



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА «БЕРЕЗКА»
С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ**

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
(ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)
возраст детей от 1,5 до 7 лет
2017 – 2018г.г.**

Примерное меню

1 день, первая неделя Ясли

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	пищевые вещества			ЭЦ ккал.	Витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	жиры,г	глеводы,			
Завтрак							
Суп молочный с лапшой	148,5\1,5	2,60	2,70	9,30	71,00	0,30	№11
Кофейный напиток с молоком	150	2,30	2,20	10,00	67,00	0,40	№13
Батон с сыром с маслом	20/4/7	2,20	3,00	6,28	61,00	0,04	№4
Итого за прием		10,00	10,80	38,18	199,00	0,74	
Второй завтрак 10:00							
Сок	100	0,00	0,00	11,50	46,00	3,00	
Итого за прием		0,00	0,00	11,50	46,00	3,00	
Обед							
Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	37,3\2,7	0,70	3,00	4,80	43,00	12,00	№3
Свекольник со сметаной	150	2,00	4,00	10,70	76,00	4,21	№3
Плов из мяса говядины	48/102	11,30	10,40	14,1	189,00	5,30	№4
Компот из сухофруктов	150	0,4	0,00	14,90	54,00	37,60	№6
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,00	
Хлеб столичный	40	3,30	0,60	16,70	86,90	0,00	
Итого за прием		18,62	16,52	68,54	495,54	59,11	
Полдник							
Кефир	150	4,20	4,00	16,50	117,00	1,26	
Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	49,00	10,00	
Вафли	15	5,30	4,00	32,40	188,00	0,10	
Итого за прием		9,90	8,40	58,70	354,00	11,36	
Ужин							
Рыба припущенная с молоком и овощами	46,5\13,5	7,00	1,50	1,80	47,00	0,40	№2
Картофель отварной	130	2,50	3,60	18,50	121,00	9,30	№1
Чай	180	0,00	0,00	6,80	26,00	0,00	№10
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,80	46,64	0,00	
Итого за прием		10,82	5,62	36,90	240,64	9,70	
Итого за день		49,94	41,34	213,82	1335,18	83,91	

Примерное меню

1 день, первая неделя Сад

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	пищевые вещества			ЭЦ ккал.	витамины С, мг	рецептуры
		Белки, г	жиры, г	Углеводы,			
Завтрак							
Суп молочный с лапшой	188/2	3,40	3,70	12,40	95,00	0,40	№11
Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89,00	0,50	№13
Батон с сыром с маслом	30/5/10	3,30	4,40	9,42	91,20	0,06	№4
Итого за прием		12,71	14,80	50,02	382,20	0,98	
Второй завтрак 10:00							
Сок	100	0	0	11,5	46	3	
Итого за прием		0	0	11,5	46	3	
Обед							
Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	56/4	1,00	4,00	6,70	61,00	22,44	№5
Свекольник со сметаной	200	2,30	4,90	14,20	101,00	5,60	№3
Плов из мяса говядины	64/136	15,00	16,50	34,60	349,00	1,00	№3
Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,90	72,00	50,20	№6
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	47,00	0,00	
Хлеб столичный	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	
Итого за прием		23,72	25,22	101,44	711,00	78,44	
Полдник							
Кефир	180	5,40	6,00	19,80	140,40	1,26	
Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	49,00	10,00	
Вафли	40	3,04	3,60	30,40	162,40	0,00	
Итого за прием		12,00	11,00	67,40	408,40	11,37	
Ужин							
Рыба припущенная с молоком и овощами	54,3/15,7	8	2	2,1	55	0,5	№2
Картофель отварной	150	3	4,2	21,9	139	6	№1
Чай	200	0	0	9,1	35	0	№10
Хлеб пшеничный	30	2	0,18	14,76	70	0	
Итого за прием		13,2	6,38	48,26	295	11,24	
Итого за день		62,05	57,8	276,92	1839,6	112,03	

2 день, первая неделя ЯСЛИ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	пищевые вещества			ЭЦ ккал.	витамины С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	жиры,г	глеводы,			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	147/3	5,00	4,50	24,40	154,00	0,30	№8
Какао с молоком	150	3,00	3,00	18,40	101,00	0,40	№ 14
Батон с маслом	20/5	1,30	2,60	7,86	60,2	0,00	№1
Итого за прием		9,30	10,10	50,66	315,20	0,70	
Второй завтрак 10:00							
Сок	100	0,00	0,00	11,50	46,00	3,00	
Итого за прием		0,00	0,00	11,50	46,00	3,00	
Обед							
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	37/3	0,30	4,00	1,30	40,00	3,60	№8
Рассольник со сметаной	150	1,60	2,40	8,20	71,00	2,92	№6
Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	31,1/28,9	6,50	7,00	3,90	105,00	0,10	№12
Рагу из овощей	130	2,00	3,20	13,90	84,00	9,20	№8
Компот из яблок и чернослива	150	0,20	0,00	14,40	53,00	37,60	№3
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,00	
Хлеб столичный	40	3,30	0,60	16,70	86,90	0,00	
Итого за прием		15,32	17,32	68,34	486,54	53,42	
Полдник							
Ряженка	150	4,20	4,00	6,30	76,50	1,26	
Сдоба обыкновенная	60	5,30	4,00	32,40	188,00	0,10	№3
Итого за прием		9,50	8,00	38,70	264,50	1,36	
Ужин							
Пудинг из творога с морковью	120	14,40	11,10	19,70	234,00	0,70	№14
Соус молочный сладкий	30	0,74	1,41	4,45	33,00	0,12	№2
Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	49,00	10,00	
Напиток из шиповника	150	0,20	0,10	13,60	49,00	66,80	№15
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,00	
Итого за прием		17,06	13,13	44,39	411,64	77,62	
Итого за день		51,18	48,55	202,59	1523,88	136,10	

2 день, первая неделя Сад

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	пищевые вещества			ЭЦ ккал.	витамины С, мг	рецептуры
		Белки, г	жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	196/4	6,5	6	31,2	206	0,42	№8
Какао с молоком	200	4	3,5	24,5	135	0,5	№ 14
Батон с маслом	30/6	2	4	11,79	90,3	0	№1
Итого за прием		12,5	13,5	67,49	431,3	0,92	
Второй завтрак 10:00							
Сок	100	0	0	11,5	46	3	
Итого за прием		0	0	11,5	46	3	
Обед							
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	55/5	0,40	5,90	1,40	60,00	5,50	№8
Рассольник со сметаной	200	1,2	3,1	11	76	3,9	№6
Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	36,2/33,8	7,5	8,2	4,5	122	0,1	№12
Рагу из овощей	150	2,3	4	16	97	10,6	№8
Компот из яблок и чернослива	200	0,3	0	19,2	70	50,1	№3
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0	
Хлеб столичный	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
Итого за прием		18,15	25,2	91,34	610,64	69,62	
Полдник							
Ряженка	180	5,4	6	7,2	92	1,26	
Сдоба обыкновенная	70	6,2	4,6	37,8	219	0,11	№3
Итого за прием		8,84	11,4	44	304	11,26	
Ужин							
Пудинг из творога с морковью	150	18,10	13,90	24,70	292,00	0,90	№14
Соус молочный сладкий	50	1,24	2,35	7,42	55	0,2	№2
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	49	10	
Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	18,2	65	89	№ 15
Хлеб пшеничный	30	2	0,18	14,76	70	0	
Итого за прием		20,89	18,28	59,75	471	89,92	
Итого за день		60,78	68,6	272,38	1859,94	181,72	

3 день, первая неделя ЯСЛИ

Наименование изделий (блюды)	Выход, г	пищевые вещества			ЭЦ ккал.	Витамины С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	жиры,г	глеводы,			
Завтрак							
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	147/3	5,40	5,00	25,20	155,00	0,30	№1
Кофейный напиток с молоком	150	2,30	2,20	10,00	67,00	0,40	№13
Батон с маслом	20/5	1,30	2,60	7,86	60,2	0,00	№1
Сыр (порциями)	10,0	2,60	2,70	0,00	35,10	0,07	№5
Итого за прием		9,00	11,00	43,06	222,00	0,70	
Второй завтрак 10:00							
Сок	100	0,00	0,00	11,50	46,00	3,00	
Итого за прием		0,00	0,00	11,50	46,00	3,00	
Обед							
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	36.7/3,3	0,50	3,30	3,60	42,00	0,80	№13
Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	2,00	3,70	9,20	72,00	4,92	№14
Печень в молочном соусе	41,5/18,5	8,00	4,45	3,00	84,00	5,55	№7
Картофельное пюре	100	2,10	2,80	14,90	90,00	7,20	№3
Компот из сухофруктов	150	0,40	0,00	14,90	54,00	37,60	№6
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,00	
Хлеб столичный	40	3,30	0,60	16,70	86,90	0,00	
Итого за прием		17,62	14,97	72,14	475,54	56,07	
Полдник							
Снежок	150	4,20	4,00	16,50	117,00	1,26	
Мармелад	20	0,20	0,00	19,50	75,00	0,55	
Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	49,00	10,00	
Итого за прием		4,40	4,40	45,80	241,00	11,81	
Ужин							
Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	№8
Гарнир овощной сборный	150	3,90	3,90	19,70	118,00	6,70	№11
Кисель из клюквы	200	0,1	0	25,2	96	51,2	№8
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,00	
Итого за прием		5,32	4,02	54,74	260,64	57,90	
Итого за день		44,34	46,80	227,24	1245,18	129,48	

3 день, первая неделя Сад

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	пищевые вещества			ЭЦ ккал.	витамины С, мг	рецептуры
		Белки, г	жиры,г	Углеводы,			
Завтрак							
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	196/4	7,2	6,6	29,3	206	0,42	№1
Кофейный напиток с молоком	200	3,03	3	13,4	89	0,52	№ 13
Батон с маслом	30/6	2	4	11,79	90,3	0	№1
Сыр (порциями)	12	3,20	3,20	0,00	42,10	0,08	№5
Итого за прием		13	14,14	52,39	388,3	0,72	
Второй завтрак 10:00							
Сок	100	0	0	11,5	46	3	
Итого за прием		0	0	11,5	46	3	
Обед							
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	55/5	1,00	5,00	5,40	64,00	1,20	№13
Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	2,40	4,90	12,20	96,00	6,60	№14
Печень в молочном соусе	55,3/24,7	11,00	6,00	4,00	112,00	7,40	№7
Картофельное пюре	150	3,20	4,20	22,30	135,00	10,74	№3
Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,90	72,00	50,20	№ 6
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,00	
Хлеб столичный	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	
Итого за прием		30,02	30,52	93,2	756,64	65,88	
Полдник							
Снежок	180	5,4	6,00	19,80	140,40	1,26	
Фрукты	100	0,4	0,40	9,80	49,00	10,00	
Мармелад	40	0,4	0,00	39,00	150,00	1,10	
Итого за прием		6,2	6,4	68,6	339,4	12,36	
Ужин							
Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	№8
Гарнир овощной сборный	180	4,70	4,70	23,70	142,00	8,10	№11
Кисель из клюквы	200	0,1	0	25,2	96	51,2	№8
Хлеб пшеничный	30	2	0,18	14,76	70	0	
Итого за прием		3,8	9,18	52,56	297	62	
Итого за день		53,42	60,64	276,55	1824,34	150,96	

4 день, первая неделя ЯСЛИ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	пищевые вещества			ЭЦ ккал.	и витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	жиры,г	глеводы,			
Завтрак							
Каша манная молочная с маслом сливочным	147/3	4,00	3,80	21,40	133,00	0,30	№4
Чай с молоком	150	1,10	1,10	8,40	46,00	0,20	№ 12
Батон с маслом	20/5	1,3	2,6	7,86	60,2	0	№1
Итого за прием		10,30	11,00	37,66	179,00	0,50	
Второй завтрак 10:00							
Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	49,00	10,00	
Итого за прием		0,40	0,40	9,80	49,00	10,00	
Обед							
Салат из свежих помидор с растительным маслом	36/4	0,40	4,00	1,90	44,00	9,00	№9
Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150	4,30	9,60	12,00	147,00	5,40	№8
Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	46,2/103,8	9,40	10,00	9,60	159,00	2,50	№15
Компот из яблок и кураги	150	0,2	0,0	14,5	53,0	37,6	№1
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,00	
Хлеб столичный	40	3,30	0,60	16,70	86,90	0,00	
Итого за прием		19,60	16,50	67,90	536,54	54,50	
Полдник							
Кефир	150	4,20	4,00	16,50	117,00	1,26	
Рогалик с вареньем	70	4,30	3,32	35,43	188,91	0,96	№11
Итого за прием		8,50	7,32	51,93	305,91	2,22	
Ужин							
Биточки (котлеты) рыбные	60	8,20	1,20	4,80	63,00	0,40	№5
Свекла тушенная в молочном соусе	115/35	3,30	3,00	20,00	105,00	5,80	№7
Сок	180	0,00	0,00	20,70	83,00	5,40	
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,00	
Итого за прием		12,82	4,32	52,20	297,64	11,60	
Итого за день		51,62	39,54	219,49	1368,09	78,82	

4 день, первая неделя Сад

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	пищевые вещества			ЭЦ ккал.	витамины С, мг	рецептур ы
		Белки, г	жиры,г	Углеводы,			
Завтрак							
Каша манная молочная с маслом сливочным	196/4	5,31	5,1	27,5	178	0,4	№4
Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,3	№ 12
Батон с маслом	30/6	2	4	11,79	90,3	0	№1
Итого за прием		12,33	13,4	65,22	428,2	1,08	
Второй завтрак 10:00							
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	49	10	
Итого за прием		0,4	0,4	9,8	49	10	
Обед							
Салат из помидор с растительным маслом	55/5	0,60	6,00	2,80	65,00	13,48	№9
Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	5,70	12,80	15,90	196,00	7,30	№8
Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	55,4/124,6	12,00	11,60	11,50	190,00	3,00	№15
Компот из яблок и кураги	200	0,3	0	19,3	71	50,1	№1
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,00	
Хлеб столичный	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	№7
Итого за прием		26,4	21,5	90,3	622	67,48	
Полдник							
Кефир	180	5,40	6,00	19,80	140,40	1,26	
Рогалик с вареньем	80	5,00	3,80	40,50	216,00	1,10	№11
Итого за прием		10,4	9,8	60,3	356,4	2,36	
Ужин							
Биточки (котлеты) рыбные	80	11	1,6	6,4	84	0,51	35
Свекла тушенная в молочном соусе	138/42	3,90	3,60	24,00	125,00	7,00	№7
Сок	180	0,00	0,00	20,70	83,00	5,40	
Хлеб пшеничный	30	2	0,18	14,76	70	0	
Итого за прием		17,5	5,5	52,4	325	51,91	
Итого за день		67,03	50,6	278,02	1780,6	132,83	

5 день, первая неделя ЯСЛИ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	пищевые вещества			ЭЦ ккал.	и витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	жиры,г	глеводы,			
Завтрак							
Макаронные изделия отварные с сыром	150/10	8,00	6,10	32,40	219,00	0,03	№14
Кофейный напиток с молоком	150	2,30	2,20	10,00	67,00	0,40	№13
Батон с маслом и яйцом	20/5/20	3,80	4,90	8,00	91,20	0,00	№2
Итого за прием		14,10	13,20	50,40	294,20	0,40	
Второй завтрак 10:00							
Сок	100	0,00	0,00	11,50	46,00	3,00	
Итого за прием	100	0,00	0,00	11,50	46,00	3,00	
Обед							
Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	37,3/2,7	0,40	4,00	4,80	42,00	9,60	№21
Суп фасолевый	150	3,30	3,30	11,20	80,00	2,30	№15
Запеканка картофельная с отварным мясом говядины	48,0/102,0	11,50	10,50	23,10	227,00	10,80	№19
Соус молочный с овощами	20	0,40	1,20	1,40	18,00	0,10	№4
Компот из свежих фруктов (ягод)	150	0,12	0,12	17,91	73,00	1,30	№16
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,00	
Хлеб столичный	50	3,30	0,60	16,70	86,90	0,00	
Итого за прием		21,00	23,42	84,95	573,54	24,10	
Полдник							
Ряженка	150	3,00	3,20	4,70	58,30	0,30	
Ватрушка с яблоками	65	4,50	5,56	30,30	190,00	0,42	№10
Итого за прием		7,50	8,76	35,00	248,30	0,72	
Ужин							
Суфле творожное	100	14,70	12,10	13,90	224,00	0,20	№15
Соус сметанный	30	0,35	2,19	1,25	26,00	0,01	№6
Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00	
Компот из сухофруктов и шиповника	150	0,30	0,10	15,00	54,00	52,60	№6
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,00	
Итого за прием		17,07	14,91	48,49	393,34	62,81	
Итого за день		59,67	60,29	230,34	1555,38	88,03	

5 день, первая неделя Сад

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	пищевые вещества			ЭЦ ккал.	витамины С, мг	рецептуры
		Белки, г	жиры,г	Углеводы,			
Завтрак							
Макаронные изделия отварные с сыром	168,7/11,3	9,00	7,00	38,40	247,00	0,00	№14
Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89,00	0,50	№ 13
Батон с маслом и яйцом	30/6/20	4,50	6,14	11,89	121,30	0,00	№2
Итого за прием		11,31	12,44	63,79	403,3	0,9	
Второй завтрак 10:00							
Сок	100	0	0	11,5	46	3	
Итого за прием	100	0	0	11,5	46	3	
Обед							
Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	56/4	1	4	7,2	63	14,41	№21
Суп фасолевый	200	4,30	4,30	14,90	107,00	3,10	№15
Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом	64/136	15,4	14,1	30,8	303	14,4	№19
Соус молочный с овощами	30	0,60	1,80	2,00	26,00	0,20	№4
Компот из свежих фруктов (ягод)	200	0,16	0,16	23,88	97,60	1,70	№16
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0	
Хлеб столичный	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
Итого за прием		27,12	32,82	87,04	721,54	171,04	
Полдник							
Ряженка	180	5,4	6,00	7,20	92,00	1,26	
Ватрушка с яблоками	70	5,00	6,00	34,20	204,00	0,40	№10
Итого за прием		10,20	12,00	47,40	296,00	1,26	
Ужин							
Суфле творожное	120	17,70	14,50	16,70	269,00	0,30	№15
Соус сметанный	50	0,59	3,65	2,09	44	0,02	№6
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	49	10	
Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,40	0,10	20,00	71,00	70,10	№6
Хлеб пшеничный	30	2	2	14,76	70	0	
Итого за прием		27,44	21,55	66,08	542	89,44	
Итого за день		75,11	77,21	274,11	2013,24	282,64	

6 день вторая неделя ЯСЛИ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	пищевые вещества			ЭЦ ккал.	итамин С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	жиры,г	глеводы,			
Завтрак							
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	147/3	4,50	4,40	32,80	186,00	0,40	№6
Какао с молоком	150	3,00	3,00	18,40	101,00	0,40	№ 14
Батон с маслом	20/5	1,30	3,00	7,86	60,20	0,00	№1
Итого за прием		4,30	11,3	26,26	346,20	0,40	
Второй завтрак 10:00							
Сок	100	0,00	0,00	11,50	46,00	3,00	
Итого за прием		0,00	0,00	11,50	46,00	3,00	
Обед							
Салат из моркови растительным маслом	37,0/3,0	0,50	2,60	5,20	43,00	1,80	№6
Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,60	2,30	6,00	46,00	8,22	№4
Биточек мясной из мяса гов., запеченный в сметан. соусе	60(52,5)	6,24	5,90	5,30	99,60	0,06	№9
Картофельное пюре с морковью	100	1,90	2,70	12,80	79,00	5,50	№4
Компот из кураги и изюма	150	0,20	0,00	14,50	53,00	37,60	№4
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,00	
Хлеб столичный	40	3,30	0,60	16,70	86,90	0,00	
Итого за прием		14,56	11,62	65,14	411,14	51,38	
Полдник							
Снежок	150	4,20	4,00	16,50	117,00	1,26	
Пряники	15	1,05	4,00	8,80	74,40	0,00	
Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	49,00	10,00	
Итого за прием		5,65	8,40	56,60	240,40	11,26	
Ужин							
Суфле из рыбы	70	10,40	3,00	2,40	78,00	0,10	№12
Капуста тушеная	150	3,50	2,90	13,60	94,00	33,40	№6
Чай с лимоном	150/5	0,10	0,00	6,80	27,00	0,60	№ 11
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,00	
Итого за прием		15,32	6,02	32,64	245,64	34,10	
Итого за день		39,83	37,34	192,14	1289,38	100,14	

6 день вторая неделя Сад

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	пищевые вещества			ЭЦ ккал.	витамины С, мг	рецептуры
		Белки, г	жиры,г	Углеводы,			
Завтрак							
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	196/4	6,00	6,00	42,40	248,00	0,50	№6
Какао с молоком	200	4,00	3,50	24,50	135,00	0,50	№ 14
Батон с маслом	30/6	2,00	3,84	12,00	90,30	0,00	№1
Итого за прием		12,00	13,84	63,80	426,30	0,52	
Второй завтрак 10:00							
Сок	100	0	0	11,5	46	3	
Итого за прием		0	0	11,5	46	3	
Обед							
Салат из моркови растительным маслом	56,0/4,0	0,70	4,00	7,90	64,00	2,70	№6
Щи из свежей капусты со сметаной	200	2,10	3,00	7,90	61,00	11,00	№4
Биточек мясной из мяса гов., запеченный в сметан. соусе	100(72,0)	10,40	9,80	8,90	166,00	0,10	№9
Картофельное пюре с морковью	130	2,40	3,60	16,70	102,00	7,10	№4
Компот из кураги и изюма	200	0,30	0,00	19,30	71,00	50,10	№4
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,00	
Хлеб столичный	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	
Итого за прием		25,01	23,37	101,93	702,64	68,32	
Полдник							
Снежок	180	5,40	6,00	19,80	140,40	1,26	
Пряники	40	3,04	3,60	30,40	162,40	0,00	
Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	49,00	10,00	
Итого за прием		10,80	12,40	63,8	393,40	11,66	
Ужин							
Суфле из рыбы	80	12,00	3,40	2,70	89,00	0,10	№12
Капуста тушеная	180	4,2	3	13,6	94	33,4	№6
Чай с лимоном	200/5	0,10	0,01	9,00	36,00	0,80	№11
Хлеб пшеничный	30	2,00	0,18	14,76	70,00	0,00	
Итого за прием		16,60	6,29	43,16	281,00	6,60	
Итого за день		66,84	56,30	282,49	1846,34	97,10	

7 день вторая неделя ЯСЛИ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	пищевые вещества			ЭЦ ккал.	витамин С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	жиры,г	глеводы,			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	147/3	5,00	4,50	24,40	154,00	0,30	№8
Кофейный напиток с молоком	150	2,30	2,20	10,00	67,00	0,40	№13
Батон с сыром с маслом	20/4/17	2,20	3,00	6,28	61,00	0,04	№4
Итого за прием		9,50	9,70	40,68	282,00	0,74	
Второй завтрак 10:00							
Сок	100	0,00	0,00	11,50	46,00	3,00	
Итого за прием		0,00	0,00	11,50	46,00	3,00	
Обед							
Салат из свежих огурцов и помидор с репчатым луком и растительным маслом	37,0/3,0	0,40	4,00	1,60	42,00	6,30	№ 23
Суп с рыбой	27,8/122,2	5,40	3,10	10,80	90,00	5,20	№10
Печень по-строгановски	41,5/18,5	7,60	8,00	1,55	108,00	5,50	№6
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	59,8/70,2	7,50	6,00	39,60	217,00	0,80	№15
Компот из яблок и чернослива	150	0,2	0,00	14,40	53,00	37,60	№3
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,00	
Хлеб столичный	40	3,30	0,60	16,70	86,90	0,00	
Итого за прием		17,82	16,62	74,89	643,54	51,42	
Полдник							
Кефир	150	4,20	4,00	16,50	117,00	1,26	
Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	70	4,20	3,40	42,40	214,00	0,12	№8
Итого за прием		8,40	7,40	58,90	331,00	1,38	
Ужин							
Сырники из творога с морковью	100	13,00	9,10	11,40	178,00	0,41	№7
Соус молочный сладкий	30	0,74	1,41	4,45	33,00	0,12	№2
Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00	
Напиток из шиповника	150	0,20	0,10	13,60	49,00	66,80	№15
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,00	
Итого за прием		15,66	11,13	43,31	349,34	77,33	
Итого за день		51,38	44,85	229,28	1651,88	133,87	

7 день вторая неделя Сад

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	пищевые вещества			ЭЦ ккал.	витамины С, мг	рецептуры
		Белки, г	жиры, г	Углеводы,			
Завтрак							
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	196/4	6,5	6	31,2	205,9	0,42	№8
Кофейный напиток с молоком	200	3,03	3	13,4	89	0,52	№ 13
Батон с сыром с маслом	30/5/10	3,3	4,4	9,42	91,2	0,06	№4
Итого за прием		13,8	13,9	65,12	432,1	0,98	
Второй завтрак 10:00							
Сок	100	0	0	11,5	46	3	
Итого за прием		0	0	11,5	46	3	
Обед							
Салат из свежих огурцов и помидор с репчатым луком и растительным маслом	56,0/4,0	0,50	6,00	2,10	62,50	9,50	№ 23
Суп с рыбой	37,0/163,0	7,20	4,10	14,40	119,00	7,00	№10
Печень по-строгановски	55,3/24,7	10,06	10,53	2,01	144	7,3	№6
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	69/81	8,7	6,8	45,6	250	7,2	№15
Компот из яблок и чернослива	200	0,3	0	19,2	70	50,1	№3
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0	
Хлеб столичный	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
Итого за прием		22,08	22,25	90,75	635,64	71,36	
Полдник							
Кефир	180	5,4	6	19,8	140,4	1,26	
Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	80	5	4	48,5	245	0,14	№8
Итого за прием		10,4	10	60	392,4	11,26	
Ужин							
Сырники из творога с морковью	120	16,00	11,00	13,70	214,00	0,50	№7
Соус молочный сладкий	50	1,24	2,35	7,42	55	0,2	№2
Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	42,70	10,00	
Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	18,2	65	89	№ 15
Хлеб пшеничный	30	2	0,8	14,76	70	0	
Итого за прием		22,79	18,2	52,15	447	89,62	
Итого за день		67,91	64,8	277,82	1950,14	183,22	

8 день вторая неделя ЯСЛИ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	пищевые вещества			ЭЦ ккал.	витамины С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	жиры,г	глеводы,			
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	146,2/3,8	5,00	5,60	21,90	151,00	0,30	№7
Чай с молоком	150	1,10	1,10	8,40	46,00	0,20	№ 12
Батон с маслом	20/5	1,30	3,00	7,86	60,20	0,00	№1
Итого за прием		6,40	8,50	38,16	238,20	0,50	
Второй завтрак 10:00							
Сок	100	0,00	0,00	11,50	46,00	3,00	
Итого за прием		0,00	0,00	11,50	46,00	3,00	
Обед							
Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	37,3/2.7	0,40	2,60	1,70	30,00	9,90	№18
Суп-пюре гороховый	150	4,40	1,70	13,50	78,00	0,52	№13
Гренки (сухарики)	20	1,70	0,20	11,30	53,00	0,00	№7
Гуляш из мяса говядины	48/12	9,00	9,40	3,20	132,00	0,30	№8
Картофель в молоке	130	3,00	3,40	17,50	109,00	5,20	№2
Компот из сухофруктов	150	0,4	0,00	14,90	54,00	37,60	№6
Хлеб столичный	40	3,30	0,60	16,70	86,90	0,00	
		24,12	21,12	94,14	542,90	53,52	
Полдник							
Ряженка	150	3,00	3,20	4,70	58,30	0,30	
Зефир	20	1,50	2,60	13,30	81,50		
Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	49,00	11,40	
Итого за прием		4,90	6,20	27,80	188,80	11,70	
Ужин							
Рагу из овощей с соусом молочным	144/36	2,80	4,40	19,20	117,00	12,70	№17
Кисель из клюквы	200	0,10	0,00	25,20	96,00	51,20	№8
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,00	
Итого за прием		4,22	4,52	54,24	259,64	63,90	
Итого за день		42,44	40,34	225,84	1275,54	132,62	

8 день вторая неделя Сад

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	пищевые вещества			ЭЦ ккал.	витамины С, мг	рецептуры
		Белки, г	жиры, г	Углеводы,			
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	195/5	6,4	7,4	27,2	202	0,4	№7
Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,3	№ 12
Батон с маслом	30/6	2	4	11,79	90,3	0	№1
Итого за прием		8,4	11,4	48,59	326,3	0,83	
Второй завтрак 10:00							
Сок	100	0	0	11,5	46	3	
Итого за прием		0	0	11,5	46	3	
Обед							
Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	56/4	1	4	1,8	45	14,8	№18
Суп-пюре гороховый	200	5,60	2,30	17,90	104,00	0,70	№13
Гренки (сухарики)	30	2,60	0,30	17,00	79,00	0,00	№7
Гуляш из мяса говядины	64/16	12	12,6	4,3	176	0,4	№8
Картофель в молоке	150	3,40	3,90	20,20	125,00	8,90	№2
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,9	72	50,2	№ 6
Хлеб столичный	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
Итого за прием		29,82	28,12	111,84	771,64	77,4	
Полдник							
Ряженка	180	5,4	6	7,2	92	1,26	
Зефир	40	1,50	2,60	13,30	81,50		
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	49	11,4	
Итого за прием		10,8	10,4	65,5	386	12,8	
Ужин							
Сосиска отварная	70	6,6	10,6	0,6	123	0	№18
Рагу из овощей с соусом молочным	160/40	3,2	5	21,4	130	14,2	№19
Кисель из клюквы	200	0,1	0	25,2	96	51,2	№8
Хлеб пшеничный	30	2	0,8	14,76	70	0	
Итого за прием		5,3	5,8	61,36	296	65,4	
Итого за день		54,72	56,12	297,09	1822,94	166,43	

9 день вторая неделя ЯСЛИ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	пищевые вещества			ЭЦ ккал.	Витамины С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	жиры,г	глеводы,			
Завтрак							
Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочн.	147/3	3,40	4,30	20,00	131,30	0,40	№14
Кофейный напиток с молоком	150	2,30	2,20	10,00	67,00	0,40	№13
Батон с маслом	20/5	1,30	3,00	7,86	60,20	0,00	№1
Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	№8
Итого за прием		9,50	11,40	37,86	258,50	0,80	
Второй завтрак 10:00							
Фрукты	70	0,40	0,40	9,80	49,00	10,00	
Итого за прием		0,40	0,40	9,80	49,00	11,40	
Обед							
Салат из зеленой редьки с репчатым луком и с растительным маслом	37/3	0,8	3,1	3	33,7	15	№24
Суп картофельный с крупой	150	2,00	3,30	12,30	87,80	3,90	№18
Мясной сырок с сыром	61/9	15,40	12,00	3,56	182,61	0,33	№21
Капуста тушенная	100	2,30	1,90	11,60	62,00	20,90	№6
Компот из яблок и кураги	150	0,20	0,00	14,50	53,00	37,60	№1
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,00	
Хлеб столичный	40	3,30	0,60	16,70	86,90	0,00	
Итого за прием		25,32	21,02	78,16	552,65	77,73	
Полдник							
Снежок	150	4,20	4,00	16,50	117,00	1,26	
Фрукты	50	0,20	0,20	4,90	24,50	5,00	
Итого за прием		4,40	4,20	21,40	141,50	6,26	
Ужин							
Кнели рыбные паровые	70	10,00	5,10	3,60	100,00	0,60	№13
Макаронные изделия отварные	150	5,30	3,80	32,40	188,00	0,00	№13
Сок	180	0,00	0,00	20,70	83,00	5,40	
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,00	
Итого за прием		16,62	9,02	48,04	417,64	6,00	
Итого за день		56,24	46,04	215,36	1419,29	102,19	

9 день вторая неделя Сад

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	пищевые вещества			ЭЦ ккал.	витамины С, мг	рецептуры
		Белки, г	жиры, г	Углеводы,			
Завтрак							
Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочн.	196/4	6,00	6,00	27,40	117,20	0,53	№14
Кофейный напиток с молоком	200	3,03	3	13,4	89	0,52	№13
Батон с маслом	30/6	2	4	11,79	90,3	0	№1
Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	№8
Итого за прием		12,03	15,14	47,29	369,3	1,11	
Второй завтрак 10:00							
Фрукты	70	0,4	0,4	9,8	49	11,4	
Итого за прием		0,4	0,4	9,8	49	11,4	
Обед							
Салат из зеленой редьки с репчатым луком и с растительным маслом	56/4	1,1	4,1	4,5	49,1	20	№24
Суп картофельный с крупой	200	2,70	4,40	16,30	117,00	13,60	№18
Мясной сырок с сыром	70/10	15,40	12,00	3,56	182,61	0,33	№21
Капуста тушеная	150	3,5	3	13,6	94	33,4	№6
Компот из яблок и кураги	200	0,3	0	19,3	71	50,1	№1
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0	
Хлеб столичный	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
Итого за прием		29,42	27,88	100,41	735,64	88,34	
Полдник							
Снежок	180	5,4	6	19,8	140,4	1,26	
Печенье	40	3,04	3,6	30,4	203	0	
Фрукты	50	0,20	0,20	4,90	24,50	5,00	
Итого за прием		14	15,2	51,8	389,4	1,37	
Ужин							
Кнели рыбные паровые	80	12	6	4,1	114	0,6	№13
Макаронные изделия отварные	180	6,40	4,50	40,90	225,00	0,00	№13
Сок	180	0,00	0,00	20,70	83,00	5,40	
Хлеб пшеничный	30	2	0,18	14,76	70	0	
Итого за прием		18,72	10,9	56,2	379	25,3	
Итого за день		74,57	69,52	265,5	1922,34	127,52	

10 день вторая неделя ЯСЛИ

Наименование изделий (блюд)	Вы-ход г	пищевые вещества			ЭЦ ккал.	Итамин С, мг	№ рецептуры
		Белки, г	жиры,г	глеводы.			
Завтрак							
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	147/3	4,5	4,00	25,30	146,00	0,30	№9
Какао с молоком	150	3,00	3,00	18,40	101,00	0,40	№ 14
Батон с маслом	20/5	1,30	3,00	7,86	60,2	0,00	№1
Итого за прием		9,70	10,00	51,56	247,00	0,70	
Второй завтрак 10:00							
Сок	100	0,00	0,00	11,50	46,00	3,00	
Итого за прием		0,00	0,00	11,50	46,00	3,00	
Обед							
Салат из припущенной моркови и яблок с раст. маслом	33/7/3	0,40	2,70	4,90	42,00	1,,2	№7
Борщ со сметаной	150	2,00	3,60	8,00	66,00	6,62	№2
Мясо говядины, тушенное с овощами	60,0/90,0	11,80	11,70	16,40	214,00	8,00	№2
Кисель из сухофруктов	150	0,70	0,00	24,00	86,00	37,70	№9
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,00	
Хлеб столичный	40	3,30	0,60	16,70	86,90	0,00	
Итого за прием		25,42	16,67	99,40	541,54	52,32	
Полдник							
Кефир	150	4,20	4,00	16,50	117,00	1,26	
Ватрушка со сметаной	65	5,60	8,40	32,00	223,00	0,10	№9
Итого за прием		9,80	12,40	48,50	340,00	1,36	
Ужин							
Запеканка из творога	100	16,90	9,60	13,40	209,00	0,23	№8
Соус сметанный	30	0,35	2,19	1,25	26,00	0,01	№6
Чай с лимоном	150/5	0,10	0,00	6,80	27,00	0,60	№ 11
Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	49,00	10,00	
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,00	
Итого за прием		21,72	12,31	41,09	357,64	10,84	
Итого за день		66,64	51,38	252,05	1532,18	68,22	

10 день вторая неделя Сад

Наименование изделий (блюды)	Выход, г	пищевые вещества			ЭЦ ккал.	витамины С, мг	рецептуры
		Белки, г	жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	196/4	6,00	5,30	30,70	195,00	0,40	№9
Какао с молоком	200	4,00	3,50	24,50	135,00	0,50	№ 14
Батон с маслом	30/6	2,00	4,00	11,79	90,30	0,00	№1
Сыр (порциями)	10,0	2,60	2,70	0,00	35,10	0,07	№5
Итого за прием		13,3	13,2	64,62	421,2	0,96	
Второй завтрак 10:00							
Сок	100	0	0	11,5	46	3	
Итого за прием		0	0	11,5	46	3	
Обед							
Салат из припущенной моркови и яблок с раст. маслом	49/10\4	0,70	4,00	7,30	62,00	1,80	№7
Борщ со сметаной	200	2,3	4,8	10,7	88	8,8	№2
Мясо говядины, тушенное с овощами	70/130	15,70	15,70	21,90	285,00	10,70	№2
Кисель из сухофруктов	200	1	0,1	32	115	50,3	№ 9
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0	
Хлеб столичный	50	3,3	0,6	16,7	87	0	
Итого за прием		32,32	20,32	114,14	739,64	79,5	
Полдник							
Кефир	180	5,4	6	19,8	140,4	1,26	
Ватрушка со сметаной	70	6,00	9,00	34,40	240,00	0,10	№9
Итого за прием		8,84	10	60	386,08	11,26	
Ужин							
Запеканка из творога	120	20,30	11,50	16,10	251,00	0,30	№8
Соус сметанный	50	0,59	3,65	2,09	44	0,02	№6
Чай с лимоном	200/5	0,1	0,01	9	36	0,8	№11
Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	49,00	10,00	
Хлеб пшеничный	30	2	0,18	14,76	70	0	
Итого за прием		27,4	14,59	43,86	419	1,1	
Итого за день		82,26	58,51	292,42	2008,92	102,82	