

новое 10232

«Согласовано»
Заведующий



202 года

«Утверждаю»
ООО "Успех"



Н. В. Фролова

202 года

Меню приготавливаемых блюд

(возрастная группа с 1 года до 3 лет)

«Согласовано»
Заведующий



О.Ф. Звездин

« 2 » 202 года

«Утверждаю»
ООО «Успехъ»



Н. В. Фролова

« » 202 года

Меню приготовляемых блюд

(возрастная группа с 3 лет до 7 лет)

Ежедневное меню основного питания

день 1

			Пищевые вещества (г)									
Наименование блюд	Вес блюда		Б		Ж		У		Энерг. ценность		№ рецептур	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак:												
	150	200	9,29	12,39	7,60	10,13	17,35	24,13	160,96	237,28	225	
Каша пшеничная вязкая	180	200	0,18	0,2	0	0	9,9	11	40,32	44,7	459	
Чай с лимоном	5	5	0,05	0,05	3,65	3,65	0,05	0,05	33,25	33,10	79	
Масло сливочное/ порциями/	30	30	1,00	1,00	0,90	0,90	15,00	15,00	72,10	104,66	пр	
Батон витаминизированный обогащенный	365	435	11	14	12	15	42	50	307	420		
Итого за завтрак												
Второй завтрак												
	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	501	
Сок фруктовый,ягодный	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43		
Итого за второй завтрак												
Обед:												
	150	180	3,42	4,10	3,75	4,50	6,58	7,90	83,75	98,50	127	
Суп гороховый	60	90	3,99	6,84	2,93	5,92	7,40	12,60	79,31	131,04	372/422	
Котлета куриная с соусом красным основным	110	130	2,70	3,19	5,30	5,26	18,67	25,61	117,18	162,58	256	
Макаронные изделия отварные	30	50	1,26	2,10	3,36	5,60	4,20	7,00	52,08	86,80	150/50	
Икра кабачковая (промышленного производства)/икра кабачковая	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,78	21,33	72,68	87,21	495	
Компот из смеси сухофруктов	20	20	1,50	1,50	0,15	0,15	9,70	9,70	46,15	46,15	573	
витаминизированный аскорбиновой кислотой	20	20	1,00	1,00	0,20	0,20	9,20	9,20	42,60	42,60	574	
хлеб пшеничный	20	20	1,00	1,00	0,20	0,20	9,20	9,20	42,60	42,60		
хлеб ржаной	540	670	14,09	19,00	15,77	21,72	73,53	93,34	493,75	654,88		
Итого за обед												
Полдник												
	150	200	3,525	4,7	3,75	5	4,5	6	65,85	87,80	469	
Молоко кипяченое	50	50	5,2	5,2	5,7	5,7	20,8	20,8	147,3	147,3	541	
Булочка «Ванильная»	200	250	8,725	10,94	9,45	11,84	25,3	30,96	213,15	274,16		
Итого за полдник												
Ужин												
	70	90	4,74	6,09	2,31	2,65	8,98	17,5	73,42	118,21	307/420	
Котлеты рыбные с соусом томатным с овощами	110	130	2,57	3,04	8,34	9,56	23,90	36,50	151,69	204,20	172	
Картофель тушеный с луком	150	200	0,15	0,2	0,1	0,133	10,7	14,27	44,30	59,08	491	
Компот из ягод замороженных	20	25	1,50	1,88	0,15	0,19	7,76	9,70	38,39	47,99	573	
Хлеб пшеничный	20	20	1,00	1,00	0,20	0,20	9,20	9,20	42,60	42,60	574	
Хлеб ржаной	370	465	9,96	12,21	11,10	12,73	60,54	87,17	350,40	472,08		
Итого за ужин												
Итого за день												
	1575	1930	43,80	56,28	48,89	61,08	211,77	271,75	1406,92	1863,85		

день2

день2											
Наименование блюд	Пищевые вещества (г)										№ рецептур
	Вес блюда		Б		Ж		У		Энерг. ценность		
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак:											
Каша из крупы «Геркулес» вязкая	150	200	6,22	9,20	7,95	10,97	15,69	25,19	164,32	236,29	212
Чай с сахаром	180	200	0,18	0,20	0,00	0,00	9,00	10,00	36,72	40,80	457
Сыр полутвёрдый (порциями)	10	10	2,60	2,60	2,70	2,70	0,00	0,00	34,70	34,70	75
Батон витаминизированный обогащенный	30	30	1,00	1,00	0,90	0,90	15,00	15,00	72,10	104,66	пр
Итого за завтрак:	370	440	10	13	11,55	14,57	39,69	50,19	307,84	416,45	
Второй завтрак:											
Сок фруктовый,ягодный	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	501
Итого за второй завтрак:	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	
Обед:											
Щи из св. капусты с картоф. со сметаной	160	190	3,64	4,32	6,67	7,92	8,63	9,87	109,11	138,06	104
Пудинг из мяса с соусом томатным	70	90	3,42	4,40	3,45	5,96	16,15	27,76	112,09	182,27	342/419
Каша гречневая рассыпчатая	110	130	4,72	5,58	4,36	5,15	8,47	10,83	92,00	112,01	202
Икра свекольная/ Огурцы свежие	30	50	0,86	1,43	0,74	1,23	1,64	2,74	21,65	27,75	53/148
Компот из плодов или ягод сушеных	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,78	21,33	72,68	87,21	494
витаминизированный аскорбиновой кислотой											573
хлеб пшеничный	20	20	0,15	0,15	0,15	0,15	9,70	9,70	40,75	40,75	574
хлеб ржаной	20	20	1,00	1,00	0,20	0,20	9,20	9,20	42,60	42,60	
Итого за обед:	570	680	14,01	17,15	15,64	20,70	71,57	91,43	490,88	630,65	
Полдник:											
Кисломолочный напиток «Йогурт»	160	200	4,32	5,4	3,8	5	17,28	21	120,60	150,60	470
Кондитерское изделие (пряник)	40	50	2,3	2,3	3,56	4,45	14,5	18,6	90,24	123,65	581
Итого за полдник:	200	250	6,62	7,7	7,36	9,45	31,78	39,6	210,84	274,25	
Ужин:											
Запеканка рисовая с творогом	200	210	9,38	13,78	9,56	11,51	43,50	54,38	285,41	376,21	282
Соус молочный сладкий	40	50	0,54	0,68	1,60	2,00	2,66	3,32	27,21	34,02	406
Напиток из шиповника	180	200	0,16	0,20	0,00	0,00	9,20	11,50	37,44	46,80	496
Итого за ужин:	420	460	10,08	14,66	11,16	13,51	55,36	69,20	350,06	457,0285	
Итого за день	1640	1930	41,22	53,00	45,81	58,33	208,50	260,52	1402,62	1821,37	

день 3

день3												
		Пищевые вещества (г)										
Наименование блюд	Вес блюда		Б		Ж		У		Энерг. ценность		№ рецептур	
	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал		
Завтрак:												
Каша манная вязкая	150	200	8,8	11,73	6,55	10,39	20,27	27,03	161,73	246,93	214	
Чай с лимоном	180	200	0,18	0,2	0	0	9,9	11	40,32	44,7	459	
Масло сливочное шоколадное/ порциями	5	5	0,07	0,07	3,10	3,10	0,09	0,09	28,30	28,30	79	
Батон витаминизированный обогащенный	30	30	1,00	1,00	0,90	0,90	15,00	15,00	72,10	72,10	пр	
Итого за завтрак	365	435	10,03	12,98	10,55	14,94	45,2195	53,076	302,45	398,434		
Второй завтрак												
Сок фруктовый,ягодный	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43,30	43,30	501	
Итого за второй завтрак	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43,3	43,3		
Обед:												
Суп -лапша домашняя	150	190	2,80	3,13	1,76	3,08	13,65	19,82	90,64	119,56	128	
Каша пшеничная рассыпчатая	110	130	3,57	4,22	9,09	11,57	17,34	21,60	154,45	194,35	208	
Оладьи из печени по-кушевски	60	80	6,66	8,88	2,27	3,027	4,01	5,35	53,12	84,16	357	
Лук репчатый бланшированный с маслом	30	50	0,33	0,55	2,36	3,93	2,46	4,1	32,38	53,97	26	
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,78	21,33	72,68	87,21	495	
витаминизированный аскорбиновой кислотой	20	20	0,15	0,15	0,15	0,15	9,70	9,70	46,20	46,2	573	
Хлеб пшеничный	20	20	1,00	1,00	0,20	0,20	9,20	9,20	42,60	42,60	574	
Хлеб ржаной	20	20	1,00	1,00	0,20	0,20	9,20	9,20	42,60	42,60		
Итого за обед	540	670	14,74	18,20	15,90	22,05	74,14	91,10	492,07	628,05		
Полдник												
Кисель из яблок сушеных	150	200	0,015	0,02	0,015	0,02	4,2975	5,73	17,39	23,18	480	
Ватрушки с повидлом	50	60	5,97	7,67	7,04	8,56	27,50	33,00	193,24	239,72	530	
Итого за полдник	200	250	5,985	7,69	7,055	8,58	31,7975	38,73	210,63	262,9	546	
Ужин												
Биточки рыбные с соусом томатным	70	90	6,18	7,94	5,06	7,01	12,76	16,54	106,28	161,01	307/419	
Рагу из овощей	110	130	2,99	3,53	5,78	7,03	10,93	12,92	107,70	129,07	176-177	
Компот из ягод замороженных	180	200	0,15	0,2	0,1	0,133	10,7	14,27	44,30	59,08	491	
Хлеб пшеничный	20	20	0,15	0,15	0,15	0,15	9,70	9,70	46,20	46,2	573	
Хлеб ржаной	20	20	1,00	1,00	0,20	0,20	9,20	9,20	42,60	42,60	574	
Итого за ужин	400	460	10,46	12,82	11,29	14,52	53,29	62,63	347,08	442,88		
Итого за день	1605	1915	41,71	52,19	46,95	60,19	214,55	255,64	1395,52	1775,57		

день 4

день4											
Наименование блюд			Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность		№ рецептур
	Вес блюда		Б		Ж		У				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак: Каша гречневая вязкая Кофейный напиток с молоком Сыр полутвердый (порциями) Батон витаминизированный обогащенный	160	170	3,90	4,88	6,07	8,00	17,50	29,72	140,23	210,38	213
	160	200	3,10	3,88	2,13	2,66	9,11	11,39	68,02	85,02	465
	10	10	2,60	2,60	2,70	2,70	0,00	0,00	34,70	34,70	75
	30	30	1,00	1,00	0,90	0,90	15,00	15,00	72,10	72,10	пр
	360	410	10,60	12,36	11,80	14,26	41,61	56,11	315,05	402,20	
Итого за завтрак											
Второй завтрак											
Сок фруктовый,ягодный	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43,30	43,30	501
	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43,3	43,3	
Итого за второй завтрак											
Обед:											
Салат из моркови Борщ с капустой и картофелем ,сметан Плов из мяса / Рис отварной с гуляшом из мяса Компот из плодов или ягод сушеных витаминизированный аскорбиновой кислотой Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30	50	1,03	1,72	0,88	1,47	1,97	3,29	19,96	33,27	21
	160	200	7,83	9,90	8,78	10,98	17,66	24,08	181,02	234,74	95
	160	200	3,98	4,98	6,05	7,56	13,67	19,69	125,05	166,72	330; 385/327
	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,78	21,33	72,68	87,21	494
	20	20	0,15	0,15	0,15	0,15	9,70	9,70	46,20	46,2	573
	20	20	1,00	1,00	0,20	0,20	9,20	9,20	42,60	42,60	574
	540	660	14,22	18,02	16,14	20,45	69,98	87,29	487,50	610,74	
Итого за обед											
Полдник											
Кисель из сока плодового или ягодного	150	200	0,015	0,02	0,015	0,02	4,2975	5,73	17,39	23,18	484
	50	60	6,5	7,8	6,7	8,44	25,8	33,96	189,5	243	545
Сдоба обыкновенная	200	250	6,515	7,82	6,715	8,46	30,0975	39,69	206,885	266,18	
Итого за полдник											
Ужин											
Каша пшениная рассыпчатая Котлета,рубленая из птицы с соусом молочным Чай с лимоном Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	110	130	2,70	3,19	4,30	5,08	18,67	25,61	124,18	160,94	206
	60	90	6,56	8,84	6,31	8,92	4,33	6,50	106,12	141,64	374
	180	200	0,18	0,2	0	0	9,9	11	40,32	44,80	459
	20	20	0,15	0,15	0,15	0,15	9,70	9,70	46,20	46,2	573
	20	20	1,00	1,00	0,20	0,20	9,20	9,20	42,60	42,60	574
Итого за ужин											
Итого за день											

день5

день5											
Наименование блюд			Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность		№ рецептур
	Вес блюда		Б		Ж		У				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак:											
Каша ячневая вязкая	150	200	6,23	8,31	5,24	6,99	10,07	15,43	112,36	165,83	227
Какао с молоком	160	200	3,208	4,01	2,56	3,2	17,176	21,47	104,58	130,72	462
Масло сливочное/ порциями/	5	5	0,05	0,05	3,65	3,65	0,05	0,05	33,25	33,10	79
Батон витаминизированный обогащенный	40	40	1	1	0,9	0,9	15	15	72,10	72,10	пр
Итого за завтрак	355	445	10,49	13,37	12,35	14,74	42,30	51,95	322,29	401,75	
Второй завтрак											
Сок фруктовый,ягодный	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43,30	43,30	501
Итого за второй завтрак	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43,3	43,3	
Обед:											
Салат из свеклы отварной/Огурец свежий	30	50	0,86	1,43	0,74	1,23	5,15	8,58	30,67	51,12	26/148
Суп с крупой и фрикадельками	160	190	4,29	6,48	4,17	7,56	8,42	10,00	88,37	133,95	126
Тефтели из говядины с рисом -"ежики"	70	90	4,69	6,03	2,50	3,22	6,82	8,77	66,58	88,17	350
Картофельное пюре/ картофель отварной в молоке	110	130	3,57	4,22	9,09	11,57	17,34	21,60	154,45	194,35	377/154
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,78	21,33	72,68	87,21	495
витаминизированный аскорбиновой кислотой	20	20	0,15	0,15	0,15	0,15	9,70	9,70	46,20	46,2	573
Хлеб пшеничный	20	20	1,00	1,00	0,20	0,20	9,20	9,20	42,60	42,60	574
Хлеб ржаной											
Итого за обед	560	680	14,78	19,58	16,93	24,02	74,40	89,18	501,54	643,61	
Полдник											
Молоко кипяченое	150	200	3,525	4,7	3,75	5	4,5	6	65,85	87,80	385
Булочка российская	50	50	2,3	2,875	3,56	4,45	26,05	32,5625	145,44	181,80	544
Итого за полдник	200	250	5,825	7,575	7,31	9,45	30,55	38,5625	211,29	269,6	
Ужин											
Фрукты свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,40	44,40	82
Сырники из творога запеченные с соусом	130	150	10,40	12,5	10,76	15,34	31,11	45,89	248,56	371,62	286/406
молочным сладким	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	10,00	10,00	40,60	40,60	457
Чай с сахаром											
Итого за ужин	430	450	11,00	13,10	11,16	15,74	50,91	65,69	333,56	456,62	
Итого за день	1645	1925	42,60	54,12	47,85	64,05	208,26	255,48	1411,98	1814,87	

день6											№ рецептур	
Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность			
	ясли	сал	Б		Ж		У		ясли	сал		
Завтрак:												229 465 79 пр
Каша «Дружба»	150	200	5,12	7,73	5,19	6,92	14,00	20,67	123,19	175,88		
Кофейный напиток с молоком	160	200	3,10	3,88	2,13	2,66	9,11	11,39	68,02	85,02		
Масло сливочное шоколадное/ порциями/масло сливочное	5	5	0,07	0,07	3,10	3,10	0,09	0,09	28,30	28,30		
Батон витаминизированный обогащенный	40	40	1,33	1,33	1,20	1,20	20,00	20,00	96,13	96,13		
Итого за завтрак	355	445	9,61	12,99	12,17	14,43	43,16	52,11	320,59	390,13		
Второй завтрак:												501
Сок фруктовый,ягодный	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43,30	43,30		
Итого за второй завтрак	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	43,30	43,30		
Обед:												118 256 325 21 486 573 574
Суп крестьянский с крупой	150	180	3,42	4,10	3,75	4,50	6,58	7,90	73,75	88,50		
Макаронные изделия отварные	110	130	2,70	3,19	4,30	5,08	18,67	25,61	114,18	160,94		
Азу	60	80	6,82	9,09	7,14	9,52	1,8	2,40	98,74	131,65		
Салат из моркови	30	50	1,03	1,72	0,88	1,47	1,97	3,29	19,96	33,27		
Компот из свежих плодов или ягод	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	24,78	29,74	100,70	120,83		
Хлеб пшеничный	20	20	0,15	0,15	0,15	0,15	9,70	9,70	46,20	46,2		
Хлеб ржаной	20	20	1,00	1,00	0,20	0,20	9,20	9,20	42,60	42,60		
Итого за обед	540	660	15,34	19,52	16,50	21,01	72,71	87,84	496,13	624,00		
Полдник:												480 542
Кисель из яблок сушеных	180	200	0,018	0,02	0,018	0,02	5,157	5,73	20,86	23,18		
Булочка домашняя	50	50	6,5	6,5	6,7	6,7	25,8	25,8	189,5	189,5		
Итого за полдник	230	250	6,518	7,82	6,718	8,96	30,957	37,69	210,362	262,68		
Ужин:												146/419 169 457 573 574
Фрикадельки рыбные с соусом томатным	60	80	6,1	8,13	3,96	5,28	2,86	3,81	55,48	95,31		
Овощи тушеные в соусе	110	130	3,30	3,90	7,90	9,34	20,90	24,70	165,90	198,43		
Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	10,00	10,00	40,60	40,60		
Хлеб пшеничный	20	20	0,15	0,15	0,15	0,15	9,70	9,70	46,20	46,2		
Хлеб ржаной	20	30	1,00	1,50	0,20	0,30	9,20	13,80	42,60	63,90		
Итого за ужин	410	460	10,75	13,88	12,21	15,07	52,66	62,01	350,78	444,43		
Итого за день	1635,00	1925,00	42,72	54,72	47,69	59,57	209,59	249,75	1421,16	1764,54		

день 7											№ рецептур
Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность		
	ясли	сал	Б		Ж		У		ясли	сал	
Завтрак:											
Каша манная вязкая	150	200	8,8	11,33	6,55	10,39	20,27	27,03	161,73	246,93	214
Чай с лимоном	160	200	0,16	0,2	0	0	8	10	32,64	40,80	459
Масло сливочное шоколадное(порциями)/масло сливочное	5	5	0,07	0,07	3,10	3,10	0,09	0,09	28,30	28,30	79
Батон витаминизированный обогащенный	30	40	1,50	2,00	0,90	1,20	15,00	20,00	74,10	98,80	пр
Итого за завтрак	345	445	10,51	13,58	11,60	15,24	43,32	57,08	296,77	419,63	
Второй завтрак											
Сок фруктовый,ягодный	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	501
Итого за второй завтрак	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	43,00	43,00	
Обед:											
Суп с рыбными консервами	150	180	1,58	1,90	3,04	3,65	8,03	10,71	65,80	87,24	122
Котлеты мясные с соусом красным	70	90	6,00	7,71	5,25	6,75	6,88	9,85	89,77	131,01	339/422
Каша гречневая рассыпчатая	110	130	4,72	5,58	4,36	5,15	8,47	10,83	92,00	112,01	202
Икра кабачковая (промышленного производства)/икра кабачковая	30	50	1,26	2,10	3,36	5,60	4,20	7,00	52,08	86,80	150/50
Компот из плодов или ягод сушеных витаминизированный аскорбиновой кислотой	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,78	21,33	72,68	87,21	494
Хлеб пшеничный	20	20	0,15	0,15	0,15	0,15	9,70	9,70	46,20	46,20	573
Хлеб ржаной	30	30	1,50	1,50	0,30	0,30	13,80	13,80	63,90	63,90	574
Итого за обед	560	680	15,44	19,21	16,54	21,69	70,86	86,88	482,43	629,01	
Полдник:											
Молоко кипяченое	150	200	3,525	4,7	3,75	5	4,5	6	65,85	87,80	469
Булочка дорожная	50	50	2,3	2,875	3,56	4,45	26,05	32,5625	145,44	181,80	543
Итого за полдник	200	250	5,825	7,575	7,31	9,45	30,55	38,5625	211,29	269,6	
Ужин:											
Омлет натуральный	150	200	8,94	11,92	11,75	15,67	18,30	27,62	193,60	299,16	268
Напиток из шиповника	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	11,50	11,50	46,80	46,80	496
Хлеб пшеничный	20	20	0,15	0,15	0,15	0,15	9,70	9,70	46,20	46,20	573
Хлеб ржаной	30	30	1,50	1,50	0,30	0,30	13,80	13,80	63,90	63,90	574
Итого за ужин	400	450	10,79	13,77	12,20	16,12	53,30	62,62	350,50	456,06	
Итого за день	1605,00	1925,00	43,06	54,63	47,75	62,60	208,12	255,24	1383,99	1817,30	

день8												№ рецептур
Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность			
	ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад		
Завтрак:												
Каша рисовая вязкая	150	200	9,29	12,39	7,60	10,13	17,35	26,13	174,96	255,27	217	
Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	10,00	10,00	40,60	40,60	457	
Масло сливочное/ порциями/	5	5	0,05	0,05	3,65	3,65	0,05	0,05	33,25	33,10	79	
Батон витаминизированный обогащенный	30	30	1,00	1,00	0,90	0,90	15,00	15,00	72,10	72,10	пр	
Итого за завтрак	385	435	10,54	13,64	12,15	14,68	42,40	51,18	320,91	401,07		
Второй завтрак												
Сок фруктовый,ягодный	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	501	
Итого за второй завтрак	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	43,00	43,00		
Обед:												
Суп с крупой и томатом	160	190	4,29	6,48	4,17	7,56	8,42	10,00	88,37	133,95	125	
Жаркое по-домашнему	160	200	7,84	9,80	10,32	12,70	21,88	27,35	189,52	252,90	328	
Салат из свежесы отварной/Помидор свежий	30	50	0,86	1,43	0,74	1,23	5,15	8,58	30,67	51,12	26/148	
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный аскорбиновой кислотой	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,78	21,33	72,68	87,21	495	
Хлеб пшеничный	20	20	0,15	0,15	0,15	0,15	9,70	9,70	46,20	46,2	573	
Хлеб ржаной	20	30	1,00	1,50	0,20	0,30	9,20	13,80	42,60	63,90	574	
Итого за обед	540	670	14,36	19,63	16,29	22,03	72,12	90,76	470,03	635,28		
Полдник:												
Молоко кипяченое	150	200	3,525	4,7	3,75	5	4,5	6	65,85	87,80	469	
Булочка «Ванильная»	50	50	5,2	6,24	5,7	6,84	20,8	24,96	157,3	186,36	422	
Итого за полдник	200	250	8,725	10,94	9,45	11,84	25,3	30,96	223,15	274,16		
Ужин:												
Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,40	44,40	82	
Сырники из творога запеченные с соусом молочным сладким	130	150	10,40	12,5	10,64	15,34	31,11	45,89	239,56	371,62	286\406	
Компот из яблок и ягод замороженных	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	11,00	11	44,70	44,7	492	
Итого за ужин	430	450	11,00	13,10	11,68	15,74	51,91	66,69	328,66	460,72		
Итого за день	1655,00	1915,00	45,13	57,81	49,67	64,39	201,83	249,69	1385,75	1814,23		

день9

день9											
Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность		№ рецептур
	если	сад	Б		Ж		У		если	сад	
Завтрак:											
Каша пшеничная вязкая	160	200	6,32	7,90	4,99	7,24	18,96	25,70	134,03	202,56	223
Кофейный напиток с молоком	160	200	3,10	3,88	2,13	2,66	9,11	11,39	68,02	85,02	465
Масло сливочное/ порциями/	5	5	0,05	0,05	3,65	3,65	0,05	0,05	33,25	33,10	79
Батон витаминизированный обогащенный	30	30	1,00	1,00	0,90	0,90	15,00	15,00	72,10	72,10	пр
Итого за завтрак	355	435	10,47	12,83	11,67	14,45	43,12	52,14	307,40	392,78	
Второй завтрак											
Сок фруктовый,ягодный	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43,30	43,30	501
Итого за второй завтрак	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	43,30	43,30	
Обед:											
Свекольник	150	180	4,26	5,11	1,68	2,02	3,92	4,55	39,84	53,80	98
Тефтели из мяса в молочном соусе	70	90	4,46	5,73	5,09	6,54	19,15	24,62	140,25	180,32	349
Картофельное пюре/ картофель отварной в молоке	110	130	3,57	4,22	9,09	11,57	17,34	21,60	154,45	194,35	377\154
Салат из моркови / Огурец свежий	30	50	1,03	1,72	0,88	1,47	1,97	3,29	19,96	33,27	21\148
Напиток из шиповника	150	200	0,16	0,20	0,00	0,00	9,20	11,50	37,44	46,80	496
Хлеб пшеничный	20	20	0,15	0,15	0,15	0,15	9,70	9,70	46,20	46,2	573
Хлеб ржаной	20	30	1,00	1,50	0,20	0,30	9,20	13,80	42,60	63,90	574
Итого за обед	550	700	14,63	18,64	17,09	22,05	70,48	89,06	480,74	618,64	
Полдник:											
Чай с молоком	150	200	0,15	0,2	0	0	8,25	11	33,60	44,80	460
Блинчики/Оладьи со сгущенным молоком	50	60	6,25	7,50	7,24	8,69	22,03	26,44	176,40	213,94	523\526
Итого за полдник	200	260	6,40	7,70	7,24	8,69	30,28	37,44	210,00	258,74	
Ужин:											
Суфле рыбное с соусом красным основным	60	90	7,31	9,40	7,09	9,12	9,50	15,83	131,05	182,97	303\422
Рис отварной	110	130	1,39	1,51	4,59	5,42	20,01	27,59	126,88	165,16	385
Кисель из повидла,джема,варенья	200	200	0,02	0,02	0,02	0,02	5,73	5,73	23,18	23,18	483
Хлеб пшеничный	30	30	2,25	2,25	0,23	0,23	14,55	14,55	69,30	69,3	573
Итого за ужин	400	450	10,97	13,17	11,93	14,79	49,79	63,70	350,41	440,61	
Итого за день	1615,00	1945,00	42,98	52,84	48,03	60,07	203,78	252,44	1391,84	1754,07	

день 10

день 10												№ рецептур	
Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность				
	ясли	сал	Б		Ж		У		ясли	сал			
Завтрак:													
Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	6,12	8,16	5,01	7,50	10,58	20,61	111,89	182,58	139		
Какао с молоком	160	180	3,208	3,61	2,56	2,88	17,18	19,323	104,58	117,65	462		
Масло сливочное/ порциями/	5	5	0,05	0,05	3,65	3,65	0,05	0,05	33,25	33,10	79		
Батон витаминизированный обогащенный	40	40	1	1	0,9	0,9	15	15	72,10	72,10	пр		
Итого за завтрак	355	425	10,38	12,82	12,12	14,93	42,81	54,98	321,82	405,428			
Второй завтрак													
Сок фруктовый,яблочный	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	501		
Итого за второй завтрак	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43			
Обед:													
Рассольник ленинградский	150	190	3,60	4,56	7,50	8,40	16,00	20,27	145,90	174,91	100		
Пудинг из мяса с овощами	70	90	4,69	6,03	2,50	3,22	6,82	11,74	66,58	100,07	343		
Каша гречневая рассыпчатая	110	130	4,72	5,58	4,36	5,15	8,47	10,83	92,00	112,01	202		
Лук репчатый бланшированный с маслом	30	50	0,33	0,55	2,36	3,93	2,46	4,1	32,38	53,97	26		
Компот из плодов сушеных: яблок	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,78	21,33	72,68	87,21	494		
витаминизированный аскорбиновой кислотой											573		
Хлеб пшеничный	20	20	0,15	0,15	0,15	0,15	9,70	9,70	46,20	46,2	574		
Хлеб ржаной	20	30	1,00	1,50	0,20	0,30	9,20	13,80	42,60	63,90			
Итого за обед	480	600	14,72	18,64	17,15	21,24	70,43	91,77	498,34	638,27			
Полдник:													
Кисломолочный напиток «Йогурт»	160	200	4,32	5,4	3,8	5	17,28	21	120,60	150,60	470		
Кондитерское изделие (печенье)	40	50	2,3	2,3	3,56	4,45	14,5	18,6	90,24	123,65	582		
Итого за полдник	200	250	6,62	7,7	7,36	9,45	31,78	39,6	210,84	274,25			
Ужин:													
Суфле из птицы с соусом красным основным	70	90	7,46	9,59	10,56	12,26	16,67	23,43	165,32	242,44	368\422		
Каша кукурузная рассыпчатая	110		2,73		0,94		13,96		83,22	0,00	209		
Гюле из гороха		140		4,2		2,3		22,2	0,00	126,30	388		
Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	10,00	10,00	40,80	40,80	457		
Хлеб пшеничный	20	20	0,15	0,15	0,15	0,15	9,70	9,70	46,20	46,2	573		
Итого за ужин	400	450	10,54	14,14	11,65	14,71	50,33	65,33	335,54	455,74			
Итого за день	1535	1825	42,75	53,80	48,38	60,43	205,44	261,79	1409,53	1816,68			
					477,36				14021,47				
Среднее значение за период:			42,84		54,15		47,74		60,83				
							207,54		256,75				
									1402,15		1800,11		