

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МКДОУ детским садом № 24

Н.В.Кобякова

2024г.

«*Н.В.*»



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	-Картофель отварной -огурец (икра) -Какао на молоке -Хлеб пшеничный с сыром	-Каша Ассорти (рис, пшено) - Кофейный напиток с молоком - Хлеб пшеничный с маслом	-Каша манная - Чай с молоком - Хлеб пшеничный с маслом, сыром	-Каша ячневая -Чай с лимоном - Хлеб пшеничный с повидлом	-Каша пшеничная -Какао на молоке -Хлеб пшеничный с сыром	-Каша геркулес -Кофейный напиток с молоком -Хлеб пшеничный с маслом	-Макаронные запеченные, яйцо отварное - Чай с молоком -Хлеб пшеничный с повидлом	-Каша рисовая - Какао на молоке - Хлеб пшеничный с сыром	-Каша Ассорти (рис, греча) -Кофейный напиток с молоком -Хлеб пшеничный с маслом	-Суп молочный с лапшой - Чай с молоком - Хлеб пшеничный с маслом, сыром
Второй завтрак	10.30 Фрукт	10.30 Сок	10.30 Сок	10.30 Фрукт	10.30 Сок	10.30 Сок	10.30 Фрукт	10.30 Сок	10.30 Сок	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 -Макаронные отварные -Компот из кураги -Хлеб ржаной	-Салат из капусты с морковью -Суп крестьянский с крупой на к/б со сметаной -Запеканка картофельная с мясом курицы 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	
		Ясли	Сад	Белки		Жиры		Углеводы		К/К		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	
		Ясли	Сад	Белки		Жиры		Углеводы		К/К		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

Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции		Пищевые вещества в граммах						Энергитическая ценность		Витамин С	
		Ясли	Сад	Белки		Жиры		Углеводы		К/К		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 кури 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	
		Ясли	Сад	Белки		Жиры		Углеводы		К/К		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	
		Ясли	Сад	Белки		Жиры		Углеводы		К/К		Ясли	Сад
				Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад		
ЗАВТРАК													
Каша пшеничная 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	
		Ясли	Сад	Белки		Жиры		Углеводы		К/К		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
ИТОГО 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	
		Ясли	Сад	Белки		Жиры		Углеводы		К/К		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	
		Ясли	Сад	Белки		Жиры		Углеводы		К/К		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

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 194817133887330908750860259226673959162107159718

Владелец Кобякова Надежда Викторовна

Действителен с 27.04.2026 по 27.04.2027