

И.о. заведующего МБДОУ детский сад
«Аленушка» В.И. Шохова
Приказ № 119 от 29.01.2024



Примерное десятидневное меню

для детей от 1,6 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		Номер рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
День 1														
Завтрак:	Каша манная с морковью, ТК № 1	155	205	6,03	8,0	5,1	6,8	29,4	38,6	188	248	1,2	1,6	сб. 2016г № 187
	Масло порциями ТК № 105	20/3	25/4	1,8	2,1	5,7	6,6	11	12,8	102	119	0	0	сб.2016г.№6
	Какао с молоком ТК № 63	180	200	2,8	3,7	2,4	3,2	14,4	15,8	91	107	1,5	1,7	сб. 2016г № 416
Второй завтрак	Флод.ягод.напиток(шиповник)ТК№64	100	100	0,3	0,3	0,1	0,1	9,5	9,5	41	41	50	50	сб. 2016г № 417
Итого за завтрак:				10,93	14,1	13,3	16,7	64,3	76,7	422	515	52,7	53,3	
Обед	Овощи нат. сол. или свеж(сол.капуста)ТК№94	40	60	0,56	0,84	2,0	3,0	3,5	5,2	34,4	51,54	14,0	21,0	сб. 2016г № 21
	Суп с рыб. консервами Тк № 18	180	200	6,2	6,9	6,1	6,72	10,32	11,5	120,4	133,8	6,56	7,3	сб. 2016г № 95
	Птица туш.в соусе с овощами тк№43\1	60	90	8,43	10,55	6,23	7,79	15,04	18,8	150,3	187,83	6,7	8,34	сб. 2016г № 319
	Макаронные изделия отварные №27	100	120	3,84	4,61	0,55	0,66	20,8	24,91	103,4	124,1			сб.2016 №218
	Компот из сухофруктов ТК № 65,66	150	180	0,3	0,4	0	0	20,8	25	84,8	101,7	0,3	0,36	сб. 2016г № 394
	Хлеб пшеничный или ржаной ТК№107	40/10	50/25	3,3\0,7	4,2\1,8	0,4\0,1	0,5\0,3	22\4,7	27\11,7	104\23	131\58	0	0	сб. 2011г № 1
Итого за обед:				23,33	29,3	15,38	18,97	76,36	124,11	620,3	787,97	27,56	37	
Уплотнённый полдник	Омлет натуральный с маслом ТК№45	100	120	8,82	10,62	17	20,4	1,7	2,0	195,4	234,5	0,15	0,18	сб. 2016г № 229
	Хлеб пшеничный ТК № 107	20	25	1,7	2,2	0,18	0,22	9,16	11,45	46,2	57,75	0	0	
	Чай с лимоном ТК №67	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	7	10	28	40	0,02	0,03	сб. 2016г № 412
итого за полдник :				10,56	12,88	17,2	20,64	17,9	23,45	269,6	332,3	0,17	0,21	
Итого за 1 день				44,82	56,3	45,9	56,31	158,6	224,3	1311,9	1635,22	80,43	90,51	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		Номер рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
День 2														
Завтрак:	Каша из смеси круп ТК № 2	155	205	7,81	10,44	8,16	11,11	30,59	41,3	227	307	0,89	1,2	сб. 2016г № 191
	Бутерброд с маслом ТKN№102	20\5	25\5	1.53	1.84	4,71	5.66	9.14	11	85	102	0	0	сб. 2016г № 1
	Кофейный напиток с молоком ТKN№ 68	160	200	2,5	3,1	2,1	2,7	11,3	14,2	74.7	93,4	1,04	1,3	сб. 2016г №414
Второй завтрак:	Кисель из плодов\ягод св.мор.ТKN№74	100	100	0,5	0,5	0,03	0,03	14,3	14,3	59,2	59,9	0,24	0,24	сб. 2016г № 396
итого за завтрак:				12.34	15.88	15.0	19.5	65.33	80.8	445.9	562.3	2,17	2,74	
Обед	Овощ нат.сол.или св.(сол.огурец)TKN№98	30	50	0,26	0,43	1,53	2.55	0.78	1.3	17.94	29.9	1,67	2,78	сб. 2016г № 20
	Суп картофельный на м/б ТК №19	180	200	1,68	1,87	2.04	2.26	11,98	13,31	72.9	81	8.6	9.55	сб. 2016г №84
	Каша перловая тк№41	100	130	2.97	3.86	2.89	3.76	21.13	27.46	122.4	159.1			сб.2016г.№.330
	Котлета рыбная с кап.и морк.зап. ТKN№60,81	60\20	90\40	17.13	15.8	6.09	9.14	4.17	6.26	117	175.5	5.95	8.93	сб. 2016г №262,
	Компот из плодов\ягод вар.2 ТК № 66	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20.83	25	84.8	101.7	0,3	0,4	сб. 2016г № 394
	Хлеб пшеничный и ржаной ТК № 107	40/10	50/25	3,3\0,7	4,2\1,8	0,4\0,12	0,5\0,3	22\4,7	28\12	104\23	131\58	0	0	сб. 2011г № 1
итого за обед:				26.37	28.36	13.1	18.53	85.6	113.33	542.1	678.8	16.5	21.7	
Уплотнённый полдник	Запеканка из творога тк №46	65	130	11.4	22.8	7.84	15.7	11.2	22.3	165.1	330.2	0,16	0,31	сб. 2016г №251
	Соус №83	40	50	0,04	0,05	0,04	0,05	6.8	8.5	27.72	34.65	0.36	0.45	сб.2016№2376,380
	чай с сахаром тк№77	180	200	0,36	0,4	0,09	0,1	0.07	0.08	2.52	2.8	0.18	0.2	сб. 2016г № 411
итого за полдник:				11.8	23.25	7.97	15.85	18.1	30.9	195.34	367.7	0.7	0.96	
Итого за второй день:				50.51	67.49	36.07	53.88	169.03	225.03	1183.34	1608.8	19.37	25.4	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		Номер рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
День 3														
Завтрак:	Каша вязкая пшеничная ТК №3	155	205	5,54	7,28	8,37	10,35	29,5	40,0	215	283	1,03	1,4	сб. 2016г № 186
	Бутерброд с повидлом ТК №103	25/5	25/10	1,35	1,58	2,14	2,5	15	17,5	85.1	99,3	0.05	0,06	сб. 2016г № 2
	Чай с лимоном ТК № 67	180	200	0,12	0,13	0,02	0,022	10.2	11.33	41	45.55	2.83	3.14	сб. 2016 №412
Второй завтрак	Фрукт свежий(яблоко) ТК № 62	95	100	0,38	0.4	0,38	0,04	9,3	9,8	41,8	44	9,5	10	сб. 2016г № 386
итого за завтрак:				7,39	9,39	10,91	12,91	64	78.63	382.9	471.9	13.4	14,6	
Обед	Овощи нат.сол.илисвеж.ТК № 91 (свекла)	40	60	0.57	0.86	2,44	3,65	3.34	5.01	37.56	56.34	3.8	5.7	сб. 2016г №34
	Суп картофельный с клёцками на мк/б ТК № 15	180	200	7,05	7,85	5,82	6,47	34,5	38,3	218,7	243	5,56	6,92	сб. 2016г № 88,128
	Жаркое по-домашнему ТК №30	160	200	19,57	25,02	5,01	6,78	17,4	19,94	193	241	6,4	7,33	сб.2016г№292
	Кисель из плод.\ягод св.мор.ТК№74	140/10	160/20	0,11	0,13	0,03	0,04	20.6	24.72	83.1	99.72	1.37	1.65	сб. 2016г № 396
	Хлеб пшеничный или ржаной ТК№107	40/10	50/25	3,3\0,7	4,2\1,8	0,4\0,12	0,5\0,3	21,9\4,5	27,4\11,7	104,4\23	130,5\57	0	0	сб. 2011г № 1
итого за обед:				31.3	39.9	13,82	17,74	102.24	127.1	659.76	827.56	17.13	21.6	
Уплотнённый полдник	Растегай с рыбой ТК №47,48\2	100	130	19,38	23,3	9,25	11,11	55,27	66,33	382,00	458,4	0,14	0,16	сб. 2016г № 436,495\1
	Кофейный напиток с молокомТК№68	150	200	2,34	3,2	2,00	2,67	10,63	16	70,00	101,11	0,98	1,3	сб.2016 г№414
итого за полдник:				21,72	26,5	11,25	13,8	65,9	82,33	452	559,51	1,12	1,46	
Итого за третий день:														
				60.41	75.8	35,98	44.45	232.14	288.06	1494.66	1858.97	31.65	37.66	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		Номер рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
День 4														
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями ТК №4	150	200	4,3	5,75	3,9	5,21	14,12	18,83	108,9	145,2	0,68	0,91	сб. 2016г № 100
	Сыр порциями ТК №106	10	12	2,32	2,78	2,95	3,54	0	0	36	43,2	0,07	0,08	сб.2016г № 7
	Хлеб пшеничный или ржаной ТК№107	25	30	2,07	2,49	0,25	0,3	13,7	16,44	65,25	78,3			
	Какао с молоком ТК №63	180	200	3,8	4,22	3,2	3,56	15,82	17,58	107	118,9	1,43	1,59	сб. 2016г №416
Второй завтрак	Плод.ягод.напиток(шиповник) ТК № 76	100	100	0,34	0,34	0,14	0,14	9,48	9,48	40,66	40,66	50	50	2016г № 417
итого за завтрак:				12,83	15,58	10,44	12,75	53,12	62,33	357,81	426,26	52,18	52,58	
Обед	овощи нат.соль.или св.(кап.с морк.) тк№101	40	60	0,56	0,84	2,03	3,04	3,45	5,18	34,36	51,54	13,98	20,97	сб.2016г № 21
	Суп картофельный с бобами(горох)на м\б ТК№13	180	200	3.95	4.39	3.79	4.22	11.75	13.06	115,2	128	4.19	4.65	сб. 2016г № 87
	Плов из птицы ТК № 31	120	170	11,34	16.06	9,57	13.55	20,07	28.43	211,5	299.62	0,3	0,44	сб.2016г.№321
	Компот из сухофруктов ТК № 66	150	180	0,33	0,4	0,015	0,018	20,83	24,99	84,75	101,7	0,3	0,36	сб. 2016г № 394
	Хлеб пшеничный или ржаной ТК № 107	40/10	50/25	3,3/0,7	4,15/1,8	0,4\0,12	0,5\0,3	21,9\4,7	27,4\11,7	104,4\23,1	130,5\57,8	0	0	сб. 2011г № 1
итого за обед:			20.18	27.64	15.93	21,63	82.7	110.76	573,3	769.16	18.77	26.42		
Уплотнённый полдник	Булочка домашняя ТК№55	80	100	5.82	7.28	10.02	12.52	43.14	53.92	286.4	358			сб. 2016г №452
	кисломолочный напиток ТК№75\	180	200	5.4	6.0	1.8	2.0	7.2	8.0	67	74.44	1,44	1,6	сб. 2016 №420
итого за полдник:			11.22	13.28	11.82	14.52	50.34	61.92	353.4	432.44	1.44	1.6		
Итого за четвёртый день:														
				44.23	56.5	38.19	48.9	186.16	235.01	1284.51	1627.86	72.39	80.6	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		Номер рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
День 5														
Завтрак:	Каша рисовая молочная ТК №5	150	200	2,17	2,9	3,7	4,95	27,15	36,21	150,93	201,25	0	0	сб. 2016г № 182
	Бутерброд с маслом ТК № 102	30	35	1,83	2,1	5,66	6,6	10,96	12,79	102	119	0	0	сб. 2016г № 1
	Кофейный напиток с молоком ТК № 68	180	200	2,84	3,16	2,4	2,67	14.35	15.95	90.99	101.1	1,2	1,29	сб. 2016 № 414
Второй завтрак	Кисель из плод.\ягод св.мор. ТК №74	100	100	0.44	0.44	0.03	0.03	14.29	14.29	59.2	59.2	0.24	0.24	сб. 2016г № 396
итого за завтрак:				7,28	8,60	11,79	14,25	66,75	79,24	403,09	480,55	1,44	1,53	
обед	Овощи нат. Сол. Или свежие(морковь) тк№99	30	50	0.26	0.43	1.57	2.61	2.36	3.94	24.57	40.95	2.09	3.48	сб. 2016г № 41
	Свекольник со сметаной на м\б тб№23	180	200	7.12	7.91	5.23	5.81	9.88	10.98	115.2	128	11.24	12.49	сб. 2016г № 68
	Печень туш.в соусе тк№	60	90	5,74	8.61	2,74	4.12	13,5	20.25	102	152.43	2,1	3.13	сб.2016№309
	Вермишель отварная ТК №27	100	120	3.84	4.61	0.55	0.66	20.76	24.91	103.4	124.1			сб. 2016г № 218
	Компот ягод\плод ТК № 66	150	180	0,33	0,4	0,015	0,018	20.83	25	84.8	101.7	0,3	0.36	сб. 2016г № 410
	Хлеб пшеничный или ржаной ТК№107	40/10	50/25	3,3\0,7	4,15\1,75	0,4\0,12	0,5\0,3	21,9\4,7	27,4\11,7	104,4\23,1	130,5\57,8	0	0	сб. 2011г № 1
итого за обед:				21.29	27.86	10.62	14.02	93.93	124.18	557.47	735.48	15.73	19.46	
Уплотнённый полдник:	Оладьи с творогом ТК №50\2	65	130	5.21	10.42	4.46	8.92	25.5	51	163	326	0.23	0.46	сб. 2016г № 435
	Соус (сладкий)тк№88	40	60	0,16	0,24	0,04	0,06	26.11	39.17	105.48	158.22	1.22	1.84	сб.2016г.№380
	какао с молоком ТК № 63	150	180	3,15	3,67	2.72	3,19	12.96	15,82	89,0	107	1,2	1,43	сб.2016г.№416
итого за полдник:				8.52	14.33	7.22	12.17	64.57	106	357.48	591.22	2.65	3.73	
Итого за пятый день:				37.09	50.79	40,8	50,08	225.25	309.42	1318.04	1807.25	19.82	24.72	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		Номер рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
День 6														
Завтрак:	Суп молочный (Геркулес)ТК № 6	150	200	4,65	6,2	4,62	6,17	13	17,32	112,2	149,6	0,73	0,97	сб. 2016г № 98
	Бутерброд с повидлом ТК № 103	20/5	25/10	1,36	1,9	2,18	3,05	11,7	16,38	71,66	100,33	0,028	0,038	сб. 2016 №5
	Чай ТК №77	180	200	0,06	0,066	0,02	0,022	10,0	11,0	40	44,44	0,03	0,033	сб.2016г.№410
Второй завтрак	Фрукт (банан) ТК № 62	95	100	1,42	1,5	0,47	0,5	19,95	21	90,25	95	4,8	5	сб. 2016г № 386
итого за завтрак:				7,49	9,67	7,29	9,74	54.65	65,7	314.11	389,37	5,6	6,04	
Обед	Консервированный зелёный горошек ТК № 93,/1	30	50	0,89	1,48	1,55	2,6	1,87	3,12	25,08	41,8	3,3	5,5	сб. 2016г № 10,54
	Суп с мак. изделиями на м\б ТК № 20	180	200	1,94	2,15	2,04	2,27	12,34	13,71	75,42	83,8	5,94	6,6	сб. 2016г № 88
	Каша ячневая рассыпчатаяТК № 35	110	130	3,51	4,15	3,25	3,84	22,65	26,76	133,87	158,21	0	0	сб. 2016г №330
	Рыба тушённая с овощами ТК34	60	90	6,56	9,84	3,06	4,59	1,54	2,3	60	90	1,73	2,59	сб. 2016г № 261
	Кисель витаминный ТК № 72	150	180	0,18	0,22	0,08	0,1	20,64	24,77	84	100,8	36,6	43,92	сб. 2016г № 399
	Хлеб пшеничный или ржаной ТК № 107	40/10	50/25	3,32\0,7	4,15\1,8	0,4\0,12	0,5\0,3	21,9\4,7	27,4\11,7	104,4\23,1	130,5\57,8	0	0	сб. 2011г № 1
итого за обед:				17.1	23.79	9.98	14.2	85.64	109.76	505.87	662.91	47.57	58.61	
	Пирог с капустой ТК № 52,№40	80	100	4,07	5,09	2,33	2,91	26,82	33,52	144,4	180,5	4,91	6,14	сб. 2016г № 437,143
	Чай с молоком ТК№78	150	180	2,65	3,18	2,33	2,79	11,31	13,57	77	92,39	1,19	1,42	сб.2016г.№413
итого за полдник:				6.72	8.27	4.66	5.7	38.13	47.09	221.4	272.89	6.1	7.56	
Итого за шестой день:				31.31	41,73	33.9	42.6	178.41	222.55	1041.38	1325.17	59.27	72.21	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		Номер рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
День 7														
Завтрак:	Каша вязкая (кукурузная) ТК №7	150	200	4,9	6,61	6,8	9,11	20,9	27,8	167,9	223,8	0,64	0,86	сб. 2016г № 182
	Масло(порциями)ТК № 105	5	7	0,04	0,05	3,6	5,07	0,06	0,09	33	46,2	0	0	сб. 2016г № 6
	Какао с молоком ТК № 63	180	200	3,7	4,06	3,2	3,55	15,82	17,6	107	118,9	1,44	1,6	сб. 2016г № 416
	хлеб пшеничный ТК №107	20	30	1,7	2,49	0,2	0,3	10,96	16,44	52,2	78,3			Сб.2011 №1
Второй завтрак	Плод.ягод.напиток(шиповник)ТК№64	100	100	0,34	0.34	0.14	0.14	9,48	9,48	40,66	40,66	50	50	сб. 2016г № 417
итого за завтрак:				10,68	13,55	13,94	18,17	57,22	71,41	400,8	507,9	52,08	52,5	
обед:	Овощи нат.соль.или свеж.(свекла) ТК № 91	40	60	0,43	0,71	1,83	3,04	2,5	4.18	28.17	46,95	2,85	4,75	сб. 2016г № 34
	Борщ со сметаной на м\б ТК№17	180	200	1.3	1.45	3.53	3.93	9.17	10.19	73.8	82	7.4	8.23	сб. 2016г № 63
	Пюре картофельное .тк№36	100	120	2,04	2,45	3,2	3.84	13,63	16.35	91.5	109.8	12.1	14.52	сб. 2016г № 339
	соус Томатный №89	40	60	0,46	0,7	1,73	2.59	3.2	4.8	29.9	44.8	0,95	1.42	сб.2016№366
	Фрикадельки или тефтели(мяс)тк№38,39	60	90	4.07	6.1	4.52	6.78	5.15	7.72	77.5	116.25	0.22	0.34	сб.2016г.325,304,372
	Компот из сухофруктов ТК № 65,66	150	180	0,33	0,4	0,12	0,14	20.82	24.98	84.75	101.7	0,3	0,36	сб. 2016г № 394
итого за обед:	Хлеб пшеничный или ржаной ТК № 107	40\10	50\25	3.3\0.7	4.15\1.8	0.4\0.12	0.5\0.3	21.9\4.7	27.4\11.7	104.4\23.1	130.5\57.8	0	0	сб. 2011г № 1
				12.63	17.76	15,45	21,12	81.07	107.32	513.12	689.8	23.82	29.62	
Уплотнённый полдник	Сырники из творогаТК №58	100	140	18,7	26,18	12,67	17,74	11,4	16	234	327,6	0.25	0.35	сб. 2016г № 245,
	соус ТК №84	40	60	0,19	0,28	0,02	0,03	25.8	38,7	104.16	156,24	0.83	1,24	сб.2016г.№377
	Чай с лимоном ТК №67	150\3.5	180\7	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41	1,42	2,83	сб. 2016г № 412
	печенье "к кофе"№107	10	25	0,7	1,62	8,2	2,1	6,83	17,1	37,3	93,25			сб.2016№489
итого за полдник:			19.66	28.2	20.9	19.89	51.13	82	404.46	618.09	2,5	4,42		
итого за 7 день:			42.97	59.51	50.29	59.18	189.42	260.73	1318.38	1815.79	78.4	86.54		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		Номер рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
День 8														
Завтрак:	Каша жидкая (гречневая)молочная ТК №8	150	200	4,3	5,76	5	6,63	13,71	18,28	117	156	0,88	1,17	сб. 2016г № 199
	Бутерброд с сыром ТК № 104	25\5	30\5	3,15	3,67	4,58	5,35	9,7	11,32	92,66	108,11	0,046	0,054	сб. 2016г № 3
	Кофейный напиток с молоком тк№68	180	200	2,85	3,16	2,41	2,67	14,36	15,95	91	101,11	1,17	1,29	сб. 2016г №414
Второй завтрак	напиток из с\м ягод, плодов тк№76	100	120	0.12	0.144	0,07	0,084	13.92	16.7	56.8	68.16	0.86	1.03	сб.2016г.№391
итого за завтрак:				10,42	12.73	12,06	14,73	51.69	62.25	357.46	433.38	2.95	3.54	
Обед	Овощи натур.сол.или свеж.(лук репка)тк№90	30	50	0.4	0.66	1.85	3.09	2.33	3.9	27.63	46.05	2.85	4.75	сб. 2016г № 11
	Гренки из пшеничного хлебаТК№22	15	20	1,86	2,48	0,23	0,31	11,41	15,21	55,23	73,64	0	0	сб. 2016г № 123
	Суп-пюре из птицы ТК21	150	200	5,8	7,69	7,35	9,81	7,5	10	119,3	159	0,4	0.53	сб. 2016г № 112
	Омлет с картофелем (запеченный) тк№110	120	160	8.48	11.31	15.74	29.98	8.88	11.84	211.76	282.35	4.64	6.19	сб. 2016г № 232
	Хлеб пшеничный или ржаной ТК № 107	30/10	40/25	1,66	2,49	0,2	0,3	10,96	16,44	52,2	78,3	0	0	сб. 2011г № 1
	Чай ТК№77	150	180	0,048	0,06	0,016	0,02	8,32	9,99	33,33	40	0,02	0,03	сб. 2016г № 410
итого за обед:				18.25	24.69	25.39	43.51	49.4	67.38	499.45	679.34	7.91	11.5	
Уплотнённый полдник	Запеканка из печени с рисом ТК№51	150	180	18,59	22,47	7.4	9.14	20.51	24.73	223	271	8.71	10.45	сб.2016г №311
	Соус сметанный ТК№80	15	30	0.21	0,42	0,74	1,49	0,9	1,8	11,11	22,23	0.006	0.011	сб2016№372
	Вафли тк№109	25	25	0.7	0.7	0.83	0.83	19.33	19.33	88.5	88.5			сб2016№602
итого за полдник:	Какао с молоком тк№63	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	89	107	1.2	1.43	сб. 2016г №416
				22,65	27,26	11.59	14.65	53.7	61.68	411.61	488.73	9.91	11.89	
Итого за восьмой день:				51.32	64.68	49.04	72.89	154.79	191.31	1268.52	1601.45	20,77	26,9	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		Номер рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
День 9														
Завтрак:	Омлет с сыром ,с маслом ТК № 45\1	100	120	10.7	12.84	18.59	22.3	1.64	1.98	216.47	259.8	0.2	0.24	сб. 2016 г № 230
	Бутерброд с повидлом ТК № 103	20/5	30\5	1,13	1.58	1.78	2.5	12.52	17.38	70.9	99.27	0	0	сб. 2016г № 2
	Чай с молоком ТК № 78	150	200	2.65	3.53	2.33	3.53	11.31	15.08	77	102.66	1.19	1.58	сб. 2016 №413
	кисель витаминный№72	100	100	0.09	0.09	0.04	0.04	13.41	13.41	54.4	54.4	12.2	12.2	сб.2016№396
итого за завтрак :			14.57	18.04	22.74	28.37	38.88	47.85	418.77	516.13	13.59	14.02		
Обед	Овощи нат.сол.или св.(огурец)ТК №98	20	40	0.17	0.34	1.02	2.04	0,52	1.04	11.96	23.92	1.11	2.22	сб. 2016г № 20
	Рассольник Ленинградский на м\б ТК №14	200	250	1.68	2.1	4.09	5.11	13.27	16.59	96.6	120.75	6,03	7.53	сб. 2016г № 82
	Гуляш из отварного мяса с соусом ТК№42	60\30	90\50	11.6	18.05	9,17	14.26	2.95	4.58	140.62	218.75	0.62	0.97	сб.2016№293
	Каша рассыпчатая(гречневая) ТК №35	110	130	6.3	7.45	4.47	5.28	28.33	33.49	178.75	211.25			сб.2016№330
	Напиток из плодов шиповника тк№ 64	150	180	0.51	0.61	0.21	0.25	14.23	18.67	61	79	75	90	сб. 2016г № 417
	Хлеб пшеничный или ржаной тк№107	40/10	50/25	3,32\0,7	4,15\0,12	0,4\0,12	0,5\0,3	21,91\4,7	27,4\11,7	104,4\23,1	130,5\57,75	0	0	сб. 2011г № 1
				24.28	32.82	19.48	27.74	85.91	113.47	616.43	841.92	82.76	100.72	
Уплотнённый полдник	Ватрушки тк№49	80	100	12.65	17.72	21.83	30,56	35.68	49.96	388.57	544	0.057	0.079	сб. 2016г №441
	Чай ТК № 77	180	200	0.06	0.067	0.02	0.022	9.99	11.1	40	44.44	0,03	0,033	сб. 2016г № 411
итого за полдник:			12,71	17.79	21.85	30.58	45.67	61.06	428.57	588.44	0.087	0.112		
Итого за девятый день:			51.56	68.64	64.07	86.69	170.46	222.38	1463.77	1946.49	96.43	114.85		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		Номер рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
День 10														
Завтрак:	Каша вязкая пшённая молочная ТК № 10	150	200	4.05	5.4	3.77	5.03	26.74	35.65	157.14	209.52			сб. 2016г № 182
	Бутерброд с маслом ТК № 102	20/5	30/5	0.2	0.28	18.12	21.75	0.32	0.45	165	231			сб. 2016г № 6
	Чай с лимоном ТК №67	180	200	0.12	0.13	0.02	0.022	10.2	11.33	41	45.55	2.38	2.64	сб. 2016г № 412
Второй завтрак	напиток из зам.ягод ТК №76	100	100	0.07	0.07	0.02	0.02	13.74	13.74	55.4	55.4	0.91	0.91	сб. 2016г № 396
итого за завтрак:				4.44	5.88	21.93	26.82	51.00	61.17	418.54	541.47	3.29	3.55	
Обед	яйца отварные ТК №44	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63			сб. 2016г № 227
	Суп с фрикадельками ТК №24.25	150	200	3,98	5.3	3.1	4.14	9.26	12.35	81	108	6.72	8.96	сб. 2016г № 89.
	Голубцы ленивые, соус сметанный ТК №40,80	120/30	160/40	16	21.47	14,8	19,7	26,8	35,7	304	406	0,41	1	сб. 2016г № 315,372
	Кисель из плод. \яг.с.м ТК №74	150	180	0.1	0.13	0.03	0.04	20.6	24.72	83.1	110.8	1.37	1.83	сб. 2016г № 74
	Хлеб пшеничный или ржаной ТК № 107	40\10	50/25	3.32\0.7	4,15\0,12	0,4\0,12	0,5\0,3	21,91\4,7	27,4\11,7	104,4\23,1	130,5\57,75	0	0	сб. 2011г № 1
итого за обед:				29.18	36.25	23.05	29.28	83.55	112.15	658.6	876.05	8.5	11.79	
	Пирог с повидлом ТК №54	80	100	4.57	5.71	1.85	2.31	44.16	55.2	212.57	265.71	0.02	0.03	сб. 2016г № 437
итого за полдник:	Чай с сахаром ТК № 77	180	200	0,06	0.066	0.02	0.022	9.99	11.1	40	44,44	0.03	0.033	сб. 2016г № 411
итого за десятый день:				4.63	5.78	1.87	2.33	54.15	66.3	252.57	310.15	0.05	0.06	
итого за весь период:														
среднее значение за период:				38.25	47.91	46.85	58.43	188.7	239.97	1329.71	1727.67	11.84	15.14	
содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от нормы:				452.5	589.4	441.1	573.4	1853	2418.8	13014.2	16954.7	490.4	574.5	
				45.25	58.94	44.11	57.34	185.3	241.88	1301.42	1695.47	49.04	57.45	
				153,9%	155.9%	134%	136.5%	130.4%	132.4%	132.8%	134.6%	140,1%	114.9%	