

10 дневное меню
МДОУ № 13 "Светлячок"
период (весна-лето)

Утверждаю
Заведующий детским садом
Ильина Н.В.
"01" марта 2022 г.

Прием пищи	Я С Л И								С А Д								Прием пищи
	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин (С), мг	№ рецептуры (блюда)	Наименование блюда (сад)	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин (С), мг	№ рецептуры (блюда)	
			Белки	Жиры	Углеводы						Белки	Жиры	Углеводы				
	День 1								День 1								
Завтрак 1	Каша пшеничная на сухом молоке	150	5,52	5,1	27,3	133,6	0,36	136	Каша пшеничная на сухом молоке	200	7,35	6,79	36,74	179,16	0,48	136	Завтрак 1
	хлеб с маслом сливочным	35	0,34	5,33	14,98	123,4		91	хлеб с маслом сливочным	52	3,51	7,13	22,47	182,36		91	
	Яйцо вареное	0,5	3,15	2,85	0,2	29,25		3	Яйцо вареное	1	6,3	5,7	0,4	58,5		3	
	чай сладкий	150			4,97	15,35	0,02	85	чай сладкий	200			6,94	21,46	0,02	85	
	ИТОГО (Завтрак 1)								ИТОГО (Завтрак 1)								
Завтрак 2	сок фруктовый	100	0,5		13,7	56	2	82	сок фруктовый	150	0,75		20,55	84	3	82	Завтрак 2
	ИТОГО (Завтрак 2)								ИТОГО (Завтрак 2)								
Обед	Икра кабачковая	50	0,4	2	2,15	27,5	3,5	1	Икра кабачковая	60	0,46	2,4	2,58	33	4,2	1	Обед
	Суп гороховый с тушенкой	150	4,58	4,31	13,8	98,04	7	21	Суп гороховый с тушенкой	200	6,2	5,81	18,81	133,26	9,8	21	
	Мясо тушеное с овощами	180	12,6	11,77	16,74	240,07	31,15	145	Мясо тушеное с овощами	200	15,33	15,13	16,74	286,01	31,15	145	
	хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	78		93	хлеб ржаной	37,5	1,76	0,28	14,7	97,5		93	
	хлеб пшеничный	15	1,16	0,45	7,47	48		97	хлеб пшеничный	15	1,16	0,45	7,47	48		97	
компот из сухофруктов	150	0,32		12,63	48,28	0,3	168	компот из сухофруктов	180	0,38		16,14	60,99	0,36	168		
	ИТОГО (Обед)								ИТОГО (Обед)								
Полдник	оладьи со сгущ. молок.	90	6,26	7,7	36,44	255	0,2	42	оладьи со сгущ. молок.	90	6,26	8,7	36,44	261,99	0,2	42	Полдник
	Чай без сахара	150			0,02	0,07	0,02	88	Чай без сахара	200			0,02	0,07	0,02	88	
	ИТОГО (Полдник)								ИТОГО (Полдник)								
	ИТОГО за 1 день:								ИТОГО за 1 день:								
		38,22	39,43	162,16	1152,6	44,55				49,48	52,39	200	1446,3	49,23			
	День 2								День 2								
Завтрак 1	каша манная молочная	180	6,91	8,96	23,67	203,45		51	каша манная молочная	200	7,68	10,5	25,98	228,69		51	Завтрак 1
	хлеб пшенич. с сыром	31	3,8	3,29	11,21	115,2	0,06	96	хлеб пшенич. с сыром	43	5,3	4,67	14,94	158,4	0,09	96	
	Кофейный напиток на молоке	150	4,36	5,43	12,05	111,41		86	Кофейный напиток на молоке	200	4,4	5,47	14,03	118,44		86	
	ИТОГО (Завтрак 1)								ИТОГО (Завтрак 1)								
Завтрак 2	Груша свежая	81	0,32	0,24	7,7	34,02	4,05	114	Груша свежая	86	0,34	0,26	8,17	36,12	4,3	114	Завтрак 2
	ИТОГО (Завтрак 2)								ИТОГО (Завтрак 2)								
Обед	салат овощной с растительным мас	70	2,65	2,91	8,27	62,92	10,4	190	салат овощной с растительным мас	70	2,65	2,91	8,27	62,92	10,4	190	Обед
	Суп картофельный с перловкой и макаронами с маслом сливочным	150	5,48	6,74	12,04	134,32	10,65	170	Суп картофельный с перловкой и макаронами с маслом сливочным	200	7,31	8,85	16	177,88	14,2	170	
	печень по-строгановски	130	4,3	3	27,38	158,44		31	печень по-строгановски	160	6,44	4,08	41,07	234,92		31	
	хлеб ржаной	110	12,17	4,9	2,91	162,75	21,5	56	хлеб ржаной	130	12,98	8,65	7,26	208,95	21,58	56	
	хлеб пшеничный	30	1,41	0,22	11,76	78		93	хлеб пшеничный	37,5	1,76	0,28	14,7	97,5		93	
Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	6,41	23,47	2,5	75	Компот из свежих яблок	200	0,13	0,13	9,16	33,18	3,3	75		
	ИТОГО (Обед)								ИТОГО (Обед)								
Полдник	Рыба запеченная в омлете	50	6,17	2,63	1,09	59,54	0,14	138	Рыба запеченная в омлете	70	12,25	5,22	2,18	118,36	0,29	138	Полдник
	хлеб пшеничный	15	1,16	0,45	7,47	48		97	хлеб пшеничный	15	1,16	0,45	7,47	48		97	
	чай сладкий	150			4,97	15,35	0,02	85	чай сладкий	200			6,94	21,46	0,02	85	
	ИТОГО (Полдник)								ИТОГО (Полдник)								
	ИТОГО за 1 день:								ИТОГО за 1 день:								
		48,83	38,87	136,93	1206,9	49,32				62,4	51,47	176,17	1544,82	54,18			

Прием пищи	Я С Л И							С А Д							Прием пищи		
	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин (С), мг	№ рецептуры (блюда)	Наименование блюда (сад)	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал		Витамин (С), мг	№ рецептуры (блюда)
			Белки	Жиры	Углеводы						Белки	Жиры	Углеводы				
	День 3							День 3									
Завтрак 1	Каша пшенная на молоке	180	5,97	9,34	21,43	182,41		115	Каша пшенная на молоке	200	7,96	10,72	30,48	238,57		115	Завтрак 1
	хлеб с маслом сливочным	35	2,34	5,03	14,98	123,4		91	хлеб с маслом сливочным	52	3,51	7,13	22,47	182,36		91	
	Какао с молоком	150	4,4	5,44	12,38	110,92		79	Какао с молоком	200	4,6	5,63	14,73	121,16		79	
	ИТОГО (Завтрак 1)	365	12,71	19,81	48,79	416,73			ИТОГО (Завтрак 1)	452	16,07	23,48	67,68	542,09			
Завтрак 2	яблоки свежие	81	0,32	0,32	7,94	36,45	8,1	111	яблоки свежие	86	0,34	0,34	8,43	38,7	8,6	111	Завтрак 2
	ИТОГО (Завтрак 2)	81	0,32	0,32	7,94	36,45	8,1		ИТОГО (Завтрак 2)	86	0,34	0,34	8,43	38,7	8,6		
Обед	Салат из отварной свеклы и морков	100	1,71	3,12	11,22	67,33	9,15	194	Салат из отварной свеклы и морков	100	1,71	3,12	11,22	67,33	9,15	194	Обед
	Уха рыбацкая	150	6,07	1,27	6,8	75,7	7,97	191	Уха рыбацкая	230	7,81	2,22	9,33	103,45	10,91	191	
	Сложный гарнир	150	4,11	4,09	19,88	125,04	52,5	192	Сложный гарнир	150	4,11	4,09	19,88	125,04	52,5	192	
	Тефтели мясные в томатно сметанн	60	12,57	13	7,48	217,17	2,22	178	Тефтели мясные в томатно сметанн	60	12,57	13	7,48	217,17	2,22	178	
	хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	78		93	хлеб ржаной	37,5	1,76	0,28	14,7	97,5		93	
	хлеб пшеничный	15	1,16	0,45	7,47	48		97	хлеб пшеничный	15	1,16	0,45	7,47	48		97	
	сок фруктовый	100	0,5		13,7	56	2	82	Напиток витаминный	200	0,1		2,74	11,2	0,2	130	
	ИТОГО (Обед)	605	27,53	22,15	78,31	667,24	73,84		ИТОГО (Обед)	792,5	29,22	23,16	72,82	669,69	74,98		
Полдник	пудинг творожный со сметанной под	113	13,85	22,43	17,2	249,43	0,5	36	пудинг творожный со сметанной под	144,2	18,2	28,42	22,4	320,79	0,59	36	Полдник
	Чай без сахара	150			0,02	0,07	0,02	88	Чай без сахара	200			0,02	0,07	0,02	88	
	ИТОГО (Полдник)	263	13,85	22,43	17,22	249,5	0,52		ИТОГО (Полдник)	344,2	18,2	28,42	22,42	320,86	0,61		
	ИТОГО за 1 день:	54,41	64,71	152,26	1369,9	82,46			ИТОГО за 1 день:	63,83	75,4	171,35	1571,34	84,19			
	День 4							День 4									
Завтрак 1	Каша рисовая молочная	150	3,57	4,52	21,58	136,97		59	Каша рисовая молочная	200	4,77	6,32	29,18	185,84		59	Завтрак 1
	хлеб пшенич.с сыром	31	3,8	3,29	11,21	115,2	0,06	96	хлеб пшенич.с сыром	43	5,3	4,67	14,94	158,4	0,09	96	
	Кофейный напиток на молоке	150	4,36	5,43	12,05	111,41		86	Кофейный напиток на молоке	200	4,4	5,47	14,03	118,44		86	
	Яйцо вареное	0,5	3,15	2,85	0,2	29,25		3								3	
	ИТОГО (Завтрак 1)	331,5	14,88	16,09	45,04	392,83	0,06		ИТОГО (Завтрак 1)	443	14,47	16,46	58,15	462,68	0,09		
Завтрак 2	яблоки свежие	81	0,32	0,32	7,94	36,45	8,1	111	яблоки свежие	86	0,34	0,34	8,43	38,7	8,6	111	Завтрак 2
	ИТОГО (Завтрак 2)	81	0,32	0,32	7,94	36,45	8,1		ИТОГО (Завтрак 2)	86	0,34	0,34	8,43	38,7	8,6		
Обед	Салат из кукурузы (консервированн	40	0,53	1,96	2,45	26,91	1,38	135	Салат из кукурузы (консервированн	50	0,66	2,2	3,06	31,9	1,73	135	Обед
	Суп с вермишелью и курой	150	5,88	6,07	14,02	123,39	8,14	150	Суп с вермишелью и курой	200	6,4	8,17	18,5	158,11	13,32	150	
	овощное рагу	100	1,63	3,41	9,4	65,76	22	47	овощное рагу	150	2,37	4,91	13,78	95,67	32,6	47	
	Котлета куриная	60	9,45	11	7,01	148,53	1,63	133	Котлета куриная	80	11,13	12,63	6,61	164,13	1,85	133	
	хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	78		93	хлеб ржаной	37,5	1,76	0,28	14,7	97,5		93	
	хлеб пшеничный	15	1,16	0,45	7,47	48		97	хлеб пшеничный	15	1,16	0,45	7,47	48		97	
	компот из сухофруктов	150	0,32		12,63	48,28	0,3	168	компот из сухофруктов	180	0,38		16,14	60,99	0,36	168	
	ИТОГО (Обед)	545	20,38	23,11	64,74	538,87	33,45		ИТОГО (Обед)	712,5	23,86	28,64	80,26	656,3	49,86		
Полдник	Булочка творожная	70	10,11	6,87	48,04	288,77	0,04	196	Булочка творожная	70	12,27	9,44	48,18	311,59	0,08	196	Полдник
	Кисель из сока	150	0,24	0,01	17,05	65,23	0,9	197	Кисель из сока	200	0,31	0,01	23,04	87,99	1,2	197	
	ИТОГО (Полдник)	220	10,35	6,88	65,09	354	0,94		ИТОГО (Полдник)	270	12,58	9,45	71,22	399,58	1,28		
	ИТОГО за 1 день:	45,93	46,4	182,81	1322,2	42,55			ИТОГО за 1 день:	51,25	54,89	218,06	1557,26	59,83			

Прием пищи	Я С Л И							№ рецептуры (блюда)	С А Д							№ рецептуры (блюда)	Прием пищи
	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин (С), мг		Наименование блюда (сад)	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин (С), мг		
			Белки	Жиры	Углеводы						Белки	Жиры	Углеводы				
	День 5								День 5								
Завтрак 1	омлет	100	8,2	9,47	4,62	113,06		34	омлет	150	12,3	14,21	6,92	169,59		34	Завтрак 1
	хлеб с маслом сливочным	35	2,34	5,03	14,98	123,4		91	хлеб с маслом сливочным	52	3,51	7,13	22,47	182,36		91	
	Какао с молоком	150	4,4	5,44	12,38	110,92		79	Какао с молоком	200	4,6	5,63	14,73	121,16		79	
	ИТОГО (Завтрак 1)	285	14,94	19,94	31,98	347,38			ИТОГО (Завтрак 1)	402	20,41	26,97	44,12	473,11			
Завтрак 2	сок фруктовый	100	0,5		13,7	56	2	82	сок фруктовый	150	0,75		20,55	84	3	82	Завтрак 2
	ИТОГО (Завтрак 2)	100	0,5		13,7	56	2		ИТОГО (Завтрак 2)	150	0,75		20,55	84	3		
Обед	салат стелной	60	1,11	2,12	6,06	42,46	6,54	140	салат стелной	60	1,11	2,12	6,06	42,46	6,54	140	Обед
	борщ красный с мясом	150	3,39	3,7	5,9	69,79	19,28	16	борщ красный с мясом	200	4,46	5,33	9,58	100,76	25,38	16	
	Картофель тешеный с луком	125	2,65	4,88	21,27	129,22	24,3	70	Картофель тешеный с луком	150	3,03	5,45	24,53	147,75	28,06	70	
	Котлета рыбная	70	10,82	2,97	6,99	127,3	0,28	67	Котлета рыбная	70	10,82	2,97	6,99	127,3	0,28	67	
	хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	78		93	хлеб ржаной	37,5	1,76	0,28	14,7	97,5		93	
	хлеб пшеничный	15	1,16	0,45	7,47	48		97	хлеб пшеничный	15	1,16	0,45	7,47	48		97	
	лимонный напиток	150	0,1	0,01	5,29	19,04	4,56	87	лимонный напиток	180	0,1	0,01	7,26	25,15	4,56	87	
	ИТОГО (Обед)	600	20,64	14,35	64,74	513,81	54,96		ИТОГО (Обед)	712,5	22,44	16,61	76,59	588,92	64,82		
Полдник	печенье	21,87	2,27	1,14	16,8	101,7		94	печенье	43,75	4,55	2,28	33,6	203,44		94	Полдник
	Чай с молоком	150	2,8	3,5	9,67	76,35	0,02	90	Чай с молоком	200	2,8	3,5	11,64	82,46	0,02	90	
	ИТОГО (Полдник)	171,9	5,07	4,64	26,47	178,05	0,02		ИТОГО (Полдник)	243,75	7,35	5,78	45,24	285,9	0,02		
	ИТОГО за 1 день:	41,15	38,93	136,89	1095,2	56,98			ИТОГО за 1 день:	50,95	49,36	186,5	1431,93	67,84			
	День 6								День 6								
Завтрак 1	каша манная молочная	180	6,91	8,96	23,67	203,45		51	каша манная молочная	200	7,68	10,5	25,98	228,69		51	Завтрак 1
	Хлеб пшеничный с маслом сливочн	25	1,57	4,73	10	91,4		200	Хлеб пшеничный с маслом сливочн	37	2,35	6,68	15	134,36		200	
	Яйцо вареное	0,5	3,15	2,85	0,2	29,25		3								3	
	чай сладкий	150			4,97	15,35	0,02	85	чай сладкий	200			6,94	21,46	0,02	85	
	ИТОГО (Завтрак 1)	355,5	11,63	16,54	38,84	339,45	0,02		ИТОГО (Завтрак 1)	437	10,03	17,18	47,92	384,51	0,02		
Завтрак 2	сок фруктовый	100	0,5		13,7	56	2	82	сок фруктовый	150	0,75		20,55	84	3	82	Завтрак 2
	ИТОГО (Завтрак 2)	100	0,5		13,7	56	2		ИТОГО (Завтрак 2)	150	0,75		20,55	84	3		
Обед	Икра кабачковая	50	0,4	2	2,15	27,5	3,5	1	Икра кабачковая	60	0,48	2,4	2,58	33	4,2	1	Обед
	Щи из свежей капусты с тушенкой	150	3,58	2,16	10,88	71,23	31,5	10	Щи из свежей капусты с тушенкой	200	4,75	2,65	13,99	91,35	41,75	10	
	картофельное пюре	100	2,26	3,81	13,54	90,74	14	32	картофельное пюре	150	3,24	5,53	20,09	133,06	21	32	
	Бефстроганов из отварного мяса	70	13,93	18,42	5,67	258,16	2,81	58	Бефстроганов из отварного мяса	70	13,93	18,42	5,67	258,16	2,81	58	
	хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	78		93	хлеб ржаной	37,5	1,76	0,28	14,7	97,5		93	
	хлеб пшеничный	15	1,16	0,45	7,47	48		97	хлеб пшеничный	15	1,16	0,45	7,47	48		97	
	компот из сухофруктов	150	0,32		12,63	48,28	0,3	168	компот из сухофруктов	180	0,38		16,14	60,99	0,36	168	
	ИТОГО (Обед)	565	23,06	27,06	64,1	621,91	52,11		ИТОГО (Обед)	712,5	25,7	29,73	80,64	722,06	70,12		
Полдник	ватрушка с повидлом	60	8,4	5,13	57,77	314,06	0,08	175	ватрушка с повидлом	75	8,45	5,13	67,08	352,47	0,15	175	Полдник
	Чай без сахара	150			0,02	0,07	0,02	88	Чай без сахара	200			0,02	0,07	0,02	88	
	ИТОГО (Полдник)	210	8,4	5,13	57,79	314,13	0,1		ИТОГО (Полдник)	275	8,45	5,13	67,1	352,54	0,17		
	ИТОГО за 1 день:	43,59	48,73	174,43	1331,5	54,23			ИТОГО за 1 день:	44,93	52,04	216,21	1543,11	73,31			

Прием пищи	Я С Л И							С А Д							Прием пищи		
	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин (С), мг	№ рецептуры (блюда)	Наименование блюда (сад)	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал		Витамин (С), мг	№ рецептуры (блюда)
			Белки	Жиры	Углеводы						Белки	Жиры	Углеводы				
	День 7							День 7									
Завтрак 1	каша геркулесовая	180	5,01	9,56	18,09	160,3		45	каша геркулесовая	200	5,53	11,19	21,23	185,16		45	Завтрак 1
	хлеб пшенич.с сыром	31	3,8	3,29	11,21	115,2	0,06	96	хлеб пшенич.с сыром	43	5,3	4,67	14,94	158,4	0,09	96	
	Кофейный напиток на молоке	150	4,36	5,43	12,05	111,41		86	Кофейный напиток на молоке	200	4,4	5,47	14,03	118,44		86	
	ИТОГО (Завтрак 1)	361	13,17	18,28	41,35	386,91	0,06		ИТОГО (Завтрак 1)	443	15,23	21,33	50,2	462	0,09		
Завтрак 2	Груша свежая	81	0,32	0,24	7,7	34,02	4,05	114	Груша свежая	86	0,34	0,26	8,17	36,12	4,3	114	Завтрак 2
	ИТОГО (Завтрак 2)	81	0,32	0,24	7,7	34,02	4,05		ИТОГО (Завтрак 2)	86	0,34	0,26	8,17	36,12	4,3		
Обед	салат из зел/горошка	45	1,29	1,07	3,14	25,07	4,5	2	салат из зел/горошка	50	1,45	1,08	3,46	27,07	5	2	Обед
	суп картоф.с мясом	150	3,57	3,41	12,31	95,43	13,9	17	суп картоф.с мясом	200	4,79	4,63	16,24	127,62	18,35	17	
	Капуста тушеная	100	2,02	2,59	7,12	54,51	37,95	49	Капуста тушеная	150	3,11	4,32	11,13	86,75	57,15	49	
	мясная котлета	50	11,01	11,19	5,36	189,25	0,1	33	мясная котлета	70	15,15	15,57	7,85	265,54	0,1	33	
	хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	78		93	хлеб ржаной	37,5	1,76	0,28	14,7	97,5		93	
	Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	6,41	23,47	2,5	75	Компот из свежих яблок	200	0,13	0,13	9,16	33,18	3,3	75	
	ИТОГО (Обед)	525	19,4	18,58	46,1	465,73	58,95		ИТОГО (Обед)	707,5	26,39	26,01	62,54	637,66	83,9		
Полдник	Рыбное суфле	50	10,54	3,89	3,75	115,43	0,28	119	Рыбное суфле	70	10,99	5,18	5,97	138,27	0,28	119	Полдник
	хлеб пшеничный	15	1,16	0,45	7,47	48		97	хлеб пшеничный	15	1,16	0,45	7,47	48		97	
	чай сладкий	150			4,97	15,35	0,02	85	чай сладкий	200			6,94	21,46	0,02	85	
	ИТОГО (Полдник)	215	11,7	4,34	16,19	178,78	0,3		ИТОГО (Полдник)	285	12,15	5,63	20,38	207,73	0,3		
	ИТОГО за 1 день:	44,59	41,44	111,34	1065,4	63,36			ИТОГО за 1 день:	54,11	53,23	141,29	1343,51	88,59			
	День 8							День 8									
Завтрак 1	пудинг творожный со сметанной под	113	13,85	22,43	17,2	249,43	0,5	36	пудинг творожный со сметанной по	144,2	18,2	28,42	22,4	320,79	0,59	36	Завтрак 1
	Хлеб пшеничный с маслом сливочн	25	1,57	4,73	10	91,4		200	Хлеб пшеничный с маслом сливочн	37	2,35	6,68	15	134,36		200	
	Яйцо вареное	0,5	3,15	2,85	0,2	29,25		3	Яйцо вареное	1	6,3	5,7	0,4	58,5		3	
	Какао с молоком	150	4,4	5,44	12,38	110,92		79	Какао с молоком	200	4,6	5,63	14,73	121,16		79	
	ИТОГО (Завтрак 1)	288,5	22,97	35,45	39,78	481	0,5		ИТОГО (Завтрак 1)	382,2	31,45	46,43	52,53	634,81	0,59		
Завтрак 2	яблоки свежие	81	0,32	0,32	7,94	36,45	8,1	111	яблоки свежие	86	0,34	0,34	8,43	38,7	8,6	111	Завтрак 2
	ИТОГО (Завтрак 2)	81	0,32	0,32	7,94	36,45	8,1		ИТОГО (Завтрак 2)	86	0,34	0,34	8,43	38,7	8,6		
Обед	салат степной с кукурузой	40	0,84	2,52	5,74	43,64	5,22	148	салат степной с кукурузой	40	0,85	2,52	5,83	44,05	5,32	148	Обед
	Уха рыбацкая	150	6,07	1,27	6,8	75,7	7,97	191	Уха рыбацкая	230	7,81	2,22	9,33	103,45	10,91	191	
	овощное рагу	100	1,63	3,41	9,4	65,76	22	47	овощное рагу	150	2,37	4,91	13,78	95,67	32,6	47	
	Оладьи из печени	50	9,58	6,74	4	159,03	16,5	60	Оладьи из печени	80	15,33	10,78	6,4	254,45	26,4	60	
	хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	78		93	хлеб ржаной	37,5	1,76	0,28	14,7	97,5		93	
	хлеб пшеничный	10	0,77	0,3	4,98	32		92	хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	96		92	
	компот из сухофруктов	150	0,32		12,63	48,28	0,3	168	компот из сухофруктов	180	0,38		16,14	60,99	0,36	168	
	ИТОГО (Обед)	530	20,62	14,46	55,31	502,41	51,99		ИТОГО (Обед)	747,5	30,81	21,61	81,12	752,11	75,59		
Полдник	Котлеты манные	120	4,77	7,81	24,37	181,69		124	Котлеты манные	140	5,9	6,1	29,89	199,61		124	Полдник
	Кисель из сока	150	0,24	0,01	17,05	65,23	0,9	197	Кисель из сока	200	0,31	0,01	23,04	87,99	1,2	197	
	ИТОГО (Полдник)	270	5,01	7,82	41,42	246,92	0,9		ИТОГО (Полдник)	340	6,21	6,11	52,93	287,6	1,2		
	ИТОГО за 1 день:	48,92	58,05	144,45	1266,8	61,49			ИТОГО за 1 день:	68,81	74,49	195,01	1713,22	85,98			

Прием пищи	Я С Л И							С А Д							Прием пищи		
	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин (С), мг	№ рецептуры (блюда)	Наименование блюда (сад)	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал		Витамин (С), мг	№ рецептуры (блюда)
			Белки	Жиры	Углеводы						Белки	Жиры	Углеводы				
	День 9							День 9									
Завтрак 1	Каша гречневая на молоке	150	5,34	6,64	19,12	156,15		125	Каша гречневая на молоке	200	8,01	10,37	28,69	236,97		125	Завтрак 1
	хлеб с маслом сливочным	35	2,34	5,03	14,98	123,4		91	хлеб с маслом сливочным	52	3,51	7,13	22,47	182,36		91	
	Кофейный напиток на молоке	150	4,36	5,43	12,05	111,41		86	Кофейный напиток на молоке	200	4,4	5,47	14,03	118,44		86	
	ИТОГО (Завтрак 1)	335	12,04	17,1	46,15	390,96			ИТОГО (Завтрак 1)	452	15,92	22,97	65,19	537,77			
Завтрак 2	сок фруктовый	100	0,5		13,7	56	2	82	сок фруктовый	150	0,75		20,55	84	3	82	Завтрак 2
	ИТОГО (Завтрак 2)	100	0,5		13,7	56	2		ИТОГО (Завтрак 2)	150	0,75		20,55	84	3		
Обед	Салат со свеклой	100	1,77	10,16	9,13	112,57	9,99	169	Салат со свеклой	100	1,77	10,16	9,13	112,57	9,99	169	Обед
	Суп картофель с тушеной	150	2,58	2,47	11,98	73,36	13,5	15	Суп картофель с тушеной	200	3,43	3,36	15,8	97,73	17,8	15	
	плов с курицей	180	10,14	12,64	30,98	253,78	3,13	167	плов с курицей	200	12,14	14,62	31,24	276,47	3,8	167	
	хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	78		93	хлеб ржаной	37,5	1,76	0,28	14,7	97,5		93	
	хлеб пшеничный	15	1,16	0,45	7,47	48		97	хлеб пшеничный	15	1,16	0,45	7,47	48		97	
	чай сладкий	150			4,97	15,35	0,02	85	чай сладкий	200			6,94	21,46	0,02	85	
	ИТОГО (Обед)	625	17,06	25,94	76,29	581,06	26,64		ИТОГО (Обед)	752,5	20,26	28,87	85,28	653,73	31,61		
Полдник	Сдоба	56	6,05	4,9	33,67	198,39		107	Сдоба	56	6,05	4,9	33,67	198,39		107	Полдник
	молоко кипяченое	150	4,2	5,25	7,05	91,5		84	молоко кипяченое	200	5,6	7	9,4	122		84	
	ИТОГО (Полдник)	206	10,25	10,15	40,72	289,89			ИТОГО (Полдник)	256	11,65	11,9	43,07	320,39			
	ИТОГО за 1 день:	39,85	53,19	176,86	1317,9	28,64			ИТОГО за 1 день:	48,58	63,74	214,09	1595,89	34,61			
	День 10							День 10									
Завтрак 1	омлет	100	8,2	9,47	4,62	113,06		34	омлет	150	12,3	14,21	6,92	169,59		34	Завтрак 1
	Хлеб пшеничный с маслом сливочн	25	1,57	4,73	10	91,4		200	Хлеб пшеничный с маслом сливочн	37	2,35	6,68	15	134,36		200	
	Кофейный напиток на молоке	150	4,36	5,43	12,05	111,41		86	Кофейный напиток на молоке	200	4,4	5,47	14,03	118,44		86	
	ИТОГО (Завтрак 1)	275	14,13	19,63	26,67	315,87			ИТОГО (Завтрак 1)	387	19,05	26,36	35,95	422,39			
Завтрак 2	яблоки свежие	81	0,32	0,32	7,94	36,45	8,1	111	яблоки свежие	86	0,34	0,34	8,43	38,7	8,6	111	Завтрак 2
	ИТОГО (Завтрак 2)	81	0,32	0,32	7,94	36,45	8,1		ИТОГО (Завтрак 2)	86	0,34	0,34	8,43	38,7	8,6		
Обед	Салат из лука	45	0,62	1	4	25,03	4,4	106	Салат из лука	50	0,69	1,5	4,46	30,58	4,9	106	Обед
	суп овощной с мясом	150	3,15	4,67	5,61	75,71	12,6	19	суп овощной с мясом	200	4,34	6,26	7,74	102,86	18,1	19	
	картофельное пюре	100	2,26	3,81	13,54	90,74	14	32	картофельное пюре	150	3,24	5,53	20,09	133,06	21	32	
	Гуляш из кури	60	9,71	11,65	2,41	128,34	2,67	8	Гуляш из кури	80	12,97	15,47	3,2	170,76	3,56	8	
	хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	78		93	хлеб ржаной	37,5	1,76	0,28	14,7	97,5		93	
	хлеб пшеничный	15	1,16	0,45	7,47	48		97	хлеб пшеничный	15	1,16	0,45	7,47	48		97	
	Чай с лимоном	150	0,03		5,1	16,49	1,26	179	Чай с лимоном	200	0,03		7,08	22,67	1,28	179	
	ИТОГО (Обед)	550	18,34	21,8	49,89	462,31	34,93		ИТОГО (Обед)	732,5	24,19	29,49	64,74	605,43	48,84		
Полдник	Пряники	20	1,48	2	15,24	83		105	Пряники	50	3,7	5	38,1	207,5		105	Полдник
	запеканка творожно-морковная со с	130	13,52	16,55	35,51	309,54	3,16	39	запеканка творожно-морковная со с	150	16,4	19,97	35,71	339,96	3,22	39	
	Чай без сахара	150			0,02	0,07	0,02	88	Чай без сахара	200			0,02	0,07	0,02	88	
	ИТОГО (Полдник)	300	15	18,55	50,77	392,61	3,18		ИТОГО (Полдник)	400	20,1	24,97	73,83	547,53	3,24		
	ИТОГО за 1 день:	47,79	60,3	135,27	1207,2	46,21			ИТОГО за 1 день:	63,68	81,16	182,95	1614,05	60,68			
	ИТОГО за весь период:		453,3	490,1	1513,4	12336	529,8				558	608,2	1901,63	15361,4	658,44		
	Среднее значение за период:		45,3	49	151,3	1233,6	53				55,8	60,8	190,2	1536,1	65,8		
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		3,7	4	12,3						3,6	4	12,4				