

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 223**

Юридический адрес: 620085, Свердловская область, г.Екатеринбург, бульвар Самоцветный, 8
тел.: 218-07-77, 218-09-77 e-mail: mdou223@eduekb.ru, сайт: dc223.pf

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ № 223
И.В. Басова
Приказ № 59-ОД от «01» апреля 2021г.



Ежедневное меню основного питания

Возрастная категория: 2 – 7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 10,5 часов

Екатеринбург, 2021г

Меню
День 1 1 223д/с ясли

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Завтрак					
Каша из овсяных хлопьев на кон	127,57000	0,00400	0,00570	0,01401	0,15
Батон 35 гр	82,25000	0,00270	0,00105	0,01866	0,035
Масло сливочное 5гр	37,40000	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Кофейный напиток на сгущеном	77,45273	0,00148	0,00150	0,01260	0,15
Итого:	324,67273	0,00820	0,01237	0,04530	0,34
Обед					
Огурец консервированный 40 гр	5,20000	0,00030	0,00004	0,00091	0,04
Суп овощной с мясом куры	85,69727	0,00433	0,00475	0,00489	0,15
Жаркое по-домашнему с мясом	351,44727	0,01825	0,01751	0,02299	0,18
Напиток из шиповника	65,37000	0,00029	0,00000	0,01581	0,15
Хлеб ржаной 35 гр	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Аскорбиновая кислота в третье	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,035
Итого:	571,06455	0,02547	0,02272	0,05924	0,593
Полдник					
Сгущенное молоко 15 гр	49,16364	0,00111	0,00131	0,00860	0,015
Запеканка творожная 100 гр	267,74091	0,01275	0,01676	0,00935	0,1
Чай с лимоном 150 гр	28,79364	0,00003	0,00000	0,00679	0,15
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	391,89818	0,01541	0,01825	0,03476	0,285
Всего:	1333,07518	49,58091	53,43636	149,39727	1,318

Меню
День1 223д/с ДЕТИ

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	47,52607	0,00051	0,00010	0,01039	0,1
Итого:	47,52607	0,00051	0,00010	0,01039	0,1
Завтрак					
Каша из овсяных хлопьев на кон	179,00303	0,00531	0,00829	0,01894	0,2
Масло сливочное 5гр	37,57725	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Батон 40 гр	95,55924	0,00312	0,00121	0,02157	0,04
Кофейный напиток на сгущеном	89,47161	0,00170	0,00175	0,01463	0,18
Итого:	401,61114	0,01014	0,01538	0,05518	0,425
Обед					
Огурец консервированный 60 гр	8,02180	0,00046	0,00005	0,00140	0,06
Суп овощной с мясом куры	113,24900	0,00571	0,00630	0,00645	0,2
Жаркое по-домашнему с мясом	463,21995	0,02212	0,02444	0,02891	0,23
Напиток из шиповника	57,35512	0,00032	0,00000	0,01382	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	73,47227	0,00267	0,00048	0,01689	0,04
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Аскорбиновая кислота в третье	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	715,31815	0,03128	0,03128	0,06746	0,785
Полдник					
Сгущеное молоко 20 гр	65,53175	0,00147	0,00174	0,01147	0,02
Залеканка творожная 120 гр	326,95100	0,01536	0,02034	0,01159	0,12
Чай с лимоном 150 гр	29,30517	0,00004	0,00000	0,00683	0,15
Хлеб пшеничный 20 гр	46,85687	0,00153	0,00018	0,01011	0,02
Итого:	468,64479	0,01841	0,02227	0,04000	0,31
Всего:	1627,92682	60,34408	69,02991	173,03441	1,62

Меню
день2 223д/с ясли

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Яблоко 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1
Завтрак					
Каша пшеничная молочная со с.	130,26000	0,00371	0,00484	0,01558	0,15
Батон с маслом, сыром 35/5/6 г	140,77000	0,00428	0,00678	0,01870	0,046
Какао с молоком	74,58692	0,00233	0,00241	0,00994	0,15
Итого:	345,61692	0,01032	0,01402	0,04422	0,346
Обед					
Салат из помидоров с растител	17,02154	0,00041	0,00107	0,00175	0,03
Суп крестьянский со сметаной	73,60385	0,00122	0,00335	0,00851	0,15
Биточки рыбные	117,75615	0,01131	0,00460	0,00540	0,06
Картофельное пюре .	130,80154	0,00269	0,00291	0,02155	0,12
Компот из яблок и чернослива	40,20308	0,00015	0,00006	0,00969	0,15
Хлеб ржаной 35 гр	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Аскорбиновая кислота в третье	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,035
Итого:	442,73615	0,01808	0,01240	0,06152	0,583
Полдник					
Снежок 130 г	107,58077	0,00337	0,00415	0,01413	0,13
Морковь, тушенная с курагой 100	104,71000	0,00176	0,00225	0,02058	0,1
Ватрушка со сметаной 60 гр	254,60077	0,00584	0,00917	0,03140	0,06
Хлеб пшеничный 15 гр	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015
Итого:	501,54154	0,01211	0,01570	0,07362	0,305
Всего:	1334,03885	40,85846	42,48077	189,74692	1,334

Меню
день2 223д/с дети

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Апельсин 100 гр	33,14545	0,00074	0,00016	0,00849	0,1
Итого:	33,14545	0,00074	0,00016	0,00849	0,1
Завтрак					
Каша пшеничная молочная со с.	159,25718	0,00446	0,00646	0,01761	0,18
Батон с маслом, сыром 40/5/9 г	161,61282	0,00530	0,00759	0,02129	0,054
Какао с молоком 180г	99,29359	0,00279	0,00291	0,01356	0,18
Итого:	420,16359	0,01254	0,01695	0,05246	0,414
Обед					
Салат из помидоров с растител	31,62927	0,00066	0,00211	0,00294	0,05
Суп крестьянский со сметаной	94,03791	0,00155	0,00412	0,01119	0,2
Биточки рыбные	165,56327	0,01539	0,00680	0,00704	0,08
Картофельное пюре .	160,68373	0,00344	0,00424	0,02437	0,15
Компот из яблок и чернослива	62,03159	0,00020	0,00009	0,01486	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	72,35886	0,00263	0,00048	0,01663	0,04
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Аскорбиновая кислота в третье	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	586,30464	0,02386	0,01783	0,07703	0,775
Полдник					
Снежок 150 г	125,86195	0,00392	0,00483	0,01645	0,15
Морковь, тушенная с курагой 100	95,00291	0,00175	0,00220	0,01827	0,1
Ватрушка со сметаной 70 гр	301,35927	0,00683	0,01101	0,03655	0,07
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,67100	0,00114	0,00013	0,00749	0,015
Итого:	556,89514	0,01364	0,01818	0,07876	0,335
Всего:	1591,67521	50,78736	53,13214	216,73286	1,624

Меню
день3 223 д/с, Ясли

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Завтрак					
Омлет натуральный 100 гр.	149,27231	0,00796	0,01015	0,00253	0,1
Батон с маслом, сыром 35/5/6 г	140,77000	0,00428	0,00678	0,01870	0,046
Кофейный напиток с молоком	87,99615	0,00210	0,00211	0,01288	0,15
Итого:	378,03846	0,01434	0,01904	0,03410	0,296
Обед					
Зеленый горошек	11,78462	0,00086	0,00005	0,00174	0,03
Суп картофельный с макаронны	50,27385	0,00117	0,00081	0,00888	0,15
Биточки (котлеты) из мяса говяд	203,00846	0,01536	0,01299	0,00124	0,06
Капуста тушеная.	83,11154	0,00239	0,00319	0,01178	0,12
Компот из сухофруктов	66,45000	0,00028	0,00000	0,01621	0,15
Хлеб ржаной 35 гр	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Аскорбиновая кислота в третье	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,035
Итого:	477,97846	0,02237	0,01746	0,05448	0,583
Полдник					
Кефир 130 г	72,58462	0,00363	0,00415	0,00531	0,13
Каша из гречи и риса молочная	141,88000	0,00419	0,00545	0,01783	0,15
Печенье 20 гр	91,60000	0,00208	0,00104	0,01536	0,02
Хлеб пшеничный 15 гр	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015
Итого:	340,71462	0,01104	0,01078	0,04602	0,315
Всего:	1244,70500	48,24846	47,37923	144,70769	1,294

Меню
день3 223 д/с, Дети

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	49,10811	0,00053	0,00011	0,01074	0,1
Итого:	49,10811	0,00053	0,00011	0,01074	0,1
Завтрак					
Омлет натуральный 120 гр.	179,30986	0,00943	0,01224	0,00303	0,12
Батон с маслом, сыром 40/5/9 г	160,97527	0,00527	0,00757	0,02118	0,054
Кофейный напиток с молоком 18	101,84486	0,00239	0,00244	0,01510	0,18
Итого:	442,13000	0,01708	0,02225	0,03931	0,354
Обед					
Зеленый горошек	20,11712	0,00146	0,00009	0,00295	0,05
Суп картофельный с макаронны	67,04176	0,00156	0,00108	0,01184	0,2
Биточки (котлеты) из мяса говяд	224,85207	0,01527	0,01421	0,00303	0,08
Капуста тушеная.	109,25212	0,00293	0,00483	0,01392	0,15
Компот из сухофруктов	69,01991	0,00028	0,00000	0,01674	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	71,70698	0,00260	0,00047	0,01648	0,04
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Аскорбиновая кислота в третье	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	561,98995	0,02410	0,02067	0,06497	0,775
Полдник					
Кефир 150 г	84,15387	0,00419	0,00479	0,00613	0,15
Каша из гречи и риса молочная	195,67968	0,00551	0,00790	0,02364	0,2
Печенье 25 гр	115,01577	0,00260	0,00130	0,01920	0,025
Хлеб пшеничный 20 гр	48,53081	0,00159	0,00019	0,01048	0,02
Итого:	443,38014	0,01389	0,01418	0,05946	0,395
Всего:	1492,36297	55,60464	57,20374	174,47077	1,624

Меню
день4 7.223 д/с, Ясли

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Киви 100 гр	39,00000	0,00080	0,00040	0,00810	0,1
Итого:	39,00000	0,00080	0,00040	0,00810	0,1
Завтрак					
Каша ячневая молочная со слив	127,25000	0,00353	0,00460	0,01595	0,15
Батон 35 гр	82,25000	0,00270	0,00105	0,01866	0,035
Масло сливочное 5гр	37,40000	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Кофейный напиток с молоком	73,71077	0,00210	0,00211	0,00945	0,15
Итого:	320,61077	0,00835	0,01189	0,04410	0,34
Обед					
Салат из огурцов с растительны	14,13692	0,00031	0,00104	0,00135	0,03
Свекольник на мясном бульоне	74,18462	0,00135	0,00277	0,01066	0,15
Гуляш из отварного мяса (ясли	89,62692	0,00865	0,00754	0,00355	0,06
Греча с овощами.	173,93846	0,00435	0,00566	0,02724	0,15
Компот из изюма	42,52615	0,00017	0,00000	0,01048	0,15
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Чеснок 1 гр	0,38923	0,00005	0,00000	0,00005	0,001
Аскорбиновая кислота в третье	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,035
Итого:	467,20231	0,01753	0,01749	0,07005	0,619
Полдник					
Запеканка из творога с рисом 12	334,02231	0,01451	0,02213	0,01988	0,12
Повидло	40,15769	0,00006	0,00000	0,01051	0,015
Чай с сахаром.	7,87154	0,00000	0,00000	0,00187	0,15
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	428,25154	0,01610	0,02231	0,04228	0,305
Всего:	1294,88292	42,77769	52,08692	164,53231	1,364

Меню
день4 7.223 д/с, Дети

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Киви 100 гр	44,15419	0,00091	0,00045	0,00917	0,1
Итого:	44,15419	0,00091	0,00045	0,00917	0,1
Завтрак					
Каша ячневая молочная со слив	170,32335	0,00467	0,00682	0,01961	0,2
Масло сливочное 5гр	37,56476	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Батон 40 гр	96,74339	0,00316	0,00123	0,02185	0,04
Кофейный напиток с молоком 18	85,77088	0,00242	0,00248	0,01114	0,18
Итого:	390,40238	0,01027	0,01465	0,05263	0,425
Обед					
Салат из огурцов с растительны	26,73009	0,00051	0,00206	0,00230	0,05
Свекольник на мясном бульоне	89,94806	0,00180	0,00286	0,01403	0,2
Гуляш из отварного мяса (ясли	135,02846	0,01330	0,01170	0,00452	0,08
Греча с овощами.	173,93872	0,00435	0,00566	0,02724	0,15
Компот из изюма	59,10643	0,00017	0,00000	0,01438	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	70,92489	0,00257	0,00047	0,01631	0,04
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Лавровый лист 1 пачка	0,13789	0,00000	0,00000	0,00003	1
Чеснок 1 гр	0,43568	0,00006	0,00000	0,00006	0,001
Аскорбиновая кислота в треть	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	556,25022	0,02277	0,02275	0,07886	1,776
Полдник					
Запеканка из творога с рисом 12	307,49062	0,01381	0,02123	0,01534	0,12
Повидло	50,72357	0,00008	0,00000	0,01324	0,02
Чай 150 гр,	24,29273	0,00000	0,00000	0,00579	0,15
Хлеб пшеничный 25 гр	58,41145	0,00191	0,00023	0,01261	0,025
Итого:	440,91837	0,01580	0,02146	0,04699	0,315
Всего:	1488,00073	49,73762	59,30744	187,65070	2,616

Меню
день5 223 д/с, Ясли

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Сок фруктовый 150 г	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
Итого:	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
Завтрак					
Макаронные изделия в молоке с	106,61462	0,00356	0,00449	0,01132	0,15
Батон с маслом, сыром 35/5/6 г	140,77000	0,00428	0,00678	0,01870	0,046
Кофейный напиток на молоке	84,89769	0,00210	0,00211	0,01265	0,15
Итого:	332,28231	0,00993	0,01338	0,04267	0,346
Обед					
Икра кабачковая 30 г	36,50615	0,00060	0,00270	0,00282	0,03
Суп картофельный со сметаной	55,25846	0,00101	0,00189	0,00773	0,15
Фрикадельки мясные паровые	164,24462	0,01092	0,01039	0,00274	0,06
Рагу из овощей..	77,62538	0,00171	0,00255	0,01117	0,12
Компот из сухофруктов	66,45000	0,00028	0,00000	0,01621	0,15
Хлеб ржаной 35 г	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Чеснок 1 г	0,38923	0,00005	0,00000	0,00005	0,001
Аскорбиновая кислота в третье	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,035
Итого:	463,82385	0,01689	0,01795	0,05535	0,584
Полдник					
Йогурт питьевой 130 г	110,17308	0,00648	0,00415	0,01102	0,13
Каша пшеничная молочная со сли	137,81000	0,00396	0,00492	0,01646	0,15
Вафли 25 г	87,50000	0,00080	0,00070	0,02023	0,025
Хлеб пшеничный 20 г	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	381,68308	0,01276	0,00995	0,05772	0,325
Всего:	1253,18085	40,33308	41,42538	170,87846	1,405

Меню
день 5 223 д/с, Дети

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Сок фруктовый 150 г	69,42009	0,00075	0,00015	0,01517	0,15
Итого:	69,42009	0,00075	0,00015	0,01517	0,15
Завтрак					
Макаронные изделия в молоке с	127,50845	0,00392	0,00526	0,01394	0,2
Батон с маслом, сыром 40/5/9 г	163,90799	0,00536	0,00761	0,02183	0,054
Кофейный напиток с молоком 18	103,88858	0,00248	0,00253	0,01524	0,18
Итого:	395,30502	0,01177	0,01540	0,05102	0,434
Обед					
Икра кабачковая 40 гр	46,92265	0,00077	0,00346	0,00362	0,04
Суп картофельный со сметаной	73,51918	0,00135	0,00252	0,01031	0,2
Фрикадельки мясные паровые	245,10877	0,01657	0,01542	0,00365	0,08
Рагу из овощей..	111,91694	0,00212	0,00471	0,01378	0,15
Компот из сухофруктов	66,06119	0,00028	0,00000	0,01603	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	72,77192	0,00264	0,00048	0,01673	0,04
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Чеснок 1 гр	0,32977	0,00005	0,00000	0,00004	0,001
Аскорбиновая кислота в третье	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	616,63041	0,02378	0,02660	0,06417	0,766
Полдник					
Йогурт питьевой 150 г	129,48333	0,00758	0,00485	0,01289	0,15
Каша пшеничная молочная со сли	185,31562	0,00501	0,00709	0,02110	0,2
Вафли 25 гр	90,69635	0,00083	0,00073	0,02096	0,025
Хлеб пшеничный 20 гр	46,43205	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	451,92735	0,01495	0,01285	0,06498	0,395
Всего:	1532,15178	51,23890	54,99489	195,34014	1,745

Меню
день 6 223 д/с, Ясли

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Завтрак					
Каша из овсяных хлопьев на кон	139,77000	0,00441	0,00592	0,01640	0,15
Батон 35 гр	82,25000	0,00270	0,00105	0,01866	0,035
Масло сливочное 5гр	37,40000	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Кофейный напиток на сгущеном	77,40667	0,00148	0,00150	0,01260	0,15
Итого:	336,82667	0,00862	0,01259	0,04769	0,34
Обед					
Салат из отварного картофеля с	47,39533	0,00083	0,00297	0,00325	0,03
Суп крестьянский на курином бу	62,45467	0,00128	0,00195	0,00923	0,15
Бигус с мясом куры	152,44133	0,01602	0,00569	0,00745	0,18
Напиток из шиповника	65,37000	0,00029	0,00000	0,01581	0,15
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Аскорбиновая кислота в третье	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,035
Итого:	400,06133	0,02105	0,01109	0,05246	0,588
Полдник					
Сгущеное молоко 15 гр	49,06667	0,00111	0,00131	0,00860	0,015
Запеканка творожная 100 гр	70,33133	0,00158	0,00667	0,00716	0,1
Чай с лимоном 100 гр	19,48933	0,00002	0,00000	0,00456	0,1
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	185,08733	0,00423	0,00816	0,03034	0,235
Всего:	967,25260	34,39600	31,93667	140,58667	1,263

Меню
день6223 д/с, Дети

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	46,57025	0,00050	0,00010	0,01018	0,1
Итого:	46,57025	0,00050	0,00010	0,01018	0,1
Завтрак					
Каша из овсяных хлопьев на кон	185,81347	0,00563	0,00844	0,02025	0,2
Масло сливочное 5гр	37,55455	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Батон 40 гр	96,86467	0,00316	0,00123	0,02188	0,04
Кофейный напиток на сгущеном	88,82550	0,00168	0,00175	0,01457	0,18
Итого:	409,05818	0,01051	0,01555	0,05674	0,425
Обед					
Салат из отварного картофеля с	76,01595	0,00135	0,00499	0,00456	0,05
Суп крестьянский на курином бу	83,42413	0,00168	0,00259	0,01224	0,2
Бигус с мясом кури	219,57847	0,02096	0,00803	0,01396	0,23
Напиток из шиповника	51,68649	0,00027	0,00000	0,01245	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	72,25041	0,00262	0,00048	0,01662	0,04
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Аскорбиновая кислота в третье	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	502,95545	0,02688	0,01609	0,05983	0,775
Полдник					
Сгущенное молоко 20 гр	65,52066	0,00147	0,00174	0,01147	0,02
Запеканка творожная 120 гр	71,20566	0,00184	0,00725	0,00658	0,12
Чай с лимоном 150 гр	19,73207	0,00003	0,00000	0,00456	0,15
Хлеб пшеничный 20 гр	49,63636	0,00163	0,00019	0,01072	0,02
Итого:	206,09475	0,00497	0,00918	0,03334	0,31
Всего:	1159,86890	42,86554	40,92595	160,08860	1,61

Меню
день 7 223 д/с, Ясли

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Банан 100 гр	62,30000	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
Итого:	62,30000	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
Завтрак					
Каша ячневая молочная со слив	127,25000	0,00353	0,00460	0,01596	0,15
Батон с маслом, сыром 35/5/6 г	140,77000	0,00428	0,00678	0,01870	0,046
Какао с молоком	86,54000	0,00233	0,00241	0,01281	0,15
Итого:	354,56000	0,01014	0,01379	0,04746	0,346
Обед					
Салат из огурцов с растительнь	14,13882	0,00031	0,00104	0,00135	0,03
Суп гороховый.	86,92000	0,00293	0,00261	0,01177	0,15
Суфле рыбное	119,33235	0,01269	0,00555	0,00197	0,06
Картофельное пюре .	130,83412	0,00269	0,00291	0,02155	0,12
Компот из яблок и чернослива	54,78000	0,00015	0,00006	0,01319	0,15
Хлеб ржаной 35 гр	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Аскорбиновая кислота в третье	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,035
Итого:	469,35529	0,02107	0,01258	0,06444	0,583
Полдник					
Снежок 130 г	107,55824	0,00337	0,00415	0,01413	0,13
Свекла, тушеная со сметаной	41,72000	0,00098	0,00148	0,00678	0,06
Пирожок с яблоками	130,83176	0,00321	0,00423	0,01734	0,06
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	326,31000	0,00909	0,01004	0,04827	0,27
Всего:	1217,18459	41,35000	36,47765	175,42647	1,299

Меню
день 7 223 д/с, Дети

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Банан 100 гр	62,66777	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
Итого:	62,66777	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
Завтрак					
Каша ячневая молочная со слив	167,87215	0,00457	0,00676	0,01926	0,2
Батон с маслом, сыром 40/5/9 г	163,01946	0,00532	0,00757	0,02177	0,054
Какао с молоком	110,79169	0,00312	0,00320	0,01587	0,2
Итого:	441,68331	0,01301	0,01752	0,05690	0,454
Обед					
Салат из огурцов с растительны	26,56178	0,00050	0,00206	0,00225	0,05
Суп гороховый.	116,37595	0,00390	0,00348	0,01569	0,2
Суфле рыбное	155,04198	0,01576	0,00757	0,00219	0,08
Картофельное пюре .	101,08289	0,00204	0,00398	0,01212	0,15
Компот из яблок и чернослива	63,97256	0,00023	0,00012	0,01533	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	73,44711	0,00267	0,00048	0,01689	0,04
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Аскорбиновая кислота в третье	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	536,48227	0,02511	0,01769	0,06446	0,775
Полдник					
Снежок 140 г	116,68017	0,00364	0,00448	0,01526	0,14
Свекла, тушенная со сметаной	82,92388	0,00162	0,00377	0,01126	0,1
Пирожок с яблоком	241,15814	0,00514	0,00704	0,03454	0,09
Хлеб пшеничный 25 гр	58,80000	0,00193	0,00023	0,01270	0,025
Итого:	499,56219	0,01233	0,01552	0,07376	0,355
Всего:	1539,15004	51,50421	50,80839	210,38434	1,684

Меню
день 8223 д/с, Ясли

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Завтрак					
Омлет натуральный 100 гр.	147,13412	0,00781	0,01002	0,00252	0,1
Батон с маслом, сыром 35/5/6 г	140,77000	0,00428	0,00678	0,01870	0,046
Кофейный напиток на молоке	84,84882	0,00210	0,00211	0,01265	0,15
Итого:	372,75294	0,01419	0,01891	0,03387	0,296
Обед					
Икра кабачковая 30 гр	36,52824	0,00060	0,00270	0,00282	0,03
Суп овощной на вегетарианском	54,93353	0,00103	0,00274	0,00589	0,15
Печень говяжья по-строгановски	78,29882	0,00869	0,00381	0,00051	0,06
Макаронные изделия отварные	185,52000	0,00471	0,00279	0,03274	0,12
Компот из сухофруктов	66,45000	0,00028	0,00000	0,01621	0,15
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Аскорбиновая кислота в третье	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,035
Итого:	494,13059	0,01795	0,01251	0,07489	0,588
Полдник					
Ряженка 130 гр	108,85412	0,00389	0,00778	0,00531	0,13
Каша рисовая молочная со слив	126,76000	0,00332	0,00482	0,01593	0,15
Зефир 25 гр	76,00000	0,00020	0,00000	0,01963	0,025
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	357,81412	0,00893	0,01278	0,05089	0,325
Всего:	1274,39147	41,56118	44,29824	169,74235	1,309

Меню
день8 223 д/с, Дети

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	47,16949	0,00051	0,00010	0,01031	0,1
Итого:	47,16949	0,00051	0,00010	0,01031	0,1
Завтрак					
Омлет натуральный 120 гр.	179,89953	0,00943	0,01232	0,00303	0,12
Батон с маслом	132,35508	0,00312	0,00533	0,02145	0,045
Сыр 8 гр	26,68339	0,00196	0,00202	0,00000	0,008
Кофейный напиток на молоке	110,78360	0,00272	0,00277	0,01662	0,2
Итого:	449,72161	0,01723	0,02244	0,04110	0,373
Обед					
Икра кабачковая 40 гр	47,98839	0,00079	0,00354	0,00370	0,04
Суп овощной на вегетарианском	64,09314	0,00134	0,00277	0,00781	0,2
Печень говяжья по-строгановски	103,60462	0,01149	0,00505	0,00064	0,08
Макаронные изделия отварные	233,10356	0,00588	0,00348	0,04092	0,15
Компот из сухофруктов	72,46475	0,00028	0,00000	0,01757	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	71,36462	0,00259	0,00047	0,01641	0,04
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Аскорбиновая кислота в третье	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	592,61907	0,02237	0,01532	0,08706	0,765
Полдник					
Ряженка 140 г	116,89881	0,00416	0,00831	0,00568	0,14
Каша рисовая молочная со слив	180,10551	0,00448	0,00714	0,02194	0,2
Зефир 25 гр	97,57627	0,00026	0,00000	0,02511	0,025
Хлеб пшеничный 25 гр	55,40085	0,00181	0,00021	0,01196	0,025
Итого:	449,98144	0,01071	0,01566	0,06470	0,39
Всего:	1539,27571	50,81674	53,52716	203,17110	1,628

Меню
день9 223 д/с, Ясли

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Груша 100 гр	42,30000	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
Итого:	42,30000	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
Завтрак					
Каша пшеничная молочная со с.	130,26000	0,00371	0,00484	0,01558	0,15
Батон 35 гр	82,25000	0,00270	0,00105	0,01866	0,035
Масло сливочное 5гр	37,40000	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Кофейный напиток на молоке	62,55471	0,00210	0,00211	0,00731	0,15
Итого:	312,46471	0,00854	0,01212	0,04158	0,34
Обед					
Салат из помидоров 30 гр	20,78471	0,00034	0,00156	0,00153	0,03
Борщ с фасолью на мясном бул	55,16294	0,00131	0,00239	0,00709	0,15
Азу.	341,50824	0,01949	0,01778	0,01881	0,18
Кисель из брусники.	43,03471	0,00012	0,00003	0,00959	0,15
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Аскорбиновая кислота в третье	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,035
Итого:	532,89059	0,02390	0,02224	0,05374	0,588
Полдник					
Пудинг из творога 100 гр	278,67824	0,01127	0,01672	0,01372	0,1
Повидло	40,06176	0,00006	0,00000	0,01051	0,015
Чай 100 гр,	18,95000	0,00000	0,00000	0,00454	0,1
Хлеб пшеничный 25 гр	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	395,44000	0,01324	0,01694	0,04129	0,24
Всего:	1287,17565	46,02824	51,57176	145,88118	1,268

Меню
день9223 д/с, Дети

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Груша 100 гр	47,36749	0,00040	0,00030	0,01034	0,1
Итого:	47,36749	0,00040	0,00030	0,01034	0,1
Завтрак					
Каша пшеничная молочная со с.	173,53082	0,00489	0,00716	0,01890	0,2
Масло сливочное 5гр	37,55391	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Батон 40 гр	95,45062	0,00311	0,00121	0,02156	0,04
Кофейный напиток с молоком 18	86,03313	0,00245	0,00249	0,01101	0,18
Итого:	392,56848	0,01048	0,01498	0,05151	0,425
Обед					
Салат из помидоров с растител	30,78309	0,00061	0,00211	0,00276	0,05
Борщ с фасолью на мясном бул	66,81663	0,00165	0,00260	0,00923	0,2
Азу.	381,22358	0,01994	0,01950	0,02327	0,23
Кисель из брусники.	64,55988	0,00014	0,00004	0,01452	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	71,95309	0,00261	0,00048	0,01655	0,04
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Аскорбиновая кислота в третье	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	615,33626	0,02496	0,02472	0,06633	0,775
Полдник					
Пудинг из творога 120 гр	320,68848	0,01351	0,02010	0,01271	0,12
Повидло	51,22243	0,00008	0,00000	0,01337	0,02
Чай 150 гр,	28,54198	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Хлеб пшеничный 25 гр	57,75000	0,00189	0,00022	0,01247	0,025
Итого:	458,20288	0,01547	0,02032	0,04537	0,315
Всего:	1509,87038	51,31753	60,32140	173,55379	1,615

Меню
день10 223 д/с, Ясли

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Завтрак					
Каша пшеничная молочная со сли	137,81000	0,00396	0,00492	0,01646	0,15
Батон 35 гр	82,25000	0,00270	0,00105	0,01866	0,035
Масло сливочное 5гр	37,40000	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Кофейный напиток на молоке	84,81167	0,00210	0,00211	0,01265	0,15
Итого:	342,27167	0,00878	0,01221	0,04780	0,34
Обед					
Салат из отвар. картофеля, мор	54,12889	0,00037	0,00401	0,00288	0,03
Суп-пюре картофельный вегета	90,08611	0,00194	0,00319	0,01198	0,15
Фрикадельки мясные паровые	163,96278	0,01092	0,01040	0,00274	0,06
Свекла, тушенная со сметаной.	76,92000	0,00192	0,00227	0,01388	0,12
Компот из сухофруктов	66,45000	0,00028	0,00000	0,01621	0,15
Гренки 30 гр	65,16000	0,00223	0,00038	0,01369	0,03
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Аскорбиновая кислота в третье	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,035
Итого:	516,70778	0,01766	0,02025	0,06138	0,578
Полдник					
Йогурт питьевой 130 г	110,16944	0,00648	0,00415	0,01102	0,13
Макаронные изделия отварные	152,83444	0,00466	0,00406	0,02175	0,1
Конфеты шоколадные 25 гр	158,05556	0,00111	0,01097	0,01506	0,025
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	467,25944	0,01377	0,01935	0,05784	0,275
Всего:	1377,54922	40,71389	51,91889	177,11944	1,293

Меню
день 10 223 д/с, Дети

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	46,19167	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:	46,19167	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Завтрак					
Каша пшенная молочная со сли	179,69163	0,00488	0,00715	0,01989	0,2
Масло сливочное 5гр	37,55583	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Батон 40 гр	96,30104	0,00314	0,00122	0,02175	0,04
Кофейный напиток с молоком 18	105,40838	0,00249	0,00248	0,01544	0,18
Итого:	418,95688	0,01054	0,01498	0,05712	0,425
Обед					
Салат из отвар. картофеля, мор	90,46696	0,00060	0,00669	0,00477	0,05
Суп-пюре картофельный вегета	132,01646	0,00262	0,00526	0,01621	0,2
Фрикадельки мясные паровые	211,16558	0,01386	0,01324	0,00365	0,08
Свекла, тушенная со сметаной.	114,67083	0,00240	0,00459	0,01735	0,15
Компот из сухофруктов	72,56583	0,00024	0,00000	0,01753	0,2
Гренки 30 гр	64,19467	0,00219	0,00037	0,01343	0,03
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Аскорбиновая кислота в третье	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	685,08033	0,02191	0,03016	0,07296	0,765
Полдник					
Йогурт питьевой 130 г	110,75854	0,00649	0,00415	0,01103	0,13
Макаронные изделия отварные	200,12729	0,00610	0,00531	0,02827	0,13
Конфеты шоколадные 25 гр	142,25000	0,00100	0,00988	0,01355	0,025
Хлеб пшеничный 20 гр	44,31350	0,00145	0,00017	0,00957	0,02
Итого:	497,44933	0,01504	0,01951	0,06242	0,305
Всего:	1644,48890	47,98613	64,75021	202,60167	1,595

Меню
день 11 223 д/с, Ясли

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Завтрак					
Каша из овсяных хлопьев на кон	127,57000	0,00400	0,00570	0,01401	0,15
Батон 35 гр	82,25000	0,00270	0,00105	0,01866	0,035
Масло сливочное 5гр	37,40000	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Кофейный напиток на сгущеном	77,28000	0,00148	0,00150	0,01260	0,15
Итого:	324,50000	0,00820	0,01237	0,04530	0,34
Обед					
Огурец консервированный 40 гр	5,20000	0,00030	0,00004	0,00091	0,04
Суп овощной с мясом кури	90,20700	0,00468	0,00508	0,00491	0,15
Плов из отварной кури.	283,03150	0,01803	0,00859	0,03004	0,18
Напиток из шиповника	65,37000	0,00029	0,00000	0,01581	0,15
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Аскорбиновая кислота в третье	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,035
Итого:	516,20850	0,02594	0,01418	0,06839	0,598
Полдник					
Сгущеное молоко 15 гр	49,12000	0,00111	0,00131	0,00860	0,015
Запеканка творожная 100 гр	268,10550	0,01279	0,01680	0,00935	0,1
Чай с лимоном 150 гр	28,88800	0,00003	0,00000	0,00679	0,15
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	392,31350	0,01545	0,01829	0,03477	0,285
Всего:	1279,56665	50,09150	44,93850	158,55150	1,323

Меню
день 11 223 д/с, Дети

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01006	0,1
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01006	0,1
Завтрак					
Каша из овсяных хлопьев на кон	178,37229	0,00528	0,00826	0,01891	0,2
Батон 40 гр	95,44398	0,00311	0,00121	0,02156	0,04
Масло сливочное 5гр	37,55020	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Кофейный напиток на сгущеном	107,91245	0,00212	0,00217	0,01732	0,2
Итого:	419,27892	0,01054	0,01577	0,05784	0,445
Обед					
Огурец консервированный 60 гр	7,83080	0,00045	0,00005	0,00136	0,06
Суп овощной с мясом кури	108,07410	0,00535	0,00595	0,00645	0,2
Плов из отварной кури.	354,66807	0,02146	0,01076	0,03839	0,23
Напиток из шиповника	56,15823	0,00026	0,00000	0,01352	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	72,69076	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Аскорбиновая кислота в третье	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	599,42197	0,03016	0,01725	0,07644	0,785
Полдник					
Сгущеное молоко 20 гр	65,52932	0,00147	0,00174	0,01147	0,02
Залеканка творожная 120 гр	294,81185	0,01434	0,01857	0,00940	0,12
Чай с лимоном 150 гр	29,00534	0,00003	0,00000	0,00679	0,15
Хлеб пшеничный 20 гр	47,31325	0,00155	0,00018	0,01022	0,02
Итого:	436,65976	0,01739	0,02050	0,03788	0,31
Всего:	1495,41267	58,59618	53,61313	182,21602	1,64

Меню
день 12223 д/с, Ясли

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Яблоко 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1
Завтрак					
Каша пшеничная молочная со с.	130,26000	0,00371	0,00484	0,01558	0,15
Батон с маслом, сыром 35/5/6 г	140,77000	0,00428	0,00678	0,01870	0,046
Какао с молоком	68,49238	0,00233	0,00241	0,00848	0,15
Итого:	339,52238	0,01032	0,01402	0,04276	0,346
Обед					
Салат из помидоров с растител	17,02238	0,00041	0,00107	0,00175	0,03
Суп крестьянский со сметаной	73,62143	0,00116	0,00358	0,00805	0,15
Рыба, тушеная с овощами 60 гр	79,24048	0,00581	0,00312	0,00290	0,06
Картофельное пюре .	130,81619	0,00269	0,00291	0,02155	0,12
Компот из яблок и чернослива	50,08762	0,00015	0,00006	0,01206	0,15
Хлеб ржаной 35 гр	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Аскорбиновая кислота в третье	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,035
Итого:	414,13810	0,01252	0,01116	0,06094	0,583
Полдник					
Снежок 130 г	107,70238	0,00337	0,00415	0,01415	0,13
Морковь, тушенная с курагой 100	104,71000	0,00176	0,00225	0,02058	0,1
Ватрушка с повидлом 60 гр	193,10095	0,00385	0,00355	0,03292	0,06
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	451,71333	0,01050	0,01013	0,07767	0,31
Всего:	1249,59438	33,70190	35,66000	191,75762	1,339

Меню
день 12 223 д/с, Дети

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Яблоко 100гр	39,78219	0,00035	0,00035	0,01038	0,1
Итого:	39,78219	0,00035	0,00035	0,01038	0,1
Завтрак					
Каша пшеничная молочная со с.	179,65470	0,00476	0,00705	0,02078	0,2
Батон с маслом, сыром 40/5/9 г	161,65178	0,00524	0,00750	0,02163	0,054
Какао с молоком	100,17883	0,00311	0,00319	0,01336	0,2
Итого:	441,48530	0,01311	0,01774	0,05577	0,454
Обед					
Салат из помидоров с растител	30,98656	0,00063	0,00211	0,00280	0,05
Суп крестьянский со сметаной	91,51024	0,00144	0,00420	0,01054	0,2
Рыба, тушеная с овощами 80 гр	115,60417	0,00906	0,00426	0,00384	0,08
Картофельное пюре .	140,89457	0,00298	0,00416	0,02032	0,15
Компот из яблок и чернослива	56,78931	0,00022	0,00011	0,01361	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	73,93887	0,00269	0,00049	0,01701	0,04
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Аскорбиновая кислота в третье	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	509,72372	0,01701	0,01532	0,06812	0,775
Полдник					
Снежок 140 г	116,67045	0,00364	0,00448	0,01526	0,14
Морковь, тушенная с курагой 100	79,23401	0,00135	0,00201	0,01465	0,1
Ватрушка с повидлом 70 гр	229,09615	0,00453	0,00423	0,03888	0,07
Хлеб пшеничный 20 гр	47,50931	0,00156	0,00018	0,01026	0,02
Итого:	472,50992	0,01108	0,01090	0,07905	0,33
Всего:	1462,97352	41,55057	44,31178	213,32522	1,659

Меню
день 13 223 д/с, Ясли

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Завтрак					
Омлет натуральный 100 гр.	148,80095	0,00794	0,01013	0,00253	0,1
Батон с маслом, сыром 35/5/6 г	140,77000	0,00428	0,00678	0,01870	0,046
Кофейный напиток с молоком	87,94048	0,00210	0,00211	0,01288	0,15
Итого:	377,51143	0,01432	0,01902	0,03410	0,296
Обед					
Икра кабачковая 30 гр	36,54190	0,00060	0,00270	0,00282	0,03
Суп овощной на вегетарианском	54,93048	0,00103	0,00274	0,00589	0,15
Биточки (котлеты) из мяса говяд	203,00048	0,01536	0,01299	0,00124	0,06
Макаронные изделия отварные	185,62476	0,00471	0,00279	0,03274	0,12
Компот из сухофруктов	66,45000	0,00028	0,00000	0,01621	0,15
Хлеб ржаной 35 гр	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Аскорбиновая кислота в третье	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,035
Итого:	609,89762	0,02429	0,02164	0,07352	0,583
Полдник					
Ряженка 120 гр	100,48000	0,00359	0,00718	0,00491	0,12
Каша из пшена и риса молочная	145,32952	0,00424	0,00557	0,01722	0,15
Печенье 20 гр	91,60000	0,00208	0,00104	0,01536	0,02
Хлеб пшеничный 15 гр	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015
Итого:	372,05952	0,01105	0,01392	0,04500	0,305
Всего:	1408,12148	50,15857	54,68000	162,72143	1,284

Меню
день 13 223 д/с, Дети

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	46,56557	0,00050	0,00010	0,01018	0,1
Итого:	46,56557	0,00050	0,00010	0,01018	0,1
Завтрак					
Омлет натуральный 120 гр.	177,53357	0,00943	0,01207	0,00303	0,12
Батон с маслом, сыром 40/5/9 г	159,64012	0,00519	0,00749	0,02111	0,054
Кофейный напиток с молоком 18	106,22582	0,00253	0,00253	0,01549	0,18
Итого:	443,39951	0,01714	0,02210	0,03963	0,354
Обед					
Икра кабачковая 40 гр	48,26500	0,00079	0,00356	0,00372	0,04
Суп овощной на вегетарианском	64,41484	0,00134	0,00280	0,00782	0,2
Биточки (котлеты) из мяса говяд	238,30090	0,01637	0,01509	0,00303	0,08
Макаронные изделия отварные	222,55705	0,00560	0,00339	0,03895	0,15
Компот из сухофруктов	70,39582	0,00021	0,00000	0,01698	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	72,84508	0,00265	0,00048	0,01675	0,04
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Аскорбиновая кислота в третье	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	716,77869	0,02695	0,02531	0,08726	0,765
Полдник					
Ряженка 130 гр	92,16934	0,00328	0,00655	0,00448	0,13
Каша из пшена и риса молочная	188,70566	0,00495	0,00730	0,02241	0,2
Печенье 20 гр	94,04016	0,00213	0,00106	0,01571	0,02
Хлеб пшеничный 15 гр	37,09254	0,00122	0,00014	0,00801	0,015
Итого:	412,00770	0,01157	0,01506	0,05060	0,365
Всего:	1614,12645	56,17242	62,57422	187,67057	1,584

Меню
день14 223 д/с, Ясли

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Банан 100 гр	62,30000	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
Итого:	62,30000	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
Завтрак					
Каша ячневая молочная со слив	127,25000	0,00353	0,00460	0,01596	0,15
Батон 35 гр	82,25000	0,00270	0,00105	0,01866	0,035
Масло сливочное 5гр	37,40000	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Какао с молоком	86,54000	0,00233	0,00241	0,01281	0,15
Итого:	333,44000	0,00858	0,01218	0,04746	0,34
Обед					
Салат из огурцов с растительны	14,14000	0,00031	0,00104	0,00135	0,03
Свекольник вегетарианский со с	78,72952	0,00136	0,00333	0,01034	0,15
Голубцы ленивые в молочном с	191,26048	0,01534	0,01316	0,01300	0,18
Компот из чернослива	67,26000	0,00019	0,00000	0,01627	0,15
Хлеб ржаной 35 гр	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
Чеснок 1 гр	0,39429	0,00005	0,00000	0,00005	0,001
Аскорбиновая кислота в третье	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,035
Итого:	415,13429	0,01957	0,01795	0,05564	0,581
Полдник					
Суфле творожное 100 гр	303,54190	0,01216	0,01870	0,01366	0,1
Повидло	40,12857	0,00006	0,00000	0,01051	0,015
Чай 100 гр,	18,95000	0,00000	0,00000	0,00454	0,1
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	408,82048	0,01374	0,01888	0,03873	0,235
Всего:	1279,01962	42,93619	49,08381	157,08571	1,256

Меню
день 14 223 д/с, Дети

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Банан 100 гр	71,42066	0,00120	0,00008	0,01740	0,1
Итого:	71,42066	0,00120	0,00008	0,01740	0,1
Завтрак					
Каша ячневая молочная со слив	160,79640	0,00433	0,00653	0,01835	0,2
Батон 40 гр	94,14566	0,00307	0,00120	0,02126	0,04
Масло сливочное 5гр	37,55455	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Какао с молоком	93,93570	0,00306	0,00314	0,01202	0,2
Итого:	386,43231	0,01049	0,01499	0,05168	0,445
Обед					
Салат из огурцов с растительны	26,96417	0,00052	0,00206	0,00236	0,05
Свекольник вегетарианский со с	104,83021	0,00177	0,00446	0,01370	0,2
Голубцы ленивые в молочном с	274,14211	0,01943	0,01908	0,01757	0,23
Компот из чернослива	53,41157	0,00019	0,00000	0,01288	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	73,44711	0,00267	0,00048	0,01689	0,04
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Чеснок 1 гр	0,32314	0,00005	0,00000	0,00004	0,001
Лавровый лист	0,12934	0,00000	0,00000	0,00003	1
Аскорбиновая кислота в третье	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	533,24764	0,02464	0,02609	0,06347	1,776
Полдник					
Суфле творожное 120 гр.	341,59087	0,01441	0,02172	0,01259	0,12
Повидло	50,77707	0,00008	0,00000	0,01326	0,02
Чай 150 гр,	24,65066	0,00000	0,00000	0,00588	0,15
Хлеб пшеничный 20 гр	48,49091	0,00159	0,00019	0,01048	0,02
Итого:	465,50950	0,01607	0,02191	0,04220	0,31
Всего:	1524,53238	52,39310	63,06802	174,75847	2,631

Меню
день 15 223 д/с, ясли

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Сок фруктовый 150 г	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
Итого:	69,00000	0,00075	0,00015	0,01515	0,15
Завтрак					
Рис в молоке со сливочным мас	87,58381	0,00295	0,00368	0,00956	0,13
Батон с маслом, сыром 35/5/6 г	140,77000	0,00428	0,00678	0,01870	0,046
Кофейный напиток на молоке	84,81857	0,00210	0,00211	0,01265	0,15
Итого:	313,17238	0,00933	0,01257	0,04091	0,326
Обед					
Салат из отварной свеклы с рас	35,08905	0,00042	0,00223	0,00317	0,03
Рассольник "Ленинградский" со	88,40333	0,00154	0,00382	0,01055	0,15
Жаркое по - домашнему	240,02143	0,01792	0,01573	0,01884	0,18
Компот из кураги	44,52190	0,00044	0,00000	0,01102	0,15
Хлеб ржаной 35 гр	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
Чеснок 1 гр	0,39429	0,00005	0,00000	0,00005	0,001
Аскорбиновая кислота в третье	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,035
Итого:	471,78000	0,02268	0,02220	0,05826	0,581
Полдник					
Йогурт питьевой 130 г	110,17619	0,00648	0,00415	0,01102	0,13
Каша молочная ассорти (пшени	170,06000	0,00454	0,00495	0,02324	0,15
Вафли 30 гр	105,00000	0,00096	0,00084	0,02427	0,03
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	431,43619	0,01350	0,01011	0,06854	0,33
Всего:	1363,92495	46,25381	45,03714	182,85762	1,387

Меню
день 15 223 д/с, дети

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Сок фруктовый 150 г	69,18930	0,00075	0,00015	0,01513	0,15
Итого:	69,18930	0,00075	0,00015	0,01513	0,15
Завтрак					
Рис в молоке со сливочным мас	121,58066	0,00384	0,00493	0,01380	0,18
Батон с маслом, сыром 40/5/9 г	161,31181	0,00529	0,00759	0,02122	0,054
Кофейный напиток с молоком 18	104,69350	0,00250	0,00253	0,01533	0,18
Итого:	387,58597	0,01163	0,01505	0,05035	0,414
Обед					
Салат из отварной свеклы с рас	51,75272	0,00047	0,00370	0,00359	0,05
Рассольник "Ленинградский" со	95,78457	0,00192	0,00299	0,01394	0,2
Жаркое по - домашнему	273,52860	0,01761	0,01881	0,01881	0,23
Компот из кураги	67,79918	0,00046	0,00000	0,01654	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	72,62346	0,00264	0,00048	0,01670	0,04
Чеснок 1 гр	0,31802	0,00004	0,00000	0,00004	0,001
Аскорбиновая кислота в третье	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	561,80654	0,02315	0,02597	0,06963	0,771
Полдник					
Йогурт питьевой 130 г	109,70947	0,00643	0,00411	0,01092	0,13
Каша молочная ассорти (пшени	176,52210	0,00461	0,00615	0,02161	0,2
Вафли 30 гр	106,15226	0,00097	0,00085	0,02444	0,03
Хлеб пшеничный 20 гр	48,29136	0,00158	0,00019	0,01043	0,02
Итого:	440,67519	0,01359	0,01129	0,06741	0,38
Всего:	1527,93630	49,12165	52,46922	202,50815	1,715

Меню
день16 223 д/с, Ясли

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Завтрак					
Каша из овсяных хлопьев на кон	127,57000	0,00400	0,00570	0,01400	0,15
Батон 35 гр	82,25000	0,00270	0,00105	0,01866	0,035
Масло сливочное 5гр	37,40000	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Кофейный напиток на сгущеном	77,37048	0,00148	0,00150	0,01260	0,15
Итого:	324,59048	0,00820	0,01237	0,04530	0,34
Обед					
Салат из отварного картофеля,	40,35238	0,00053	0,00186	0,00447	0,03
Суп-лапша с мясом куры со сме	143,08714	0,00677	0,00771	0,00861	0,15
Суфле из мяса кур с рисом	138,39952	0,01340	0,00591	0,00508	0,06
Капуста тушеная	73,00190	0,00185	0,00331	0,00906	0,12
Напиток из шиповника	65,37000	0,00029	0,00000	0,01581	0,15
Хлеб ржаной 35 гр	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Аскорбиновая кислота в третье	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,035
Итого:	523,56095	0,02514	0,01921	0,05766	0,583
Полдник					
Сгущеное молоко 15 гр	49,21905	0,00111	0,00131	0,00860	0,015
Запеканка творожная 100 гр	268,02952	0,01277	0,01678	0,00935	0,1
Чай с лимоном 100 гр	19,37476	0,00002	0,00000	0,00456	0,1
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	382,82333	0,01541	0,01826	0,03253	0,235
Всего:	1277,28314	49,25810	49,94476	145,58619	1,258

Меню
день16 223 д/с, Дети

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	47,47791	0,00051	0,00010	0,01038	0,1
Итого:	47,47791	0,00051	0,00010	0,01038	0,1
Завтрак					
Каша из овсяных хлопьев на кон	177,95622	0,00526	0,00824	0,01888	0,2
Масло сливочное 5гр	37,55020	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Батон 40 гр	94,77390	0,00309	0,00121	0,02141	0,04
Кофейный напиток на сгущеном	92,49237	0,00176	0,00181	0,01509	0,18
Итого:	402,77269	0,01014	0,01538	0,05542	0,425
Обед					
Салат из отварного картофеля,	81,50265	0,00107	0,00372	0,00903	0,06
Суп-лапша с мясом куры со сме	154,81273	0,00643	0,00784	0,01139	0,2
Суфле из мяса кур с рисом	178,16032	0,01523	0,00822	0,00693	0,08
Капуста тушеная	96,63124	0,00218	0,00422	0,01227	0,15
Напиток из шиповника	54,15261	0,00032	0,00000	0,01307	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	68,44562	0,00249	0,00045	0,01574	0,04
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Аскорбиновая кислота в третье	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	633,70518	0,02772	0,02444	0,06842	0,785
Полдник					
Сгущенное молоко 20 гр	65,52932	0,00147	0,00174	0,01147	0,02
Залеканка творожная 120 гр	307,48161	0,01475	0,01888	0,01122	0,12
Чай с лимоном 150 гр	29,03715	0,00003	0,00000	0,00680	0,15
Хлеб пшеничный 20 гр	47,12771	0,00154	0,00018	0,01018	0,02
Итого:	449,17578	0,01780	0,02081	0,03967	0,31
Всего:	1527,88609	56,18281	60,73426	173,90120	1,62

Меню
день 17 223 д/с, Ясли

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Яблоко 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1
Завтрак					
Каша ячневая молочная со слив	127,25000	0,00353	0,00460	0,01596	0,15
Батон с маслом, сыром 35/5/6 г	140,77000	0,00428	0,00678	0,01870	0,046
Какао с молоком	86,54000	0,00233	0,00241	0,01281	0,15
Итого:	354,56000	0,01014	0,01379	0,04746	0,346
Обед					
Салат из огурцов с растительнь	14,14000	0,00031	0,00104	0,00135	0,03
Суп овощной на вегетарианском	54,93048	0,00103	0,00274	0,00589	0,15
Тефтели рыбные	98,61667	0,00911	0,00251	0,00394	0,06
Рис припущенный с овощами .	172,47000	0,00318	0,00576	0,02536	0,12
Компот из яблок и чернослива	54,78000	0,00015	0,00006	0,01319	0,15
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Аскорбиновая кислота в третье	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,035
Итого:	467,33714	0,01643	0,01258	0,06644	0,588
Полдник					
Снежок 130 г	107,58381	0,00337	0,00415	0,01413	0,13
Свекла, тушеная со сметаной	41,72000	0,00098	0,00148	0,00678	0,06
Шанежка с картофелем*1	159,84571	0,00380	0,00530	0,02081	0,06
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	355,34952	0,00967	0,01111	0,05174	0,27
Всего:	1221,71495	36,59048	37,83000	176,01952	1,304

Меню
день 17 223 д/с, Дети

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Апельсин 100 гр	28,16393	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
Итого:	28,16393	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
Завтрак					
Каша ячневая молочная со слив	176,94738	0,00467	0,00682	0,02121	0,2
Батон с маслом, сыром 40/5/9 г	161,20934	0,00526	0,00754	0,02136	0,054
Какао с молоком 180г	100,70000	0,00286	0,00297	0,01366	0,18
Итого:	438,85672	0,01278	0,01733	0,05623	0,434
Обед					
Салат из огурцов с растительнь	26,00930	0,00047	0,00206	0,00210	0,05
Суп овощной на вегетарианском	64,08143	0,00134	0,00277	0,00781	0,2
Тефтели рыбные	144,40303	0,01228	0,00447	0,00521	0,08
Рис припущенный с овощами .	216,76246	0,00397	0,00719	0,03169	0,15
Компот из яблок и чернослива	72,01393	0,00019	0,00008	0,01726	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	72,69672	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Аскорбиновая кислота в третье	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	595,96689	0,02089	0,01706	0,08080	0,775
Полдник					
Снежок 150 г	124,82996	0,00389	0,00479	0,01632	0,15
Свекла, тушенная со сметаной	78,31967	0,00162	0,00332	0,01126	0,1
Шанежка с картофелем 70 гр	216,16656	0,00533	0,00627	0,02980	0,07
Хлеб пшеничный 20 гр	46,38934	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	465,70553	0,01237	0,01456	0,06740	0,34
Всего:	1525,39858	46,67607	49,09287	211,64012	1,649

Меню
День 18 223 д/с, Ясли

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Завтрак					
Омлет натуральный 100 гр.	148,80095	0,00794	0,01013	0,00253	0,1
Батон с маслом, сыром 35/5/6 г	140,77000	0,00428	0,00678	0,01870	0,046
Чай 150 гр,	28,51524	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Итого:	318,08619	0,01222	0,01691	0,02804	0,296
Обед					
Икра кабачковая 30 гр	36,54190	0,00060	0,00270	0,00282	0,03
Салат из морковью с раститель	32,93524	0,00035	0,00203	0,00401	0,03
Суп крестьянский со сметаной	75,68429	0,00140	0,00363	0,00871	0,15
Суфле из печени.	119,79286	0,01097	0,00613	0,00243	0,06
Картофельное пюре .	130,81619	0,00269	0,00291	0,02155	0,12
Компот из сухофруктов	66,45000	0,00028	0,00000	0,01621	0,15
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Аскорбиновая кислота в третье	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,035
Итого:	534,62048	0,01893	0,01787	0,07244	0,618
Полдник					
Ряженка 130 гр	108,88000	0,00389	0,00778	0,00531	0,13
Каша из пшена и риса молочная	145,32952	0,00424	0,00557	0,01722	0,15
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	300,40952	0,00965	0,01352	0,03255	0,3
Всего:	1201,54157	41,29143	48,40667	143,12810	1,314

Меню
день18 223 д/с, Дети

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	46,18852	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:	46,18852	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Завтрак					
Омлет натуральный 120 гр.	177,53357	0,00943	0,01207	0,00303	0,12
Батон с маслом, сыром 40/5/9 г	161,20934	0,00526	0,00754	0,02136	0,054
Чай с сахаром.	49,47193	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
Итого:	388,21484	0,01468	0,01962	0,03620	0,374
Обед					
Икра кабачковая 40 гр	48,72000	0,00080	0,00359	0,00375	0,04
Суп крестьянский со сметаной	97,20410	0,00181	0,00449	0,01153	0,2
Суфле из печени.	168,05889	0,01668	0,00862	0,00197	0,08
Картофельное пюре .	160,57910	0,00344	0,00424	0,02437	0,15
Компот из сухофруктов	78,13893	0,00028	0,00000	0,01893	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	72,69672	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Аскорбиновая кислота в третье	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	625,39775	0,02565	0,02143	0,07727	0,765
Полдник					
Ряженка 150 г	126,33393	0,00449	0,00899	0,00614	0,15
Каша из пшена и риса молочная	200,67975	0,00551	0,00790	0,02332	0,2
Хлеб пшеничный 20 гр	46,38934	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	373,40303	0,01153	0,01707	0,03948	0,37
Всего:	1430,97978	52,36242	58,21250	163,04742	1,609

Меню
день 19 223 д/с, Ясли

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Груша 100 гр	42,30000	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
Итого:	42,30000	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
Завтрак					
Каша гречневая молочная с мас	157,71000	0,00464	0,00471	0,02412	0,15
Батон 35 гр	82,25000	0,00270	0,00105	0,01866	0,035
Масло сливочное 5гр	37,40000	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Какао с молоком	86,54000	0,00233	0,00241	0,01281	0,15
Итого:	363,90000	0,00969	0,01229	0,05562	0,34
Обед					
Салат из помидоров с растител	17,02238	0,00041	0,00107	0,00175	0,03
Уха рыбацкая 0,150	82,45381	0,00512	0,00174	0,00828	0,15
Гуляш из отварного мяса (ясли	89,67429	0,00865	0,00754	0,00355	0,06
Макаронные изделия отварные	185,62476	0,00471	0,00279	0,03274	0,12
Компот из кураги и изюма	66,77000	0,00030	0,00000	0,01633	0,15
Хлеб ржаной 35 гр	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Аскорбиновая кислота в третье	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,035
Итого:	504,89524	0,02150	0,01356	0,07728	0,583
Полдник					
Джем 15 г	41,76905	0,00006	0,00000	0,01095	0,015
Запеканка творожная 100 гр	268,02952	0,01277	0,01678	0,00935	0,1
Чай 100 гр,	18,95000	0,00000	0,00000	0,00454	0,1
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	374,94857	0,01435	0,01696	0,03486	0,235
Всего:	1326,75767	45,90000	43,08190	177,03000	1,258

Меню
день19 223 д/с, Дети

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Груша 100 гр	42,49342	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
Итого:	42,49342	0,00036	0,00027	0,00927	0,1
Завтрак					
Каша гречневая молочная с мас	190,01226	0,00557	0,00565	0,02895	0,18
Батон 40 гр	94,38683	0,00308	0,00120	0,02132	0,04
Масло сливочное 5гр	37,55391	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Какао с молоком 180г	100,70000	0,00288	0,00297	0,01366	0,18
Итого:	422,65300	0,01153	0,01395	0,06397	0,405
Обед					
Салат из помидоров с растител	30,83486	0,00064	0,00211	0,00277	0,05
Уха рыбацкая 0,200	107,13132	0,00674	0,00230	0,01028	0,2
Сосиски отварные 50 гр	133,54733	0,00517	0,01052	0,00073	0,05
Макаронные изделия отварные	233,07523	0,00588	0,00348	0,04092	0,15
Компот из кураги и изюма	78,18041	0,00033	0,00000	0,01900	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	72,69794	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Аскорбиновая кислота в третье	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	655,46708	0,02140	0,01889	0,09041	0,745
Полдник					
Джем 20 г	55,65000	0,00008	0,00000	0,01460	0,02
Залеканка творожная 120 гр	318,45671	0,01526	0,01964	0,01145	0,12
Чай 150 гр,	28,54198	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Хлеб пшеничный 20 гр	46,39012	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	449,03881	0,01686	0,01982	0,04288	0,31
Всего:	1563,59009	50,15449	52,92868	206,52926	1,56

Меню
день 20 223 д/с, Ясли

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Завтрак					
Макаронные изделия в молоке с	106,55476	0,00356	0,00449	0,01132	0,15
Батон с маслом, сыром 35/5/6 г	140,77000	0,00428	0,00678	0,01870	0,046
Кофейный напиток на молоке	84,81857	0,00210	0,00211	0,01265	0,15
Итого:	332,14333	0,00993	0,01338	0,04267	0,346
Обед					
Зеленый горошек 20гр	7,88571	0,00057	0,00003	0,00117	0,02
Борщ с фасолью на мясном бул	55,17381	0,00131	0,00239	0,00709	0,15
Запеканка картофельная с отва	270,99048	0,01429	0,01327	0,01806	0,15
Соус молочный 30 гр	30,43571	0,00094	0,00159	0,00252	0,03
Компот из сухофруктов	66,45000	0,00028	0,00000	0,01621	0,15
Хлеб ржаной 35 гр	63,35000	0,00231	0,00042	0,01463	0,035
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Аскорбиновая кислота в третье	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,035
Итого:	494,28571	0,01971	0,01770	0,05967	0,573
Полдник					
Йогурт питьевой 130 г	110,17619	0,00648	0,00415	0,01102	0,13
Каша пшеничная молочная со с.	130,26000	0,00371	0,00484	0,01558	0,15
Чай с сахаром.	36,99762	0,00000	0,00000	0,00885	0,15
Вафли 15 гр	52,50000	0,00048	0,00042	0,01214	0,015
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	376,13381	0,01219	0,00958	0,05761	0,465
Всего:	1256,69624	42,33905	40,76524	170,04333	1,484

Меню
день 20 223 д/с, Дети

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100 г	46,18852	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:	46,18852	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Завтрак					
Макаронные изделия в молоке с	146,17348	0,00477	0,00623	0,01532	0,2
Батон с маслом, сыром 40/5/9 г	161,20934	0,00526	0,00754	0,02136	0,054
Кофейный напиток с молоком 18	105,85205	0,00252	0,00253	0,01545	0,18
Итого:	413,23488	0,01256	0,01631	0,05214	0,434
Обед					
Борщ с фасолью на мясном бул	67,93193	0,00174	0,00260	0,00944	0,2
Запеканка картофельная с отва	392,22107	0,02030	0,02001	0,02409	0,18
Сельдь 25 гр	37,15922	0,00432	0,00216	0,00000	0,025
Соус молочный (для подачи к бл	43,82865	0,00092	0,00255	0,00314	0,05
Компот из сухофруктов	78,13893	0,00028	0,00000	0,01893	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	72,69672	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Аскорбиновая кислота в третье	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,05
Итого:	691,97652	0,03020	0,02780	0,07232	0,75
Полдник					
Йогурт питьевой 150 г	127,83791	0,00749	0,00479	0,01273	0,15
Каша пшеничная молочная со с.	181,91455	0,00496	0,00717	0,02078	0,2
Вафли 15 гр	52,71516	0,00048	0,00042	0,01214	0,015
Хлеб пшеничный 20 гр	46,38934	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	408,85697	0,01444	0,01257	0,05567	0,385
Всего:	1560,56698	57,69861	56,77258	190,22525	1,669

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 313610560361790834405897087696873934965033578847

Владелец Басова Ирина Владимировна

Действителен с 15.01.2024 по 14.01.2025