

Председатель совета родителей СП «детский сад № 70»



С.А. Галкина



Утверждаю

Директор ГБОУ ООШ №23

И.С. Мерс

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

С 12 ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ РАБОТЫ

СТРУКТУРНОГО ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ

ГБОУ ООШ №23

Сезон: лето-осень

2021г.

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
1 день	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	62
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
Свежая морковь дольками	34	44	0,6	0,69	0,1	0,12	4,8	5,52	3,45	3,9	0,04	0,05	138
итого за завтрак	390	474	5,68	7,88	11,59	13,87	60,43	82,6	262,15	430,01	0,0243	0,0348	
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
вафля	25	25	5,5	5,5	6,5	6,5	34,9	34,9	210	210	0	0	181
итого за 2 завтрак	175	205	9,85	10,64	10,25	10,93	38,82	39,53	277,5	299,8	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
Икра кабачковая	40	50	5,04	6,3	1,04	1,3	27,2	34	138,4	173	0,0056	0,007	60
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	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	610	805	35,51	55,81	22,49	42,05	79,72	121,05	619,53	991,7	0,0021	0,0046	
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	340	410	9,93	13,7	11,48	15,38	61,84	80,86	370,2	431,21	0,011	0,012	
Всего за день:			50,7	78,1	57,8	82,2	381,2	482,34	1734	2134	0,067	0,074	

Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад	
2 день	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
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	285	355	14,74	25,8	18	31,96	34,18	52,77	231	349,37	0,0156	0,0187	
Второй завтрак:													
Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	68,7	68,7	0,002	0,002	75
итого за 2 завтрак	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	68,7	68,7	0,002	0,002	
Обед:													
Свекольник со сметаной с мясом	200	250	1,5	2,49	4,58	9,6	6,3	9,9	178,6	214,3	0	0	13
салат из свежих помидор и огурцов	45	64	0,3	0,38	1,78	2,23	1,36	1,7	24,15	30,19	0,03	0,04	186
Гуляш мясной	70	80	3,07	6,14	3,8	7,6	6,2	12,47	92	114	0	0	49
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	635	794	11,6	20,96	13,25	25,47	63,11	99,93	619,31	774,63	0,0452	0,058	
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
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,95	0,3	0,6	14,49	24,15	46,86	64,1	0	0	31
Салат из кукурузы	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 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	7,4	9,4	9,4	73,1	73,1	107	107	0	0	171
итого за уплотненный полдник	287	387	17,34	21,71	23,91	30,08	95,07	110,36	359,27	469,33	0,0039	0,0085	
Всего за день:			44,18	57,6	55,3	71,4	254	273	1724	2103	0,057	0,062	

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					
3 день													
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
Салат из моркови	47	57	0,65	1,3	0,05	0,1	3,5	7	15,6	33	0,032	0,037	25
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	3 53	4 37	8,75	13,6	11,42	15,17	52,87	79,36	298,6	420,51	0,047	0,056	
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
вафля	25	25	5,5	5,5	6,5	6,5	34,9	34,9	210	210	0	0	181
итого за 2 завтрак	175	205	9,85	10,64	10,25	10,93	38,82	39,53	277,5	299,8	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
Огурец свежий порционно	35	45	0,4	0,8			1,5	3	7	15	0,011	0,014	91
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	650	820	24,68	33,67	19,54	23,33	57,12	94,11	519,54	739,93	0,0126	0,0158	
Уплотненный полдник:													
Пирожок с капустой с яйцом	100	115	11,5	16,8	7,3	9,9	97,8	108	207,3	249,2	0	0	72
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	350	415	12,57	18	8,53	11,3	118,8	131,3	300,9	352,2	0,011	0,012	
Всего за день:			52,34	67,31	51,14	65,6	214,7	276,4	1637	1987	0,049	0,058	

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					
4 день													
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	335	405	13,51	24,26	16,42	29,97	31,74	49,3	214,3	325,77	0,0196	0,0257	
Второй завтрак:													
Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	68,7	68,7	0,002	0,002	75
итого за 2 завтрак	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	68,7	68,7	0,002	0,002	
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 витаминный	45	60	1,9	2,5	4,3	5,7	8,12	10,83	66,25	88,33	0,041	0,053	22
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 свежесозрелых 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	585	725	15,95	26,33	19,22	31,08	62,13	96,7	543,53	788,33	0,053	0,067	
Уплотненный полдник:													
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
Хлеб пшеничный	40	50	2,37	3,95	0,3	0,6	14,49	24,15	46,86	64,1	0	0	31
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
Печенье	12	12	7,4	7,4	9,4	9,4	73,1	73,1	107	107	0	0	171
итого за уплотненный полдник	382	462	12,498	14,417	12,42	13,2	102,51	118,5	244,88	293,04	0,03	0,034	
Всего за день:			41,36	53,8	51,2	64,2	254	287	1654	1985	0,051	0,062	

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					
5 день													
Завтрак:													
Каша молочная пшениная	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
Салат из моркови	4 7	5 7	0,65	1,3	0,05	0,1	3,5	7	15,6	33	0,032	0,037	25
итого за завтрак	330	400	6,65	13,23	4,62	8,43	52,25	103,96	197,4	365,01	0,036	0,043	
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
вафля	25	25	5,5	5,5	6,5	6,5	34,9	34,9	210	210	0	0	181
итого за 2 завтрак	175	205	9,85	10,64	10,25	10,93	38,82	39,53	277,5	299,8	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
Свежий помидор порционно	40	50	0,3	0,6			2,1	4,2	30,6	34	0,005	0,006	132
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 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	35	50	2,37	3,95	0,3	0,6	14,49	24,15	46,86	64,1	0	0	31
итого за обед	615	790	22,57	33,99	17,98	28,35	58,99	97,92	484,26	761	0,005	0,006	
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 сахаром	150	200	0,01	0,1	0	0	3,6	7,4	26,6	53,2	0	0	15
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	350	415	7,25	8,37	5,46	6,22	33,81	40,67	220,6	269,3	0,01	0,01	
Всего за день:			53,4	62,34	49,2	67,3	245	284	1523	2012	0,057	0,064	

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					
6 день													
Завтрак:													
Каша манная на 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	351	425	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
вафля	25	25	5,5	5,5	6,5	6,5	34,9	34,9	210	210	0	0	181
итого за 2 завтрак	175	205	9,85	10,64	10,25	10,93	38,82	39,53	277,5	299,8	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 свежий порционно	35	45	0,4	0,8			1,5	3	7	15	0,011	0,014	91
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	620	810	25,05	31,68	29,07	34,92	51,11	89,86	652,51	849,12	0,0235	0,0278	
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
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	360	430	15,7	19,3	12,27	14,87	39,94	51,76	325,5	380,81	0,0111	0,01212	
Всего за день:			53,21	64,8	57,3	72,45	234	311	1473	1930,3	0,056	0,068	

Прием пищи. Наименование блюда 7 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 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	3 13	3 87	14,74	25,8	18	31,96	34,18	52,77	231	349,37	0,0156	0,0187	
Второй завтрак:													
Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	68,7	68,7	0,002	0,002	75
итого за 2 завтрак	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	68,7	68,7	0,002	0,002	
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 витаминный	45	60	1,9	2,5	4,3	5,7	8,12	10,83	66,25	88,33	0,041	0,053	22
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-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	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	635	800	25,26	35,99	27,36	39,94	78,22	123,46	612,61	916,18	0,053	0,067	
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
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,95	0,3	0,6	14,49	24,15	46,86	64,1	0	0	31
Салат из кукурузы	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
Печенье	12	12	7,4	7,4	9,4	9,4	73,1	73,1	107	107	0	0	171
итого за уплотненный полдник	287	387	17,338	21,657	24,11	30,48	98,18	115,09	357,27	464,27	0,0219	0,0285	
Всего за день:			57,8	73,1	61,2	78,2	220,7	301,6	1270	1798	0,053	0,067	

Прием пищи. Наименование блюда 8 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 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
Салат из моркови	4 7	5 7	0,65	1,3	0,05	0,1	3,5	7	15,6	33	0,032	0,037	25
итого за завтрак	351	425	7,22	11,78	9,12	13,08	37,57	62,09	255,3	441,11	0,03301	0,03901	
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
вафля	25	25	5,5	5,5	6,5	6,5	34,9	34,9	210	210	0	0	181
итого за 2 завтрак	175	205	9,85	10,64	10,25	10,93	38,82	39,53	277,5	299,8	0,03	0,03	
Обед:													
Ши 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
Салат из свежих помидор и огурцов	45	64	0,3	0,38	1,78	2,23	1,36	1,7	24,15	30,19	0,03	0,01	186
Бефстроганов и отварного мяса	75	90	19,2	22,9	12	14,3	10,4	12,4	132,6	157,8	0,008	0,01	161
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	40	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	655	859	28,17	37,81	23,73	35,66	70,48	116,73	474,28	748,49	0,038	0,02	
Уплотненный полдник:													
пирожок с печенью	100	115	6,84	7,87	5,06	5,82	20,41	23,47	147	169,1	0	0	188
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	350	415	7,91	9,07	6,29	7,22	41,41	46,77	240,6	272,1	0,011	0,012	
Всего за день:			53,15	69,3	49,2	58,6	279	314	1674	2016	0,048	0,059	

Прием пищи. Наименование блюда 9 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	сад
Завтрак:														
Гречневый кулеш	180	200	4,1	4,7	4,23	4,63	17,3	18,2	102,3	115,2	0,02	0,08	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	25.ноя	03.фев	14,44	25,44	17,23	30,8	32,48	49,1	200,7	312,17	0,0216	0,0817		
Второй завтрак:														
Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	68,7	68,7	0,02	0,02	75	
итого за 2 завтрак	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	68,7	68,7				
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 летний	50	65	1,04	1,23	5,9	7,02	3,42	4,03	64,78	76,21	49,65	58,42	150	
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 яблок	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	600	755	19,62	30,02	23,86	30,72	62,54	99,17	616,28	738,88	49,6516	58,4218		
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	
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	7,4	9,4	9,4	73,1	73,1	107	107	0	0	171	
итого за уплотненный полдник	262	347	22,08	25,95	14,87	16,08	103,14	118,7	310,76	377,6	0	0		
Всего за день:			41,7	52,3	48,3	62,3	198,2	254	1387	1785	0,042	0,048		

Прием пищи. Наименование блюда 10 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 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													
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
вафля	25	25	5,5	5,5	6,5	6,5	34,9	34,9	210	210	0	0	181
итого за 2 завтрак													
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
Свежий помидор порционно	40	50	0,3	0,6			2,1	4,2	30,6	34	0,005	0,006	132
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 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													
Уплотненный полдник:													
ватрушка с творогом	100	110	6,2	10,48	6,1	10,9	17,5	33,11	146,2	287,3	0	0	43
Салат из моркови	4 7	5 7	0,65	1,3	0,05	0,1	3,5	7	15,6	33	0,032	0,037	25
кисель	150	200	1,2	2,08	1,03	2,4	38,4	48,01	84	112	0,0011	0,0012	9
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	350	410	8,45	14,26	7,58	13,8	69,2	97,92	292,8	479,3	0,0431	0,0482	
Всего за день:			53,21	64,8	47,3	62,45	234	311	1473	1930,3	0,05	0,066	
Среднее значение за период:			45,47	58,63	54,8	68,44	210,41	268,34	1487,54	1875,62	0,054	0,06	