

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	Хлеб	30/5	1,71	5,28	10,23	9,52	40/6	3,06	9,43	18,27	11,9	1
2-ой Завтрак												
Фрукт		100	1,5	0	21	96	100	1,5	0	21	96	
Итого завтрак:		435				243,52	546				295,5	
Обед												
Салат из свеклы с чесноком		40	0,77	2,43	3,34	37,56	60	0,85	3,65	5,19	56,34	60
Суп с крупой и томатом		150	6	3	9	77	200	7,18	2,94	11,76	102,26	204
Каша гречневая рассыпчатая		120	5,73	4,06	25,76	162	130	7,41	6,26	35,68	234,4	330
Котлеты из говядины		60	8,93	6,74	8,97	132	70	11,92	8,80	11,64	173	299
Соус сметанный	Без соуса	30	0,42	1,5	1,76	22,38	30	0,42	1,5	1,76	22,38	372
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:		580				575,69	740				801,38	
Полдник												
Пряник		50	2,61	0,76	32,58	144,5	50	2,61	0,76	32,58	144,5	
Чай с молоком	Чай с сахаром	150	2,65	2,33	11,31	77	200	3,54	3,1	15,08	102,66	413
Итого полдник:		200				221,5	250				247,16	
Ужин												
Пудинг творожный со сгущ. молоком	Картофель запеченный с отварным мясом	130/40	16,33	12,80	17,55	251/128,2	150/50	20,46	18,09	22,11	333/160,25	248/249
Чай с сахаром		180	0,04	0,01	6,99	28	200	0,06	0,02	9,99	40	411
Хлеб пшеничный с джемом		30/20	2,4	0,15	15,9	75/10	35/25	2,8	0,18	18,55	87,5/12,5	
Итого ужин:		400					460					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1615	56,56	43,685	222,28	1532,91	1996	71,56	60,87	280,1	1977,29	

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				406,4	561				503,46	
Обед												
Борщ скваш. капустой 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
Сельдь с луком		25	2,68	4,56	0,63	54,4	35	4,02	6,84	0,94	81,6	8
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	2,6	0,4	16,4	60	50	3,25	0,5	20,5	100	
Итого обед:		519				379,5	691				544,88	
Полдник												
Ватрушка с творогом		50	7,9	4,69	25	173	70	10,5	6,26	33,3	230	441
Снежок	Чай с сахаром	150	4	3,75	16,2	118,5	180	5,22	4,5	7,2	90	420
Итого полдник:		200				291,5	250				320	
Ужин												
Каша рисовая на молоке с маслом	Рис с овощами и отварным мясом	150/4	2,32	3,96	24,08	142	200/5	3,09	4,07	32,09	177	182
Фрукт		100	1,5	0	21	96	100	1,5	0	21	96	
Чай с молоком		180	2,65	2,33	11,31	92,4	200	3,1	3,1	15,08	102,66	
Хлеб пшеничный		35	2,4	0,15	15,9	75	40	2,8	0,18	18,55	87,5	
Итого ужин:		469				405,4	545				463,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1635	56,88	41,75	226,93	1482,8	2047	74,38	54,22	273,9	1831,5	

Шдень

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				445	565				436	
Обед												
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
Макароны		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 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	
Итого обед:		525				452,9	680				618,77	
Полдник												
Крендель		50	3,64	6,26	26,96	179	60	5,82	10,01	43,13	286	443
Молоко	Чай с сахаром	150	4,58	4,08	7,58	85	200	5,48	4,88	9,07	102	419
Итого полдник:		200				264	260				388	
Ужин												
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	
Итого ужин:		412				433,92	510				536,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1586	46,74	45,56	198,15	1631,82	2015	70,35	69,47	257,22	1979,67	

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	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
2-ой Завтрак												
Сок		100	0,9	-	18,18	76	100	0,9	-	18,18	76	418
Итого завтрак:		447				455,4	561				579,46	
Обед												
Суп «Крестьянский»		150	1,38	4,64	9,25	84,35	200	2,31	7,73	15,42	140,58	86
Капуста тушеная с отварным мясом		120	3,13	5,56	14,38	120	130	3,98	7,42	18,98	158	354
		60	15,42	12,41	3,96	189	70	18,05	14,26	4,58	218	289
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:		510				538,1	650				729,58	
Полдник												
Булочка «Домашняя»		50	3,5	5,89	26,7	174,4	60	4,2	7	32	209,3	452
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				292,9	250				351,5	
Ужин												
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	
Итого ужин:		405				460,1	500				572,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1562	60,88	61,97	196,8	1746,5	1961	74,47	78,29	269,67	2232,6	

В 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 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				441	565				430	
Обед												
Винегрет		40	1,38	6,18	8,4	94,8	60	2,76	12,36	16,8	189,6	46
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
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				602,9	740					868,4
Полдник												
Печенье		50	2,28	5,4	19,8	138,3	70	3,04	7,2	26,4	184,4	
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				215,3	250				389,72	
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	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	200/10	0,06	0,02	9,99	40	411
Фрукт		100	1,5	0	21	96	100	1,5	0	21	96	
Итого ужин:		427				543,07	520				657,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1646	64,78	60,21	227,01	1458,2	2075	81,19	80,12	291,52	1911,62	

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 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, 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				359,7	556				451,86	
Обед												
Салат из свеклы с зеленым горошком		50	0,77	2,43	3,34	37,56	60	0,85	3,65	5,19	56,34	35
Суп гороховый с гречками		150	3,29	3,07	9,79	81	200	5,49	5,27	16,32	135	87
Макаронны с маслом		120	4,3	0,44	0,68	125,9	130	4,64	0,48	0,74	136,47	218, 219
Биточки из говядины		60	8,93	6,74	8,97	132	70	11,92	8,80	11,64	173	299
Соус сметанный с томатом	Без соуса	15	0,26	0,75	1,05	12	30	0,52	1,5	2,1	24	373
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:		575				533,21	740				737,81	
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					260					
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				451,1	540				570,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1683	53,42	39,42	210,97	1452,01	2096	69,44	54,73	270,33	1950,39	

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»	Макароны 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				459,37	565,5				466,16	
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 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
Тефтели из говядины		60	8,93	6,74	8,97	132	80	11,92	8,80	11,64	173	304
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:		530				418,72	690				635,5	
Полдник												
Булочка «Ванильная»		50	3,64	6,26	26,96	179,0	60	4,7	4,8	32,6	193,2	450
Снежок	Чай с сахаром	180	4	3,75	16,2	118,5	200	4,86	4,5	19,4	142,2	420
Итого полдник:		230				297,5	260				335,4	
Ужин												
Пудинг творожный со сгущен. молоком	Омлет без молока	130/48,0 7	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				450	564,1				556,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1679,5	54,49	52,275	228,825	1625,59	2079,6	69,9	68,28	286,57	1993,56	

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 пшена на молоке	Каша гречневая	150/4	4,27	4,86	24,48	159	200/5	5,67	5,28	32,55	200	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				451	565				443	
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 припущенный		120	2,9	3,4	29,3	159,6	130	3,1	3,7	31,7	173,2	333
Гуляш из курицы		80	15,42	12,41	3,96	189	100	18,05	14,26	4,58	217	293,373
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:		530	559	680	690,8							
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				209,5	260				251,5	
Ужин												
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 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:		405				244,82	500				542,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1584	51,46	52,915	215,21	1659,52	2005	66,42	72,59	258,46	1927,76	

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	
Завтрак												
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	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	8,4	9,89	66,56	306,2	565	10,6	11,9	82,47	420	
Обед												
Салат картофельный с соленым огурцом		40	0,54	2,08	3,4	34,6	60	0,82	3,12	5,14	51,96	23
		-	-	-	-	-	200	8	11,8	12,3	206,9	80
Суп с крупой и томатом		150	6,0	3,0	9,0	77	200	7,18	2,94	11,76	102,26	85
Каша гречневая		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 томатом		15	0,26	0,75	1,05	12	30	0,52	1,5	2,1	24	373
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:		565	23,85	14,96	73,06	587,61	740	38,72	31,82	121,74	903,26	
Полдник												
Крендель		50	3,64	6,26	26,96	179	60	5,82	10,01	43,13	286	443
Питьевой йогурт	Компот	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	297,5	260	10,68	14,51	62,53	428,2	
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	3,94	0,16	36,01	543,07	520	4,36	0,2	49,54	657,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1671	43,83	35,02	219,69	1734,38	2085	64,38	58,43	316,28	2409,06	

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 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				455,4	561				579,46	
Обед												
Огурец маринованный		20	0	0	0,6	2,4	30	0	0	0,9	3,6	
Суп картофельный с макаронными изделиями		150	1,61	1,7	10,2	62,8	200	2,68	2,83	17,14	104,7	88
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 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:		530				372,6	680				541,3	
Полдник												
Пряник		50	2,28	5,4	19,8	226,3	70	3,04	7,2	26,4	272,4	
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				303,3	270				375,06	
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
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:		435				268,85	540				314,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1612	39,96	35,885	206,63	1400,15	2051	50,97	48,07	264,2	1809,88	

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	56,56	43,685	222,28	1532,91	71,96	60,87	280,1	1977,29
День 2	56,88	41,75	226,93	1482,8	74,38	54,22	273,9	1831,5
День 3	46,74	45,56	198,15	1631,82	70,35	69,47	257,22	1979,67
День 4	60,88	61,97	196,8	1746,5	74,47	78,29	269,67	2232,6
День 5	64,78	60,21	227,01	1458,2	81,19	80,12	291,52	1911,62
День 6	53,42	39,42	210,97	1452,01	69,44	54,73	270,33	1950,39
День 7	54,49	52,275	228,825	1625,59	69,9	68,28	286,57	1993,56
День 8	51,46	52,915	215,21	1659,52	66,42	72,59	258,46	1927,76
День 9	43,83	35,02	219,69	1734,38	64,38	58,43	316,28	2409,06
День 10	39,96	35,885	206,63	1400,15	50,97	48,07	264,2	1809,88
Среднедневное значение	52,9	46,87	215,25	1572,39	69,35	64,5	276,82	2002,3
Норма	42,00	47,00	203,00	1400,00	54,00	60,00	261,00	1800,00
Отклонение	10,9	-0,13	12,25	172,39	15,35	4,5	15,82	202,33
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от калорийности	3,36	2,99	13,69		3,4	3,2	13,8	

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 27 Г.ТОМСКА,
Трифоновна Наталья Александровна, ЗАВЕДУЮЩИЙ
28.10.2022 06:58 (MSK), Сертификат C909EE4304FD23F91C8742E5C894E536