

I 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	
Завтрак												
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
2-ой Завтрак												
Сок		100	0,9	-	18,18	76	100	0,9	-	18,18	76	418
Итого завтрак:		445	7,47	7,42	50,19	341	560	9,9	10,26	86,55	447,6	
Обед												
Салат их зеленого горошка		20	0,6	0	1,2	7	30	0,9	0	1,8	10,5	
Суп картофельный с крупой		150	1,5	1,68	10,2	61,95	200	2	2,24	13,6	82,6	86
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
Биточки 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	
Итого обед:		545	19,95	13,645	84,4	519,7	710	26,44	19,32	113,08	737,5	
Полдник												
Кондитерское изделие		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
Итого полдник:		200	6,86	9,48	27,38	223,30	270	8,52	12,08	35,47	286,4	
Ужин												
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	
Итого ужин:		437	20,27	12,96	88,82	498,07	520	24,82	18,29	71,65	620,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1627	54,55	43,505	250,79	1582,07	2060	69,68	59,95	306,75	2092,1	

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	
Завтрак												
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
2-ой Завтрак												
Сок		100	0,9	-	18,18	76	100	0,9	-	18,18	76	418
Итого завтрак:		447	11,39	14,26	57,75	406,4	561	14,61	17,58	71,14	503,46	
Обед												
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
Жаркое по-домашнему		150	18,35	4,70	16,32	180	200	24,48	6,28	21,76	241,18	292
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	
Итого обед:		509	22,04	8,05	55,66	378,3	691	29,54	11,69	75,50	544,88	
Полдник												
Булочка «Домашняя»		50	3,64	6,26	26,96	179	60	5,82	10,01	43,13	286	456
Снежок	Чай с сахар.	180	4	3,75	16,2	118,5	200	4,86	4,5	19,4	142,2	420
Итого полдник:		230	7,64	10,01	43,16	297,50	260	10,68	14,51	62,53	428,21632	51,13
Ужин												
Каша манная на молоке	Макаронны 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	
Итого ужин:		446	10,06	7,84	69,27	394	555	12,52	10,44	83,38	483,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1632	51,13	40,16	225,84	1476,20	2067	67,35	54,22	292,55	1960,04	

III 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	
Завтрак												
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
2-ой Завтрак												
Сок		100	0,9	-	18,18	76	100	0,9	-	18,18	76	418
Итого завтрак:		449	10,16	10,01	67,53	445	565	12,94	12,06	83,66	436	
Салат из свежих огурцов		30	0,30	2,43	0,95	26,91	40	0,45	3,65	1,42	40,38	13
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
Котлета из говядины		60	8,93	6,74	8,97	132	70	11,92	8,80	11,64	173	299
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		30	2,60	0,40	16,40	60	50	3,25	0,50	20,50	100	
Итого обед:		555	16,47	16,97	77,46	424,6	720	27,54	23,49	97,19	695,88	
Полдник												
Крендель		50	3,64	6,26	26,96	179	60	5,82	10,01	43,13	286	443
Чай с молоком	Чай с сахаром	150	2,65	2,33	11,31	77	200	3,54	3,1	15,08	102,66	420
Итого полдник:		200	6,29	8,59	38,27	256	260	9,36	13,11	58,21	388,66	
Ужин												
Омлет натуральный	Картофель с отварным мясом кури	100	5,7	11	1,09	195,20	130	11,4	22	2,19	253,9	229
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	
Итого ужин:		392	9,64	11,16	44,98	394,20	480	15,76	22,2			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1596	42,56	46,73	228,24	1519,8	2025	65,6	70,86	290,79	1997,94	

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	
Завтрак												
Каша манная на молоке	Макаронны 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
2-ой Завтрак												
Сок		100	0,9	-	18,18	76	100	0,9	-	18,18	76	418
Итого завтрак:		447	12,84	17,08	62,19	455,4	561	16,56	22,54	77,08	579,46	
Обед												
Салат из свежих помидоров		30	0,34	1,8	1,4	23,73	40	0,45	2,47	1,88	31,64	14
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 куриное		60	13,56	10,20	-	146	80	18,08	13,60	-	195	324
Компот из яблока и лимона		150	0,15	0,15	16,73	82,5	200	0,20	0,20	22,3	110	390
Итого обед:		510	18,56	22,35	41,76	456,58	650	25,02	31,42	58,58	635,22	
Полдник												
Булочка «Ванильная»		50	3,64	6,26	26,96	179,0	60	4,7	4,8	32,6	193,2	450
Питьевой йогурт	Компот из сухофруктов	150	4	3,75	16,2	118,5	200	4,86	4,5	19,4	142,2	420
Итого полдник:		200	7,64	10,01	43,16	297,5	260	9,56	9,3	52,0	335,4	
Ужин												
Фрукт		100	1,5	0	21	96	100	1,5	0	21	96	
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	
Итого ужин:		465	19,4	10,335	63	430,10	540	21,6	11,5	70,39	479,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1622	58,44	59,77	210,11	1639,58	211	72,74	74,76	258,05	2029,14	

V 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	
Завтрак												
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
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
2-ой Завтрак												
Сок		100	0,9	-	18,18	76	100	0,9	-	18,18	76	418
Итого завтрак:		449	10,13	11,62	62,84	441	565	12,9	14,21	77,51	430	
Обед												
Салат из кукурузы консерв.		20	1,15	2,47	3,21	39,72	30	1,72	3,70	4,82	59,5	12
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
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	
Итого обед:		550	26,91	18,94	50,77	578,12	710	33,35	24,41	69,26	758,97	
Полдник												
Кондитерское изделие		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
Итого полдник:		200	6,86	9,48	27,38	223,3	270	8,52	12,08	35,47	286,4	
Ужин												
Уха из свежей рыбы		150	3,15	2	8,25	63,75	200	4,2	2,7	11	85	200
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	
Итого ужин:		442	7,09	2,16	52,14	262,75	550	8,56	2,9	60,54	308,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1641	50,99	42,2	193,13	1505,17	2095	63,33	53,6	242,78	1783,87	

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	
Завтрак												
Суп молочный рисовый	Рис припущенный с овощами	150	3,61	3,81	12,63	99,3	200	4,82	5,08	16,84	132,4	101
Кофейный напиток	Чай с сахар.	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
2-ой Завтрак												
Сок		100	0,9	-	18,18	76	100	0,9	-	18,18	76	418
Итого завтрак:		443	10,33	13,21	49,44	283,77	556	13,22	17,38	60,08	451,86	
Обед												
Салат из кукурузы консерв.		20	1,15	2,47	3,21	39,72	30	1,72	3,70	4,82	59,5	12
Суп картофельный с макаронными изделиями		150	1,61	1,7	10,2	62,8	200	2,68	2,83	17,14	104,7	88
Птица, тушеная в соусе с овощами		80	17,65	14,58	4,7	221	100	22,06	18,23	5,88	276,25	324
Каша гречневая		120	5,73	4,06	25,76	162	130	7,41	6,26	35,68	234,4	330
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	
Итого обед:		550	29,07	23,225	81,09	630,27	710	37,56	31,54	111,78	887,88	
Полдник												
Батон с вареной сгущенкой	Батон с джемом	50	2,03	3,21	11,34	127	60	2,94	4,64	16,38	184	2
Чай с молоком	Чай с сахаром	150	2,65	2,33	11,31	77	200	3,54	3,1	15,08	102,66	
Итого полдник:		200	4,68	5,54	22,65	204	260	6,48	7,74	31,46	286,66	
Ужин												
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	
Итого ужин:		402	18,892	10,296	68,01	446,2	520	28,657	16,671	84,36	607,7	
		1595	62,972	52,271	221,19	1564,24	2046	85,91	73,33	287,68	2234,1	

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	
Завтрак												
Каша «Дружба»	Макаронны отварные	150/4,5	4,74	7,635	19,755	167,37	200/5,5	6,32	10,18	26,34	223,16	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	Хлеб	45	2,03	3,21	11,34	127	60	2,94	4,64	16,38	60	2
2-ой Завтрак												
Сок		100	0,9	-	18,18	76	100	0,9	-	18,18	76	418
Итого завтрак:		449,5	10,82	13,56	62,23	459,37	565,5	13,63	18,01	76,72	466,16	
Обед												
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 «Овощной»		150	2,79	3,9	9,48	84,6	200	3,72	5,2	12,64	112,8	202
Картофельное пюре		120	2,04	3,2	13,62	92	130	3,06	4,8	20,43	138	339
Биточки из говядины		60	8,93	6,74	8,97	132	70	11,92	8,80	11,64	173	299
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	
Итого обед:		530	17,08	17,29	66,51	472,30	710	22,81	22,96	88,81	656,24	
Полдник												
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
Итого полдник:		200	8,64	4,74	42,3	250,5	260	10,42	5,68	50,7	300,6	
Ужин												
Перловка с овощами		120	5,73	4,06	25,76	162	130	8,59	6,09	38,64	243	330
Суфле из рыбы		60	9,54	5,31	2,44	96	70	11,03	6,4	2,87	112,8	268
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	
Итого ужин:		465	19,27	9,335	73,6	463,10	540	24,06	12,69	92,4	584,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1644,50	55,81	45,13	244,64	1645,27	2075,50	70,92	59,34	308,63	2007,86	

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	
Завтрак												
Каша пшенная с маслом		150/4	4,27	4,86	24,48	159,0	200/5	5,67	5,28	32,55	200,0	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
2-ой Завтрак												
Сок		100	0,9	-	18,18	76	100	0,9	-	18,18	76	418
Итого завтрак:		447	10,99	14,26	61,29	419,4	561	14,07	17,58	75,79	519,46	
Обед												
Салат из свежих помидоров и огурцов		30	0,38	2,45	1,23	28,56	40	0,57	3,68	1,84	42,84	15
Суп Щи со сметаной	Суп Щи	150	1,04	2,93	5,09	35	200	1,74	4,88	9,21	85	73
Макароны с маслом		120	4,3	0,44	0,68	125,9	130	4,64	0,48	0,74	136,47	218, 219
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 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	
Итого обед:		555	17,84	13,72	54,24	478,21	720	23,08	19,86	73,79	674,31	
Полдник												
Бутерброд с джемом		35	2,4	0,15	15,9	75	50	2,8	0,18	18,55	87,5	2
Молоко	Чай с сах.	150	4,58	4,08	7,58	85	200	5,48	4,88	9,07	102	419
Итого полдник:		200	6,98	4,23	23,48	160	250	8,28	5,06	27,62	189,5	
Ужин												
Омлет натуральный	Картофель с отварным мясом кури	100	5,7	11	1,09	195,20	130	11,4	22	2,19	253,9	229
Салат их зеленого горошка консервированного		20	0,6	0	1,2	7	30	0,9	0	1,8	10,5	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	
Итого ужин:		412	10,24	11,16	46,18	401,2	510	16,66	22,2	53,53	487,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1614	46,05	43,37	185,19	1458,81	2041	62,09	64,7	230,73	1871,17	

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	
Завтрак												
Каша рисовая на молоке	Каша гречневая	150/4	2,32	3,96	24,08	142	200/5	3,09	4,07	32,09	177	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
2-ой Завтрак												
Сок		100	0,9	-	18,18	76	100	0,9	-	18,18	76	418
Итого завтрак:		447	9,04	13,36	60,89	332,4	561	11,49	16,37	75,33	496,46	
Обед												
Салат из белокочанной капусты		30	0,576	3,024	2,367	39,066	40	0,768	4,032	3,156	52,088	21
Суп свекольник		150	1,2	3,1	8,84	67,9	200	1,6	4,1	11,8	90,6	58
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
Компот из сухофруктов		150	0,33	0,015	20,82	84,75	200	0,44	0,02	27,76	113	394
Хлеб ржаной		30	2,6	0,4	16,4	60	50	3,25	0,5	20,5	100	
Итого обед:		540	15,386	13,199	64,177	416,616	690	19,118	17,452	86,126	578,7	
Полдник												
Кондитерское изделие		50	2,28	5,4	19,8	138,3	70	3,04	7,2	26,4	184,4	
Чай с сахаром		150/7	0,04	0,01	6,99	28,0	200/10	0,06	0,02	9,99	40,0	411
Итого полдник:		207	2,32	5,41	26,79	166,3	280	3,1	7,22	36,39	224,4	
Ужин												
Запеканка из творога	Каша гречневая	120/15	21,04	14,46	20,58	296/48,07	150/20	26,31	18,09	25,74	370/64,1	251
Чай с сахаром и лимоном		150	0,1	0,015	8,5	34,1	200	0,14	0,02	11,34	45,56	412
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	
Итого ужин:		420	25,04	14,62	65,98	549,17	510	30,75	18,29	76,63	663,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1614	51,78	46,59	217,84	1464,48	2041	64,46	59,33	274,47	1962,72	

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	54,55	43,505	250,79	1582,07	69,68	59,95	306,75	2092,1
День 2	15,13	40,16	225,84	1476,20	67,35	54,22	292,55	1960,04
День 3	42,56	46,73	228,24	1519,80	65,60	70,86	290,79	1997,94
День 4	58,44	59,77	210,11	1639,58	72,74	74,76	258,05	2029,14
День 5	50,99	42,20	193,13	1505,17	63,33	53,6	242,78	1783,87
День 6	62,97	52,27	221,19	1564,24	85,91	73,33	287,68	2234,10
День 7	55,81	45,13	244,64	1645,27	70,92	59,34	308,63	2007,86
День 8	46,05	43,37	185,19	1458,81	62,09	64,70	230,73	1871,17
День 9	67,96	48,82	287,44	1591,67	62,20	64,48	335,03	1834,59
День 10	51,78	46,59	217,84	1464,48	64,46	59,33	274,47	1962,72
Среднедневное значение	50,62	46,85	226,44	1544,73	68,43	63,45	282,74	1977,35
Норма	42,00	47,00	203,00	1400,00	54,00	60,00	261,00	1800,00
Отклонение	8,62	-0,15	23,44	144,73	14,43	3,45	21,74	177,35
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от калорийности	3,27	3,03	14,60		3,46	3,20	14,30	