
№ 100 Пермь 2011 г Продукция	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
промышленного производства	Кисломолочная 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	O	0	0	0
	Итого полдник	240	270	8,15	9,82	11,45	13,7	51	61,2	250	300	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Ужин	_			-,-	, -	-,		,											-			
№ 437 Сборник Москва 2004 г	Гуляш из говядины	40/40	40/40	6	6	12,5	12,5	2,6	2,6	170	170	108	108	19,6	19,6	2,2	2,2	0,04	0,04	0,1	0,1	0,51	0,51
№ 384 Сборник Москва						·		,						,									
2004 г	Каша гречневая вязкая	110	130	1,65	1,95	2,75	3,25	9,2	10,92	68,6	81,03	9,4	11,2	89,3	105,6	3,06	3,6	0,13	0,15	0,1	0,2	0	0
	Чай с сахаром	180	200	0,12	0,13	0,02	0,02	5,5	6,1	21,6	24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Продукция промышленного	V5			4.0		0.0	0.0	•	_	44.4	44.4	_		_		_		_			_		
производства	Хлеб пшеничный	20						9		44,4	44,4 319,43	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого ужин Итого за день	390 1725			9,68 50,67	15,47 51,09		26,3 195.9	28,62 234,43		319,43 1697,9				 								
	Норма	1500				47									 								
	Порма	1900	1000	42	54	4/	80	203	201	1400	1000				1	l	l	l	l	l	l		

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах в МДОАУ с 12 часовым пребыванием.

Осень - зима

	Белі	ки, гр	Жи	іры, гр	Углево	оды,гр	Энерги	я (ккал)
Дни недели	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
понедельник	52	67	48	61	218	273	1655	2081
вторник	40	48	49	57	196	244	1287	1579
среда	45	55	54	66	194	245	1439	1793
четверг	45	57	46	58	214	258	1384	1689
пятница	49	58	42	59	198	251	1346	1752
понедельник	40	50	43	56	194	259	1397	1749
вторник	42	53	43	56	206	254	1416	1765
среда	42	55	47	61	198	249	1426	1787
четверг	47	56	51	60	200	234	1464	1715
пятница	42	51	51	59	196	234	1425	1698
Итого за 10 дней	444	550	474	593	2014	2501	14239	17608
Среднее	44	55	47	59	201	250	1424	1761
Норма	42	54	47	60	203	261	1400	1800
Итого в %	105%	102%	100%	98%	99%	96%	102%	98%