

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ «ЦРР-детский сад №7 Ярославна»

О.Ю.Масленникова

Приказ №

от « 08 » 04 2024г.



Примерное десятидневное меню  
МАДОУ «ЦРР-детский сад № 7 «Ярославна»  
от 08.04.2024г.

День	Наименование блюда	Выход блюда ясли от 1.5 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	сал	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
<b>1 день</b>														
<b>Завтрак</b>	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 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
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>400</b>	<b>8,97</b>	<b>10,48</b>	<b>8,98</b>	<b>10,68</b>	<b>61,84</b>	<b>73</b>	<b>363,18</b>	<b>429,05</b>	<b>0,09</b>	<b>0,11</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	43	43	2	3	№501
<b>Обед</b>	Салат из соленых огурцов с луком	30	50	0,24	0,4	1,8	3	0,78	1,3	20,4	34	0,93	1,55	№16
	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
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>710</b>	<b>22,16</b>	<b>28,18</b>	<b>11,815</b>	<b>16,235</b>	<b>70,68</b>	<b>90,93</b>	<b>491,145</b>	<b>638,465</b>	<b>5,43</b>	<b>7,55</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Булочка дорожная	50	60	3,58	4,3	6,67	8	24	28,8	170,83	205	0	0	№543
	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
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>440</b>	<b>18,775</b>	<b>22,8</b>	<b>26,005</b>	<b>30,76</b>	<b>46,99</b>	<b>60,59</b>	<b>496,13</b>	<b>609,2</b>	<b>0,925</b>	<b>1,16</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1335</b>	<b>1650</b>	<b>50,405</b>	<b>61,96</b>	<b>46,9</b>	<b>57,775</b>	<b>189,61</b>	<b>234,62</b>	<b>1393,46</b>	<b>1719,715</b>	<b>8,445</b>	<b>11,82</b>		

День	Наименование блюда	Выход блюда если до 3 лет, гр	Выход блюда сада от 3 до 7лет, гр	Химический состав, гр						Энергетическая ценность, гр.		Витамины «С»		№ рецептур ы
				Белки		Жиры		Углеводы		К/Кал		ясли	сал	
<b>2 день</b>				ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал	
<b>Завтрак</b>	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
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>450</b>	<b>11,68</b>	<b>14,75</b>	<b>11,655</b>	<b>15</b>	<b>48,09</b>	<b>59,76</b>	<b>343,6</b>	<b>432,73</b>	<b>1,725</b>	<b>2,15</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Кисломолочный напиток (ряженка,снежок,кефир)	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>50,5</b>	<b>50,5</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	№470
<b>Обед</b>	Рубленые яйца с маслом и луком	30	50	2,94	4,9	4,41	7,35	0,54	0,9	53,7	89,5	0,45	0,75	№46
	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
	Оладьи из печени по кунцевски	50	70	8,5	11,9	2,65	3,71	7	9,8	86,5	121,1	3,35	4,69	№357
	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 молочный густой	20	30	0,8	1,19	2,49	3,74	1,6	2,4	32,02	48,03	0,12	0,17	№407
	Кисель из ягод свежих	150	200	0,15	0,2	0,15	0,2	16,5	22	67,5	90	0,75	1	№479
	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
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>740</b>	<b>21,255</b>	<b>29,38</b>	<b>16,875</b>	<b>24,025</b>	<b>75,05</b>	<b>97,54</b>	<b>537,02</b>	<b>723,93</b>	<b>8,93</b>	<b>12,29</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	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
	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
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>430</b>	<b>8,33</b>	<b>10,62</b>	<b>8,35</b>	<b>10,25</b>	<b>31,175</b>	<b>42,4</b>	<b>232,35</b>	<b>303,2</b>	<b>3,6</b>	<b>4,34</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1360</b>	<b>1720</b>	<b>44,165</b>	<b>57,65</b>	<b>39,38</b>	<b>51,775</b>	<b>158,315</b>	<b>203,7</b>	<b>1163,47</b>	<b>1510,36</b>	<b>14,955</b>	<b>19,48</b>		

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 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
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>450</b>	<b>9,63</b>	<b>12,07</b>	<b>12,19</b>	<b>15,39</b>	<b>54,54</b>	<b>68,23</b>	<b>365,86</b>	<b>459,09</b>	<b>1,83</b>	<b>2,29</b>	
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 моркови с зеленым горошком	30	50	0,57	0,95	1,83	30,5	1,74	2,9	25,8	43	0,54	0,9	№25
	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
	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
	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	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
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>690</b>	<b>22,49</b>	<b>27,91</b>	<b>16,795</b>	<b>48,875</b>	<b>53,995</b>	<b>71,03</b>	<b>456,9</b>	<b>588,4</b>	<b>13,74</b>	<b>17,4</b>	
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
	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
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>430</b>	<b>16,28</b>	<b>19,75</b>	<b>20,015</b>	<b>23,51</b>	<b>51,265</b>	<b>66,99</b>	<b>449,2</b>	<b>557,2</b>	<b>0,625</b>	<b>0,76</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1335</b>	<b>1670</b>	<b>51,3</b>	<b>62,63</b>	<b>51,5</b>	<b>90,275</b>	<b>163,8</b>	<b>210,25</b>	<b>1322,46</b>	<b>1655,19</b>	<b>16,895</b>	<b>21,15</b>	

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	
<b>4 день</b>				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	150	200	5,46	7,28	5,44	7,26	26,14	34,85	175,32	233,76	0,95	1,27	№235
	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
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>450</b>	<b>9,81</b>	<b>12,37</b>	<b>20,27</b>	<b>25,47</b>	<b>49,81</b>	<b>62,74</b>	<b>421,38</b>	<b>530,33</b>	<b>1,59</b>	<b>1,97</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Фрукты свежие	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44	6,65	7	№82
<b>Обед</b>	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
	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 ягод свежих	150	200	0,15	0,2	0,15	0,2	16,5	22	67,5	90	0,75	1	№479
	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
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>690</b>	<b>20,44</b>	<b>27,38</b>	<b>19,415</b>	<b>26,505</b>	<b>52,745</b>	<b>70,92</b>	<b>467,4</b>	<b>631,7</b>	<b>13,635</b>	<b>18,7</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Яйцо вареное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	0	0	№267
	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
<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>440</b>	<b>28,52</b>	<b>32,87</b>	<b>16,12</b>	<b>18,19</b>	<b>44,945</b>	<b>57,96</b>	<b>439,55</b>	<b>527,6</b>	<b>0,15</b>	<b>0,2</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1345</b>	<b>1680</b>	<b>59,15</b>	<b>73,02</b>	<b>56,185</b>	<b>70,565</b>	<b>156,81</b>	<b>201,42</b>	<b>1370,13</b>	<b>1733,63</b>	<b>22,025</b>	<b>27,87</b>	

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	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
<b>5 день</b>														
<b>Завтрак</b>	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 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
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>450</b>	<b>7,99</b>	<b>9,88</b>	<b>9,74</b>	<b>12,12</b>	<b>45,55</b>	<b>56,24</b>	<b>301,21</b>	<b>372,89</b>	<b>1,41</b>	<b>1,73</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Молоко кипяченое	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,9</b>	<b>2,65</b>	<b>2,65</b>	<b>4,55</b>	<b>4,55</b>	<b>53,5</b>	<b>53,5</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	№469
<b>Обед</b>	Овощи консервированные отварные (кукуруза)	30	50	0,86	1,43	1,09	1,81	1,51	2,52	19,14	31,9	0,57	0,95	№157
	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
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>720</b>	<b>16,57</b>	<b>22,85</b>	<b>13,86</b>	<b>19,015</b>	<b>58,895</b>	<b>78,81</b>	<b>427,14</b>	<b>578,6</b>	<b>11,215</b>	<b>14,65</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	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
	<b>Итого:</b>	<b>320</b>	<b>400</b>	<b>24,285</b>	<b>28,435</b>	<b>8,585</b>	<b>10,1</b>	<b>33,245</b>	<b>41,58</b>	<b>306,845</b>	<b>370,24</b>	<b>0,695</b>	<b>0,8</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1325</b>	<b>1670</b>	<b>51,745</b>	<b>64,065</b>	<b>34,835</b>	<b>43,885</b>	<b>142,24</b>	<b>181,18</b>	<b>1088,7</b>	<b>1375,23</b>	<b>14,02</b>	<b>17,88</b>	

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	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
<b>6 день</b>														
<b>Завтрак</b>	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
	Бутиерброд 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
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>400</b>	<b>6,82</b>	<b>8,04</b>	<b>16,95</b>	<b>20,76</b>	<b>45,41</b>	<b>53,14</b>	<b>360,96</b>	<b>431,07</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	№501
<b>Обед</b>	Овощи консервированные отварные (зеленый горошек)	30	50	0,86	1,43	1,09	1,81	1,51	2,52	19,14	31,9	0,57	0,95	№157
	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
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>690</b>	<b>17,215</b>	<b>22</b>	<b>10,31</b>	<b>13,295</b>	<b>64,395</b>	<b>83,73</b>	<b>419,85</b>	<b>543,28</b>	<b>2,6</b>	<b>3,65</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	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
	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
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>440</b>	<b>17,71</b>	<b>21,47</b>	<b>24,34</b>	<b>28,72</b>	<b>49,11</b>	<b>63,12</b>	<b>485,17</b>	<b>595,44</b>	<b>0,93</b>	<b>1,16</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1325</b>	<b>1630</b>	<b>42,245</b>	<b>52,01</b>	<b>51,7</b>	<b>62,875</b>	<b>169,015</b>	<b>210,09</b>	<b>1308,98</b>	<b>1612,79</b>	<b>5,53</b>	<b>7,81</b>	

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	сал	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
<b>7 день</b>														
<b>Завтрак</b>	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
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>450</b>	<b>13,81</b>	<b>17,5</b>	<b>12,095</b>	<b>15,52</b>	<b>51,25</b>	<b>63,94</b>	<b>368,46</b>	<b>464,68</b>	<b>1,975</b>	<b>2,5</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Кисломолочный напиток (ряженка, снежок, кефир)	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>50,5</b>	<b>50,5</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	№470
<b>Обед</b>	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 ягод свежих	150	200	0,15	0,2	0,15	0,2	16,5	22	67,5	90	0,75	1	№479
	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
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>720</b>	<b>22,81</b>	<b>29,13</b>	<b>22,015</b>	<b>28,075</b>	<b>53,02</b>	<b>70,17</b>	<b>494,75</b>	<b>642,1</b>	<b>6,57</b>	<b>8,9</b>	
	<b>Уплотненный полдник</b>	Ватрушка с творожным сладким фаршем	50	60	6,5	7,8	2,33	2,8	18,08	21,7	120	144	0	0
Капуста тушеная	110	130	2,2	2,6	3,74	4,42	8,36	9,88	75,9	89,7	12,87	15,21	№380	
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	
<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>420</b>	<b>10,37</b>	<b>12,88</b>	<b>6,305</b>	<b>7,56</b>	<b>43,26</b>	<b>55,64</b>	<b>271,2</b>	<b>341,9</b>	<b>12,87</b>	<b>15,21</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1345</b>	<b>1690</b>	<b>49,89</b>	<b>62,41</b>	<b>42,915</b>	<b>53,655</b>	<b>151,53</b>	<b>193,75</b>	<b>1184,91</b>	<b>1499,18</b>	<b>22,115</b>	<b>27,31</b>		



День	Наименование блюда	Выход блюда ясли	Выход блюда сада	Химический состав, гр						Энергетическая		Витамин «С»		№ рецептур	
				Белки		Жиры		Углеводы		К/Кал		ясли	сад		
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
<b>8 день</b>															
<b>Завтрак</b>	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 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	
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>450</b>	<b>8,26</b>	<b>10,34</b>	<b>10,5</b>	<b>13,2</b>	<b>47,815</b>	<b>59,3</b>	<b>318,46</b>	<b>397,09</b>	<b>1,405</b>	<b>1,71</b>		
<b>Второй завтрак</b>	Кисломолочный напиток (ряженка, снежок, кефир)	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,9</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>50,5</b>	<b>50,5</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	№470	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы отварной	30	50	0,42	0,7	1,83	3,05	2,28	3,8	27,3	45,5	2,31	3,85	№26	
	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	60	70	7,725	9,01	7,65	8,925	2,625	3,06	110,25	128,63	0,3	0,35	№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	
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>710</b>	<b>17,90</b>	<b>22,31</b>	<b>15,99</b>	<b>20,14</b>	<b>76,07</b>	<b>97,51</b>	<b>519,93</b>	<b>660,81</b>	<b>4,64</b>	<b>6,90</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>	Вафли/Пряники/Печенье	40	50	2,36	2,95	1,88	2,35	30	37,5	146,4	183	0	0	№580-582	
	Рыба, тушеная 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	
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>420</b>	<b>15,77</b>	<b>19,13</b>	<b>4,085</b>	<b>4,99</b>	<b>52,56</b>	<b>68,26</b>	<b>309,99</b>	<b>394,2</b>	<b>1,71</b>	<b>2</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1345</b>	<b>1680</b>	<b>44,825</b>	<b>54,68</b>	<b>33,075</b>	<b>40,83</b>	<b>180,445</b>	<b>229,07</b>	<b>1198,88</b>	<b>1502,6</b>	<b>8,455</b>	<b>11,31</b>			



День	Наименование блюда	Выход блюда ясли до 3 лет, гр	Выход блюда сада от 3 до 7лет,	Химический состав, гр						Энергетическая ценность, гр.		Витамин «С»		№ рецептур ы
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>10 день</b>				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>	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 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
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>450</b>	<b>9,24</b>	<b>11,64</b>	<b>10,5</b>	<b>13,2</b>	<b>57,27</b>	<b>71,91</b>	<b>360,16</b>	<b>452,69</b>	<b>1,65</b>	<b>2,04</b>	№469
<b>Второй завтрак</b>	Молоко кипяченое	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>2,9</b>	<b>2,65</b>	<b>2,65</b>	<b>4,55</b>	<b>4,55</b>	<b>53,5</b>	<b>53,5</b>	<b>0,7</b>	<b>0,7</b>	№469
<b>Обед</b>	Овоши консервированные отварные (кукуруза)	30	50	0,86	1,43	1,09	1,81	1,51	2,52	19,14	31,9	0,57	0,95	№157
	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
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>720</b>	<b>16,59</b>	<b>20,88</b>	<b>16,325</b>	<b>20,595</b>	<b>49,325</b>	<b>65,33</b>	<b>410,84</b>	<b>530,5</b>	<b>9</b>	<b>11,89</b>	№59
<b>Уплотненный полдник</b>	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	№307
	Котлета рыбная	60	70	7,72	9	0,94	1,1	6	7	63,42	74	0	0	№385
	Рис отварной	130	150	3,26	3,77	4,71	5,43	33,67	38,85	190,06	219,3	0	0	№419
	Соус томатный	20	30	0,19	0,29	0,66	0,98	0,92	1,38	10,38	15,57	0,22	0,33	№457
	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,2	0,075	0,1	6,98	9,3	28,5	38	0	0	№573
	Хлеб пшеничный	15	20	1,14	1,52	0,12	0,16	7,38	9,84	35,1	46,8	0	0	№573
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>500</b>	<b>16,28</b>	<b>19,37</b>	<b>10,125</b>	<b>12,11</b>	<b>68,855</b>	<b>83,06</b>	<b>430,955</b>	<b>517,86</b>	<b>0,265</b>	<b>0,38</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1415</b>	<b>1770</b>	<b>45,01</b>	<b>54,79</b>	<b>39,6</b>	<b>48,555</b>	<b>180</b>	<b>224,85</b>	<b>1255,46</b>	<b>1554,55</b>	<b>11,615</b>	<b>15,01</b>	

День	Суммарные объемы		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая		Витамины «С»	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
1 день	1335	1650	50,405	61,96	46,9	57,775	189,61	234,62	1393,455	1719,715	8,445	11,82
2 день	1360	1720	44,165	57,65	39,38	51,775	158,315	203,7	1163,47	1510,36	14,955	19,48
3 день	1335	1670	51,3	62,63	51,5	90,275	163,8	210,25	1322,46	1655,19	16,895	21,15
4 день	1345	1680	59,15	73,02	56,185	70,565	156,81	201,42	1370,13	1733,63	22,025	27,87
5 день	1325	1670	51,745	64,065	34,835	43,885	142,24	181,18	1088,695	1375,23	14,02	17,88
6 день	1325	1630	42,245	52,01	51,7	62,875	169,015	210,09	1308,98	1612,79	5,53	7,81
7 день	1345	1690	49,89	62,41	42,915	53,655	151,53	193,75	1184,91	1499,18	22,115	27,31
8 день	1345	1680	44,825	54,68	33,075	40,83	180,445	229,07	1198,88	1502,6	8,455	11,31
9 день	1455	1810	58,06	70,16	50,135	62,025	203,195	253,735	1496,63	1854,33	25,155	31,12
10 день	1415	1770	45,01	54,79	39,6	48,555	180	224,85	1255,455	1554,55	11,615	15,01
<b>Итого за весь период</b>	<b>12250</b>	<b>15320</b>	<b>446,39</b>	<b>551,415</b>	<b>399,325</b>	<b>524,44</b>	<b>1505,35</b>	<b>1908,045</b>	<b>11389,61</b>	<b>14297,86</b>	<b>140,765</b>	<b>178,94</b>
<b>Среднее суточное значение</b>	<b>1225,00</b>	<b>1532,00</b>	<b>44,64</b>	<b>55,14</b>	<b>39,93</b>	<b>52,44</b>	<b>150,54</b>	<b>190,80</b>	<b>1138,96</b>	<b>1429,79</b>	<b>14,08</b>	<b>17,89</b>