Прием пищи **1 неделя**	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Вит С	Э.ц.	№ рец
			б	ж	у			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Понедельник								
Завтрак 1	Каша манная молочная	200	8,15	10	28,4	1	238	262
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,45	24,5		117	
	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,78		52	
	Какао с молоком	180	5,04	5,76	23,4	3	123	642
Итог за завтрак 1			**17,25**	**22,01**	**77,08**	**4**	**530**	
Завтрак 2	Сок	200	0,6	0,4	32	4	163	
Обед	Икра морковная	60	0,95	3,5	5,3	5,15	57	75
	Суп «Кудряш»	200	13,2	11,2	132	30,5	290	110
	Плов	200	13,9	19,77	28,54	2,5	350	403
	Компот из сухофруктов	180	0,2	0	21,97	1,3	84	588
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16	0	87	
Итог за обед			**31,6**	**35,1**	**204**	**39,5**	**868**	
Уплотненный полдник	Творожная запеканка со сгущенкой	200/18	28,7	16,3	31,5	1,1	378	297
	Чай сладкий	180	0	0	14,97	0	57	627
	Печенье	30	2,2	2,9	22	0	125	
Итог за полдник			**31**	**19,2**	**68,5**	**1,1**	**560**	
Итог за день			**80,5**	**77,0**	**381,6**	**49**	**2121**	
Вторник								
Завтрак 1	Каша ячневая молочная	200	8,23	10,18	28,3	3	240	262
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,45	24,5		117	
	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,78		52	
	Кофе с молоком	180	5,4	5,76	23,4	3	123	762
Итог за завтрак			**17,3**	**22,2**	**77,3**	**6**	**532**	
Завтрак 2	Груша	200	0,8	0,6	20	10	94	
Обед	Борщ со сметаной	200	11	10	28,34	84	246	110
	Гуляш с гречкой	70/130	17	19	32	3,8	375	401 / 463
	Кисель	180	0	0	17,7	2,7	69	591
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16	0	87	
	Салат из помидор и огурцов	100	0,9	10,1	2,9	18	108	1
Итог за обед			**32,2**	**39,7**	**97,01**	**108,5**	**885**	
Уплотненный полдник	Суфле рыбное в овощах	180	29,75	21,25	5,29	2,5	239	275
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,45	24,5	0	117	
	Чай	180	-	-	14,97	0	57	627
Итог за полдник			**33,8**	**21,7**	**44,8**	**2,5**	**413**	
Итог за день			**84,1**	**84,2**	**239,1**	**127**	**1924**	

Прием пищи **1 неделя**	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Вит С	Э.ц.	№ рец
			б	ж	у			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Среда								
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	200	7,65	9,61	30,49	3	238	262
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,45	24,5	0	117	
	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,78	0	52	
	Какао с молоком	180	5,04	5,76	23,4	3	123	642
Итог за завтрак 1			**16,8**	**24,6**	**79,2**	**6**	**530**	
Завтрак 2	Сок	200	0,6	0,4	32	4	163	
Обед	Суп гороховый	200	14	8,4	29	17	188	138
	Котлета с макаронами	70/130	17	20	36,7	1,6	403	
	Компот из шиповника	180	0,2	0	21,97	1,3	84	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16	0	87	
	Салат из моркови	50	0,71	4,8	9,6	3,85	82	34
Итог за обед			**35,2**	**33,8**	**113,3**	**23,8**	**844**	
Уплотненный полдник	Омлет с	100/	8,43	10,75	8,49	0	160	284
	зеленым горошком	35	1,12	0,07	2,27	0,88	14	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,45	24,45	0	117	
	Чай	180	-	-	14,97	0	57	627
	Печенье	30	2,2	29	22	0	125	
Итог за полдник			**15,8**	**40,3**	**72,2**	**0,88**	**473**	
Итог за день			**68,4**	**99,1**	**296,7**	**34,7**	**2010**	
Четверг								
Завтрак 1	Каша кукурузная молочная	200	11,44	9,76	33,31	3	248	262
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,45	24,5	0	117	
	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,78	0	52	
	Какао с молоком	180	5,04	5,76	23,4	3	123	642
Итог за завтрак			**20,5**	**21,8**	**82**	**6**	**540**	
Завтрак 2	Яблоко	200	0,8	0	19	20	90	
Обед	Рассольник со сметаной	200	9,01	10,29	25,22	24	232	
	Капуста тушеная с мясом	180	20,57	32,9	11,77	62	425	
	Кисель (концентр.)	180	0	0	17,77	2,7	69	591
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16	0	87	
Итог за обед			**32,9**	**43,8**	**70,8**	**89**	**813**	
Уплотненный полдник	Рыба порционная с рисом	180	15,97	10,24	22,33	4,88	218	309
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,45	24,5	0	117	
	Чай	180	-	-	14,97	0	57	627
Итог за полдник			**20**	**10,7**	**62**	**4,88**	**392**	
Итог за день			**74**	**76,3**	**234**	**119,9**	**1835**	

Прием пищи **1 неделя**	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Вит С	Э.ц.	№ рец
			б	ж	у			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Пятница								
Завтрак 1	Каша гречневая молочная	200	8,48	10,25	30,28	3	246	255
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,45	24,5	0	117	
	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,78	0	52	
	Кофе с молоком	180	5,4	5,76	23,4	3	123	762
Итог за завтрак 1			**17,6**	**22,3**	**79**	**6**	**538**	
Завтрак 2	Банан	250	3,75	1,25	52,5	25	240	
Обед	Суп овощной «Крестьянский» со сметаной	200	9,44	10,23	20	42	210	
	Жаркое по-домашнему	180	15,9	18,3	22,9	22	403	394
	Компот из сухофруктов	180	0,2	0	21,97	1,7	84	
	Салат из помидор и огурцов	100	0,9	10,1	2,9	18	108	1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16	0	87	
Итог за обед			**29,7**	**39,2**	**83,8**	**83,7**	**892**	
Уплотненный полдник	Пирожок с повидло	100	6,1	6,2	46,5	0	289	115
	Молоко кипяченое	180	3,0	2,6	5,0	1,4	57	
	Конфета	20,0	1,0	5,8	12,4	0	106	
Итог за полдник			**10,1**	**14,6**	**64**	**1,4**	**452**	
Итог за день			**61,2**	**77,3**	**279,3**	**116,1**	**2122**	

Прием пищи **2 неделя**	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Вит С	Э.ц.	№ рец
			б	ж	у			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Понедельник								
Завтрак 1	Каша геркулесовая на молоке	200	8,48	10,25	30,28	3	246	262
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,45	24,45	0	117	
	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,78	0	52	
	Какао с молоком	180	5,04	5,76	23,4	3	123	642
Итог за завтрак 1			**17,6**	**22,3**	**79**	**6**	**538**	
Завтрак 2	Сок	200	0,6	0,4	32	4	163	
Обед	Суп с макаронными изделиями	200	6,89	7,12	14,16	2,5	147	
	«Ёжики» мясные в красном соусе	100/30	14,0	13,2	13,5	3	350	
	Компот из сухофруктов	180	0,2	0	21,97	1,7	84	
	Икра морковная							
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16	0	87	
Итог за обед			**25,1**	**25,7**	**75,2**	**9,65**	**750**	
Уплотненный полдник	Творожное пирожное с повидло	150/20	28,7	16,3	31,5	1,1	378	297
	Йогурт	200	5,4	5	21,6	1,8	158	645
Итог за полдник			**34,1**	**21,3**	**53,1**	**2,9**	**536**	
Итог за день			**77,4**	**69,7**	**23,93**	**22,6**	**1987**	
Вторник								
Завтрак 1	Каша гречневая молочная	200	8,48	10,25	30,28	3	246	255
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,45	24,45	0	117	
	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,78	0	52	
	Кофе с молоком	180	5,4	5,76	23,4	3	123	762
Итог за завтрак			**17,58**	**22,26**	**78,9**	**6**	**538**	
Завтрак 2	Груша		0,8	0,6	20	10	94	
Обед	Щи со сметаной	200	9,14	9,26	18,48	45	192	120
	Гуляш с макаронами	70/100	17	19	32	3,8	375	401
	Кисель	180	0,02	0	14,97	1	122	591
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16	0	87	
Итог за обед			**29,46**	**28,86**	**81,43**	**49,8**	**776**	
Уплотненный полдник	Котлета рыбная с пюре	70/150	15,98	10,66	38,8	32,75	324	472
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,45	24,5	0	117	
	Чай	180	-	-	14,97	0	57	627
Итог за полдник			**19,98**	**11,11**	**78,2**	**32,75**	**498**	
Итог за день			**67,8**	**62,8**	**258,5**	**98,6**	**1906**	

Прием пищи **2 неделя**	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Вит С	Э.ц.	№ рец
			б	ж	у			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Среда								
Завтрак 1	Каша пшенная молочная	200	8,53	10,35	33,5	3	260	262
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,45	24,5	0	117	
	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,78	0	52	
	Какао с молоком	180	5,04	5,76	23,4	3	123	642
Итог за завтрак 1			**17,63**	**22,36**	**82,13**	**6**	**552**	
Завтрак 2	Сок	200	0,6	0,4	32	4	163	
Обед	Суп с клецками	200	13,3	11,2	132	30,5	290	110
	Овощное рагу	200	14,62	9,24	24,18	21,6	235	486
	Салат из огурцов	100	0,9	10,01	2,9	18	108	1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16	0	87	
	Компот из шиповника	180	0,2	0	21,97	1,3	84	588
Итог за обед								
Уплотненный полдник	Омлет с	100/	8,43	10,75	8,49	0	160	284
	зеленым горошком	35	1,12	0,07	2,27	0,88	14	
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,45	24,45	0	117	
	Чай	180	-	-	14,97	0	57	627
	Печенье	30	2,2	2,9	22	0	125	
Итог за полдник			**15,75**	**14,7**	**72,18**	**0,88**	**473**	
Итог за день			**66,3**	**68,1**	**383,3**	**82,3**	**1992**	
Четверг								
Завтрак 1	Каша «Дружба» молочная	200	7,28	10,92	30,87	3	250	262
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,45	24,5	0	117	
	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,78	0	52	
	Кофе с молоком	180	5,4	5,76	23,4	3	123	762
Итог за завтрак			**16,38**	**22,93**	**79,5**	**6**	**542**	
Завтрак 2	Яблоко	200	0,8	0	19	20	90	
Обед	Свекольник со сметаной	200	8,1	9,92	23,82	42,5	237	
	Котлета с гречкой	70/100	11,3	14,6	43,1	2	348	63/74
	Кисель	180	0,02	0	14,97	1	122	591
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16	0	87	
Итог за обед			**22,72**	**25,12**	**97,9**	**45,5**	**794**	
Уплотненный полдник	Рыба порционная с пюре	80/50	13,8	8,4	14	5,3	220	49/78
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,45	24,5	0	117	
	Чай с молоком	180	3,56	3,84	20,61	2	126	627
Итог за полдник			**21,36**	**12,69**	**59,1**	**7,3**	**463**	
Итог за день			**61,26**	**60,74**	**256**	**78,8**	**1889**	

Прием пищи **2 неделя**	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Вит С	Э.ц.	№ рец
			б	ж	у			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Пятница								
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	200	7,65	9,61	30,49	3	238	262
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,45	24,5	0	117	
	Масло сливочное	8	0,06	5,8	0,78	0	52	
	Какао с молоком	180	5,04	5,76	23,4	3	123	642
Итог за завтрак 1								
Завтрак 2	Сок	200	0,6	0,4	32	4	163	
Обед	Суп «Уральский» со сметаной	200	6,8	6,9	16,1	12,1	167	
	Ленивые голубцы с красным соусом	150/30	15,95	19,82	24,44	21,6	411	
	Компот из сухофруктов	180	0,2	0	21,97	1,7	84	588
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16	0	87	
Итог за обед			**26,25**	**27,32**	**78,51**	**34**	**749**	
Уплотненный полдник	Ватрушка с творогом	100	16,4	10	61,2	1,2	385	685
	«Снежок»	200	5,4	5	21,6	1,8	158	645
Итог за полдник			**21,8**	**15,0**	**82,8**	**3,0**	**543**	
Итог за день			**65,4**	**64,34**	**323,0**	**47,0**	**1985**	

Подписано цифровой подписью: ДЕТСКИЙ САД № 15
DN: title=Заведующий, street=Алибьева, 39 А, email=dou15@rybadm.ru, 1.2.643.3.131.1.1=120C303037363130303735333630, 1.2.643.100.3=120B303063138373138363438 31, 1.2.643.100.1=120D3130373736313030303436353 8, givenName=Ангелина Валерьевна, sn=Шумилова, c=RU, st=76 Ярославская область, l=Рыбинск, o=ДЕТСКИЙ САД № 15, cn=ДЕТСКИЙ САД № 15
Дата: 2021.05.20 09:08:21 +03'00'