

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего МБДОУ детский сад  
«Аленушка»  Б.И.Шохова

Приказ № 19 от 08.01.2025



# 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					
<b>День 1</b>														
<b>Завтрак:</b>	Каша манная	150	180	6,0	7.2	5,1	6,1	29,4	34.7	168	203.2	1,2	1,6	сб. 2016г № 187
	Масло порциями.хлеб	20/3	25/4	1,8	2,1	5,7	6,6	11	12,8	78.2	98.6	0	0	сб.2016г.№6
	Какао с молоком	180	200	2,8	3,7	2,4	3,2	14,4	15,8	91	100	1,5	1,7	сб. 2016г № 416
<b>Второй завтрак</b>	Плод.ягод.напиток(шиповник)	100	100	0,3	0,3	0,1	0,1	9,5	9,5	41	41	50	50	сб. 2016г № 417
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>353</b>	<b>409</b>	<b>5,9</b>	<b>13.3</b>	<b>13,3</b>	<b>16,0</b>	<b>64,3</b>	<b>72.8</b>	<b>378.2</b>	<b>442.8</b>	<b>52,7</b>	<b>53,3</b>	
<b>Обед</b>	Овощи нат. сол. или свеж(лук реп.)	20	30	0,42	0,7	1.5	2.5	2.6	4.3	25.8	42.9	10.5	17.5	сб. 2016г № 11
	Суп с рыбными консервами													сб. 2016г № 95
		150	180	5.2	6.2	5.08	6.0	8.6	10.35	100.3	120.4	6.56	7.3	
	Птица тушёная в соусе с овощами	120	180	10.84	12.81	5.75	6.72	32.13	39.51	228.6	270.2	6.7	8.34	сб. 2016г № 319
	Компот из сухофруктов	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	20/20	20/30	1.65\0,7	2.1\1,8	0,2\0,1	0,2\0,3	11\4,7	13.5\11,7	35.5\18	52\23	0	0	сб. 2011г № 1
<b>Итого за обед:</b>		<b>480</b>	<b>620</b>	<b>18.41</b>	<b>24</b>	<b>12.63</b>	<b>15.7</b>	<b>60.2</b>	<b>79.36</b>	<b>493</b>	<b>610.2</b>	<b>17.56</b>	<b>27</b>	
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный с маслом	100	120	8,82	10,62	17	20,4	1,7	2,0	175,4	204,5	0,15	0,18	сб. 2016г № 229
	Хлеб пшеничный	15	25	1,7	2,2	0,18	0,22	9,16	11,45	36,2	57,75	0	0	
	Чай с лимоном	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	7	10	28	40	0,02	0,03	сб. 2016г № 412
итога за полдник :		<b>265</b>	<b>325</b>	<b>10.56</b>	<b>12.88</b>	<b>17.2</b>	<b>20.64</b>	<b>17.9</b>	<b>23.45</b>	<b>239.6</b>	<b>302.3</b>	<b>0,17</b>	<b>0,21</b>	
Итого за 1 день				<b>29.8</b>	<b>38.12</b>	<b>33.13</b>	<b>45.3</b>	<b>142.4</b>	<b>200.6</b>	<b>1110.8</b>	<b>1355.3</b>	<b>70.4</b>	<b>80.51</b>	

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					
<b>День 2</b>														
<b>Завтрак:</b>	Каша из смеси круп	150	200	7,81	10,44	8,16	11,11	30,59	41,3	227	307	0,89	1,2	сб. 2016г № 191
	Бутерброд с маслом	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	170	180	2,5	3,1	2,1	2,7	11,3	14,2	74.7	93,4	1,04	1,3	сб. 2016г №414
<b>Второй завтрак:</b>	Кисель из плодов \ягод св.мор.	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
<b>итого за завтрак:</b>		<b>350</b>	<b>410</b>	<b>10.34</b>	<b>12.88</b>	<b>15.0</b>	<b>16.5</b>	<b>39.4</b>	<b>50.8</b>	<b>345.9</b>	<b>462.3</b>	<b>2,17</b>	<b>2,74</b>	
<b>Обед</b>	Овощ нат. сол. или св.(огурцы сол.)	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
	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	180	1,3	1,5	2.04	2.26	11,98	13,31	72.9	81	8.6	9.55	сб. 2016г №77
	Плов из птицы	110	170	2.0	3.86	2.89	3.76	21.13	27.46	122.4	159.1			сб.2016г.№,321
	Компот из плодов\ягод вар.2	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	20\35	20\50	1.65\0,1	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
<b>итого за обед:</b>		<b>495</b>	<b>650</b>	<b>11.36</b>	<b>13.36</b>	<b>13.1</b>	<b>15.53</b>	<b>85.6</b>	<b>109.33</b>	<b>542.1</b>	<b>628.8</b>	<b>16.5</b>	<b>21.7</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога	65	100	11.4	22.8	7.84	15.7	11.2	22.3	165.1	330.2	0,16	0,31	сб. 2016г №251
	Соус	30	40	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	150	180	0,36	0,4	0,09	0,1	0.07	0.08	2.52	2.8	0.18	0.2	сб. 2016г № 411
<b>итого за полдник:</b>		<b>245</b>	<b>320</b>	<b>11.8</b>	<b>13.25</b>	<b>7.97</b>	<b>10.07</b>	<b>18.1</b>	<b>23.38</b>	<b>172.34</b>	<b>217.7</b>	<b>0.7</b>	<b>0.96</b>	
<b>Итого за второй день:</b>				<b>33.5</b>	<b>39.5</b>	<b>36.07</b>	<b>42.1</b>	<b>143.1</b>	<b>183.5</b>	<b>1060.34</b>	<b>1308.8</b>	<b>19.37</b>	<b>25.4</b>	

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			
<b>День 3</b>														
<b>Завтрак:</b>	Каша вязкая пшеничная	150	180	5,54	7,28	8,37	10,35	29,5	40,0	215	283	1,03	1,4	сб. 2016г № 186
	Бутерброд с повидлом	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	180	200	0,12	0,13	0,02	0,022	10.2	11.33	41	45.55	2.83	3.14	сб. 2016 №412
<b>Второй завтрак</b>	Фрукт свежий (яблоко)	95	100	0,38	0.4	0,38	0,04	9,3	9,8	41,8	44	9,5	10	сб. 2016г № 386
<b>итого за завтрак:</b>		<b>360</b>	<b>415</b>	<b>7,39</b>	<b>8,3</b>	<b>10,91</b>	<b>12,91</b>	<b>34</b>	<b>48.3</b>	<b>292.9</b>	<b>372.9</b>	<b>13.4</b>	<b>14,6</b>	
<b>Обед</b>	Овощи нат.сол.илисвеж. (белокочанная капуста с морковью)	30	50	0.57	0.86	2,44	3,65	3.34	5.01	28.2	46.9	3.8	5.7	сб. 2016г №21
	Суп картофельный с клёцками на мк/б	150	180	7,05	7,85	5,82	6,47	34,5	38,3	218,7	223	5,56	6,92	сб. 2016г № 88,128
	Жаркое по-домашнему	100	150	19,57	25,02	5,01	6,78	17,4	19,94	193	201	6,4	7,33	сб.2016г№292
	Кисель из плод.\ягод св.мор.	140/10	160/20	0,11	0,13	0,03	0,04	20.6	24.72	83.1	99.7	1.37	1.65	сб. 2016г № 396
	Хлеб пшеничный или ржаной	20/30	20/50	3,3\0,7	4,2\1,8	0,4\0,12	0,5\0,3	21,9\4,5	27,4\11,7	22.3\23	35.5\34	0	0	сб. 2011г № 1
<b>итого за обед:</b>		<b>480</b>	<b>630</b>	<b>11.3</b>	<b>16.9</b>	<b>13,82</b>	<b>17,74</b>	<b>84.4</b>	<b>106.1</b>	<b>489.76</b>	<b>640.1</b>	<b>17.13</b>	<b>21.6</b>	
<b>Полдник</b>	Макароны, запечённые с яйцом	80	100	9,38	23,3	9,25	11,11	55,27	66,33	162,00	208,4	0,14	0,16	сб. 2016г № 222
	Соус молочный (сладкий)	30	40	6,5	8,5	15,9	18,1	44,20	51,8	30,45	41,8	0,1	0,13	сб.2016 №369
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	3,2	2,00	2,67	10,63	16	70,00	101,11	0,98	1,3	сб.2016 г№414
<b>итого за полдник:</b>		<b>260</b>	<b>320</b>	<b>11,72</b>	<b>13,5</b>	<b>11,25</b>	<b>13,8</b>	<b>25,9</b>	<b>30,3</b>	<b>232</b>	<b>309,51</b>	<b>1,12</b>	<b>1,46</b>	
<b>Итого за третий день:</b>														
				<b>30.4</b>	<b>38.7</b>	<b>35,98</b>	<b>44.45</b>	<b>144.3</b>	<b>184.7</b>	<b>1014.7</b>	<b>1322.51</b>	<b>31.65</b>	<b>37.66</b>	

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			
<b>День 4</b>														
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	180	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	5	10	2,32	2,78	2,95	3,54	0	0	36	43,2	0,07	0,08	сб.2016г № 7
	Хлеб пшеничный или ржаной	20	25	2,07	2,49	0,25	0,3	13,7	16,44	65,25	78,3			
	Какао с молоком	180	190	3,8	4,22	3,2	3,56	15,82	17,58	107	118,9	1,43	1,59	сб. 2016г №416
<b>Второй завтрак</b>	Флод.ягод.напиток(шиповник)	100	100	0,34	0,34	0,14	0,14	9,48	9,48	40,66	40,66	50	50	2016г № 417
<b>итого за завтрак:</b>		<b>355</b>	<b>405</b>	<b>8,83</b>	<b>10,58</b>	<b>9,75</b>	<b>12,75</b>	<b>43.12</b>	<b>51,33</b>	<b>247,8</b>	<b>300,2</b>	<b>52,18</b>	<b>52,58</b>	
<b>Обед</b>	овощи нат.соль.или свежие (свекла отварная порциями)	30	50	0,56	0,84	2,03	3,04	3,45	5,18	34,36	51,54	13,98	20,97	сб.2016г № 20
	Суп картофельный с бобами(горох)на м\б	150	180	3.95	4.39	3.79	4.22	11.75	13.06	115,2	128	4.19	4.65	сб. 2016г № 87
	Каша перловая	110	130	11,34	16.06	9,57	13.55	20,07	28.43	181,5	209.62	0,3	0,44	сб.2016г.№33
	Котлета рыбная с кап. и морк. запеч.	50	70	17.13	15.8	6.09	9.14	4.17	6.26	117	175.5	5.95	8.93	сб.2016г.№262
	Компот из сухофруктов	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	20/35	20/50	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
	<b>итого за обед:</b>		<b>545</b>	<b>680</b>	<b>12.77</b>	<b>17.84</b>	<b>15.93</b>	<b>19.83</b>	<b>60.7</b>	<b>80.76</b>	<b>572,3</b>	<b>661.1</b>	<b>18.77</b>	<b>26.42</b>
<b>Полдник</b>	Расстегай	60	80	3.2	4.28	7.02	12.52	43.14	43.92	286.4	358			сб. 2016г №436,496
	Чай с лимоном	180	200	5.0	6.0	1.8	2.0	7.2	8.0	67	74.44	1,44	1,6	сб. 2016 №412
<b>итого за полдник:</b>		<b>240</b>	<b>280</b>	<b>8.2</b>	<b>10.28</b>	<b>7.22</b>	<b>10.52</b>	<b>39.34</b>	<b>51.91</b>	<b>200.4</b>	<b>302.4</b>	<b>1.44</b>	<b>1.6</b>	
<b>Итого за четвёртый день:</b>														
				<b>29.8</b>	<b>38.7</b>	<b>32.9</b>	<b>43.1</b>	<b>143.14</b>	<b>184</b>	<b>1020.5</b>	<b>1263.7</b>	<b>32.39</b>	<b>50.6</b>	

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					
<b>День 5</b>														
<b>Завтрак:</b>	Каша рисовая молочная	150	180	2,17	2,9	3,7	4,95	27,15	36,21	150,93	201,25	0	0	сб. 2016г № 182
	Бутерброд с маслом	20\5	25\5	1,83	2,1	5,66	6,6	10,96	12,79	85	102	0	0	сб. 2016г № 1
	Кофейный напиток с молоком	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
<b>Второй завтрак</b>	Кисель из плод.\ягод св.мор.	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
<b>итого за завтрак:</b>		<b>355</b>	<b>410</b>											
		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>7,28</b>	<b>8,60</b>	<b>11,79</b>	<b>14,25</b>	<b>46,75</b>	<b>60,24</b>	<b>386.1</b>	<b>463.5</b>	<b>1,44</b>	<b>1,53</b>	
<b>Обед</b>	Овощи нат. сол.или свежие (морковь тёрт. с яблоком)	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	150	180	7.12	7.91	5.23	5.81	9.88	10.98	115.2	138	11.24	12.49	сб. 2016г № 68
	Печень тушёная	50	70	5,74	8.61	2,74	4.12	13,5	20.25	102	152.43	2,1	3.13	сб.2016№309
	Вермишель отварная	80	110	3.84	4.61	0.55	0.66	20.76	24.91	103.4	124.1			сб. 2016г № 218
	Компот ягод\плод овый	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	20/35	20/50	3,3\0,7	4,15\1,75	0,4\0,12	0,5\0,3	21,9\4,7	27,4\11,7	35.5\18	52\23	0	0	сб. 2011г № 1
<b>итого за обед:</b>		<b>515</b>	<b>660</b>	<b>14.29</b>	<b>18.86</b>	<b>10.62</b>	<b>16.02</b>	<b>73.93</b>	<b>82.18</b>	<b>457.47</b>	<b>609.41</b>	<b>15.73</b>	<b>19.46</b>	
<b>Полдник:</b>	Булочка ванильная	60	80	5.21	10.42	4.46	8.92	25.5	51	143	187.3	0.23	0.46	сб. 2016г № 450
	какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2.72	3,19	12.96	15,82	89,0	107	1,2	1,43	сб.2016г.№416
<b>итого за полдник:</b>		<b>210</b>	<b>260</b>	<b>8.52</b>	<b>10.33</b>	<b>7.22</b>	<b>12.13</b>	<b>24.57</b>	<b>46</b>	<b>232</b>	<b>294.3</b>	<b>2.65</b>	<b>3.73</b>	
<b>Итого за пятый день:</b>				<b>30.1</b>	<b>37.8</b>	<b>33.1</b>	<b>42.4</b>	<b>145.25</b>	<b>188.4</b>	<b>1075.6</b>	<b>1367.2</b>	<b>19.82</b>	<b>24.72</b>	

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			
<b>День 6</b>														
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный (Геркулес)	150	180	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	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	180	200	0,06	0,066	0,02	0,022	10,0	11,0	40	44,44	0,03	0,033	сб.2016г.№410
<b>Второй завтрак</b>	Фрукт (яблоко)	95	100	1,42	1,5	0,47	0,5	19,95	21	90,25	95	4,8	5	сб. 2016г № 386
<b>итого за завтрак:</b>		<b>355</b>	<b>415</b>	<b>7,49</b>	<b>9,67</b>	<b>7,29</b>	<b>9,74</b>	<b>41.65</b>	<b>51,7</b>	<b>304.11</b>	<b>363,37</b>	<b>5,6</b>	<b>6,04</b>	
<b>Обед</b>	Свекла с зелёным горошком	30	50	0,89	1,48	1,55	2,6	1,87	3,12	25,08	41,8	3,3	5,5	сб. 2016г № 35
	Суп с мак. изделиями на м\б	150	180	1,94	2.15	2.04	2.27	12.34	13.71	75.42	83.8	5.94	6.6	сб. 2016г № 88
	Каша рассыпчатая гречневая	80	110	3.51	4.15	3.25	3.84	22.65	26.76	133.87	158.21	0	0	сб. 2016г №330
	Гуляш из отварного мяса	50	70	6.56	9.84	3.06	4.59	1.54	2.3	60	90	1.73	2.59	сб. 2016г № 293
	Кисель витаминный	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	20/40	20/50	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
<b>итого за обед:</b>		<b>520</b>	<b>660</b>	<b>16.3</b>	<b>20.99</b>	<b>9.98</b>	<b>14.2</b>	<b>70.64</b>	<b>90.76</b>	<b>505.87</b>	<b>632.91</b>	<b>37.57</b>	<b>48.61</b>	
<b>Полдник</b>	Пирог с капустой	60	80	3.07	4.09	2.33	2.91	26.82	33.52	144.4	180.5	4.91	6.14	сб. 2016г № 437,143
	Чай с молоком	150	180	2,65	3,18	2,33	2,79	11,31	13,57	77	92,39	1,19	1,42	сб.2016г.№413
<b>итого за полдник:</b>		<b>210</b>	<b>260</b>	<b>5.72</b>	<b>7.27</b>	<b>4.66</b>	<b>5.7</b>	<b>36.13</b>	<b>43.09</b>	<b>191.4</b>	<b>272.89</b>	<b>6.1</b>	<b>7.56</b>	
<b>Итого за шестой день:</b>				<b>29.5</b>	<b>37.9</b>	<b>33.9</b>	<b>42.6</b>	<b>148.42</b>	<b>185.5</b>	<b>1001.38</b>	<b>1269.2</b>	<b>39.27</b>	<b>52.21</b>	

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					
<b>День 7</b>														
<b>Завтрак:</b>	Каша вязкая (кукурузная)	150	180	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	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	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	20	25	1,7	2,49	0,2	0,3	10,96	16,44	52,2	78,3			Сб.2011 №1
<b>Второй завтрак</b>	Флод.ягод.напиток(шиповник)	100	100	0,34	0.34	0.14	0.14	9,48	9,48	40,66	40,66	50	50	сб. 2016г № 417
<b>итого за завтрак:</b>		<b>355</b>	<b>412</b>	<b>9.5</b>	<b>11,55</b>	<b>10,94</b>	<b>13,17</b>	<b>50,22</b>	<b>59,1</b>	<b>300,8</b>	<b>407,9</b>	<b>52,08</b>	<b>52,5</b>	
<b>обед:</b>	Овощи нат.соль.или свеж.(сол. огурец с луком)	30	50	0,17	0,34	1.02	2.04	0.52	1.04	11.96	23.92	1.11	2.22	сб. 2016г № 20
	Борщ со сметаной на м\б	150	180	1.3	1.45	3.53	3.93	9.17	10.19	73.8	82	7.4	8.23	сб. 2016г № 63
	Пюре картофельное	80	100	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	20	30	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(мясные)	50	70	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	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
	Хлеб пшеничный или ржаной	20\40	20\50	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
<b>итого за обед:</b>		<b>540</b>	<b>680</b>	<b>12.0</b>	<b>15.39</b>	<b>12.64</b>	<b>15.12</b>	<b>60.09</b>	<b>80.1</b>	<b>496.91</b>	<b>609</b>	<b>22.08</b>	<b>27.09</b>	
<b>Полдник</b>	Сырники из творога	60	100	18,7	26,18	12,67	17,74	11,4	16	134	227,6	0.25	0.35	сб. 2016г № 245,
	соус	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	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
<b>итого за полдник:</b>		<b>253.5</b>	<b>347</b>	<b>9.6</b>	<b>13.2</b>	<b>10.9</b>	<b>14.89</b>	<b>32.13</b>	<b>44.0</b>	<b>204.46</b>	<b>318.09</b>	<b>2,5</b>	<b>4,42</b>	
<b>итого за 7 день:</b>														
				<b>31.1</b>	<b>40.1</b>	<b>34.5</b>	<b>43.2</b>	<b>142.44</b>	<b>183.2</b>	<b>1002.17</b>	<b>1335</b>	<b>76.66</b>	<b>84.01</b>	



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					
<b>День 8</b>														
<b>Завтрак:</b>	Каша жидкая (гречневая)молочная	150	180	4,3	5,76	5	6,63	13,71	18,28	117	156	0,88	1,17	сб. 2016г № 199
	Бутерброд с сыром	20\5	25\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	180	200	2,85	3,16	2,41	2,67	14,36	15,95	91	101,11	1,17	1,29	сб. 2016г №414
<b>Второй завтрак</b>	напиток из с\м ягод, плодов	100	100	0.12	0.144	0,07	0,084	13.92	16.7	56.8	68.16	0.86	1.03	сб.2016г.№391
<b>итого за завтрак:</b>		<b>355</b>	<b>410</b>											
		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>9,42</b>	<b>12.73</b>	<b>8,06</b>	<b>10,73</b>	<b>41.69</b>	<b>55.25</b>	<b>337.46</b>	<b>433.38</b>	<b>2.95</b>	<b>3.54</b>	
<b>Обед</b>	Овощи натур.сол.или свеж.(белокочанная капуста)	30	50	0.4	0.66	1.85	3.09	2.33	3.9	27.63	46.05	2.85	4.75	сб. 2016г № 21
	Гренки из пшеничного хлеба	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	150	180	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)	110	150	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	20/20	20/50	1,66	2,49	0,2	0,3	10,96	16,44	52,2	78,3	0	0	сб. 2011г № 1
	Чай	150	180	0,048	0,06	0,016	0,02	8,32	9,99	33,33	40	0,02	0,03	сб. 2016г № 410
<b>итого за обед:</b>		<b>495</b>	<b>650</b>	<b>12.25</b>	<b>14.69</b>	<b>18.39</b>	<b>23.51</b>	<b>51.4</b>	<b>67.38</b>	<b>500.45</b>	<b>609.34</b>	<b>7.91</b>	<b>11.5</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка из печени с рисом	80	130	8,59	22,47	5.4	9.14	20.51	24.73	223	271	8.71	10.45	сб.2016г №311
	Соус сметанный	30	40	0.21	0,42	0,74	1,49	0,9	1,8	11,11	22,23	0.006	0.011	сб2016№372
	Кондитерское изделие (печенье к кофе)	15	15	0.7	0.7	0.83	0.83	19.33	19.33	88.5	88.5			сб2016№489
<b>итого за полдник:</b>	Какао с молоком	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	89	107	1.2	1.43	сб. 2016г №416
		<b>275</b>	<b>365</b>	<b>11,65</b>	<b>13,26</b>	<b>8.59</b>	<b>10.65</b>	<b>50.7</b>	<b>60.68</b>	<b>201.61</b>	<b>258.73</b>	<b>9.91</b>	<b>11.89</b>	
<b>Итого за восьмой день:</b>														
				<b>33.3</b>	<b>40.68</b>	<b>35.04</b>	<b>44.89</b>	<b>143.79</b>	<b>183.31</b>	<b>1039.52</b>	<b>1301.45</b>	<b>20,77</b>	<b>26,9</b>	

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	ясли	сад	
<b>День 9</b>														
<b>Завтрак:</b>	Каша вязкая пшениная молочная	150	180	4.27	5.4	4.9	6.07	29.32	36.65	178	222.5	1.46	1.95	сб. 2016 г № 182
	Бутерброд с повидлом	20/5	25\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	180	200	2.65	3.53	2.33	3.53	11.31	15.08	77	102.66	1.19	1.58	сб. 2016 №413
	кисель из плод. \ягод. с\м	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
<b>итого за завтрак :</b>		<b>355</b> <b>100</b>	<b>410</b> <b>100</b>	<b>8.14</b>	<b>10.12</b>	<b>7.05</b>	<b>10.14</b>	<b>39.56</b>	<b>52.52</b>	<b>280.3</b>	<b>369.83</b>	<b>14.85</b>	<b>15.73</b>	
<b>Обед</b>	Овощи нат.сол.или св.(лук репчатый)	30	50	0.43	0.71	1.83	3.04	2.5	4.18	28.17	46.95	2.85	4.75	сб. 2016г № 11
	Рассольник Ленинградский на м\б	150	180	1.68	2.1	4.09	5.11	13.27	16.59	96.6	120.75	6,03	7.53	сб. 2016г № 82
	Рыба тушенная с овощами	50	70	11.6	18.05	9,17	14.26	2.95	4.58	78.8	110.3	0.62	0.97	сб.2016№261
	Каша ячневая	100	120	6.3	7.45	4.47	5.28	28.33	33.49	106.7	126.1			сб.2016№330
	Напиток из плодов шиповника	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	20/35	20/50	3,32\0,7	4,15\0,12	0,4\0,12	0,5\0,3	21,91\4,7	27,4\11,7	3570\18	110\23	0	0	сб. 2011г № 1
		<b>535</b>	<b>670</b>	<b>12.0</b>	<b>15.19</b>	<b>18.29</b>	<b>21.74</b>	<b>77.89</b>	<b>99.61</b>	<b>532.64</b>	<b>616.1</b>	<b>34.5</b>	<b>53.25</b>	
<b>Полдник</b>	Кулебяка	80	100	9.65	13.72	5.83	10,56	15.68	29.96	157	258.4	0.057	0.079	сб. 2016г №436,491/1
	Чай	150	180	0.06	0.067	0.02	0.022	9.99	11.1	40	44.44	0,03	0,033	сб. 2016г № 411
<b>итого за полдник:</b>		<b>230</b>	<b>280</b>	<b>10,1</b>	<b>13.79</b>	<b>7.85</b>	<b>10.58</b>	<b>25.67</b>	<b>31.06</b>	<b>197</b>	<b>302.8</b>	<b>0.087</b>	<b>0.112</b>	
<b>Итого за девятый день:</b>				<b>30.2</b>	<b>39.1</b>	<b>33.19</b>	<b>42.46</b>	<b>143.12</b>	<b>183.19</b>	<b>1009.9</b>	<b>1288.8</b>	<b>59.43</b>	<b>69.09</b>	

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					
<b>День 10</b>														
<b>Завтрак:</b>	Каша вязкая ячневая молочная	150	180	4.05	5.4	3.77	5.03	26.74	35.65	157.14	209.52			сб. 2016г № 182
	Бутерброд с маслом	20/5	25/5	0.2	0.28	18.12	21.75	0.32	0.45	165	231			сб. 2016г № 6
	Чай с лимоном	180	200	0.12	0.13	0.02	0.022	10.2	11.33	41	45.55	2.38	2.64	сб. 2016г № 412
<b>Второй завтрак</b>	напиток из зам.ягод	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
<b>итого за завтрак:</b>		<b>355</b> <b>100</b>	<b>410</b> <b>100</b>	<b>4.49</b>	<b>5.87</b>	<b>17.13</b>	<b>21.82</b>	<b>35,00</b>	<b>41.17</b>	<b>318.54</b>	<b>407.47</b>	<b>3.29</b>	<b>3.55</b>	
<b>Обед</b>	Горошек зелёный консервированный	15	25	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63			сб. 2016г № 10
	Суп картофельный с крупой	150	180	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	80\30	120\40	16	21.47	14,8	19,7	26,8	35,7	250	306	0,41	1	сб. 2016г № 315,372
	Кисель из плод.\ягод свеж.морож.	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	20\35	20/50	3.32\0.7	4,15\0,12	0,4\0,12	0,5\0,3	21,91\4,7	27,4\11,7	35.5\18	52\23	0	0	сб. 2011г № 1
<b>итого за обед:</b>	<b>480</b>	<b>615</b>	<b>22.6</b>	<b>27.25</b>	<b>15.05</b>	<b>20.28</b>	<b>73.85</b>	<b>92.15</b>	<b>530.6</b>	<b>640.03</b>	<b>8.5</b>	<b>11.79</b>		
	Пирог с повидлом	60	80	2.57	3.71	0.85	1.31	44.16	55.2	112.57	155.71	0.02	0.03	сб. 2016г № 437
<b>итого за полдник:</b>	Кофейный напиток	150	180	0,06	0.066	0.02	0.022	9.99	11.1	40	44,44	0.03	0.033	сб.2016№414
<b>итого за десятый день:</b>		<b>210</b>	<b>260</b>	<b>2.63</b>	<b>4.78</b>	<b>0.87</b>	<b>1.3</b>	<b>34.15</b>	<b>50.3</b>	<b>152.57</b>	<b>200.15</b>	<b>0.05</b>	<b>0.06</b>	
<b>итого за весь период:</b>														
<b>среднее значение за период:</b>				<b>29.7</b>	<b>37.9</b>	<b>33.05</b>	<b>43.4</b>	<b>143</b>	<b>183.62</b>	<b>1001.7</b>	<b>1247.6</b>	<b>11.84</b>	<b>15.14</b>	
<b>содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от нормы:</b>				307.4	<b>388.5</b>	<b>340.9</b>	<b>433.9</b>	<b>1439</b>	1860	10336.6	13059.5	<b>381.6</b>	<b>574.5</b>	
				30.74	<b>38.85</b>	<b>34.09</b>	<b>43.39</b>	<b>143.9</b>	186	1033.66	1305.95	<b>38.16</b>	<b>57.45</b>	
				104%	102.7%	103.%	103.3%	101.2%	101.8%	105.5%	103.6%	109%	114.9%	