

Председатель совета родителей
СП «Детский сад № 70» ГБОУ ООШ № 23 г. Сызрани



С.А. Галкина

Утверждаю
Директор ГБОУ ООШ №23 г. Сызрани



А.М. Мерс

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
С 12 ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ РАБОТЫ
СТРУКТУРНОГО ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ
«ДЕТСКИЙ САД № 70»
ГБОУ ООШ №23 Г. СЫЗРАНИ**

Сезон: весна

2022г.

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
1 день													
Завтрак:													
Каша манная сгущенном молоке	180	200	4,8	5,74	2,6	3,53	49	98	104,5	209,1	0,0013	0,0014	2
Чай с сахаром	150	200	0,01	0,1	0	0	3,6	7,4	26,6	53,2	0	0	15
Бутерброд с маслом	21	25	1,6	3,01	4,35	5,35	10,33	20,63	85,9	138,3	0	0	131
итого за завтрак			6,41	8,85	6,95	8,88	62,93	126,03	217	400,6	0,0013	0,0014	
Второй завтрак:													
Кисломолочный продукт	150	180	4,35	5,14	3,75	4,43	3,92	4,63	67,5	89,8	0,03	0,03	73
итого за 2 завтрак			4,35	5,14	3,75	4,43	3,92	4,63	67,5	89,8	0,03	0,03	
Обед:													
Щи с рыбными консервами	200	250	10,4	21,7	5,3	10,34	6,8	12,1	96,8	194,5	0,0006	0,0008	58
Свекла отварная дольками	36	42	1,14	1,28	0,05	0,08	4,56	6,23	25,3	29	0,002	0,0024	139
Макаронные изделия отварные	105	155	2,57	3,66	1,97	2,81	12,31	17,58	49,77	71,1	0	0	101
Яйцо вареное (ясли)	40		12,7		11,5		0,7		157,5		0		166
Сосиска отварная (сад)		50		16		22		0,12		245		0	157
Компот из кураги	150	200	0,45	0,9	2,02	4,4	8,2	16,4	78,2	157	0,0015	0,0018	47
Хлеб пшеничный	35	40	2,37	3,95	0,3	0,6	14,49	24,15	46,86	64,1	0	0	31
Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,02	16,7	52	87	0	0	157
итого за обед			31,61	50,79	21,5	40,83	57,08	93,28	506,43	847,7	0,0041	0,005	
Уплотненный полдник:													
Плов с птицей	160	210	12,7	16,51	11,7	15,21	41,9	54,47	299	388,7	0,0013	0,0018	189
Хлеб пшеничный	35	40	2,37	3,95	0,3	0,6	14,49	24,15	46,86	64,1	0	0	31
Какао на молоке	150	200	2,1	4,23	2,02	3,93	10,04	19,86	64,5	96,81	0,001	0,002	6
Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	0,01	0,01	42
итого за уплотненный полдник			17,57	25,09	14,42	20,14	76,23	108,28	457,36	596,61	0,0123	0,0138	
Всего за день:			59,9	69,3	46,62	64,2	200,2	332,2	1248,3	1934,5	0,048	0,05	

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
2 день													
Завтрак:													
Суп молочный с макаронными изделиями	180	200	2,72	3,02	2,52	2,8	8,21	9,12	66,42	73,8	0,012	0,014	147
Кофейный напиток с молоком	150	200	1,14	2,29	1,2	2,52	5,15	10,3	36,3	72,67	0,0016	0,0017	71
Батон с сыром	18\10	20\12	9,2	18,45	11,8	23,65	10,03	20,6	62,1	124,3	0	0	35
итого за завтрак			13,06	23,76	15,52	28,97	23,39	40,02	164,82	270,77	0,0136	0,0157	
Второй завтрак:													
Кисломолочный продукт	150	180	4,35	5,14	3,75	4,43	3,92	4,63	67,5	89,8	0,03	0,03	73
итого за 2 завтрак			4,35	5,14	3,75	4,43	3,92	4,63	67,5	89,8	0,03	0,03	
Обед:													
борщ со сметаной с мясом	200	250	8,1	16,3	8,3	16,7	12,7	25,43	115	234	0	0	74
салат зимний	50	60	1,17	1,37	4,43	5,21	7,29	8,57	73,6	86,6	0,0004	0,0006	155
Бефстроганов из печени	40\40	50\50	10,6	12,72	8,98	10,8	2,81	3,4	148	177,6	0,001	0,014	190
Гречка отварная	100	110	2,3	4,6	2,4	4,8	18,2	26,3	162,3	180,34	0,0032	0,004	50
Компот из свежемороженых ягод	150	200	0,08	0,1	0,03	0,04	6,54	8,71	63,4	84,7	0,012	0,014	33
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,95	0,3	0,6	14,49	24,15	46,86	64,1	0	0	31
Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,02	16,7	52	87	0	0	157
итого за обед			26,6	42,34	24,8	38,75	72,05	113,26	661,16	914,34	0,0166	0,0286	
Уплотненный полдник:													
рыба соленая порциями	25	25	23,18	24,32	8,4	9,6	0	0	168	184	0	0	146
Пюре картофельное	130	150	2,1	3,05	2,68	5,24	9,1	18,06	72,2	142	0	0	144
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,95	0,3	0,6	14,49	24,15	46,86	64,1	0	0	31
Чай с сахаром	150	200	0,01	0,1	0	0	3,6	7,4	26,6	53,2	0	0	15
Вафля	34	34	5,5	5,5	6,5	6,5	34,9	34,9	210	210	0	0	181
Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	0,01	0,01	42
итого за уплотненный полдник			33,56	37,32	18,28	22,34	71,89	94,31	570,66	700,3	0,01	0,01	
Всего за день:			67,6	78,5	62,35	74,4	197,4	252,22	1464,14	1975,21	0,07	0,084	

Прием пищи. Наименование блюда 3 день	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры	
			Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад		
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад						ясли
Завтрак:														
каша молочная кукурузная	135	155	4,4	5,06	5	5,79	29	31,87	132,6	152,4	0,014	0,017	182	
Какао на молоке	150	200	2,1	4,23	2,02	3,93	10,04	19,86	64,5	96,81	0,001	0,002	6	
Бутерброд с маслом	21	25	1,6	3,01	4,35	5,35	10,33	20,63	85,9	138,3	0	0	131	
итого за завтрак			8,1	12,3	11,37	15,07	49,37	72,36	283	387,51	0,015	0,019		
Второй завтрак:														
Кисломолочный продукт	150	180	4,35	5,14	3,75	4,43	3,92	4,63	67,5	89,8	0,03	0,03	73	
итого за 2 завтрак			4,35	5,14	3,75	4,43	3,92	4,63	67,5	89,8	0,03	0,03		
Обед:														
Суп овощной с мясом со сметаной	200	250	11,5	12,98	12,7	13,21	15,1	21,1	172,8	201,3	0	0	172	
салат из соленых огурцов	40	50	1,4	2,8	1,4	1,8	0,9	1,4	38,6	67,2	0	0	108	
Котлета мясная	70	80	7,03	9,84	5,73	8,02	5,11	7,16	99,38	139,13	0	0	30	
Гороховое пюре	120	150	1,3	2,6	0,45	0,9	4,3	8,7	74	148	0	0	44	
Компот из свежих яблок	150	200	0,1	0,2	0	0	6,6	13,3	67,5	85,4	0,0016	0,0018	48	
Хлеб пшеничный	35	45	2,37	3,95	0,3	0,6	14,49	24,15	46,86	64,1	0	0	31	
Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,02	16,7	52	87	0	0	157	
итого за обед			25,68	35,67	20,94	25,13	56,52	92,51	551,14	792,13	0,0016	0,0018		
Уплотненный полдник:														
Запеканка творожная с повидлом	110	130	13,2	14,67	9,85	10,54	20,1	22,1	214	237	0,0001	0,00012	105	
Чай с молоком	150	200	0,67	0,8	0,83	1	11,2	13,5	46,6	56	0,001	0,002	24	
Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	0,01	0,01	42	
итого за уплотненный полдник			14,27	15,87	11,08	11,94	41,1	45,4	307,6	340	0,0111	0,0121		
Всего за день:			52,4	68,9	47,14	56,5	182,2	244,9	1209,24	1609,44	0,058	0,063		

Прием пищи. Наименование блюда 4 день	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак:													
Каша молочная ячневая	185	205	3,17	3,52	3,42	3,8	16,56	18,4	115,9	128,8	0,018	0,024	16
Кофейный напиток с молоком	150	200	1,14	2,29	1,2	2,52	5,15	10,3	36,3	72,67	0,0016	0,0017	71
Батон с сыром	18\10	20\12	9,2	18,45	11,8	23,65	10,03	20,6	62,1	124,3	0	0	35
итого за завтрак			13,51	24,26	16,42	29,97	31,74	49,3	214,3	325,77	0,0196	0,0257	
Второй завтрак:													
Кисломолочный продукт	150	180	4,35	5,14	3,75	4,43	3,92	4,63	67,5	89,8	0,03	0,03	73
итого за 2 завтрак			4,35	5,14	3,75	4,43	3,92	4,63	67,5	89,8	0,03	0,03	
Обед:													
суп с клецками на курином бульоне	150	180	2,89	3,38	3,85	4,5	20,7	22,48	100,58	138	0	0	183
салат загадка	45	60	0,65	0,86	1,59	2,11	1,95	2,6	44,85	59,8	0,0013	0,0014	156
Биточки куриные	70	85	7	14	8	15	7,65	19,92	189,1	248,3	0	0	65
Пюре картофельное	130	150	2,1	3,05	2,68	5,24	9,1	18,06	72,2	142	0	0	144
Компот из свежесозам-х ягод	150	200	0,08	0,1	0,03	0,04	6,54	8,71	63,4	84,7	0,012	0,014	33
Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,02	16,7	52	87	0	0	157
итого за обед			14,7	24,69	16,51	27,49	55,96	88,47	522,13	759,8	0,0133	0,0154	
Уплотненный полдник:													
Рыбные ежики в томатном соусе	70	85	12,3	14,5	5,17	6,08	11,95	14,05	130,3	153,3	0	0	29
салат из свеклы	45	55	1,42	1,66	6,03	7,09	7,23	8,5	88	103,53	0,012	0,013	119
Чай с сахаром	150	200	0,01	0,1	0	0	3,6	7,4	26,6	53,2	0	0	15
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,95	0,3	0,6	14,49	24,15	46,86	64,1	0	0	31
Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	0,01	0,01	42
итого за уплотненный полдник			16,5	18,8	11,9	14,17	47,07	63,9	338,76	421,13	0,022	0,023	
Всего за день:			49,1	52,8	48,6	56,1	188,7	226,3	1342,7	1596,5	0,085	0,094	

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры	
			Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад		
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад						
Завтрак:														
Каша молочная пшеничная	180	200	2,2	4,3	1,95	3,2	5,01	9,5	90,6	181,4	0,003	0,004	38	
Какао на молоке	150	200	2,1	4,23	2,02	3,93	10,04	19,86	64,5	96,81	0,001	0,002	6	
батон с повидлом	2 6	3 0	1,7	3,4	0,6	1,2	33,7	67,6	26,7	53,8	0	0	67	
итого за завтрак			6	11,93	4,57	8,33	48,75	96,96	181,8	332,01	0,004	0,006		
Второй завтрак:														
Кисломолочный продукт	150	180	4,35	5,14	3,75	4,43	3,92	4,63	67,5	89,8	0,03	0,03	73	
итого за 2 завтрак			4,35	5,14	3,75	4,43	3,92	4,63	67,5	89,8	0,03	0,03		
Обед:														
рассольник со сметаной с мясом	200	250	4,47	8,94	4,6	9,23	8,48	16,97	104,7	209,4	0	0	34	
винегрет	50	60	2,7	5,4	3,1	6,2	48,1	96,2	98,2	194,4	0,00 0014	0,00 0018	54	
мясная тефтеля	60	80	7,6	14,2	7,96	13,69	9,6	14,49	142	239,7	0	0	154	
капуста тушеная	110	160	2,15	3,07	4,37	6,24	7,1	10,14	122,6	175,1	0,014	0,016	104	
Компот из с/фруктов	150	200	0,45	0,9	2,02	4,52	7,5	15,4	72,5	145	0	0	66	
Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,02	16,7	52	87	0	0	157	
Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,3	0,6	14,49	24,15	46,86	64,1	0	0	31	
итого за обед			21,72	39,76	22,71	41,08	105,29	194,05	638,86	1114,7	0,014	0,016		
Уплотненный полдник:														
омлет натуральный	65	85	6,62	8,82	12,19	16,98	1,27	1,69	146,54	195,38	0,001	0,004	46	
чай с лимоном	150	200	0,008	0,047	0,2	0,4	6,71	12,13	24,6	48,14	0,018	0,02	64	
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,95	0,3	0,6	14,49	24,15	46,86	64,1	0	0	31	
печенье	12	12	7,4	7	9,4	9,4	73,1	73,1	107	107	0	0	171	
Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	0,01	0,01	42	
итого за уплотненный полдник			16,798	20,217	22,49	27,78	105,37	120,87	372	461,62	0,029	0,034		
Всего за день:			48,3	67,04	53,52	61,62	263,4	416,51	1260,16	1998,13	0,077	0,086		

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые веще						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
Завтрак:													
Каша рисовая на сгущенном молоке	185	205	3,47	4,08	7,14	8,4	41,7	49,05	146,2	234,61	0,0043	0,0048	
Чай с сахаром	150	200	0,01	0,1	0	0	3,6	7,4	26,6	53,2	0	0	15
Бутерброд с маслом	21	25	1,6	3,01	4,35	5,35	10,33	20,63	85,9	138,3	0	0	131
итого за завтрак			5,08	7,19	11,49	13,75	55,63	77,08	258,7	426,11	0,0043	0,0048	
Второй завтрак:													
Кисломолочный продукт	150	180	4,35	5,14	3,75	4,43	3,92	4,63	67,5	89,8	0,03	0,03	73
итого за 2 завтрак			4,35	5,14	3,75	4,43	3,92	4,63	67,5	89,8	0,03	0,03	
Обед:													
Суп полевой с рыбными консервами	200	250	2,1	4,23	2,02	3,93	10,04	19,86	164,5	196,81	0	0	127
огурец соленый порционно	35	45	1,4	2,8	0	0	0,65	1,3	8,5	17	0	0	97
Рагу из овощей	115	165	1,75	2,5	2,37	3,39	6,74	9,63	58,95	84,21	0,011	0,012	153
Сосиска отварная (сад)	50	50	16	16	22	22	0,12	0,12	245	245	0	0	157
Компот из кураги	150	200	0,45	0,9	2,02	4,4	8,2	16,4	78,2	157	0,0015	0,0018	47
Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,02	16,7	52	87	0	0	157
Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,3	0,6	14,49	24,15	46,86	64,1	0	0	31
итого за обед			26,05	33,68	29,07	34,92	50,26	88,16	654,01	851,12	0,0125	0,0138	
Уплотненный полдник:													
Лакомка творожная	90	110	7,43	9,07	9,06	11,05	42	51,2	258,7	287,4	0	0	3
Какао на молоке	150	200	2,1	4,23	2,02	3,93	10,04	19,86	64,5	96,81	0,001	0,002	6
Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	0,01	0,01	42
итого за уплотненный полдник			9,93	13,7	11,48	15,38	61,84	80,86	370,2	431,21	0,011	0,012	
Всего за день:			45,4	59,71	55,8	68,5	198,3	250,73	1450,4	1798,24	0,058	0,061	

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
7 день													
Завтрак:													
Каша молочная ассорти	135	155	4,4	5,06	5	5,79	19	21,87	132,6	152,4	0,014	0,017	173
Кофейный напиток с молоком	150	200	1,14	2,29	1,2	2,52	5,15	10,3	36,3	72,67	0,0016	0,0017	71
Батон с сыром	18\10	20\12	9,2	18,45	11,8	23,65	10,03	20,6	62,1	124,3	0	0	35
итого за завтрак			14,74	25,8	18	31,96	34,18	52,77	231	349,37	0,0156	0,0187	
Второй завтрак:													
Кисломолочный продукт	150	180	4,35	5,14	3,75	4,43	3,92	4,63	67,5	89,8	0,03	0,03	73
итого за 2 завтрак			4,35	5,14	3,75	4,43	3,92	4,63	67,5	89,8	0,03	0,03	
Обед:													
суп гороховый на мясном бульоне	200	250	1,03	2,05	2,87	5,74	3,2	6,45	196,7	218,3	0	0	7
салат из свеклы	45	60	0,65	0,86	1,59	2,11	1,95	2,6	44,85	59,8	0,0013	0,0014	156
Запеканка рисовая с мясом в томат. соусе	170	190	17,9	24,09	19,5	27,26	35,85	56,62	187,4	373,75	0	0	98
Компот из свежих яблок	150	200	0,1	0,2	0	0	6,6	13,3	67,5	85,4	0,0016	0,0018	48
Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,3	0,6	14,49	24,15	46,86	64,1	0	0	31
Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,02	16,7	52	87	0	0	157
итого за обед			24,03	34,45	24,62	36,31	72,11	119,82	595,31	888,35	0,0029	0,0032	
Уплотненный полдник:													
рулет из рыбы	90	115	11,8	14,72	6,1	7,6	9,4	11,7	138,6	173,2	0,004	0,006	11
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,95	0,3	0,6	14,49	24,15	46,86	64,1	0	0	31
Чай с сахаром	150	200	0,01	0,1	0	0	3,6	7,4	26,6	53,2	0	0	15
печенье	12	12	7,4	7	9,4	9,4	73,1	73,1	107	107	0	0	171
Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	0,01	0,01	42
итого за уплотненный полдник			21,98	26,17	16,2	18	110,39	126,15	366,06	444,5	0,014	0,016	
Всего за день:			65,1	71,5	62,6	76,7	220,6	303,4	1259,9	1772,02	0,06	0,07	

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
8 день													
Завтрак:													
Каша молочная геркулесовая	180	200	2,87	3,24	2,7	3,7	13,7	14,6	89,3	173	0,00001	0,00001	5
Какао на молоке	150	200	2,1	4,23	2,02	3,93	10,04	19,86	64,5	96,81	0,001	0,002	6
Бутерброд с маслом	21	25	1,6	3,01	4,35	5,35	10,33	20,63	85,9	138,3	0	0	131
итого за завтрак			6,57	10,48	9,07	12,98	34,07	55,09	239,7	408,11	0,00101	0,00201	
Второй завтрак:													
Кисломолочный продукт	150	180	4,35	5,14	3,75	4,43	3,92	4,63	67,5	89,8	0,03	0,03	73
итого за 2 завтрак			4,35	5,14	3,75	4,43	3,92	4,63	67,5	89,8	0,03	0,03	
Обед:													
Щи с мясом со сметаной	200	250	1,3	2,72	5,3	10,6	14,4	28,8	96,4	193,3	0	0	18
икра кабачковая	40	50	5,04	6,3	1,04	1,3	27,3	34	138,4	173	0,0056	0,007	60
биточек мясной в томатном соусе	75	101	8,06	10,98	9,53	12,22	12,16	15,18	149,4	193,33	0,00011	0,00013	192
Макаронные изделия отварные	105	155	2,57	3,66	1,97	2,81	12,31	17,58	49,77	71,1	0	0	101
Компот из с/фруктов	150	200	0,45	0,9	2,02	4,52	7,5	15,4	72,5	145	0	0	66
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,95	0,3	0,6	14,49	24,15	46,86	64,1	0	0	31
Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,02	16,7	52	87	0	0	157
итого за обед			21,77	31,81	20,52	32,65	98,18	151,81	605,33	926,83	0,00571	0,00713	
Уплотненный полдник:													
омлет натуральный	65	85	6,62	8,82	12,19	16,98	1,27	1,69	146,54	195,38	0,001	0,004	46
салат из кукурузы консервированной	30	50	0,94	1,44	2,02	3,1	2,61	4,02	32,27	49,65	0,0029	0,0045	179
чай с лимоном	150	200	0,008	0,047	0,2	0,4	6,71	12,13	24,6	48,14	0,018	0,02	64
Хлеб пшеничный	33	48	2,37	3,95	0,3	0,6	14,49	24,15	46,86	64,1	0	0	31
Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	0,01	0,01	42
итого за уплотненный полдник			10,338	14,657	15,11	21,48	34,88	51,79	297,27	404,27	0,0319	0,0385	
Всего за день:			43,03	62,1	48,5	61,5	191,1	263,3	1310,8	1829	0,07	0,08	

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
9 день													
Завтрак:													
Гречневый кулеш	180	200	4,1	4,7	4,23	4,63	17,3	18,2	102,3	115,2	0,001	0,0013	27
Кофейный напиток с молоком	150	200	1,14	2,29	1,2	2,52	5,15	10,3	36,3	72,67	0,0016	0,0017	71
Батон с сыром	18\10	20\12	9,2	18,45	11,8	23,65	10,03	20,6	62,1	124,3	0	0	35
итого за завтрак			14,44	25,44	17,23	30,8	32,48	49,1	200,7	312,17	0,0026	0,003	
Второй завтрак:													
Кисломолочный продукт	150	180	4,35	5,14	3,75	4,43	3,92	4,63	67,5	89,8	0,03	0,03	73
итого за 2 завтрак			4,35	5,14	3,75	4,43	3,92	4,63	67,5	89,8	0,03	0,03	
Обед:													
Суп-лапша на курином бульоне с гречками	200	250	8,1	8,34	12,8	13,5	20,2	21,3	258	272	0	0	117
салат радужный	45	60	1,65	2,2	0,11	0,14	9	12	42	56	0,0011	0,0013	160
Картофель тушеный с куриным мясом	160	190	8,4	16,95	4,8	9,6	22,3	43,84	174	218,27	0	0	70
Компот из свежих яблук	150	200	0,1	0,2	0	0	6,6	13,3	67,5	85,4	0,0016	0,0018	48
Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,02	16,7	52	87	0	0	157
итого за обед			20,23	30,99	18,07	23,84	68,12	107,14	593,5	718,67	0,0027	0,0031	
Уплотненный полдник:													
голубцы ленивые	140	185	0,67	0,8	0,83	1	11,2	13,5	176,6	197,7	0	0	164
Хлеб пшеничный	30	50	2,37	3,95	0,3	0,6	14,49	24,15	46,86	64,1	0	0	31
Чай с сахаром	150	200	0,01	0,1	0	0	3,6	7,4	26,6	53,2	0	0	15
печенье	12	12	7,4	7	9,4	9,4	73,1	73,1	107	107	0	0	171
Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	0,01	0,01	42
итого за уплотненный полдник			10,85	12,25	10,93	11,4	112,19	127,95	404,06	469	0,01	0,01	
Всего за день:			49,9	53,82	50	60,5	216,7	288,8	1265,8	1590,2	0,045	0,05	

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
10 день													
Завтрак:													
Каша молочная дружба	180	200	5,9	7,13	3,01	4,09	12,5	13,17	203,4	210,5	0,0004	0,0006	26
Какао на молоке	150	200	2,1	4,23	2,02	3,93	10,04	19,86	64,5	96,81	0,001	0,002	6
батон с повидлом	2 6	3 0	1,7	3,4	0,6	1,2	33,7	67,6	26,7	53,8	0	0	67
итого за завтрак			9,7	14,76	5,63	9,22	56,24	100,63	294,6	361,11	0,0014	0,0026	
Второй завтрак:													
Кисломолочный продукт	150	180	4,35	5,14	3,75	4,43	3,92	4,63	67,5	89,8	0,03	0,03	73
итого за 2 завтрак			4,35	5,14	3,75	4,43	3,92	4,63	67,5	89,8	0,03	0,03	
Обед:													
свекольник со сметаной с мясом	200	250	1,5	2,49	4,58	9,6	6,3	9,9	107	214	0	0	13
салат солнечный	40	60	1,17	1,37	4,43	5,21	8,29	10,57	83,6	96,6	0,0012	0,0013	184
Капуста тушеная с мясом	150	190	13	16,3	10,7	13,4	16,4	20,5	177,6	221,5	0	0	165
Компот из свежеза-ых ягод	150	200	0,08	0,1	0,03	0,04	6,54	8,71	63,4	84,7	0,012	0,014	33
Хлеб пшеничный	35	50	2,37	3,95	0,3	0,6	14,49	24,15	46,86	64,1	0	0	31
Хлеб ржаной	40	50	1,98	3,3	0,36	0,6	10,02	16,7	52	87	0	0	157
итого за обед			20,1	27,51	20,4	29,45	62,04	90,53	530,46	767,9	0,0132	0,0153	
Уплотненный полдник:													
пирожок с рисом с консервами рыбными	100	115	6,84	7,87	5,06	5,82	20,41	23,47	147	169,1	0	0	187
чай с молоком	150	200	0,67	0,8	0,83	1	11,2	13,5	46,6	56	0,001	0,002	24
Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	0,01	0,01	42
итого за уплотненный полдник			7,91	9,07	6,29	7,22	41,41	46,77	240,6	272,1	0,011	0,012	
Всего за день:			42,1	56,5	36,1	50,32	183,6	243,6	1433,2	1491	0,056	0,06	
Среднее значение за период:			52,8	64,02	51,12	63,66	204,22	282,2	1324,5	1759	0,06	0,07	