

День 1

Категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			минеральные вещества	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
2/4	Каша гречневая мол с маслом слив	150	5.45	5.46	24.42	160.42	0.09	0.15	0.51	129.29	2.30
6\13	батон нарезной	20	0.58	1.50	10.28	52.40	0.02	0.01	0.00	3.80	0.24
7\13	масло сливочное (порциями)	8	5.80	0.06	0.10	52.88	0.00	0.01	0.00	1.92	0.02
10/10	Чай	150	0.00	0.00	7.48	28.47	0.00	0.00	0.00	7.46	0.05
	<b>10:00</b>										
14	Сок Мой	200	0.00	0.00	46.00	184.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	<b>ОБЕД</b>										
5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	40	1.04	0.62	2.91	23.70	0.01	0.02	13.45	17.21	0.24
5/2	Свекольник со сметаной	150	3.65	2.85	9.90	83.97	0.06	0.06	11.63	30.02	1.01
3/3	Картофельное пюре	100	3.16	2.62	18.32	112.51	0.14	0.10	21.74	31.62	1.00
11/7	Тефтели рыбные в соусе	50	4.57	7.68	6.19	134.51	0.06	0.09	0.67	57.03	0.49
6/10	Компот из сухофруктов	150	0.06	0.28	12.24	48.68	0.00	0.00	0.00	7.32	0.03
1	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	0.18	1.32	7.60	39.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2	Хлеб ржаной	15	0.18	0.99	5.01	26.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	<b>ПОЛДНИК</b>										
43-2/3	Макаронные изделия отварные с сыром	100	6.67	5.23	0.93	169.79	0.05	0.04	0.22	95.57	5.02
17	батон	10	0.29	0.75	5.14	26.20	0.01	0.00	0.00	1.90	0.12
8/12	Сдоба обыкновенная	30	1.72	2.74	16.45	91.84	0.17	0.20	0.06	21.66	0.30
15/10	Напиток из шиповника	150	0.06	0.12	9.17	36.60	0.00	0.02	48.75	9.59	0.12
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>33.41</b>	<b>32.22</b>	<b>182.14</b>	<b>1271.87</b>	<b>0.62</b>	<b>0.69</b>	<b>97.02</b>	<b>414.38</b>	<b>10.92</b>

День: День 2

Категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			минеральные вещества	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
19/4	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	150	5.15	5.34	22.95	157.17	0.06	0.18	0.51	141.14	0.65
14/10	Какао с молоком	150	3.21	3.32	11.85	88.84	0.02	0.12	0.51	111.30	0.77
6/13	батон нарезной	20	0.58	1.50	10.28	52.40	0.02	0.01	0.00	3.80	0.24
5/13	Сыр (порциями)	10	2.65	2.60	0.35	35.56	0.00	0.03	0.28	100.50	0.09
7/13	масло сливочное (порциями)	8	5.80	0.06	0.10	52.88	0.00	0.01	0.00	1.92	0.02
	<b>10:00</b>										
9	фрукты	100	0.43	1.27	17.85	81.60	0.03	0.04	8.50	6.80	0.51
	<b>ОБЕД</b>										
14/1	Салат из св огурцов с растит маслом	40	1.37	0.28	0.76	16.38	0.01	0.01	2.80	6.80	0.20
15/2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150	9.23	3.82	10.35	141.00	0.09	0.09	9.00	37.01	1.20
4/9	Плов из мяса кур	100	2.60	2.07	20.98	115.72	0.03	0.02	1.08	8.10	0.37
6/10	Компот из сухофруктов	150	0.06	0.28	12.24	48.68	0.00	0.00	0.00	7.32	0.03
1	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	0.18	1.32	7.60	39.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2	Хлеб ржаной	15	0.18	0.99	5.01	26.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	<b>ПОЛДНИК</b>										
11/5	Запеканка из творога с изюмом	100	10.36	13.65	17.84	275.89	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
9/11	молоко сгущеное	10	0.85	0.72	5.55	32.80	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00
17	батон	10	0.29	0.75	5.14	26.20	0.01	0.00	0.00	1.90	0.12
7	йогурт с фруктово-ягодным наполнителем	100	2.50	2.80	10.00	73.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2	печенье сахарное	18	2.70	1.35	12.24	77.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>48.14</b>	<b>42.12</b>	<b>171.09</b>	<b>1342.12</b>	<b>0.27</b>	<b>0.51</b>	<b>22.78</b>	<b>426.58</b>	<b>4.19</b>

День: День 3

Категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
5/4	Каша манная молочная с маслом слив	150	5.09	4.15	17.67	132.90	0.05	0.12	0.51	113.76	0.27
12/10	Чай с молоком	160	2.94	2.77	12.30	85.57	0.02	0.11	0.56	115.31	0.14
6\13	батон нарезной	20	0.58	1.50	10.28	52.40	0.02	0.01	0.00	3.80	0.24
7\13	масло сливочное (порциями)	8	5.80	0.06	0.10	52.88	0.00	0.01	0.00	1.92	0.02
	<b>10:00</b>										
14	Сок Мой	200	0.00	0.00	46.00	184.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	<b>ОБЕД</b>										
11/1	Салат из моркови с яблоками и растит маслом	40	1.38	0.46	2.76	25.86	0.02	0.02	2.11	9.96	0.32
27/2	Суп-пюре из разных овощей	150	2.57	2.08	10.41	73.51	0.06	0.08	13.74	49.10	0.60
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	3.00	3.88	23.43	126.23	0.11	0.06	1.00	34.16	2.94
11/8	Биток из мяса кур	50	10.53	10.49	2.41	146.24	0.05	0.09	0.84	12.56	1.60
19\10	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150	0.00	0.00	9.90	38.44	0.00	0.00	0.00	8.43	0.02
2	Хлеб ржаной	15	0.18	0.99	5.01	26.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
1	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	0.18	1.32	7.60	39.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	<b>ПОЛДНИК</b>										
15/1	Салат из св помидор с растит маслом	40	1.28	0.24	1.68	18.75	0.00	0.00	10.00	0.00	0.00
2/6	Омлет запеченный или паровой	60	6.30	5.47	1.66	85.31	0.01	0.49	0.18	37.67	0.04
17	батон	10	0.29	0.75	5.14	26.20	0.01	0.00	0.00	1.90	0.12
10/10	Чай	150	0.00	0.00	7.48	28.47	0.00	0.00	0.00	7.46	0.05
27\12	ватрушка с картошкой	35	3.42	3.73	21.76	132.48	0.18	0.21	3.53	22.71	0.50
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>43.54</b>	<b>37.89</b>	<b>185.59</b>	<b>1275.14</b>	<b>0.52</b>	<b>1.20</b>	<b>32.47</b>	<b>418.73</b>	<b>6.86</b>

День: День 4

Категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			минеральные вещества	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	160	6.06	5.55	23.52	170.56	0.11	0.13	0.54	123.90	0.77
14/10	Какао с молоком	150	3.21	3.32	11.85	88.84	0.02	0.12	0.51	111.30	0.77
6\13	батон нарезной	20	0.58	1.50	10.28	52.40	0.02	0.01	0.00	3.80	0.24
5/13	Сыр (порциями)	10	2.65	2.60	0.35	35.56	0.00	0.03	0.28	100.50	0.09
7\13	масло сливочное (порциями)	8	5.80	0.06	0.10	52.88	0.00	0.01	0.00	1.92	0.02
	<b>10:00</b>										
10	фрукты	100	0.28	0.28	6.86	32.90	0.02	0.01	7.00	11.20	1.54
	<b>ОБЕД</b>										
26/1	Салат из отв свеклы с черносл и растит масл	40	1.40	0.65	6.52	41.58	0.01	0.02	3.74	17.08	0.65
9/2	Рассольник со сметаной	150	3.66	3.04	10.64	87.98	0.06	0.05	8.40	19.04	0.65
3/3	Картофельное пюре	100	3.16	2.62	18.32	112.51	0.14	0.10	21.74	31.62	1.00
10\9	Фрикадельки из мяса кур	50	8.23	7.18	4.92	122.36	0.04	0.06	0.64	8.21	0.68
6/10	Компот из сухофруктов	150	0.06	0.28	12.24	48.68	0.00	0.00	0.00	7.32	0.03
2	Хлеб ржаной	15	0.18	0.99	5.01	26.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
1	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	0.18	1.32	7.60	39.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	<b>ПОЛДНИК</b>										
14/1	Салат из св огурцов с растит маслом	40	1.37	0.28	0.76	16.38	0.01	0.01	2.80	6.80	0.20
32/8	Голубцы с мясом куры и рисом (ленивые)	60	9.38	8.51	7.34	148.16	0.05	0.08	21.41	29.41	0.98

13/10	Кофейный напиток с молоком	160	3.17	2.98	12.54	89.49	0.02	0.11	0.54	115.15	0.11
13	Вафли со вкусом сливок	17	0.69	0.13	1.94	14.45	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
17	батон	10	0.29	0.75	5.14	26.20	0.01	0.00	0.00	1.90	0.12
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>50.35</b>	<b>42.04</b>	<b>145.93</b>	<b>1206.83</b>	<b>0.50</b>	<b>0.73</b>	<b>67.61</b>	<b>589.14</b>	<b>7.83</b>

День: День 5

Категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	160	5.17	4.80	20.66	148.03	0.08	0.14	0.54	133.42	0.48
13/10	Кофейный напиток с молоком	160	3.17	2.98	12.54	89.49	0.02	0.11	0.54	115.15	0.11
6\13	батон нарезной	20	0.58	1.50	10.28	52.40	0.02	0.01	0.00	3.80	0.24
7\13	масло сливочное (порциями)	8	5.80	0.06	0.10	52.88	0.00	0.01	0.00	1.92	0.02
	<b>10:00</b>										
14	Сок Мой	200	0.00	0.00	46.00	184.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	<b>ОБЕД</b>										
32/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	40	1.97	2.56	7.66	57.77	0.08	0.08	5.00	12.80	0.88
2/2	Борщ со сметаной	150	3.65	3.07	9.99	85.56	0.08	0.06	20.10	36.83	1.01
45/3	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	100	2.26	2.67	26.83	138.56	0.04	0.02	1.15	13.89	0.49
11\9	Кнели из мяса кур	50	2.09	0.70	1.61	28.50	0.01	0.04	0.00	1.71	0.08
6/10	Компот из сухофруктов	150	0.06	0.28	12.24	48.68	0.00	0.00	0.00	7.32	0.03
1	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	0.18	1.32	7.60	39.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2	Хлеб ржаной	15	0.18	0.99	5.01	26.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	1.22	0.57	1.42	18.96	0.00	0.02	0.09	18.94	0.03

<b>ПОЛДНИК</b>											
21/2	Лапша в молоке	150	5.18	3.79	14.91	121.42	0.06	0.14	1.13	110.54	0.35
17	батон	10	0.29	0.75	5.14	26.20	0.01	0.00	0.00	1.90	0.12
15/10	Напиток из шиповника	150	0.06	0.12	9.17	36.60	0.00	0.02	48.75	9.59	0.12
2/12	Булочка творожная	40	4.24	5.77	21.21	145.27	0.28	0.40	0.12	45.36	0.44
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>36.10</b>	<b>31.93</b>	<b>212.37</b>	<b>1300.22</b>	<b>0.68</b>	<b>1.04</b>	<b>77.42</b>	<b>513.16</b>	<b>4.39</b>

День: День 6

Категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			минеральные вещества	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>ЗАВТРАК</b>											
8/4	Каша геркулесовая мол с маслом сливочным	150	5.77	4.93	18.69	146.10	0.11	0.14	0.51	119.99	0.80
14/10	Какао с молоком	150	3.21	3.32	11.85	88.84	0.02	0.12	0.51	111.30	0.77
6\13	батон нарезной	20	0.58	1.50	10.28	52.40	0.02	0.01	0.00	3.80	0.24
5/13	Сыр (порциями)	10	2.65	2.60	0.35	35.56	0.00	0.03	0.28	100.50	0.09
7\13	масло сливочное (порциями)	8	5.80	0.06	0.10	52.88	0.00	0.01	0.00	1.92	0.02
<b>10:00</b>											
14	Сок Мой	200	0.00	0.00	46.00	184.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>ОБЕД</b>											
11/1	Салат из моркови с ябл и растит маслом	40	1.38	0.46	2.76	25.86	0.02	0.02	2.11	9.96	0.32
5/2	Свекольник со сметаной	150	3.65	2.85	9.90	83.97	0.06	0.06	11.63	30.02	1.01
3\3	картофельное пюре	70	2.25	1.58	10.99	70.71	0.08	0.06	13.03	18.21	0.60
8\3	капуста тушеная	30	1.07	1.11	4.63	33.28	0.02	0.03	23.06	27.50	0.38
9/7	Биточки (котлеты) рыбные	50	1.54	7.09	3.94	98.16	0.06	0.06	0.20	18.74	0.42
6/10	Компот из сухофруктов	150	0.06	0.28	12.24	48.68	0.00	0.00	0.00	7.32	0.03

1	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	0.18	1.32	7.60	39.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2	Хлеб ржаной	15	0.18	0.99	5.01	26.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	<b>ПОЛДНИК</b>										
17\5	Пудинг из творога	100	10.21	13.06	13.13	249.39	0.02	0.09	0.22	25.10	0.13
9\11	молоко сгущеное	10	0.85	0.72	5.55	32.80	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00
17	батон	10	0.29	0.75	5.14	26.20	0.01	0.00	0.00	1.90	0.12
7	йогурт с фруктово-ягодным наполнителем	100	2.50	2.80	10.00	73.70	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
36\12	пирожки печеные с повидлом	35	0.73	3.12	27.88	132.22	0.22	0.27	0.28	18.61	0.36
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>42.90</b>	<b>48.54</b>	<b>206.04</b>	<b>1500.65</b>	<b>0.64</b>	<b>0.90</b>	<b>51.93</b>	<b>494.86</b>	<b>5.27</b>

День: День 7

Категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			минеральные вещества	
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
15\4	Каша пшеничная молочная с маслом слив	160	5.57	6.08	21.70	157.39	0.06	0.22	0.58	171.78	0.53
10\10	Чай	150	0.00	0.00	7.48	28.47	0.00	0.00	0.00	7.46	0.05
6\13	батон нарезной	20	0.58	1.50	10.28	52.40	0.02	0.01	0.00	3.80	0.24
7\13	масло сливочное (порциями)	8	5.80	0.06	0.10	52.88	0.00	0.01	0.00	1.92	0.02
	<b>10:00</b>										
9	фрукты	100	0.43	1.27	17.85	81.60	0.03	0.04	8.50	6.80	0.51
	<b>ОБЕД</b>										
29\1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	40	1.42	0.61	3.95	31.27	0.02	0.02	4.73	10.75	0.38
6\2	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3.60	2.60	6.99	71.16	0.06	0.05	15.30	29.27	0.65

44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	3.00	3.88	23.43	126.23	0.11	0.06	1.00	34.16	2.94
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	15	1.22	0.57	1.42	18.96	0.00	0.02	0.09	18.94	0.03
14\9	Рулет из мяса кур	50	9.90	9.09	5.82	148.64	0.04	0.20	0.68	8.34	0.73
6/10	Компот из сухофруктов	150	0.06	0.28	12.24	48.68	0.00	0.00	0.00	7.32	0.03
2	Хлеб ржаной	15	0.18	0.99	5.01	26.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
1	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	0.18	1.32	7.60	39.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	<b>ПОЛДНИК</b>										
15/1	Салат из свежих помидор с растительным маслом	40	1.28	0.24	1.68	18.75	0.00	0.00	10.00	0.00	0.00
2/6	Омлет запеченный или паровой	60	6.30	5.47	1.66	85.31	0.01	0.49	0.18	37.67	0.04
17	батон	10	0.29	0.75	5.14	26.20	0.01	0.00	0.00	1.90	0.12
14/10	Какао с молоком	150	3.21	3.32	11.85	88.84	0.02	0.12	0.51	111.30	0.77
2	печенье сахарное	18	2.70	1.35	12.24	77.40	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>45.72</b>	<b>39.38</b>	<b>156.44</b>	<b>1180.08</b>	<b>0.39</b>	<b>1.24</b>	<b>41.56</b>	<b>451.39</b>	<b>7.02</b>

День: День 8

Категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
1	Каша молочная 5злаков с маслом сливочным	160	5.66	4.29	17.79	139.68	0.03	0.14	1.20	114.86	0.11
6\13	батон нарезной	20	0.58	1.50	10.28	52.40	0.02	0.01	0.00	3.80	0.24
5/13	Сыр (порциями)	10	2.65	2.60	0.35	35.56	0.00	0.03	0.28	100.50	0.09
12/10	Чай с молоком	160	2.94	2.77	12.30	85.57	0.02	0.11	0.56	115.31	0.14
7\13	масло сливочное (порциями)	8	5.80	0.06	0.10	52.88	0.00	0.01	0.00	1.92	0.02
	<b>10:00</b>										
14	Сок Мой	200	0.00	0.00	46.00	184.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00



<b>ОБЕД</b>											
4/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	40	1.40	0.76	2.63	26.57	0.01	0.02	13.31	18.36	0.19
19/2	Суп картофельный с рыбой	150	1.95	5.31	8.85	100.73	0.09	0.08	10.79	26.34	0.77
13\9	тефтели из мяса кур	50	8.68	7.66	4.78	129.14	0.05	0.06	1.09	10.43	0.86
43/3	Макаронные изделия отварные	100	2.54	3.52	21.47	122.67	0.05	0.03	0.00	10.74	0.67
6/10	Компот из сухофруктов	150	0.06	0.28	12.24	48.68	0.00	0.00	0.00	7.32	0.03
2	Хлеб ржаной	15	0.18	0.99	5.01	26.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
1	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	0.18	1.32	7.60	39.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>ПОЛДНИК</b>											
14/1	Салат из св огурцов с растит маслом	40	1.37	0.28	0.76	16.38	0.01	0.01	2.80	6.80	0.20
19/8	Зразы картофельные с мясом куры	50	3.29	2.74	7.06	68.91	0.06	0.06	8.82	8.64	0.57
17	батон	10	0.29	0.75	5.14	26.20	0.01	0.00	0.00	1.90	0.12
10/10	Чай	150	0.00	0.00	7.48	28.47	0.00	0.00	0.00	7.46	0.05
37\12	оладьи со сгущенкой	80/10	5.35	0.77	5.92	74.97	0.01	0.04	0.10	32.74	0.02
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>42.92</b>	<b>35.60</b>	<b>175.76</b>	<b>1258.71</b>	<b>0.37</b>	<b>0.59</b>	<b>38.95</b>	<b>467.12</b>	<b>4.06</b>

День: День 9

Категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			минеральные вещества	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>ЗАВТРАК</b>											
20\4	Каша молочная ассорти\гречка,геркулес\ с маслом сливочным	160	6.40	5.68	21.55	166.48	0.14	0.18	1.20	127.89	1.41
13/10	Кофейный напиток с молоком	160	3.17	2.98	12.54	89.49	0.02	0.11	0.54	115.15	0.11
6\13	батон нарезной	20	0.58	1.50	10.28	52.40	0.02	0.01	0.00	3.80	0.24

7\13	масло сливочное (порциями)	8	5.80	0.06	0.10	52.88	0.00	0.01	0.00	1.92	0.02
	<b>10:00</b>										
10	фрукты	100	0.28	0.28	6.86	32.90	0.02	0.01	7.00	11.20	1.54
	<b>ОБЕД</b>										
38\1	Салат из св помидор и огурцов с масл растит	40	1.06	0.26	0.96	14.21	0.02	0.01	5.40	5.07	0.20
9\2	Рассольник со сметаной	150	3.66	3.04	10.64	87.98	0.06	0.05	8.40	19.04	0.65
3\3	Картофельное пюре	100	3.16	2.62	18.32	112.51	0.14	0.10	21.74	31.62	1.00
11\8	Котлета из мяса куры	50	10.53	10.49	2.41	146.24	0.05	0.09	0.84	12.56	1.60
6\10	Компот из сухофруктов	150	0.06	0.28	12.24	48.68	0.00	0.00	0.00	7.32	0.03
2	Хлеб ржаной	15	0.18	0.99	5.01	26.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
1	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	0.18	1.32	7.60	39.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	<b>ПОЛДНИК</b>										
19\5	Суфле творожное	100	12.46	13.71	10.71	262.93	0.02	0.15	0.20	45.30	0.14
9\11	молоко сгущеное	10	0.85	0.72	5.55	32.80	0.00	0.00	0.10	0.00	0.00
10\10	Чай	150	0.00	0.00	7.48	28.47	0.00	0.00	0.00	7.46	0.05
33\12	булочка дорожная	30	2.29	3.36	20.44	117.62	0.22	0.29	0.29	17.72	0.37
17	батон	10	0.29	0.75	5.14	26.20	0.01	0.00	0.00	1.90	0.12
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>50.95</b>	<b>48.04</b>	<b>157.83</b>	<b>1337.69</b>	<b>0.72</b>	<b>1.00</b>	<b>45.70</b>	<b>407.95</b>	<b>7.47</b>

День: День 10

Категория: ясли

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			минеральные вещества	
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	<b>ЗАВТРАК</b>										
7\4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	160	5.47	4.19	22.35	155.09	0.03	0.13	0.54	119.74	0.32
14\10	Какао с молоком	150	3.21	3.32	11.85	88.84	0.02	0.12	0.51	111.30	0.77

6\13	батон нарезной	20	0.58	1.50	10.28	52.40	0.02	0.01	0.00	3.80	0.24
5/13	Сыр (порциями)	10	2.65	2.60	0.35	35.56	0.00	0.03	0.28	100.50	0.09
7\13	масло сливочное (порциями)	8	5.80	0.06	0.10	52.88	0.00	0.01	0.00	1.92	0.02
	<b>10:00</b>										
14	Сок Мой	200	0.00	0.00	46.00	184.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	<b>ОБЕД</b>										
12/1	Салат из моркови с изюмом и раст маслом	40	1.08	0.66	8.56	45.46	0.04	0.03	1.65	15.34	0.47
25/2	Суп-пюре из картофеля	150	2.10	2.13	10.92	71.58	0.08	0.09	10.52	51.53	0.59
178	Пюре гороховое	100	2.55	9.42	19.66	139.34	0.37	0.08	0.00	38.65	2.87
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	50	1.75	0.76	4.92	38.47	0.01	0.01	0.00	2.60	0.11
6/10	Компот из сухофруктов	150	0.06	0.28	12.24	48.68	0.00	0.00	0.00	7.32	0.03
1	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	20	0.18	1.32	7.60	39.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2	Хлеб ржаной	15	0.18	0.99	5.01	26.10	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	<b>ПОЛДНИК</b>										
29\11	Винегрет овощной	50	2.11	0.78	5.42	43.98	0.04	0.03	6.20	12.59	0.48
17	батон	10	0.29	0.75	5.14	26.20	0.01	0.00	0.00	1.90	0.12
10/10	Чай	150	0.00	0.00	7.48	28.47	0.00	0.00	0.00	7.46	0.05
24\12	Пирожки печеные с рыбой	35	3.55	4.56	16.79	128.18	0.16	0.19	0.52	25.73	0.41
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>31.56</b>	<b>33.32</b>	<b>194.67</b>	<b>1205.03</b>	<b>0.77</b>	<b>0.72</b>	<b>20.21</b>	<b>500.37</b>	<b>6.56</b>

Химический состав за плановый период	Жиры,	Белк	Углев	Калори	В1, мг	В2, мг	С, мг	Са, мг	Fe, мг
	г	и, г	оды, г	йность, ккал					
	425.59	#####	#####	#####	5.48	8.61	495.65	#####	64.56

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908413

Владелец ОСТАНИНА НАДЕЖДА ВИКТОРОВНА

Действителен с 10.10.2024 по 10.10.2025