

Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное  
учреждение Фировский  
детский сад «Родничок»  
172721, Тверская область,  
Фировский район, п. Фирово,  
ул. Совхозная д.4  
Телефон\факс: 8(48239)3-18 95,  
8(48239) 3-18-51  
№ 44 от 15.08.14

**ОСНОВНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
МЕДОХ ДЕТСКИЙ САД  
«РОДНИЧОК»  
«БОДНИЧОК»**

Утверждаю  
« 15 » августа 20 14 год  
Заведующий \_\_\_\_\_ Кузнецова О.А.  


День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в		Пищевые вещества в граммах						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецепт
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Жиры	Ясли	Сад	Углеводы	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак	Каша пшенная молочная	150,00	200,00	7,51	10,06	8,34	11,34	30,44	41,26	227,00	307,00	0,910	1,220	177
	Бутерброд со сливочным маслом	30,00	37,00	2,01	2,48	3,87	4,77	12,13	12,96	91,33	112,64	0,025	0,031	1
	Чай с сахаром	150,00	200,00	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,020	0,030	392
Итого по приему пищи		330,00	437,00	9,56	12,60	12,22	16,13	49,56	64,21	346,33	459,64	0,955	1,281	
Завтрак 2	Яблоко	95,00	100,00	0,57	0,60	0,57	0,60	13,96	14,70	66,79	70,30	14,250	15,000	368
Итого по приему пищи		95,00	100,00	0,57	0,60	0,57	0,60	13,96	14,70	66,79	70,30	14,250	15,000	
Обед	Салат из соленых огурцов	40,00	60,00	0,38	0,51	2,30	3,06	1,17	1,56	26,91	35,88	2,500	3,330	19
	Салат из свежих огурцов (до 1.10)	40,00	60,00	0,30	0,46	2,44	3,65	0,95	1,43	26,02	40,38	3,800	5,700	13
	Свекольник со сметаной	150,00	200,00	5,34	7,12	12,12	16,16	34,08	45,44	108,39	114,52	8,230	10,290	58
	Картофельная запеканка с отварным мясом	150,00	200,00	12,72	16,96	18,44	24,58	26,09	34,78	239,68	319,58	7,710	9,800	284
	Молочный соус	20,00	30,00	0,12	0,18	0,70	1,17	0,73	1,10	23,90	34,17	0,055	0,082	326
	Компот из сухофруктов	150,00	200,00	0,33	0,40	0,02	0,02	20,83	24,99	84,75	101,70	0,300	0,360	376
	Хлеб пшеничный	25,00	30,00	2,11	2,41	0,26	0,34	12,89	14,74	62,26	71,25	0,000	0,000	6/н
	Хлеб ржаной	35,00	40,00	3,51	4,01	0,57	0,65	22,17	25,34	63,30	72,34	0,000	0,000	6/н
Итого по приему пищи		610,00	820,00	24,81	32,05	36,85	49,63	118,91	149,38	635,21	789,82	22,595	29,562	
Подник	Омлет с овощами	130,00	150,00	8,53	9,85	16,50	19,82	4,32	4,99	206,47	238,24	5,370	6,490	220
	Хлеб пшеничный	25,00	30,00	2,11	2,41	0,26	0,34	12,89	14,74	62,26	71,25	0,000	0,000	6/н
	Чай с лимоном	150,00	200,00	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	29,00	41,00	1,420	2,830	393
	Печенье	20,00	30,00	4,10	6,15	2,30	3,45	13,20	19,80	94,00	141,00	0,000	0,000	6/н
Итого по приему пищи		325,00	410,00	14,81	18,53	19,07	23,63	37,51	49,73	391,73	491,49	6,790	9,320	
Итого за день		1360,00	1767,00	49,75	63,78	68,71	89,99	219,94	278,02	1440,06	1811,25	44,590	55,163	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в		Пищевые вещества в граммах						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецепт
		Граммах	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак	Каша "Дружба" молочная	150,00	200,00	3,90	5,37	5,05	5,67	32,37	43,18	191,00	244,00	0,350	0,450	178
	Бутерброд со сливочным маслом	30,00	37,00	2,01	2,48	3,87	4,77	12,13	12,96	91,33	112,64	0,025	0,031	1
Итого по приему пищи	Какао с молоком	150,00	200,00	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89,00	107,00	1,200	1,430	397
		330,00	437,00	9,06	11,52	11,64	13,63	57,46	71,96	371,33	463,64	1,575	1,911	
Завтрак 2	Груша	95,00	100,00	0,57	0,60	0,41	0,46	13,97	14,70	64,85	68,26	7,120	7,500	368
		Итого по приему пищи	95,00	100,00	0,57	0,60	0,41	0,46	13,97	14,70	64,85	68,26	7,120	
Обед	Салат «зимний»	40,00	60,00	0,86	1,20	3,09	4,12	5,47	7,63	52,43	71,48	6,640	9,230	25
		Итого по приему пищи	40,00	60,00	0,86	1,20	3,09	4,12	5,47	7,63	52,43	71,48	6,640	
	Капуста тушеная	110,00	130,00	3,39	4,01	5,90	6,98	13,18	15,57	119,53	141,27	18,810	22,230	336
		Итого по приему пищи	110,00	130,00	3,39	4,01	5,90	6,98	13,18	15,57	119,53	141,27	18,810	
	Виточки мясные	60,00	80,00	10,88	12,44	8,08	9,24	10,99	12,56	160,12	183,00	0,100	0,120	268
		Итого по приему пищи	60,00	80,00	10,88	12,44	8,08	9,24	10,99	12,56	160,12	183,00	0,100	
	Напиток лимонный	150,00	200,00	0,34	0,45	0,04	0,05	23,58	31,44	97,50	130,00	20,000	20,000	282
		Итого по приему пищи	150,00	200,00	0,34	0,45	0,04	0,05	23,58	31,44	97,50	130,00	20,000	
	Хлеб пшеничный	25,00	30,00	2,11	2,41	0,26	0,34	12,89	14,74	62,26	71,25	0,000	0,000	6/н
		Итого по приему пищи	25,00	30,00	2,11	2,41	0,26	0,34	12,89	14,74	62,26	71,25	0,000	
	Хлеб ржаной	35,00	40,00	3,51	4,01	0,57	0,65	22,17	25,34	63,30	72,34	0,000	0,000	6/н
		Итого по приему пищи	35,00	40,00	3,51	4,01	0,57	0,65	22,17	25,34	63,30	72,34	0,000	
Итого по приему пищи	Полдник	570,00	740,00	25,65	30,60	23,81	29,21	101,02	124,27	674,24	828,14	45,620	51,670	458/453
		Итого за день	570,00	740,00	25,65	30,60	23,81	29,21	101,02	124,27	674,24	828,14	45,620	
	Ватрушка с повидлом/творогом	90,00	110,00	11,25	13,75	7,20	8,80	26,53	32,43	216,13	264,15	0,090	0,110	213
		Итого по приему пищи	90,00	110,00	11,25	13,75	7,20	8,80	26,53	32,43	216,13	264,15	0,090	
	Яйцо отварное	40,00	40,00	5,10	5,10	4,60	4,60	0,30	0,30	63,00	63,00	0,000	0,000	6/н
		Итого по приему пищи	40,00	40,00	5,10	5,10	4,60	4,60	0,30	0,30	63,00	63,00	0,000	
	Зефир	0,00	20,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	16,30	0,00	80,00	0,000	0,000	401
		Итого по приему пищи	0,00	20,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00	16,30	0,00	80,00	0,000	
	Кисломолочный напиток	150,00	180,00	4,35	4,64	3,75	4,00	6,00	6,40	75,00	80,00	1,050	1,120	1,230
		Итого по приему пищи	150,00	180,00	4,35	4,64	3,75	4,00	6,00	6,40	75,00	80,00	1,050	
Итого по приему пищи	Итого за день	280,00	350,00	20,70	23,69	15,55	17,40	32,83	55,43	354,13	487,15	1,140	1,230	62,311
		Итого за день	280,00	350,00	20,70	23,69	15,55	17,40	32,83	55,43	354,13	487,15	1,140	
		1275,00	1627,00	55,98	66,41	51,41	60,70	205,28	266,36	1464,55	1847,19	55,455	62,311	

День 3

Прим. пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в граммах		Пищевые вещества в граммах						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецепт
		Ясли	Сал	Ясли	Сал	Ясли	Сал	Ясли	Сал	Ясли	Сал	Ясли	Сал	
Завтрак	Каша манная молочная	150,00	200,00	4,14	5,52	4,44	5,92	22,22	29,63	145,50	194,00	1,490	1,990	179
	Бульброд со сливочным маслом и сыром	37,00	47,00	5,57	7,08	9,79	12,44	11,75	14,43	159,79	202,97	0,022	0,034	3
	Кофейный напиток с молоком	150,00	200,00	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	70,00	91,00	0,980	1,170	395
Итого по приему пищи		337,00	447,00	12,05	15,45	16,23	20,77	44,60	58,42	375,29	487,97	2,492	3,194	
Завтрак 2		150,00	200,00	0,75	1,00	0,00	0,00	19,50	25,40	79,00	105,56	6,000	8,000	399
Итого по приему пищи		150,00	200,00	0,75	1,00	0,00	0,00	19,50	25,40	79,00	105,56	6,000	8,000	
Обед	Салат из свежлы с зеленым горошком (до 1.03)	40,00	60,00	0,99	1,35	2,47	3,33	4,37	7,29	43,74	72,90	4,120	6,860	53
	Салат из свежих огурцов и помидор (до 1.10)	40,00	60,00	0,39	0,57	3,03	4,03	1,55	2,46	34,82	48,12	4,960	6,320	15
	Ши со свежей капустой, мясом и сметаной	150,00	200,00	6,25	8,34	7,03	9,38	3,88	5,18	116,69	155,82	11,070	14,770	66
	Речка отварная	110,00	130,00	6,27	7,41	5,30	6,67	30,19	35,69	198,37	234,44	0,000	0,000	302
	Гуляш из отварного мяса	50,00	70,00	5,14	7,19	4,91	6,87	1,32	1,85	63,00	88,20	0,200	0,280	277
	Компот из свежих фруктов	150,00	200,00	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,20	87,84	1,290	1,550	372
Итого по приему пищи		25,00	30,00	2,11	2,41	0,26	0,34	12,89	14,74	62,26	71,25	0,000	0,000	6/н
Хлеб пшеничный		35,00	40,00	3,51	4,01	0,57	0,65	22,17	25,34	63,30	72,34	0,000	0,000	6/н
Хлеб ржаной		600,00	790,00	24,78	31,42	23,69	31,41	94,28	114,04	655,38	830,91	21,640	29,780	
Итого по приему пищи		150,00	180,00	7,34	9,78	8,15	10,86	17,93	23,90	170,40	234,00	19,490	25,980	333
Полдник	Овощи в молочном соусе	35,00	40,00	3,51	4,01	0,57	0,65	22,17	25,34	63,30	72,34	0,000	0,000	6/н
	Хлеб ржаной	150,00	200,00	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,020	0,020	392
	Чай с сахаром	20,00	30,00	0,80	0,12	0,62	0,93	1,26	1,89	110,00	165,00	0,000	0,000	6/н
	Вафли	355,00	450,00	11,69	13,97	9,35	12,46	48,35	61,12	371,70	511,34	19,510	26,000	
Итого по приему пищи		1442,00	1887,00	49,27	61,84	49,27	64,64	206,73	258,98	1481,37	1935,78	49,642	66,974	

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в		Пищевые вещества в граммах						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецепт	
		граммах	в	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша геркулесовая	Ясли	200,00	7,51	10,06	8,34	11,34	30,44	41,26	227,00	307,00	0,910	1,220	177	
		Бутерброд со сливочным маслом	30,00	37,00	2,01	2,48	3,87	4,77	12,13	12,96	91,33	112,64	0,025	0,031	1
Итого по приему пищи	Чай с молоком	Ясли	150,00	200,00	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77,00	89,00	1,190	1,200	394
		Ясли	330,00	437,00	12,17	15,21	14,54	18,45	53,88	68,53	395,33	508,64	2,125	2,451	
Завтрак 2	Яблоко	Ясли	95,00	100,00	0,57	0,60	0,57	0,60	13,96	14,70	66,79	70,30	14,250	15,000	368
		Ясли	95,00	100,00	0,57	0,60	0,57	0,60	13,96	14,70	66,79	70,30	14,250	15,000	
Обед	Салат из капусты белокочанной	Ясли	40,00	60,00	0,64	0,94	3,01	4,01	2,50	3,60	39,17	53,58	12,640	18,860	20
		Ясли	40,00	60,00	0,30	0,46	2,44	3,65	0,95	1,43	26,20	40,38	3,800	5,700	13
	Суп гороховый с картошкой	Ясли	150,00	200,00	1,32	1,77	1,46	1,95	9,66	12,88	111,48	148,64	3,200	5,100	88
		Ясли	110,00	130,00	2,64	2,82	4,17	4,42	17,92	20,01	120,70	127,62	15,930	16,870	321
	Соус томатный	Ясли	-	20,00	-	0,23	-	0,84	-	1,60	-	14,90	-	0,460	348
		Ясли	20,00	-	0,12	-	0,70	-	0,73	-	23,90	-	0,055	-	326
	Молоочный соус	Ясли	60,00	80,00	8,12	9,28	2,61	2,99	8,47	9,68	90,12	103,00	0,220	0,250	239
		Ясли	150,00	200,00	0,33	0,40	0,02	0,02	20,83	24,99	84,75	101,70	0,300	0,360	376
	Хлеб пшеничный	Ясли	25,00	30,00	2,11	2,41	0,26	0,34	12,89	14,74	62,26	71,25	0,000	0,000	6/н
		Ясли	35,00	40,00	3,51	4,01	0,57	0,65	22,17	25,34	63,30	72,34	0,000	0,000	6/н
Итого по приему пищи	Хлеб ржаной	Ясли	630,00	820,00	19,09	22,32	15,24	18,87	96,12	114,27	621,88	733,41	36,145	47,600	
		Ясли	130,00	150,00	4,06	5,40	5,96	6,50	29,58	34,10	193,81	219,90	0,040	0,050	206
Полдник	Макароны отварные с сыром	Ясли	150,00	200,00	0,75	1,00	0,00	0,00	19,50	25,40	79,00	105,56	6,000	8,000	399
		Ясли	40,00	50,00	2,01	2,51	3,14	3,93	23,10	28,88	128,80	161,00	0,000	0,000	584
Итого по приему пищи	Бутерброд с джемом	Ясли	320,00	400,00	6,82	8,91	9,10	10,43	72,18	88,38	401,61	486,46	6,040	8,050	
		Ясли	1375,00	1757,00	38,65	47,04	39,45	48,35	236,14	285,88	1485,61	1798,81	58,560	73,101	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в граммах		Пищевые вещества в граммах						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецепт		
		Ясли	Сал	Ясли	Сал	Жиры	Сал	Ясли	Сал	Ясли	Сал	Ясли	Сал			
Завтрак	Каша ячневая/ пшеничная	150,00	200,00	3,30	4,39	4,06	4,20	21,24	28,30	135,00	159,00	0,000	0,000	172		
		30,00	37,00	2,01	2,48	3,87	4,77	12,13	12,96	91,33	112,64	0,025	0,031		1	
	Бутерброд со сливочным маслом															
	Какао с молоком	150,00	200,00	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89,00	107,00	1,200	1,430	397		
	Итого по приему пищи	330,00	437,00	8,46	10,54	10,65	12,16	46,33	57,08	315,33	378,64	1,225	1,461			
Завтрак 2	Груша	95,00	100,00	0,57	0,60	0,41	0,46	13,97	14,70	64,85	68,26	7,120	7,500	368		
		Итого по приему пищи	95,00	100,00	0,57	0,60	0,41	0,46	13,97	14,70	64,85	68,26	7,120		7,500	
Обед	Салат из консервированной кукурузы	40,00	60,00	1,30	1,72	2,78	3,71	3,61	4,92	44,68	59,58	3,150	4,200	12		
		Итого по приему пищи	40,00	60,00	1,30	1,72	2,78	3,71	3,61	4,92	44,68	59,58	3,150		4,200	
	Суп рыбный с крупой	150,00	200,00	3,63	4,84	2,13	2,84	7,31	9,75	71,40	95,20	6,720	8,960	87		
	Голубцы ленивые	150,00	200,00	20,35	27,13	15,51	20,68	14,08	18,77	277,50	370,00	4,880	6,500	298		
	Напиток лимонный	150,00	200,00	0,34	0,45	0,04	0,05	23,58	31,44	97,50	130,00	20,000	20,000	282		
	Хлеб пшеничный	25,00	30,00	2,11	2,41	0,26	0,34	12,89	14,74	62,26	71,25	0,000	0,000	6/н		
	Хлеб ржаной	35,00	40,00	3,51	4,01	0,57	0,65	22,17	25,34	63,30	72,34	0,000	0,000	6/н		
	Итого по приему пищи	550,00	730,00	31,24	40,56	21,29	28,27	83,64	104,96	616,64	798,37	34,750	39,660			
Полдник	Пудинг из творога и крупы	130,00	150,00	17,28	20,06	14,02	16,14	22,96	26,60	331,07	382,00	0,290	0,360	235		
		Итого по приему пищи	130,00	150,00	17,28	20,06	14,02	16,14	22,96	26,60	331,07	382,00	0,290		0,360	
		Сметанный соус	20,00	30,00	0,38	0,57	0,90	1,35	2,64	3,96	20,30	30,45	0,060		0,090	354
		Кисель из плодового или ягодного концентрата	150,00	200,00	2,20	2,50	0,00	0,00	22,00	28,00	89,04	113,20	0,000		0,000	378
	Хлеб пшеничный	20,00	25,00	1,69	2,11	0,21	0,26	10,31	12,89	49,81	62,29	0,000	0,000	6/н		
	Итого по приему пищи	320,00	405,00	21,55	25,24	15,13	17,75	57,91	71,45	490,22	587,94	0,350	0,450			
	Итого за день	1295,00	1672,00	61,82	76,94	47,48	58,64	201,85	248,19	1487,04	1833,21	43,445	49,071			

День 6	Примем пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в		Пищевые вещества в граммах						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецепт
			г/мл	Сал	Белки		Жиры		Углеводы		г/мл	Сал	г/мл	Сал	
					г/мл	Сал	г/мл	Сал	г/мл	Сал					
	Завтрак	Каша гречневая молочная	150,00	200,00	7,51	10,06	8,34	11,34	30,44	41,26	227,00	307,00	0,910	1,220	177
	Завтрак	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	37,00	47,00	5,57	7,08	9,79	12,44	11,75	14,43	159,79	202,97	0,022	0,034	3
		Кофейный напиток с молоком	150,00	200,00	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	70,00	91,00	0,980	1,170	395
	Итого по приему пищи		337,00	447,00	15,42	19,99	20,13	26,19	52,82	70,05	456,79	600,97	1,912	2,424	
	Завтрак 2	Банан	95,00	100,00	2,15	2,26	0,72	0,76	21,38	22,50	134,67	141,76	14,250	15,000	368
	Итого по приему пищи		95,00	100,00	2,15	2,26	0,72	0,76	21,38	22,50	134,67	141,76	14,250	15,000	
	Обед	Салат из зеленого горошка (до 1.03)	40,00	60,00	1,34	1,78	2,33	3,10	2,81	3,74	37,62	50,16	4,950	6,600	10
		Салат из помидор с зеленым или репчатый лук (до 1.10)	40,00	60,00	0,44	0,65	3,04	4,07	1,66	2,47	36,43	50,20	8,540	13,300	14
		Суп куриный вермишелевый	150,00	200,00	2,07	2,48	2,42	3,03	12,53	15,67	89,80	112,25	6,600	8,750	82
		Жаркое по-домашнему	150,00	200,00	1,83	2,45	4,70	6,27	16,32	21,76	180,88	241,17	6,400	8,540	276
		Компот из свежих фруктов	150,00	200,00	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,20	87,84	1,290	1,550	372
		Хлеб пшеничный	25,00	30,00	2,11	2,41	0,26	0,34	12,89	14,74	62,26	71,25	0,000	0,000	6/н
		Хлеб ржаной	35,00	40,00	3,51	4,01	0,57	0,65	22,17	25,34	63,30	72,34	0,000	0,000	6/н
	Итого по приему пищи		590,00	790,00	11,42	13,92	13,44	17,60	86,29	105,21	543,49	685,21	27,780	38,740	
	Полдник	Винегрет овощной	130,00	150,00	1,77	2,04	8,01	9,24	10,00	11,54	119,08	137,40	17,230	19,880	45
		Чай с сахаром	150,00	200,00	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,020	0,030	392
		Хлеб ржаной	35,00	40,00	3,51	4,01	0,57	0,65	22,17	25,34	63,30	72,34	0,000	0,000	6/н
		Бутерброд с джемом	40,00	50,00	2,01	2,51	3,14	3,93	23,10	28,88	128,80	161,00	0,000	0,000	584
	Итого по приему пищи		355,00	440,00	7,33	8,62	11,73	13,84	62,26	75,75	339,18	410,74	17,250	19,910	
	Итого за день		1377,00	1777,00	36,32	44,79	46,02	58,39	222,75	273,51	1474,13	1838,68	61,192	76,074	

День 7		Наименование блюда	Выход блюда, в		Пищевые вещества в граммах						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецепт	
			Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад		
Прием пищи																
Завтрак	Каша рисовая молочная	150,00	200,00	7,51	10,06	8,34	11,34	30,44	41,26	227,00	307,00	0,910	1,220	177		
	Бутерброд со сливочным маслом	30,00	37,00	2,01	2,48	3,87	4,77	12,13	12,96	91,33	112,64	0,025	0,031	1		
	Чай с молоком	150,00	200,00	2,65	2,67	2,33	2,34	11,31	14,31	77,00	89,00	1,190	1,200	394		
Итого по приему пищи		330,00	437,00	12,17	15,21	14,54	18,45	53,88	68,53	395,33	508,64	2,125	2,451			
Завтрак 2	Яблоко	95,00	100,00	0,57	0,60	0,57	0,60	13,96	14,70	66,79	70,30	14,250	15,000	368		
Итого по приему пищи		95,00	100,00	0,57	0,60	0,57	0,60	13,96	14,70	66,79	70,30	14,250	15,000			
Обед	Салат из моркови и яблок (до 1.03)	40,00	60,00	0,31	0,42	0,12	0,18	27,84	42,90	24,17	35,57	4,050	6,070	40		
	Салат легкий(до 1.10)	40,00	60,00	0,30	0,46	2,44	3,65	0,95	1,43	26,02	40,38	3,800	5,700	16		
	Борщ из свежей капусты с мясом и сметаной	150,00	200,00	3,75	5,00	8,25	11,00	7,20	9,60	117,00	156,00	8,230	10,290	62		
	Макароньы отварные	110,00	130,00	4,42	5,22	0,54	0,72	22,15	26,99	101,10	134,42	0,000	0,000	205		
	Соус томатный	-	20,00	-	0,23	-	0,84	-	1,60	-	14,90	-	0,460	348		
	Молочный соус	20,00	-	0,12	-	0,70	-	0,73	-	23,90	-	0,055	-	326		
	Котлета мясная	60,00	80,00	10,88	12,44	8,08	9,24	10,99	12,56	160,12	183,00	0,100	0,120	268		
	Компот из сухофруктов	150,00	200,00	0,33	0,40	0,02	0,02	20,83	24,99	84,75	101,70	0,300	0,360	376		
	Хлеб пшеничный	25,00	30,00	2,11	2,41	0,26	0,34	12,89	14,74	62,26	71,25	0,000	0,000	6/н		
	Хлеб ржаной	35,00	40,00	3,51	4,01	0,57	0,65	22,17	25,34	63,30	72,34	0,000	0,000	6/н		
Итого по приему пищи		630,00	820,00	25,73	30,59	20,98	26,64	125,75	160,15	662,62	809,56	16,535	23,000			
Полдник	Рыба под омлетом	130,00	150,00	21,15	24,40	0,85	0,99	3,76	4,29	174,34	201,16	0,280	0,330	249		
	Пряник	0,00	40,00	0,00	2,12	0,00	2,16	0,00	27,80	0,00	137,60	0,000	0,000	6/н		
	Хлеб ржаной	35,00	40,00	3,51	4,01	0,57	0,65	22,17	25,34	63,30	72,34	0,000	0,000	6/н		
	Хлеб пшеничный	150,00	180,00	0,75	0,90	0,00	0,00	15,15	18,18	64,00	76,00	3,000	3,600	399		
	Сок яблочный	315,00	410,00	25,41	31,43	1,42	3,80	41,08	75,61	301,64	487,10	3,280	3,930			
Итого по приему пищи		1370,00	1767,00	63,88	77,83	37,51	49,49	234,67	318,99	1426,38	1875,60	36,190	44,381			



День 8		Наименование блюда	Выход блюда, в		Пищевые вещества в граммах						Энергетическая		Витамин С		№ рецепт
			граммах	Сад	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	Б	С					
Прием пищи			Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150,00	200,00	7,51	10,06	8,34	11,34	30,44	41,26	227,00	307,00	0,910	1,220	177	
	Бутерброд со сливочным маслом	30,00	37,00	2,01	2,48	3,87	4,77	12,13	12,96	91,33	112,64	0,025	0,031	1	
	Какао с молоком	150,00	200,00	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89,00	107,00	1,200	1,430	397	
Итого по приему пищи		330,00	437,00	12,67	16,21	14,93	19,30	55,53	70,04	407,33	526,64	2,135	2,681		
Завтрак 2	Кисломолочный напиток	100,00	150,00	2,90	4,35	2,50	3,75	4,00	6,00	50,00	75,00	0,700	1,050	401	
Итого по приему пищи		100,00	150,00	2,90	4,35	2,50	3,75	4,00	6,00	50,00	75,00	0,700	1,050	12	
Обед	Салат из консервированной кукурузы	40,00	60,00	1,30	1,72	2,78	3,71	3,61	4,92	44,68	59,58	3,150	4,200	96	
	Рассольник по-ленинградски со сметаной	150,00	200,00	1,19	1,59	3,07	4,09	10,15	13,54	70,50	97,40	4,510	6,540		
	Капусты тушеная	110,00	130,00	3,39	4,01	5,90	6,98	13,18	15,57	119,53	141,27	18,810	22,230	336	
	Суфле из мяса кур	60,00	80,00	11,59	15,46	8,94	11,92	13,07	17,43	179,14	238,86	0,000	0,000	279	
	Напиток лимонный	150,00	200,00	0,34	0,45	0,04	0,05	23,58	31,44	97,50	130,00	20,000	20,000	282	
	Хлеб пшеничный	25,00	30,00	2,11	2,41	0,26	0,34	12,89	14,74	62,26	71,25	0,000	0,000	6/н	
	Хлеб ржаной	35,00	40,00	3,51	4,01	0,57	0,65	22,17	25,34	63,30	72,34	0,000	0,000	6/н	
Итого по приему пищи		570,00	740,00	23,43	29,65	21,56	27,74	98,65	122,98	636,91	810,70	46,470	52,970	237	
Полдник	Запеканка из творога	130,00	150,00	20,26	22,55	13,92	15,49	19,81	22,05	285,43	317,57	0,270	0,300	237	
	Сметанный соус	20,00	30,00	0,38	0,57	0,90	1,35	2,64	3,96	20,30	30,45	0,060	0,090	354	
	Чай с сахаром	150,00	200,00	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,00	40,00	0,020	0,030	392	
	Хлеб пшеничный	25,00	30,00	2,11	2,41	0,26	0,34	12,89	14,74	62,26	71,25	0,000	0,000	6/н	
Итого по приему пищи		325,00	410,00	22,79	25,59	15,09	17,20	42,33	50,74	395,99	459,27	0,350	0,420		
Итого за день		1325,00	1737,00	61,79	75,80	54,08	67,99	200,51	249,76	1490,23	1871,61	49,655	57,121		

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, в граммах		Пищевые вещества в граммах						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецепт
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Жиры	Ясли	Сад	Углеводы	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак	Каша "Дружба" молочная	150,00	200,00	3,90	5,37	5,05	5,67	32,37	43,18	191,00	244,00	0,350	0,450	178
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	37,00	47,00	5,57	7,08	9,79	12,44	11,75	14,43	159,79	202,97	0,022	0,034	3
	Кофейный напиток с молоком	150,00	200,00	2,34	2,85	2,00	2,41	10,63	14,36	70,00	91,00	0,980	1,170	395
Итого по приему пищи		337,00	447,00	11,81	15,30	16,84	20,52	54,75	71,97	420,79	537,97	1,352	1,654	
Завтрак 2	Банан	95,00	100,00	2,15	2,26	0,72	0,76	21,38	22,50	134,67	141,76	14,250	15,000	368
Итого по приему пищи		95,00	100,00	2,15	2,26	0,72	0,76	21,38	22,50	134,67	141,76	14,250	15,000	
Обед	Салат из свежлы с растительным маслом(с 1.10)	40,00	60,00	0,64	0,86	2,74	3,65	3,76	5,01	42,25	56,34	4,270	5,700	33
	Суп фасолевый с мясом и сметаной	150,00	200,00	6,20	8,26	7,20	9,60	15,00	20,00	148,14	197,52	0,160	0,210	52
	Пюре картофельное	110,00	130,00	2,64	2,82	4,17	4,42	17,92	20,01	120,70	127,62	15,930	16,870	321
	Котлета рыбная	60,00	80,00	7,98	9,70	4,72	6,45	3,12	4,17	87,00	117,00	4,040	5,460	248
	Компот из свежих фруктов	150,00	200,00	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,20	87,84	1,290	1,550	372
	Хлеб пшеничный	25,00	30,00	2,11	2,41	0,26	0,34	12,89	14,74	62,26	71,25	0,000	0,000	6/н
	Хлеб ржаной	35,00	40,00	3,51	4,01	0,57	0,65	22,17	25,34	63,30	72,34	0,000	0,000	6/н
Итого по приему пищи		570,00	740,00	23,20	28,20	19,78	25,25	92,77	110,76	596,85	729,91	25,69	29,79	
Полдник	Оладьи с повидлом	130,00	160,00	7,09	9,20	7,73	10,04	33,01	42,91	230,16	292,54	0,480	0,620	400
	Яйцо отварное	0,00	40,00	0,00	5,10	0,00	4,60	0,00	0,30	0,00	63,00	0,000	0,000	213
	Молоко	150,00	160,00	4,58	4,88	4,08	4,35	7,58	8,08	85,00	90,66	2,050	2,180	393
Итого по приему пищи		280,00	360,00	11,67	19,18	11,81	18,99	40,59	51,29	315,16	446,20	2,530	2,800	
Итого за день		1282,00	1647,00	48,83	64,94	49,15	65,52	209,49	256,52	1467,47	1855,84	43,822	49,244	

