

## 1 день



	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорий		Итого	
	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли		
Завтрак	Каша манная	200	150	6,3	5,21	9,13	6,77	25,62	21,29	209	159,6	41 стр.152
	Чай с сахаром	200	150	0	0	0	0	11,99	8,98	45	30	263,264
	Бутерброд с маслом	30/10	15/5	2,45	1,25	7,55	3,22	14,62	7,33	136	70	1
	Сок	100	100	0,3	0,3	0,5	0,5	16,5	16,5	68	68	
Обед	Салат из моркови тертой	43	43	0,4	0,4	3	3	4,8	4,8	48	48	121 стр.5
	Суп гороховый на м/б	250	200	10,88	8,87	6,46	5,41	33,94	23,76	233,92	176,85	138 стр.77
	Гуляш из отварного мяса смет.соусе	80	60	17,33	13,35	17,43	17,25	4,18	3,61	237,32	140,93	142 стр.218-219
	Каша гречневая рассыпчатая	100	80	5,6	5,06	3,95	3,78	27,2	24,87	173,3	156,09	56 стр.150
	Компот сух./фруктов	200	150	0,45	0,32	0	0	21,9	16,8	85,6	65,3	151 стр
	Хлеб пшеничный	45	35	3,47	2,7	1,14	1,12	22,19	17,26	117,45	91,35	49,75
	Хлеб ржаной	40	30	2,64	1,98	0,48	0,36	13,68	10,26	76,2	57,2	49
Полдник	Кофейный напиток	200	150	3,64	3,08	4,16	3,52	18,1	15,17	114,4	96,3	46
	Кондитерские изделия	30	20	1,74	1,16	5,43	3,62	19,93	13,29	136	90,62	
	Кисломолочные продукты	175	146	5,08	4,23	5,6	4,67	7	5,84	103,25	86,14	251
Итого за день			60,28	47,91	64,83	53,22	241,65	189,76	1783,44	1336,38		

## 2 день

Завтрак												
	Сад	Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий	Итого					
Завтрак	Сырники со сметаной соусом	130	110	23,5	21,4	11,3	10,5	37,2	34	410	325	114 стр.172
	Соус сметанный сладкий	50	30	2,26	1,36	3,21	1,93	4,27	2,56	75,45	45,3	86 стр.183
	Какао	200	150	3,64	3,08	4,16	3,52	18,11	15,17	114,26	96,3	150 стр.361
	Хлеб пшеничный	30	20	2,31	1,54	0,96	0,64	14,79	9,86	78,30	52,2	49,75
	Сок	100	100	0,3	0,3	0,5	0,5	16,5	16,5	68	68	
Обед	Салат из свеклы	60	45	1,35	1,35	1,08	1,08	1,35	1,35	28,4	28,4	91 78,72 стр5
	Щи из св.капусты на м/б сметаной	250	200	7,25	6,35	6,14	3,61	13,33	11,28	133,72	123,68	68 стр.68
	Плов с птицей	200	160	18,68	15,88	14,47	12,3	30,36	25,81	325,88	277	180
	Компот из зам.ягод	200	150	0,007	0,007	0	0	17	14	65	53,6	71,129 стр.331,332
	Хлеб пшеничный	45	30	3,47	2,31	1,14	0,96	22,19	14,79	117,45	78,3	49,75
Хлеб ржаной	40	30	2,64	1,98	0,48	0,36	13,68	10,26	76,2	57,2	49	
Полдник	Чай с сахаром и лимоном	200	150	0,1	0,03	0	0	12,3	10,08	48,66	38,83	147 стр.354
	Оладьи	90	70	5,65	4,37	11,39	10,94	35,36	27,79	262,5	223,92	148 стр.379
Итого за день			71,16	59,96	54,83	46,34	236,44	193,45	1803,82	1467,73		

## Здень

Завтрак	Блинчики с маслом	80	80	6,52	6,52	11,33	11,33	30,95	30,95	251	251	стр.374
	Какао	200	150	3,64	3,08	4,16	3,52	18,11	15,17	114,26	96,3	150 стр361
	Хлеб пшеничный	30	20	2,31	1,54	0,96	0,64	14,79	9,86	78,30	52,2	49,75
	Сок	100	100	0,3	0,3	0,5	0,5	16,5	16,5	68	68	
Обед	Салат из св.помидор	50	50	0,64	0,64	2,09	2,09	2,53	2,53	32,2	32,2	122 стр5
	Суп рыбный с перловкой	250	200	10,6	10,9	5,89	4,45	28,9	19,8	172,6	158,1	127,96 стр78
	Сосиска отварная	95	80	11,8	10,03	13,4	11,39	1,6	1,38	176	149,6	139
	Капуста тушеная	150	120	3,77	2,75	5,19	3,14	12,07	9,02	111,34	74,68	142 стр 121
	Компот сух./фруктов	200	150	0,45	0,32	0	0	21,9	16,8	85,6	65,3	151 стр
	Хлеб ржаной	40	30	2,64	1,98	0,48	0,36	13,68	10,26	76,2	57,2	49
Полдник	Чай с сахаром	200	150	0	0	0	0	11,99	8,98	45	30	263,264
	Омлет натур. с маслом	100	80	8,97	7,18	8,5	6,8	7,5	6	157	125,6	110 стр
	Хлеб пшеничный	45	30	3,47	2,31	1,14	0,96	22,19	14,79	117,45	78,3	49,75
	Фрукты	80	60	0,64	0,48	0,18	0,24	6,48	4,86	32	24	134
Итого за день				55,75	48,03	53,82	45,42	209,19	166,90	1516,95	1184,18	

## 4день

Завтрак	Каша рисовая молочная	200	150	6,4	5,41	9,23	6,87	33,5	28,99	234,9	192,9	134 стр 111
	Чай с сахаром и лимоном	200	150	0,1	0,03	0	0	12,3	10,08	48,66	38,83	147 стр354
	Бутерброд с маслом	30/10	15/5	2,45	1,25	7,55	3,22	14,62	7,33	136	70	1
	Сыр	20	15	4,6	3,45	5,8	4,35	0	0	72	54	134
	Сок	100	100	0,3	0,3	0,5	0,5	16,5	16,5	68	68	
Обед	Салат из свежих огурцов	60	40	0,54	0,34	1,06	0,7	1,27	0,5	18,02	14,05	123 стр 5
	Свекольник со сметаной	250	200	7,5	7,07	5,02	4,45	17,75	14,48	144	126,72	132 стр 96
	Рыба запеченная с овощами	100	80	7,65	6,12	1,01	0,81	3,18	2,54	52,5	42	244 стр 251
	Пюре картофельное	150	120	3,32	2,65	4,5	3,6	22,11	17,69	142,68	114,14	321
	Компот сух./фруктов	200	150	0,45	0,32	0	0	21,9	16,8	85,6	65,3	151 стр
	Хлеб пшеничный	45	35	2,37	2,37	0,3	0,3	14,49	14,49	117,9	91,7	49,75
Полдник	Какао	200	150	3,64	3,08	4,16	3,52	18,11	15,17	114,26	96,3	150 стр361
	Хлеб пшеничный	45	35	3,47	2,7	1,14	1,12	22,19	17,26	117,45	91,35	49,75
	Салат из картофеля с солеными огурцами	80	60	1,08	0,81	4,17	3,13	6,88	5,16	70,19	52,64	22
	Фрукты	80	60	0,64	0,48	0,18	0,24	6,48	4,86	32	24	134
Итого за день				44,51	36,38	44,62	32,81	211,28	171,85	1454,16	1141,93	

## 5день

Завтрак	Макаронны отварные с мас.	160	130	6,45	4,3	4,91	2,98	41,09	27,39	237,5	156,5	110 стр 161
	Сыр	20	15	4,6	3,45	5,8	4,35	0	0	72	54	134
	Чай с сахаром	200	150	0	0	0	0	11,99	8,98	45	30	263,264
	Бутерброд с маслом	30/10	15/5	2,45	1,25	7,55	3,22	14,62	7,33	136	70	1
	Сок	100	100	0,3	0,3	0,5	0,5	16,5	16,5	68	68	
Обед	Салат из моркови с яблоком	60	40	0,17	0,12	3,04	1,53	6,6	3,87	53,6	30,8	121 стр17
	Суп молочный рисовый	200	150	5,76	4,32	6,63	4,97	18,28	13,71	156	117	43 стр
	Жаркое по-домашнему	200	150	17,34	13	10,26	7,7	34,91	26,18	292,2	219,15	104
	Компот сух./фруктов	200	150	0,45	0,32	0	0	21,9	16,8	85,6	65,3	151 стр
	Хлеб пшеничный	45	35	3,47	2,7	1,14	1,12	22,19	17,26	117,45	91,35	49,75
	Хлеб ржаной	40	30	2,64	1,98	0,48	0,36	13,68	10,26	76,2	57,2	49
Полдник	Кофейный напиток	200	150	3,64	3,08	4,16	3,52	18,1	15,17	114,4	96,3	46
	Кондитерские изделия	20	20	0,12	0,12	3,6	3,6	13,28	13,28	90,6	90,6	
	Фрукты	80	60	0,64	0,48	0,18	0,24	6,48	4,86	32	24	134
Итого за день				48,03	35,42	48,25	34,09	239,62	181,59	1576,55	1170,20	

## 6 день

Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	150	7,12	6,54	8,3	6,7	31,16	27,79	229,7	197,4	61,85 стр
	Кофейный напиток	200	150	3,64	3,08	4,16	3,52	18,1	15,17	114,4	96,3	46
	Бутерброд с маслом	30/10	15/5	2,45	1,25	7,55	3,22	14,62	7,33	136	70	1
	Сок	100	100	0,3	0,3	0,5	0,5	16,5	16,5	68	68	
Обед	Салат из свежих огурцов	60	40	0,54	0,34	1,06	0,7	1,27	0,5	18,02	14,05	123 стр 5
	Суп картофельный на м/б	250	200	7,69	7,31	3,9	3,82	45,97	18,73	146	130	184 стр 96
	Глубцы ленивые	190	160	17,7	14,83	12,66	11,81	15,46	13,63	253,12	230,32	60,119 стр
	Компот из зам.ягод	200	150	0,007	0,007	0	0	17	14	65	53,6	71,129 стр331,332
	Хлеб пшеничный	45	35	3,47	2,7	1,14	1,12	22,19	17,26	117,45	91,35	49,75
	Хлеб ржаной	40	30	2,64	1,98	0,48	0,36	13,68	10,26	76,2	57,2	49
Полдник	Чай с сахаром	200	150	0	0	0	0	11,99	8,98	45	30	263,264
	Булочка домашняя	80	70	2,2	1,9	4,61	4,01	31,2	16,2	190,8	150,8	стр357-358
	Кисломолочные продукты	175	146	5,08	4,23	5,6	4,67	7	5,84	103,25	86,14	251
Итого за день				52,84	44,47	49,96	40,43	246,14	172,19	1562,94	1275,16	

## 7 день

Завтрак	Омлет натур. с маслом	100	80	8,97	7,18	8,5	6,8	7,5	6	157	125,6	110 стр
	Чай с сахаром и лимоном	200	150	0,1	0,03	0	0	12,3	10,08	48,66	38,83	147 стр354
	Хлеб пшеничный	30	20	2,31	1,54	0,96	0,64	14,79	9,86	78,30	52,2	49,75
	Сок	100	100	0,3	0,3	0,5	0,5	16,5	16,5	68	68	
Обед	Салат из бел.капусты	60	40	0,93	0,62	3,05	2,03	5,63	3,76	53,69	35,8	20
	Суп рыбный с перловкой	250	200	10,6	10,9	5,89	4,45	28,9	19,8	172,6	158,1	127,96 стр78
	Котлета мясная	80	60	16,2	13,3	14,06	11,9	5,14	5,14	198,7	134,04	130 стр 220
	Макаронны отв. с маслом	160	130	6,45	4,3	4,91	2,98	41,09	27,39	237,5	156,5	110 стр 161
	Компот сух./фруктов	200	150	0,45	0,32	0	0	21,9	16,8	85,6	65,3	151 стр
	Хлеб пшеничный	15	10	1,16	0,77	0,48	0,2	7,4	4,93	39,3	26,2	49,75
	Хлеб ржаной	25	10	1,93	0,77	0,8	0,2	12,33	4,93	65,25	26,2	49
Полдник	Какао	200	150	3,64	3,08	4,16	3,52	18,11	15,17	114,26	96,3	150 стр361
	Бутерброд с повидлом/джемом	20/10	20/10	1,54	1,54	0,64	0,64	22,1	22,1	101,2	101,2	2
	Фрукты	80	60	0,64	0,48	0,18	0,24	6,48	4,86	32	24	134
Итого за день				55,22	45,13	44,13	34,10	220,17	167,32	1452,06	1108,27	

## 8 день

Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	150	6,4	5,47	10,17	6,91	22,3	17,22	184,4	146,55	46,70 стр152
	Кофейный напиток	200	150	3,64	3,08	4,16	3,52	18,1	15,17	114,4	96,3	46
	Бутерброд с маслом	30/10	15/5	2,45	1,25	7,55	3,22	14,62	7,33	136	70	1
	Сыр	20	15	4,6	3,45	4,6	3,45	5,8	4,35	72	54	134
	Сок	100	100	0,3	0,3	0,5	0,5	16,5	16,5	68	68	
Обед	Салат из св.помидор	50	50	0,64	0,64	2,09	2,09	2,53	2,53	32,2	32,2	122 стр5
	Суп из овощей на к/б	250	180	1,75	1,26	5	3,6	8,53	6,14	97,42	70,15	202
	Птица отварная	90	50	21,1	15,83	13,6	10,2	0	0	206,25	106	181
	Пюре картофельное	150	120	3,32	2,65	4,5	3,6	22,11	17,69	142,68	114,14	321
	Компот сух./фруктов	200	150	0,45	0,32	0	0	21,9	16,8	85,6	65,3	151 стр
	Хлеб ржаной	40	30	2,64	1,98	0,48	0,36	13,68	10,26	76,2	57,2	49
Полдник	Какао	200	150	3,64	3,08	4,16	3,52	18,11	15,17	114,26	96,3	150 стр361
	Винегрет овощной	120	80	1,34	1,1	3,17	2,13	10,1	9,23	79,7	59,24	143 стр29
	Хлеб пшеничный	45	35	3,47	2,7	1,14	1,12	22,19	17,26	117,45	91,35	49,75
	Фрукты	80	60	0,64	0,48	0,18	0,24	6,48	4,86	32	24	134
Итого за день				56,38	43,59	61,30	44,46	202,95	160,51	1558,56	1150,73	

## 9 день

Завтрак	Каша вязкая гречневая	200	150	6,76	5,16	8,86	7,04	26,56	20,59	213,4	165,1	18 стр44,68		
	Чай с сахаром и лимоном	200	150	0,1	0,03	0	0	12,3	10,08	48,66	38,83	469		
	Бутерброд с маслом	30/10	15/5	2,45	1,25	7,55	3,22	14,62	7,33	136	70	1		
	Сок	100	100	0,3	0,3	0,5	0,5	16,5	16,5	68	68			
Обед	Салат из моркови тертой	43	43	0,4	0,4	3	3	4,8	4,8	48	48	121 стр.5		
	Рассольник	250	200	6,78	6,76	6,66	5,16	13,8	13,27	143,7	138,16	128 стр73,71		
	Котлеты рыбные	100	70	26,43	18,08	9,72	7,13	5,91	5,91	215,92	161,52	115 стр198		
	Овощи тушеные	250	200		5,4	18,4	10,6	28	21	260	178,2	144 стр100		
	Компот из зам.ягод 200	200	150	0,007	0,007	0	0	17	14	65	53,6	71,129 стр331,332		
	Хлеб ржаной	40	30	2,64	1,98	0,48	0,36	13,68	10,26	76,2	57,2	49		
Полдник	Какао	200	150	3,64	3,08	4,16	3,52	18,11	15,17	114,26	96,3	150 стр361		
	Залеканка из творога	140	110	23,06	17,93	16,15	12,56	19,82	15,41	314,15	244,34	237		
	Соус сметанный сладкий	50	30	2,26	1,36	3,21	1,93	4,27	2,56	75,45	45,3	86 стр183		
	Хлеб пшеничный	45	35	3,47	2,7	1,14	1,12	22,19	17,26	117,45	91,35	49,75		
Итого за день						71,54	59,28	70,97	49,10	191,00	153,55	1682,79	1290,80	

## 10 день

Завтрак	Каша жидкая пшеничная	210	160	6,47	4,93	3,46	2,64	33,08	25,2	181,44	138,24	185		
	Какао	200	150	3,64	3,08	4,16	3,52	18,11	15,17	114,26	96,3	150 стр361		
	Хлеб пш.	30	20	2,37	1,58	0,30	0,2	14,49	9,66	70,50	42,72	49,75		
	Сок	100	100	0,3	0,3	0,5	0,5	16,5	16,5	68	68			
Обед	Салат из св.помидор	50	50	0,64	0,64	2,09	2,09	2,53	2,53	32,2	32,2	122 стр5		
	Борщ с фасолью и картофелем	250	150	3,55	2,13	5,1	3,06	14,52	8,71	118,25	70,95	63		
	Биточки мясные	80	70	15,4	13,5	14,2	7,5	19,9	17,4	158	138	138 стр201		
	Пюре картофельное	150	120	3,32	2,65	4,5	3,6	22,11	17,69	142,68	114,14	321		
	Компот сух./фруктов	200	150	0,45	0,32	0	0	21,9	16,8	85,6	65,3	151 стр		
	Хлеб пшеничный	45	30	3,47	2,31	1,14	0,96	22,19	14,79	117,45	78,3	49,75		
	Хлеб ржаной	40	30	2,64	1,98	0,48	0,36	13,68	10,26	76,2	57,2	49		
Полдник	Чай с сахаром	200	150	0	0	0	0	11,99	8,98	45	30	263,264		
	Кондитерские изделия	20	20	0,12	0,12	3,6	3,6	13,28	13,28	90,6	90,6			
	Фрукты	80	60	0,64	0,48	0,18	0,24	6,48	4,86	32	24	134		
Итого за день						43,01	34,02	39,71	28,27	230,76	181,83	1332,18	1045,95	