

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, Ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
				белки		жиры		углеводы				B1		B2		C					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак 1																				
43	Омлет	40,0	80,0	4,16	18,0	5,2	10,4	0,8	1,6	66,8	123,6	0,02	0,04	0,16	0,32	0,16	0,32	32,0	64,0	0,8	1,6
98	Кофейный напиток	150,0	180,0	3,6	4,35	2,85	3,42	19,2	23,04	118,5	142,2	0,05	0,07	0,17	0,21	1,65	1,98	135,0	162,0	0,15	0,18
	Булка с маслом	60,10	40,10	5,4	3,1	6,7	8,5	15,5	20,7	132,0	171,0	0,03	0,04	0,02	0,02	6,0	8,0	8,0	8,0	0,5	0,6
	Завтрак 2																				
94	Сок яблочный	150,0	180,0	0,75	0,9	0,15	0,18	15,15	18,18	69,0	82,8	0,02	0,02	0,02	0,02	3,0	3,6	10,5	12,6	2,1	2,52
	Обед																				
7	Щи на м/к бульоне со сметаной	150,0	250,0	1,95	3,0	1,65	2,5	5,4	9,25	45,0	72,5	0,05	0,08	0,03	0,05	18,4	21,5	31,5	52,5	0,3	0,5
75	Макароны	100,0	150,0	3,6	5,4	2,8	4,2	19,7	29,55	123,0	184,5	0,04	0,06	0,01	0,12	-	-	7,0	10,5	0,5	0,75
55	Гуляш	50,0	70,0	14,6	20,4	16,4	22,9	2,6	3,64	218,0	305,2	0,05	0,07	0,12	0,16	0,7	0,98	12,0	16,8	2,25	3,15
90	Морс клюквенный	150,0	180,0	4,35	5,22	0,6	0,72	88,8	106,6	387,0	464,4	0,09	0,1	-	-	5,1	6,12	162,0	194,0	5,1	6,12
	Хлеб рж.	40,0	50,0	2,6	3,3	0,6	0,7	15,0	17,0	70,0	87,0	0,01	0,02	0,03	0,04	-	-	14,0	16,0	1,6	2,0
	Полдник																				
97	Чай с молоком	150,0	180,0	2,25	2,7	1,95	2,34	15,75	18,9	91,5	109,8	0,03	0,04	0,12	0,15	1,05	1,26	99,0	118,0	0,75	1,05
	Кондитерское изделие (вафля)	50,0	70,0	1,4	1,96	1,65	2,31	38,65	54,11	177,0	247,8	0,01	0,02	0,01	0,03	1,0	1,0	8,0	11,2	0,75	1,05
				44,6	66,3	40,5	58,1	136,5	302,5	1497,8	1990,8	0,4	0,5	0,69	1,1	37,1	44,7	519,0	667,6	14,8	19,3

Неделя 1

День 2

Вторник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, Ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
				белки		жиры		углеводы				B1		B2		C		Ca		Fe	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак 1																				
34	каша геркулесовая	120,0	200,0	4,2	5,6	3,0	4,0	16,35	21,4	109,5	144,0	0,11	0,12	0,14	0,18	1,1	0,14	114,0	150,0	0,75	1,0
100	Какао	150,0	180,0	4,05	4,86	2,64	3,96	17,7	21,24	118,5	142,0	0,05	0,05	0,17	0,2	1,5	1,8	139,5	167,4	0,75	0,9
	Булка с маслом	60,0	40,0	5,4	3,1	6,7	8,5	15,5	207,0	132,0	171,0	0,03	0,04	0,02	0,02	6,0	8,0	8,0	8,0	0,5	0,6
		10,0	10,0																		
	Завтрак 2																				
	Фрукт (яблоко)	40,0	75,0	0,16	0,3	0,16	0,3	3,92	7,35	9,4	15,2	0,01	0,01	0,04	0,04	0,2	0,35	3,2	5,9	0,44	1,01
	Обед																				
6	Борщ на м/к бульоне со сметаной	150,0	250,0	1,44	3,0	1,5	2,5	4,56	8,5	51,0	85,0	0,03	0,05	0,05	0,07	6,0	10,0	31,5	52,5	0,45	0,75
24	картофель тушеный с мясом	100,0	150,0	2,3	3,45	5,8	8,7	13,5	20,2	121,0	181,0	0,09	0,02	0,07	0,1	7,7	13,5	24,0	36,0	0,9	1,5
		50,0	70,0																		
93	Кисель из концентрата	150,0	180,0	-	-	-	-	11,7	12,42	48,0	57,6	-	-	-	-	0,3	0,48	1,5	1,8	-	-
	Хлеб рж.	40,0	50,0	2,6	3,3	0,6	0,1	15,0	17,0	70,0	87,0	0,01	0,02	0,03	0,04	0	0	14,0	18,0	1,6	2,0
	Полдник																				
102	Молоко кипяченое	150,0	180,0	4,5	5,4	3,9	4,68	7,5	9,0	85,5	102,6	0,06	0,07	0,24	0,3	2,1	2,52	189,0	226,0	0,15	0,18
	Булка	30,0	40,0	2,3	3,0	0,9	1,2	1,54	20,6	79,0	105,0	0,03	0,04	0,01	0,01	0	0	6,0	8,0	0,4	0,5
				26,9	32,0	25,2	33,9	121,1	623,2	823,9	1090,9	0,42	0,42	0,77	0,9	24,9	36,7	530,7	673,6	5,94	8,44
				5	1		4	3	1				2	6	9	9	7		6		4

Неделя 1 День 3 Среда

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, Ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
		ясли	сад	белки		жиры		углеводы		ясли	сад	В1		В2		С		Са		Fe	
	Завтрак 1																				
46	Запеканка из творога	0,70	120,0	12,8	20,8	7,6	13,0	12,0	19,0	168,0	288,0	0,04	0,06	0,18	0,31	0,28	0,48	109,9	188,0	0,5	0,84
98	Напиток кофейный	150,0	180,0	3,6	4,35	2,85	3,42	19,2	23,0	118,5	142,2	0,05	0,07	0,17	0,21	1,65	1,98	135,0	162,0	0,15	0,18
	Булка с маслом	60 10	40 10	5,4	3,1	6,7	8,5	15,5	20,7	132,0	171,0	0,03	0,04	0,02	0,02	6,0	8,0	8,0	8,0	0,5	0,6
	Завтрак 2																				
	Фрукт (банан)	40,0	75,0	1,3	1,43	0,38	0,5	15,75	21,0	72,0	96,0	0,03	0,04	0,05	0,06	10,0	12,05	6,0	8,0	0,45	0,6
	Обед																				
2	Салат из свежей капусты	30,0	60,0	0,63	1,26	1,53	3,06	3,3	6,6	30,3	60,6	0,02	0,03	0,02	0,04	15,42	30,84	15,42	35,4	0,24	0,48
13	Суп из макаронных изделий на м/к бульоне со сметаной	150,0	250,0	2,4	4,0	1,8	3,0	10,5	16,75	61,5	102,5	0,03	0,05	0,02	0,03	0,6	1,0	19,5	32,5	0,15	0,25
70	Плов с мясом	150,0	220,0	33,9	54,2	27,6	44,16	17,62	28,2	483,75	774,0	0,75	1,12	0,19	0,3	2,63	4,2	43,5	69,6	2,63	4,2
91	Компот из сухофруктов	150,0	180,0	0,45	0,54	-	-	23,7	28,44	75,0	117,0	0,02	0,02	0,02	0,02	0,45	0,54	16,5	19,8	0,45	0,54
	Хлеб рж.	40,0	50,0	2,6	3,3	0,6	0,1	15,0	17,0	70,0	87,0	0,01	0,02	0,03	0,04	0	0	14,0	18,0	1,6	2,0
	Полдник																				
96	Чай с сахаром	150,0	180,0	-	-	-	-	12,0	14,4	48,0	57,6	-	-	-	-	-	-	1,5	1,8	0,3	0,36
	Кондитерское изделие (Булка)	30,0	40,0	2,3	3,0	0,9	1,2	15,4	20,6	79,0	105,0	0,03	0,04	0,01	0,01	0	0	6,0	8,0	0,4	0,5
				65,38	95,98	49,96	76,94	159,97	215,69	1338,05	2000,9	1,01	1,49	0,71	1,04	37,03	59,54	485,22	551,1	7,37	10,55

Неделя 1 День 5 Пятница

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, Ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
				белки		жиры		углеводы				B1		B2		C					
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
	Завтрак 1																				
37	Каша кукурузная с маслом	120,0	200,0	3,24	5,4	1,8	3,0	17,6	28,0	96,	160,0	0,05	0,08	0,11	0,18	0,84	1,4	79,2	132,0	0,6	1,0
98	Кофейный напиток	150,0	180,0	3,6	4,35	2,85	3,42	19,2	23,04	118,5	142,2	0,05	0,07	0,17	0,21	1,65	1,98	135,0	162,0	0,15	0,18
	Булка с маслом	40,0 10,0	60,0 10,0	3,1	5,4	6,7	8,5	15,5	20,7	132,0	171,0	0,03	0,04	0,02	0,02	6,0	8,0	8,0	8,0	0,5	0,6
	Завтрак 2																				
	Фрукт (яблоко)	40,0	75,0	0,16	0,3	0,16	0,3	3,92	7,35	9,4	15,2	0,01	0,01	0,04	0,04	0,2	0,35	3,2	5,9	0,44	1,01
	Обед																				
1	Салат из помидоров и огурцов	30,0	60,0	0,3	0,6	3,1	6,2	1,0	2,0	35,0	70,0	0,01	0,02	0,01	0,02	6,0	12,0	9,0	18,0	0,02	0,04
	Суп рыбный с консервами	150,0	250,0	2,1	3,0	1,65	2,5	9,6	12,5	72,0	85,0	0,05	0,08	0,06	0,1	7,2	10,0	22,5	35,5	0,6	0,75
78	Картофельное пюре	100,0	150,0	2,2	3,3	3,1	4,65	7,8	11,7	85,0	127,5	0,09	0,1	0,08	0,12	3,1	4,7	42,0	63,0	0,6	0,9
48	Рыба тушеная в томате с овощами	50,0	70,0	9,5	14,5	4,7	7,1	4,3	6,9	99,5	149,0	0,06	0,09	0,05	0,08	2,8	3,9	28,0	42,0	0,6	0,9
90	Морс клюквенный	150,0	180,0	4,35	5,22	0,6	0,7	88,8	106,6	387,0	464,4	0,09	0,1	-	-	5,1	6,12	162,0	194,0	5,1	6,12
	Хлеб рж.	40,0	50,0	2,6	3,3	0,6	0,7	15,0	17,0	70,0	87,0	0,01	0,02	0,03	0,04	0	0	14,0	18,0	1,6	2,0
	Полдник																				
	Снежок	150,0	180,0	4,05	4,86	3,75	4,5	16,2	19,44	118,5	142,2	0,05	0,05	0,2	0,2	1,4	1,6	181,5	217,0	0,15	0,18
				35,2	50,23	29,01	41,59	198,92	254,83	1222,9	1613,5	0,5	0,66	0,77	1,01	34,29	50,05	684,4	895,4	10,36	13,68

Неделя 1 День 4 Четверг

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, Ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
				белки		жиры		углеводы				B1		B2		C					
	Завтрак 1	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
35	Каша молочная пшеничная с маслом	120,0	200,0	4,05	5,4	2,25	3,0	16,95	22,6	103,5	138,0	0,08	0,1	0,14	0,18	1,05	1,1	108,0	144,0	0,9	1,2
97	Чай с молоком	150,0	180,0	2,25	2,7	1,95	2,34	15,75	18,9	91,5	109,8	0,03	0,04	0,12	0,15	1,05	1,26	99,0	118,0	0,75	0,9
	Булка с сыром	25,0	55,0	2,0	4,3	0,25	0,55	12,07	27,6	58,75	129,3	0,04	0,09	0,02	0,03	-	-	5,75	12,65	0,5	1,1
	Завтрак 2																				
94	Сок яблочный	150,0	180,0	0,75	0,9	0,15	0,18	15,15	18,18	69,0	82,8	0,02	0,02	0,02	0,02	3,0	3,6	10,5	12,6	2,1	2,52
	Обед																				
10	Суп гороховый на м/к бульоне	150,0	250,0	3,9	6,5	1,5	2,5	13,25	22,25	78,0	130,0	0,14	0,23	0,05	0,08	3,6	6,0	28,5	47,5	1,2	2,0
74	Каша гречневая	100,0	150,0	5,4	7,3	4,2	6,3	29,55	45,8	184,5	276,75	0,06	0,09	0,02	0,03	-	-	10,5	16,0	0,75	1,12
63	Тефтели	50,0	70,0	6,6	9,24	6,55	9,17	8,3	11,62	122,0	170,8	0,05	0,06	0,05	0,07	0,5	0,7	11,0	15,4	1,15	1,61
90	Компот из свежих плодов	150,0	180,0	4,35	5,22	0,6	0,72	88,8	106,6	387,0	464,4	0,09	0,1	-	-	5,1	6,12	162,0	194,4	5,1	6,12
	Хлеб рж.	40,0	50,0	2,6	3,3	0,6	0,7	15,0	17,0	70,0	87,0	0,01	0,02	0,03	0,04	0	0	14,0	18,0	1,6	2,0
	Полдник																				
	Яйцо	35,0	35,0	12,7	12,7	11,5	11,5	0,7	0,7	157,0	157,0	0,07	0,07	0,44	0,44	-	-	55,0	55,0	2,5	2,5
96	Чай с сахаром	150,0	180,0	-	-	-	-	12,0	14,4	48,0	57,6	-	-	-	-	-	-	1,5	1,8	0,3	0,36
	Булка	30,0	40,0	2,3	3,0	0,9	1,2	15,4	20,6	79,8	105,0	0,03	0,04	0,01	0,01	0	0	6,0	8,0	0,4	0,5
				46,9	60,56	30,45	38,16	242,92	326,25	1448,25	1908,45	0,62	0,86	0,9	1,05	23,75	18,78	511,75	643,35	17,25	21,93

Неделя 2 День 1 Понедельник

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, Ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
				белки		жиры		углеводы				В1		В2		С						
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					ясли
	Завтрак																					
36	Каша ячневая с маслом	120,0	200,0	3,36	5,6	2,04	3,4	13,56	22,6	86,4	144,0	0,06	0,1	0,2	0,2	1,2	1,6	104,4	174,0	0,36	0,6	
100	Какао напиток	150,0	180,0	4,05	4,86	2,64	3,96	17,7	21,24	118,5	142,0	0,05	0,05	0,17	0,2	1,5	1,8	139,5	167,4	0,75	0,9	
	Булка с маслом	40,0	60,0	3,1	5,4	6,7	8,5	15,5	20,7	132,0	171,0	0,03	0,04	0,02	0,02	6,0	8,0	8,0	8,0	0,5	0,6	
		10,0	10,0																			
	Завтрак 2																					
94	Сок яблочный	150,0	180,0	0,75	0,9	0,15	0,18	15,15	18,18	69,0	82,8	0,02	0,02	0,02	0,02	3,0	3,6	10,5	12,6	2,1	2,52	
	Обед																					
12	Суп из овощей на м\к бульоне со сметаной	150,0	250,0	1,44	3,0	1,5	2,5	4,56	8,5	51,0	85,0	0,03	0,05	0,08	6,0	10,0	31,5	52,5	0,45	0,75		
83	Рагу овощное	100,0	150,0	2,2	3,3	4,8	7,2	9,8	14,7	96,0	144,0	0,06	0,09	0,06	0,09	8,4	12,6	33,0	49,5	0,9	1,35	
59	Котлета	50,0	70,0	6,6	9,24	6,55	9,17	8,3	11,62	122,0	170,8	0,05	0,06	0,05	0,07	0,5	0,7	11,0	15,4	1,15	1,61	
93	Кисель из концентратов	150,0	180,0	-	-	-	-	11,7	12,42	48,0	57,6	-	-	-	-	0,3	0,48	1,5	1,8	-	-	
	Хлеб	40,0	50,0	2,6	3,3	0,6	0,7	15,0	17,0	70,0	87,0	0,01	0,02	0,03	0,04	0	0	14,0	18,0	1,6	2,0	
	Полдник																					
97	Чай с молоком	150,0	180,0	2,25	2,7	1,95	2,34	15,75	18,9	91,5	109,8	0,03	0,04	0,12	0,15	1,05	1,26	99,0	118,0	0,75	0,9	
	Кондитерское изделие (печенье)	50,0	70,0	1,5	1,98	1,55	2,35	38,65	54,11	178,0	249,8	0,01	0,02	0,01	0,03	1,0	1,0	8,0	11,3	0,75	1,05	
				27,85	40,28	28,48	40,38	165,67	219,97	1062,4	1443,8	0,35	0,49	0,73	0,9	28,95	41,04	460,4	628,5	9,31	12,28	

№ рецепт а	Наименовани е блюдо	Масса порции		Пищевые вещества, г						Энергетическа я ценность, Ккал		Витамины , мг						Минеральные вещества, мг			
				белки		жиры		углеводы				В1		В2		С					
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			ясли	сад	ясл и	сад	ясл и	сад				
	Завтрак																				
32	Каша пшеничная с маслом	120, 0 10,0	200, 0 10,0	3,72	6,2	2,16	3,6	15,48	25,8	96,0	160,0	0,07	0,1 2	0,11	0,1 8	0,84	1,4	86,4	144, 0	0,6	1,0
98	Кофейный напиток	150, 0	180, 0	3,6	4,35 6	2,85	3,42	19,2	23,04	118,5	142,2	0,05	0,0 7	0,17	0,2 1	1,65	1,98	135, 0	162, 0	0,15	0,1 8
	Булка с маслом	40,0 10,0	60,0 10,0	3,1	5,4	6,7	8,5	15,5	20,7	132,0	171,0	0,03	0,0 4	0,02	0,0 2	6,0	8,0	8,0	8,0	0,5	0,6
	Завтрак 2																				
	Фрукт (банан)	40,0	75,0	1,3	1,45	0,38	0,5	15,75	15,75	72,0	96,0	0,03	0,0 4	0,05	0,0 6	10,0	12,5	6,0	8,0	0,45	0,6
	Обед																				
6	Борщ на м\к бульоне со сметаной	150, 0	250, 0	1,44	3,0	1,5	2,5	4,56	8,5	51,0	85,0	0,03	0,0 5	0,05	0,0 8	6,0	10,0	31,5	52,5	0,45	0,7 5
73	Рис отварной	100, 0	150, 0	2,4	3,6	2,9	4,35	19,4	29,1	130,0	195,0	0,02	0,0 3	0,02	0,0 2	-	-	2,0	3,0	0,4	0,6
55	Гуляш	50,0	70,0	14,6	20,4	16,4	22,9	2,6	3,6	218,0	305,2	0,05	0,0 7	0,12	0,1 6	0,7	1,0	12,0	16,8	2,25	3,1 5
91	Компот из сухофруктов	150, 0	180, 0	0,45	0,54	-	-	23,7	28,44	75,0	117,0	0,02	0,0 2	0,02	0,0 2	0,45	0,54	16,5	19,8	0,45	0,5 4
	Хлеб	40,0	50,0	2,6	3,3	0,6	0,7	15,0	17,0	70,0	87,0	0,01	0,0 2	0,03	0,0 4	0	0	14,0	18,0	1,6	2,0
	Полдник																				
102	Молоко кипяченое	150, 0	180, 0	4,5	5,4	3,9	4,68	7,5	9,0	85,5	102,6	0,06	0,0 7	0,24	0,2 8	2,1	2,52	189, 0	226, 8	0,15	0,1 8
	Булка	30,0	40,0	2,3	3,0	0,9	1,2	15,4	20,6	798,0	102,6	0,03	0,0 4	0,01	0,0 1	0	0	6,0	8,0	0,4	0,5
				40,0 1	56,6 4	38,2 9	52,3 5	154,0 9	201,5 3	1127,0	1566,0	0,4	0,5 7	0,83	1,0 8	27,7 4	37,9 4	506, 4	666, 9	7,4	10, 1

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, Ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
				белки		жиры		углеводы				В1		В2		С					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак 1																				
46	Запеканка из творога	0,70	120,0	12,8	20,8	7,6	13,0	12,0	19,0	168,0	288,0	0,04	0,06	0,18	0,31	0,28	0,48	109,9	188,0	0,5	0,84
100	Какао	150,0	180,0	4,05	4,86	2,64	3,96	17,7	21,24	118,5	142,0	0,05	0,05	0,17	0,2	1,5	1,8	139,5	167,4	0,75	0,9
	Булка с маслом	60 10	40 10	5,4	3,1	6,7	8,5	15,5	20,7	132,0	171,0	0,03	0,04	0,02	0,02	6,0	8,0	8,0	8,0	0,5	0,6
	Завтрак 2																				
	Фрукт (яблоко)	40,0	75,0	0,16	0,3	0,16	0,3	3,92	7,35	9,4	15,2	0,01	0,01	0,04	0,04	0,2	0,35	3,2	5,9	0,44	1,01
	Обед																				
2	Салат из свежей капусты	30,0	60,0	0,63	1,26	1,53	3,06	3,3	6,6	30,3	60,6	0,02	0,03	0,02	0,04	15,42	30,84	15,42	35,4	0,24	0,48
13	Суп из макаронных изделий на м/к бульоне со сметаной	150,0	250,0	2,4	4,0	1,8	3,0	10,5	16,75	61,5	102,5	0,03	0,05	0,02	0,03	0,6	1,0	19,5	32,5	0,15	0,25
82	Капуста тушеная с мясом	100,0	150,0	2,0	3,0	2,7	4,05	5,5	8,25	70,0	105,0	0,02	0,03	0,04	0,06	17,1	25,7	59,0	88,5	0,7	1,05
90	Компот из свежих ягод	150,0	180,0	4,35	5,22	0,6	0,72	88,8	106,64	387,0	464,4	0,09	0,1	-	-	5,1	6,12	162,0	194,4	5,1	6,12
	Хлеб рж.	40,0	50,0	2,6	3,3	0,6	0,1	15,0	17,0	70,0	87,0	0,01	0,02	0,03	0,04	0	0	14,0	18,0	1,6	2,0
	Полдник																				
96	Чай с молоком	150,0	180,0	2,25	2,7	1,95	2,34	15,75	18,9	91,5	109,8	0,03	0,04	0,12	0,15	1,05	1,26	99,0	118,0	0,75	0,9
	Кондитерское изделие (Вафля)	50,0	70,0	1,4	1,96	1,65	2,31	38,65	54,11	177,0	248,5	0,01	0,02	0,01	0,03	1,0	1,0	8,0	11,2	0,75	1,05
				35,75	52,8	27,93	41,94	226,17	288,25	1315,00	1793,3	0,34	0,45	0,65	0,91	48,25	76,55	637,52	859,8	11,48	15,2

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, Ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
				белки		жиры		углеводы				B1		B2		C					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак 1																				
40	Каша гречневая	120,0	200,0	3,72	6,2	2,04	3,4	14,04	23,4	91,2	152,0	0,7	0,12	0,1	0,18	0,84	1,4	84,0	140,0	1,2	2,0
97	Чай с молоком	150,0	180,0	2,25	2,7	1,95	2,34	15,75	18,9	91,5	109,8	0,03	0,04	0,12	0,15	1,05	1,26	99,0	118,0	0,75	0,9
	Булка с сыром	25,0 10,0	55,0 10,0	2,0	4,3	0,25	0,55	12,07	27,6	58,75	129,3	0,04	0,09	0,02	0,03	-	-	5,75	12,65	0,5	1,1
	Завтрак 2																				
94	Сок яблочный	150,0	180,0	0,75	0,9	0,15	0,18	15,15	18,18	69,0	82,8	0,02	0,02	0,02	0,02	3,0	3,6	10,5	12,6	2,1	2,52
	Обед																				
10	Суп с бобовыми на м/к бульоне	150,0	250,0	3,9	6,5	1,5	2,5	13,25	22,25	78,0	130,0	0,14	0,23	0,05	0,08	3,6	6,0	28,5	47,5	1,2	2,0
70	Плов с мясом	150,0	220,0	33,9	54,2	27,6	44,16	17,62	28,2	483,75	774,0	0,12	0,15	0,19	0,3	2,63	4,2	43,5	69,6	2,63	4,2
90	Морс клюквенный	150,0	180,0	4,35	5,22	0,6	0,72	88,8	106,6	387,0	464,4	0,09	0,1	-	-	5,1	6,12	162,0	194,4	5,1	6,12
	Хлеб рж.	40,0	50,0	2,6	3,3	0,6	0,7	15,0	17,0	70,0	87,0	0,01	0,02	0,03	0,04	0	0	14,0	18,0	1,6	2,0
	Полдник																				
	Яйцо	35,0	35,0	12,7	12,7	11,5	11,5	0,7	0,7	157,0	157,0	0,07	0,07	0,44	0,44	-	-	55,0	55,0	2,5	2,5
96	Чай с сахаром	150,0	180,0	-	-	-	-	12,0	14,4	48,0	57,6	-	-	-	-	-	-	1,5	1,8	0,3	0,36
	Булка	30,0	40,0	2,3	3,0	0,9	1,2	15,4	20,6	79,8	105,0	0,03	0,04	0,01	0,01	0	0	6,0	8,0	0,4	0,5
				68,47	99,02	47,09	66,55	219,78	297,83	1920,65	2248,5	1,25	0,88	0,98	1,25	16,22	22,58	509,75	677,15	18,28	24,2

№ рецепта	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, Ккал		Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
				белки		жиры		углеводы				B1		B2		C		Ca		Fe	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Завтрак 1																				
38	Каша молочная «Дружба» с маслом	120,0	200,0	3,96	6,6	2,04	3,4	20,16	33,6	115,2	192,0	0,1	0,12	0,1	0,16	0,84	1,4	82,8	138,0	0,6	1,0
98	Кофейный напиток	150,0	180,0	3,6	4,35	2,85	3,42	19,2	23,04	118,5	142,2	0,05	0,07	0,17	0,21	1,65	1,98	135,0	162,0	0,15	0,18
	Булка с маслом	40,0 10,0	60,0 10,0	3,1	5,4	6,7	8,5	15,5	20,7	132,0	171,0	0,03	0,04	0,02	0,02	6,0	8,0	8,0	8,0	0,5	0,6
	Завтрак 2																				
	Фрукт (банан)	40,0	75,0	1,3	1,43	0,38	0,5	15,5	21,0	72,0	96,0	0,03	0,04	0,05	0,06	10,0	12,5	6,0	8,0	0,45	0,6
	Обед																				
	Суп рыбный с консервами	150,0	250,0	2,1	3,0	1,65	2,5	9,6	12,5	72,0	85,0	0,05	0,08	0,06	0,1	7,2	10,0	22,5	35,5	0,6	0,75
78	Картофельное пюре	100,0	150,0	2,2	3,3	3,1	4,65	7,8	11,7	85,0	127,5	0,09	0,1	0,08	0,12	3,1	4,7	42,0	63,0	0,6	0,9
51	Рыбные котлеты	50,0	70,0	6,4	8,96	2,35	3,29	7,95	11,13	78,0	109,2	0,05	0,06	0,05	0,07	0,2	0,28	26,5	37,1	0,4	0,48
93	Кисель	150,0	180,0	-	-	-	-	11,7	12,42	48,0	57,6	-	-	-	-	0,3	0,48	1,5	1,8	-	-
	Хлеб рж.	40,0	50,0	2,6	3,3	0,6	0,7	15,0	17,0	70,0	87,0	0,01	0,02	0,03	0,04	0	0	14,0	18,0	1,6	2,0
	Полдник																				
	Снежок	150,0	180,0	4,05	4,86	3,75	4,5	16,2	19,44	118,5	142,2	0,05	0,05	0,2	0,2	1,4	1,6	181,5	217,0	0,15	0,18
				23,31	41,2	23,42	31,46	138,53	182,53	909,2	1209,7	0,46	0,58	0,76	0,98	30,69	40,94	482,0	688,4	5,05	6,69