

7 день (сад)							
Наименование блюда	№ рецепту	Выход (г)	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная пшеничная 1/2	548	200	5,8	8,7	28,5	218,1	1
Хлеб пшеничный		40	3	0,36	19,6	94	0
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
Обед							
Борщ сибирский	177	200	3,3	3,3	12,9	70,5	16,3
Сметана		7	0,21	0,21	1,75	17,5	0
Птица тушеная в соусе	643	100	25	17,5	0,6	259,9	0
Соус красный основной	1011	30	0,3	0,5	1,8	13	0
Пюре картофельное	429	120	2,70	3,80	20,4	122,1	14,4
Яйцо отварное	424	25	3,1	2,7	0,18	39,25	0
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	0,6	90,5	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
Полдник							
Кефир	1227	180	5	5,7	7,4	106,2	1,2
Печенье	1312	14	1,4	0,7	5,6	52,6	0
Ужин							
Пудинг из творога	467	260	40,4	9,2	58,9	507	1
Соус молочный сладкий	1041	30	0,908	2,12	1,53	32,4	0,3
Хлеб пшеничный		20	1,5	0,18	9,8	45,2	0
Какао	1221	180	5,1	4,6	14,6	119,7	0
Итого:		1821	101,4	64,37	203,7	1901,34	34,2

7 день (ясли)							
Наименование блюда	№ рецепту	Выход (г)	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная пшеничная (1/2)	548	150	6,7	8	26,1	198,1	0
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,27	14,7	67,8	0
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	0
Чай	1203	150	0	0	6,1	22,6	0
Обед							
Борщ сибирский	177	150	2,4	3,1	11,1	80,4	12,5
Сметана		5	0,15	0,15	1,25	12,5	0
Птица тушеная в соусе	643	75	18,8	13,2	0,4	195,8	0
Соус красный основной	1011	20	0,2	0,3	0,6	8	0
Пюре картофельное	429	90	2,1	2,9	15,4	93	10,8
Яйцо отварное	424	25	3,1	2,7	0,18	39,25	0
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	0,48	72,4	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	0
Полдник							
Кефир	1227	150	4,2	4,8	6,2	89	1
Печенье	1312	14	1,4	0,7	5,6	52,6	0
Ужин							
Пудинг из творога	467	230	35,6	8,1	52,1	448	0,9
Соус молочный сладкий	1041	30	0,908	2,12	1,53	32,4	0,3
Хлеб пшеничный		10	0,76	0,09	4,9	22,6	0
Какао	1221	150	4,3	3,9	12,2	100,1	0
Итого:		1474	85,99	55,01	169,5	1615,05	25,5