

| Прием пищи Неделя 1 День 5 | Наименование блюда | Брутто | | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | | № рецептуры |
|----------------------------------|---|------------|------------|---------------|----------------|------------------|-------|-------|-------|----------|--------|-------------------------|--------------------|----------------|
| | | ясли | сад | ясли | сад | Белки | | Жиры | | Углеводы | | ясли | сад | |
| | | | | | | ясли | сад | ясли | сад | ясли | сад | | | |
| завтрак: | Омлет натуральный | | | 100 | 110 | 8.90 | 11.29 | 10.07 | 12.11 | 3.15 | 3.68 | 160.00 | 182.13 | 438 сб. рец. |
| | яйцо | 58 | 67 | | | | | | | | | | | |
| | молоко | 39 | 43 | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 3 | 4 | | | | | | | | | | | |
| | Зеленый горошек | | | 40 | 50 | 0.60 | 1.00 | 0.04 | 0.07 | 1.27 | 2.10 | 17.79 | 21.99 | 99 рецептура |
| | Хлеб пшеничный с маслом и сыром | | | 20/5/8 | 25/5/10 | 2.95 | 4.26 | 5.56 | 6.78 | 9.90 | 12.40 | 102.00 | 128.00 | 3 сб. рец. |
| | хлеб пшеничный | 20 | 25 | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| | сыр | 8 | 10 | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | | | 180 | 200 | 4.52 | 4.83 | 3.91 | 4.18 | 17.04 | 19.11 | 122.40 | 134.44 | 89 алгоритм | |
| | чай заварка | 0.375 | 0.45 | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 5 | 6 | | | | | | | | | | | |
| второй завтрак: | Кефир | 150 | 180 | 150 | 180 | 0.55 | 0.55 | 0.11 | 0.11 | 11.02 | 11.02 | 65.46 | 65.46 | 437 кар. блюдо |
| | Кондитерское изделие | | | 15 | 25 | 2.50 | 3.90 | 2.30 | 4.50 | 18.80 | 20.40 | 57.00 | 83.50 | 120 алгоритм |
| итого за завтрак: | | | | | | 20.02 | 25.83 | 21.99 | 27.75 | 61.18 | 68.71 | 524.65 | 615.52 | |
| обед: | Борщ с фасолью на мясном бульоне | | | 150 | 200 | 1.92 | 3.01 | 6.12 | 7.55 | 12.60 | 15.70 | 140.00 | 166.20 | 175 сб. рец. |
| | мясо | 15 | 16 | | | | | | | | | | | |
| | картофель: | | | | | | | | | | | | | |
| | 01.09 - 31.10 | 60 | 70 | | | | | | | | | | | |
| | 31.10 - 31.12 | 66 | 76 | | | | | | | | | | | |
| | 31.12 - 28.02 | 70 | 80 | | | | | | | | | | | |
| | 29.02 - 01.09 | 80 | 90 | | | | | | | | | | | |
| | капуста свежая | 30 | 40 | | | | | | | | | | | |
| | свекла | 20 | 30 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 12 | 15 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 12 | 15 | | | | | | | | | | | |
| | фасоль консервированная | 16 | 19 | | | | | | | | | | | |
| | томат-паста | 5 | 6 | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 2 | 2 | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 2 | 2 | | | | | | | | | | | |
| | вода | 130 | 150 | | | | | | | | | | | |
| | Биточки мясные запеченные в соусе томатном | | | 60 | 80 | 10.36 | 11.35 | 13.00 | 15.81 | 6.00 | 6.30 | 174.00 | 203.00 | 84 алгоритм |
| | мясо | 70 | 80 | | | | | | | | | | | |
| | лук | 8 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 5 | 10 | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 1 | 2 | | | | | | | | | | | |
| | для соуса : | | | | | | | | | | | | | |
| | лук | 8 | 9 | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 5 | 5 | | | | | | | | | | | |
| | томат-паста | 4 | 5 | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 1 | 1 | | | | | | | | | | | |
| | Каша пшеничная | | | 110 | 130 | 1.67 | 2.44 | 2.65 | 3.46 | 12.60 | 15.50 | 94.00 | 120.25 | 414 сб. рец. |
| крупа пшеничная | 38 | 45 | | | | | | | | | | | | |
| масло сливочное | 2 | 3 | | | | | | | | | | | | |
| вода | 60 | 70 | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы | | | 40 | 60 | 0.57 | 0.86 | 2.44 | 3.65 | 3.34 | 5.20 | 37.00 | 56.00 | 152 орг. дет. пит. | |
| | свекла | 49 | 73 | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 2 | 2 | | | | | | | | | | | |
| | Компот из сухофруктов | | | 150 | 180 | 0.20 | 0.20 | 0.00 | 0.00 | 17.70 | 20.40 | 64.80 | 80.50 | 92 алгоритм |
| | сухофрукты | 11 | 13 | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 5 | 6 | | | | | | | | | | | |
| | вода | 150 | 180 | | | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | | 20 | 27 | 1.52 | 2.05 | 0.16 | 0.22 | 9.80 | 13.30 | 47.00 | 63.00 | 120 алгоритм | |
| | Хлеб ржаной | 28 | 35 | 28 | 35 | 1.57 | 1.96 | 0.31 | 0.39 | 13.80 | 17.30 | 65.00 | 81.00 | 121 алгоритм |
| итого за обед: | | | | | 16.14 | 19.43 | 22.03 | 27.62 | 63.24 | 93.70 | 621.80 | 769.95 | | |
| полдник: | Булочка молочная | | | 60 | 70 | 5.00 | 5.73 | 3.38 | 3.58 | 22.20 | 26.20 | 145.00 | 189.00 | 84 рецептура |
| | мука пшеничная | 35 | 45 | | | | | | | | | | | |
| | молоко | 15 | 20 | | | | | | | | | | | |
| | яйцо | 6 | 6 | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 4 | 5 | | | | | | | | | | | |
| | дрожжи | 0.5 | 0.6 | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 2 | 2 | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 1 | 2 | | | | | | | | | | | |
| | Какао на молоке | | | 180 | 200 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 12.00 | 13.00 | 48.00 | 53.33 | 89 алгоритм |
| | какао порошок | 1.2 | 1.5 | | | | | | | | | | | |
| сахар | 5 | 6 | | | | | | | | | | | | |
| молоко | 130 | 150 | | | | | | | | | | | | |
| вода | 50 | 50 | | | | | | | | | | | | |
| итого за полдник: | | | | | 5.00 | 5.73 | 3.38 | 3.58 | 34.20 | 39.20 | 193.00 | 242.33 | | |
| Итого за день: | Соль йодированная | 2.25 | 3.75 | 2.25 | 3.75 | | | | | | | | | |
| | | | | | | 41.16 | 50.99 | 47.40 | 58.95 | 158.62 | 201.61 | 1339.45 | 1627.80 | |

