

Весна-2023

день 1

Название блюд и продуктов	Ясли					Сад				
	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	Ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	Ккал
Завтрак										
1. Каша геркулесовая на сухом молоке с	150	3,43	4,37	20,21	133,69	200	4,57	5,82	26,94	178,25
2. Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	1,51	1,8	19,24	98,91	200	2,01	2,39	25,65	131,87
3. Батон с маслом	30/3	2,35	3,46	14,98	101,74	40/5	3,13	4,85	25,95	137,85
2-й завтрак										
1.Биомороженное	45	4,00	3,00	10,10	86,00	45	4,00	3,00	10,10	86,00
Обед										
1.Рассольник со сметаной	150	1,41	2,34	8,17	59,28	200	1,87	3,11	10,89	79,03
2.Тефтели мясные	60	10,80	9,47	6,68	152,31	70	12,60	9,45	7,77	177,10
3. Макароны с овощами	120	2,46	2,77	17,68	105,47	130	2,67	3,00	19,15	114,26
4.Компот из с/ф	150	0,47	0,00	14,59	46,13	200	0,62	0,00	19,46	61,50
5. Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,40	50	3,30	0,60	17,10	90,50
Полдник										
1.Крендель	50	4,21	2,71	16,02	107,97	60	5,05	3,26	19,24	129,70
2. Молоко	150	4,18	4,75	7,01	87,64	180	5,04	5,72	8,44	105,59
Ужин										
1. Суп картофельный с рыбой	150	29,22	7,36	29,90	302,60	200	29,22	7,36	29,90	302,60
2. Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,24	42,19	200	0,00	0,00	14,99	
3. Хлеб пшеничный	20	2,31	0,90	14,94	78,60	30	2,70	1,05	17,43	91,70
ИТОГО		68,99	43,41	204,44	1474,93		76,78	49,61	253,01	1685,95

день 2

Название блюд и продуктов	Ясли					Сад				
	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	Ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	Ккал
Завтрак										
1.Каша манная на молоке с маслом	150	3,22	4,2	17,81	122,23	200	4,29	5,6	23,74	162,98
2.Какао с молоком	150	3,64	3,78	15,72	132,72	200	4,85	5,04	20,96	176,96
3. Батон с маслом,сыр	30/3/8	2,35	3,46	14,98	101,74	40/5/12	3,13	4,85	25,95	137,85
2-й завтрак										
1.Фруктовое пюре	100	0,50		12,00	50,20	100	0,50		12,00	50,20
Обед										
1. Салат из свежих огурцов	40	0,24	2,00	1,32	24,40	50	0,30	2,50	1,65	30,50
2.Борщ со сметаной	150	1,14	4,00	6,49	66,67	200	1,52	5,33	8,65	88,89
3. Картофель тушеный с мясом птицы	60	9,62	9,95	6,64	172,51	70	11,20	13,27	7,78	201,34
4. Компот с/ф	150	0,12	0,00	11,24	45,48	200	0,16	0,00	14,99	60,64
5. Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,40	50	3,30	0,60	17,10	90,50
Полдник										
	100	0,35	0,00	9,21	39,85	100	0,35	0,00	9,21	39,85
1. Печенье	40	6,13	2,2	34,9	182,83	60	7,08	2,63	41,81	219,07
2.Йогурт	150	5,04	5,72	8,45	105,59	180	5,59	6,36	9,38	117,31
Ужин										
1. Вареники из творога	130	22,06	9,35	40,98	336,11	150	22,06	9,35	40,98	336,11
2.Чай	150	0,16	0,00	18,13	69,16	200	0,24	0,00	23,49	89,70
3.Хлеб пшеничный	20	2,31	0,90	14,94	78,60	30	2,70	1,05	17,43	91,70
ИТОГО		59,52	46,04	226,49	1600,49		67,27	56,58	275,12	1893,60

день 3

Название блюд и продуктов	Ясли					Сад				
	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал
Завтрак										
1. Каша пшеничная с молоком	150	5,58	6,06	26,46	182,94	200	7,44	8,07	35,28	243,92
2. Кофейный напиток на молоке	150	2,10	2,40	14,79	89,02	200	2,79	3,19	19,71	118,69
3. Батон с маслом	30/3	2,35	3,46	14,98	101,74	40/5	3,13	4,85	25,95	137,85
2-й завтрак										
1. Банан	100	0,50	0,00	12,00	50,20	130	0,65	0,00	15,92	66,29
Обед										
1. Салат из св.огурцов	40	0,34	3,22	1,34	41,66	60	0,53	4,82	2	62,5
2. Суп с лапшой на к/б	150	2,25	1,98	10,11	67,17	200	3,00	2,63	13,47	89,55
3. Капуста тушеная с курицей	150	10,92	13,83	4,84	187,53	200	12,78	16,22	5,69	219,79
4. Компот из ягод	150	1,02	0,00	21,77	87,15	200	1,36	0,00	29,02	116,19
5. Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,40	50	3,30	0,60	17,10	90,50
Полдник										
1. Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,24	42,19	200	0,00	0,00	14,99	56,25
2. Булочка домашняя	50	6,13	2,20	34,9	182,83	60	7,08	2,63	41,81	219,07
Ужин										
1. Лапша отварная с сыром	120/5	2,46	2,78	17,68	105,47	130/8	2,67	3,01	19,15	114,26
2. Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,24	42,19	200	0,00	0,00	14,99	56,25
3. Хлеб пшеничный	20	2,31	0,90	14,94	78,60	30	2,70	1,05	17,43	91,70
ИТОГО		38,60	37,31	209,97	1331,09		47,43	47,07	272,51	1682,81

день 4

Название блюд и продуктов	Ясли					Сад				
	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал
Завтрак										
1. Суп молочный гречкой	150	4,80	9,23	28,66	216,92	200	5,33	10,25	31,84	241,02
2. Какао с молоком	150	3,64	3,78	15,72	132,72	200	4,85	5,04	20,96	176,96
3. Батон с маслом, сыр	30/3/8	2,35	3,46	14,98	101,74	40/5/12	3,13	4,85	25,95	137,85
2-й завтрак										
1. Сок	100	0,50	0,00	12,00	50,20	130	0,65	0,00	15,86	66,04
Обед										
1. Суп гороховый	150	2,25	1,98	10,11	67,17	200	3,00	2,63	13,47	89,55
2. Котлета куриная	60	15,30	11,48	9,44	215,05	70	18,00	13,50	11,10	253,00
3. Картофельное пюре	120	3,87	5,17	34,8	204	130	4,19	5,6	37,7	221,00
4. Компот из с/ф	150	0,27	0,00	22,50	91,99	200	0,36	0,00	30,00	122,65
5. Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,40	50	3,30	0,60	17,10	90,50
Полдник										
1. Гребешок с повидлом	45	6,62	3,35	26,32	161,8	60	8,81	4,45	35,00	215,20
2. Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,24	42,19	200	0,00	0,00	14,99	56,25
Ужин										
1. Омлет натуральный	65	5,82	9,02	3,04	110,54	130	11,64	18,04	1,52	221,08
2. Хлеб пшеничный	20	2,31	0,90	14,94	78,60	30	2,70	1,05	17,43	91,70
3. Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,24	42,19	200	0,00	0,00	14,99	56,25
ИТОГО		45,57	39,62	188,77	1328,40		60,63	55,76	256,07	1798,03

день 5

Название блюд и продуктов	Ясли					Сад				
	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал
Завтрак										
1. Каша рисовая	150	19,63	22,82	1,33	288,25	200	21,69	25,12	1,47	318,79
2. Кофейный напиток на молоке	150	2,10	2,40	14,79	89,02	200	2,79	3,19	19,71	118,69
3. Батон с маслом, сыр	30/3/8	2,35	3,46	14,98	101,74	40/5/12	3,13	4,85	25,95	137,85
2-й завтрак										
1.Биомороженное	45	4,00	3,00	10,10	86,00	45	4,00	3,00	10,10	86,00
Обед										
1.Винегрет	40	0,60	3,90	2,00	48,00	60	0,70	4,20	4,00	53,00
2.Суп крестьянский со сметаной	150	1,39	4,65	9,56	84,36	200	1,85	6,19	12,34	112,47
3.Кнели из мясо птицы	60	9,62	9,95	6,64	172,51	70	11,20	13,27	7,78	201,34
4.Гречка отварная , соус	120/30	2,86	6,08	9,66	103,25	130/30	3,10	6,59	10,47	111,85
5.Компот из с/ф	150	1,02	0,00	21,77	87,15	200	1,36	0,00	29,02	116,19
6. Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,40	50	3,30	0,60	17,10	90,50
Полдник										
1. Пряник	40	0,20	0,00	12,00	76,00	60	0,32	0,00	19,20	121,60
2. Чай с сахаром	150	0,75	0,00	18,30	76,20	180	0,90	0,00	21,96	91,44
Ужин										
1. Каша Ячневая	150	19,63	22,82	1,33	288,25	200	21,69	25,12	1,47	318,79
2. Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,24	42,19	200	0,00	0,00	14,99	56,25
3. Хлеб пшеничный	20	2,31	0,90	14,94	78,60	30	2,70	1,05	17,43	91,70
ИТОГО		69,10	80,46	162,32	1693,92		78,73	93,18	212,99	2026,46

день 6

Название блюд и продуктов	Ясли					Сад				
	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал
Завтрак										
1. Лапша отварная с сыром	120/5	2,46	2,78	17,68	105,47	130/8	2,67	3,01	19,15	114,26
2. Какао напиток на сгущенном молоке	150	1,51	1,80	19,24	98,91	200	2,01	2,39	25,65	131,87
3. Батон с маслом	30/3	4,21	5,49	14,97	128,11	40/5	5,94	8,45	25,95	182,37
2-й завтрак										
1. Биомороженное	45	4,00	3,00	10,10	86,00	45	4,00	3,00	10,10	86,00
Обед										
1. Борщ со сметаной	150	1,16	3,52	7,56	69,15	200	1,54	4,69	10,07	92,19
2. Плов с мясом	150	10,27	12,39	8,72	187,41	200	12,03	14,53	10,28	219,80
3. Компот из свежих ягод	150	0,12	0,19	15,27	63,99	200	0,16	0,25	20,36	85,32
4. Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,40	50	3,30	0,60	17,10	90,50
Полдник										
1. Пряник	40	3,96	3,33	32,66	176,53	60	5,55	4,67	45,65	246,96
2. Молоко	150	4,20	4,80	6,15	88,50	180	5,04	5,76	7,38	106,20
Ужин										
1. Каша манная на молоке с маслом	150	3,22	4,2	17,81	122,23	200	4,29	5,6	23,74	162,98
2. Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,24	42,19	200	0,00	0,00	14,99	56,25
3. Хлеб пшеничный	20	2,31	0,90	14,94	78,60	30	2,70	1,05	17,43	91,70
ИТОГО		37,60	40,10	172,34	1214,02		39,95	34,98	192,98	1296,05

день 7

Название блюд и продуктов	Ясли					Сад				
	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал
Завтрак										
1. Каша" розовая" с молоком	150	8,19	10,00	4,00	138,73	200	8,19	10,00	4,00	138,73
2. Кофейный напиток на молоке	150	2,10	2,40	14,79	89,02	200	2,79	3,19	19,71	118,69
3. Батон с маслом	30/3	2,35	3,46	14,98	101,74	40/5	3,13	4,85	25,95	137,85
2-й завтрак										
Фруктовое пюре	100	0,50		12,00	50,20	130	0,65		15,92	66,29
Обед										
1. Суп с клецками	60/25	11,04	10,72	5,27	161,64	70/30	12,88	12,51	6,15	188,58
2. Картофель тушеный с мясом птицы	60	9,62	9,95	6,64	172,51	70	11,20	13,27	7,78	201,34
3. Компот из свежих ягод	150	1,02	0,00	21,77	87,15	200	1,36	0,00	29,02	116,19
4. Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,40	50	3,30	0,60	17,10	90,50
Полдник										
1. Крендель сахарный	100	0,36	0,27	8,58	38,06	100	0,36	0,27	8,58	38,06
2. Чай	150	5,04	5,72	8,45	105,59	180	5,59	6,36	9,38	117,31
Ужин										
1. Пудинг из творога со сгущенным молоком	120/15	21,03	7,20	34,45	286,70	150/20	24,26	8,31	39,75	330,81
2. Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,24	42,19	200	0,00	0,00	14,99	56,25
3. Хлеб пшеничный	20	2,31	0,90	14,94	78,60	30	2,70	1,05	17,43	91,70
ИТОГО		58,01	41,10	166,79	1285,80		67,50	59,58	272,45	1877,27

день 8

Название блюд и продуктов	Ясли					Сад				
	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал
Завтрак										
1. Каша "Дружба" на молоке	150/3	4,92	6,25	26,32	180,84	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11
2. Какао напиток на молоке	150	2,10	2,40	14,79	89,02	200	2,79	3,19	19,71	118,69
3. Батон с маслом	30/3	4,21	5,49	14,97	128,11	40/5	5,94	8,45	25,95	182,37
2-й завтрак										
1. Яблоко	100	0,50	0,00	12,00	50,20	130	0,65	0,00	15,86	66,04
Обед										
1. Салат из св. огурцов	40	0,60	2,76	4,04	43,60	60	0,71	3,45	5,05	54,50
2. Щи со сметаной на к/б	150	1,70	1,72	13,06	74,45	200	2,26	2,29	17,41	99,27
3. Кнели из мяса птицы	60	18,41	17,87	13,28	289,00	70	20,45	19,86	14,75	321,11
4. Макароны отварные	120	0,12	0,00	15,27	63,99	130	0,16	0,00	20,36	85,32
5. Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,40	50	3,30	0,60	17,10	90,50
6. Компот из св. ягод	150	2,64	0,48	13,68	72,40	200	3,30	0,60	17,10	90,50
ПОЛДНИК										
1. Крендель сахарный	50	4,21	2,71	16,02	107,97	60	5,05	3,26	19,24	129,70
2. Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,24	42,19	200	0,00	0,00	14,99	56,25
Ужин										
1. Омлет натуральный	65	5,82	9,02	3,04	110,54	130	11,64	18,04	1,52	221,08
2. Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,24	42,19	200	0,00	0,00	14,99	56,25
3. Хлеб пшеничный	20	2,31	0,90	14,94	78,60	30	2,70	1,05	17,43	91,70
ИТОГО		50,18	50,08	197,57	1445,50		65,50	69,12	256,55	1904,39

день 9

Название блюд и продуктов	Ясли					Сад				
	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал
Завтрак										
1.Каша пшеничная с молоком	150	5,58	6,06	26,46	182,94	200	7,44	8,07	35,28	243,92
2. Кофейный напиток с молоком	150	3,64	3,78	15,72	132,72	200	4,85	5,04	20,96	176,96
3. Батон с маслом	30/3	2,35	3,46	14,98	101,74	40/5	3,13	4,85	25,95	137,85
2-й завтрак										
1. Сок	100	0,50	0,00	12,00	50,20	130	0,65	0,00	15,86	66,04
Обед										
1.Салат из свежих огурцов	40	0,24	2,00	1,32	24,40	50	0,30	2,50	1,65	30,50
2.Суп из овощей со сметаной	150	1,41	2,34	8,17	59,28	200	1,87	3,11	10,89	79,03
3.Суфле из мяса птицы,соус	60/25	6,60	7,46	4,49	111,52	70/30	7,71	8,72	5,26	130,26
4.Картофельное пюре	120	3,87	5,17	34,8	204	130	4,19	5,6	37,7	221,00
5. Компот с/ф	150	0,27	0,00	22,50	91,99	200	0,36	0,00	30,00	122,65
6. Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,40	50	3,30	0,60	17,10	90,50
”										
1.Кекс творожный	50	6,13	2,20	34,90	182,83	60	7,08	2,63	41,81	219,07
2. Молоко	150	4,18	4,75	7,01	87,64	180	5,04	5,72	8,44	105,59
Ужин										
1.Рыба в молоке	60	6,40	11,10	0,75	128,50	70	8,96	15,54	1,05	179,90
2.Рис припущенный	120	2,46	2,77	17,68	105,47	130	2,67	3,00	19,15	114,26
3.Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,24	42,19	200	0,00	0,00	14,99	56,25
4. Хлеб пшеничный	20	2,31	0,90	14,94	78,60	30	2,70	1,05	17,43	91,70
ИТОГО		48,58	52,47	240,64	1656,42		60,25	66,43	303,52	2065,48

день 10

Название блюд и продуктов	Ясли					Сад				
	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал	Выход г	Белки г	Жиры г	Угле- г	ккал
Завтрак										
1.Пудинг творожный со сгущ. молоком	120/15	4,06	7,7	34,19	219,77	150/20	4,87	9,23	41,03	263,72
2. Какао напиток на молоке	150	2,10	2,40	14,79	89,02	200	2,79	3,19	19,71	118,69
3.Батон с маслом	30/3	4,21	5,49	14,97	128,11	40/5	5,94	8,45	25,95	182,37
2-й завтрак										
1. Сок	100	0,50	0,00	12,00	50,20	130	0,65	0,00	15,86	66,04
Обед										
1.Свекольник со смет.на к/б	150	1,98	2,76	13,44	85,26	200	2,64	3,68	17,92	113,68
2.Отварная лапша,соус	120/-30	2,46	2,78	17,68	105,47	130/40	2,67	3,01	19,15	114,26
3.Котлета куринная , соус	60/30	16,73	19,84	9,94	284,80	70/30	17,89	21,46	10,88	307,70
4. Кисель	150	1,02	0,00	21,77	87,15	200	1,36	0,00	29,02	116,19
5. Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,40	50	3,30	0,60	17,10	90,50
Полдник										
1.Печенье	40	1,73	0,76	17,16	82,34	60	2,25	1,00	22,38	107,40
2. Чай	150	0,75	0,00	18,30	76,20	180	0,90	0,00	21,96	91,44
Ужин										
1. Каша рисовая	150	19,63	22,82	1,33	288,25	200	21,69	25,12	1,47	318,79
2. Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,24	42,19	200	0,00	0,00	14,99	56,25
3. Хлеб пшеничный	20	2,31	0,90	14,94	78,60	30	2,70	1,05	17,43	91,70
ИТОГО		60,12	65,93	215,43	1689,76		69,65	76,79	274,85	2038,73

**Сводная таблица
норм физиологических потребностей
в пищевых веществах и энергии для детей
Химический состав рациона**

ДНИ	Ясли				Сад, в том числе круглосуточные			
	Белки г	Жиры г	Угле- г	Ккал	Белки г	Жиры г	Угле- г	Ккал
день 1	50,35	45,17	249,18	1581,54	74,77	71,95	338,54	2250,94
день 2	66,92	54,98	193,54	1567,07	85,38	85,35	283,84	2264,56
день 3	65,01	53,33	244,54	1707,55	88,98	79,65	356,35	2458,78
день 4	55,77	53,17	256,08	1730,12	75,35	81,05	350,51	2415,25
день 5	68,29	71,49	266,14	2051,89	91,14	100,30	377,28	2832,27
день 6	42,45	55,47	248,80	1640,43	68,82	90,31	348,41	2392,70
день 7	58,85	48,91	236,21	1649,17	79,15	78,98	340,67	2413,86
день 8	63,77	64,70	203,46	1661,92	86,62	93,05	304,05	2384,97
день 9	57,09	49,31	253,42	1709,31	79,43	72,08	368,78	2446,93
день 10	43,93	55,58	201,09	1508,22	60,09	85,35	290,12	2141,50
ИТОГО	572,43	552,11	2352,46	16807,22	789,73	838,07	3358,55	24001,76
Среднедневное значение	57,24	55,21	235,25	1680,72	78,97	83,81	335,86	2400,18
НОРМА	42,00	47,00	203,00	1400,00	54,00	60,00	261,00	1800,00
Отклонение	15,24	8,21	32,25		24,97	23,81	74,86	600,18