

| Приём<br>пищи           | Наименование<br>блюда                         | Вес блюда |        | Пищевые вещества |        |        |        |         |        | Энергетическая<br>ценность ккал | №<br>рецептур<br>ы |  |
|-------------------------|-----------------------------------------------|-----------|--------|------------------|--------|--------|--------|---------|--------|---------------------------------|--------------------|--|
|                         |                                               |           |        |                  |        |        |        |         |        |                                 |                    |  |
|                         |                                               |           |        | Б                | Ж      | У      |        |         |        |                                 |                    |  |
| 10,5 часовое пребывание |                                               |           |        |                  |        |        |        |         |        |                                 |                    |  |
| Вторник                 |                                               | ясли      | сад    | ясли             | сад    | ясли   | сад    | ясли    | сад    | ясли                            | сад                |  |
| Завтрак                 | Творожно-манный пудинг с киселем/сгущ.молоком | 120/30    | 160/40 | 22.55            | 25.82  | 14.94  | 18.1   | 37.31   | 48.52  | 379.81                          | 470.44             |  |
|                         | Хлеб пшеничный с маслом сливочным/сыром       | 40/5      | 45/5   | 3,25             | 3.6    | 5.79   | 6.03   | 21.81   | 24.22  | 154.2                           | 167.6              |  |
|                         | Кофейный напиток                              | 150       | 200    | 2,3              | 2,33   | 2,562  | 2,563  | 12,62   | 15,05  | 82,1                            | 91,95              |  |
| Итого за завтрак        |                                               |           |        | 28.1             | 31.75  | 23.292 | 26.693 | 71.74   | 87.79  | 616.11                          | 729.99             |  |
| 2-й Завтрак             | Сок/н-к из шиповника                          | 80        | 80     | 0,4              | 0,4    | -      | -      | 8,0     | 8,0    | 36,0                            | 36,0               |  |
| Обед                    | Щи с курой/на кур.б-не                        | 150       | 200    | 3.37             | 3.75   | 1.601  | 1.654  | 10.15   | 12.35  | 78.232                          | 88.94              |  |
|                         | Тефтели куриные с гречей и подливой           | 60/100    | 70/130 | 19.27            | 21.65  | 14.264 | 16.54  | 39.701  | 45.023 | 370.94                          | 426.032            |  |
|                         | Компот из сухофруктов                         | 150       | 200    | 0,21             | 0,24   | -      | -      | 12.34   | 14.96  | 50.2                            | 80.8               |  |
|                         | Хлеб ржаной                                   | 30        | 40     | 1,98             | 2,64   | 0,36   | 0,48   | 10,2    | 13,6   | 54,3                            | 72,4               |  |
| Итого за обед           |                                               |           |        | 24.83            | 28.28  | 16.225 | 18.674 | 72.391  | 85.933 | 553.763                         | 668.172            |  |
| Полдник                 | Пирожок с творогом/ватрушка с творогом        | 60        | 70     | 10,472           | 12,686 | 4.459  | 5.41   | 41.74   | 48.485 | 264.73                          | 314.5              |  |
|                         | Чай сладкий/с молоком                         | 150       | 200    | -                | -      | -      | -      | 8,0     | 10.0   | 32,0                            | 40,0               |  |
| Итого за полдник        |                                               |           |        | 10.472           | 12.686 | 4.459  | 5.41   | 49.74   | 58.485 | 296.73                          | 354.5              |  |
| Итого за день           |                                               |           |        | 63.802           | 73.116 | 44.38  | 50.8   | 201.871 | 240,21 | 1502,603                        | 1788,662           |  |

| Приём<br>пищи           | Наимено<br>вание<br>блюда                     | Вес блюда |        | Пищевые вещества |        |        |        |         |        | Энергетическая<br>ценность ккал | №<br>реце<br>птур<br>ы |  |
|-------------------------|-----------------------------------------------|-----------|--------|------------------|--------|--------|--------|---------|--------|---------------------------------|------------------------|--|
|                         |                                               |           |        | Б                |        | Ж      |        | У       |        |                                 |                        |  |
| 12,5 часовое пребывание |                                               |           |        |                  |        |        |        |         |        |                                 |                        |  |
| Вторник                 |                                               | ясли      | сад    | ясли             | сад    | ясли   | сад    | ясли    | сад    | ясли                            | сад                    |  |
| Завтрак                 | Творожно-манный пудинг с киселем/сгущ.молоком | 120/30    | 160/40 | 22.55            | 25.82  | 14.94  | 18.1   | 37.31   | 48.52  | 379.81                          | 470.44                 |  |
|                         | Хлеб пшеничный с маслом слив./сыром           | 40/5      | 45/5   | 3.25             | 3.6    | 5.79   | 6.03   | 21.81   | 24.22  | 154.2                           | 167.6                  |  |
|                         | Кофейный напиток                              | 150       | 200    | 2.3              | 2.33   | 2.562  | 2.563  | 12.62   | 15.05  | 82.1                            | 91.95                  |  |
| Итого за завтрак        |                                               |           |        | 28.1             | 31.75  | 23.292 | 26.693 | 71.74   | 87.79  | 616.11                          | 729.99                 |  |
| 2-й Завтрак             | Сок/н-к из шиповника                          | 80        | 80     | 0,4              | 0,4    | -      | -      | 8,0     | 8,0    | 36,0                            | 36,0                   |  |
| Обед                    | Щи с курой /на кур.б-не                       | 150       | 200    | 3.37             | 3.75   | 1.601  | 1.654  | 10.15   | 12.35  | 78.232                          | 88.94                  |  |
|                         | Тефтели курин.с гречей и подливой             | 60/100    | 70/130 | 19.27            | 21.65  | 14.264 | 16.54  | 39.701  | 45.023 | 370.94                          | 426.032                |  |
|                         | Компот из сухофруктов                         | 150       | 200    | 0,21             | 0,24   | -      | -      | 12.34   | 14.96  | 50.2                            | 80.8                   |  |
|                         | Хлеб ржаной                                   | 30        | 40     | 1,98             | 2,64   | 0,36   | 0,48   | 10,2    | 13,6   | 54,3                            | 72,4                   |  |
| Итого за обед           |                                               |           |        | 24.83            | 28.28  | 16.225 | 18.674 | 72.391  | 85.933 | 553.763                         | 668.172                |  |
| Полдник                 | Ватрушка с творогом/творожная булочка         | 60        | 70     | 10.472           | 12.686 | 4.459  | 5.41   | 41.74   | 48.485 | 264.73                          | 314.5                  |  |
|                         | Икра кабачковая                               | 40        | -      | -                | -      | 2.8    | -      | 2.8     | -      | 36.0                            | -                      |  |
|                         | Чай сладкий                                   | 150       | 200    | -                | -      | -      | -      | 8.0     | 8.0    | 32.0                            | 40.0                   |  |
| Итого за полдник        |                                               |           |        | 10.472           | 12.686 | 7.26   | 5.41   | 52.54   | 58.485 | 332.73                          | 354.5                  |  |
| Итого за день           |                                               |           |        | 63.802           | 73.116 | 47.18  | 50.8   | 204.671 | 240.21 | 1538.603                        | 1788.662               |  |