

УТВЕРЖДАЮ

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

Приказ №40 от 01.09.2025



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					
День 1														
Завтрак:	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
Второй завтрак	напиток из плодов шиповника	100	100	0,3	0,3	0,1	0,1	9,5	9,5	41	41	50	50	сб. 2016г № 417
Итого за завтрак:		353 100	409 100	5,9	13.3	13,3	16,0	64,3	72.8	378.2	442.8	52,7	53,3	
Обед	Овощи свежие или сол. (лук репчатый)	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	150	180	5.2	6.2	5.08	6.0	8.6	10.35	100.3	120.4	6.56	7.3	сб. 2016г №95
	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	3.5\11,7	35.5\18	52\23	0	0	сб. 2011г № 1
Итого за обед:		480	620	18.41	24	12.63	15.7	60.2	79.36	493	610.2	17.56	27	
Полдник	Печёночные оладьи	60	90	8,82	10,62	17	20,4	1,7	2,0	175,4	204,5	0,15	0,18	сб. 2016г № 311
	Соус сметанный	30	40	1,7	2,2	0,18	0,22	9,16	11,45	36,2	57,75	0	0	Сб.2016 №372
	Кондитерское изделие(печенье)	15	15	0.7	0.7	0.83	0.83	19.33	19.33	88.5	88.5			Сб.2016 №489
	Чай с лимоном	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	7	10	28	40	0,02	0,03	сб. 2016г № 412
итого за полдник :		255	325	10.56	12.88	17.2	20.64	17.9	23.45	239.6	302.3	0,17	0,21	
Итого за 1 день				29.8	38.12	33.13	45.3	142.4	200.6	1110.8	1355.3	70.4	80.51	

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	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
Второй завтрак:	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
итого за завтрак:		350 100	410 100	10.34	12.88	15.0	16.5	39.4	50.8	345.9	462.3	2,17	2,74	
Обед	Овощи свежие или сол.(огурец)	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
итого за обед:		495	650	11.36	13.36	13.1	15.53	85.6	109.33	542.1	628.8	16.5	21.7	
Полдник	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 фруктовый (из повидла)	30	40	0,04	0,05	0,04	0,05	6.8	8.5	27.72	34.65	0.36	0.45	сб.2016№376,380
	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
итого за полдник:		245	320	11.8	13.25	7.97	10.07	18.1	23.38	172.34	217.7	0.7	0.96	
Итого за второй день:				33.5	39.5	36.07	42.1	143.1	183.5	1060.34	1308.8	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	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
Второй завтрак	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
итого за завтрак:		360 95	415 100	7,39	8,3	10,91	12,91	34	48.3	292.9	372.9	13.4	14,6	
Обед	Овощи свеж.илисол.(капуста)	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	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
итого за обед:		480	630	11.3	16.9	13,82	17,74	84.4	106.1	489.76	640.1	17.13	21.6	
Полдник	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
итого за полдник:		260	320	11,72	13,5	11,25	13,8	25,9	30,3	232	309,51	1,12	1,46	
Итого за третий день:				30.4	38.7	35,98	44.45	144.3	184.7	1014.7	1322.51	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	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
Второй завтрак	напиток из плодов шиповника	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:		355	405											
Обед		100	100	8,83	10,58	9,75	12,75	43.12	51,33	247,8	300,2	52,18	52,58	
	Овощи свеж.илиотварные.(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)	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 вязкая 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 Соус томатный	50\30	70\50	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
итого за обед:		545	680	12.77	17.84	15.93	19.83	60.7	80.76	572,3	661.1	18.77	26.42	
Полдник	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
итого за полдник:		240	280	8.2	10.28	7.22	10.52	39.34	51.91	200.4	302.4	1.44	1.6	
Итого за четвёртый день:				29.8	38.7	32.9	43.1	143.14	184	1020.5	1263.7	32.39	50.6	

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	ясли	сад					
День 5														
Завтрак:	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
Второй завтрак	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
итого за завтрак:		355 100	410 100	7,28	8,60	11,79	14,25	46,75	60,24	386.1	463.5	1,44	1,53	
Обед	Овощи свеж.или отварные.(морковь и яблоко)	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 № 70
	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
	Макаронные изделия отварные	80	110	3.84	4.61	0.55	0.66	20.76	24.91	103.4	124.1			сб. 2016г № 218
	Компот плодово-ягодный	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
итого за обед:		515	660	14.29	18.86	10.62	16.02	73.93	82.18	457.47	609.41	15.73	19.46	
Полдник:	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
	Кисломолочный напиток	150	180	3,15	3,67	2.72	3,19	12.96	15,82	89,0	107	1,2	1,43	сб.2016г.№420
итого за полдник:		210	260	8.52	10.33	7.22	12.13	24.57	46	232	294.3	2.65	3.73	
Итого за пятый день:				30.1	37.8	33.1	42.4	145.25	188.4	1075.6	1367.2	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	ясли	сад					
День 6														
Завтрак:	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
Второй завтрак	Фрукт (яблоко)	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:		355 95	415 100	7,49	9,67	7,29	9,74	41.65	51,7	304.11	363,37	5,6	6,04	
Обед														сб. 2016г № 35
	Свекла отвар.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	
	Суп картофельный с мак.изделиями	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	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
итого за обед:		520	660	16.3	20.99	9.98	14.2	70.64	90.76	505.87	632.91	37.57	48.61	
Полдник	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
итого за полдник:		210	260	5.72	7.27	4.66	5.7	36.13	43.09	191.4	272.89	6.1	7.56	
Итого за шестой день:				29.5	37.9	33.9	42.6	148.42	185.5	1001.38	1269.2	39.27	52.21	

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)	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
Второй завтрак	напиток из плодов шиповника	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:		355	412	9,5	11,55	10,94	13,17	50,22	59,1	300,8	407,9	52,08	52,5	
обед:	Овощи свежие или сол.(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	150	180	1,3	1,45	3,53	3,93	9,17	10,19	73,8	82	7,4	8,23	сб. 2016г № 62
	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
	итого за обед:	540	680	12.0	15.39	12.64	15.12	60.09	80.1	496.91	609	22.08	27.09	
Полдник	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 фруктовый из повидла	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
итого за полдник:		253.5	347	9.6	13.2	10.9	14.89	32.13	44.0	204.46	318.09	2,5	4,42	
итого за 7 день:				31.1	40.1	34.5	43.2	142.44	183.2	1002.17	1335	76.66	84.01	

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	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
Второй завтрак	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
итого за завтрак:		355 100	410 100	9,42	12.73	8,06	10,73	41.69	55.25	337.46	433.38	2.95	3.54	
Обед	Овощи 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
	Компот из плодов\ягод вар.2	150	180	0,048	0,06	0,016	0,02	8,32	9,99	33,33	40	0,02	0,03	сб. 2016г № 394
	итого за обед:	495	650	12.25	14.69	18.39	23.51	51.4	67.38	500.45	609.34	7.91	11.5	
Полдник	Пирог с повидлом	60	80	8,59	22,47	5.4	9.14	20.51	24.73	223	271	8.71	10.45	сб.2016г №437
итого за полдник:	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
		210	260	11,65	13,26	8.59	10.65	50.7	60.68	201.61	258.73	9.91	11.89	
Итого за восьмой день:														
				33.3	40.68	35.04	44.89	143.79	183.31	1039.52	1301.45	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:	Каша вязкая пшенная 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
итого за завтрак :		355 100	410 100	8.14	10.12	7.05	10.14	39.56	52.52	280.3	369.83	14.85	15.73	
Обед	Овощи свежие или сол.(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	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 тушеная 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
		535	670	12.0	15.19	18.29	21.74	77.89	99.61	532.64	616.1	34.5	53.25	
Полдник	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
итого за полдник:		230	280	10,1	13.79	7.85	10.58	25.67	31.06	197	302.8	0.087	0.112	
Итого за девятый день:				30.2	39.1	33.19	42.46	143.12	183.19	1009.9	1288.8	59.43	69.09	

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 «Дружба»	150	180	4.05	5.4	3.77	5.03	26.74	35.65	157.14	209.52			сб. 2016г № 191\1
	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
Второй завтрак	напиток из свежемороженных 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
итого за завтрак:		355 100	410 100	4.49	5.87	17.13	21.82	35,00	41.17	318.54	407.47	3.29	3.55	
Обед	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
итого за обед:		480	615	22.6	27.25	15.05	20.28	73.85	92.15	530.6	640.03	8.5	11.79	
	Омлет натуральный	100	120	2.57	3.71	0.85	1.31	44.16	55.2	112.57	155.71	0.02	0.03	сб. 2016г № 229
	Хлеб пшеничный	15	25	1.7	2.2	0.18	0.22	9.16	11.45	36.2	57.75			
итого за полдник:	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
итого за десятый день:		265	325	2.63	4.78	0.87	1.3	34.15	50.3	152.57	200.15	0.05	0.06	
итого за весь период:														
среднее значение за период:				29.7	37.9	33.05	43.4	143	183.62	1001.7	1247.6	11.84	15.14	
содержание белков,жиров,углеводов в меню за период в % от нормы:				307.4	388.5	340.9	433.9	1439	1860	10336.6	13059.5	381.6	574.5	
				30.74	38.85	34.09	43.39	143.9	186	1033.66	1305.95	38.16	57.45	
				104%	102.7%	103.%	103.3%	101.2%	101.8%	105.5%	103.6%	109%	114.9%	