УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МКДОУ детским садом № 24
_____ Н.В.Кобякова
«01» 09 2024г.

Примерное 10-дневное меню

Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
детский сад № 24 пгт. Верхние Серги

10-ти дневное меню Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 24 пгт. Верхние Серги

	1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день
Завтрак Второй завтрак	-Картофель отварной -огурец (икра) -Какао на молоке -Хлеб пшеничный с сыром 10.30 Фрукт	-Каша Ассорти (рис, пшено) - Кофейный напиток с молоком - Хлеб пшеничный с маслом 10.30 Сок	-Каша манная - Чай с молоком - Хлеб пшеничный с маслом, сыром 10.30 Сок	-Каша ячневая -Чай с лимоном - Хлеб пшеничный с повидлом 10.30 Фрукт	-Каша пшенная -Какао на молоке -Хлеб пшеничный с сыром 10.30 Сок	-Каша геркулес -Кофейный напиток с молоком -Хлеб пшеничный с маслом 10.30 Сок	-Макароны запеченные, яйцо отварное - Чай с молоком -Хлеб пшеничный с повидлом 10.30 Фрукт	-Каша рисовая - Какао на молоке - Хлеб пшеничный с сыром 10.30 Сок	-Каша Ассорти (рис, греча) -Кофейный напиток с молоком -Хлеб пшеничный с маслом 10.30 Сок	-Суп молочный с лапшой - Чай с молоком - Хлеб пшеничный с маслом, сыром 10.30 Сок
Обед	-Салат из свежих помидор с р/м -Уха рыбацкая с гренками -Гуляш из мяса говядины - Греча рассыпчатая -Компот из сухофруктов -Хлеб ржаной	-Салат овощной с р/м -Щи с мясом со сметаной -Тефтели мясные -Макароны отварные -Компот из кураги -Хлеб ржаной	-Салат из капусты с морковью -Суп крестьянский с крупой на к/б со сметаной -Запеканка картофельная с мясом куры с маслом -Компот из чернослива -Хлеб ржаной	-Салат из свежих огурцов с р/м -Суп картофельный с бобовыми с мясом -Котлета рыбная -Капуста тушеная - Напиток витаминный -Хлеб ржаной	-Салат из отварного картофеля с кукурузой с р/м -Суп картофельный с рыбой -Котлеты мясные -Рис отварной -Соус молочный с овощами -Компот из свежих фруктов -Хлеб ржаной	-Салат из свежих помидор с р/м -Суп –лапша на к/б -Суфле из курицы - Рагу овощное -Кисель витаминный -Хлеб ржаной	-Салат из отварной свеклы с р/м -Суп-пюре из картофеля на м/б с гренками -Рагу из отварного мяса говядины (жаркое) - Компот из сухофруктов -Хлеб ржаной	-Салат из свежих огурцов -Свекольник с мясом со сметаной -Ленивые голубцы -Компот из изюма -Хлеб ржаной	-Салат из капусты с кукурузой и луком с р/м -Рассольник с крупой с мясом со сметаной -Печень в молочном соусе -Картофельное пюре с маслом -Напиток витаминный -Хлеб ржаной	-Зеленый горошек с яйцом -Борщ с мясом со сметаной -Биточки рыбные -Рис отварной -Соус молочный с овощами -Компот из свежих фруктов -Хлеб ржаной
Полдник	-Омлет запеченный - Напиток из шиповника -Хлеб пшеничный	-Запеканка из творога со сгущенным молоком - Чай	-Ватрушка с творогом -Кисель из ягод	-Печенье -Йогурт питьевой	-Булочка творожная -Молоко	-Омлет запеченный с зеленым горошком -Чай с лимоном -Хлеб пшенич.	-Запеканка творожная со сгущенным молоком -Напиток из шиповника	-Калач на сметане -Молоко	- Печенье - Йогурт питьевой	-Сдоба обыкновенная - Чай с лимоном

День 1

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюд		Пищевые вещества в граммах						Энергитическая ценность		Витамин С	
				Белки		Жиры		Углеводы		К/К			
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
ЗАВТРАК													
Картофель отварной с консервир. овощем (свежим овощем)	1/3	130/5	150/8	2,12	2,85	4,84	5,47	14,5	18,98	90,47	139,00	5,46	5,94
Какао на молоке	14/10	180	200	2,48	3,45	2,7	3,83	15,6	19,71	91,53	121,50	1,97	2,17
Хлеб пшеничный с сыром	3/13	30/8	40/12	3,8	4,5	2,86	3,7	11,5	14,51	64,0	117,00	1,57	1,89
ИТОГО за завтрак		**353**	**410**	**8,4**	**10,8**	**10,4**	**13,0**	**41,6**	**53,2**	**280**	**360**	**9**	**10**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
Фрукт		**100**	**100**	**1,1**	**1,1**	**0**	**0**	**10,15**	**10,15**	**70**	**70**	**2,5**	**2,5**
ОБЕД													
Салат из моркови с р/м	10/1	30	50	0,35	0,57	2,0	3,31	3,3	5,49	31,0	54,0	1,32	1,71
Уха рыбацкая	30/2	150	180	2,13	3,15	1,59	2,1	7,37	9,84	65,25	87,0	4,02	4,32
Гренки	34/2	10	20	0,86	1,71	0,08	0,17	5,37	8,75	26,3	52,6	2,71	3
Гуляш из мяса говядины	11/8	50	70	5,45	6,48	7,85	9,99	2,37	4,32	122,0	144,0	0,23	0,32
Греча рассыпчатая	44/3	110	130	4,43	5,46	5,0	5,92	27,72	32,77	149,0	188,0	0,6	0,78
Компот из сухофруктов	6/10	150	180	0,37	0,49	0,02	0,03	13,70	17,26	48,53	62,0	3,62	4,16
Хлеб ржаной		30	37	2,11	2,64	0,38	0,48	10,94	13,68	47,92	62,4	3	3,21
ИТОГО за обед		**530**	**667**	**15,7**	**20,5**	**16,92**	**22**	**70,77**	**92,11**	**490**	**650**	**15,5**	**17,5**
ПОЛДНИК													
Омлет запеченый	2/6	130	150	5,8	6,76	6,85	8,15	3,4	4,74	131,0	163,75	0,11	0,14
Напиток из шиповника	15/10	150	180	0,17	0,2	0,07	0,08	14,51	18,01	48,75	58,5	5,14	5,70
Хлеб пшеничный		15	20	1,24	1,66	1,19	1,26	10,21	13,62	34,05	45,4	1,5	1,7
ИТОГО за полдник		**295**	**350**	**7,21**	**8,62**	**8,11**	**9,49**	**30,12**	**37,37**	**213,8**	**267,2**	**6,75**	**7,54**
ИТОГО за 1 день		**1278**	**1527**	**32,41**	**41,02**	**35,43**	**44,49**	**152,64**	**191,83**	**1053,8**	**1347,2**	**33,75**	**37,54**

День 2

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции		Пищевые вещества в граммах						Энергитическая ценность		Витамин С	
				Белки		Жиры		Углеводы		К/К			
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
ЗАВТРАК													
Каша ассорти (рис, пшено) с маслом	16/4	150	180	3,74	4,99	3,41	5,29	18,23	24,07	111,25	157,5	5,2	6,2
Кофейный напиток с молоком	13/10	180	180	2,71	2,71	2,59	2,59	12,02	12,03	80,10	80,10	2,47	2,4
Хлеб пшеничный с маслом	1/13	30/3	40/4	2,2	3,1	4,3	5,1	12,4	15,7	92,00	120,00	1,32	1,6
ИТОГО за завтрак		**363**	**404**	**8,65**	**10,8**	**10,3**	**12,98**	**42,65**	**51,8**	**283,35**	**357,6**	**8,99**	**10,2**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
Сок		**150**	**180**	**1,5**	**1,8**	**0**	**0**	**10,1**	**12,1**	**72**	**86,4**	**2,2**	**2,6**
ОБЕД													
Салат овощной с р/м	16/1	30	50	1,15	1,7	2,5	4,16	2,81	4,68	48,6	68,33	2,1	2,95
Щи с мясом со сметаной	6/2	150	180	1,19	1,42	2,92	3,3	4,92	7,9	77,43	95,4	2,76	3,04
Тефтели мясные	20//8	50	70	6,10	8,44	8,08	10,52	7,69	9,56	104,87	146,62	0,38	0,56
Макароны отварные	43/3	110	130	3,9	4,60	2,77	3,27	30,76	39,09	157,86	192,9	0,01	0,01
Компот из кураги	4/10	150	180	0,23	0,28	0,01	0,01	13,76	16,5	53,25	63,9	7,56	8,47
Хлеб ржаной		30	37	2,11	2,64	0,38	0,48	10,94	13,68	47,92	62,4	3	3,21
ИТОГО за обед		**520**	**647**	**14,68**	**19,08**	**16,66**	**21,74**	**70,88**	**91,41**	**489,93**	**629,55**	**15,81**	**18,24**
ПОЛДНИК													
Запеканка творожная со сгущ.молоком	10/5	130	150	6,44	8,8	8,08	10,1	22,9	29,2	182,5	231,74	6,15	7,19
Чай	10/10	150	180	0,03	0,04	0,01	0,01	6,82	9,09	26,25	35,8	0,25	0,3
ИТОГО за полдник		**280**	**330**	**6,47**	**8,84**	**8,09**	**10,11**	**29,72**	**38,29**	**208,75**	**267,54**	**6,4**	**7,49**
ИТОГО за 2 день		**1313**	**1561**	**31,3**	**40,52**	**35,05**	**44,83**	**153,35**	**193,6**	**1054,0**	**1341,09**	**33,4**	**38,53**

День 3

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции		Пищевые вещества в граммах						Энергитическая ценность		Витамин С	
				Белки		Жиры		Углеводы		К/К			
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
ЗАВТРАК													
Каша манная с маслом	5/4	150	180	3,34	4,78	3,61	4,58	20,64	25,96	111,8	157,2	4,31	5,42
Чай с молоком	12/10	180	180	1,76	1,76	1,08	1,08	9,1	9,1	53,9	53,9	1,23	1,23
Хлеб пшеничный с маслом, сыром	4/13	30/3/8	40/4/12	3,4	4,27	5,12	6,37	11,6	16,69	115,3	149,0	1,84	2,11
ИТОГО за завтрак		**371**	**416**	**8,5**	**10,81**	**9,81**	**12,03**	**41,34**	**51,75**	**281,0**	**360,1**	**7,38**	**8,76**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
Сок		**150**	**180**	**1,5**	**1,8**	**0**	**0**	**10,1**	**12,1**	**72**	**86,4**	**2,2**	**2,6**
ОБЕД													
Салат из капусты с морковью	5/1	30	50	1,5	1,84	2,36	2,81	5,93	8,93	41,5	72,5	3,27	4,87
Суп крестьянский с крупой со сметаной на к/б	31/2	150	180	1,35	1,62	4,67	6,73	13,99	17,09	86,73	119,2	2,80	3,77
Запеканка картофельная с мясом куры с маслом	6/9	130	160	9,41	12,4	8,71	10,9	25,61	31,85	263,9	305,83	1,73	2,2
Компот из чернослива	3/10	150	180	0,23	0,27	0,03	0,04	15,34	19,73	49,62	69,6	6,09	7,1
Хлеб ржаной		30	37	2,11	2,64	0,38	0,48	10,94	13,68	47,92	62,4	3	3,21
ИТОГО за обед		**490**	**607**	**14,6**	**18,77**	**16,15**	**20,96**	**71,81**	**91,28**	**489,67**	**629,53**	**16,89**	**21,15**
ПОЛДНИК													
Ватрушка с творогом	5/12	60	80	6,9	9,2	7,44	9,92	19,17	25,56	185,7	247,6	0,11	0,14
Кисель из клюквы	8/10	150	180	0,08	0,39	0,03	0,24	12,4	18,08	70,1	86,4	6,4	7,38
ИТОГО за полдник		**210**	**260**	**6,98**	**9,59**	**7,47**	**10,16**	**31,57**	**43,64**	**255,8**	**334,0**	**6,51**	**7,52**
ИТОГО за 3 день		**1221**	**1463**	**31,58**	**40,97**	**33,43**	**43,15**	**154,82**	**198,77**	**1098,47**	**1410,03**	**32,98**	**40,0**

День 4

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции		Пищевые вещества в граммах						Энергитическая ценность		Витамин С	
				Белки		Жиры		Углеводы		К/К			
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
ЗАВТРАК													
Каша ячневая с маслом	14/4	150	180	5,48	6,37	4,95	6,73	19,04	24,65	156,25	185,5	3,31	4,38
Чай с лимоном	11/10	180/5	180/5	0,07	0,07	0,51	0,51	6,10	6,10	42,4	42,4	2,70	2,70
Хлеб пшеничный с повидлом	1/31/1	30/8	40/10	2,2	3,4	3,45	4,52	17,45	21,5	83,0	117,0	2,21	3,36
ИТОГО за завтрак		**373**	**415**	**7,75**	**9,84**	**8,91**	**11,76**	**42,59**	**52,25**	**281,65**	**344,9**	**8,22**	**10,44**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
Фрукт		**100**	**100**	**1,1**	**1,1**	**0**	**0**	**10,15**	**10,15**	**70**	**70**	**2,5**	**2,5**
ОБЕД													
Салат из свеклы с р/м	20/1	30	50	0,41	0,69	2,48	4,13	3,04	4,4	42,0	63,33	1,58	1,96
Суп картофельный с бобовыми с мясом	17/2	150	180	3,19	3,83	7,50	8,6	26,89	37,26	188,50	226,2	2,39	3,07
Котлета рыбная	9/7	50	70	5,86	8,60	3,30	4,40	4,99	6,59	72,5	93,5	0,32	0,44
Капуста тушеная	8/3	110	130	2,56	3,03	2,09	2,47	10,9	12,75	71,7	99,5	2,0	2,13
Напиток витаминный	2/10	150	180	0,21	0,25	0,01	0,01	13,86	16,6	63,25	83,9	6,55	7,54
Хлеб ржаной		30	37	2,11	2,64	0,38	0,48	10,94	13,68	47,92	62,4	3	3,21
ИТОГО за обед		**520**	**647**	**14,34**	**19,04**	**15,76**	**20,09**	**70,62**	**91,28**	**485,87**	**628,83**	**15,84**	**18,35**
ПОЛДНИК													
Печенье		50	70	2,3	3,2	5,2	6,8	16,6	21,8	101,0	150,0	4,1	5,0
Йогурт питьевой		150	180	3,95	4,94	2,05	2,3	13,95	17,34	108,5	120,6	1,99	2,19
ИТОГО за полдник		**200**	**250**	**6,25**	**8,12**	**7,25**	**9,1**	**30,55**	**39,14**	**209,5**	**270,6**	**6,09**	**7,19**
ИТОГО за 4 день		**1193**	**1412**	**29,44**	**38,1**	**31,92**	**40,95**	**153,91**	**192,82**	**1047,02**	**1314,33**	**32,65**	**38,48**

День 5

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции		Пищевые вещества в граммах						Энергитическая ценность		Витамин С	
				Белки		Жиры		Углеводы		К/К			
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
ЗАВТРАК													
Каша пшенная с маслом	11/4	150	180	2,30	2,88	3,9	4,37	13,53	18,1	124,5	125,4	5,31	6,08
Какао на молоке	14/10	180	200	2,48	3,45	2,7	3,83	15,6	19,71	91,53	121,50	1,97	2,17
Хлеб пшеничный с сыром	3/13	30/8	40/12	3,8	4,5	2,86	3,7	11,5	14,51	64,0	117,00	1,57	1,89
ИТОГО за завтрак		**368**	**412**	**8,58**	**10,83**	**9,46**	**11,9**	**40,63**	**52,32**	**280,03**	**363,9**	**8,85**	**10,14**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
Сок		**150**	**180**	**1,5**	**1,8**	**0**	**0**	**10,1**	**12,1**	**72**	**86,4**	**2,2**	**2,6**
ОБЕД													
Салат из отварного картофеля с кукурузой с р/м	27/1	30	50	0,55	0,92	2,06	3,04	3,67	5,21	36,00	51,10	0,93	1,13
Суп картофельный с рыбой	19/2	150	180	3,43	4,12	3,08	3,7	9,72	11,17	89,25	94,1	3,22	3,75
Гренки	34/2		20		1,71		0,17		8,75		52,6		3
Котлеты мясные	14/8	50	70	6,10	7,44	8,08	9,52	6,69	8,56	104,87	136,62	0,38	0,56
Рис отварной	45/3	110	130	2,68	3,18	2,46	2,91	25,22	27,17	144,5	157,73	0,01	0,02
Соус молочный с овощами	5/11	20	30	0,37	0,55	0,83	1,24	1,16	1,75	13,56	15,34	0,14	0,21
Компот из свежих фруктов	1/10	150	180	0,23	0,28	0,01	0,01	13,76	15,5	53,25	63,9	8,25	8,5
Хлеб ржаной		30	37	2,11	2,64	0,38	0,48	10,94	13,68	47,92	62,4	3	3,21
ИТОГО за обед		**540**	**697**	**14,92**	**20,84**	**16,9**	**21,07**	**71,16**	**91,79**	**489,35**	**633,79**	**15,93**	**20,38**
ПОЛДНИК													
Булочка творожная	2/12	60	80	3,2	4,3	4,7	6,2	24,3	32,4	125,8	167,7	0,1	0,13
Молоко		150	180	3,57	4,91	3,08	4,9	6,57	11,1	85,00	142,0	6,05	7,1
ИТОГО за полдник		**210**	**260**	**6,77**	**9,21**	**7,78**	**11,1**	**30,87**	**43,5**	**210,8**	**309,7**	**6,15**	**7,23**
ИТОГО за 5 день		**1268**	**1549**	**31,77**	**42,68**	**34,14**	**44,07**	**152,76**	**199,7**	**1052,18**	**1393,79**	**33,13**	**40,35**

День 6

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции		Пищевые вещества в граммах						Энергитическая ценность		Витамин С	
				Белки		Жиры		Углеводы		К/К			
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
ЗАВТРАК													
Каша геркулесовая с маслом	8/4	150	180	3,69	4,84	2,56	4,67	16,40	24,48	108,5	161,8	5,31	6,02
Кофейный напиток с молоком	13/10	180	180	2,71	2,71	2,59	2,59	12,02	12,02	80,10	80,10	2,47	2,4
Хлеб пшеничный с маслом	1/13	30/3	40/4	2,2	3,1	4,3	5,1	12,4	15,7	92,00	120,00	1,32	1,6
ИТОГО за завтрак		**363**	**404**	**8,6**	**10,65**	**9,45**	**12,36**	**40,82**	**52,2**	**280,6**	**361,9**	**9,1**	**10,02**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
Сок		**150**	**180**	**1,5**	**1,8**	**0**	**0**	**10,1**	**12,1**	**72**	**86,4**	**2,2**	**2,6**
ОБЕД													
Салат из моркови с р/м	10/1	30	50	0,35	0,57	2,0	2,51	5,35	7,49	42,1	63,33	1,32	1,71
Суп-лапша на к/б	20/2	150	180	1,40	1,67	2,06	2,77	12,35	17,51	68,5	93,2	0,29	0,34
Суфле из курицы	8/9	50	70	8,90	11,86	9,36	12,41	4,22	7,11	157,63	199,87	0,22	0,31
Рагу овощное	18/3	110	130	1,72	2,03	2,7	3,2	16,89	20,7	91,14	114,07	4,7	5,2
Кисель витаминный	8/10	150	180	0,08	0,09	0,03	0,04	20,4	24,08	82,07	96,4	6,40	7,08
Хлеб ржаной		30	37	2,11	2,64	0,38	0,48	10,94	13,68	47,92	62,4	3	3,21
ИГОГО за обед		**520**	**647**	**14,56**	**18,86**	**16,53**	**21,41**	**70,15**	**90,57**	**489,36**	**629,27**	**15,93**	**17,85**
ПОЛДНИК													
Омлет запеченный с зеленым горошком	2/6	130	150	5,8	6,76	6,85	8,15	4,4	6,74	149,0	182,75	2,11	3,14
Чай с лимоном	11/10	150/5	180/5	0,06	0,07	0,01	0,51	15,58	18,14	27,0	42,4	2,59	2,7
Хлеб пшеничный		15	20	1,24	1,66	1,19	1,26	10,21	13,62	34,05	45,4	1,5	1,7
ИТОГО за полдник		**300**	**355**	**7,1**	**9,49**	**8,05**	**9,92**	**30,19**	**38,5**	**210,05**	**270,55**	**6,2**	**7,54**
ИТОГО за 6 день		**1333**	**1586**	**31,76**	**47,9**	**34,03**	**43,69**	**151,26**	**193,37**	**1052,01**	**1348,12**	**33,43**	**38,01**

День 7

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции		Пищевые вещества в граммах						Энергитическая ценность		Витамин С	
				Белки		Жиры		Углеводы		К/К			
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
ЗАВТРАК													
Макароны запеченные, яйцо отварное	43-2/3	150	180	5,3	5,76	5,7	6,88	15,38	21,46	145,3	191,38	5,03	6,03
Чай с молоком	12/10	180	180	1,76	1,76	1,08	1,08	9,1	9,1	53,9	53,9	1,23	1,23
Хлеб пшеничный с повидлом	1/31/1	30/8	40/10	2,2	3,4	3,45	4,52	17,45	21,5	83,0	117,0	2,21	3,36
ИТОГО за завтрак		**368**	**410**	**9,26**	**10,92**	**10,26**	**12,48**	**41,93**	**52,06**	**282,2**	**362,28**	**8,47**	**10,62**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
Фрукт		**100**	**100**	**1,1**	**1,1**	**0**	**0**	**10,15**	**10,15**	**70**	**70**	**2,5**	**2,5**
ОБЕД													
Салат из свеклы с р/м	20/1	30	50	0,41	0,69	2,5	4,13	4,54	5,4	42,0	63,33	0,58	0,96
Суп- пюре из картофеля на м/б	25/2	150	180	1,84	2,21	1,97	3,4	12,85	16,62	111,5	123,8	1,64	1,9
Гренки	34/2	10	20	0,86	1,71	0,08	0,17	5,37	8,75	26,3	52,6	2,71	3
Рагу из отварного мяса говядины (жаркое)	6/8	150	200	9,3	11,1	11,4	12,8	24,1	29,8	213,6	266,0	4,3	4,6
Компот из сухофруктов	6/10	150	180	0,37	0,49	0,02	0,03	13,70	17,26	48,53	62,0	3,62	4,16
Хлеб ржаной		30	37	2,11	2,64	0,38	0,48	10,94	13,68	47,92	62,4	3	3,21
ИТОГО за обед		**520**	**667**	**14,89**	**18,84**	**16,35**	**21,01**	**71,5**	**91,51**	**489,85**	**630,13**	**15,85**	**17,83**
ПОЛДНИК													
Запеканка творожная со сгущ.молоком	10/5	130	150	6,44	8,8	8,08	10,1	22,9	29,2	182,5	231,74	6,15	7,19
Напиток из шиповника	15/10	150	180	0,17	0,2	0,07	0,08	14,51	18,01	48,75	58,5	5,14	5,70
ИТОГО за полдник		**280**	**330**	**6,61**	**9,0**	**8,15**	**10,18**	**37,41**	**47,21**	**231,25**	**290,24**	**11,29**	**12,89**
ИТОГО за 7 день		**1268**	**1507**	**31,86**	**39,86**	**34,76**	**43,67**	**160,99**	**200,93**	**1073,3**	**1352,65**	**38,11**	**43,84**

День 8

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции		Пищевые вещества в граммах						Энергитическая ценность		Витамин С	
				Белки		Жиры		Углеводы		К/К			
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
ЗАВТРАК													
Каша рисовая с маслом	7/4	150	180	2,69	3,34	3,76	4,67	14,40	18,48	123,5	131,8	5,31	6,02
Какао на молоке	14/10	180	200	2,48	3,45	2,7	3,83	15,6	19,71	91,53	121,50	1,97	2,17
Хлеб пшеничный с сыром	3/13	30/8	40/12	3,8	4,5	2,86	3,7	11,5	14,51	64,0	117,00	1,57	1,89
ИТОГО за завтрак		**368**	**412**	**8,97**	**11,29**	**9,32**	**12,2**	**41,5**	**52,7**	**279,03**	**370,3**	**8,85**	**10,08**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
Сок		**150**	**180**	**1,5**	**1,8**	**0**	**0**	**10,1**	**12,1**	**72**	**86,4**	**2,2**	**2,6**
ОБЕД													
Салат из отварного картофеля с сельдью	36/1	30	50	0,41	0,69	2,48	4,13	3,04	4,4	42,0	63,33	1,58	1,96
Свекольник с мясом со сметаной	5/2	150	180	2,6	2,97	3,28	3,9	22,25	27,5	109,75	143,7	4,08	4,3
Ленивые голубцы	31/8	150	200	9,39	12,52	9,70	12,94	21,14	26,98	239,23	292,31	3,50	3,94
Компот из изюма	4/10	150	180	0,23	0,28	0,01	0,01	13,76	16,5	53,25	63,9	3,56	4,07
Хлеб ржаной		30	37	2,11	2,64	0,38	0,48	10,94	13,68	47,92	62,4	3	3,21
ИТОГО за обед		**510**	**647**	**14,74**	**19,1**	**15,85**	**21,46**	**71,13**	**89,06**	**492,15**	**625,64**	**15,72**	**17,48**
ПОЛДНИК													
Калач на сметане	36/274	50	70	1,75	2,45	4,13	5,8	18,77	26,2	125,92	179,3	4,16	5,8
Молоко	13	150	180	4,57	6,49	3,08	4,9	11,57	19,89	84,83	132,17	2,05	3,47
ИТОГО за полдник		**200**	**250**	**6,32**	**8,94**	**7,21**	**10,7**	**30,34**	**45,1**	**210,75**	**311,47**	**6,21**	**9,27**
ИТОГО за 8 день		**1228**	**1489**	**31,53**	**41,13**	**32,38**	**44,39**	**153,07**	**198,9**	**1053,93**	**1393,8**	**32,98**	**40,15**

День 9

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции		Пищевые вещества в граммах						Энергитическая ценность		Витамин С	
				Белки		Жиры		Углеводы		К/К			
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
ЗАВТРАК													
Каша ассорти (рис, греча) с маслом	18/4	150	180	3,83	4,59	3,01	4,29	16,51	22,2	109,0	154,8	5,31	6,02
Кофейный напиток с молоком	13/10	180	180	2,71	2,71	2,59	2,59	12,02	12,02	80,10	80,10	2,47	2,4
Хлеб пшеничный с маслом	1/13	30/3	40/4	2,2	3,1	4,3	5,1	12,4	15,7	92,00	120,00	1,32	1,6
ИТОГО за завтрак		**363**	**404**	**8,74**	**10,4**	**9,9**	**11,98**	**40,93**	**49,92**	**281,1**	**354,9**	**9,1**	**10,02**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
Сок		**150**	**180**	**1,5**	**1,8**	**0**	**0**	**10,1**	**12,1**	**72**	**86,4**	**2,2**	**2,6**
ОБЕД													
Салат из капусты с кукурузой и луком с р/м	4/1	30	50	2,27	2,41	2,36	2,81	5,93	8,93	41,5	72,5	1,27	1,67
Рассольник с крупой с мясом со сметаной	11/2	150	180	2,18	2,26	3,34	5,2	9,35	15,22	94,25	109,1	2,02	2,13
Печень в молочном соусе	10/8	50	70	5,71	8,43	6,93	9,71	4,53	6,61	123,75	165,25	1,54	1,87
Картофельное пюре с маслом	3/3	110	130	2,17	2,67	3,09	3,66	25,14	29,89	114,3	137,1	1,48	1,51
Напиток витаминный	1/10	150	180	0,21	0,25	0,01	0,01	13,86	16,6	63,25	83,9	6,55	7,54
Хлеб ржаной		30	37	2,11	2,64	0,38	0,48	10,94	13,68	47,92	62,4	3	3,21
ИТОГО за обед		**520**	**647**	**14,65**	**18,66**	**16,11**	**21,87**	**69,75**	**90,93**	**484,97**	**630,25**	**15,86**	**17,93**
ПОЛДНИК													
Печенье		50	70	2,3	3,2	5,2	6,8	16,6	21,8	101,0	150,0	4,1	5,0
Йогурт питьевой		150	180	3,95	4,94	2,05	2,3	13,95	17,34	108,5	120,6	1,99	2,19
ИТОГО за полдник		**200**	**250**	**6,25**	**8,12**	**7,25**	**9,1**	**30,55**	**39,14**	**209,5**	**270,6**	**6,09**	**7,19**
ИТОГО за 9 день		**1233**	**1481**	**31,14**	**38,9**	**33,26**	**42,95**	**151,33**	**192,09**	**1047,57**	**1342,15**	**33,25**	**37,74**

День 10

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции		Пищевые вещества в граммах						Энергитическая ценность		Витамин С	
				Белки		Жиры		Углеводы		К/К			
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
ЗАВТРАК													
Суп молочный с лапшой	21/2	150	180	3,24	4,78	3,21	4,58	19,64	26,46	110,6	157,6	5,31	6,42
Чай с молоком	12/10	180	180	1,76	1,76	1,08	1,08	9,1	9,1	53,9	53,9	1,23	1,23
Хлеб пшеничный с маслом, сыром	4/13	30/3/8	40/4/12	3,4	4,27	5,12	6,37	11,6	16,69	115,3	149,0	1,84	2,11
ИТОГО за завтрак		**372**	**416**	**8,4**	**10,81**	**9,41**	**12,03**	**40,34**	**52,25**	**279,8**	**360,5**	**8,38**	**9,76**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК													
Сок		**150**	**180**	**1,5**	**1,8**	**0**	**0**	**10,1**	**12,1**	**72**	**86,4**	**2,2**	**2,6**
ОБЕД													
Зеленый горошек с яйцом	2/1	10/20	30/20	1,17	1,61	3,73	4,19	1,85	3,08	34,72	72,86	2,36	2,93
Борщ с мясом со сметаной	2/2	150	180	2,34	2,97	5,68	7,29	13,25	23,5	119,75	163,7	1,78	2,32
Биточки рыбные	9/7	50	70	5,86	8,60	3,30	4,40	4,99	6,59	72,5	93,5	0,32	0,44
Рис отварной	45/3	110	130	2,68	3,18	2,46	2,91	25,22	27,17	144,5	157,73	0,01	0,02
Соус молочный с овощами	5/11	20	30	0,37	0,55	0,83	1,24	1,16	1,75	13,56	15,34	0,14	0,21
Компот из свежих фруктов	3/10	150	180	0,23	0,28	0,01	0,01	13,76	15,5	53,25	63,9	8,25	8,5
Хлеб ржаной		30	37	2,11	2,64	0,38	0,48	10,94	13,68	47,92	62,4	3	3,21
ИТОГО за обед		**540**	**677**	**14,76**	**19,83**	**16,39**	**20,52**	**71,17**	**91,27**	**486,2**	**629,43**	**15,86**	**17,63**
ПОЛДНИК													
Сдоба обыкновенная	8/12	60	80	6,26	8,3	4,91	6,5	22,43	29,9	188,0	250,7	1,10	1,5
Чай с лимоном	11/10	150/5	180/5	0,06	0,07	0,01	0,51	15,58	18,14	27,0	42,4	2,59	2,7
ИТОГО за полдник		**215**	**265**	**6,32**	**8,37**	**4,92**	**7,0**	**38,01**	**48,04**	**215,0**	**293,1**	**3,69**	**4,2**
ИТОГО за 10 день		**1277**	**1538**	**30,98**	**40,81**	**30,72**	**39,5**	**159,62**	**203,6**	**1053,0**	**1369,43**	**30,13**	**34,19**