

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **выход блюда** | **Пищевые вещества** | **ЭЦ, ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углево­** |
| ***1 день(1 неделя)*** |
| **Завтрак** |
|  | **ясли 10 ч** |  |  |  |  |  |
| ДПОО151 | Масло порционно | 5 | 0,04 | 3,19 | 0,06 | 29 |
| ДПОО0080 | Каша манная молочная жидкая  | 130 | 2,42 |  3,03  |  15,25  | 100 |
| ДПОО336 | Чай с сахаром  | 150 | 0 | 0 | 6,8 | 27 |
| ДПОО0О5 | Хлеб пшеничный витаминизир. | 30 | 2,14 | 0,29 | 13,43 | 65 |
|  | **Всего за 1 завтрак** |  | **4,6** | **6,51** | **35,54** | **221** |
|  **2 Завтрак** |
| ДП00114 | Кисель из концентрата плод. и ягодн. | 150 | 0,9 | 0 | 18,08 | 89 |
|  | **Всего за 2 завтрак** |  |  |  | **18,08** | **89** |
|  **Обед** |
| ДПОО166 | Огурец маринован. порционно | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,48 | 3 |
| ДПОО338 | Щи из св. капусты с картоф | 150 | 1,08 | 2,29 | 5,36 | 46 |
| ДП00264 | Сметана кипяч. (к 1 бл.) | 4 | 0,1 | 0,75 | 0,18 | 6 |
| ДП194 | Плов из птицы  | 130 | 10,07 | 13 | 19,69 | 308 |
| ДПОО124 | Компот их сухофруктов | 150 | 0,5 | 0 | 15,6 | 62 |
| ДПОО004 | Хлеб ржано -пшеничный | 32 | 0,88 | 0,12 | 5,76 | 30 |
|  | **Всего за обед:** |  | **12,87** | **16,19** | **47,07** | **455** |
|  **Полдник** |
| ДПОО19 | Плюшка московская | 60 | 5 | 10 | 38 | 156 |
| ДП00334 | Чай с сахаром и молоком | 150 | 1,16 | 1,09 | 8,45 | 48 |
|  | **Всего за полдник:** |  | **6,16** | **11,09** | **46,45** | **204** |
|  | **Всего за день:** |  | **23,6** | **33,8** | **147,1** | **969** |

|  |
| --- |
| ***2 день(1 неделя)*** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **выход блюда** | **Пищевые вещества** | **ЭЦ, ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углево­** |
| **Ясли 10 ч. 1 Завтрак** |
| ДПОО304 | Суп молочный с макаронными изд. | 150 | 3,3 | 3,1 | 11,9 | 89 |
| ДП00334 | Чай с сахаром  | 150 |  |  | 6,81 | 27 |
| ДП0005 | Хлеб пшеничный витаминизир. | 30 | 2,14 | 0,29 | 13,43 | 65 |
|  | **Всего за 1 завтрак** |  | **5,44** | **3,39** | **32,14** | **181** |
|  **2 Завтрак** |
| ДП00340 | Яблоки | 100 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 53 |
|  | ***Всего за 2 завтрак*** |  | **0,48** | **0,48** | **11,76** | **53** |
|  **Обед** |
| ДПОО166 | Салат "Степной" | 40 | 0,65 | 2,09 | 3,62 | 36 |
| ДПО207А | Рассольник ленинградский  | 150 | 1,3 | 3,5 | 9,2 | 77 |
| ДП00264 | Сметана кипяч. (к 1 бл.) | 4 | 0,1 | 0,75 | 0,18 | 6 |
| ДП4ОООО | Котлета мясная | 50 | 7,69 | 7,35 | 6,93 | 125 |
| ДП00074 | Каша гречневая рассыпчатая  | 110 | 5,58 | 5 | 27,54 | 177 |
| ДП00017 | Соус томатный  | 20 | 0,22 | 0,93 | 1,37 | 15 |
| ДПОО124 | Компот их сухофруктов | 150 | 0,5 | 0 | 15,6 | 62 |
| ДПОО004 | Хлеб ржано -пшеничный | 32 | 0,88 | 0,12 | 5,76 | 30 |
|  | **Всего за обед:** |  | **16,92** | **19,74** | **70,2** | **528** |
|  **Полдник** |
| ДП00107 | Каша ячневая молочная вязкая | 130 | 4,59 | 4,94 | 23,92 | 159 |
| ДП00114 | Кисель из концентрата плод. и ягодн. | 150 | 0,9 | 0 | 18,02 | 89 |
| ДПОО0О5 | Хлеб пшеничный витаминизир. | 20 | 1,43 | 0,19 | 8,95 | 43 |
|  | **Всего за полдник:** |  | **6,92** | **5,13** | **50,89** | **291** |
|  | **Всего за день:** |  | **29,8** | **28,7** | **165,0** | **1053** |

|  |
| --- |
| ***3 день(1 неделя)*** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **выход блюда** | **Пищевые вещества** | **ЭЦ, ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углево­** |
| **Ясли 10 ч. 1 Завтрак** |
| ДПО0101 | Каша рисовая молочная вязкая | 130 | 3,58 | 4,16 | 24,05 | 148 |
| ДПОО336 | Чай с сахаром и молоком | 150 | 1,16 | 1,09 | 8,45 | 48 |
| ДПОО0О5 | Хлеб пшеничный витаминизир. | 30 | 2,14 | 0,29 | 13,43 | 65 |
|  | **Всего за 1 завтрак** |  | **6,88** | **5,54** | **45,93** | **261** |
|  **2 Завтрак** |
| ДПОО163 | Напиток яблочный | 150 | 0,07 | 0,07 | 18,02 | 73 |
|  | ***Всего за 2 завтрак*** |  | **0,07** | **0,07** | **18,02** | **73** |
|  **Обед** |
| ДПО0005 | Салат из св. капусты  | 40 | 0,87 | 1,81 | 4,26 | 37 |
| ДПО0277 | Суп картофельный с бобовыми  | 150 | 3,69 | 2,24 | 13,01 | 87 |
| ДП2100А | Котлеты (биточки) рыбные  | 50 | 7,1 | 6,61 | 8,15 | 120 |
| ДП00017 | Соус томатный  | 20 | 0,22 | 0,93 | 1,37 | 15 |
| ДПОО067 | Картофельное пюре  | 110 | 2,24 | 3,26 | 14,7 | 97 |
| ДПОО124 | Компот их сухофруктов | 150 | 0,5 | 0 | 15,6 | 62 |
| ДПОО004 | Хлеб ржано -пшеничный | 32 | 0,88 | 0,12 | 5,76 | 30 |
|  | **Всего за обед:** |  | **15,5** | **14,97** | **62,85** | **448** |
|  **Полдник** |
| ДП00374 | Курник | 70 | 3,69 | 3,6 | 21,24 | 133 |
| ДП00334 | Чай с сахаром  | 150 |  |  | 6,81 | 27 |
|  | **Всего за полдник:** |  | **3,69** | **3,6** | **28,05** | **160** |
|  | **Всего за день:** |  | **26,1** | **24,2** | **154,9** | **942** |

|  |
| --- |
| ***4 день(1 неделя)*** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **выход блюда** | **Пищевые вещества** | **ЭЦ, ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углево­** |
| **Ясли 10 ч. 1 Завтрак** |
| ДПОО107 | Каша ячневая молочная вязкая | 130 | 4,59 | 4,94 | 23,92 | 159 |
| ДПОО062 | Какао с молоком | 150 | 2,39 | 2,31 | 10,16 | 71 |
| ДПОО0О5 | Хлеб пшеничный витаминизир. | 30 | 2,14 | 0,29 | 13,43 | 65 |
|  | ***Всего за 1 завтрак*** |  | **9,12** | **7,54** | **47,51** | **295** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  **2 Завтрак** |
| ДП0300 | Наиток из шиповника  | 150 | 0,5 | 0,2 | 20,2 | 83 |
|  | **Всего за 2 завтрак** |  | **0,5** | **0,2** | **20,2** | **83** |
|  **Обед** |
| ДПП0028 | Винегрет овощной | 40 | 0,5 | 0,9 | 2,9 | 22 |
| ДПО286А | Суп картоф. с лапшой домашней. | 150 | 0,83 | 0,9 | 6,08 | 51 |
| ДП0260А | Рис отварной | 110 | 2,7 | 2,64 | 27,57 | 147 |
| ДП150 | Катлеты рублен. из птицы  | 50 | 8,1 | 8,63 | 4,57 | 128 |
| ДП00017 | Соус томатный  | 20 | 0,22 | 0,93 | 1,37 | 15 |
| ДПОО114 | Кисель из концентрата плод. и ягодн. | 150 | 0,9 | 0 | 18,08 | 89 |
| ДПОО004 | Хлеб ржано -пшеничный | 32 | 0,88 | 0,12 | 5,76 | 30 |
|  | **Всего за обед:** |  | **14,13** | **14,12** | **66,33** | **482** |
|  **Полдник** |
| ДПОО75 | Каша гречневая с овощами | 130 | 2,13 | 2,65 | 34,84 | 104 |
| ДП00334 | Чай с сахаром  | 150 | 0 | 0 | 6,81 | 27 |
| ДПОО0О5 | Хлеб пшеничный витаминизир. | 20 | 1,43 | 0,19 | 8,95 | 43 |
|  | **Всего за полдник:** |  | **3,56** | **2,84** | **50,6** | **174** |
|  | **Всего за день:** |  | **27,3** | **24,7** | **184,6** | **1034** |

|  |
| --- |
| ***5 день(1 неделя)*** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **выход блюда** | **Пищевые вещества** | **ЭЦ, ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углево­** |
| **Ясли 10 ч. 1 Завтрак** |
| ДП00123 | Каша геркулесовая с яблоками | 130 | 1,99 | 4,33 | 5,17 | 61 |
| ДПОО335 | Чай с сахаром и лимоном  | 150 | 0,04 | 0 | 6,95 | 28 |
| ДПОО0О5 | Хлеб пшеничный витаминизир. | 30 | 2,14 | 0,29 | 13,43 | 65 |
|  | **Всего за 1 завтрак** |  | **4,17** | **4,62** | **25,55** | **154** |
|  **2 Завтрак** |
| ДПОО059 | Йогурт питьевой  | 100 | 4,1 | 1,5 | 5,9 | 57 |
|  | **Всего за 2 завтрак** |  | **4,1** | **1,5** | **5,9** | **57** |
|  **Обед** |
| ДПОО231 | Салат из моркови | 40 | 0,42 | 3,55 | 3,97 | 49 |
| ДПОО017 | Борщ из св. капусты и картофелем  | 150 | 1 | 2,9 | 7 | 58 |
| ДП00264 | Сметана кипяч. (к 1 бл.) | 4 | 0,1 | 0,75 | 0,18 | 6 |
| ДП380 | Гуляш из птицы  | 50 | 6,53 | 6,59 | 1,44 | 90 |
| ДПОО201 | Пюре гороховое  | 110 | 10,36 | 3,62 | 23,49 | 170 |
| ДПОО124 | Компот их сухофруктов | 150 | 0,5 | 0 | 15,6 | 62 |
| ДПОО004 | Хлеб ржано -пшеничный | 32 | 0,88 | 0,12 | 5,76 | 30 |
|  | **Всего за обед:** |  | **19,79** | **17,53** | **57,44** | **465** |
|  **Полдник** |
| ДПОО152 | Печенье | 30 | 2,12 | 3,1 | 20,46 | 85 |
| ДП00334 | Чай с сахаром  | 150 | 0 | 0 | 6,81 | 27 |
|  | **Всего за полдник:** |  | **2,12** | **3,1** | **27,27** | **112** |
|  | **Всего за день:** |  | **30,2** | **26,8** | **116,2** | **788** |

|  |
| --- |
| ***1 день(2 неделя)*** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **выход блюда** | **Пищевые вещества** | **ЭЦ, ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углево­** |
| **Ясли 10 ч. 1 Завтрак** |
| ДПОО082 | Каша молочная Дружба  | 130 | 1,82 | 2,77 | 13 | 131 |
| ДПОО334 | Чай с сахаром  | 150 | 0,04 | 0 | 6,95 | 27 |
| ДПОО0О5 | Хлеб пшеничный витаминизир. | 30 | 2,14 | 0,29 | 13,43 | 65 |
|  | **Всего за 1 завтрак** |  | **4** | **3,06** | **33,38** | **223** |
|  **2 Завтрак** |
| ДП00340 | Яблоки | 100 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 53 |
|  | ***Всего за 2 завтрак*** |  | **0,48** | **0,48** | **11,76** | **53** |
|  **Обед** |
| ДПОО231 | Салат из моркови | 40 | 0,42 | 3,55 | 3,97 | 49 |
| ДПО207А | Рассольник ленинградский  | 150 | 1,3 | 3,5 | 9,2 | 77 |
| ДПОО264 | Сметана кипяч. к 1 бл. | 4 | 0,1 | 0,75 | 0,18 | 6 |
| ДП150 | Катлеты рублен. из птицы  | 50 | 8,1 | 8,63 | 4,57 | 128 |
| ДПО144А | Макаронные изделия отварные | 110 | 3,55 | 3,48 | 23,07 | 137 |
| ДПО273А | Соус томатный  | 20 | 0,22 | 0,93 | 1,37 | 15 |
| ДПОО124 | Компот их сухофруктов | 150 | 0,5 | 0 | 15,6 | 62 |
| ДПОО004 | Хлеб ржано -пшеничный | 32 | 0,88 | 0,12 | 5,76 | 30 |
|  | **Всего за обед:** |  | **15,07** | **20,96** | **63,72** | **504** |
|  **Полдник** |
| ДПОО267 | Ватрушка с повидлом | 60 | 3,55 | 3,48 | 23,07 | 137 |
| ДП00333 | Чай полусладкий | 150 | 0,075 | 0 | 3 | 19 |
|  | **Всего за полдник:** |  | **3,625** | **3,48** | **26,07** | **156** |
|  | **Всего за день:** |  | **23,2** | **28,0** | **134,9** | **936** |

|  |
| --- |
| ***2 день(2 неделя)*** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **выход блюда** | **Пищевые вещества** | **ЭЦ, ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углево­** |
| **Ясли 10 ч. 1 Завтрак** |
| ДПОО317 | Сыр порционный  | 5 | 1,3 | 1,35 | 2 | 17 |
| ДП00093 | Каша пшеничная молочная | 130 | 4,85 | 3,07 | 23,74 | 157 |
| ДПОО336 | Чай с сахаром и молоком  | 150 | 1,16 | 1,09 | 8,45 | 48 |
| ДПОО0О5 | Хлеб пшеничный витаминизир. | 30 | 2,14 | 0,29 | 13,43 | 65 |
|  | **Всего за 1 завтрак** |  | **9,45** | **5,8** | **47,62** | **287** |
|  **2 Завтрак** |
| ДП0300 | Наиток из шиповника  | 150 | 0,5 | 0,2 | 20,2 | 83 |
|  | **Всего за 2 завтрак** |  | **0,5** | **0,2** | **20,2** | **83** |
|  **Обед** |
| ДПОО261 | Свекла отварная  | 30 | 0,37 | 0,029 | 2,33 | 10 |
| ДПОО287 | Суп картофел. с лапшой домашней | 150 | 0,83 | 0,9 | 6,08 | 51 |
| ДП194 | Плов из птицы  | 130 | 10,07 | 13 | 19,89 | 308 |
| ДПОО114 | Кисель из концентрата плод. и ягодн. | 150 | 0,9 | 0 | 18,08 | 89 |
| ДПОО004 | Хлеб ржано -пшеничный | 32 | 0,88 | 0,12 | 5,76 | 30 |
|  | **Всего за обед:** |  | **13,05** | **14,049** | **52,14** | **488** |
|  **Полдник** |
| ДПОО75 | Каша гречневая с овощами | 130 | 2,13 |  2,65  |  34,83  | 104 |
| ДП00334 | Чай с сахаром  | 150 |  |  | 6,81 | 27 |
| ДПОО0О5 | Хлеб пшеничный витаминизир. | 20 | 1,43 | 0,19 | 8,95 | 43 |
|  | **Всего за полдник:** |  | **3,56** | **2,84** | **50,59** | **174** |
|  | **Всего за день:** |  | **26,6** | **22,9** | **170,6** | **1032** |

|  |
| --- |
| ***3 день(2 неделя)*** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **выход блюда** | **Пищевые вещества** | **ЭЦ, ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углево­** |
| **Ясли 10 ч. 1 Завтрак** |
| ДПОО304 | Суп молочный с макаронными изд. | 150 | 3,3 | 3,1 | 11,9 | 89 |
| ДПОО334 | Чай с сахаром  | 150 | 0 | 0 | 6,81 | 27 |
| ДПОО0О5 | Хлеб пшеничный витаминизир. | 30 | 2,14 | 0,29 | 13,43 | 65 |
|  | **Всего за 1 завтрак** |  | **5,44** | **3,39** | **32,14** | **181** |
|  **2 Завтрак** |
| ДПОО059 | Йогурт питьевой  | 100 | 4,1 | 1,5 | 5,9 | 57 |
|  | **Всего за 2 завтрак** |  | **4,1** | **1,5** | **5,9** | **57** |
|  **Обед** |
| ДПП0028 | Винегрет овощной | 40 | 0,5 | 0,9 | 2,9 | 22 |
| ДПОО338 | Щи из св. капусты с картоф. | 150 | 1,08 | 2,29 | 5,36 | 46 |
| ДПОО264 | Сметана кипячен. К 1 бл. | 4 | 0,1 | 0,75 | 0,18 | 6 |
| ДП380 | Гуляш из говядины | 25/25 | 6,23 | 6,59 | 1,44 | 90 |
| ДПОО201 | Пюре гороховое | 110 | 10,36 | 3,62 | 23,49 | 170 |
| ДПОО124 | Компот их сухофруктов | 150 | 0,05 | 0 | 15,6 | 62 |
| ДПОО004 | Хлеб ржано -пшеничный | 32 | 0,88 | 0,12 | 5,76 | 30 |
|  | **Всего за обед:** |  | **19,2** | **14,27** | **54,73** | **426** |
|  **Полдник** |
| ДПОО19 | Булочка домашняя  | 60 | 5,11 | 8,19 | 38,78 | 251 |
| ДПОО336 | Чай с сахаром и молоком | 150 | 1,16 | 1,09 | 8,45 | 48 |
|  | **Всего за полдник:** |  | **6,27** | **9,28** | **47,23** | **299** |
|  | **Всего за день:** |  | **35,0** | **28,4** | **140,0** | **963** |

|  |
| --- |
| ***4 день(2 неделя)*** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **выход блюда** | **Пищевые вещества** | **ЭЦ, ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углево­** |
| **Ясли 10 ч. 1 Завтрак** |
| ДП00097 | Каша пшенная молочная жидкая  | 130 | 4,5 | 4,69 | 21 | 102 |
| ДПОО062 | Какао с молоком | 150 | 2,39 | 2,31 | 10,16 | 71 |
| ДПОО0О5 | Хлеб пшеничный витаминизир. | 30 | 2,14 | 0,29 | 13,43 | 65 |
|  | **Всего за 1 завтрак** |  | **9,03** | **7,29** | **44,59** | **238** |
|  **2 Завтрак** |
| ДП00114 | Кисель из концентрата плодов | 150 | 0,9 | 0 | 18,08 | 89 |
|  | **Всего за 2 завтрак** |  |  |  | **18,08** | **89** |
|  **Обед** |
| ДПОО166 | Огурец консервиров.порц. | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,48 | 3 |
| ДПОО017 | Борщ из св. капусты и картофелем  | 150 | 1 | 2,9 | 7 | 58 |
| ДПОО264 | Сметана кипяч. к 1 бл. | 4 | 0,1 | 0,75 | 0,18 | 6 |
| ДПОО067 | Картофельное пюре  | 110 | 2,24 | 3,26 | 14,7 | 97 |
| ДП2100220 | Рыба тушен. с овощами | 80 | 7,9 | 3,98 | 7,02 | 95 |
| ДПОО300 | Напиток из шиповника  | 150 | 0,5 | 0,2 | 20,2 | 83 |
| ДПОО004 | Хлеб ржано -пшеничный | 32 | 0,88 | 0,12 | 5,76 | 30 |
|  | **Всего за обед:** |  | **12,76** | **10,49** | **55,16** | **366** |
|  **Полдник** |
| ДПОО0080 | Каша манная молочная жидкая  | 130 | 2,42 |  3,03  |  15,25  | 100 |
| ДПОО334 | Чай витаминный с сахаром | 150 | 0 | 0 | 6,8 | 27 |
| ДПОО0О5 | Хлеб пшеничный витаминизир. | 20 | 1,43 | 0,2 | 8,95 | 44 |
|  | **Всего за полдник:** |  | **3,85** | **3,23** | **31** | **171** |
|  | **Всего за день:** |  | **25,7** | **21,8** | **149,0** | **870** |

|  |
| --- |
| ***5 день(2 неделя)*** |
| **Прием пищи, наименование блюда** | **выход блюда** | **Пищевые вещества** | **ЭЦ, ккал** |
| **Белки, г** | **Жиры, г** | **Углево­** |
| **Ясли 10 ч. 1 Завтрак** |
| ДПОО087 | Каша овсян. Геркулес молоч. жидкая  | 130 | 5,15 | 6,25 | 22,54 | 167 |
| ДП00334 | Чай с сахаром  | 150 | 0 | 0 | 6,81 | 27 |
| ДП0005 | Хлеб пшеничный витаминизир. | 30 | 2,14 | 0,29 | 13,43 | 65 |
|  | **Всего за 1 завтрак** |  | **7,29** | **6,54** | **42,78** | **259** |
|  **2 Завтрак** |
| ДПОО163 | Напиток яблочный | 150 | 0,07 | 0,07 | 18,02 | 73 |
|  | ***Всего за 2 завтрак*** |  | **0,07** | **0,07** | **18,02** | **73** |
|  **Обед** |
| ДПО0005 | Салат из св. капусты  | 40 | 0,87 | 1,81 | 4,26 | 37 |
| ДПО0277 | Суп картофельный с бобовыми  | 150 | 3,69 | 2,24 | 13,01 | 87 |
| ДП00074 | Каша гречневая рассыпчатая  | 110 | 5,88 | 5 | 27,54 | 177 |
| ДПО273А | Соус томатный | 20 | 0,22 | 0,93 | 1,37 | 15 |
| ДП7ОООО | Котлеты "Нежные" | 50 | 8,1 | 13 | 6,61 | 176 |
| ДПОО124 | Компот их сухофруктов | 150 | 0,05 | 0 | 15,6 | 62 |
| ДПОО004 | Хлеб ржано -пшеничный | 32 | 0,88 | 0,12 | 5,76 | 30 |
|  | **Всего за обед:** |  | **19,69** | **23,1** | **74,15** | **584** |
|  **Полдник** |
| ДПОО186 | Пирожки с картофелем | 60 | 4,11 | 4,02 | 23,57 | 148 |
| ДП00334 | Чай с сахаром  | 180 | 0 | 0 | 6,81 | 27 |
|  | **Всего за полдник:** |  | **4,1** | **4,0** | **30,4** | **175** |
|  | **Всего за день** |  | **31,2** | **33,7** | **165,3** | **1091** |