

Примерный двухнедельные рацион на летне-осенний период для дошкольного учреждения с 10,5 - часовым режимом пребывания детей

Понедельник

1-я неделя

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		ККАЛ	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК										
Макароны с сыром	130	150	6,77	7,8	7,88	9,09	20,07	24,79	197,74	228,25
Какао с молоком	130	200	2,44	3,45	1,77	2,73	12,43	20,65	85,03	130,82
Кондитерское изделие	20	30	1,5	2,25	2,36	3,54	12,98	20,47	83,42	125,13
ИТОГО:	22%	22%	10,71	13,5	12,01	15,36	45,48	65,91	366,19	484,2
2-ой ЗАВТРАК (01.06-31.08)										
Сок	80	100	0,24	0,3	0	0	8,8	11	36	45
ИТОГО:	2%	2%	0,24	0,3	0	0	8,8	11	36	45
ОБЕД										
Овощи св.(порциями) или овощи конс. (порциями)	30	40	0,33	0,44	0,06	0,08	1,14	1,52	7,2	9,6
Суп молочный с крупой	150	200	4,1	5,45	4,09	5,45	11,56	15,4	101,14	134,86
Колобки мясные	50	70	8,82	12,95	9,12	12,76	7,79	10,91	149,14	208,79
Пюре картофельное с морковью	100	130	1,84	2,41	1,83	2,37	11,55	15,01	74,05	96,25
Кисель из свежих яблок	150	200	0,09	0,12	0,08	0,11	16,67	21,24	80,29	107,05
Хлеб ржаной (порциями)	40	60	2,64	3,96	0,48	0,72	13,36	20,04	69,6	104,4
ИТОГО:	36%	35%	17,82	25,33	15,66	21,49	62,07	84,12	481,42	660,95
ПОЛДНИК										
Овощи свежие (порциями) или овощи консервированные (порциями)	40	40	0,28	0,28	0,04	0,04	1,56	1,56	7,63	7,63
Картофель тушеный с овощами	100	120	2,08	2,5	7,38	8,87	16,44	20,13	150,94	181,13
Чай с лимоном	150/5	200/7	0,09	0,12	0,02	0,03	7,55	10	31,51	41,9
Фрукты	100	140	0,4	0,56	0,4	0,56	9,8	13,72	47	65,8
Хлеб пшеничный (порциями)	20	30	2,08	3,12	0,68	1,02	9,9	14,85	54	81
ИТОГО:	26%	23%	4,53	4,85	7,84	9,5	45,25	46,54	244,08	311,66
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДОМАШНИЙ УЖИН										
Овощи свежие (порциями) или овощи консервированные (порциями)		40		1,32		0,04		1,04		5,17
Рагу овощное	90	100	2,89	3,11	7,05	7,83	11,86	15,4	116,63	144,03
Компот из смеси сухофруктов	150	200	1,32	1,39			16,28	24,35	72,38	95,26
Фрукты		80		0,52				4,88		27,56
ИТОГО:	14%	18%	4,21	6,34	7,05	7,87	28,14	45,67	189,01	272,02
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	100%	100%	37,51	50,32	42,56	54,22	189,74	253,24	1316,7	1773,83
Соотношение Б:Ж:У			1	1	1,13	1,08	5,06	5,03		

Вторник
1-я неделя

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		ККАЛ	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная пшеничная	130	140	5,33	4,4	5,74	5,07	18,8	21,65	165,31	177,46
Кофейный напиток с молоком (из кофе ячменного)	150	200	2,35	3,13	1,73	2,31	12,34	17,46	87,54	116,73
Бутерброд с маслом	25	35	2,26	3,16	3,32	4,65	10,66	14,95	81,46	114,05
ИТОГО:	23%	24%	9,94	10,69	10,79	12,03	41,8	54,06	334,31	408,24
2-ой ЗАВТРАК (01.06-31.08)										
Фрукты	100	140	0,4	0,56	0,4	0,56	9,8	13,72	47	65,8
ИТОГО:	2%	2%	0,4	0,56	0,4	0,56	9,8	13,72	47	65,8
ОБЕД										
Салат из свежих овощей или из консервированных овощей	40	50	0,38	0,5	4,06	4,08	1,42	1,92	44,24	47,09
Рассольник домашний (со сметаной)	150/3	200/4	1,44	1,91	3,41	4,55	10,01	13,64	78,28	105,09
Котлета рыбная "Жемчужина"	50	70	7,09	9,95	1,9	2,67	8,32	11,67	79,18	110,97
Пюре картофельное	100	130	1,93	2,85	2,74	4,08	13,2	22,1	86,03	137,02
Компот из сухофруктов	150	200	0,53	0,7	0,08	0,1	19	25,17	78,85	104,46
Хлеб ржаной (порциями)	40	60	2,64	3,96	0,48	0,72	13,36	20,04	69,6	104,4
ИТОГО:	33%	33%	14,01	19,87	12,67	16,2	65,31	94,54	357,9	561,94
ПОЛДНИК										
Блины (с маслом сливочным)	90/8	100/10	8,4	9,34	17,59	19,89	19,59	23,68	328,71	368,49
Сок	150	200	0,45	0,6			16,5	22	67,5	90
Кондитерское изделие	20	40	1,5	3	2,36	4,72	14,98	29,96	83,42	166,84
ИТОГО:	27%	28%	10,35	12,94	19,95	24,61	51,07	75,64	479,63	625,33
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДОМАШНИЙ УЖИН										
Рулет с луком и яйцом	40	55	4,77	6,56	3,49	4,79	20,6	28,32	81,59	96,59
Морковь, тушенная в сметанном соусе	80	90	1,91	2,01	6,67	8,63	5,2	5,85	106,32	125,86
Чай с сахаром	130	180	0,03	0,05	0,01	0,02	8,42	11,69	68,2	89,87
ИТОГО:	15%	13%	6,71	8,62	10,17	13,44	34,22	40,01	256,11	312,32
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	100%	100%	41,41	52,68	53,98	66,84	202,2	277,97	1474,95	1973,63
Соотношение Б:Ж:У			1	1	1,30	1,27	4,88	5,28		

Среда
1-я неделя

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		ККАЛ	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная "Геркулес"	120	130	3,56	3,92	4,32	4,77	18,9	20,32	128,58	139,58
Омлет натуральный	40/5	60/8	3,21	5,3	4,78	5,33	0,8	1,2	90,03	132,02
Чай с молоком	150	200	0,82	3,54	2,4	3,02	19,95	14,75	107,25	101,13
Бутерброд с маслом	25	35	2,06	3,16	3,32	4,65	10,66	14,95	84,46	114,05
ИТОГО:	19%	19%	9,65	15,92	14,82	17,77	50,31	51,22	410,32	486,78
2-ой ЗАВТРАК (01.06-31.08)										
Фрукты	150	140	1,35	1,26	0,3	0,28	12,15	11,34	64,5	60,2
ИТОГО:	2%	2%	0,13	0,16	0,03	0,03	14,67	17,61	60,26	72,3
ОБЕД										
Овощи св.(порциями) или овощи конс. (порциями)	30	40	0,33	0,44	0,06	0,08	1,14	1,52	7,2	9,6
Суп картофельный с крупой	150	200	1,06	1,87	1,33	1,78	12,03	16,95	60,24	89,64
Колбаски из птицы "Курочка ряба"	60	70	11,28	13,32	12,04	15,45	4,04	5,69	216,53	251,89
Капуста, тушенная (белокочанная свежая)	100	130	2,18	2,81	3,35	4	9,27	12,82	76,27	99,34
Компот из свежих плодов	150	200	0,11	0,14	0,11	0,14	17,12	22,49	66,56	88,74
Хлеб ржаной (порциями)	40	60	2,24	3,56	0,48	0,72	15,36	20,94	69,6	104,4
ИТОГО:	29%	30%	15,02	19,33	17,37	22,17	58,96	80,41	496,4	643,61
ПОЛДНИК										
Вареники ленивые (с маслом сливочным)	120/10	130/12	18,38	20,34	8,08	10,58	20,25	23,95	225,33	264,32
Молоко кипяченое	150	200	4,09	6,12	3,66	5,28	7,6	10,13	85,48	113,94
Хлеб пшеничный	20	30	2,08	3,12	0,68	1,2	9,9	14,85	54	81
ИТОГО:	36%	33%	24,55	29,58	12,42	17,06	37,75	48,93	364,81	459,26
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДОМАШНИЙ УЖИН										
Кабачки, запеченные под соусом (сметанным)	115	115	2,26	2,26	7,5	7,5	7,54	7,54	124,87	124,87
Хлеб ржаной	20		1,22		1,04		3,68		41,2	
Чай с сахаром	150		0,04		0,01		2,58		31,89	
Молоко пастеризованное		180		6,08		4,5		3,65		132,65
ИТОГО:	14%	16%	3,52	8,34	8,55	12	13,8	11,19	197,96	257,52
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	100%	100%	54,09	74,43	53,46	69,28	172,97	203,09	1533,99	1907,37
Соотношение Б:Ж:У			1	1	0,99	0,93	3,20	2,73		

Четверг
1-я неделя

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		ККАЛ	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК										
Каша вязкая молочая гречневая	130	140	6,45	6,96	5,57	5,98	25,2	27,11	177,18	190,53
Какао с молоком	150	200	2,91	3,45	2,33	2,73	14,37	22,65	91,07	130,82
Бутерброд с сыром	25	35	3,53	6,36	4,31	7,76	7,72	13,9	83,7	150,66
ИТОГО:	24%	24%	13,51	19,68	14,19	21,5	40,64	54,91	344,58	491,85
2-ой ЗАВТРАК (01.06-31.08)										
Сок	80	100	0,24	0,3			8,8	11	36	45
ИТОГО:	2%	2%	0,24	0,3			8,8	11	36	45
ОБЕД										
Салат из св. овощей или из конс овощей	40	50	0,38	0,5	2,06	2,58	1,42	1,92	26,26	33,61
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	150/3		1,15		2,88		7,44		62,08	
Борщ с капустой и картофелем (со сметаной и говядиной отварной)		200/4/15		6,36		5,4		9,99		116,45
Фрикадельки рыбные	50	60	6,93	7,4	1,68	1,77	4,22	4,56	59,69	71,71
Пюре картофельное	100	140	1,93	3,05	2,74	4,4	13,9	23,79	86,03	147,51
Компот из плодов сушеных	150	200	0,44	0,58	0,09	0,12	18,17	24,23	72,7	96,91
Хлеб ржаной (порциями)	40	60	2,64	3,96	0,48	0,72	13,96	20,04	69,6	104,4
ИТОГО:	30%	31%	13,47	15,49	9,93	9,59	59,11	74,54	376,36	454,14
ПОЛДНИК										
Биточки из говядины	50	70	8,45	12,79	4,43	8,48	5,16	12,3	94,4	177,15
Сложный гарнир (Вариант 1)	100	120	2,65	3,2	2,97	3,51	13,29	15,95	90,03	107,42
Кофейный напиток с молоком (из кофе ячменного)		200		3,13		2,31		20,46		116,73
Чай с сахаром	150		0,03		0,01		7,5		30,13	
Хлеб ржаной (порциями)	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8
Хлеб пшеничный (порциями)	20	40	2,08	4,16	0,68	1,36	9,9	19,8	54	108
Фрукты	100	140	0,4	0,56	0,4	0,56	9,8	13,72	47	65,8
ИТОГО:	29%	28%	14,93	25,16	8,73	16,46	52,33	88,91	350,36	609,9
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДОМАШНИЙ УЖИН										
Булочка "Витьба"	40		0,35		2,82		21,86		125,16	
Рагу из овощей		100		6,4		8,23		11,9		182,98
Чай с молоком	150		0,82		3,8		19,95		107,25	
Какао с молоком		160		1,08		1,76		16,34		81,34
Хлеб ржаной (порциями)		20		1,22		0,24		12,01		41,2
ИТОГО:	15%	15%	1,17	8,7	6,62	10,23	41,81	40,25	232,41	305,52
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	100%	100%	43,32	69,33	39,47	57,78	202,69	269,61	1339,71	1906,41
Соотношение Б:Ж:У			1	1	0,91	0,83	4,68	3,89		

Пятница

1-я неделя

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		ККАЛ	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная манная	130	140	4,57	4,92	4,81	5,15	9,63	10,31	146,51	157,2
Чай с молоком	150	200	2,65	3,54	2,26	3,02	12,22	16,25	80,44	107,12
Бутерброд с повидлом	25	35	1,61	2,25	2,32	3,25	12,34	17,28	75,78	106,09
ИТОГО:	22%	25%	8,83	10,71	9,39	11,42	34,19	43,84	302,73	370,41
2-ой ЗАВТРАК (01.06-31.08)										
Фрукты	100	140	0,4	0,56	0,4	0,56	9,8	13,72	47	65,8
ИТОГО:	2%	2%	0,4	0,56	0,4	0,56	9,8	13,72	47	65,8
ОБЕД										
Салат из св. овощей или из конс овощей	40	50	0,34	0,43	0,04	2,55	1,28	1,6	24,87	31,09
Суп картофельный с горохом	150		3,4		3		13,76		97,26	
Суп картофельный с горохом и с говядиной отварной		200/15		9,37		5,56		18,4		163,35
Котлета "Здоровье"	50	70	7,68	10,73	5,47	7,5	3,92	5,49	98,64	136,22
Морковь тушенная	100	140	1,24	1,61	3,01	3,88	8,87	11,57	68,11	88,35
Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,53	0,62	0,08	0,09	19	24,18	78,85	102,64
Хлеб ржаной (порциями)	30	60	1,98	3,06	0,36	0,72	10,02	20,04	52,2	104,4
ИТОГО:	32%	30%	15,17	25,82	11,96	20,3	56,85	81,28	419,93	626,05
ПОЛДНИК										
Запеканка из творога "Зебра"	120			21,09		6,49		15,81		253,72
Соус молочный	40			1,44		2,5		3,79		43,22
Запеканка из творога "Зебра" со сметаной		140/15		27,97		10,48		18,95		326,04
Молоко кипяченое	150	200	4,59	6,12	3,96	5,28	7,6	10,13	85,48	113,94
хлеб пшеничный (порциями)	20	40	2,08	4,16	0,68	1,36	9,9	19,8	54	108
ИТОГО:	29%	29%	29,2	38,25	13,63	17,12	37,1	48,88	436,42	547,98
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДОМАШНИЙ УЖИН										
Пудинг из тыквы и яблок с маслом сливочным	100/2,5	130/3,2	4,31	5,37	6,18	8,43	29,58	30,95	130,5	169,65
Кисломолочный продукт	150	170	2,2	3,76	4,8	5,44	7,15	7,9	84	95,2
ИТОГО:	15%	14%	6,51	9,13	10,98	13,87	36,73	38,85	214,5	264,85
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	100%	100%	53,6	75,34	46,36	63,27	174,67	226,57	1420,58	1875,09
Соотношение Б:Ж:У			1	1	0,86	0,84	3,26	3,01		

Понедельник
2-я неделя

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		ККАЛ	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная рисовая	130	140	3,94	4,25	4,81	5,15	21,72	23,32	146,51	157,2
Чай с молоком	150		2,65		2,26		12,22		80,44	
Чай с сахаром		200		0,06		0,02		10,99		44,31
Сыр порциями	10	20	2,6	5,2	2,65	5,3	0,35	0,7	35,56	71,12
Кондитерское изделие	20	30	1,5	2,25	2,36	3,54	14,98	22,47	83,42	125,13
ИТОГО:	18%	21%	10,69	11,76	12,08	14,01	49,27	57,48	345,93	397,76
2-ой ЗАВТРАК (01.06-31.08)										
Сок	80	100	0,24	0,3			8,8	11	36	45
ИТОГО:	2%	2%	0,24	0,3			8,8	11	36	45
ОБЕД										
Овощи св.(порциями) или овощи конс. (порциями)	40	40	1,07	1,07	0,21	0,21	3,6	3,6	20,88	20,88
Суп молочный с овсяными хлопьями	150	200	4,1	5,45	5,45	3,92	11,56	15,4	101,14	134,86
Биточки детские	50	70	7,33	10,25	9,77	13,49	2,87	4	140,24	194,71
Пюре картофельное	100	130	1,93	2,83	2,74	4,08	13,2	22,1	86,03	137,02
Кисель из сока яблочного	150	200	0,13	0,17			23,21	30,96	93,23	124,29
Хлеб ржаной (порциями)	40	60	2,64	3,96	0,48	0,72	13,36	20,04	69,6	104,4
ИТОГО:	36%	36%	17,2	23,73	18,65	22,42	67,8	96,1	511,12	716,16
ПОЛДНИК										
Бабка картофельная "Новая" со сметаной)	130/15		3,7		15,31		27,76		265,76	
Драники по-домашнему (со сметаной)		150/20		4,6		16,8		37,5		320,05
Чай с лимоном	150/5	200/7	0,08	0,11	0,01	0,02	9,58	12,77	39,49	52,79
Хлеб пшеничный (порциями)	20	30	2,08	3,12	0,68	1,02	9,9	14,85	54	81
Фрукты	100	140	0,4	0,56	0,4	0,56	9,8	13,72	47	65,8
ИТОГО:	29%	28%	6,26	8,39	16,4	18,4	57,04	78,84	406,25	519,64
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДОМАШНИЙ УЖИН										
Пудинг из говядины	40		2,03		2,95		0,46		66,17	
Мясо отварное		40		2,41		5,98		0,22		71,13
Овощи, припущенные в молочном соусе	80	130	1,96	3,18	0,95	1,95	6,52	10,59	51,08	102,5
Чай с молоком	130		2,24		1,02		12,13		72,58	
Кисломолочный продукт		150		3,6		2,01		6,15		81
ИТОГО:	15%	13%	6,23	9,19	4,92	9,94	19,11	16,96	189,83	254,63
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	100%	100%	40,62	53,37	52,05	64,77	202,02	260,38	1489,13	1933,19
Соотношение Б:Ж:У			1	1	1,28	1,21	4,97	4,88		

Вторник
2-я неделя

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		ККАЛ	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная "Дружба"	130	140	4,17	4,85	4,87	5,6	20,92	24,45	144,74	155,34
Какао с молоком	150	200	2,91	3,45	2,33	2,73	14,39	22,65	91,07	168,14
Бутерброд с повидлом	25	35	1,61	2,25	2,32	3,25	14,34	17,28	100,78	126,9
ИТОГО:	27%	27%	8,69	10,55	9,52	11,58	49,65	64,38	336,59	450,38
2-ой ЗАВТРАК (01.06-31.08)										
Яблоко	100	140	0,4	0,56	0,4	0,56	9,8	13,72	47	65,8
ИТОГО:	2%	2%	0,24	0,56		0,56	8,8	13,72	36	65,8
ОБЕД										
Салат из св. овощей или из конс овощей	40	50	0,44	0,56	2,08	2,6	1,82	2,26	28,56	35,7
Борщ с св. капустой и картофелем (со сметаной)	150/3		1,12		3,32		7,84		67,84	
Борщ с св. капустой и картофелем (со сметаной и мясом)		200/4/15		5,78		5,78		10,36		120,8
Котлеты рыбные "Фантазия"	50	60	8,87	10,83	7,66	8,7	3,41	4,1	118,4	138,51
Пюре картофельное с морковью	100	130	1,84	2,41	1,83	2,37	11,55	15,01	94,05	126,25
Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,53	0,62	0,08	0,09	19	24,81	78,85	102,64
Хлеб ржаной (порциями)	40	60	2,44	3,96	0,48	0,72	15,36	20,04	92,4	114,4
ИТОГО:	33%	34%	15,24	24,16	15,45	20,26	58,98	76,58	480,1	638,3
ПОЛДНИК										
Салат "Парус" или салат из св. овощей	40	50	0,74	0,92	2,07	2,58	2,06	2,57	30,62	38,27
Омлет натуральный (с маслом сливочным)	90/12	120/15	9,47	12,6	17,49	22,66	1,81	2,4	202,58	264,05
Сок	150	200	0,45	0,6			16,5	22	67,5	90
Хлеб ржаной (порциями)	20	20	1,32	1,32	0,24	0,24	6,68	6,68	34,8	34,8
Кондитерское изделие	20	20	1,5	1,5	2,36	2,36	14,98	14,98	83,42	83,42
ИТОГО:	31%	30%	13,48	16,94	22,16	27,84	42,03	48,63	418,92	510,54
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДОМАШНИЙ УЖИН										
Каша из тыквы	120	150	6,74	9,04	10,44	10,8	17,16	19,95	155,81	180,26
Какао с молоком	130	150	6,14	9,24	6,56	8,69	11,91	13,8	61,2	67,53
ИТОГО:	7%	7%	12,88	18,28	17	19,49	29,07	33,75	217,01	247,79
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	100%	100%	37,05	53,55	41,97	51,89	146,5	188,43	1069,7	1402,27
Соотношение Б:Ж:У			1	1	1,13	0,97	3,95	3,52		

Среда
2-я неделя

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		ККАЛ	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная манная	130	140	4,57	4,92	4,81	4,15	9,63	10,31	146,51	157,2
Чай с молоком	150	200	2,34	3,15	1,99	2,26	14,05	18,66	84,57	112,57
Хлеб пшеничный (порциями)	30	30	3,12	3,12	1,02	1,02	14,85	14,85	81	81
ИТОГО:	19%	19%	10,03	11,19	7,82	7,43	38,53	43,82	312,08	350,77
2-ой ЗАВТРАК (01.06-31.08)										
Сок	80	100	0,24	0,3			8,8	11	36	45
ИТОГО:	2%	2%	0,24	0,3			8,8	11	36	45
ОБЕД										
Салат из св. овощей или из конс овощей	40	50	0,34	0,43	2,08	2,55	1,28	1,6	24,87	31,09
Суп картофельный с фасолью с говядиной отварной		200/15		8,41		4,49		14,99		142,05
Суп картофельный с фасолью	150		3,08		2,64		11,2		83,8	
Биточки из птицы "Сливочные"	60	70	10,42	14,57	11,42	16,16	3,38	4,71	158,27	223,09
Пюре картофельное	100	120	1,63	2,61	2,74	3,77	13,2	20,39	86,03	126,49
Компот из свежих плодов	150	200	0,11	0,14	0,11	0,14	16,12	21,49	66,56	88,74
Хлеб ржаной (порциями)	40	60	2,04	3,96	0,48	0,72	13,36	20,04	69,9	104,04
ИТОГО:	30%	32%	17,62	30,12	19,47	27,83	58,54	83,22	489,43	715,5
ПОЛДНИК										
Сырники,запеченые со сметаной	120/15	150/20	24,32	30,42	10,25	13,08	32,22	40,35	316,24	398,38
Молоко кипяченое	150	200	4,59	6,12	3,96	5,28	7,6	10,13	85,48	113,94
Хлеб пшеничный (порциями)	20	40	2,08	4,16	0,68	1,36	9,9	19,8	54	108
Фрукты	100	140	0,4	0,56	0,4	0,56	9,8	13,72	47	65,8
ИТОГО:	31%	33%	31,39	41,26	15,29	20,28	59,52	84	502,72	686,12
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДОМАШНИЙ УЖИН										
Вареники ленивые	130	170	12,09	15,93	11,57	13,74	12,64	16,54	96,6	146,24
Чай с молоком	150	150	3,09	3,09	2,06	2,26	12,69	13,99	63,75	73,75
ИТОГО:	18%	17%	15,18	19,02	13,63	16	25,33	30,53	160,35	219,99
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	100%	100%	74,46	101,89	56,21	71,54	190,72	252,57	1500,58	2017,38
Соотношение Б:Ж:У			1	1	0,75	0,70	2,56	2,48		

Четверг
2-я неделя

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		ККАЛ	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная пшенная	130	140	5,34	5,74	5,32	5,7	23,87	25,65	165,31	177,46
Кофейный напиток с молоком (из кофе ячменного)	150	200	2,35	3,13	1,73	2,31	15,34	20,46	87,54	116,73
Бутерброд с маслом	25	35	3,16	3,16	4,65	4,65	14,92	14,92	114,05	114,05
ИТОГО:	20%	22%	10,85	12,03	11,7	12,66	54,13	61,03	366,9	408,24
2-ой ЗАВТРАК (01.06-31.08)										
Фрукты	100	140	0,4	0,56	0,4	0,56	9,8	13,72	47	65,8
ИТОГО:	2%	2%	0,4	0,56	0,4	0,56	9,8	13,72	47	65,8
ОБЕД										
Овощи св.(порциями) или овощи конс. (порциями)	30	30	0,33	0,33	0,06	0,06	1,14	1,14	7,2	7,2
Суп картофельный с крупой	150	200	1,36	1,82	1,33	1,78	12,03	16,05	68,42	89,64
Колбаски по-могилевски	50	70	10,94	13,66	12,01	14,81	2,05	2,78	159,99	202,63
Капуста тушеная (белокочанная свежая)	100	130	2,16	2,81	3,05	4	9,2	12,02	75,92	99,34
Компот из плодов сушеных	150	200	0,44	0,52	0,09	0,11	18,17	23,56	72,7	94,22
Хлеб ржаной (порциями)	40	60	2,64	4,96	0,48	0,72	13,36	20,04	69,6	104,4
ИТОГО:	31%	31%	17,87	24,1	17,02	21,48	55,95	75,59	453,83	597,43
ПОЛДНИК										
Колбаса отварная	50	100	6,4	12,8	11,1	22,2	0,75	1,5	128,5	257
Макаронные изделия отварные	120	150	4,72	5,91	4,05	5,07	27,29	34,32	166,94	208,67
Сок	150	200	0,45	0,6			16,5	22	67,5	90
Хлеб пшеничный	20	30	2,08	3,12	0,68	1,02	9,9	14,85	54	81
ИТОГО:	30%	30%	13,65	22,43	15,83	28,29	54,44	72,67	416,94	636,67
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДОМАШНИЙ УЖИН										
Блины со сметаной	60/10		8,9		8,6		24,5		215	
Ватрушка с повидлом		60		6,81		9,91		38,81		220,9
Чай с сахаром	100	180	0,04	0,05	0,01	0,01	10,98	2,38	46,89	64,3
ИТОГО:	17%	15%	8,94	6,86	8,61	9,92	35,48	41,19	261,89	285,2
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	100%	100%	51,71	65,98	53,56	72,91	209,8	264,2	1546,56	1993,34
Соотношение Б:Ж:У			1	1	1,04	1,11	4,06	4,00		

**Пятница
2-я неделя**

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД		БЕЛКИ		ЖИРЫ		УГЛЕВОДЫ		ККАЛ	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
ЗАВТРАК										
Запеканка из творога (с манной крупой)(со сметаной)	120/13	140/15	26,84	31,31	8,37	10,14	16,01	18,67	273,56	318,81
Чай с молоком	150	200	2,36	3,15	1,99	2,65	12,7	16,87	79,18	105,58
Хлеб пшеничный (порциями)	30	40	3,12	4,16	1,02	1,36	14,85	19,8	81	108
ИТОГО:	21%	21%	32,32	38,62	11,38	14,15	43,56	55,34	433,74	532,39
2-ой ЗАВТРАК (01.06-31.08)										
Фрукты	100	140	0,4	0,56	0,4	0,56	9,8	13,72	47	65,8
ИТОГО:	2%	2%	0,4	0,56	0,4	0,56	9,8	13,72	47	65,8
ОБЕД										
Салат из св. овощей или из конс овощей	40	50	0,38	0,5	4,06	4,08	1,42	1,92	44,24	47,09
Щи из свежей капусты (со сметаной)	150/3	200/4	1,21	1,61	3,3	4,39	5,51	7,36	59,06	78,77
Мясные шарики из говядины	50	70	8,55	11,94	5,07	7,79	6,38	8,93	104,54	152,6
Каша вязкая гречневая	100	120	3,11	3,74	2,77	3,29	10,03	16,85	93,31	111,83
Компот из свежих плодов	150	200	0,11	0,14	0,08	0,11	18,25	21,27	66,56	71,19
Хлеб ржаной (порциями)	40	60	2,64	3,96	0,48	0,72	17,36	20,04	69,6	104,4
ИТОГО:	32%	33%	16	21,89	15,76	20,38	58,95	76,37	437,31	565,88
ПОЛДНИК										
Овощи свежие (порциями) или овощи консервированные (порциями)	30	40	0,33	0,44	0,06	0,08	1,14	1,52	7,2	9,6
Картофель запеченый со сметаной и сыром	100	150	5,34	8,01	7,78	11,75	25,02	37,54	192,03	288,73
Кофейный напиток с молоком (из кофе ячменного)	150	200	2,35	3,13	1,73	2,31	15,34	20,46	87,54	116,73
Хлеб пшеничный (порциями)	20	40	2,08	4,16	0,68	1,36	9,9	19,8	54	108
ИТОГО:	36%	35%	10,1	15,74	10,25	15,5	51,4	79,32	340,77	523,06
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ДОМАШНИЙ УЖИН										
Запеканка из тыквы	80		7,17		9,83		13,16		100,36	
Оладьи из кабачков с маслом сливочным		100/2,5		5,02		12,26		12,02		95,32
Чай с лимоном	150/5	200/7	0,75	0,9	0,01	0,012	13,65	16,38	57	68,4
ИТОГО:	9%	9%	7,92	5,92	9,84	12,272	26,81	28,4	157,36	163,72
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	100%	100%	66,74	82,73	47,63	62,862	190,52	253,15	1416,18	1850,85
Соотношение Б:Ж:У			1	1	0,71	0,76	2,85	3,06		

|

