

Прием пищи	Наименование блюда	Брутто		Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры	
						Белки		Жиры		Углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
завтрак:	Запекайка творожная со сметаной			100/10	120/10	12.50	19.15	13.02	16.00	21.10	26.40	184.00	215.60	59 рец.бл	
	творог	75	85												
	крупа рис	8	10												
	сахар	4	5												
	молоко	10	20												
	яйцо	10	10												
	сметана	10	10												
	масло сливочное	3	4												
	Хлеб пшеничный с маслом			20/5	25/5	1.60	2.40	4.60	4.60	9.90	14.90	87.00	111.00	1 сб. рец.	
	хлеб пшеничный	20	25												
	масло сливочное	5	5												
	второй завтрак:	Какао на молоко			180	200	3.36	3.41	2.84	3.01	14.88	16.00	99.60	101.11	89 алгоритм
какао порошок		1.2	1.5												
молоко		130	150												
сахар		5	6												
вода		50	50												
Кефир				150	180	4.35	5.22	3.75	4.5	6.0	7.2	75	90	847 сб. рец.	
итого за завтрак:						#####	#####	#####	#####	#####	#####	445.60	517.71		
обед:		Суп картофельный с бобовыми			150/15	180/20	4.06	7.32	6.49	8.41	8.60	8.80	127.00	162.00	209 сб. рец.
		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												
	мясо	15	16												
	горох	8	10												
	морковь	12	15												
	лук	12	15												
	масло растительное	2	3												
	вода	130	160												
	Котлета рыбная запеченная в томатном соусе			50/10	60/20	8.39	11.81	9.05	5.52	1.68	2.24	135.00	149.00	510,759 сб рец.	
	рыба свежая	120	130												
	лук	6	7												
	яйцо	2	3												
	хлеб пшеничный	5	9												
	для соуса:														
	морковь	10	15												
	лук	6	8												
	томат-паста	4	5												
	мука пшеничная	2	2												
масло растительное	2	3													
Картофельное пюре			120	150	3.86	3.95	4.20	4.43	22.32	24.80	144.00	147.00	694 сб. рец.		
картофель:															
01.09 - 31.10	140	180													
31.10 - 31.12	145	185													
31.12 - 28.02	160	200													
29.02 - 01.09	170	210													
молоко	20	30													
масло сливочное	3	4													
Салат из капусты			40	60	0.27	0.38	0.03	0.05	0.57	0.84	4.57	6.00	42 орг. дет. пит.		
капуста квашеная	40	60													
лук	5	6													
масло растительное	2	2													
Сок			150	180	0.50	0.50	0.10	0.10	10.00	10.30	60.00	65.00	437 кар.блюд		
Хлеб пшеничный	20	27	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:					20.17	27.97	20.34	19.12	66.77	77.58	582.57	673.00			
полдник:	Пудинг из моркови и яблок			100	150	4.90	6.61	6.80	9.20	30.00	37.61	113.00	156.00	59 карт. блюдо	
	яблоки	70	75												
	морковь	50	60												
	крупа манная	10	13												
	сахар	4	5												
	яйцо	10	10												
	молоко	20	30												
	масло сливочное	2	3												
	масло растительное	1	1												
	Чай с сахаром			180	200	0.00	0.00	0.00	0.00	12.00	13.30	48.00	53.30	56 аз.пит	
чай заварка	0.375	0.45													
сахар	5	6													
вода	180	200													
Кондитерское изделие			15	25	2.50	3.90	2.30	4.50	18.80	20.40	57.00	83.50	120 алгоритм		
итого за полдник:					7.40	10.51	9.10	13.70	42.00	71.31	218.00	292.80			
Соль йодированная	2.25	3.75	2,25	3,75											
Итого за день:					#####	#####	#####	#####	#####	#####	1246.17	1483.51			

