Meir



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

1день лаименование блюда	Выход блюда ясли до 3 лет, гр.	Выход блюда сада от 3 до 7 лет, гр.	Χı	имический	состав, гр).			Энергетичесь гр.	кая ценность,	Витамин «С»	№ рецептур ы
			Белки		Жиры		Углеводы		К/Кал			
				сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		25.1.47
BABTPAK		25	ясли	2,4	0,2	0,3	9,82	14,73	47,6	71,4		№147
Хлеб «1сорт»	25	35	1,6		3,69	4,62	20,6	25,76	119,95	149,94		№297
речка рассыпчатая к маслом/сыром	80\10	100\15	1,06	1,33			26,04	26,04	122,12	122,12	0,34/0,38	№389
Какао со сгущенным	150	200	2,69	2,69	0,80	0,80					9,00/10,00	№90
молоком	114	114	0,40	0,40	0,40	0,40	10,40	10,40	45,00	45,00	9,34/10,38	31270
Фрукт	114	114	5,75	6,82	10,71	11,74	66,86	76,93	287,07	388,46	9,34/10,38	
итого:			3,73	-,					The second second second		15.01/02.05	No. 60
ОБЕД		250	13,46	19,8	14,53	21,38	36,61	53,85	330,48	486,00	15,81/23,25	№68
Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	170	250	13,40	19,0	14,33	21,50			222.50	280.54	0,55/0,66	№246
со сметаной	100	120	16,23	19,48	17,34	20,81	3,17	3,81	233,78	280,54		№306
Гуляш из говядины		100	2,92	3,66	2,82	3,53	16,68	20,85	100,22	125,28	0,00/0,00	112300
Макаронные изделия отварные	80				0	0	20,55	27,40	83,88	111,84	0,11/0,15	№399
Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,42	0,56	U	U	20,33					
Хлеб	35	45	1,62	2,43	0,2	0,3	9,76	14,64	48,4	72,6		25.147
«Йодированный»	2.5	25	1,6	2,4	0,2	0,3	9,82	14,73	47,6	71,4		№147
Хлеб «1сорт»	25	35	1,0	2,4	0,2	0,5						
итого:			36,25	48,33	35,09	46,32	96,59	135,2 8	844,36	1147,66	16,47/24,06	
полдник					1.05	1.4	6,97	9,3	4,27	5,7		
Вафли \ Печенье	30	40	1,12	1,5	1,05	1,4	9,07	10,08	108,1	120,12	0,45/0,50	№405
Ряженка	180	200	4,19	5,59	5,74	6,38				125,82	0,45/0,50	
итого:			5,31	8,38	6,79	7,78	16,04	19,38	114,57	120,02		
ужин							26.06	40.06	264,17	293,53	0,25/0,28	№199
Пудинг Творожный	180	200	19,02	21,14	4,5	5,01	36,86	40,96			0,00	№340
с изюмом	80	100	1,16	1,45	5,56	6,95	2,38	2,98	64,17	80,22		№381
Соус сметанный			0,09	0,12	0,00	0,00	11,58	15,44		62,24	0,01/0,02	№147
Чай с сахаром	150		1,62	2,43	0,2	0,3	9,76	14,64	48,4	72,6	0.26/0.20	Nº147
Хлеб «»1сорт»	25	30	21,89	25,14	10,26	12,26	60,58	74,02	423,42	508,59	0,26/0,30	
итого: 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 аименование блюда	Выход блюда ясли до 3 лет, гр.	Выход блюда сада от з до 7 лет, гр.	Xı	имический	і́ состав, г	p.			Энергетичес гр.	кая ценность,	Витамин «С»	№ рецептур ы
DADTDATC			Белки		Жиры		Углеводы		К/Кал			
ЗАВТРАК	184	205	5,56	6,20	4,02	4,48	28,39	31,64	172,06	191,70	0,26/0,30	№160
Каша манная молочная жидкая	104	203	3,30	0,20	,,						0.21/0.20	NC 200
Кофейный напиток с	150	200	1,5	2,01	1,04	1,39	19,23	25,65	92,35	123,14	0,21/0,28	№389
молоком				- 10	0.0	0.2	0.76	14,64	48,4	72,6		№147
Хлеб «1сорт»	25	35	1,62	2,43	0,2	0,3	9,76			46,00	2,00/2,00	№408
Сок на 10ч	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00		2,47/2,58	712100
итого:			9,18	11,14	5,76	6,27	67,48	82,03	358,81	433,44	2,1772,00	- 24
ОБЕД								6.05	02.10	115 24	1,31/1,64	№50
Винегрет овощной	80	100	1	1,26	7,32	9,15	5,56	6,95	92,19	115,24	3,09/4,55	Nº65
Свекольник	170	250	1,49	2,20	3,48	5,13	7,88	11,6	68,95	101,4		№264
Суфле из мяса в	80	100	10,24	12,8	11,53	14,42	0,96	1,2	148,64	185,8	0,00	
молочном соусе Каша ячневая	80	100	2,25	2,82	9,12	11,40	14,89	18,62	150,70	188,38	0,00	№301
рассыпчатая с луком Компот из смеси	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,40	83,88	111,84	0,11/0,15	№399
сухофруктов Хлеб	35	45	1,62	2,43	0,2	0,3	9,76	14,64	48,4	72,6		
«Йодированный»	25.	35	1,6	2,4	0,2	0,3	9,82	14,73	47,6	71,4		№147
Хлеб «1сорт» итого:	. 23.	33	18,62	24,47	31,85	40,7	69,42	95,14	640,36	846,66	4,51/6,34	-25-5
полдник												20.517
Пирог с морковью с	50	60	2,69	3,23	3,24	3,89	27,94	33,53	151,7	182,05	0,00	№517
изюмом	100	200	4,19	5,59	5,74	6,38	9,07	10,08	108,1	120,12	0,45/0,50	№405
Молоко	180	200	6,88	8,82	8,98	10,27	37,01	43,61	259,8	302,17	0,45/0,50	
итого:			0,00	0,02	0,00	10,21						
УЖИН Тефтели рыбные с	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
соусом томатным 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
	25	35	1,6	2,4	0,2	0,3	9,82	14,73	47,6	71,4		№147
Хлеб «1сорт»	23	50	9,29	12,45	4,47	5,98	35,61	48,34	220,17	298,58	2,93/4,46	
итого: 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 лаименование блюда	Выход блюда ясли до 3 лет, гр.	Выход блюда сада от з до 7 лет, гр.	>	Кимически	ій состав,	rp.			Энергетическогр.	кая ценность,	Витамин «С»	№ рецептур ы
			Белки		Жиры		Углеводы		К/Кал			19/2
ЗАВТРАК			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		37-180
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 «1сорт»	25	35	1,62	2,43	0,2	0,3	9,76	14,64	48,4	72,6		№147
итого:			10,4	12,0 5	3,04	3,4	56,2	65,13	295,25	340,92	1,37/1,51	
ОБЕД	Visite Services											(9-3
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 «1сорт»	25	35	1,6	2,4	0,2	0,3	9,82	14,73	47,6	71,4		№147
итого:	ST		26,1	28,3	35,1	39,4	68,1 7	89,47	626,92	757,04	3,77/5,52	
полдник		1000									0.9975.50	
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:	Level 1		14,2	18,2	15,8	19,0 5	28,31	34,13	316,63	380,79	0,45/0,50	
УЖИН											1000000	
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 «1сорт»	25	35	1,62	2,43	0,2	0,3	9,76	14,64	48,4	72,6		№147
итого:			9,05	11,0	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 ясли до 3 лет, гр.	Выход блюда сада от 3 до 7 лет, гр.	Xı	имический	я́ состав, г	p.			гр.	кая ценность,	Витамин «С»	№ рецептур ы
ЗАВТРАК			Белки		Жиры		Углеводы		К/Кал		0.01/0.00	NC 155
Каша «Дружба»	185	205	3,59	4,91	3,42	4,68	18,05	24,67	117,37	160,40	0,21/0,28	№155
молочная Кофейный напиток с	150	200	1,5	2,01	1,04	1,39	19,23	25,65	92,35	123,14	0,21/0,28	№389
молоком	25	25	16	2,4	0,2	0,3	9,82	14,73	47,6	71,4		№147
Хлеб «1сорт»	25	35	1,6	2,4	0,2	0,5	2,02			- Attack		
			6,69	9,32	4,66	6,37	47,1	65,05	257,32	354,94	0,42/0,56	
итого:			0,09	3,32	4,00	0,01						
ОБЕД Салат из моркови с	80	100	2,01	2,52	7,29	9,12	5,74	7,18	96,06	120,08	1,84/2,30	№28
зеленым горошком			1 771	2.52	2,17	3,21	6,59	9,72	52,86	77,9	1,96/2,9	№69
Суп с клецками	170/20	250/30	1,71	2,53	3,98	5,3	11	14,66	170,45	227,27	6,13/8,17	№247
Жаркое по домашнему	150	200	5,63	7,5						121,52	0,00	№394
Кисель	150	200	1,02	1,36	0	0	21,77	29,02	91,14	72,6	0,00	№147
Хлеб «1сорт»	25	35	1,62	2,43	0,2	0,3	9,76	14,64	48,4			312117
Хлеб йодированный	15	20	1,6	2,4	0,2	0,3	9,82	14,73	47,6	71,4	9,93/13,37	
итого:	The state of the s		13,59	18,7	13,8	18,23	64,68	89,95	506,51	569,25	9,93/13,37	
полдник					911	*		27.60	221.10	413,98	0,14/0,18	№59
Гренка с сыром	80	100	12,23	15,29	11,58	14,48	44,49	55,62	331,18	120,12	0,14/0,18	№405
Молоко	180	200	4,19	5,59	5,74	6,38	9,07	10,08	108,1	120,12	0,43/0,50	312103
итого:			16,42	20,8	17,3	20,86	53,56	65,7	439,28	534,1	0,33/0,00	The state of
УЖИН					14.4.11				100.0	121.0	4,32/5,54	№73
Суп картофельный с рыбой	195	250	7,46	9,57	3,49	4,48	10,37	13,3	102,8	131,8		№381
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 №147
Хлеб «1сорт»	25	35	1,62	2,43	0,2	0,3	9,76	14,64	48,4	72,6	4.22/5.50	Nº147
итого:	23		9,17	12,1	3,69	4,78	31,71	43,38	197,88	266,64	4,33/5,56	
итого за день:			45,87	61,0	39,5	50,24	197,0 5	264,0 8	1,400	1724,93	15,27/20,17	

5 день лаименование блюда	Выход блюда ясли до 3 лет, гр.	Выход блюда сада от 3 до 7 лет, гр.	X	имически	й состав, г	p.			Энергетичес гр.	кая ценность,	Витамин «С»	№ рецептур ы
ЗАВТРАК			Белки		Жиры		Углеводы		К/Кал		0.76/1.10	NC 0.5
Суп молочный с	170	250	3,57	4,76	1,32	1,76	11,35	15,14	58,67	78,22	0,76/1,13	№85
крупой 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	2 00/2 00	№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							1.00	5.15	60.02	00.20	5,66/8,33	№82
Щи из свежей капусты с	170	250	1,42	2,09	3,87	5,69	4,88	7,17	60,03	88,28		
картофелем Зразы мясные с	50	75	6,29	7,86	8,47	10,59	7,93	9,91	135,47	169,34	0,00	№250
рисом паровые	80	100	1,28	2,24	3,51	5,51	1,23	2,31	142,68	166,46	2,76/3,45	№317
Картофельное пюре Компот из смеси	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,40	83,88	111,84	0,11/0,15	№399
сухофруктов			1.60	2.42	0.2	0,3	9,76	14,64	48,4	72,6		№147
Хлеб «1сорт»	35	45	1,62	2,43	0,2 16,0	0,3	9,70	14,04	10,1	7-,0	8,53/11,93	
итого:			11,03	15,1 8	5	22,09	44,35	61,43	470,46	608,52		
полдник											0,06	№497
Бутерброды с повидлом	50	60	1,4	1,68	3,31	3,98	27	32,41	143,45	172,14		
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:			5,59	7,27	9,05	10,36	36,07	42,49	251,55	292,26	0,51/0,56	
УЖИН			TER RES	Marie Barrier							2 20/4 12	NC 22 C /2 E
Котлета рыбная, с томатно овощным	60\80	70/100	6,79	9,70	2,52	3,60	9,8	14,00	89,04	127,20	3,39/4,12	№226/35 6
соусом 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	2 111 11	№147
итого:	200		10,67	14,6	5,43	7,29	48,9	66,28	287,3	391,02	3,4/4,14	
итого за день:			35,07	46,9	32,1 8	41,94	175,3 8	229,88	1230,2	1579,18	15,48/20,14	n-in-

6 день Наименование блюда	Выход блюда ясли до 3 лет, гр.	Выход блюда сада от з до 7 лет, гр.	Xı	имический	й состав, г	p.			Энергетичес гр.	кая ценность,	Витамин «С»	№ рецептур ы
2 + DCDD + TC			Белки		Жиры		Углеводы		К/Кал			20.206
ЗАВТРАК	80\10	100\15	2,92	3,66	2,82	3,53	16,68	20,85	100,22	125,28	0,00	№306
Макаронные изделия с маслом / Сыр				2,79	0,03	0,04	14,85	19,80	67,92	90,56	0,28/0,38	№389
Какао со сгущенным молоком	150	200	2,09	2,79	0,03	0,04			with the	70.6	0.00	№306
Хлеб «1сорт»	20	30	1,62	2,43	0,2	0,3	9,76	14,64	48,4	72,6	0,00	№90
	114	114	0,40	0,40	0,40	0,40	10,40	10,40	45,00	45,00	10,00/10,00	14540
Фрукт	111		7,03	9,28	3,45	4,27	51,69	65,69	261,54	333,44	10,28/10,38	
итого:												
ОБЕД											15.01/02.25	N-60
Суп картофельный с	170	250	13,46	19,8	14,53	21,38	36,61	53,85	330,48	486,00	15,81/23,25	№68
бобовыми (горох)	120	150	19,5	19,5	17,00	17,00	24,67	24,67	329,68	329,68	0,42/0,42	№258
Плов из говядины	120	130	19,5	17,5	17,00							
Компот из смеси	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,40	83,88	111,84	0,11/0,15	№399
сухофруктов												Table 1
Хлеб	50	60	5,67	7,29		0.0	24.16	43,92	169,4	217,8		300
«Йодированный»					0,7	0,9	34,16	14,64	48,4	72,6		№147
Хлеб «1сорт»	20	30	1,62	2,43	0,2	0,3	9,76	171,4	1054,0	72,0	17,65/25,46	
итого:			41,81	50,8	39,7	48,73	131,3 1	3	3	1333,16		
полдник							1100	21.57	92.42	125,13		
Печенье\ Вафли	40	50	1,5	2,25	2,36	3,54	14,98	21,57	83,42	80	1,26/1,40	№406
Ряженка	180	200	4,5	6	1,5	2	6	8	60	205,13	1,26/1,40	0.2.100
итого:			6	8,25	3,86	5,54	20,98	29,57	143,42	200,10	1,20/1,40	
УЖИН							07.40	20.40	209.72	331,92	0,35/0,39	№207
Вареники ленивые	190	210	26,60	29,56	9,18	10,20	27,43	30,48	298,72	80,22	0,00	№340
Соус сметанный	80	100	1,16	1,45	5,56	6,95	2,38		64,17	62,24	0,01/0,02	№381
Чай с сахаром	150	200	0,09	0,12	0,00	0,00	11,58	15,44	46,68	72,6	0,0170,02	№147
Хлеб «1сорт»	20	30	1,62	2,43	0,2	0,3	9,76	14,64	48,4	12,0	0,36/0,41	
итого:			29,47	33,5	14,9	17,45	51,15	63,54		546,98		
итого за день:			83,68	101, 93	62	75,99	255,1 3	330,2	1916,9	2418,71	29,55/37,65	

7 день паименование блюда	Выход блюда ясли до 3 лет, гр.	Выход блюда сада от 3 до 7 лет, гр.	Химический состав, гр. "С								Витамин «С»	рецептур
			Белки		Жиры		Углеводы		К/Кал		0.00/0.00	№162
ЗАВТРАК	154	205	4,63	6,33	4,39	6,00	20,73	28,33	140,94	192,62	0,22/0,30	JNº102
Каша овсяная «Геркулеса» жидкая молочная	134					1.20	10.22	25,65	92,35	123,14	0,21/0,28	№389
Кофейный напиток	150	200	1,5	2,01	1,04	1,39	19,23	23,03	72,33			20145
молоком	20	20	1,62	2,43	0,2	0,3	9,76	14,64	48,4	72,6		№147
Хлеб «1сорт»	20	30	0,50	0,50	0,10	0,10	10,10	10,10	46,00	46,00	2,00/2,00	№408
Сок на 10ч итого:	100	100	6,63	11,2	5,73	7,79	50,06	79,72	327,69	361,76	2,43/2,58	
			0,03		0,1.0						2.20/4.5	NC-01
ОБЕД Салат из отварной	45	60	0,62	0,83	3,41	4,54	3,41	4,55	48,75	65	3,38/4,5	№81
свеклы с чесноком		250	1.5	2.20	3,49	5,13	7,89	11,60	68,95	101,4	3,74/5,51	№62
Борщ капустой с картофелем со	170	250	1,5	2,20	3,49	3,13	7,07				1 21/1 52	№244
сметаной	60	70	4,53	5,66	7,44	9,30	3,65	4,56	99,63	124,54	1,31/1,53	№317
Голубцы ленивые	80	100	1,28	2,24	3,51	5,51	1,23	2,31	142,68	166,46	2,76/3,45	№317 №399
Картофельные пюре Компот из с\ф	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,40	83,88	111,84	0,11/0,15	
сладкий	20	30	1,62	2,43	0,2	0,3	9,76	14,64	48,4	72,6		№147
Хлеб «1сорт» Хлеб	50	60	5,67	7,29			34,16	43,92	169,4	217,8		1360
«Йодированный»					0,7	0,9		108,98	661,69	859,64	11,3/15,14	
итого:			15,64	21,21	18,75	25,68	80,65	100,30	001,00	003,00		
полдник				4.00	0.00	9,3	29,84	34,44	206,05	237,76		№413
Булочка Пермская	65	75	3,53	4,08	8,06	-	9,07	10,08	108,1	120,12	0,45/0,50	№405
Молоко	180	200	4,19	5,59	5,74	6,38	38,91	44,52	314,15	357,88	0,45/0,50	
итого:			7,72	9,67	13,8	15,68	30,31	44,02	011,10			
УЖИН				1.50	0.45	11 40	2,32	2,82	96,33	116,98	0,08/0,10	№191
Омлет с колбасой или с сосисками	70	85	3,73	4,53	9,45	11,48		TERM TO			23,73/26,37	№327
Икра кабачковая	180	200	2,42	2,69	9,18	10,20	10,95	12,17	136,11	151,24	0,01/0,02	№381
Чай с сахаром	150		0,09	0,12	0,00	0,00	11,58	15,44	46,68	62,24 72,6	0,0170,02	№147
Хлеб «1сорт»	20	30	1,62	2,43	0,2	0,3	9,76	14,64	48,4		23,82/26,49	
итого:			7,86	9,77	18,83	21,98	34,61	45,07	327,52	403,06 1982,34	38/44,71	
итого за день:			37,85	42,25	57,11	171,13	204,23	278,29	1631,05	1702,34	30/113/1	

8день наименование блюда	Выход блюда ясли до 3 лет, гр.	Выход блюда сада от з до 7 лет, гр.	>	Кимически	й состав,	rp.			Энергетическа гр.	яя ценность,	Витамин «С»	№ рецептур ы
ЗАВТРАК			Белки		Жиры		Углеводы		К/Кал		0.21/0.20	Nr. 1 C 5
Каша пшенная	154	205	4,42	5,89	4,02	5,37	22,92	30,56	145,57	194,09	0,21/0,28	№165
молочная Какао со сгущенным	150	200	1,05	1,4	1,5	2	16,8	22,4	63,95	85	0,22/0,38	№389
молоком	20	30	1,62	2,43	0,2	0,3	9,76	14,64	48,4	72,6		№147
Хлеб «1сорт»	114	114	0,40	0,40	0,40	0,40	10,40	10,40	45,00	45,00	10,00/10,00	№90
Фрукт	114	114	7,49	10,12	6,12	8,07	59,88	78	302,92	396,69	10,43/10,66	
итого:			7,43	10,12	0,12	,,,,						
ОБЕД Суп крестьянский с	170	250	1,50	2,21	4,04	5,95	8,77	12,9	77,52	114,00	3,4/5,00	№74
крупой Тефтели мясные с	80	100	5,70	7,99	7,73	10,83	6,10	8,55	116,92	163,70	0,02/0,03	№267
рисом Свекла тушеная	80	100	1,52	1,90	3,86	4,82	7,53	9,41	70,91	88,64	1,6/2,00	№310
(овощи отварные)		200	1.02	1,36	0	0	21,77	29,02	91,14	121,52	0,00	№394
Кисель	150	200	1,02		0	0	21,77	,				
Хлеб «Йодированный»	20	30	1,62	2,43	0,2	0,3	9,76	14,64	48,4 47,6	72,6 71,4		№147
Хлеб «1сорт»	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,82	14,73	452,49	631,86	5,02/7,03	
итого:			12,96	18,29	16,03	22,2	69,75	89,25	452,45	031,00	3,0217,00	
полдник							11.10	55.60	331,18	413,98	0,14/0,18	№59
Гренка с сыром	80	100	12,23	15,29	11,58	14,48	44,49	55,62		120,12	0,45/0,50	№405
Молоко	180	200	4,19	5,59	5,74	6,38	9,07	10,08	108,1	534,1	0,59/0,68	100
итого:			16,42	20,88	17,32	20,86	53,56	65,7	439,28	334,1	0,5570,00	
УЖИН	The state of the state of				Jacob State			2.21	140.00	166.46	2,67/2,88	№224
Рыба тушеная в томате с овощами	130	140	1,28	2,24	3,51	5,51	1,23	2,31	142,68	166,46	2,07/2,00	71=224
						0.00	11.50	15 44	46,68	62,24	0,01/0,02	№381
Чай с сахаром	150		0,09	0,12	0,00	0,00	11,58	15,44		72,6	0,0170,02	№147
Хлеб «1сорт»	20	30	1,62	2,43	0,2	0,3	9,76	14,64	237,76	301,3	2,68/2,9	1 0000 1000
итого:			2,99	4,79	3,71	5,81	22,57	32,39	251,10	THE RESERVE TO SERVE AND ADDRESS OF THE PERSON NAMED IN COLUMN	18,13/21,27	
итого за день:			39,86	54,08	97,26	56,94	205,76	265,34	1432,45	1863,95	10,13/21,27	
												77.765

9 день паименование 5люда	Выход блюда ясли до 3 лет, гр.	Выход блюда сада от 3 до 7 лет, гр.	>	Симически	й состав, і	rp.			Энергетическа гр.	я ценность,	Витамин «С»	№ рецептур ы
ЗАВТРАК			Белки		Жиры		Углеводы		К/Кал	22.10	1.07/1.20	№167
Каша рисовая	184	205	0,68	0,91	5,46	7,28	6,38	8,50	69,14	92,19	1,07/1,20	
молочная жидкая Кофейный напиток с	150	200	1,5	2,01	1,04	1,39	19,23	25,65	92,35	123,14	0,21/0,28	№389
молоком	20	30	1,62	2,43	0,2	0,3	9,76	14,64	48,4	72,6		№147
Хлеб «1сорт»	20	30	3,8	5,35	6,7	8,97	35,37	48,79	209,89	287,93	1,28/1,48	
итого:			3,0	3,33	0,1	0,01	, , ,				16,0570,05	
ОБЕД Салат из зеленого	45	60	1,18	1,57	3,81	5,08	2,93	3,9	50,25	67	2,4/3,2	№24
горошка с луком Суп Ленинградский	170/	250/	1,50	2,21	4,05	5,95	8,78	12,90	77,52	114,00	3,62/5,33	№66
со сметаной	9	11	10.00	10 (1	16.04	20,06	0,84	1,06	188,11	235,14	3,97/4,97	№239
Печень Тертая	80	100	10,08	12,61	16,04	8,00	203,2	254,0	1219,2	1524,80	0,00	№179
Пюре гороховое	80	100	87,36	109,2	6,4	8,00		0			0,11/0,15	№399
Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,40	83,88	111,84	0,11/0,13	112399
Хлеб	40	50	1,62	2,43	0,2	0,3	9,76	14,64	48,4	72,6		No.147
«Йодированный»	30	40	1,6	2,4	0,2	0,3	9,82	14,73	47,6	71,4	10.1/10.65	№147
Хлеб «1сорт»	30	40	103,76	130,98	30,7	39,69	255,88	328,63	1715,66	2196,78	10,1/13,65	
итого:			100,10	,								20.415
полдник	60	75	3,47	4,34	6,36	7,95	31,52	39,41	197,23	246,55	0,00	№415
Ватрушка	180	200	4,19	5,59	5,74	6,38	9,07	10,08	108,1	120,12	0,45/0,50	№405
Молоко	100	200	7,66	9,93	12,1	14,33	40,5	49,49	305,33	366,67	0,45/0,50	
итого:			1,00	0,00	, -							20.000
УЖИН	90	100	5,53	6,26	5,47	6,18	17,03	21,2	135,78	160,84	0,00	№306
Макароны отварные с маслом	80						10,95	12,17	136,11	151,24	23,73/26,37	№327
Икра кабачковая	180		2,42	2,69	9,18	10,20		15,31	46,21	61,61	0,01/0,02	№381
Чай с сахаром	150	200	0,05	0,07	0,01	0,01	11,48	14,64	48,4	72,6		№147
Хлеб «1сорт»	20	30	1,62	2,43	0,2	0,3	9,76	63,32	366,5	446,29	23,74/26,39	
итого:			9,62	11,45	14,86	16,69	49,22	03,32	300,0	110,27	35,57/42,02	
итого за день:			124,84	157,71	64,36	79,68	380,97	490,23	2597,38	3297,67	00,000	

10 день Таименование 5люда	Выход блюда ясли до 3 лет, гр.	Выход блюда сада от 3 до 7 лет, гр.	Χν	мический	состав, г	p.	305.4		Энергетическ гр.	ая ценность,	Витамин «С»	№ рецептур ы
			Белки		Жиры		Углеводы		К/Кал		0.01/0.00	№168
ВАВТРАК	150	200	7,01	9,35	7,46	9,95	34,84	46,46	234,96	313,28	0,21/0,28	No100
Каша ячневая молочная вязкая	150		Para Maria	1,4	1,5	2	16,8	22,4	63,95	85	0,28/0,38	№389
Какао со сгущенным	150	200	1,05	1,4	1,5	-						20147
молоком	20	20	1,62	2,43	0,2	0,3	9,76	14,64	48,4	72,6		№147
Хлеб «1сорт»	20	30		0,40	0,40	0,40	10,40	10,40	45,00	45,00	10,00/10,00	№90
Фрукт	114	114	0,40	13,5	0,40	0,10					10,49/10,66	
итого:			10,08	8	9,56	12,65	71,8	93,9	392,31	515,88		
ОБЕД					0.11	0.14	18,03	22,54	77,2	96,50	1,94/2,43	№9
Салат из моркови с	80	100	1,01	1,27	0,11	0,14	10,03	22,34	, ,,-			
изюмом	170	250	2,35	3,47	3,26	4,80	8,97	13,20	74,17	109,08	1,16/1,71	№75
Суп –лапша домашняя	175			0.01	11.0	12.25	6,64	7,25	162,81	177,62	2,09/3,14	№282
Азу	180	200	8,53	9,31	11,2	12,25	0,04	1,23			0.11/0.15	№399
	150	200	0,42	0,56	0	0	20,55	27,40	83,88	111,84	0,11/0,15	No.399
Компот из смеси	150	200	0,72	,,,,,						71.4		№147
сухофруктов	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,82	14,73	47,6	71,4	5,3/7,43	712147
Хлеб «1сорт» итого:	.20		13,91	17,0	14,7	17,49	64,01	85,12	445,66	566,44	5,3//,43	
полдник											0,05/0,06	№497
Бутерброды с	50	60	1,4	1,68			07.00	22.41	143,45	172,14	0,0070,00	
повидлом					3,31	3,98	27,00	32,41	60	80	1,26/1,40	№406
Молоко	180	200	4,5	6	1,5	2	6	8	203,45	252,14	1,31/1,46	
			5,9	7,68	4,81	5,98	33,00	40,41	203,45	202,14	2,02,2,10	
итого: УЖИН							1.60	F 47	147.25	174,98	0,14/0,17	№218
Рыба запеченная в	80	95	11,68	13,88	9,13	10,85	4,60	5,47	147,35	174,50	0,2 1/ 0,2	
омлете	30				Peron Televi			627	31,84	39,80	2,17/2,72	№329
Зеленый горошек	80	100	2,5	3,13	0,16	0,20	5,09	6,37	51,38	68,50	0,01/0,02	№381
Чай с сахаром	150		0,99	1,32	0,01	0,02	11,82	15,76	48,4	72,6	-,,	№147
Хлеб «1сорт»	20	30	1,62	2,43	0,2	0,3	9,76	14,64	40,4	72,0	0,15/0,19	
итого:				20,7	0.50	14 55	31,27	42,24	278,97	355,88	0,22,0,2	
			16,79	6 59,0	9,59 38,7	11,55	200,0	261,6	1320,3		17,25/19,74	
итого за день:			46,68	3	5	47,67		7	9	1690,34		

за весь период	586,8 7	738	528,38	745,7	2254,17	2926,59	16237, 2	20324,3	235,14/288,
Среднее значение за	58,68	73,8	52,8 3	74,57	225,4	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%			