

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.заведующего МАДОУ «ЦРР-детский сад №7 Ярославна»


К.А.Мироненко

Приказ № 180 от « 01 » 06 2022г.

Примерное десятидневное меню
МАДОУ «ЦРР-детский сад № 7 «Ярославна»
от 01.06.2022г.

День	Наименование блюда	Выход блюда ясли от 1.5 до 3 лет, гр	Выход блюда сада от 3 до 7лет, гр	Химический состав, гр						Энергетическая ценность, гр.		Витамин «С»		№ рецептур ы
				Белки		Жиры		Углеводы		К/Кал		ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
1 день														
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	130	150	7,37	8,5	5,51	6,36	32,67	37,7	209,87	242,16	0	0	№202
	Чай с сахаром	180	200	0,18	0,2	0,09	0,1	8,37	9,3	34,2	38	0	0	№457
	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	40	50	1,83	2,29	12,57	15,71	11,43	14,29	166,86	208,57	0	0	№69
	Итого:	350	400	9,38	10,99	18,17	22,17	52,47	61,29	410,93	488,73	0	0	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	2	3	№501
Обед	Салат из капусты белокочанной	30	50	0,435	0,725	1,8	3	2,52	4,2	28,2	47	5,1	8,5	№1
	Суп из овощей	150	200	1,2	1,6	2,715	3,62	3,795	5,06	44,4	59,2	4,35	5,8	№116
	Тефтели из говядины с рисом- «ежики»	50	70	5,25	7,35	4,06	5,69	6,06	8,49	81,875	114,625	0	0	№350
	Пюре из гороха с маслом	110	130	11,8	13,95	2,68	3,17	25,18	29,75	185,17	218,84	0	0	№389
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,45	0,6	0,075	0,1	15,075	20,1	63	84	0,15	0,2	№495
	Хлеб ржано - пшеничный	25	35	1,7	2,38	0,325	0,455	9,95	13,93	49,5	69,3	0	0	№575
	Хлеб йодированный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	46,8	58,5	0	0	№573
	Итого:	535	710	22,355	28,505	11,815	16,235	72,42	93,83	498,945	651,465	9,6	14,5	
Уплотненный полдник	Булочка ванильная	50	60	4,42	5,3	3,92	4,7	24	28,8	149,17	179	0	0	№541
	Омлет натуральный	130	150	11,2	12,92	17	19,62	2,8	3,23	208	240	0,4	0,46	№268
	Какао с молоком	150	200	2,475	3,3	2,175	2,9	10,35	13,8	70,5	94	0,525	0,7	№462
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	46,8	70,2	0	0	№573
	Итого:	350	440	19,615	23,8	23,255	27,46	46,99	60,59	474,47	583,2	0,925	1,16	
	Итого за день:	1335	1650	51,85	63,795	53,34	65,965	181,98	225,81	1427,35	1766,395	12,525	18,66	

День	Наименование блюда	Выход блюда ясли до 3 лет, гр	Выход блюда сада от 3 до 7 лет, гр	Химический состав, гр						Энергетическая ценность, гр.		Витамин «С»		№ рецептур ы
				Белки		Жиры		Углеводы		К/Кал		ясли	сад	
2 день				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	200	3,78	5,03	4,77	6,36	23,55	31,4	152,2	202,93	0,98	1,31	№236
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,52	2,8	2,26	2,5	12,24	13,6	79,2	88	0,64	0,7	№465
	Хлеб пшеничный	25	30	1,9	2,28	0,2	0,24	12,3	14,76	58,5	70,2	0	0	№573
	Сыр полутвердый порционный	15	20	3,48	4,64	4,425	5,9	0	0	53,7	71,6	0,105	0,14	№75
	Итого:	370	450	11,68	14,75	11,655	15	48,09	59,76	343,6	432,73	1,725	2,15	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток (ряженка, снежок, кефир)	100	100	2,9	2,9	2,5	2,5	4	4	50,5	50,5	0,7	0,7	№470
Обед	Салат из свежих огурцов с луком	30	50	0,24	0,4	1,8	3	0,78	1,3	20,4	34	1,26	2,1	№15
	Свекольник	150	200	1,4	1,86	2,84	3,78	6,2	8,26	55,95	74,6	4,74	6,32	№98
	Печень говяжья по-строгановски	50	70	9,75	13,65	4,7	6,58	3,8	5,32	96,5	135,1	2	2,8	№356
	Макаронные изделия отварные	110	130	4,07	4,81	3,63	4,29	21,67	25,61	135,3	159,9	0	0	№256
	Соус сметанный	20	30	0,3	0,44	1,87	2,8	0,48	0,73	19,94	29,91	0,02	0,03	№408
	Кисель из яблок сушеных	150	200	0,15	0,2	0,015	0,02	19,8	26,4	79,5	106	0	0	№480
	Хлеб ржано - пшеничный	25	35	1,7	2,38	0,325	0,455	9,95	13,93	49,5	69,3	0	0	№575
	Хлеб йодированный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	46,8	58,5	0	0	№573
Итого:	555	740	19,13	25,64	15,34	21,125	72,52	93,85	503,89	667,31	8,02	11,25		
Уплотненный полдник	Вафли/Пряники/Печенье	40	50	2,36	2,95	1,88	2,35	30	37,5	146,4	183	0	0	№580-582
	Запеканка из творога	130	150	20,67	23,85	10,01	11,55	19,5	22,5	252,2	291	0	0	№279
	Молоко сгущенное	15	20	1,08	1,44	1,275	1,7	8,325	11,1	49,05	65,4	0,15	0,2	№471
	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,2	0,075	0,1	6,98	9,3	28,5	38	0	0	№457
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	46,8	70,2	0	0	№573
Итого:	355	450	25,78	30,72	13,4	15,94	74,645	95,16	522,95	647,6	0,15	0,2		
Итого за день:	1380	1740	59,49	74,01	42,895	54,565	199,255	252,77	1420,94	1798,14	10,595	14,3		

День	Наименование блюда	Выход блюда ясли до 3 лет, гр	Выход блюда сада от 3 до 7лет, гр	Химический состав, гр						Энергетическая ценность, гр.		Витамин «С»		№ рецептур ы
				Белки		Жиры		Углеводы		К/Кал		ясли	сад	
3 день				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	150	200	5,24	6,99	6,2	8,27	21,32	28,43	162,15	216,2	1,11	1,48	№234
	Какао с молоком	180	200	2,97	3,3	2,61	2,9	12,42	13,8	84,6	94	0,63	0,7	№462
	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	40	50	1,83	2,29	12,57	15,71	11,43	14,29	166,86	208,57	0	0	№69
	Итого:	370	450	10,04	12,58	21,38	26,88	45,17	56,52	413,61	518,77	1,74	2,18	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток (ряженка, снежок, кефир)	100	100	2,9	2,9	2,5	2,5	4	4	50,5	50,5	0,7	0,7	№470
Обед	Салат из свеклы с чесноком	30	50	0,42	0,7	1,83	3,05	2,25	3,75	27,3	45,5	1,56	2,6	№34
	Суп картофельный с крупой	150	200	1,665	2,22	2,115	2,82	5,88	7,84	49,2	65,6	3,3	4,4	№114
	Запеканка картофельная с мясом	150	180	17,1	20,52	11,775	14,13	12,75	15,3	225	270	8,25	9,9	№334
	Комлот из смеси сухофруктов	150	200	0,45	0,6	0,075	0,1	15,075	20,1	63	84	0,15	0,2	№495
	Хлеб ржано - пшеничный	20	25	1,36	1,70	0,26	0,325	7,96	9,95	39,6	49,5	0	0	№575
	Хлеб йодированный	25	35	1,9	2,66	0,2	0,28	12,3	17,22	58,5	81,9	0	0	№573
	Итого:	525	690	22,895	28,4	16,255	20,705	56,215	74,16	462,6	596,5	13,26	17,1	
Уплотненный полдник	Коржик молочный	50	60	2,33	2,8	4,08	4,9	20,67	24,8	128,33	154	0	0	№547
	Омлет натуральный	130	150	11,2	12,92	17	19,62	2,8	3,23	208	240	0,4	0,46	№268
	Чай с молоком	150	200	1,2	1,6	0,975	1,3	8,625	11,5	48	64	0,225	0,3	№460
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	46,8	70,2	0	0	№573
	Итого:	350	440	16,25	19,6	22,215	26,06	41,935	54,29	431,13	528,2	0,625	0,76	
Итого за день:		1345	1680	52,085	63,48	62,35	76,145	147,32	188,97	1357,84	1693,97	16,325	20,74	

День	Наименование блюда	Выход блюда ясли до 3 лет, гр	Выход блюда сада от 3 до 7 лет, гр	Химический состав, гр						Энергетическая ценность, гр.		Витамин «С»		№ рецептур ы
				Белки		Жиры		Углеводы		К/Кал		ясли	сад	
4 день				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша «Дружба»	150	200	3,8	5,07	4,83	6,44	20,2	26,93	139,46	185,95	0,97	1,29	№229
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,52	2,8	2,26	2,5	12,24	13,6	79,2	88	0,64	0,7	№465
	Бутерброд с джемом или повидлом	40	50	1,42	1,78	3,38	4,22	20,8	26	119,11	148,89	0,09	0,11	№72
	Итого:	370	450	7,74	9,65	10,47	13,16	53,24	66,53	337,77	422,84	1,7	2,1	
Второй завтрак	Фрукты свежие	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	6,65	7	№82
Обед	Овощи свежие порциями (огурец)	30	50	0,21	0,35	0,03	0,05	0,57	0,95	3,3	5,5	1,05	1,75	№148
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	0,9	1,2	2,7	3,6	2,28	3,04	37,05	49,4	5,1	6,8	№104
	Рагу из птицы	150	180	15,75	21	14,25	19	11,925	15,9	239,25	319	6,225	8,3	№376
	Кисель из яблок сушеных	150	200	0,15	0,2	0,015	0,02	19,8	26,4	79,5	106	0	0	№480
	Хлеб ржано - пшеничный	25	35	1,7	2,38	0,325	0,455	9,95	13,93	49,5	69,3	0	0	№575
	Хлеб йодированный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	46,8	58,5	0	0	№573
	Итого:	525	690	20,23	27,03	17,48	23,325	54,365	72,52	455,4	607,7	12,375	16,85	
Уплотненный полдник	Булочка дорожная	50	60	3,58	4,3	6,67	8	24	28,8	170,83	205	0	0	№543
	Суп с рыбными консервами	150	180	5,58	6,7	6,84	8,21	6,03	7,24	108	129,6	3,45	4,14	№122
	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,2	0,075	0,1	6,98	9,3	28,5	38	0	0	№457
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	46,8	70,2	0	0	№573
	Итого:	370	470	10,83	13,48	13,745	16,55	46,85	60,1	354,13	442,8	3,45	4,14	
	Итого за день:	1360	1710	39,18	50,56	42,075	53,435	163,765	208,95	1189,1	1517,34	24,175	30,09	

День	Наименование блюда	Выход блюда ясли до 3 лет, гр	Выход блюда сада от 3 до 7 лет, гр	Химический состав, гр						Энергетическая ценность, гр.		Витамин «С»		№ рецептур ы
				Белки		Жиры		Углеводы		К/Кал		ясли	сад	
5 день				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			ясли
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	200	3,6	4,8	3,75	5	12,33	16,44	97,5	130	0,69	0,92	№140
	Какао с молоком	180	200	2,97	3,3	2,61	2,9	12,42	13,8	84,6	94	0,63	0,7	№462
	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	40	50	1,83	2,29	12,57	15,71	11,43	14,29	166,86	208,57	0	0	№69
	Итого:	370	450	8,4	10,39	18,93	23,61	36,18	44,53	348,96	432,57	1,32	1,62	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	100	100	2,9	2,9	2,65	2,65	4,55	4,55	53,5	53,5	0,7	0,7	№469
Обед	Салат из свежих помидоров	30	50	0,3	0,5	1,86	3,1	1,08	1,8	22,2	37	6,3	10,5	№17
	Суп картофельный с клецками	150	200	1,59	2,12	2,1	2,8	5,67	7,56	48	64	2,355	3,14	№115
	Котлеты из говядины	50	70	8,8	12,32	6,15	8,61	7,5	10,5	121,5	170,1	0	0	№339
	Икра свекольная	110	140	1,65	2,1	3,96	5,04	9,35	11,9	79,2	100,8	8,14	10,36	№53
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,45	0,6	0,075	0,1	15,075	20,1	63	84	0,15	0,2	№495
	Хлеб ржано - пшеничный	25	35	1,7	2,38	0,325	0,455	9,95	13,93	49,5	69,3	0	0	№575
	Хлеб йодированный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	46,8	58,5	0	0	№573
	Итого:	535	720	16,01	21,92	14,63	20,305	58,465	78,09	430,2	583,7	16,945	24,2	
Уплотненный полдник	Гренка с сыром	25	30	3,82	4,59	3,62	4,34	13,905	16,69	103,495	124,19	0,045	0,05	№59
	Рыба, запеченная в омлете	130	150	19,175	22,125	4,77	5,5	4,98	5,75	139,75	161,25	0,65	0,75	№300
	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,2	0,075	0,1	6,98	9,3	28,5	38	0	0	№457
	Хлеб пшеничный	15	20	1,14	1,52	0,12	0,16	7,38	9,84	35,1	46,8	0	0	№573
	Итого:	320	400	24,285	28,435	8,585	10,1	33,245	41,58	306,845	370,24	0,695	0,8	
Итого за день:		1325	1670	51,595	63,645	44,795	56,665	132,44	168,75	1139,51	1440,01	19,66	27,32	

День	Наименование блюда	Выход блюда ясли до 3 лет, гр	Выход блюда сада от 3 до 7 лет, гр	Химический состав, гр						Энергетическая ценность, гр.		Витамин «С»		№ рецептур ы
				Белки		Жиры		Углеводы		К/Кал		ясли	сад	
6 день				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Макаронные изделия отварные	130	150	4,81	5,55	4,29	4,95	25,61	29,55	159,9	184,5	0	0	№256
	Чай с сахаром	180	200	0,18	0,2	0,09	0,1	8,37	9,3	34,2	38	0	0	№457
	Бутерброд с джемом или повидлом	40	50	1,42	1,78	3,38	4,22	20,8	26	119,11	148,89	0,09	0,11	№72
	Итого:	350	400	6,41	7,53	7,76	9,27	54,78	64,85	313,21	371,39	0,09	0,11	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	2	3	№501
Обед	Салат из капусты белокочанной	30	50	0,435	0,725	1,8	3	2,52	4,2	28,2	47	5,1	8,5	№1
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	200	3,46	4,62	2,51	3,35	9,42	12,56	74,16	98,88	1,88	2,5	№68
	Плов из отварной птицы	150	180	9,225	11,07	6,15	7,38	18,6	22,32	167,25	200,7	0	0	№375
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,45	0,6	0,075	0,1	15,075	20,1	63	84	0,15	0,2	№495
	Хлеб ржано - пшеничный	25	35	1,7	2,38	0,325	0,455	9,95	13,93	49,5	69,3	0	0	№575
	Хлеб йодированный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	46,8	58,5	0	0	№573
	Итого:	525	690	16,79	21,295	11,02	14,485	65,405	85,41	428,91	558,38	7,13	11,2	
Уплотненный полдник	Сырники из творога запеченные	130	150	38,48	44,4	10,14	11,7	41,47	47,85	410,8	474	0,39	0,45	№286
	Молоко сгущенное	15	20	1,08	1,44	1,275	1,7	8,325	11,1	49,05	65,4	0,15	0,2	№471
	Рагу из овощей (2-й вариант)	110	130	2,09	2,47	4,73	5,59	10,285	12,155	93,5	110,5	6,6	7,8	№177
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,1	2,8	1,88	2,5	10,2	13,6	66	88	0,53	0,7	№465
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	46,8	70,2	0	0	№573
	Итого:	425	530	45,27	53,39	18,185	21,73	80,12	99,465	666,15	808,1	7,67	9,15	
	Итого за день:	1400	1720	68,97	82,715	37,065	45,585	210,405	259,83	1451,27	1780,87	16,89	23,46	

День	Наименование блюда	Выход блюда ясли до 3 лет, гр	Выход блюда сада от 3 до 7 лет, гр	Химический состав, гр						Энергетическая ценность, гр.		Витамин «С»		№ рецептур ы
				Белки		Жиры		Углеводы		К/Кал		ясли	сад	
7 день				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	5,46	7,28	4,86	6,48	26,53	35,38	171,66	228,88	1,24	1,66	№232
	Какао с молоком	180	200	2,97	3,3	2,61	2,9	12,42	13,8	84,6	94	0,63	0,7	№462
	Хлеб пшеничный	25	30	1,9	2,28	0,2	0,24	12,3	14,76	58,5	70,2	0	0	№573
	Сыр полутвердый порционный	15	20	3,48	4,64	4,425	5,9	0	0	53,7	71,6	0,105	0,14	№75
	Итого:	370	450	13,81	17,5	12,095	15,52	51,25	63,94	368,46	464,68	1,975	2,5	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток (ряженка, снежок, кефир)	100	100	2,9	2,9	2,5	2,5	4	4	50,5	50,5	0,7	0,7	№470
Обед	Сельдь с луком	30	50	2,73	4,55	2,79	4,65	1,05	1,75	40,5	67,5	0,9	1,5	№316
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	200	1,74	2,32	2,49	3,32	7,32	9,76	58,65	78,2	2,28	3,04	№129
	Гуляш из отварной говядины	60	70	12	14	11,7	13,65	1,98	2,31	154,8	180,6	0	0	№327
	Пюре картофельное	110	140	2,97	3,78	4,4	5,6	6,38	8,12	77	98	2,64	3,36	№377
	Кисель из яблок сушеных	150	200	0,15	0,2	0,015	0,02	19,8	26,4	79,5	106	0	0	№480
	Хлеб ржано - пшеничный	25	35	1,7	2,38	0,325	0,455	9,95	13,93	49,5	69,3	0	0	№575
	Хлеб йодированный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	46,8	58,5	0	0	№573
	Итого:	545	720	22,81	29,13	21,88	27,895	56,32	74,57	506,75	658,1	5,82	7,9	
Уплотненный полдник	Вафли/Пряники/Печенье	40	50	2,36	2,95	1,88	2,35	30	37,5	146,4	183	0	0	№580-582
	Ватрушка с творожным фаршем	130	150	16,9	19,5	6,07	7	47,02	54,25	312	360	0	0	№531
	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,2	0,075	0,1	6,98	9,3	28,5	38	0	0	№457
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	46,8	70,2	0	0	№573
	Итого:	340	430	20,93	24,93	8,185	9,69	93,84	115,81	533,7	651,2	0	0	
Итого за день:		1355	1700	60,45	74,46	44,66	55,605	205,41	258,32	1459,41	1824,48	8,495	11,1	

День	Наименование блюда	Выход блюда ясли	Выход блюда сада	Химический состав, гр						Энергетическая		Витамин «С»		№ рецептур
				Белки		Жиры		Углеводы		К/Кал		ясли	сад	
8 день				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,32	5,76	4,86	6,48	14,775	19,7	120,15	160,2	0,675	0,9	№139
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,52	2,8	2,26	2,5	12,24	13,6	79,2	88	0,64	0,7	№465
	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	40	50	1,83	2,29	12,57	15,71	11,43	14,29	166,86	208,57	0	0	№69
	Итого:	370	450	8,67	10,85	19,69	24,69	38,445	47,59	366,21	456,77	1,315	1,6	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток (ряженка, снежок, кефир)	100	100	2,9	2,9	2,5	2,5	4	4	50,5	50,5	0,7	0,7	№470
Обед	Овощи свежие порциями (помидор)	30	50	0,21	0,35	0,03	0,05	0,57	0,95	3,3	5,5	1,05	1,75	№148
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	150	200	3,46	4,62	2,51	3,35	9,42	12,56	74,16	98,88	1,88	2,5	№68
	Суфле из птицы	55	60	7,08	7,725	7,01	7,65	2,41	2,625	101,06	110,25	0,275	0,3	№368
	Каша рисовая рассыпчатая	110	130	2,62	3,1	3,44	4,06	26,88	31,76	148,92	176	0	0	№205
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,45	0,6	0,075	0,1	15,075	20,1	63	84	0,15	0,2	№495
	Хлеб ржано - пшеничный	25	35	1,7	2,38	0,325	0,455	9,95	13,93	49,5	69,3	0	0	№575
	Хлеб йодированный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	46,8	58,5	0	0	№573
	Итого:	540	700	17,04	20,68	13,55	15,87	74,15	94,23	486,74	602,43	3,36	4,75	
Уплотненный полдник	Булочка российская	50	60	3,42	4,1	3,5	4,2	23,75	28,5	140	168	0	0	№544
	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	140	11,74	13,7	1,97	2,3	5,74	6,7	88,29	103	1,71	2	№299
	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,2	0,075	0,1	6,98	9,3	28,5	38	0	0	№457
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	46,8	70,2	0	0	№573
	Итого:	340	430	16,83	20,28	5,705	6,84	46,31	59,26	303,59	379,2	1,71	2	
Итого за день:		1350	1680	45,44	54,705	41,445	49,895	162,9	205,08	1207,04	1488,9	7,08	9,05	

День	Наименование блюда	Выход блюда ясли до 3 лет, гр	Выход блюда сада от 3 до 7 лет, гр	Химический состав, гр						Энергетическая ценность, гр.		Витамин «С»		№ рецептур ы
				Белки		Жиры		Углеводы		К/Кал		ясли	сад	
9 день				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	200	4,55	6,07	4,83	6,44	22,86	30,48	152,93	203,9	1,01	1,35	№230
	Какао с молоком	180	200	2,97	3,3	2,61	2,9	12,42	13,8	84,6	94	0,63	0,7	№462
	Бутерброд с джемом или повидлом	40	50	1,42	1,78	3,38	4,22	20,8	26	119,11	148,89	0,09	0,11	№72
	Итого:	370	450	8,94	11,15	10,82	13,56	56,08	70,28	356,64	446,79	1,73	2,16	
Второй завтрак	Фрукты свежие	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	6,65	7	№82
Обед	Винегрет овощной	30	50	0,48	0,8	1,86	3,1	1,98	3,3	26,4	44	1,86	3,1	№47
	Рассольник ленинградский	150	200	1,575	2,1	3,06	4,08	7,95	10,6	65,7	87,6	4,26	5,68	№100
	Печень, тушенная в соусе сметанном	60	70	9,96	11,62	4,8	5,6	5,58	6,51	105,6	123,2	1,5	1,75	№359
	Каша гречневая рассыпчатая	130	150	7,37	8,5	5,51	6,36	32,67	37,7	209,87	242,16	0	0	№202
	Кисель из яблок сушеных	150	200	0,15	0,2	0,015	0,02	19,8	26,4	79,5	106	0	0	№480
	Хлеб ржано - пшеничный	25	35	1,7	2,38	0,325	0,455	9,95	13,93	49,5	69,3	0	0	№575
	Хлеб йодированный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	46,8	58,5	0	0	№573
	Итого:	565	730	22,755	27,5	15,73	19,815	87,77	110,74	583,37	730,76	7,62	10,53	
Уплотненный полдник	Крендель сахарный	50	60	2,89	3,47	5,3	6,36	26,27	31,53	164,37	197,24	0	0	№415
	Омлет натуральный	130	150	11,2	12,92	17	19,62	2,8	3,23	208	240	0,4	0,46	№268
	Чай с молоком	150	200	1,2	1,6	0,975	1,3	8,625	11,5	48	64	0,225	0,3	№460
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	46,8	70,2	0	0	№573
	Итого:	350	440	16,81	20,27	23,435	27,52	47,535	61,02	467,17	571,44	0,625	0,76	
	Итого за день:	1380	1720	48,885	59,32	50,365	61,295	200,695	251,84	1448,98	1792,99	16,625	20,45	

День	Наименование блюда	Выход блюда ясли до 3 лет, гр	Выход блюда сада от 3 до 7 лет,	Химический состав, гр						Энергетическая ценность, гр.		Витамин «С»		№ рецептур ы
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
10 день														
Завтрак	Каша ячневая вязкая	150	200	5,3	7,06	4,86	6,48	24,23	32,31	161,85	215,8	0,92	1,23	№227
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,52	2,8	2,26	2,5	12,24	13,6	79,2	88	0,64	0,7	№465
	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	40	50	1,83	2,29	12,57	15,71	11,43	14,29	166,86	208,57	0	0	№69
	Итого:	370	450	9,65	12,15	19,69	24,69	47,9	60,2	407,91	512,37	1,56	1,93	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	100	100	2,9	2,9	2,65	2,65	4,55	4,55	53,5	53,5	0,7	0,7	№469
Обед	Салат из свежих огурцов с луком	30	50	0,24	0,4	1,8	3	0,78	1,3	20,4	34	1,26	2,1	№15
	Борщ с капустой и картофелем	150	200	1,11	1,48	2,655	3,54	4,17	5,56	45	60	4,8	6,4	№95
	Азу	60	70	7,98	9,31	7,62	8,89	2,4	2,8	110,4	128,8	0,84	0,98	№325
	Пюре картофельное	110	140	2,97	3,78	4,4	5,6	6,38	8,12	77	98	2,64	3,36	№377
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,45	0,6	0,075	0,1	15,075	20,1	63	84	0,15	0,2	№495
	Хлеб ржано - пшеничный	25	35	1,7	2,38	0,325	0,455	9,95	13,93	49,5	69,3	0	0	№575
	Хлеб йодированный	20	25	1,52	1,9	0,16	0,2	9,84	12,3	46,8	58,5	0	0	№573
	Итого:	545	720	15,97	19,85	17,035	21,785	48,595	64,11	412,1	532,6	9,69	13,04	
Уплотненный полдник	Гренка с сыром	25	30	3,82	4,59	3,62	4,34	13,905	16,69	103,495	124,19	0,045	0,05	№59
	Котлета рыбная	60	70	7,72	9	0,94	1,1	6	7	63,42	74	0	0	№307
	Рис отварной	130	150	3,26	3,77	4,71	5,43	33,67	38,85	190,06	219,3	0	0	№385
	Соус томатный	20	30	0,19	0,29	0,66	0,98	0,92	1,38	10,38	15,57	0,22	0,33	№419
	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,2	0,075	0,1	6,98	9,3	28,5	38	0	0	№457
	Хлеб пшеничный	15	20	1,14	1,52	0,12	0,16	7,38	9,84	35,1	46,8	0	0	№573
	Итого:	400	500	16,28	19,37	10,125	12,11	68,855	83,06	430,955	517,86	0,265	0,38	
	Итого за день:	1415	1770	44,8	54,27	49,5	61,235	169,9	211,92	1304,47	1616,33	12,215	16,05	

День	Суммарные объемы		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая		Витамин «С»	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
1 день	1335	1650	51,85	63,795	53,34	65,965	181,98	225,81	1427,345	1766,395	12,525	18,66
2 день	1380	1740	59,49	74,01	42,895	54,565	199,255	252,77	1420,94	1798,14	10,595	14,3
3 день	1345	1680	52,085	63,48	62,35	76,145	147,32	188,97	1357,84	1693,97	16,325	20,74
4 день	1360	1710	39,18	50,56	42,075	53,435	163,765	208,95	1189,1	1517,34	24,175	30,09
5 день	1325	1670	51,595	63,645	44,795	56,665	132,44	168,75	1139,505	1440,01	19,66	27,32
6 день	1400	1720	68,97	82,715	37,065	45,585	210,405	259,825	1451,27	1780,87	16,89	23,46
7 день	1355	1700	60,45	74,46	44,66	55,605	205,41	258,32	1459,41	1824,48	8,495	11,1
8 день	1350	1680	45,44	54,705	41,445	49,895	162,9	205,075	1207,04	1488,9	7,08	9,05
9 день	1380	1720	48,885	59,32	50,365	61,295	200,695	251,84	1448,98	1792,99	16,625	20,45
10 день	1415	1770	44,8	54,27	49,5	61,235	169,9	211,92	1304,465	1616,33	12,215	16,05
Итого за весь период	12310	15390	470,895	577,165	415,15	514,425	1592,09	2006,42	11978,55	14953,03	132,06	172,56
Среднее суточное значение	1231,00	1539,00	47,09	57,72	41,52	51,44	159,21	200,64	1197,86	1495,30	13,21	17,26