

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ ДС
 «Гусельки» г.Волгодонска
 _____ М.Н. Шаповалова

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
 (зимне-весенний период)
 (ЯСЛИ / САД)

2 022

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		Б	Ж	У		
			ясли	сад	ясли		ясли	ясли	сад		
Завтрак											
Масло сливочное	5	5	0,05	3,63	0,07	33,10	0,05	3,36	0,07	33,10	
Яйцо вареное	40	40	5,08	4,60	0,28	62,80	5,08	4,60	0,28	62,80	227
Макаронные изделия отварные	100	130	3,68	3,53	23,55	140,67	4,80	4,59	30,60	182,90	134
Икра кабачковая/ Овощное пюре (**)	50	60	0,50	3,50	1,50	48,75	0,60	4,20	1,80	58,20	57/147
Чай с молоком	180	200	1,26	1,44	15,60	80,39	1,40	1,60	17,34	89,32	183
Хлеб пшеничный 1С	30	40	1,98	0,30	13,56	64,80	2,64	0,40	18,08	86,40	
Всего	405	475	12,55	17,00	54,56	430,51	14,57	18,75	68,17	512,72	
Второй завтрак											
Сок	180	200	0,90	0,00	18,80	82,80	1,00	0,00	20,20	92,00	
Кондитерские изделия	25	25	1,75	4,50	16,75	115,00	1,75	4,50	16,75	115,00	
Обед											
Борщ с капустой с картофелем	150	200	1,14	3,99	6,48	66,66	1,52	5,33	8,65	88,89	17
Мясо тушеное	60/75	60/75	5,52	11,28	6,22	198,13	5,52	11,28	6,22	198,13	390
Картофель отварной	110	130	2,30	5,16	19,95	133,80	2,71	6,10	23,88	158,12	141
Салат из свеклы и соленых огурцов	40	60	0,50	4,03	3,10	50,67	0,75	6,04	4,65	76,00	14
Компот из свежих яблок	150	200	0,12	0,00	11,24	45,48	0,16	0,00	14,99	60,64	167
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,64	0,48	13,68	72,40	3,30	0,60	17,10	90,50	
Всего	625	775	12,22	24,94	60,67	567,14	13,96	29,35	75,49	672,28	
Уплотненный полдник											
Сыр	10	10	2,50	2,90	0,00	147,80	2,50	2,90	0,00	147,80	
Суп молочный с крупой (*)	150	200	3,71	4,55	13,97	111,41	4,94	6,06	18,62	148,54	29
Какао с молоком	180	200	4,37	4,54	29,46	176,53	4,85	5,04	32,73	195,71	172
Хлеб пшеничный 1С	30	40	1,98	0,30	13,56	64,80	2,64	0,40	18,08	86,40	
Пирожок, печеный из сдобного теста	60	60	4,64	3,89	28,90	169,30	4,64	3,89	28,90	169,30	213
Всего	430	510	17,20	16,18	85,89	669,84	19,57	18,29	98,33	747,75	
Всего за 1 день			44,62	62,62	236,67	1 865,29	50,85	70,89	278,94	2 139,75	

(*) При наличии круп на складе

(**) При наличии моркови или свеклы на складе

2022

*с/о

Разработчик : шеф-повар _____ Ф.А. Ковалева

												Второй день	
Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры		
			Б	Ж	У		Б	Ж	У				
Завтрак													
Масло сливочное	5	5	0,05	3,63	0,07	33,10	0,05	3,36	0,07	33,10			
Каша молочная из крупы (*)	150	200	4,30	5,22	24,36	182,94	5,73	6,96	32,48	243,92	58-67		
Кофейный напиток	180	200	2,51	2,87	17,74	106,82	2,79	3,19	19,71	118,69	176		
Хлеб пшеничный 1С	30	40	1,98	0,30	13,56	64,80	2,64	0,40	18,08	86,40			
Всего	365	445	8,84	12,02	55,73	387,66	11,21	13,91	70,34	482,11			
Второй завтрак													
Кисло-молочные продукты	150	180	3,75	4,50	5,85	76,50	4,50	5,40	7,02	91,80	174		
Кондитерские изделия	**	25	**	**	**	**	1,75	4,50	16,75	115,00			
Обед													
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	5,58	4,38	10,74	104,80	7,44	5,85	14,33	139,73	26		
Котлета из свинины с соусом	70/50	80/50	12,88	12,50	6,14	188,58	14,72	14,29	7,02	215,52	416		
Картофельное пюре	110	130	2,34	4,44	17,13	117,66	2,77	5,25	20,24	139,06	142		
Овощи отварные (**)	40	60	0,45	1,50	2,49	26,57	0,67	2,25	3,73	39,85	146		
Сок	150	200	0,75	0,00	15,15	82,80	1,00	0,00	20,20	92,00			
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,64	0,48	13,68	72,40	3,30	0,60	17,10	90,50			
Всего	610	770	24,64	23,30	65,33	592,81	29,90	28,24	82,62	716,66			
Уплотненный полдник													
Сыр	5	10	1,25	1,45	0,00	73,90	2,50	2,90	0,00	147,80			
Котлета или биточек рыбный	80	80	11,84	2,21	7,76	98,20	11,84	2,21	7,76	98,21	94		
Капуста тушеная	130	150	3,31	4,19	17,33	113,53	3,87	4,83	20,00	131,00	138		
Чай с сахаром	180	200	0,11	0,00	10,84	43,78	0,12	0,00	12,04	48,64	184		
Хлеб пшеничный 1С	30	40	1,98	0,30	13,56	64,80	2,64	0,40	18,08	86,40			
Фрукты	150	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,60	0,60	14,70	70,50			
Всего	575	630	19,09	8,75	64,19	464,71	21,57	10,94	72,58	582,55			
Всего за 2 день			56,32	48,57	191,10	1 521,68	68,93	62,99	249,31	1 988,12			

(*) При наличии круп на складе

(**) При наличии моркови или свеклы на складе

												Третий день										
Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры											
			Б	Ж	У		Б	Ж	У													
Завтрак												ясли	сад	ясли	ясли	ясли	ясли	сад	сад	сад	сад	
Масло сливочное	5	5	0,05	3,63	0,07	33,10	0,05	3,36	0,07	33,10												
Омлет натуральный	100	130	8,95	13,89	2,35	170,23	11,64	18,06	3,05	221,30	75											
Пюре из овощей (**)	100	120	1,57	3,74	10,84	83,14	1,88	4,49	13,01	99,77	147											
Чай с сахаром	180	200	0,11	0,00	10,84	43,78	0,12	0,00	12,04	48,64	184											
Хлеб пшеничный 1С	30	40	1,98	0,30	13,56	64,80	2,64	0,40	18,08	86,40												
Всего	415	495	12,66	21,56	37,66	395,05	16,33	26,31	46,25	489,21												
Второй завтрак																						
Кисло-молочные продукты	150	180	3,75	4,50	5,85	76,50	4,50	5,40	7,02	91,80	174											
Обед																						
Суп картофельный с бобовыми	150	200	1,40	2,32	8,16	59,27	1,87	3,11	10,89	79,03	24											
Гуляш из свинины	50/40	60/40	17,20	19,19	5,41	198,00	20,64	23,03	6,49	257,73	401											
Каша из крупы (*)	100	120	5,82	3,62	30,00	176,00	6,98	4,34	36,00	211,06	127-131											
Салат из квашенной капусты с яблоками	40	60	0,43	4,07	2,05	48,89	0,64	6,10	3,07	73,33	7											
Компот из сушеных яблок	150	200	0,25	0,00	17,00	68,99	0,33	0,00	22,66	91,98	166											
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,64	0,48	13,68	72,40	3,30	0,60	17,10	90,50												
Всего	570	730	27,74	29,68	76,30	623,55	33,76	37,18	96,21	803,63												
Уплотненный полдник																						
Сырники из творога с морковью с повидлом / со сгущенным молоком	120/30	150/50	17,66	7,22	27,92	247,25	23,25	9,62	37,23	329,66	91											
Чай с молоком	180	200	1,26	1,44	15,60	80,39	1,40	1,60	17,34	89,32	183											
Яблоко печенное	125	125	0,47	0,47	45,25	187,07	0,47	0,47	45,25	157,07	170											
Всего	455	525	19,39	9,13	88,77	514,71	25,12	11,69	99,82	576,05												
Всего за 3 день			63,54	64,87	208,58	1 609,81	79,71	80,58	249,30	1 960,69												

(*) При наличии круп на складе

(**) При наличии моркови или свеклы на складе

2022

*с/о

Четвертый день											
Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Завтрак	ясли	сад	ясли	ясли	ясли	ясли	сад	сад	сад	сад	
Масло сливочное	5	5	0,05	3,63	0,07	33,10	0,05	3,36	0,07	33,10	
Яйцо вареное	40	40	5,08	4,60	0,28	62,80	5,08	4,60	0,28	62,80	227
Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,20	4,58	14,79	117,00	5,60	6,12	19,72	156,00	30
Кофейный напиток	180	200	2,51	2,87	17,74	106,82	2,79	3,19	19,71	118,69	176
Хлеб пшеничный 1С	30	40	1,98	0,30	13,56	64,80	2,64	0,40	18,08	86,40	
Всего	405	485	13,82	15,98	46,44	384,52	16,16	17,67	57,86	456,99	
Второй завтрак											
Кисло-молочные продукты	150	180	3,75	4,50	5,85	76,50	4,50	5,40	7,02	91,80	174
Кондитерские изделия	25	25	1,75	4,50	16,75	115,00	1,75	4,50	16,75	115,00	
Обед											
Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1,25	3,79	6,38	64,69	1,67	5,06	8,51	86,26	36
Плов из птицы	150	180	26,53	32,33	29,28	382,91	31,84	38,80	35,14	459,50	124
Пюре из овощей (**)	40	60	0,62	1,50	4,36	33,26	0,94	2,24	6,50	49,88	147
Компот из свежих яблок	150	200	0,12	0,00	11,24	45,48	0,16	0,00	14,99	60,64	167
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,64	0,48	13,68	72,40	3,30	0,60	17,10	90,50	
Всего	530	690	31,16	38,10	64,94	598,74	37,91	46,70	82,24	746,78	
Уплотненный полдник											
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	140	160	14,52	8,03	7,51	160,29	16,59	9,18	8,58	183,19	98
Овощное рагу	130	150	2,41	9,66	14,66	155,31	2,79	11,16	16,94	179,20	54
Чай с молоком	180	200	1,26	1,44	15,60	80,39	1,40	1,60	17,34	89,32	183
Хлеб пшеничный 1С	30	40	1,98	0,30	13,56	64,80	2,64	0,40	18,08	86,40	
Всего	480	550	20,17	19,43	51,33	460,79	23,42	22,34	60,94	538,11	
Всего за 4 день			70,65	82,51	185,31	1 635,55	83,74	96,61	224,81	1 948,68	

(*) При наличии круп на складе

(**) При наличии моркови или свеклы на складе

Пятый день

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Завтрак	ясли	сад	ясли	ясли	ясли	ясли	сад	сад	сад	сад	
Масло сливочное	5	5	0,05	3,63	0,07	33,10	0,05	3,36	0,07	33,10	
Яйцо вареное	40	20	5,08	4,60	0,28	62,80	2,54	2,30	0,14	31,40	227
Каша "Дружба" (*)	150	200	4,91	6,25	26,31	180,83	6,55	8,33	35,09	241,11	56
Какао с молоком	180	200	4,37	4,54	29,46	176,53	4,85	5,04	32,73	195,71	172
Хлеб пшеничный 1С	30	40	1,98	0,30	13,56	64,80	2,64	0,40	18,08	86,40	
Всего	405	465	16,39	19,32	69,68	518,06	16,63	19,43	86,11	587,72	
Второй завтрак											
Кисло-молочные продукты	150	180	3,75	4,50	5,85	76,50	4,50	5,40	7,02	91,80	174
Обед											
Свекольник	150	200	1,15	3,80	6,03	62,49	1,54	5,07	8,64	85,33	22
Кнели из курицы	60	70	10,97	12,43	5,07	175,99	12,80	14,51	5,91	205,32	121
Картофель отварной	110	130	2,30	5,16	19,95	133,80	2,71	6,10	23,58	158,12	141
Овощи отварные (**)	40	60	0,45	1,50	2,49	26,57	0,67	2,25	3,73	39,85	146
Сок	150	200	0,75	0,00	15,15	82,80	1,00	0,00	20,20	92,00	
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,64	0,48	13,68	72,40	3,30	0,60	17,10	90,50	
Всего	550	710	18,26	23,37	62,37	554,05	22,02	28,53	79,16	671,12	
Уплотненный полдник											
Сыр	5	10	1,25	1,45	0,00	73,90	2,50	2,90	0,00	147,80	
Вареники ленивые с маслом	100/5	150/10	16,24	4,91	16,61	175,61	24,37	7,37	24,92	263,42	79
Кофейный напиток	180	200	2,51	2,87	17,74	106,82	2,79	3,19	19,71	118,69	176
Фрукты свежие	110	130	0,44	0,44	10,78	51,70	0,52	0,52	12,74	61,10	
Всего	400	550	20,44	9,67	45,13	408,03	30,18	13,98	57,37	591,01	
Всего за 5 день			58,84	56,86	183,03	1 556,64	73,33	67,34	229,66	1 941,65	

(*) При наличии круп на складе

(**) При наличии моркови или свеклы на складе

2022

*с/о

Шестой день

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Завтрак	ясли	сад	ясли	ясли	ясли	ясли	сад	сад	сад	сад	сад
Масло сливочное	5	5	0,05	3,63	0,07	33,10	0,05	3,36	0,07	33,10	
Каша молочная из крупы (*)	150	200	4,30	5,22	24,36	182,94	5,73	6,96	32,48	243,92	58-67
Кофейный напиток	180	200	2,51	2,87	17,74	106,82	2,79	3,19	19,71	118,69	176
Хлеб пшеничный 1С	30	40	1,98	0,30	13,56	64,80	2,64	0,40	18,08	86,40	
Всего	365	445	8,84	12,02	55,73	387,66	11,21	13,91	70,34	482,11	
Второй завтрак											
Сок	180	200	0,90	0,00	18,80	82,80	1,00	0,00	20,20	92,00	
Кондитерские изделия	25	25	1,75	4,50	16,75	115,00	1,75	4,50	16,75	115,00	
Обед											
Суп крестьянский с крупой (*)	150	200	1,38	4,64	9,25	84,35	1,85	6,19	12,34	112,47	28
Жаркое по-домашнему из свинины	160	190	18,00	14,53	20,57	285,10	21,38	17,26	24,42	338,56	394
Овощи отварные (**)	40	60	0,45	1,50	2,49	26,57	0,67	2,25	3,73	39,85	146
Компот из свежих яблок	150	200	0,12	0,00	11,24	45,48	0,16	0,00	14,99	60,64	167
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,64	0,48	13,68	72,40	3,30	0,60	17,10	90,50	
Всего	540	700	22,59	21,15	57,23	513,90	27,36	26,30	72,58	642,02	
Уплотненный полдник											
Сыр	10	10	2,50	2,90	0,00	147,80	2,50	2,90	0,00	147,80	
Омлет натуральный	100	130	8,95	13,89	2,35	170,23	11,64	18,06	3,05	221,30	75
Винегрет овощной	130	150	1,64	13,18	10,81	168,00	1,89	15,21	12,48	193,89	1
Какао с молоком	180	200	4,37	4,54	29,46	176,53	4,85	5,04	32,73	195,71	172
Хлеб пшеничный 1С	30	40	1,98	0,30	13,56	64,80	2,64	0,40	18,08	86,40	
Фрукты свежие	150	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,60	0,60	14,70	70,50	
Всего	600	680	20,04	35,41	70,88	697,86	24,12	42,21	81,04	815,60	
Всего за 6 день			54,12	73,08	219,39	1 753,53	65,44	86,92	260,91	2 118,14	

(*) При наличии круп на складе

(**) При наличии моркови или свеклы на складе

2022

*с/о

												Седьмой день										
Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры											
			Б	Ж	У		Б	Ж	У													
Завтрак												ясли	сад	ясли	ясли	ясли	ясли	сад	сад	сад	сад	
Масло сливочное	5	5	0,05	3,63	0,07	33,10	0,05	3,36	0,07	33,10												
Яйцо вареное	40	40	5,08	4,60	0,28	62,80	5,08	4,60	0,28	62,80	227											
Каша молочная из крупы (*)	150	200	4,30	5,22	24,36	182,94	5,73	6,96	32,48	243,92	58-67											
Чай с молоком	180	200	1,26	1,44	15,60	80,39	1,40	1,60	17,34	89,32	183											
Хлеб пшеничный 1С	30	40	1,98	0,30	13,56	64,80	2,64	0,40	18,08	86,40												
Всего	405	485	12,67	15,19	53,87	424,03	14,90	16,92	68,25	515,54												
Второй завтрак																						
Кисло-молочные продукты	150	180	3,75	4,50	5,85	76,50	4,50	5,40	7,02	91,80	174											
Обед																						
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	200	3,90	2,19	9,58	73,68	5,93	3,32	14,52	111,68	27											
Поджарка из свинины	80	95	6,80	13,20	2,40	154,32	7,65	15,70	2,85	183,30	376											
Каша из крупы (*)	100	120	5,82	3,62	30,00	176,00	6,98	4,43	36,00	211,04	127-131											
Салат из квашенной капусты с луком	40	60	0,64	4,00	1,43	44,20	0,96	6,00	2,14	66,30	6											
Компот из сушеных яблок	150	200	0,25	0,00	17,00	68,99	0,33	0,00	22,66	91,98	166											
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,64	0,48	13,68	72,40	3,30	0,60	17,10	90,50												
Всего	560	725	20,05	23,49	74,09	589,59	25,15	30,05	95,27	754,80												
Уплотненный полдник																						
Котлета или биточек рыбный	70	90	10,36	1,93	6,79	85,93	13,32	2,47	8,73	110,48	93											
Картофельное пюре	110	130	2,34	4,44	17,13	117,66	2,77	5,25	20,24	139,06	142											
Огурец соленый	40	60	0,16	0,00	0,04	0,72	0,24	0,06	1,03	7,80	146											
Чай с сахаром	180	200	0,11	0,00	10,84	43,78	0,12	0,00	12,04	48,64	184											
Хлеб пшеничный 1С	30	40	1,98	0,30	13,56	64,80	2,64	0,40	18,08	86,40												
Всего	430	520	14,95	6,67	48,36	312,89	19,09	8,18	60,12	392,38												
Всего за 7 день			51,42	49,85	182,17	1 403,01	63,64	60,55	230,66	1 754,52												

(*) При наличии круп на складе

(**) При наличии моркови или свеклы на складе

Восьмой день											
Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Завтрак	ясли	сад	ясли	ясли	ясли	ясли	сад	сад	сад	сад	
Масло сливочное	5	5	0,05	3,63	0,07	33,10	0,05	3,36	0,07	33,10	
Яйцо вареное	40	40	5,08	4,60	0,28	62,80	5,08	4,60	0,28	62,80	227
Каша молочная из крупы (*)	150	200	4,30	5,22	24,36	182,94	5,73	6,96	32,48	243,92	58-67
Кофейный напиток	180	200	2,51	2,87	17,74	106,82	2,79	3,19	19,71	118,69	176
Хлеб пшеничный 1С	30	40	1,98	0,30	13,56	64,80	2,64	0,40	18,08	86,40	
Всего	405	485	13,92	16,62	56,01	450,46	16,29	18,51	70,62	544,91	
Второй завтрак											
Кисло-молочные продукты	150	180	3,75	4,50	5,85	76,50	4,50	5,40	7,02	91,80	174
Кондитерские изделия	**	25	**	**	**	**	1,75	4,50	16,75	115,00	
Обед											
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1,68	1,71	13,02	74,45	2,26	2,29	17,41	99,27	25
Тефтели из свинины с соусом	80/50	100/50	6,80	7,12	11,12	138,08	8,50	8,90	13,90	172,60	423
Картофель отварной	110	130	2,30	5,16	19,95	133,80	2,71	6,10	23,88	158,12	141
Пюре из овощей (**)	40	60	0,62	1,50	4,36	33,26	0,94	2,24	6,50	49,88	147
Сок	150	200	0,75	0,00	15,15	82,80	1,00	0,00	20,20	92,00	
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,64	0,48	13,68	72,40	3,30	0,60	17,10	90,50	
Всего	620	790	14,79	15,97	77,28	534,79	18,71	20,13	98,99	662,37	
Уплотненный полдник											
Запеканка морковная с творогом со сгущенным молоком / с повидлом	120/30	150/50	12,70	8,64	27,76	319,92	15,97	10,82	34,69	399,16	81
Какао с молоком	180	200	4,37	4,54	29,46	176,53	4,85	5,04	32,73	195,71	172
Булочка российская	60	60	4,25	2,90	39,20	199,80	4,25	2,90	39,20	199,80	196
Фрукты	150	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,60	0,60	14,70	70,50	
Всего	540	610	21,92	16,68	111,12	666,75	25,67	19,36	121,32	765,17	
Всего за 8 день			54,38	53,77	250,26	1 728,50	66,92	67,90	314,70	2 111,93	

(*) При наличии круп на складе

(**) При наличии моркови или свеклы на складе

Девятый день											
Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Завтрак	ясли	сад	ясли	ясли	ясли	ясли	сад	сад	сад	сад	
Масло сливочное	5	5	0,05	3,63	0,07	33,10	0,05	3,36	0,07	33,10	
Суп молочный с крупой (*)	150	200	3,71	4,55	13,97	111,41	4,94	6,06	18,62	148,54	29
Кофейный напиток	180	200	2,51	2,87	17,74	106,82	2,79	3,19	19,71	118,69	176
Хлеб пшеничный 1С	30	40	1,98	0,30	13,56	64,80	2,64	0,40	18,08	86,40	
Всего	365	445	8,25	11,35	45,34	316,13	10,42	13,01	56,48	386,73	
Второй завтрак											
Кисло-молочные продукты	150	180	3,75	4,50	5,85	76,50	4,50	5,40	7,02	91,80	174
Обед											
Рассольник "ленинградский"	150	200	3,62	8,14	23,31	107,71	4,02	9,04	25,90	119,68	21
Курица в томатном соусе	85	105	23,90	28,84	3,76	370,24	29,53	35,62	4,64	457,35	123
Макаронные изделия отварные	100	150	3,68	3,53	23,55	140,73	5,52	5,29	35,32	211,10	134
Овощи отварные (**)	40	60	0,45	1,50	2,49	26,57	0,67	2,25	3,73	39,85	146
СОК	150	**	0,75	0,00	15,15	82,80	**	**	**	**	
Компот из сушеных яблок	**	200	**	**	**	**	0,33	0,00	22,66	91,98	166
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,64	0,48	13,68	72,40	3,30	0,60	17,10	90,50	
Всего	565	765	35,04	42,49	81,94	800,45	43,37	52,80	109,35	1 010,46	
Уплотненный полдник											
Сыр	5	10	1,25	1,45	0,00	73,90	2,50	2,90	0,00	147,80	
Рыба отварная	80	90	7,06	0,82	0,69	93,60	7,95	0,93	0,77	105,30	95
Капуста тушеная	130	150	3,31	4,19	17,30	113,50	3,87	4,83	20,00	131,00	138
Чай с сахаром	180	200	0,11	0,00	10,84	43,78	0,12	0,00	12,04	48,64	184
Хлеб пшеничный 1С	30	40	1,98	0,30	13,56	64,80	2,64	0,40	18,08	86,40	
Всего	425	490	13,71	6,76	42,39	389,58	17,08	9,06	50,89	519,14	
Всего за 9 день			60,75	65,10	175,52	1 582,66	75,37	80,27	223,74	2 008,13	

(*) При наличии круп на складе

(**) При наличии моркови или свеклы на складе

Десятый день											
Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		Б	Ж	У		
Завтрак	ясли	сад	ясли	ясли	ясли	ясли	сад	сад	сад	сад	
Масло сливочное	5	5	0,05	3,63	0,07	33,10	0,05	3,36	0,07	33,10	
Яйцо вареное	40	20	5,08	4,60	0,28	62,80	2,54	2,30	0,14	31,40	227
Суп молочный с крупой (*)	150	200	3,71	4,55	13,97	111,41	4,94	6,06	18,20	148,54	29
Чай с молоком	180	200	1,26	1,44	15,60	80,39	1,40	1,60	17,34	89,32	183
Хлеб пшеничный 1С	30	40	1,98	0,30	13,56	64,80	2,64	0,40	18,08	86,40	
Всего	405	465	12,08	14,52	43,48	352,50	11,57	13,72	53,83	388,76	
Второй завтрак											
Кисло-молочные продукты	150	180	3,75	4,50	5,85	76,50	4,50	5,40	7,02	91,80	174
Кондитерские изделия	25	25	1,75	4,50	16,75	115,00	1,75	4,50	16,75	115,00	
Обед											
Суп картофельный с крупой (*)	150	200	4,32	5,18	9,83	101,51	5,80	6,90	13,11	135,34	136
Котлета, шницель или биточек припущенный из кур	60	70	9,43	10,66	6,42	153,32	11,02	12,45	7,52	186,09	122
Картофельное пюре	110	130	2,34	4,44	17,13	117,66	2,77	5,25	20,24	139,06	142
Пюре из овощей (**)	40	60	0,62	1,50	4,34	33,26	0,94	2,24	6,50	49,88	147
Компот из сушеных яблок	150	200	0,25	0,00	17,00	68,99	0,33	0,00	22,66	91,98	166
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,64	0,48	13,68	72,40	3,30	0,60	17,10	90,50	
Всего	550	710	19,60	22,26	68,40	547,14	24,16	27,44	87,13	692,85	
Уплотненный полдник											
Сыр	5	10	1,25	1,45	0,00	73,90	2,50	2,90	0,00	147,80	
Запеканка из творога с повидлом/ со сгущенным молоком	100/20	130/50	19,48	8,08	19,40	208,15	25,32	10,50	25,22	296,10	80
Кофейный напиток	180	200	2,51	2,87	17,74	106,82	2,79	3,19	19,71	118,69	176
Фрукты	160	160	0,64	0,64	15,60	75,20	0,64	0,64	15,60	75,20	
Всего	465	550	23,88	13,04	52,74	464,07	31,25	17,23	60,53	637,79	
Всего за 10 день			61,06	58,82	187,22	1 555,21	73,23	68,29	225,26	1 926,20	

(*) При наличии круп на складе

(**) При наличии моркови или свеклы на складе

575,70 616,05 2 019,25 16 211,88 701,16 742,34 2 487,29 19 897,81

	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
ИТОГО за весь период (дошкольный возраст)	701,16	742,34	2487,29	19897,81
Среднее значение за весь период (дошкольный возраст)	70,12	74,23	248,73	1989,78
ИТОГО за весь период (ясли)	575,70	616,05	2019,25	16211,88
Среднее значение за весь период (ясли)	57,57	61,61	201,93	1621,19