



## II день

Название блюд	Целиакия	Ясли					Сад					Номер рецепту ры
		Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Угл-ды г.	Ккал	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Угл-ды г.	Ккал	
<b>Завтрак</b>												
Каша кукурузная	Каша гречневая	150/4	4,67	4,86	20,94	146	200/5	6,21	5,28	27,9	184	182
Кофейный напиток	Чай с сахаром	150	2,34	2,0	10,63	70	200	2,85	2,41	14,36	91	414
Бутерброд с маслом, сыром	Хлеб	30/5/8	3,48	7,4	8	114,4	40/6/10	4,65	9,89	10,7	152,46	1,3
<b>2-ой Завтрак</b>												
Сок		100	0,9	-	18,18	76	100	0,9	-	18,18	76	418
<b>Итого завтрак:</b>		<b>447</b>	<b>11,39</b>	<b>14,26</b>	<b>57,75</b>	<b>406,4</b>	<b>561</b>	<b>14,61</b>	<b>17,58</b>	<b>71,14</b>	<b>503,46</b>	
<b>Обед</b>												
Огурец маринованный		20	0	0	0,6	2,4	30	0	0	0,9	3,6	
Борщ скапустой и картофелем	Суп «Борщ» без сметаны	150/9	1,09	2,95	7,64	61,5/14,4	200/11	1,81	4,91	12,74	102,5/17,6	63
Картофельное пюре		120	2,04	3,2	13,62	92	130	3,06	4,8	20,43	138	339
Печень по-строгановски		60	8,64	3,46	2,13	72,9	70	10	4	2,48	85	102
Кисель		150	-	-	14,7	60	200	-	-	19,6	80	376
Хлеб ржаной		30	2,6	0,4	16,4	60	50	3,25	0,5	20,5	100	
<b>Итого обед:</b>		<b>539</b>	<b>14,37</b>	<b>10,01</b>	<b>55,09</b>	<b>363,2</b>	<b>691</b>	<b>18,12</b>	<b>14,21</b>	<b>76,65</b>	<b>526,7</b>	
<b>Полдник</b>												
Крендель		50	3,64	6,26	26,96	179	60	5,82	10,01	43,13	286	443
Йогурт	Чай с сахаром	150	4	3,75	16,2	118,5	200	5,8	5	8		420
<b>Итого полдник:</b>		<b>200</b>	<b>7,64</b>	<b>10,01</b>	<b>43,16</b>	<b>297,5</b>	<b>260</b>	<b>10,68</b>	<b>14,51</b>	<b>62,53</b>	<b>428,2</b>	
<b>Ужин</b>												
Перловка с овощами		120	5,73	4,06	25,76	162	130	8,59	6,09	38,64	243	330
Котлета рыбная		60	8,2	2,6	6,67	84	70	9,6	3,1	7,79	98	272
Чай с сахаром и лимоном		150	0,1	0,015	8,5	34,1	200	0,14	0,02	11,34	45,56	412
Хлеб пшеничный		35	2,4	0,15	15,9	75	40	2,8	0,18	18,55	87,5	
Фрукт		100	1,5	0	21	96	100	1,5	0	21	96	
<b>Итого ужин:</b>		<b>465</b>	<b>17,93</b>	<b>6,825</b>	<b>77,83</b>	<b>451,1</b>	<b>540</b>	<b>22,63</b>	<b>9,39</b>	<b>97,32</b>	<b>570,06</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1651</b>	<b>51,33</b>	<b>41,105</b>	<b>233,83</b>	<b>1518,2</b>	<b>2052</b>	<b>66,04</b>	<b>55,69</b>	<b>307,64</b>	<b>2028,42</b>	

# Шдень

Название блюд	Целиаксия	Ясли					Сад					Номер рецепту ры
		Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Угл-ды г.	Ккал	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Угл-ды г.	Ккал	
<b>Завтрак</b>												
Каша пшеничная на молоке	Каша гречн.	150/4	4,08	4,08	25,05	153	200/5	5,43	4,23	33,28	193	331
Какао на молоке	Чай с сахаром	150	3,15	2,72	12,96	89	200	3,67	3,19	15,82	107	416
Бутерброд с маслом	Хлеб	45	2,03	3,21	11,34	127	60	2,94	4,64	16,38	60	2
<b>2-ой Завтрак</b>												
Сок		100	0,9	-	18,18	76	100	0,9	-	18,18	76	418
<b>Итого завтрак:</b>		<b>449</b>	<b>10,16</b>	<b>10,01</b>	<b>67,53</b>	<b>445</b>	<b>565</b>	<b>12,94</b>	<b>12,06</b>	<b>83,66</b>	<b>436</b>	
<b>Обед</b>												
Суп гороховый		150	3,29	3,07	9,79	81	200	5,49	5,27	16,32	135	87
Макароны с маслом		120	4,3	0,44	0,68	125,9	130	4,64	0,48	0,74	136,47	218, 219
Тефтели из говядины		60	8,93	6,74	8,97	132	80	11,92	8,80	11,64	173	304
Компот из шиповника		150	0,51	0,21	14,23	61	200	0,68	0,28	18,9	81,3	398
Хлеб ржаной		30	2,6	0,4	16,4	60	50	3,25	0,5	20,5	100	
<b>Итого обед:</b>		<b>510</b>	<b>19,63</b>	<b>10,86</b>	<b>50,07</b>	<b>459,9</b>	<b>660</b>	<b>25,98</b>	<b>15,33</b>	<b>68,1</b>	<b>625,77</b>	
<b>Полдник</b>												
Ватрушка с повидлом		50	3,82	2,55	37,8	190	60	5,09	3,40	50,42	253	
Чай с молоком	Чай с сахаром	150	2,65	2,33	11,31	77	200	3,54	3,1	15,08	102,66	
<b>Итого полдник:</b>		<b>200</b>	<b>6,47</b>	<b>4,88</b>	<b>49,11</b>	<b>267</b>	<b>260</b>	<b>8,63</b>	<b>6,5</b>	<b>65,5</b>	<b>355,66</b>	
<b>Ужин</b>												
Омлет натуральный	Картофель с отварным мясом куры	100	5,7	11	1,09	195,20	130	11,4	22	2,19	253,9	229
Салат из кукурузы консерв.		20	1,15	2,47	3,21	39,72	30	1,72	3,70	4,82	59,5	12
Чай с сахаром		150/7	0,04	0,01	6,99	28	200/10	0,06	0,02	9,99	40	411
Хлеб пшеничный		35	2,4	0,15	15,9	75	40	2,8	0,18	18,55	87,5	
Фрукт		100	1,5	0	21	96	100	1,5	0	21	96	
<b>Итого ужин:</b>		<b>412</b>	<b>10,79</b>	<b>13,63</b>	<b>48,19</b>	<b>433,92</b>	<b>510</b>	<b>17,48</b>	<b>25,9</b>	<b>56,65</b>	<b>536,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1571</b>	<b>47,05</b>	<b>39,38</b>	<b>214,9</b>	<b>1605,82</b>	<b>1995</b>	<b>65,03</b>	<b>59,79</b>	<b>273,81</b>	<b>1954,33</b>	

# IV день

Название блюд	Целиакия	Ясли					Сад					Номер рецепту ры
		Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Угл-ды г.	Ккал	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Угл-ды г.	Ккал	
<b>Завтрак</b>												
Каша манная на молоке	Макаронь отварные	150/4	6,12	7,68	25,38	195	200/5	8,16	10,24	33,84	260	182
Кофейный напиток	Чай с сахаром	150	2,34	2,0	10,63	70	200	2,85	2,41	14,36	91	414
Бутерброд с маслом, сыром	Хлеб	30/5/8	3,48	7,4	8	114,4	40/6/10	4,65	9,89	10,7	152,46	1,3
<b>2-ой Завтрак</b>												
Сок		100	0,9	-	18,18	76	100	0,9	-	18,18	76	418
<b>Итого завтрак:</b>		<b>447</b>	<b>12,84</b>	<b>17,08</b>	<b>62,19</b>	<b>455,4</b>	<b>561</b>	<b>16,56</b>	<b>22,54</b>	<b>77,08</b>	<b>579,46</b>	
<b>Обед</b>												
Винегрет		40	1,38	6,18	8,4	94,8	60	2,76	12,36	16,8	189,6	46
Суп «Рассольник» со сметаной	Суп «Рассольник» б/сметаны	150	0,97	3,04	6,56	62	200	7,62	5,06	10,93	104	80
Рис припущенный		120	2,9	3,4	29,3	159,6	130	3,1	3,7	31,7	173,2	333
Птица, тушеная в соусе с овощами		80	17,65	14,58	4,7	221	100	22,06	18,23	5,88	276,25	
Компот из сухофруктов		150	0,33	0,015	20,82	84,75	200	0,44	0,02	27,76	113	394
Хлеб ржаной		30	2,60	0,40	16,40	60	50	3,25	0,50	20,50	100	
<b>Итого обед:</b>												
<b>Полдник</b>												
Булочка «Молочная»		50	4,64	0,99	26,1	132	60	5,56	1,18	31,3	158,4	466
Снежок	Компот из сухофруктов	150	4	3,75	16,2	118,5	200	4,86	4,5	19,4	142,2	420
<b>Итого полдник:</b>		<b>200</b>	<b>8,64</b>	<b>4,74</b>	<b>42,3</b>	<b>250,5</b>	<b>260</b>	<b>10,42</b>	<b>5,68</b>	<b>50,7</b>	<b>300,6</b>	
<b>Ужин</b>												
Сырники		80	14,952	10,136	9,12	187,2	130	24,297	16,471	14,82	304,2	245
Джем		30	0	0	15	60	40	0	0	20	80	245
Чай с сахаром		150/7	0,04	0,01	6,99	28	200/10	0,06	0,02	9,99	40	411
Хлеб пшеничный		35	2,4	0,15	15,9	75	40	2,8	0,18	18,55	87,5	
Фрукт		100	1,5	0	21	96	100	1,5	0	21	96	
<b>Итого ужин:</b>		<b>402</b>	<b>18,892</b>	<b>10,296</b>	<b>68,01</b>	<b>446,2</b>	<b>520</b>	<b>28,657</b>	<b>16,671</b>	<b>84,36</b>	<b>607,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1619</b>	<b>66.202</b>	<b>59.731</b>	<b>258.68</b>	<b>1834.25</b>	<b>2081</b>	<b>94.867</b>	<b>84.761</b>	<b>325.71</b>	<b>2443.81</b>	

## В день

Название блюд	Целикия	Ясли					Сад					Номер рецепту ры
		Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Угл-ды г.	Ккал	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Угл-ды г.	Ккал	
<b>Завтрак</b>												
Каша «Дружба»	Макаронны отварные	<b>150/4,5</b>	4,74	7,635	19,755	167,37	<b>200/5,5</b>	6,32	10,18	26,34	223,16	182
Какао на молоке	Чай с сахаром	<b>150</b>	3,15	2,72	12,96	89	<b>200</b>	3,67	3,19	15,82	107	416
Бутерброд с маслом, сыром	Хлеб	<b>30/5/8</b>	3,48	7,4	8	114,4	<b>40/6/10</b>	4,65	9,89	10,7	152,46	1,3
<b>2-ой Завтрак</b>												
Сок		<b>100</b>	0,9	-	18,18	76	<b>100</b>	0,9	-	18,18	76	418
<b>Итого завтрак:</b>		<b>447,5</b>	<b>12,27</b>	<b>17,755</b>	<b>58,895</b>	<b>446,77</b>	<b>561,5</b>	<b>15,54</b>	<b>23,26</b>	<b>71,04</b>	<b>558,62</b>	
<b>Обед</b>												
Салат из свеклы с чесноком		<b>40</b>	0,77	2,43	3,34	37,56	<b>60</b>	0,85	3,65	5,19	56,34	34
Суп «Овощной»		<b>150</b>	2,79	3,9	9,48	84,6	<b>200</b>	3,72	5,2	12,64	112,8	202
Жаркое по-домашнему		<b>150</b>	18,35	4,70	16,32	180	<b>200</b>	24,48	6,28	21,76	241,18	292
Компот из свежих ягод		<b>150</b>	0,15	0,15	16,73	82,5	<b>200</b>	0,2	0,2	22,3	110	393
Хлеб ржаной		<b>30</b>	2,60	0,40	16,40	60	<b>50</b>	3,25	0,50	20,50	100	
<b>Итого обед:</b>		<b>520</b>	<b>24,66</b>	<b>11,58</b>	<b>62,27</b>	<b>482,40</b>	<b>710</b>	<b>32,5</b>	<b>15,83</b>	<b>82,39</b>	<b>642,7</b>	
<b>Полдник</b>												
Батон с вареной сгущенкой	Батон с джемом	<b>50</b>	2,03	3,21	11,34	127	<b>60</b>	2,94	4,64	16,38	184	2
Чай с молоком	Чай с сахаром	<b>150</b>	2,65	2,33	11,31	77	<b>200</b>	3,54	3,1	15,08	102,66	
<b>Итого полдник:</b>		<b>200</b>	<b>4,68</b>	<b>5,54</b>	<b>22,65</b>	<b>204</b>	<b>260</b>	<b>6,48</b>	<b>7,74</b>	<b>31,46</b>	<b>286,66</b>	
<b>Ужин</b>												
Уха из свежей рыбы		<b>150</b>	3,15	2	8,25	63,75	<b>200</b>	4,2	2,7	11	85	200
Чай с сахаром и лимоном		<b>150</b>	0,1	0,015	8,5	34,1	<b>200</b>	0,14	0,02	11,34	45,56	412
Хлеб пшеничный		<b>35</b>	2,4	0,15	15,9	75	<b>40</b>	2,8	0,18	18,55	87,5	
Фрукт		<b>100</b>	1,5	0	21	96	<b>100</b>	1,5	0	21	96	
<b>Итого ужин:</b>		<b>435</b>	<b>7,15</b>	<b>2,165</b>	<b>54,65</b>	<b>268,85</b>	<b>540</b>	<b>8,64</b>	<b>2,9</b>	<b>61,89</b>	<b>314,06</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1602,5</b>	<b>48,76</b>	<b>37,04</b>	<b>198,465</b>	<b>1402,02</b>	<b>1871,5</b>	<b>63,16</b>	<b>49,73</b>	<b>246,78</b>	<b>1802,04</b>	

## VI день

Название блюд	Целиакия	Ясли					Сад					Номер рецепту ры
		Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Угл-ды г.	Ккал	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Угл-ды г.	Ккал	
<b>Завтрак</b>												
Суп молочный с макаронами	Макароны	150	4,5	4,2	13,68	110	200	6	5,6	18,24	147,6	100
Чай с сахаром и лимоном	Чай с сах.	150	0,04	0,01	6,99	28	200	0,06	0,02	9,99	40	411
Бутерброд с маслом, джемом	Хлеб	30/4/11	2,03	3,21	11,34	127	40/4/16	2,94	4,64	16,38	184	2
<b>2-ой Завтрак</b>												
Сок		100	0,9	-	18,18	76	100	0,9	-	18,18	76	418
<b>Итого завтрак:</b>		<b>445</b>	<b>7,47</b>	<b>7,42</b>	<b>50,19</b>	<b>341</b>	<b>560</b>	<b>9,9</b>	<b>10,26</b>	<b>86,55</b>	<b>447,6</b>	
<b>Обед</b>												
Салат их зеленого горошка консервированного		20	0,6	0	1,2	7	30	0,9	0	1,8	10,5	
Суп с клёцками		150	1,23	1,86	7,54	51,9	200	1,64	2,48	10,06	69,2	91, 128
Каша гречневая		120	5,73	4,06	25,76	162	130	7,41	6,26	35,68	234,4	330
Соус сметанный с томатном		15	0,26	0,75	1,05	12	30	0,52	1,5	2,1	24	373
Котлета из курицы		60	8,93	6,74	8,97	132	70	11,92	8,8	11,64	173	324
Компот из кураги и изюма		150	0,33	0,015	20,82	84,75	200	0,44	0,02	27,76	113	394
Хлеб ржаной		30	2,60	0,40	16,40	60	50	3,25	0,50	20,50	100	
<b>Итого обед:</b>		<b>570</b>	<b>25,83</b>	<b>27,615</b>	<b>86,18</b>	<b>682,15</b>	<b>740</b>	<b>39,23</b>	<b>39,87</b>	<b>113,57</b>	<b>956,05</b>	
<b>Полдник</b>												
Печенье		50	2,28	5,4	19,8	138,3	70	3,04	7,2	26,4	184,4	
Молоко	Чай с сах.	150	4,58	4,08	7,58	85	200	5,48	4,88	9,07	102	419
<b>Итого полдник:</b>		<b>200</b>	<b>6,86</b>	<b>9,48</b>	<b>27,38</b>	<b>223,3</b>	<b>270</b>	<b>8,52</b>	<b>12,08</b>	<b>35,47</b>	<b>286,4</b>	
<b>Ужин</b>												
Пудинг творожный со сгущен. молоком	Омлет без молока	130/15	16,33	12,80	17,55	251/48,07	150/20	20,46	18,09	22,11	333/64,1	248/249
Хлеб пшеничный		35	2,4	0,15	15,9	75	40	2,8	0,18	18,55	87,5	
Чай с сахаром		150/7	0,04	0,01	6,99	28,0	200/10	0,06	0,02	9,99	40,0	411
Фрукт		100	1,5	0	21	96	100	1,5	0	21	96	
<b>Итого ужин:</b>		<b>437</b>	<b>20,27</b>	<b>12,96</b>	<b>88,82</b>	<b>498,07</b>	<b>520</b>	<b>24,82</b>	<b>18,29</b>	<b>71,65</b>	<b>620,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1619</b>	<b>66,202</b>	<b>59,731</b>	<b>258,68</b>	<b>1834,25</b>	<b>2081</b>	<b>94,867</b>	<b>84,761</b>	<b>325,71</b>	<b>2443,81</b>	

## VII день

Название блюд	Целиакия	Ясли					Сад					Номер рецептуры
		Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Угл-ды г.	Ккал	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Угл-ды г.	Ккал	
<b>Завтрак</b>												
Каша рисовая на молоке	Каша гречневая	150/4	2,32	3,96	24,08	14,2	200/5	3,09	4,07	32,09	177	182
Какао на молоке	Чай с сахаром	150	3,15	2,72	12,96	89	200	3,67	3,19	15,82	107	416
Бутерброд с маслом, сыром	Хлеб	30/5/8	3,48	7,4	8	114,4	40/6/10	4,65	9,89	10,7	152,46	1,3
<b>2-ой Завтрак</b>												
Сок		100	0,9	-	18,18	76	100	0,9	-	18,18	76	418
<b>Итого завтрак:</b>		<b>447</b>	<b>9,85</b>	<b>14,08</b>	<b>63,22</b>	<b>293,6</b>	<b>561</b>	<b>12,31</b>	<b>17,15</b>	<b>79,79</b>	<b>512,46</b>	
<b>Обед</b>												
Суп «Крестьянский»		150	1,38	4,64	9,25	84,35	200	2,31	7,73	15,42	140,58	86
Капуста тушеная		120	3,13	5,56	14,38	120	130	3,98	7,42	18,98	158	354
Мясо отварное		60	15,42	12,41	3,96	189	70	18,05	14,26	4,58	218	289
Кисель		150	-	-	14,7	60	200	-	-	19,6	80	376
Хлеб ржаной		30	2,60	0,40	16,40	60	50	3,25	0,50	20,50	100	
<b>Итого обед:</b>		<b>510</b>	<b>22,53</b>	<b>23,01</b>	<b>58,69</b>	<b>513,35</b>	<b>650</b>	<b>27,59</b>	<b>29,95</b>	<b>79,08</b>	<b>696,58</b>	
<b>Полдник</b>												
Булочка «Веснушка»		50	3,665	2,39	24,445	135	60	4,398	2,868	29,334	162	456
Молоко	Чай с сах.	150	4,58	4,08	7,58	85	200	5,48	4,88	9,07	102	419
<b>Итого полдник:</b>		<b>200</b>	<b>8,245</b>	<b>6,47</b>	<b>32,025</b>	<b>220</b>	<b>260</b>	<b>9,878</b>	<b>7,748</b>	<b>38,404</b>	<b>264</b>	
<b>Ужин</b>												
Икра кабачковая		40	0,48	1,89	3,08	126	60	0,72	2,82	4,62	189	57
Рыба.запеченная с картофелем		180	15,4	10,17	17,60	225	200	17,16	11,3	19,5	250	264
Чай с сахаром и лимоном		150	0,1	0,015	8,5	34,1	200	0,14	0,02	11,34	45,56	412
Хлеб пшеничный		35	2,4	0,15	15,9	75	40	2,8	0,18	18,55	87,5	
<b>Итого ужин:</b>		<b>405</b>	<b>18,38</b>	<b>12,225</b>	<b>45,08</b>	<b>460,1</b>	<b>500</b>	<b>20,82</b>	<b>14,32</b>	<b>54,01</b>	<b>572,06</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1562</b>	<b>59,005</b>	<b>55,785</b>	<b>199,015</b>	<b>1487,05</b>	<b>1971</b>	<b>70,598</b>	<b>69,128</b>	<b>248,284</b>	<b>2045,1</b>	

## VIII день

Название блюд	Целиакия	Ясли					Сад					Номер рецепту ры
		Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Угл-ды г.	Ккал	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Угл-ды г.	Ккал	
<b>Завтрак</b>												
Каша геркулесовая с маслом	Рис припущен.	150/4	4,05	5,69	20,36	149	200/5	5,39	6,38	27,13	187	182
Кофейный напиток	Чай с сахаром	150	2,34	2,0	10,63	70	200	2,85	2,41	14,36	91	414
Бутерброд с маслом :												
Хлеб пшеничный	Хлеб	30	2,37	0,3	14,28	70,8	40	3,16	0,4	19,04	94,4	42
Масло сливочное		5	0,05	3,63	0,04	33,1	6	0,06	4,35	0,048	39,72	
<b>2-ой Завтрак</b>												
Сок		100	0,9	-	18,18	76	100	0,9	-	18,18	76	418
<b>Итого завтрак:</b>		<b>439</b>	<b>9,71</b>	<b>11,62</b>	<b>63,49</b>	<b>398,9</b>	<b>551</b>	<b>12,36</b>	<b>13,54</b>	<b>78,76</b>	<b>488,12</b>	
<b>Обед</b>												
Салат из свеклы с солеными огурцами		50	0,72	3,05	3,34	43,7	60	0,864	3,66	4,008	52,44	37
Суп картофельный с макаронными изделиями		150	1,61	1,7	10,2	62,8	200	2,68	2,83	17,14	104,7	88
Рис с овощами		120	2,7	4,3	20,36	150	130	2,9	4,7	22,06	163,4	334
Суфле куриное		60	11,8	8,94	13,07	179	70	13,61	9,96	14,61	203	327
Соус сметанный с томатном		15	0,26	0,75	1,05	12	30	0,52	1,5	2,1	24	373
Компот из шиповника		150	0,51	0,21	14,23	61	200	0,68	0,28	18,9	81,3	398
Хлеб ржаной		40	2,8	0,48	18,32	84	50	3,5	0,6	22,9	105	42
<b>Итого обед:</b>		<b>585</b>	<b>24,79</b>	<b>20,73</b>	<b>79,37</b>	<b>606,7</b>	<b>740</b>	<b>29,25</b>	<b>23,64</b>	<b>96,34</b>	<b>731,4</b>	
<b>Полдник</b>												
Булочка «Ванильная»		50	3,64	6,26	26,96	179,0	60	4,7	4,8	32,6	193,2	450
Снежок	Чай с сахар.	180	4	3,75	16,2	118,5	200	4,86	4,5	19,4	142,2	420
<b>Итого полдник:</b>		<b>230</b>	<b>7,64</b>	<b>10,01</b>	<b>43,16</b>	<b>297,5</b>	<b>260</b>	<b>9,56</b>	<b>9,3</b>	<b>52</b>	<b>335,4</b>	
<b>Ужин</b>												
Запеканка из творога со сгущ. молоком	Каша гречневая	120/15	21,04	14,46	20,58	296/48,0 7	150/20	26,31	18,09	25,74	370/64,1	251
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,28	70,8	40	3,16	0,4	19,04	94,4	42
Чай с сахаром		150/7	0,04	0,01	6,99	28,0	200/10	0,06	0,02	9,99	40,0	411
Фрукт		100	1,5	0	21	96	100	1,5	0	21	96	
<b>Итого ужин:</b>		<b>422</b>	<b>24,95</b>	<b>14,77</b>	<b>62,85</b>	<b>538,87</b>	<b>520</b>	<b>30,03</b>	<b>18,51</b>	<b>75,77</b>	<b>664,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1676</b>	<b>67,09</b>	<b>57,13</b>	<b>248,87</b>	<b>1841,97</b>	<b>2071</b>	<b>81,2</b>	<b>64,99</b>	<b>302,87</b>	<b>2219,42</b>	

# IX день

Название блюд	Целиакия	Ясли					Сад					Номер рецепту ры
		Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Угл-ды г.	Ккал	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Угл-ды г.	Ккал	
<b>Завтрак</b>												
Каша пшеничная на молоке	Каша гречн.	150/4	4,08	4,08	25,05	153	200/5	5,43	4,23	33,28	193	331
Какао на молоке	Чай с сахаром	150	3,15	2,72	12,96	89	200	3,67	3,19	15,82	107	416
Бутерброд с маслом, сыром	Хлеб	30/5/8	3,48	7,4	8	114,4	40/6/10	4,65	9,89	10,7	152,46	1,3
<b>2-ой Завтрак</b>												
Сок		100	0,9	-	18,18	76	100	0,9	-	18,18	76	418
<b>Итого завтрак:</b>		<b>447</b>	<b>11,61</b>	<b>14,2</b>	<b>64,19</b>	<b>432,19</b>	<b>561</b>	<b>14,65</b>	<b>17,31</b>	<b>77,98</b>	<b>528,46</b>	
<b>Обед</b>												
Суп Щи со сметаной	Суп Щи	150	1,04	2,93	5,09	35	200	1,74	4,88	9,21	85	73
Картофельное пюре		120	2,04	3,2	13,62	92	130	3,06	4,8	20,43	138	339
Гуляш из говядины		80	15,42	12,41	3,96	189	100	18,05	14,26	4,58	218	293,373
Компот из свежих ягод		150	0,15	0,15	16,73	82,5	200	0,2	0,2	22,3	110	393
Хлеб ржаной		30	2,60	0,40	16,40	60	50	3,25	0,50	20,50	100	
<b>Итого обед:</b>		<b>530</b>	<b>21,25</b>	<b>19,09</b>	<b>55,8</b>	<b>458,5</b>	<b>680</b>	<b>26,3</b>	<b>24,64</b>	<b>77,02</b>	<b>651</b>	
<b>Полдник</b>												
Булочка «Молочная»		50	4,64	0,99	26,1	132	60	5,56	1,18	31,3	158,4	466
Чай с молоком	Чай с сахаром	150	2,65	2,33	11,31	77	200	3,54	3,1	15,08	102,66	420
<b>Итого полдник:</b>		<b>200</b>	<b>7,29</b>	<b>3,32</b>	<b>37,41</b>	<b>209</b>	<b>260</b>	<b>9,1</b>	<b>4,28</b>	<b>46,38</b>	<b>261,06</b>	
<b>Ужин</b>												
Омлет натуральный	Картофель с отварным мясом кури	100	5,7	11	1,09	195,20	130	11,4	22	2,19	253,9	229
Икра кабачковая		40	0,48	1,89	3,08	126	60	0,72	2,82	4,62	189	57
Чай с сахаром		150/7	0,04	0,01	6,99	28	200/10	0,06	0,02	9,99	40	411
Хлеб пшеничный		35	2,4	0,15	15,9	75	40	2,8	0,18	18,55	87,5	
Фрукт		100	1,5	0	21	96	100	1,5	0	21	96	
<b>Итого ужин:</b>		<b>432</b>	<b>10,12</b>	<b>13,05</b>	<b>18,06</b>	<b>520,2</b>	<b>540</b>	<b>16,48</b>	<b>25,02</b>	<b>56,35</b>	<b>666,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1609</b>	<b>50,27</b>	<b>49,66</b>	<b>205,46</b>	<b>1620,1</b>	<b>2041</b>	<b>66,53</b>	<b>71,25</b>	<b>257,73</b>	<b>2106,92</b>	

## X день

Название блюд	Целиакия	Ясли					Сад					Номер рецепту ры
		Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Угл-ды г.	Ккал	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Угл-ды г.	Ккал	
<b>Завтрак</b>												
Суп молочный с гречневой крупой	Гречка отварная	150	3,61	3,81	12,63	99,3	200	4,82	5,08	16,84	132,4	101
Кофейный напиток	Чай с сахаром	150	2,34	2,0	10,63	70	200	2,85	2,41	14,36	91	414
Бутерброд с маслом	Хлеб	45	2,03	3,21	11,34	127	60	2,94	4,64	16,38	60	2
<b>2-ой Завтрак</b>												
Сок		100	0,9	-	18,18	76	100	0,9	-	18,18	76	418
<b>Итого завтрак:</b>		<b>445</b>	<b>8,88</b>	<b>9,02</b>	<b>52,78</b>	<b>372,3</b>	<b>560</b>	<b>11,51</b>	<b>12,13</b>	<b>65,76</b>	<b>359,4</b>	
<b>Обед</b>												
Салат из кукурузы консерв.		20	1,15	2,47	3,21	39,72	30	1,72	3,70	4,82	59,5	12
Суп «Свекольник» со сметаной	Суп «Свекольник» без сметаны	150	1,2	3,1	8,84	67,9	200	1,6	4,1	111,8	90,6	58
Макароны с маслом		120	4,3	0,44	0,68	125,9	130	4,64	0,48	0,74	136,47	218, 219
Шницель из говядины		60	8,93	6,74	8,97	132	70	11,92	8,80	11,64	173	299
Компот из сухофруктов		150	0,33	0,015	20,82	84,75	200	0,44	0,02	27,76	113	394
Хлеб ржаной		30	2,60	0,40	16,40	60	50	3,25	0,50	20,50	100	
<b>Итого обед:</b>		<b>530</b>	<b>18,15</b>	<b>13,165</b>	<b>58,92</b>	<b>510,27</b>	<b>680</b>	<b>23,57</b>	<b>17,6</b>	<b>177,26</b>	<b>672,57</b>	
<b>Полдник</b>												
Пряник		50	2,28	5,4	19,8	226,3	70	3,04	7,2	26,4	272,4	466
Питьевой йогурт	Компот из сухофруктов	150	4	3,75	16,2	118,5	200	4,86	4,5	19,4	142,2	420
<b>Итого полдник:</b>		<b>200</b>	<b>7,29</b>	<b>3,32</b>	<b>37,41</b>	<b>209</b>	<b>260</b>	<b>9,1</b>	<b>4,28</b>	<b>46,38</b>	<b>261,06</b>	
<b>Ужин</b>												
Каша манная на молоке	Макароны отварные	150/4	6,12	7,68	25,38	195	200/5	8,16	10,24	33,84	260	182
Чай с сахаром		150/7	0,04	0,01	6,99	28	200/10	0,06	0,02	9,99	40	411
Бутерброд с джемом		35	2,4	0,15	15,9	75	40	2,8	0,18	18,55	87,5	
Фрукт		100	1,5	0	21	96	100	1,5	0	21	96	
<b>Итого ужин:</b>		<b>446</b>	<b>10,06</b>	<b>7,84</b>	<b>69,27</b>	<b>394</b>	<b>555</b>	<b>12,52</b>	<b>10,44</b>	<b>83,38</b>	<b>483,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1621</b>	<b>43,37</b>	<b>39,175</b>	<b>216,97</b>	<b>1621,37</b>	<b>2065</b>	<b>55,5</b>	<b>59,77</b>	<b>372,78</b>	<b>1930,07</b>	

**Сводная таблица норм физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для детей.**

**Химический состав рациона.**

Дни	Ясли				Сад			
	Белки г.	Жиры г.	Угл-ды г.	Ккал	Белки г.	Жиры г.	Угл-ды г.	Ккал
День 1	55,56	46,605	228,95	1601,42	72,62	66,71	282,32	2188,06
День 2	51,33	41,105	233,83	1518,2	66,04	55,69	307,64	2028,42
День 3	47,05	39,38	214,9	1605,82	65,03	59,79	273,81	1954,33
День 4	65,596	55,981	253,62	1777,01	92,951	76,051	314,1	2310,55
День 5	48,76	37,04	198,465	1402,02	63,16	49,73	246,78	1802,04
День 6	66,202	59,731	258,68	1834,25	94,867	84,761	325,71	2443,81
День 7	59,005	55,785	199,015	1487,05	70,598	69,128	248,284	2045,1
День 8	66,39	54,55	232,41	1841,36	67,874	65,37	273,588	2070,69
День 9	50,27	49,66	205,46	1620,1	66,53	71,25	257,73	2106,92
День 10	43,37	39,175	216,97	1621,37	55,5	59,77	37,22	1930,07
<b>Среднедневное значение</b>	55,35	47,9	224,23	1630,86	71,51	65,82	290,27	2087,99
<b>Норма</b>	42,00	47,00	203,00	1400,00	54,00	60,00	261,00	1800,00
<b>Отклонение</b>	13,35	0,9	21,23	230,86	17,51	5,82	29,27	287,99
<b>Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от калорийности</b>	3,39	2,9	13,7		3,42	3,15	13,9	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 27 Г.ТОМСКА,  
Трифонова Наталья Александровна, ЗАВЕДУЮЩИЙ  
28.10.2022 06:57 (MSK), Сертификат C909EE4304FD23F91C8742E5C894E536