

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												
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 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	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	9,09	10,9	61,89	426	565	12,06	54,9	78,39	436	
Обед												
Салат из зел. горошка консервированного		20	1,15	2,47	3,21	39,72	30	1,72	3,70	4,82	59,5	12
Суп картофельный с крупой		150	1,5	1,68	10,2	61,95	200	2	2,24	13,6	82,6	86
Макаронны 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 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	19,07	12,495	61,33	516,32	710	24,49	17,24	81,16	688,57	
Полдник												
Кондитерское изделие		50	2,28	5,4	19,8	138,3	70	3,04	7,2	26,4	184,4	
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	6,28	9,15	36	256,8	270	7,9	11,7	45,8	326,6	
Ужин												
Пудинг творожный со стущен. молоком	Омлет без молока	130/15	16,33	12,80	17,55	251/48,0 7	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	61,440	505	520	24,82	18,29	71,65	620,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			54,71	45,505	220,66	1704,12		69,27	102,13	277	2071,77	

II 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 кукурузная	Каша гречневая	150/4	4,67	4,86	20,94	146	200/5	6,21	5,28	27,9	184	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 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:		454	9,09	12,27	54,11	364,4	571	11,82	15,19	66,77	452,46	
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	75,5	544,88	
Полдник												
Булочка «Домашняя»		50	3,64	6,26	26,96	179	60	5,82	10,01	43,13	286	456
Кофейный напиток	Чай с сахаром	150	2,34	2,0	10,63	70	200	2,85	2,41	14,36	91	414
Итого полдник:		200	5,98	8,26	37,59	249	260	8,67	12,42	57,49	377	
Ужин												
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
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	8,68	7,795	63,645	366,37	555,5	10,68	10,38	75,88	446,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45,79	36,375	211,005	1328,07		60,71	49,68	275,64	1821	

III день

Название блюд	Ясли						Сад					Номер рецепту ры
	Целиакия	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	
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
Каша гречневая рассыпчатая		120	5,73	4,06	25,76	162	130	7,41	6,26	35,68	234,4	330
Котлета из курицы		60	8,93	6,74	8,97	132	70	11,92	8,8	11,64	173	324
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:		525	19	15,2	72,97	489	680	31,40	22,4	99,75	716,7	
Полдник												
Крендель		50	3,64	6,26	26,96	179	60	5,82	10,01	43,13	286	443
Молоко	Чай с сах.	150	4,58	4,08	7,58	85	200	5,48	4,88	9,07	102	419
Итого полдник:		200	8,22	10,34	34,54	264	260	11,3	14,89	52,20	388	
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
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	
Итого ужин:		432	10,12	13,05	48,06	520,2	540	16,48	25,02	56,35	666,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			47,5	48,6	223,1	1718,2		72,12	74,37	291,96	2207,1	

IV день

Название блюд	Ясли						Сад					Номер рецептуры
	Целиакия	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
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:		443	11,22	13,6	50,49	370,40	556	14,4	17,9	61,48	467,06	
Обед												
Суп с клёцками		150	1,23	1,86	7,54	51,9	200	1,64	2,48	10,06	69,2	91, 128
Капуста тушеная		120	3,13	5,56	14,38	120	130	3,98	7,42	18,98	158	354
Котлета из говядины		60	8,93	6,74	8,97	132	70	11,92	8,80	11,64	173	299
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	
Итого обед:		510	16,22	14,575	68,11	448,65	650	21,23	19,22	88,94	613,20	
Полдник												
Булочка «Ванильная»		50	3,64	6,26	26,96	179,0	60	4,7	4,8	32,6	193,2	450
Чай с сахаром		150/7	0,04	0,01	6,99	28	200/10	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого полдник:		207	3,68	3,27	33,95	207	270	4,76	4,82	42,59	233,20	
Ужин												
Салат из кукурузы консерв.		20	1,15	2,47	3,21	39,72	30	1,72	3,70	4,82	59,5	12
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	
Фрукт		100	1,5	0	21	96	100	1,5	0	21	96	
Итого ужин:		485	20,55	12,805	66,21	469,82	570	2332	15,2	75,21	538,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			51,67	47,25	218,76	1495,87		63,71	57,14	268,22	1852,02	

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	59,33	430	
Обед												
Винегрет		40	1,38	6,18	8,4	94,8	60	2,76	12,36	16,8	189,6	46
Суп «Крестьянский»		150	1,38	4,64	9,25	84,35	200	2,31	7,73	15,42	140,58	86
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	
Итого обед:		570	22,97	26,97	68,36	602,65	740	29,63	39,85	100,03	896,18	
Полдник												
Кондитерское изделие		50	2,28	5,4	19,8	138,3	70	3,04	7,2	26,4	184,4	
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	3,28	9,15	36	256,8	270	4,9	11,7	45,8	326,6	
Ужин												
Запеканка творожная с джемом	Картофель отварной с мясом	120/15	21,04	14,46	20,58	296/48,07	150/20	26,31	18,09	25,74	370/64,1	251, 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:		427	24,98	14,62	64,47	543,07	520	30,67	18,29	75,28	657,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			64,36	62,37	231,67	1843,52		78,1	84,05	280,44	2310,38	

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												
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 сахар.	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
2-ой Завтрак												
Сок		100	0,9	-	18,18	76	100	0,9	-	18,18	76	418
Итого завтрак:		449	11,39	12,89	65,53	468	565	12,05	17,3	82,76	487	
Обед												
Салат из зел. горошка консервированного		20	1,15	2,47	3,21	39,72	30	1,72	3,70	4,82	59,5	12
Суп гороховый с гречками		150	3,29	3,07	9,79	81	200	5,49	5,27	16,32	135	87
Биточки из говядины		60	8,93	6,74	8,97	132	70	11,92	8,80	11,64	173	299
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:		530	22,03	16,755	84,95	559,47	680	30,23	24,55	116,72	814,9	
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
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	6,03	6,96	27,54	245,5	260	7,8	9,14	35,78	326,2	
Ужин												
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	
Итого ужин:		465	17,93	6,825	77,83	451,1	540	22,63	9,39	97,32	570,06	
			57,38	43,43	225,85	1724,07		74,61	60,38	332,58	2198,16	

VII 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 «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	13,565	62,235	459,37	565,5	13,83	18,01	76,72	466,16	
Обед												
Огурец маринованный		20	0	0	0,6	2,4	30	0	0	0,9	3,6	
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
Котлета из курицы		60	8,93	6,74	8,97	132	70	11,92	8,8	11,64	173	324
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:		430	15,76	15,74	61,99	418,72	680	21,69	22,68	86,2	635,5	
Полдник												
Булочка «Ванильная»		50	3,64	6,26	26,96	179,0	60	4,7	4,8	32,6	193,2	450
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	8,24	7,9	47,68	295,86	
Ужин												
Пудинг творожный со сгущен. молоком	Омлет без молока	130/48,07	16,33	12,80	17,55	251	150/64,1	20,46	18,09	22,11	333	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:		470,07	20,27	12,96	61,44	450	564,1	24,82	18,29	71,65	556,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			53,14	50,855	223,935	1584,09		68,58	66,88	282,25	1954,02	

VIII день

Название блюд	Ясли						Сад					Номер рецептуры
	Целиакия	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Угл-ды г.	Ккал	Выход г.	Белки г.	Жиры г.	Угл-ды г.	Ккал	
Завтрак												
Каша пшеничная 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	418,4	561	14,07	17,58	75,79	519,46	
Обед												
Суп «Свекольник» со сметаной	Суп«Свекольник»	150	1,2	3,1	8,84	67,9	200	1,6	4,1	11,8	90,6	58
Рис с овощами		120	2,7	4,3	20,36	150	130	2,9	4,7	22,06	163,4	334
Биточки 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 яблок с лимоном		150	0,15	0,15	16,73	82,5	200	0,2	0,2	22,3	110	390
Хлеб ржаной		30	2,60	0,40	16,40	60	50	3,25	0,50	20,50	100	
Итого обед:		525	15,84	15,44	72,35	504,4	680	20,39	19,8	90,4	661	
Полдник												
Пирожок с капустой		50	3,41	4,95	14,74	124,5	60	4	5,94	17,68	149,5	437
Молоко	Чай с сах.	150	4,58	4,08	7,58	85	200	5,48	4,88	9,07	102	419
Итого полдник:		200	7,99	9,03	22,32	209,5	260	9,48	10,82	26,75	251,5	
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
Икра кабачковая		40	0,48	1,89	3,08	126	60	0,72	2,82	4,62	189	57
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:		425	10,18	13,055	49,57	526,3	530	16,56	25,02	57,7	671,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45	51,785	205,53	1659,6		60,5	73,22	250,64	2103,92	

XI 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 припущенный	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	59,30	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 картофельный с макаронными изделиями		150	1,61	1,7	10,2	62,8	200	2,68	2,83	17,14	104,7	88
Рагу из овощей		120	1,44	8,2	855,99	114,2	130	1,56	8,9	927,3	123,8	57
Тефтели из говядины		60	8,93	6,74	8,97	132	80	11,92	8,80	11,64	173	304
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:		530	16,06	19,525	915,59	493,47	680	21,57	24,75	1008,71	674	
Полдник												
Батон с вареной сгущенкой	Батон с дж.	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	420
Итого полдник:		200	4,68	5,54	22,65	204	260	6,48	7,74	31,46	286,66	
Ужин												
Каша гречневая		120	5,73	4,06	25,76	162	130	7,41	6,26	35,68	234,4	330
Соус сметанный с томат.		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
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:		517	18,886	11,71	79,67	505	580	24,21	16,76	98,96	654,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			49,73	48,395	1080,75	1643,47		65,16	63,46	1198,43	2045,56	

X 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 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	402,4	561	11,49	16,37	75,33	496,46	
Обед												
Салат из свеклы с чесноком		40	0,77	2,43	3,34	37,56	60	0,85	3,65	5,19	56,34	34
Суп с крупой и томатом		150	6	3	9	77	200	7,18	2,94	11,76	102,26	204
Макаронны с маслом		120	4,3	0,44	0,68	125,9	130	4,64	0,48	0,74	136,47	218, 219
Печень по-строгановски		60	8,64	3,46	2,13	72,9	70	10	4	2,48	85	102
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	2,6	0,4	16,4	60	50	3,25	0,5	20,5	100	
Итого обед:		550	22,46	9,88	48,28	455,86	710	26,12	11,77	62,97	590,07	
Полдник												
Кондитерское изделие		50	2,28	5,4	19,8	138,3	70	3,04	7,2	26,4	184,4	
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	6,28	9,15	36	256,8	270	7,9	11,7	45,8	326,6	
Ужин												
Уха из свежей рыбы		150	3,15	2	8,25	63,75	200	4,2	2,7	11	85	200
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:		435	7,15	2,165	57,65	268,85	540	8,64	2,9	61,89	314,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			44,93	34,555	202,82	1383,91		54,15	42,74	245,99	1727,19	

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	54,71	45,505	220,66	1704,12	69,27	102,13	277	2071,77
День 2	45,79	36,375	211,005	1328,07	60,71	49,68	275,64	1821,00
День 3	47,5	48,6	223,1	1718,2	72,12	74,37	291,96	2207,1
День 4	51,67	47,25	218,76	1495,87	63,71	57,14	268,22	1852,02
День 5	64,36	62,37	231,67	1843,52	78,1	84,05	280,44	2310,38
День 6	57,38	44,43	225,85	1724,07	74,61	60,38	332,58	2198,16
День 7	53,14	50,855	223,935	1584,09	68,58	66,88	282,25	1954,02
День 8	45	51,785	205,53	1659,6	60,5	73,22	250,64	2103,92
День 9	49,73	48,395	1080,75	1643,47	65,16	63,46	1198,43	2045,56
День 10	44,93	34,555	202,82	1383,91	54,15	42,74	245,99	1727,19
Среднедневное значение	51,42	47,01	304,41	1608,49	66,69	67,40	370,31	2029,11
Норма	42,00	47,00	203,00	1400,00	54,00	60,00	261,00	1800,00
Отклонение	9,42	0,01	101,41	208,49	12,69	12,6	109,31	229,11
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от калорийности	3,19	2,92	19,92		3,28	3,32	18,25	