

май

Заведующий МАДОУ



УТВЕРЖДАЮ:
О.Ю. Масленникова

Примерное 10-ти дневное меню
МАДОУ «ЦРР-детский сад № 7 «Ярославна»
На 2018год

Наименование блюда	Выход блюда если 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	ясли	сад	ясли	сад			ясли	сад
ЗАВТРАК												
Хлеб «1 сорт»	25	35	1,6	2,4	0,2	0,3	9,82	14,73	47,6	71,4		№147
Гречка рассыпчатая с маслом/сыром	80\10	100\15	1,06	1,33	3,69	4,62	20,6	25,76	119,95	149,94		№297
Какао со сгущенным молоком	150	200	2,69	2,69	0,80	0,80	26,04	26,04	122,12	122,12	0,34/0,38	№389
Фрукт	114	114	0,40	0,40	0,40	0,40	10,40	10,40	45,00	45,00	9,00/10,00	№90
итого:			5,75	6,82	10,71	11,74	66,86	76,93	287,07	388,46	9,34/10,38	
ОБЕД												
Суп картофельный с бобовыми (фасоль) со сметаной	170	250	13,46	19,8	14,53	21,38	36,61	53,85	330,48	486,00	15,81/23,25	№68
Гуляш из говядины	100	120	16,23	19,48	17,34	20,81	3,17	3,81	233,78	280,54	0,55/0,66	№246
Макаронные изделия отварные	80	100	2,92	3,66	2,82	3,53	16,68	20,85	100,22	125,28	0,00/0,00	№306
Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,40	83,88	111,84	0,11/0,15	№399
Хлеб «Йодированный»	35	45	1,62	2,43								
Хлеб «1 сорт»	25	35	1,6	2,4	0,2	0,3	9,76	14,64	48,4	72,6		№147
итого:			36,25	48,33	35,09	46,32	96,59	135,28	844,36	1147,66	16,47/24,06	
ПОЛДНИК												
Вафли \ Печенье	30	40	1,12	1,5	1,05	1,4	6,97	9,3	4,27	5,7		
Ряженка	180	200	4,19	5,59	5,74	6,38	9,07	10,08	108,1	120,12	0,45/0,50	№405
итого:			5,31	8,38	6,79	7,78	16,04	19,38	112,37	125,82	0,45/0,50	
УЖИН												
Пудинг Творожный с изюмом	180	200	19,02	21,14	4,5	5,01	36,86	40,96	264,17	293,53	0,25/0,28	№199
Соус сметанный	80	100	1,16	1,45	5,56	6,95	2,38	2,98	64,17	80,22	0,00	№340
Чай с сахаром	150	200	0,09	0,12	0,00	0,00	11,58	15,44	46,68	62,24	0,01/0,02	№381
Хлеб «» 1 сорт»	25	30	1,62	2,43	0,2	0,3	9,76	14,64	48,4	72,6		№147
итого:			21,89	25,14	10,26	12,26	60,58	74,02	423,42	508,59	0,26/0,30	
итого за день:			69,2	88,67	62,85	78,1	240,07	305,61	1667,22	2170,53	26,07/35,24	

2 день Наименование блюда	Выход блюда если 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	
ЗАВТРАК												
Каша манная молочная жидкая	184	205	5,56	6,20	4,02	4,48	28,39	31,64	172,06	191,70	0,26/0,30	№160
Кофейный напиток с молоком	150	200	1,5	2,01	1,04	1,39	19,23	25,65	92,35	123,14	0,21/0,28	№389
Хлеб «1сорт»	25	35	1,62	2,43	0,2	0,3	9,76	14,64	48,4	72,6		№147
Сок на 10ч	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00	2,00/2,00	№408
итого:			9,18	11,14	5,76	6,27	67,48	82,03	358,81	433,44	2,47/2,58	
ОБЕД												
Винегрет овощной	80	100	1	1,26	7,32	9,15	5,56	6,95	92,19	115,24	1,31/1,64	№50
Свекольник	170	250	1,49	2,20	3,48	5,13	7,88	11,6	68,95	101,4	3,09/4,55	№65
Суфле из мяса в молочном соусе	80	100	10,24	12,8	11,53	14,42	0,96	1,2	148,64	185,8	0,00	№264
Каша ячневая рассыпчатая с луком	80	100	2,25	2,82	9,12	11,40	14,89	18,62	150,70	188,38	0,00	№301
Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,40	83,88	111,84	0,11/0,15	№399
Хлеб «Йодированный»	35	45	1,62	2,43	0,2	0,3	9,76	14,64	48,4	72,6		№147
Хлеб «1сорт»	25	35	1,6	2,4	0,2	0,3	9,82	14,73	47,6	71,4		№147
итого:			18,62	24,47	31,85	40,7	69,42	95,14	640,36	846,66	4,51/6,34	
ПОЛДНИК												
Пирог с морковью с изюмом	50	60	2,69	3,23	3,24	3,89	27,94	33,53	151,7	182,05	0,00	№517
Молоко	180	200	4,19	5,59	5,74	6,38	9,07	10,08	108,1	120,12	0,45/0,50	№405
итого:			6,88	8,82	8,98	10,27	37,01	43,61	259,8	302,17	0,45/0,50	
УЖИН												
Тефтели рыбные с соусом томатным	80/20	100/30	5,1	6,80	4,11	5,48	9,12	12,16	94,05	125,14	0,75/1,72	№230\№ 354
Горошек зеленый консервированный для подганировки	80	100	2,5	3,13	0,16	0,20	5,09	6,37	31,84	39,80	2,17/2,72	№329
Чай с сахаром	150	200	0,09	0,12	0,00	0,00	11,58	15,44	46,68	62,24	0,01/0,02	№381
Хлеб «1сорт»	25	35	1,6	2,4	0,2	0,3	9,82	14,73	47,6	71,4		№147
итого:			9,29	12,45	4,47	5,98	35,61	48,34	220,17	298,58	2,93/4,46	
итого за день:			43,97	56,88	51,06	63,22	209,52	269,12	1479,14	1880,85	10,36/13,88	

3 день Наименование блюда	Выход блюда если 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	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
ЗАВТРАК												
Суп молочный с макаронными изделиями	230	250	6,37	6,93	2,11	2,3	22,49	24,45	134,5	146,2	1,03/1,13	№86
Какао со сгущенным молоком	150	200	2,47	2,69	0,73	0,80	23,95	26,04	112,35	122,12	0,34/0,38	№389
Хлеб «1 сорт»	25	35	1,62	2,43	0,2	0,3	9,76	14,64	48,4	72,6		№147
итого:			10,4 6	12,0 5	3,04	3,4	56,2	65,13	295,25	340,92	1,37/1,51	
ОБЕД												
Суп из овощей	170	250	1,5	2,21	4,2	6,18	7,67	11,28	74,47	109,52	3,62/5,33	№66
Картофельная запеканка	195	205	19,71	20,73	23,57	24,78	20,37	21,42	372,57	391,68	0,03/0,04	№251
Компот из с/ф сладкий	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,40	83,88	111,84	0,12/0,15	№399
Хлеб «Йодированный»	35	45	1,62	2,43	0,2	0,3	9,76	14,64	48,4	72,6		
Хлеб «1 сорт»	25	35	1,6	2,4	0,2	0,3	9,82	14,73	47,6	71,4		№147
итого:			26,1 6	28,3	35,1	39,4 8	68,1 7	89,47	626,92	757,04	3,77/5,52	
ПОЛДНИК												
Колбасные изделия запеченные в тесте	80	100	10,08	12,61	10,08	12,67	19,24	24,05	208,53	260,67	0,00	№456
Молоко	180	200	4,19	5,59	5,74	6,38	9,07	10,08	108,1	120,12	0,45/0,50	№405
итого:			14,2 7	18,2	15,8 2	19,0 5	28,31	34,13	316,63	380,79	0,45/0,50	
УЖИН												
Омлет натуральный	55	65	4,92	5,82	7,02	8,30	1,01	1,2	86,98	102,80	0,13/0,16	№188
Икра кабачковая	180	200	2,42	2,69	9,18	10,20	10,95	12,17	136,11	151,24	23,73/26,37	№327
Чай с сахаром	150	200	0,09	0,12	0,00	0,00	11,58	15,44	46,68	62,24	0,01/0,02	№381
Хлеб «1 сорт»	25	35	1,62	2,43	0,2	0,3	9,76	14,64	48,4	72,6		№147
итого:			9,05	11,0 6	16,4	18,8	33,3	43,45	318,17	237,64	23,87/26,55	
итого за день:			59,93	69,56	70,36	80,68	185,98	232,15	1556,92	1716,39	29,46/34,08	

4 день Наименование блюда	Выход блюда если 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			
ЗАВТРАК												
Каша «Дружба» молочная	185	205	3,59	4,91	3,42	4,68	18,05	24,67	117,37	160,40	0,21/0,28	№155
Кофейный напиток с молоком	150	200	1,5	2,01	1,04	1,39	19,23	25,65	92,35	123,14	0,21/0,28	№389
Хлеб «1 сорт»	25	35	1,6	2,4	0,2	0,3	9,82	14,73	47,6	71,4		№147
итого:			6,69	9,32	4,66	6,37	47,1	65,05	257,32	354,94	0,42/0,56	
ОБЕД												
Салат из моркови с зеленым горошком	80	100	2,01	2,52	7,29	9,12	5,74	7,18	96,06	120,08	1,84/2,30	№28
Суп с клецками	170/20	250/30	1,71	2,53	2,17	3,21	6,59	9,72	52,86	77,9	1,96/2,9	№69
Жаркое по домашнему	150	200	5,63	7,5	3,98	5,3	11	14,66	170,45	227,27	6,13/8,17	№247
Кисель	150	200	1,02	1,36	0	0	21,77	29,02	91,14	121,52	0,00	№394
Хлеб «1 сорт»	25	35	1,62	2,43	0,2	0,3	9,76	14,64	48,4	72,6		№147
Хлеб йодированный	15	20	1,6	2,4	0,2	0,3	9,82	14,73	47,6	71,4		
итого:			13,59	18,7 4	13,8 4	18,23	64,68	89,95	506,51	569,25	9,93/13,37	
ПОЛДНИК												
Гренка с сыром	80	100	12,23	15,29	11,58	14,48	44,49	55,62	331,18	413,98	0,14/0,18	№59
Молоко	180	200	4,19	5,59	5,74	6,38	9,07	10,08	108,1	120,12	0,45/0,50	№405
итого:			16,42	20,8 8	17,3 2	20,86	53,56	65,7	439,28	534,1	0,59/0,68	
УЖИН												
Суп картофельный с рыбой	195	250	7,46	9,57	3,49	4,48	10,37	13,3	102,8	131,8	4,32/5,54	№73
Чай с сахаром	150	200	0,09	0,12	0,00	0,00	11,58	15,44	46,68	62,24	0,01/0,02	№381
Хлеб «1 сорт»	25	35	1,62	2,43	0,2	0,3	9,76	14,64	48,4	72,6		№147
итого:			9,17	12,1 2	3,69	4,78	31,71	43,38	197,88	266,64	4,33/5,56	
итого за день:			45,87	61,0 6	39,5 1	50,24	197,0 5	264,0 8	1,400	1724,93	15,27/20,17	

5 день Наименование блюда	Выход блюда если 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	
ЗАВТРАК												
Суп молочный с крупой	170	250	3,57	4,76	1,32	1,76	11,35	15,14	58,67	78,22	0,76/1,13	№85
Какао со сгущенным молоком	150	200	2,09	2,79	0,03	0,04	14,85	19,80	67,92	90,56	0,28/0,38	№389
Хлеб «1сорт»	25	35	1,62	2,43	0,2	0,3	9,76	14,64	48,4	72,6		№147
Сок на 10ч	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00	2,00/2,00	№408
итого:			7,78	9,78	1,65	2,2	46,06	59,68	220,99	287,38	3,04/3,51	
ОБЕД												
Щи из свежей капусты с картофелем	170	250	1,42	2,09	3,87	5,69	4,88	7,17	60,03	88,28	5,66/8,33	№82
Зразы мясные с рисом паровые	50	75	6,29	7,86	8,47	10,59	7,93	9,91	135,47	169,34	0,00	№250
Картофельное пюре	80	100	1,28	2,24	3,51	5,51	1,23	2,31	142,68	166,46	2,76/3,45	№317
Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,40	83,88	111,84	0,11/0,15	№399
Хлеб «1сорт»	35	45	1,62	2,43	0,2	0,3	9,76	14,64	48,4	72,6		№147
итого:			11,03	15,18	16,05	22,09	44,35	61,43	470,46	608,52	8,53/11,93	
ПОЛДНИК												
Бутерброды с повидлом	50	60	1,4	1,68							0,06	№497
Молоко	180	200	4,19	5,59	3,31	3,98	27	32,41	143,45	172,14		
итого:			5,59	7,27	9,05	10,36	36,07	42,49	251,55	292,26	0,45/0,50	№405
УЖИН												
Котлета рыбная, с томатно овощным соусом	60\80	70/100	6,79	9,70	2,52	3,60	9,8	14,00	89,04	127,20	3,39/4,12	№226/356
Рис отварной	90	100	2,17	2,42	2,71	3,39	17,76	22,20	103,18	128,98	0,00	№303
Чай с сахаром	150	200	0,09	0,12	0,00	0,00	11,58	15,44	46,68	62,24	0,01/0,02	№381
Хлеб «1сорт»	20	30	1,62	2,43	0,2	0,3	9,76	14,64	48,4	72,6		№147
итого:			10,67	14,67	5,43	7,29	48,9	66,28	287,3	391,02	3,4/4,14	
итого за день:			35,07	46,9	32,18	41,94	175,38	229,88	1230,2	1579,18	15,48/20,14	

6 день Наименование блюда	Выход блюда если 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	
ЗАВТРАК												
Макаронные изделия с маслом / Сыр	80\10	100\15	2,92	3,66	2,82	3,53	16,68	20,85	100,22	125,28	0,00	№306
Какао со сгущенным молоком	150	200	2,09	2,79	0,03	0,04	14,85	19,80	67,92	90,56	0,28/0,38	№389
Хлеб «1 сорт»	20	30	1,62	2,43	0,2	0,3	9,76	14,64	48,4	72,6	0,00	№306
Фрукт	114	114	0,40	0,40	0,40	0,40	10,40	10,40	45,00	45,00	10,00/10,00	№90
итого:			7,03	9,28	3,45	4,27	51,69	65,69	261,54	333,44	10,28/10,38	
ОБЕД												
Суп картофельный с бобовыми (горох)	170	250	13,46	19,8	14,53	21,38	36,61	53,85	330,48	486,00	15,81/23,25	№68
Плов из говядины	120	150	19,5	19,5	17,00	17,00	24,67	24,67	329,68	329,68	0,42/0,42	№258
Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,40	83,88	111,84	0,11/0,15	№399
Хлеб «Йодированный»	50	60	5,67	7,29	0,7	0,9	34,16	43,92	169,4	217,8		
Хлеб «1 сорт»	20	30	1,62	2,43	0,2	0,3	9,76	14,64	48,4	72,6		№147
итого:			41,81	50,8 4	39,7 5	48,73	131,3 1	171,4 3	1054,0 3	1333,16	17,65/25,46	
ПОЛДНИК												
Печенье\ Вафли	40	50	1,5	2,25	2,36	3,54	14,98	21,57	83,42	125,13		
Ряженка	180	200	4,5	6	1,5	2	6	8	60	80	1,26/1,40	№406
итого:			6	8,25	3,86	5,54	20,98	29,57	143,42	205,13	1,26/1,40	
УЖИН												
Вареники ленивые	190	210	26,60	29,56	9,18	10,20	27,43	30,48	298,72	331,92	0,35/0,39	№207
Соус сметанный	80	100	1,16	1,45	5,56	6,95	2,38	2,98	64,17	80,22	0,00	№340
Чай с сахаром	150	200	0,09	0,12	0,00	0,00	11,58	15,44	46,68	62,24	0,01/0,02	№381
Хлеб «1 сорт»	20	30	1,62	2,43	0,2	0,3	9,76	14,64	48,4	72,6		№147
итого:			29,47	33,5 6	14,9 4	17,45	51,15	63,54	457,97	546,98	0,36/0,41	
итого за день:			83,68	101, 93	62	75,99	255,1 3	330,2 3	1916,9 6	2418,71	29,55/37,65	

7 день наименование блюда	Выход блюда если 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	
ЗАВТРАК												
Каша овсяная «Геркулеса» жидкая молочная	154	205	4,63	6,33	4,39	6,00	20,73	28,33	140,94	192,62	0,22/0,30	№162
Кофейный напиток молоком	150	200	1,5	2,01	1,04	1,39	19,23	25,65	92,35	123,14	0,21/0,28	№389
Хлеб «1 сорт»	20	30	1,62	2,43	0,2	0,3	9,76	14,64	48,4	72,6		№147
Сок на 10ч	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00	2,00/2,00	№408
итого:			6,63	11,27	5,73	7,79	50,06	79,72	327,69	361,76	2,43/2,58	
ОБЕД												
Салат из отварной свеклы с чесноком	45	60	0,62	0,83	3,41	4,54	3,41	4,55	48,75	65	3,38/4,5	№81
Борщ капустой с картофелем со сметаной	170	250	1,5	2,20	3,49	5,13	7,89	11,60	68,95	101,4	3,74/5,51	№62
Голубцы ленивые	60	70	4,53	5,66	7,44	9,30	3,65	4,56	99,63	124,54	1,31/1,53	№244
Картофельные пюре	80	100	1,28	2,24	3,51	5,51	1,23	2,31	142,68	166,46	2,76/3,45	№317
Компот из с\ф сладкий	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,40	83,88	111,84	0,11/0,15	№399
Хлеб «1 сорт»	20	30	1,62	2,43	0,2	0,3	9,76	14,64	48,4	72,6		№147
Хлеб «Йодированный»	50	60	5,67	7,29	0,7	0,9	34,16	43,92	169,4	217,8		
итого:			15,64	21,21	18,75	25,68	80,65	108,98	661,69	859,64	11,3/15,14	
ПОЛДНИК												
Булочка Пермская	65	75	3,53	4,08	8,06	9,3	29,84	34,44	206,05	237,76		№413
Молоко	180	200	4,19	5,59	5,74	6,38	9,07	10,08	108,1	120,12	0,45/0,50	№405
итого:			7,72	9,67	13,8	15,68	38,91	44,52	314,15	357,88	0,45/0,50	
УЖИН												
Омлет с колбасой или с сосисками	70	85	3,73	4,53	9,45	11,48	2,32	2,82	96,33	116,98	0,08/0,10	№191
Икра кабачковая	180	200	2,42	2,69	9,18	10,20	10,95	12,17	136,11	151,24	23,73/26,37	№327
Чай с сахаром	150	200	0,09	0,12	0,00	0,00	11,58	15,44	46,68	62,24	0,01/0,02	№381
Хлеб «1 сорт»	20	30	1,62	2,43	0,2	0,3	9,76	14,64	48,4	72,6		№147
итого:			7,86	9,77	18,83	21,98	34,61	45,07	327,52	403,06	23,82/26,49	
итого за день:			37,85	42,25	57,11	171,13	204,23	278,29	1631,05	1982,34	38/44,71	

День Наименование блюда	Выход блюда если 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			
ЗАВТРАК												
Каша пшеничная молочная	154	205	4,42	5,89	4,02	5,37	22,92	30,56	145,57	194,09	0,21/0,28	№165
Какао со сгущенным молоком	150	200	1,05	1,4	1,5	2	16,8	22,4	63,95	85	0,22/0,38	№389
Хлеб «1 сорт»	20	30	1,62	2,43	0,2	0,3	9,76	14,64	48,4	72,6		№147
Фрукт	114	114	0,40	0,40	0,40	0,40	10,40	10,40	45,00	45,00	10,00/10,00	№90
итого:			7,49	10,12	6,12	8,07	59,88	78	302,92	396,69	10,43/10,66	
ОБЕД												
Суп крестьянский с крупой	170	250	1,50	2,21	4,04	5,95	8,77	12,9	77,52	114,00	3,4/5,00	№74
Тефтели мясные с рисом	80	100	5,70	7,99	7,73	10,83	6,10	8,55	116,92	163,70	0,02/0,03	№267
Свекла тушеная (овощи отварные)	80	100	1,52	1,90	3,86	4,82	7,53	9,41	70,91	88,64	1,6/2,00	№310
Кисель	150	200	1,02	1,36	0	0	21,77	29,02	91,14	121,52	0,00	№394
Хлеб «Йодированный»	20	30	1,62	2,43	0,2	0,3	9,76	14,64	48,4	72,6		
Хлеб «1 сорт»	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,82	14,73	47,6	71,4		№147
итого:			12,96	18,29	16,03	22,2	69,75	89,25	452,49	631,86	5,02/7,03	
ПОЛДНИК												
Гренка с сыром	80	100	12,23	15,29	11,58	14,48	44,49	55,62	331,18	413,98	0,14/0,18	№59
Молоко	180	200	4,19	5,59	5,74	6,38	9,07	10,08	108,1	120,12	0,45/0,50	№405
итого:			16,42	20,88	17,32	20,86	53,56	65,7	439,28	534,1	0,59/0,68	
УЖИН												
Рыба тушеная в томате с овощами	130	140	1,28	2,24	3,51	5,51	1,23	2,31	142,68	166,46	2,67/2,88	№224
Чай с сахаром	150	200	0,09	0,12	0,00	0,00	11,58	15,44	46,68	62,24	0,01/0,02	№381
Хлеб «1 сорт»	20	30	1,62	2,43	0,2	0,3	9,76	14,64	48,4	72,6		№147
итого:			2,99	4,79	3,71	5,81	22,57	32,39	237,76	301,3	2,68/2,9	
итого за день:			39,86	54,08	97,26	56,94	205,76	265,34	1432,45	1863,95	18,13/21,27	

9 день наименование блюда	Выход блюда если 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	
ЗАВТРАК												
Каша рисовая молочная жидкая	184	205	0,68	0,91	5,46	7,28	6,38	8,50	69,14	92,19	1,07/1,20	№167
Кофейный напиток с молоком	150	200	1,5	2,01	1,04	1,39	19,23	25,65	92,35	123,14	0,21/0,28	№389
Хлеб «1 сорт»	20	30	1,62	2,43	0,2	0,3	9,76	14,64	48,4	72,6		№147
итого:			3,8	5,35	6,7	8,97	35,37	48,79	209,89	287,93	1,28/1,48	
ОБЕД												
Салат из зеленого горошка с луком	45	60	1,18	1,57	3,81	5,08	2,93	3,9	50,25	67	2,4/3,2	№24
Суп Ленинградский со сметаной	170/ 9	250/ 11	1,50	2,21	4,05	5,95	8,78	12,90	77,52	114,00	3,62/5,33	№66
Печень Тертая	80	100	10,08	12,61	16,04	20,06	0,84	1,06	188,11	235,14	3,97/4,97	№239
Пюре гороховое	80	100	87,36	109,2	6,4	8,00	203,2	254,0 0	1219,2	1524,80	0,00	№179
Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,40	83,88	111,84	0,11/0,15	№399
Хлеб «Йодированный»	40	50	1,62	2,43	0,2	0,3	9,76	14,64	48,4	72,6		
Хлеб «1 сорт»	30	40	1,6	2,4	0,2	0,3	9,82	14,73	47,6	71,4		№147
итого:			103,76	130,98	30,7	39,69	255,88	328,63	1715,66	2196,78	10,1/13,65	
ПОЛДНИК												
Ватрушка	60	75	3,47	4,34	6,36	7,95	31,52	39,41	197,23	246,55	0,00	№415
Молоко	180	200	4,19	5,59	5,74	6,38	9,07	10,08	108,1	120,12	0,45/0,50	№405
итого:			7,66	9,93	12,1	14,33	40,5	49,49	305,33	366,67	0,45/0,50	
УЖИН												
Макароны отварные с маслом	80	100	5,53	6,26	5,47	6,18	17,03	21,2	135,78	160,84	0,00	№306
Икра кабачковая	180	200	2,42	2,69	9,18	10,20	10,95	12,17	136,11	151,24	23,73/26,37	№327
Чай с сахаром	150	200	0,05	0,07	0,01	0,01	11,48	15,31	46,21	61,61	0,01/0,02	№381
Хлеб «1 сорт»	20	30	1,62	2,43	0,2	0,3	9,76	14,64	48,4	72,6		№147
итого:			9,62	11,45	14,86	16,69	49,22	63,32	366,5	446,29	23,74/26,39	
итого за день:			124,84	157,71	64,36	79,68	380,97	490,23	2597,38	3297,67	35,57/42,02	

10 день Наименование блюда	Выход блюда если 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	
ЗАВТРАК												
Каша ячневая молочная вязкая	150	200	7,01	9,35	7,46	9,95	34,84	46,46	234,96	313,28	0,21/0,28	№168
Какао со сгущенным молоком	150	200	1,05	1,4	1,5	2	16,8	22,4	63,95	85	0,28/0,38	№389
Хлеб «I сорт»	20	30	1,62	2,43	0,2	0,3	9,76	14,64	48,4	72,6		№147
Фрукт	114	114	0,40	0,40	0,40	0,40	10,40	10,40	45,00	45,00	10,00/10,00	№90
итого:			10,08	13,58	9,56	12,65	71,8	93,9	392,31	515,88	10,49/10,66	
ОБЕД												
Салат из моркови с изюмом	80	100	1,01	1,27	0,11	0,14	18,03	22,54	77,2	96,50	1,94/2,43	№9
Суп –лапша домашняя	170	250	2,35	3,47	3,26	4,80	8,97	13,20	74,17	109,08	1,16/1,71	№75
Азу	180	200	8,53	9,31	11,22	12,25	6,64	7,25	162,81	177,62	2,09/3,14	№282
Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,40	83,88	111,84	0,11/0,15	№399
Хлеб «I сорт»	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,82	14,73	47,6	71,4		№147
итого:			13,91	17,01	14,79	17,49	64,01	85,12	445,66	566,44	5,3/7,43	
ПОЛДНИК												
Бутерброды с повидлом	50	60	1,4	1,68							0,05/0,06	№497
Молоко	180	200	4,5	6	3,31	3,98	27,00	32,41	143,45	172,14		
итого:			5,9	7,68	4,81	5,98	33,00	40,41	203,45	252,14	1,26/1,40	№406
УЖИН												
Рыба запеченная в омлете	80	95	11,68	13,88	9,13	10,85	4,60	5,47	147,35	174,98	0,14/0,17	№218
Зеленый горошек	80	100	2,5	3,13	0,16	0,20	5,09	6,37	31,84	39,80	2,17/2,72	№329
Чай с сахаром	150	200	0,99	1,32	0,01	0,02	11,82	15,76	51,38	68,50	0,01/0,02	№381
Хлеб «I сорт»	20	30	1,62	2,43	0,2	0,3	9,76	14,64	48,4	72,6		№147
итого:			16,79	20,76	9,59	11,55	31,27	42,24	278,97	355,88	0,15/0,19	
итого за день:			46,68	59,03	38,75	47,67	200,08	261,67	1320,39	1690,34	17,25/19,74	

за весь период		586,8 7	738	528,38	745,7 7	2254,17	2926,59	16237, 2	20324,3 6	235,14/288, 9	
Среднее значение за период		58,68	73,8	52,8 3	74,57	225,4 1	292,6 5	1623,7	2032,43	23,51/28,89	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		27%	27%	30,7%	27%	9%	6%				