

**МЕНЮ**  
приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 1 День 1		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак 1</b>	Каша рисовая молочная	150	200	4,53	5,95	7,47	7,34	23,49	32,46	180	192	№98 1996г.
	Чай с сахаром	150	180	0,9	0,76	2,29	2,75	9,75	11,7	37	44	№263 1996г.
	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	1,5	1,5	15,9	15,9	84	84	
	Масло сливочное	4	5	0,02	0,03	2,9	3,6	0,03	0,04	29,92	37,4	
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко	130	130	0,39	0,39	0	0	14,3	14,3	59,8	59,8	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>464</b>	<b>545</b>	<b>8,09</b>	<b>9,38</b>	<b>14,16</b>	<b>15,19</b>	<b>63,47</b>	<b>74,4</b>	<b>390,72</b>	<b>417,2</b>	
<b>Обед</b>	Салат из моркови с яблоками	30	60	0,14	0,28	0,62	1,24	1,61	3,22	37	74	№14 1996г.
	Свекольник с мясом и сметаной	150/15/8	200/15/10	6,11	5,51	4,41	5,56	6,03	8,04	113	150,7	№34 2004г.
	Гуляш из отварной птицы	60	70	7,3	8,52	9,38	10,95	2,78	3,24	111	129	№370 2008г.
	Макароньы отварные	100	120	3,68	4,42	3,08	3,7	17,6	21,12	112	134	№194 1996г.
	Напиток из варенья	150	180	0,08	0,09	0	0	19,65	23,58	76	91	№702 2004г.
	Хлеб ржаной	30	40	1,95	2,6	0,3	0,4	12,3	16,4	60	80	
<b>Итого за обед</b>		<b>543</b>	<b>695</b>	<b>19,26</b>	<b>21,42</b>	<b>17,79</b>	<b>21,85</b>	<b>59,97</b>	<b>75,6</b>	<b>509</b>	<b>658,7</b>	
<b>Полдник</b>	Чай с сахаром	150	180	0,9	0,76	2,29	2,75	9,75	11,7	37	44	№263 1996г.
	Пирожок печеный с повидлом	60	70	3,9	4,55	6,41	7,48	22,45	26,19	174	203	№294 1996г.
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>250</b>	<b>4,8</b>	<b>5,31</b>	<b>8,7</b>	<b>10,23</b>	<b>32,2</b>	<b>37,89</b>	<b>211</b>	<b>247</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>1217</b>	<b>1490</b>	<b>32,15</b>	<b>36,11</b>	<b>40,65</b>	<b>47,27</b>	<b>155,64</b>	<b>187,89</b>	<b>1110,72</b>	<b>1322,9</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 1 День 2		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак 1</b>	Запеканка творожная	120/30	150/50	17,37	22,12	12,48	16,28	17,75	24,63	258	334	№117 1996г.
	Кофейный напиток на молоке	150	180	3,43	4,12	3,78	4,54	15,78	18,95	109	130	№253 1996г.
	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	1,5	1,5	15,9	15,9	84	84	
	Масло сливочное	4	5	0,02	0,03	2,9	3,6	0,03	0,04	29,92	37,4	
<b>Завтрак 2</b>	Груша	130	130	0,52	0,52	0	0	13,65	13,65	61,1	61,1	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>464</b>	<b>545</b>	<b>23,59</b>	<b>29,04</b>	<b>20,66</b>	<b>25,92</b>	<b>63,11</b>	<b>73,17</b>	<b>542,02</b>	<b>646,5</b>	
<b>Обед</b>	Суп рыбный со сметаной	150/20/8	200/25/10	4,89	6,52	1,68	2,24	9,82	13,09	74	98	№41 1996г.
	Плов из говядины	150	200	18,25	24,33	15,52	20,69	25,28	33,71	314	418	№163 2004г.
	Сок фруктовый	100	150	0	0	0	0	12	18	48	72	
	Хлеб ржаной	30	40	1,95	2,6	0,3	0,4	12,3	16,4	60	80	
<b>Итого за обед</b>		<b>458</b>	<b>625</b>	<b>25,09</b>	<b>33,45</b>	<b>17,5</b>	<b>23,33</b>	<b>59,4</b>	<b>81,2</b>	<b>496</b>	<b>668</b>	
<b>Полдник</b>	Чай с сахаром	150	180	0,9	0,76	2,29	2,75	9,75	11,7	37	44	№263 1996г.
	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	1,5	1,5	15,9	15,9	84	84	
	Сыр	10	15	2,45	3,68	2,85	4,28	0	0	35,4	53,1	
<b>Итого за полдник</b>		<b>190</b>	<b>225</b>	<b>5,6</b>	<b>6,69</b>	<b>6,64</b>	<b>8,53</b>	<b>25,65</b>	<b>27,6</b>	<b>156,4</b>	<b>181,1</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>1112</b>	<b>1395</b>	<b>54,28</b>	<b>69,18</b>	<b>44,8</b>	<b>57,78</b>	<b>148,16</b>	<b>181,97</b>	<b>1194,42</b>	<b>1495,6</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 1 День 3		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак 1	Каша жидкая молочная «Геркулес»	150	200	5	7,13	8,25	8,87	16,98	26,2	162	213	№93 1996г.
	Чай с сахаром	150	180	0,9	0,76	2,29	2,75	9,75	11,7	37	44	№263 1996г.
	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	1,5	1,5	15,9	15,9	84	84	
	Масло сливочное	4	5	0,02	0,03	2,9	3,6	0,03	0,04	29,92	37,4	
Завтрак 2	Банан	150	150	2,25	2,25	0,75	0,75	31,5	31,5	144	144	
Итого за завтрак		<b>484</b>	<b>565</b>	<b>10,42</b>	<b>12,42</b>	<b>15,69</b>	<b>17,47</b>	<b>74,16</b>	<b>85,34</b>	<b>456,92</b>	<b>522,4</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми и мясом	150/15	200/15	3,43	4,58	0,29	0,38	9,67	12,90	109	145,3	№36 2004г.
	Котлета рыбная	60	70	8,02	9,36	2,82	3,29	5,99	6,99	84	95	№255 2010г.
	Картофельное пюре	120	150	2,45	3,06	3,84	4,8	16,36	20,45	110	137	№206 1996г.
	Компот из сухофруктов	150	180	0,78	0,94	0	0	20,22	24,26	96	115	№241 1996г.
	Хлеб ржаной	30	40	1,95	2,6	0,3	0,4	12,3	16,4	60	80	
Итого за обед		<b>525</b>	<b>655</b>	<b>16,63</b>	<b>20,54</b>	<b>7,25</b>	<b>8,87</b>	<b>64,54</b>	<b>81</b>	<b>459</b>	<b>572,3</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	150	180	4,25	5,04	3,75	5,76	7,08	7,38	78	110	№255 1996г.
	Сладкие сухарики	20	30	1,55	2,22	1,99	2,84	4,01	4,45	25	35	б/н
Итого за полдник		<b>170</b>	<b>210</b>	<b>5,8</b>	<b>7,26</b>	<b>5,74</b>	<b>8,6</b>	<b>11,09</b>	<b>11,83</b>	<b>103</b>	<b>145</b>	
Итого за весь день		<b>1179</b>	<b>1430</b>	<b>32,85</b>	<b>40,22</b>	<b>28,68</b>	<b>34,94</b>	<b>149,79</b>	<b>178,17</b>	<b>1018,92</b>	<b>1239,7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 1 День 4		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак 1</b>	Каша из пшена и риса жидкая «Дружба»	150	200	4,74	6,32	7,64	10,18	26,33	26,34	167	232	№84 1996г.
	Какао с молоком	150	180	3,15	3,78	3,3	3,96	21,5	25,81	128	153	№249 1996г.
	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	1,5	1,5	15,9	15,9	84	84	
	Масло сливочное	4	5	0,02	0,03	2,9	3,6	0,03	0,04	29,92	37,4	
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко	130	130	0,39	0,39	0	0	14,3	14,3	59,8	59,8	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>464</b>	<b>545</b>	<b>10,55</b>	<b>12,77</b>	<b>15,34</b>	<b>19,24</b>	<b>78,06</b>	<b>82,39</b>	<b>468,72</b>	<b>566,2</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с мясом и крупой	150/15	200/15	6,48	5,97	2,29	1,37	10,2	13,6	87	102,4	№80 2010г.
	Котлета из говядины	60	70	8,43	9,84	6,87	8,02	6,14	7,16	119	139	№162 2010г.
	Капуста тушеная	120	150	2,54	3,18	5,38	4,95	5,58	6,97	96	121	№200 1996г.
	Компот из сухофруктов	150	180	0,78	0,94	0	0	20,22	24,26	96	115	№241 1996г.
	Хлеб ржаной	30	40	1,95	2,6	0,3	0,4	12,3	16,4	60	80	
<b>Итого за обед</b>		<b>525</b>	<b>655</b>	<b>20,18</b>	<b>22,53</b>	<b>14,84</b>	<b>14,74</b>	<b>54,44</b>	<b>68,39</b>	<b>458</b>	<b>557,4</b>	
<b>Полдник</b>	Чай с сахаром	150	180	0,9	0,76	2,29	2,75	9,75	11,7	37	44	№263 1996г.
	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	1,5	1,5	15,9	15,9	84	84	
	Сгущенное молоко	20	25	1	1,25	1,7	2,1	11,2	14	64,1	80,1	
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>235</b>	<b>4,15</b>	<b>4,26</b>	<b>5,49</b>	<b>6,35</b>	<b>36,85</b>	<b>41,6</b>	<b>185,1</b>	<b>208,1</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>1189</b>	<b>1435</b>	<b>34,88</b>	<b>39,56</b>	<b>35,67</b>	<b>40,33</b>	<b>169,35</b>	<b>192,38</b>	<b>1111,82</b>	<b>1331,7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 1 День 5		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак 1	Вермишель в молоке	150	200	4,95	6,69	6,75	9	15,5	20,64	140	187	№35 1996г.
	Кофейный напиток на молоке	150	180	3,43	4,12	3,78	4,54	15,78	18,95	109	130	№253 1996г.
	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	1,5	1,5	15,9	15,9	84	84	
	Масло сливочное	4	5	0,02	0,03	2,9	3,6	0,03	0,04	29,92	37,4	
Завтрак 2	Груша	130	130	0,52	0,52	0	0	13,65	13,65	61,1	61,1	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>464</b>	<b>545</b>	<b>11,17</b>	<b>13,61</b>	<b>14,93</b>	<b>18,64</b>	<b>60,86</b>	<b>69,18</b>	<b>424,02</b>	<b>499,5</b>	
Обед	Рассольник с мясом и сметаной	150/15/8	200/15/10	7,49	8,5	2,29	2,76	9,26	12,32	99	121	№33 1996г.
	Винегрет	50	100	0,82	1,61	2,67	5,19	9,2	8,4	47	92	№2 1996г.
	Суфле из отварного мяса	75	105	13,53	19,33	10,43	14,9	15,25	21,78	209	298	№159 1996г.
	Компот из сухофруктов	150	180	0,78	0,94	0	0	20,22	24,26	96	115	№241 1996г.
	Хлеб ржаной	30	40	1,95	2,6	0,3	0,4	12,3	16,4	60	80	
<b>Итого за обед</b>		<b>478</b>	<b>650</b>	<b>24,57</b>	<b>32,98</b>	<b>15,69</b>	<b>23,25</b>	<b>66,23</b>	<b>83,16</b>	<b>511</b>	<b>706</b>	
Полдник	Чай с сахаром	150	180	0,9	0,76	2,29	2,75	9,75	11,7	37	44	№263 1996г.
	Печенье	25	30	1,75	2,1	7,5	9	13,75	16,5	130	156	
<b>Итого за полдник</b>		<b>175</b>	<b>210</b>	<b>2,65</b>	<b>2,86</b>	<b>9,79</b>	<b>11,75</b>	<b>23,5</b>	<b>28,2</b>	<b>167</b>	<b>200</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>1117</b>	<b>1405</b>	<b>38,39</b>	<b>49,45</b>	<b>40,41</b>	<b>53,64</b>	<b>150,59</b>	<b>180,54</b>	<b>1102,02</b>	<b>1405,5</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 2 День 6		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак 1	Каша гречневая с сахаром	120	150	6,84	8,55	5,78	7,23	35,94	44,93	227	284	№67 1996г.
	Чай с сахаром	150	180	0,9	0,76	2,29	2,75	9,75	11,7	37	44	№263 1996г.
	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	1,5	1,5	15,9	15,9	84	84	
	Масло сливочное	4	5	0,02	0,03	2,9	3,6	0,03	0,04	29,92	37,4	
Завтрак 2	Банан	150	150	2,25	2,25	0,75	0,75	31,5	31,5	144	144	
Итого за завтрак		<b>464</b>	<b>515</b>	<b>12,26</b>	<b>13,84</b>	<b>13,22</b>	<b>15,83</b>	<b>93,12</b>	<b>104,07</b>	<b>521,92</b>	<b>593,4</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	150/15/8	200/15/10	4,58	6,34	4,57	5,92	5,89	8,59	105	113	№56 2004г.
	Ежики из говядины	60	70	7,58	8,85	5,69	6,64	3,88	4,53	101	118	№109 1996г.
	Пюре из свёклы	120	150	2,22	2,36	5,37	5,61	10,28	16,26	98	125	№212 2004г.
	Компот из сухофруктов	150	180	0,78	0,94	0	0	20,22	24,26	96	115	№241 1996г.
	Хлеб ржаной	30	40	1,95	2,6	0,3	0,4	12,3	16,4	60	80	
Итого за обед		<b>533</b>	<b>665</b>	<b>17,11</b>	<b>21,09</b>	<b>15,93</b>	<b>18,57</b>	<b>52,57</b>	<b>70,04</b>	<b>460</b>	<b>551</b>	
Полдник	Чай с сахаром	150	180	0,9	0,76	2,29	2,75	9,75	11,7	37	44	№263 1996г.
	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	1,5	1,5	15,9	15,9	84	84	
	Сыр	10	15	2,45	3,68	2,85	4,28	0	0	35,4	53,1	
Итого за полдник		<b>190</b>	<b>225</b>	<b>5,6</b>	<b>6,69</b>	<b>6,64</b>	<b>8,53</b>	<b>25,65</b>	<b>27,6</b>	<b>156,4</b>	<b>181,1</b>	
Итого за весь день		<b>1117</b>	<b>1405</b>	<b>34,97</b>	<b>41,62</b>	<b>35,79</b>	<b>42,93</b>	<b>171,34</b>	<b>201,71</b>	<b>1138,32</b>	<b>1325,5</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 2 День 7		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак 1	Омлет	100	120	8,98	10,78	10,4	12,48	4,2	5	138	165	№1 2003г.
	Салат из моркови с яблоками	30	60	0,14	0,28	0,62	1,24	1,61	3,22	37,74		№14 1996г.
	Кофейный напиток на молоке	150	180	3,43	4,12	3,78	4,54	15,78	18,95	109	130	№253 1996г.
	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	1,5	1,5	15,9	15,9	84	84	
	Масло сливочное	4	5	0,02	0,03	2,9	3,6	0,03	0,04	29,92	37,4	
Завтрак 2	Яблоко	130	130	0,39	0,39	0	0	14,3	14,3	59,8	59,8	
Итого за завтрак		<b>444</b>	<b>525</b>	<b>15,21</b>	<b>17,85</b>	<b>19,2</b>	<b>23,36</b>	<b>51,82</b>	<b>57,41</b>	<b>457,72</b>	<b>550,2</b>	
Обед	Салат из вареной свёклы с изюмом и растит. маслом	30	60	0,43	0,85	3,02	6,04	4,89	99,77	49	97	№19 1996г.
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20	200/30	1,82	2,5	1,22	2,28	9,91	20	69	114	№34 1996г.
	Тефтели из рыбы	85	100	6,13	8,95	44,62	5,48	7,84	9,16	104	121	№146 1996г.
	Картофельное пюре	120	150	2,45	3,06	3,84	4,8	16,36	20,45	110	137	№206 1996г.
	Сок фруктовый	100	150	0	0	0	0	12	18	48	72	
	Хлеб ржаной	30	40	1,95	2,6	0,3	0,4	12,3	16,4	60	80	
Итого за обед		<b>535</b>	<b>730</b>	<b>12,78</b>	<b>17,96</b>	<b>53</b>	<b>19</b>	<b>63,3</b>	<b>183,78</b>	<b>440</b>	<b>621</b>	
Полдник	Кисель	150	180	1,02	1,22	0	0	21,77	26,12	87	104	б/н 1996г.
	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	1,5	1,5	15,9	15,9	84	84	
Итого за полдник		<b>180</b>	<b>120</b>	<b>3,27</b>	<b>3,47</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	<b>37,67</b>	<b>42,02</b>	<b>171</b>	<b>188</b>	
Итого за весь день		<b>1159</b>	<b>1465</b>	<b>31,26</b>	<b>39,28</b>	<b>73,7</b>	<b>43,86</b>	<b>152,79</b>	<b>283,21</b>	<b>1068,72</b>	<b>1359,2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 2 День 8		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак 1</b>	Каша манная молочная жидкая	150	200	5,07	6,92	7,82	7,34	19,39	31,37	169	219	№90 1996г.
	Чай с сахаром	150	180	0,9	0,76	2,29	2,75	9,75	11,7	37	44	№263 1996г.
	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	1,5	1,5	15,9	15,9	84	84	
	Масло сливочное	4	5	0,02	0,03	2,9	3,6	0,03	0,04	29,92	37,4	
<b>Завтрак 2</b>	Груша	130	130	0,52	0,52	0	0	13,65	13,65	61,1	61,1	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>464</b>	<b>545</b>	<b>8,76</b>	<b>10,48</b>	<b>14,51</b>	<b>15,19</b>	<b>58,72</b>	<b>72,66</b>	<b>381,02</b>	<b>445,5</b>	
<b>Обед</b>	Суп овощной на курином бульоне	150/8	200/10	3,85	4,44	1,39	1,58	7,55	8,29	65	87	№35 1996г.
	Котлета из курицы	60	70	9,43	11,02	9,1	10,62	9,98	11,64	164	191	№178 2010г.
	Макароны отварные	100	120	3,68	4,42	3,08	3,7	17,6	21,12	112	134	№194 1996г.
	Соус томатный	30	50	0,3	0,3	0,62	1,03	2,06	3,43	15	25	№826 1996г.
	Напиток из варенья	150	180	0,08	0,09	0	0	19,65	23,58	76	91	№702 2004г.
	Хлеб ржаной	30	40	1,95	2,6	0,3	0,4	12,3	16,4	60	80	
<b>Итого за обед</b>		<b>528</b>	<b>620</b>	<b>19,29</b>	<b>22,87</b>	<b>14,49</b>	<b>17,33</b>	<b>69,14</b>	<b>84,46</b>	<b>492</b>	<b>608</b>	
<b>Полдник</b>	Йогурт	100	150	3,9	5,85	2,5	3,75	17,5	26,25	108	162	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	1,5	1,5	15,9	15,9	84	84	
<b>Итого за полдник</b>		<b>130</b>	<b>180</b>	<b>6,15</b>	<b>8,1</b>	<b>4</b>	<b>5,25</b>	<b>33,4</b>	<b>42,15</b>	<b>192</b>	<b>246</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>1122</b>	<b>1345</b>	<b>32,4</b>	<b>41,45</b>	<b>33</b>	<b>37,77</b>	<b>161,26</b>	<b>199,27</b>	<b>1065,2</b>	<b>1299,5</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 2 День 9		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак 1</b>	Запеканка творожная	120/30	150/50	17,37	22,12	12,48	16,28	17,75	24,63	258	334	№117 1996г.
	Какао с молоком	150	180	3,15	3,78	3,3	3,96	21,5	25,81	128	153	№249 1996г.
	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	1,5	1,5	15,9	15,9	84	84	
	Масло сливочное	4	5	0,02	0,03	2,9	3,6	0,03	0,04	29,92	37,4	
<b>Завтрак 2</b>	Банан	150	150	2,25	2,25	0,75	0,75	31,5	31,5	144	144	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>484</b>	<b>565</b>	<b>25,04</b>	<b>30,43</b>	<b>20,93</b>	<b>26,09</b>	<b>86,68</b>	<b>97,88</b>	<b>643,92</b>	<b>752,4</b>	
<b>Обед</b>	Борщ из свежей капусты с картофелем	150/15/8	200/15/10	6,98	7,75	5,17	5,6	4,15	5,5	76	92	№27 1996г.
	Гуляш из отварного мяса	70	100	9,21	13,16	6,99	9,42	1,89	2,71	104	148	№152 1996г.
	Греча рассыпчатая	120	150	6,84	8,55	5,78	7,23	32,94	41,17	216	270	№186 1996г.
	Компот из сухофруктов	150	180	0,78	0,94	0	0	20,22	24,26	96	115	№241 1996г.
	Хлеб ржаной	30	40	1,95	2,6	0,3	0,4	12,3	16,4	60	80	
<b>Итого за обед</b>		<b>543</b>	<b>695</b>	<b>25,76</b>	<b>33</b>	<b>18,24</b>	<b>22,65</b>	<b>71,5</b>	<b>90,04</b>	<b>552</b>	<b>705</b>	
<b>Полдник</b>	Чай с сахаром	150	180	0,9	0,76	2,29	2,75	9,75	11,7	37	44	№263 1996г.
	Ватрушка с творогом	60	70	7,08	8,26	2,63	3,07	41,81	48,77	219	256	№289 2004г.
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>250</b>	<b>7,98</b>	<b>9,02</b>	<b>4,92</b>	<b>5,82</b>	<b>51,56</b>	<b>60,47</b>	<b>256</b>	<b>300</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>1237</b>	<b>1510</b>	<b>58,78</b>	<b>72,45</b>	<b>44,09</b>	<b>54,56</b>	<b>209,74</b>	<b>248,39</b>	<b>1451,92</b>	<b>1757,4</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы				
Неделя 2 День 10		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак 1</b>	Каша жидкая молочная пшеничная	150	200	5,07	8,09	7,82	8,13	19,39	36,54	169	252	№96 1996г.
	Кофейный напиток на молоке	150	180	3,43	4,12	3,78	4,54	15,78	18,95	109	130	№253 1996г.
	Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	1,5	1,5	15,9	15,9	84	84	
	Масло сливочное	4	5	0,02	0,03	2,9	3,6	0,03	0,04	29,92	37,4	
<b>Завтрак 2</b>	Яблоко	130	130	0,39	0,39	0	0	14,3	14,3	59,8	59,8	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>464</b>	<b>545</b>	<b>11,16</b>	<b>14,88</b>	<b>16</b>	<b>17,77</b>	<b>65,4</b>	<b>85,73</b>	<b>451,72</b>	<b>563,2</b>	
<b>Обед</b>	Суп рыбный со сметаной	150	200/25/10	4,89	6,52	1,68	2,24	9,82	13,09	74	98	№41 1996г.
	Картофельная запеканка с отварным мясом	150/30	200/50	15,28	16,14	15,03	13,5	13,1	40,15	273	365	№157 1996г.
	Компот из сухофруктов	150	180	0,78	0,94	0	0	20,22	24,26	96	115	№241 1996г.
	Хлеб ржаной	30	40	1,95	2,6	0,3	0,4	12,3	16,4	60	80	
<b>Итого за обед</b>		<b>568</b>	<b>765</b>	<b>26,7</b>	<b>36,63</b>	<b>20,62</b>	<b>23,36</b>	<b>56,04</b>	<b>95,1</b>	<b>553</b>	<b>757</b>	
<b>Полдник</b>	Чай с сахаром	150	180	0,9	0,76	2,29	2,75	9,75	11,7	37	44	№263 1996г.
	Вафли	25	30	1	1,2	8,35	10,02	14,78	17,7	138,25	165,9	
<b>Итого за полдник</b>		<b>175</b>	<b>210</b>	<b>1,9</b>	<b>1,96</b>	<b>10,64</b>	<b>12,77</b>	<b>24,53</b>	<b>29,4</b>	<b>175,25</b>	<b>209,9</b>	
<b>Итого за весь день</b>		<b>1207</b>	<b>1520</b>	<b>39,76</b>	<b>53,47</b>	<b>47,26</b>	<b>53,9</b>	<b>145,97</b>	<b>210,23</b>	<b>1179,97</b>	<b>1530,1</b>	