

Председатель совета родителей СП «детский сад № 70»

Булькина

Н.С. Булькина

Утверждаю

Директор ГБОУ ООШ №23

А.М. Мерс



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
С 12 ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ РАБОТЫ
СТРУКТУРНОГО ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ
ГБОУ ООШ №23**

Сезон: зима

2024-2025г.г.

Наименование блюда 1 день	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы				ясли	сад	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
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
Батон с джемом (повидлом)	26	30	1,7	3,4	0,6	1,2	33,7	67,6	26,7	53,8	0	0	67
итого за завтрак			6,51	9,24	3,2	4,73	86,3	173	157,8	316,1	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
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
Котлета сочная п/фабрикат	50	50	13,1	13,1	8,5	8,5	7,6	7,6	160	160	0	0	197
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	30	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	615	800	35,91	52,91	19,49	28,55	86,62	128,53	622,03	906,7	0,002	0,004	
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
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			8,7	15,11	8,52	15,23	37,34	62,77	257,7	431,11	0,01	0,01	
Всего за день:			61,6	58,01	42,6	51,2	232	383	1355	1930	0,06	0,07	
Прием пищи.	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
Наименование блюда 2 день			Белки		Жиры		Углеводы		ценность (ккал)		ясли	сад	
	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
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			7,14	10,36	10,55	13,66	34,48	52,8	254,8	363,37	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:													
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
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
гуляш мясной	70	80	3,07	6,14	3,8	7,6	6,2	12,47	92	114	0,035	0,053	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 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			16,19	29,63	15,76	28,53	72,11	120,72	591,61	828,57	0,0808	0,1118	
Уплотненный полдник:													
Сельдь с луком	44	51	7,2	10	5,8	8,4	0,46	0,73	79,3	88	0,003	0,004	142
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
итого за уплотненный полдник			11,68	17,1	8,78	14,24	27,65	50,34	224,96	347,3	0,003	0,004	
Всего за день:			51,1	64,3	53,21	67,3	264	314	1511	1972	0,038	0,046	

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 ячневая молочная	185	205	3,17	3,52	3,42	3,8	16,56	18,4	115,9	128,8	0,018	0,024	16
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 сыром	1 8/ 1 0	2 0/ 12	9,2	18,45	11,8	23,6	10	20,6	62,1	124,3	0	0	35
итого за завтрак			14,47	26,2	17,24	31,33	36,6	58,86	242,5	349,91	0,019	0,026	
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
Огурец соленый порционно	35	45	1,4	2,8			0,65	1,3	8,5	17	0	0	94
Котлета особая полуфабрикат	50	50	21	21	8,5	8,5	3,5	3,5	175	175	0	0	198
Гороховое пюре	120	150	1,3	2,6	0,45	0,9	4,3	8,7	74	148	0	0	44
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	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			40	47,53	24,33	28,33	55,56	90,85	601,66	837,4	0	0	
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
печенье	12	12	7,4	7,4	9,4	9,4	73,1	73,1	107	107	0	0	171
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			15,09	17,42	22,82	27,78	95,37	98,09	347,14	405,38	0,011	0,012	
Всего за день:			56,6	74,5	48,2	63,4	244,1	289,2	1259	1972	0,06	0,07	
4 день													
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
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
Бутерброд с маслом	2 1	2 5	1,6	3,01	4,35	5,35	10,33	20,63	85,9	138,3	0	0	131
итого за завтрак			4,94	9,6	7,5	11,07	20,49	40,43	212,8	392,37	0,0044	0,0055	
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 из свеклы	45	55	1,42	1,66	6,03	7,09	7,23	8,5	88	103,53	0,012	0,013	119
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 свежезамороженных 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			15,47	25,49	20,95	32,47	61,24	94,37	565,28	803,53	0,024	0,027	
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	0,003	0,004	29
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 лимоном	150	200	0,008	0,047	0,2	0,4	6,71	12,13	24,6	48,14	0,018	0,02	64
итого за уплотненный полдник			14,678	18,497	5,67	7,08	33,15	50,33	201,76	265,54	0,021	0,024	
Всего за день:			49,24	70,02	47,8	65	207,2	235,8	1313,3	1726	0,048	0,054	

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	
5 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	
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
Салат из свежей моркови	47	57	0,65	1,3	0,05	0,1	3,5	7	15,6	33	0,032	0,037	25
Батон с сыром	1 8/ 1 0	2 0/ 12	9,2	18,45	11,8	23,6	10	20,6	62,1	124,3	0	0	35
итого за завтрак			14,82	27,22	16,57	31,33	37,24	62,06	231,5	427,11	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
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
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	40	2,37	3,95	0,3	0,6	14,49	24,15	46,86	64,1	0	0	31
итого за обед			19,3	26,94	17,96	28,72	54,71	86,65	455,96	731,6	0	0	
Уплотненный полдник:													
Творожный пудинг со сгущенным молоком	110	130	13,2	14,67	9,85	10,54	20,1	22,1	214	237	0,43	0,5	68
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			13,61	15,17	10,25	10,94	33,5	39,3	287,6	337,2	0,44	0,51	
Всего за день:			52	65,6	53,21	67,3	264	314	1511	1972	0,05	0,055	
6 день													
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
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
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
Палочка куриная с крупой (полуфабрикат)	53	53	10	10	9	9	18,7	18,7	180	180	0	0	193
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			18,65	24,88	16,07	21,92	68,19	105,44	580,51	769,12	0,0125	0,0138	
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			15,7	19,3	12,27	14,87	39,94	51,76	325,5	380,81	0,0111	0,01212	
Всего за день:			57,3	64,7	51,2	64,7	241	284	1358	1814,2	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					
7 день													
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	3 13	3 87	14,44	25,44	17,23	30,8	32,48	49,1	200,7	312,17	0,021	0,081	
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 витаминный	45	60	1,9	2,5	4,3	5,7	8,12	10,83	66,25	88,33	0,041	0,053	22
Макароник с мясом	125	165	14,8	19,8	16	21,4	35	46,7	423	564	0	0	199
Компот из свежих 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			22,16	31,7	23,86	34,08	77,37	113,54	848,21	1106,43	0,053	0,067	
Уплотненный полдник:													
Рыбная котлета	70	80	16,8	23,7	2,25	4,3	14,72	27,58	106	143,6	0,0016	0,0018	63
пюре картофельное	130	150	2,1	3,05	2,68	5,24	9,1	18,06	72,2	142	0,00001	0,00013	144
Хлеб пшеничный	25	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
итого за уплотненный полдник			21,28	30,8	5,23	10,14	41,91	77,19	251,66	402,9	0,0016	0,0019	
Всего за день:			39,5	48,4	46,52	64,2	234	281	1350	1764	0,046	0,051	

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					
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	308,11	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
винегрет	50	60	2,7	5,4	3,1	6,2	48,1	96,2	98,2	194,4	0,000014	0,000018	54
запеканка рисовая с мясом в томатном соусе	170	190	17,9	24,09	19,5	27,26	35,85	56,62	187,4	373,75	0	0	98
Компот из фруктов	150	200	0,45	0,9	2,02	4,52	7,5	15,4	72,5	145	0	0	66
Хлеб пшеничный	30	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			26,7	40,36	30,58	49,78	130,36	237,87	553,36	1057,55	0,000014	0,000018	
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
вафля	34	34	5,5	5,5	6,5	6,5	34,9	34,9	210	210	0	0	181
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			13,19	15,52	19,92	24,88	57,17	59,89	450,14	508,38	0,012	0,016	
Всего за день:			47	56	53	68	189	254	1487	1967,6	0,048	0,057	

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	
9 день													
Завтрак:													
каша молочная ячневая	185	205	3,17	3,52	3,42	3,8	16,56	18,4	115,9	128,8	0	0	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
Салат из свежей моркови	47	57	0,65	1,3	0,05	0,1	3,5	7	15,6	33	0,032	0,037	25
итого за завтрак			13,51	24,26	16,42	29,97	31,74	49,3	214,3	325,77	0,015	0,018	
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 загодка	45	60	0,65	0,86	1,59	2,11	1,95	2,6	44,85	59,8	0,0013	0,0014	156
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			19,23	29,65	19,55	25,81	61,07	97,74	596,35	722,47	0,0029	0,0032	
Уплотненный полдник:													
пирожок с печеню	100	115	9,6	10,9	9,9	11,24	30,2	34,4	243	277	0	0	195
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
итого за уплотненный полдник			9,608	10,947	10,1	11,64	36,91	46,53	267,6	325,14	0,018	0,02	
Всего за день:			60	74	61	71,2	176,45	144,3	1259	1601,2	0,054	0,067	

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	
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
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			9,6	14,37	9,38	13,37	32,87	53,66	353,8	445,61	0,04	0,05	
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 солнечный	40	60	1,17	1,37	4,43	5,21	8,29	10,57	83,6	96,6	0,0012	0,0013	184
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
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 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	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			24,43	41,4	27,34	44,53	84,06	134,73	687,36	1012,37	0,004	0,006	
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	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
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			5,5	7,47	3,22	3,8	36,1	50,47	186,88	238,1	0,022	0,024	
Всего за день:			52,4	64,7	48,2	64,3	223	278	1522	1993	0,06	0,07	
Среднее значение за период:			45,3	57,3	51,2	67,3	241,14	301,4	1521	1987	0,05	0,06	

