

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ «СОШ №5 ЦО
г.Суворова им. Е.П.Тарасова»

Медведева Е.В.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5 (ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ) Г. СУВОРОВА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Е.П.ТАРАСОВА»
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

1-ый день

Наименование блюда	Выход Ясли \ Сад	Белки Ясли \Сад	Жиры Ясли \ Сад	Углеводы Ясли \ Сад	Калорийность Ясли \ Сад	Витамин С Ясли \ Сад	№ рецептуры
Завтрак:							
Рис отварной,	110 \ 130	2,43\3,60	3,58\5,30	24,45\35,61	140\200		315
мармелад	10\10						
Чай с сахаром	150 \ 180	0,04\0,06	0,01\0,02	6,99\9,99	28,0\40,0	0,02\0,03	392
Хлеб пшеничный	25 \ 35	1,57 \ 2,21	0,54 \ 0,75	12,05 \ 16,87	60,8 \ 85,2		1
Масло сливочное	5 \ 7	0,04 \ 0, 05	3,62 \ 5,55	0,065 \ 0,075	33,1 \ 46,34		6
		4,08 \ 5,92	7,75 \ 11,62	43,56 \ 62,55	261,9 \ 371,54	0,02\0,03	
2-ой завтрак:							
Компот из плодов шиповника	150 \ 180	0,51 \ 0,61	0,21\0,25	14,23\18,67	16,0\19,0	75,0\90,0	398
Сухари	20 \ 20	2,09 \ 2,09	0,24 \ 0,24	13,69 \ 13,69	67,0 \ 67,0		
		2,6\ 2,7	0,45 \ 0,49	27,92 \ 32,36	83,0 \ 86,0	75,0\90,0	
Обед:							
Овощи натуральные соленые	20/20	0,18/0,18	0,03/0,03	0,57/0,57	3,15/3,15	2,25/2,25	70
Суп картофельный с бобовыми	180 \ 200 9\11	1,09\1,81	2,95\4,91	7,64\12,74	61,5\102,5	6,17\10,28	77(80;81)
Макаронны отварные	110 \ 130	3,67 \ 5,50	3,01 \ 4,57	17,63\26,44	112,0\168,0		204
Котлета мясная(биточки)	60 \ 80	8,93\12,44	6,74\9,24	8,97\12,56	132,0\183,0	0,12\0,12	282
Компот из сухофруктов	150 \180	0,33 \ 0,44	0,015\0,02	20,82\27,76	84,75\113,0	0,30\0,4	376
Хлеб пшеничный	30\45	2,13\3,19	0,33\0,49	13,92\20,43	68,7\103		1
Хлеб ржаной	30\45	1,56\2,34	0,36\0,54	13,29\19,93	96,0\96,0		1
		17,89/25,9	13,44/19,8	82,84/120,43	558,1/673,61	6,59/13,05	
Ужин:							
Каша манная вязкая	150 \ 200	6,14 \ 8,18	8,79 \ 10,64	19,18 \ 44,12	185,6 \ 237,5	0,9 \ 0,91	162
Какао с молоком	150\180	3,15\3,67	2,72\3,19	12,96\15,82	89,0\107,0	1,20 \ 1,43	397
Кондитерское изделие	30 \ 30	1,68 \ 1,68	0,07 \ 0,07	22,17 \ 22,17	108,6 \ 108,6		
Фрукт (плоды свежие)	100\ 100	1,50\1,50	0,50\0,50	21,0\21,0	95,0\95,0	10,0\10,0	368
		12,47 \ 15,03	12,08 \ 14,4	75,31 \ 103,11	478,2 \ 548,1	12,1 \ 12,34	
Итог дня		37,04/49,55	33,72/46,31	229,63/318,45	1381,2/1679,25	93,71/115,42	

2-ой день

Наименование блюда	Выход Ясли \ Сад	Белки Ясли \Сад	Жиры Ясли \ Сад	Углеводы Ясли \ Сад	Калорийность Ясли \ Сад	Витамин С Ясли \ Сад	№ рецептуры
Завтрак:							
Каша геркулесовая вязкая	150 \ 200	5,86 \ 7,82	7,8 \ 10,39	20,42 \ 26,22	180,3 \ 236,3	0,9 \ 0,91	162
Чай с сахаром	150 \ 180	0,04\0,06	0,01\0,02	6,99\9,99	28,0\40,0	0,02\0,03	392
Хлеб пшеничный.	25 \ 35	1,57\2,21	0,54\0,75	12,05 \ 16,87	60,8 \ 85,2		1
Масло сливочное порционное	5 \ 7	0,04\ 0,05	3,62\5,55	0,065 \ 0,075	33,1\46,34		6
		7,51 \ 10,14	11,97 \ 16,71	39,53 \ 53,16	302,2\ 407,84	0,92 \ 0,94	
2-ой завтрак:							
Йогурт	150\180	4,35\5,22	3,75\4,5	6,0\7,2	75,0\90,0	1,05\1,26	401
		4,35\5,22	3,75\4,5	6,0\7,2	75,0\90,0	1,05\1,26	
Обед:							
Овощи натуральные (огурец, помидор)	40/40	0,32/0,32	0,04\0,04	1,0/1,0	5,6/5,6	3,73/3,73	86
Суп-лапша «Домашний» со сметаной	180 \ 200 9\11	0,33\0,33 1,61 \ 2,68	0,06\0,06 1,70 \ 2,83	1,14\1,14 10,2 \ 17,14	7,2\7,2 62,8 \ 104,7	3,7\3,7 4,45\8,25	321
Картофельное пюре	130 \ 150	3,06/3,53	4,8/5,54	20,43/23,57	138,0/159,23	18,15/20,94	
Гуляш из отварного мяса кур	60 \ 70	10,28\ 10,98	9,82\10,11	8,27\9,01	2,64\2,99	0,40\0,52	277
Компот из сухофруктов	150 \180	0,33\0,44	0,015\0,02	20,82\27,76	84,75\113,0	0,30\0,4	376
Хлеб пшеничный	30\45	2,13\3,19	0,33\0,49	13,92\20,43	68,7\103,0		1
Хлеб ржаной	30\45	1,56\2,34	0,36\0,54	13,29\19,93	96,0\96,0		1
		19,38/23,81	17,1/19,63	88,32/119,93	461,49/587,52	27,93/34,74	
Ужин:							
Котлета рыбная	60\70	7,61\10,09	2,45\3,26	5,33\6,79	74,0\97,0	0,18\0,24	248
Пюре из свеклы	110\130	1,51\1,8	3,7\4,4	7,75\9,2	70,18\83,0	4,2\4,9	324
(винегрет овощной)	150\180	1,38\2,48	6,18\12,36	8,4\16,8	94,8\170,6	10,2\18,3	45
Хлеб ржаной	30\45	1,56\2,34	0,36\0,54	13,29\19,93	96,0\96,0		1
Чай с сахаром,лимоном	150\180	0,13/0,13	0,01/0,01	14,84/14,84	60,15/60,15	1,0/1,0	393
		10,81/14,36	6,52/8,21	41,21/50,76	300,33/336,15	5,38/6,14	
Итог дня		42,06/53,53	39,347/49,05	175,06/230,35	1139,02/1421,51	35,28/43,08	

3-ий день

Наименование блюда	Выход Ясли \ Сад	Белки Ясли \ Сад	Жиры Ясли \ Сад	Углеводы Ясли \ Сад	Калорийность Ясли \ Сад	Витамин С Ясли \ Сад	№ рецептуры
Завтрак:							
Каша пшениная вязкая	150\200	8,79 \ 10,64	19,18 \ 44,12	185,6 \ 237,5	190,0 \ 258,6	0,9 \ 0,91	162
Чай с сахаром	150 \ 180	0,04\0,06	0,01\0,02	6,99\9,99	28,0\40,0	0,02\0,03	392
Хлеб пшеничный	25 \ 35	1,57\2,21	0,54\0,75	12,05\16,87	60,8\85,2		1
Масло сливочное порционно	5 \ 7	0,04\0,05	3,62\5,55	0,065\0,075	33,1\46,34		6
		10,44 \ 12,96	23,35 \ 50,44	204,71 \ 264,44	311,9 \ 430,14	0,92 \ 0,94	
2-ой завтрак:							
Какао с молоком	150 \ 180	3,15\3,67	2,72\3,19	12,96\15,82	89,0\15,82	1,20\1,43	397
Хлеб пшеничный	15 \ 15	0,94 \ 0,94	0,32 \ 0,32	7,23 \ 7,23	36,5 \ 36,5		1
Сыр порционный	10\15	2,3\3,45	3,0\4,5		36,0 \ 54,0	0,07\0,15	7
		6,39 \ 8,06	6,04 \ 8,01	20,19 \ 23,05	161,5 \ 106,32	1,27\ 1,58	
Обед:							
Салат из свежих огурцов(помидор)	40\60	0,30\0,45	2,43\3,65	0,95\1,42	26,91\40,38	3,8\5,7	13
Суп картофельный	180 \ 200 9\11	1,09\1,81 1,04\1,74	2,95\4,91 2,93\4,88	7,64\12,74 5,09\9,21	61,5\102,5 35,0\85,0	6,17\10,28 11,07\18,5	77 67
Макароны отварные	110 \ 130	3,67\5,50	3,01\4,57	17,63\26,44	112,0\168,0		204
Колбаса (сосиски)	50\60	6,4\7,6	11,1\13,3	0,75\0,9	128,0\154,0		9
Компот из сухофруктов	150 \180	0,33\0,44	0,015\0,02	20,82\27,76	84,75\113,0	0,30\0,4	376
Хлеб пшеничный	30\45	2,13\3,19	0,33\0,49	13,92\20,43	68,7\103,0		1
Хлеб ржаной	30\45	1,56\2,34	0,36\0,54	13,29\19,93	96,0\96,0		1
		16,25 \ 23,07	20,12 \ 32,36	80,09\118,83	612,86\ 861,88	21,34\ 34,88	
Ужин:							
Омлет на натуральном молоке.	130\ 155	10,9\18,1	29,5\30,8	2,2\2,4	225,8\268,0	0,23\0,34	315
Консервированная овощная закуска	30 \ 30 150\180	0,93 \ 0,93 0,13 \ 0,13	0,06\0,06 0,01 \ 0,01	1,95\1,95 18,1 \ 18,1	12,0\12,0 60,15 \ 60,15	0,21\0,21 1,0 \ 1,0	50 393
Чай с сахаром, лимон.	30\45	1,56\2,34	0,33\0,54	13,92\19,93	96,0\96,0		1
Хлеб ржаной	100\100	1,50\1,50	0,50\0,50	21,0\21,0	95,0\95,0	10\10	
Фрукт	60\80	7,9\10,5	4,69\6,26	25,0\33,3	173,0\230,0	0,03\0,04	36458;454;469
Выпечка(конд. изд.)							
		22,92 \ 33,5	35,09\38,17	83,25\ 96,68	661,95 \ 761,15	11,447 \ 11,59	
Итог дня		56,0\ 77,59	84,6\128,98	388,24 \ 503	17482,21\ 2159,49	35,0 \ 48,97	

4-ый день

Наименование блюда	Выход Ясли \ Сад	Белки Ясли \Сад	Жиры Ясли \ Сад	Углеводы Ясли \ Сад	Калорийность Ясли \ Сад	Витамин С Ясли \ Сад	№ рецептуры
Завтрак:							
Каша гречневая вязкая	150 \ 200	6,19 \ 8,25	7,21 \ 9,87	19,95 \ 26,27	174,1 \ 233,5	0,9 \ 0,91	162
Чай с сахаром	150 \ 180	0,04\0,06	0,01\0,02	6,99\9,99	28,0\40,0	0,02\0,03	392
Хлеб пшеничный	25 \ 35	1,57 \ 2,21	0,54 \ 0,75	12,05 \ 16,87	60,8 \ 85,2		1
Масло сливочное порционно	5 \ 7	0,04\ 0, 05	3,62 \ 5,55	0,065 \ 0,075	33,1 \ 46,34		6
		7,84\ 10,57	11,38 \ 16,19	39,06 \ 53,21	296,0 \ 405,04	0,92\0, 94	
2-ой завтрак:							
Напиток кисломолочный	150\180	4,35\5,22	3,75\4,5	6,0\7,2	75,0\90,0	1,05\1,26	401
Хлеб пшеничный	15 \ 15	0,94 \ 0,94	0,32 \ 0,32	7,23 \ 7,23	36,5 \ 36,5		1
		5,29 \ 6,16	4,07 \ 4,82	13,23 \ 14,43	111,5 \ 126,5	1,05\1,26	
Обед:							
Салат из белокочанной капусты	40\60 180 \ 200	0,56\0,84 1,15\1,92	2,43\3,64 3,8\6,33	3,6\5,41 7,47\10,05	34,96\52,44 62,49\104,12	12,98\19,47 7,41\12,35	20 58
Свекольник с курицей и сметаной	9\11 130 \ 150	3,06\3,53	4,8\5,54	20,43\23,57	138,0\159,23	18,15\20,94	321
Картофельное пюре	60 \ 70	9,88\10,15	10,40\13,03	1,84\2,14	140,0\166,0	0,12\0,13	310
Суфле из отварного мяса	150 \180	0,33\0,44	0,015\0,02	20,82\27,76	84,75\113,0	0,30\0,40	376
Компот из сухофруктов	30\45	2,13\3,19	0,33\0,49	13,92\20,43	68,7\103,0		1
Хлеб пшеничный	30\45	1,56\2,34	0,36\0,54	13,29\19,93	96,0\96,0		1
		18,58\22,41	21,65\26,59	81,37\109,29	624,9\793,79	38,96\53,29	
Ужин:							
Лапшевник с творогом	130/150	15,03\17,34	11,62\13,41	27,34\31,55	216,47\249,78	0,21\0,25	423
Чай с сахаром, лимон	150 \ 180	0,13 \ 0,13	0,01 \ 0,01	18,1 \ 18,1	60,15 \ 60,15	1,0 \ 1,0	393
Кондит. изделие	30\30	1,68\1,68	0,07\0,07	22,17\22,17	186,0\186,0		
		16,83\19,15	11,7\13,49	67,61\71,82	462,62 \ 495,93	1,21 \ 1,25	
Итог дня		48,57\58,29	48,8\61,24	201,27\248,75	1495,02\1821,26	42,14\56,74	

5-ый день

Наименование блюда	Выход Ясли \ Сад	Белки Ясли \ Сад	Жиры Ясли \ Сад	Углеводы Ясли \ Сад	Калорийность Ясли \ Сад	Витамин С Ясли \ Сад	№ рецептуры
Завтрак:							
Каша рисовая вязкая	150 \ 200	5,86 \ 7,81	7,01 \ 9,6	21,4 \ 28,2	176,8 \ 237,0	0,9 \ 0,91	162
Чай с сахаром	150 \ 180	0,04\0,06	0,01\0,02	6,99\9,99	28,0\40,0	0,02\0,03	392
Хлеб пшеничный	25 \ 35	1,57 \ 2,21	0,54 \ 0,75	12,05 \ 16,87	60,8 \ 85,2		1
Масло сливочное порционно	5 \ 7	0,04\ 0, 05	3,62 \ 5,55	0,065 \ 0,075	33,1 \ 46,34		6
		7,51 \ 10,13	11,18 \ 15,92	40,51 \ 55,14	298,7 \ 408,54	0,92 \ 0,94	
2-ой завтрак:							
Молоко кипяченое	150\180	4,58\5,48	4,08\4,88	7,58\9,07	85,0\102,0	2,05\ 2,46	400
Кондит. изделие	20 \ 20	2,41 \ 2,41	2,88 \ 2,88	11,61 \ 11,61	84,3 \ 84,3		
		6,99 \ 7,89	6,96 \ 7,76	19,19 \ 20,68	169,31 \ 186,3	2,05 \ 2,46	
Обед:							
Салат из свежих помидоров с зеленым луком	40\60	0,45\0,67	2,47\3,7	1,88\2,8	31,64\47,46	8,1\12,2	14
Рассольник «Ленинградский»	180 \ 200	1,2\1,09	3,06\5,03	10,15\16,92	73,0\122,0	4,52\7,53	76
Капуста тушеная с мясом (голубцы ленивые)	150\200	14,29\19,7	11,71\15,0	9,73\13,65	201,0\269,0	3,27\4,72	336 (274)
Компот из сухофруктов	150 \180	0,33\0,44	0,015\0,02	20,82\27,76	84,75\113,0	0,30\0,40	376
Хлеб пшеничный	30\45	2,13\3,19	0,33\0,49	13,92\20,43	68,7\103,0		1
Хлеб ржаной	30\45	1,56\2,34	0,36\0,54	13,29\19,93	96,0\96,0		1
		19,96 \ 27,43	17,95 \ 24,78	69,79 \ 101,49	555,09 \ 750,46	16,19 \ 24,85	
Ужин:							
Консервированная овощная закуска	40\40	0,80\0,80	3,60\3,60	3,40\3,40	48,80\48,80	2,80\2,80	50
Котлета рыбная	60\70	7,61\10,09	2,45\3,26	5,33\6,79	74,0\97,0	0,18\0,24	248
Картофельное пюре	130/150	3,06/3,53	4,8/5,54	20,43/23,57	138,0/159,23	18,15/20,94	321
Компот из свежих фруктов	150 \ 180	0,12\0,16	0,12\0,16	17,91\23,88	73,2\97,6	1,29\1,72	372
Хлеб ржаной	30\45	1,56\2,34	0,36\0,54	13,29\19,93	96,0\96,0		1
		13,15\16,92	11,33\13,1	60,36\77,57	430,0\498,63	22,42\25,7	
Итог дня		47,62/62,69	47,42/61,56	189,85/254,89	1453,1/1843,93	41,58/53,95	

6-ой день

Наименование блюда	Выход Ясли \ Сад	Белки Ясли \Сад	Жиры Ясли \ Сад	Углеводы Ясли \ Сад	Калорийность Ясли \ Сад	Витамин С Ясли \ Сад	№ рецептуры
Завтрак:							
Макаронны отварные с маслом (сыром)	110 \ 130 (20\ 20)	3,67\5,50 (3,29 \ 6,17)	3,01 \ 4,57 (10,01\10,28)	17,63 \ 26,44 (22,71\31,78)	112,0 \ 168,0 (218,0\264,0)	(0,14\0,14)	204; 206
Чай с сахаром	150 \ 180	0,04\0,06	0,01\0,02	6,99\9,99	28,0\40,0	0,02\0,03	392
Хлеб пшеничный	25 \ 35	1,57 \ 2,21	0,54 \ 0,75	12,05 \ 16,87	60,8 \ 85,2		1
Масло сливочное порционно	5 \ 7	0,04\ 0, 05	3,62 \ 5,55	0,065 \ 0,075	33,1 \ 46,34		6
		5,32 \ 7,82	7,18 \ 10,89	36,74 \ 53,38	233,9 \ 339,54	0,02\0,03	
2-ой завтрак:							
Соки	150\180	0,75\0,90		15,15 \ 18,18	64,0 \ 76,0	3,0 \ 3,6	
Кондитерское изделие	20 \ 20	2,09 \ 2,09	0,24 \ 0,24	13,69 \ 13,69	67,0 \ 67,0		
		2,84 \ 2,99	0,24 \ 0,24	28,84 \ 31,87	131,0 \ 143,0	3,0 \ 3,6	
Обед:							
Салат из соленых огурцов	40\50	1,57\1,96	3,2\4,0	6,4\8,0	131,36\164,2	16,37\20,46	
Суп картофельный с крупой рыбными консервами	180 \ 200 9\11	5,16\8,60	5,04\8,40	8,60\14,33	100,0 \ 167,0	5,47\9,11	87
Каша гречневая рассыпчатая	110 \ 130	5,73\8,5	4,06\6,0	25,76\37,64	162,0\239,0		313
Биточки мясные(подливка)	60 \ 80(30)	8,93\12,44(0,87)	6,74\9,24(1,17)	8,97\12,56(7,91)	132,0\183,0(36,33)	0,12\0,12	282(355)
Компот из сухофруктов	150 \180	0,33\0,44	0,015\0,02	20,82\27,76	84,75\113,0	0,30\0,40	376
Хлеб пшеничный	30\45	2,13\3,19	0,33\0,49	13,92\20,43	68,7\103,0		1
Хлеб ржаной	30\45	1,56\2,34	0,36\0,54	13,29\19,93	96,0\96,0		1
		26,28 \ 37,47	20,92 \ 29,86	105,67 \ 148,56	811,14 \ 1101,53	22,26 \ 30,09	
Ужин:							
Каша геркулесовая вязкая с маслом	150 \ 200	4,08/5,43	4,08/4,23	25,05/33,38	153,0/193,0		168
Чай с сахаром , лимоном	150 \ 180	0,13\0,13	0,01\0,01	14,84\14,84	60,15\60,15	1,0\1,0	393
Кондитерское изделие	20 \ 20	2,09 \ 2,09	0,24 \ 0,24	13,69 \ 13,69	67,0 \ 67,0		
Фрукт	95 \ 100	1,50\1,50	0,50\0,50	21,0\21,0	90,25\95,0	10,0\10,0	368
		7,8/9,15	4,83/4,98	74,58/82,91	375,15/415,15	11,0/11,0	
Итог дня		42,15/57,43	33,17/45,97	245,83/316,72	1551,19/1999,22	30,14/34,49	

7-ой день

Наименование блюда	Выход Ясли \ Сад	Белки Ясли \ Сад	Жиры Ясли \ Сад	Углеводы Ясли \ Сад	Калорийность Ясли \ Сад	Витамин С Ясли \ Сад	№ рецептуры
Завтрак:							
Каша пшеничная вязкая	150 \ 200	6,14 \ 8,18	8,79 \ 10,64	19,18 \ 44,12	185,6 \ 237,5	0,9 \ 0,91	162
Чай с сахаром	150 \ 180	0,04\0,06	0,01\0,02	6,99\9,99	28,0\40,0	0,02\0,03	392
Хлеб пшеничный	25 \ 35	1,57 \ 2,21	0,54 \ 0,75	12,05 \ 16,87	60,8 \ 85,2		1
Масло сливочное порционно	5 \ 7	0,04\ 0, 05	3,62 \ 5,55	0,065 \ 0,075	33,1 \ 46,34		6
		7,79 \ 10,5	12,96 \ 16,96	38,29 \ 71,06	307,5 \ 409,04	0,92 \ 0,94	
2-ой завтрак:							
Йогурт	150\180	4,35\5,22	3,75\4,5	6,0\7,2	75,0\90,0	1,05\1,26	401
		4,35\5,22	3,75\4,5	6,0\7,2	75,0\90,0	1,05\1,26	
Обед:							
Салат из моркови с сахаром	40\60	0,49\0,74	0,038\0,05	4,64\6,96	20,92\31,38	1,92\2,88	41
Борщ с капустой, картофелем, сметаной	180 \ 200 9\11	0,45\0,67 1,09\1,81	2,47 \ 3,7 2,95\4,91	1,88 \ 2,8 7,64\12,74	31,64 \ 47,46 61,5\102,5	8,1 \ 12,2 6,17\10,28	66
куриный	120\140	6,62\7,73	6,1\7,12	21,86\25,50	156,0\182,0	0,94\1,1	304
Плов из птицы	150 \ 180	0,33\0,44	0,015\0,02	20,82\27,76	84,75\113,0	0,30\0,40	376
Компот из сухофруктов	20 \ 30	2,13\3,19	0,33\0,49	13,92\20,43	68,7\103,0		1
Хлеб пшеничный	40 \ 50	1,56\2,34	0,36\0,54	13,29\19,93	96,0\96,0		1
Хлеб ржаной							
		12,67 \ 16,92	12,263\ 16,83	84,05 \ 116,12	519,51 \ 675,34	17,43 \ 26,86	
Ужин:							
Ленивые вареники/суфле из творога	130/150	18,58/23,45	16,43/17,18	19,18/24,21	299,0/343,93	0,25/0,3	230(237)
Кофейный напиток с молоком	150 \ 180 20 \ 20	2,34\2,85 1,82 \ 1,82	2,00\2,41 1,64 \ 1,64	10,63\14,36 13,6 \ 13,6	70,0\91,0 37,2 \ 37,2	0,98\1,17	395
Сушка(сухари)							
		22,74/28,12	20,07/21,23	43,41/52,17	406,0/472,13	1,23/1,47	
Итог дня		47,55/60,76	49,043/59,52	171,75/246,55	1308,01/1646,51	20,63/30,53	

8-ой день

Наименование блюда	Выход Ясли \ Сад	Белки Ясли \ Сад	Жиры Ясли \ Сад	Углеводы Ясли \ Сад	Калорийность Ясли \ Сад	Витамин С Ясли \ Сад	№ рецептуры
Завтрак:							
Каша манная вязкая	150 \ 200	6,14 \ 8,18	8,79 \ 10,64	19,18 \ 44,12	185,6 \ 237,5	0,9 \ 0,91	162
Чай с сахаром	150 \ 180	0,04\0,06	0,01\0,02	6,99\9,99	28,0\40,0	0,02\0,03	392
Хлеб пшеничный	25 \ 35	1,57 \ 2,21	0,54 \ 0,75	12,05 \ 16,87	60,8 \ 85,2		1
Масло сливочное порционно	5 \ 7	0,04\ 0, 05	3,62 \ 5,55	0,065 \ 0,075	33,1 \ 46,34		6
		7,79 \ 10,5	12,96 \ 16,96	38,29 \ 71,06	307,5 \ 409,04	0,92\ 0,94	
2-ой завтрак:							
Кисель из плод-ягодного концентрата	150 \ 180	1,02\1,36		21,76\29,02	87,14\116,19	0,3 \ 0,4	384
Хлеб пшеничный	15 \ 15	0,94 \ 0,94	0,32 \ 0,32	7,23 \ 7,23	36,5 \ 36,5		1
		1,96\ 2,3	0,32\0,32	28,99 \ 36,25	123,64 \ 152,69	0,3 \ 0,4	
Обед:							
Салат из св. помидор с зел. луком	40\60	0,45\0,67	2,47\3,7	1,88\2,8	31,64\47,46	8,1\12,2	14 83
Суп картофельный с фрикадельками, сметана	180 \ 200 9\11	4,8\5,3	3,7\4,14	11,11\12,35	97,2\108,0	8,1 \ 8,96	204
Макароны отварные	110 \ 130	3,67\5,50	3,01\4,57	17,63\26,44	112,0\168,0		07018;120538
Суфле из печени(печень по-строгановски)	100\100	16,58\16,58	7,50\7,50	11,93\11,93	198,17\198,17	0,30\0,40	376
Компот из сухофруктов	150 \180	0,33\0,44	0,015\0,02	20,82\27,76	84,75\113,0		1 1
Хлеб пшеничный	30\45	2,13\3,19	0,33\0,49	13,92\20,43	68,7\103,0		
Хлеб ржаной	30\45	1,56\2,34	0,36\0,54	13,29\19,93	96,0\96,0		
		29,19 \ 34,02	17,39 \ 20,96	90,58 \ 121,64	688,46 \ 833,63	16,5 \ 21,56	
Ужин:							
Рагу из овощей	150\200	2,40\3,24	11,33\17,36	13,59\18,26	166,0\242,0	8,7\11,06	137
Чай с сахаром и лимоном	150 \ 180	0,13 \ 0,13	0,01 \ 0,01	18,1 \ 18,1	60,15 \ 60,15	1,0 \ 1,0	393
Хлеб ржаной	10 \ 20	0,47 \ 0,94	0,07 \ 0,15	3,92 \ 7,84	18,7 \ 37,4		1
Кондитерское изделие	20 \ 20	2,09 \ 2,09	0,24 \ 0,24	13,69 \ 13,69	67,0 \ 67,0		
Фрукт	100\ 100	1,50\1,50	0,50\0,50	21,0\21,0	95,0\95,0	10,0\10,0	368
		6,59 \ 7,9	12,15 \ 18,26	70,3 \ 78,89	312,8 \ 407,5	19,7 \ 22,06	
Итог дня		45,53 \ 54,72	42,82 \ 56,5	228,16 \ 307,84	1432,4\1463,67	37,42 \ 44,96	

9-ый день

Наименование блюда	Выход Ясли \ Сад	Белки Ясли \ Сад	Жиры Ясли \ Сад	Углеводы Ясли \ Сад	Калорийность Ясли \ Сад	Витамин С Ясли \ Сад	№ рецептуры
Завтрак:							
Суп молоч.с макар. изд	150 \ 200	4,3\5,22	3,5\5,68	14,12\16,95	108,0\130,2	0,66\0,81	93
Чай с сахаром	150 \ 180	0,04\0,06	0,01\0,02	6,99\9,99	28,0\40,0	0,02\0,03	392
Хлеб пшеничный	25 \ 35	1,57 \ 2,21	0,54 \ 0,75	12,05 \ 16,87	60,8 \ 85,2		1
Масло сливочное порционно	5 \ 7	0,04\ 0, 05	3,62 \ 5,55	0,065 \ 0,075	33,1 \ 46,34		6
		5,95 \ 7,54	7,67\ 12,0	33,23 \ 43,89	229,9 \ 301,74	0,68\ 0,84	
2-ой завтрак:							
Напиток кисломолочный	150\180	4,35\5,22	3,75\4,5	6,0\7,2	75,0\90,0	1,05\1,26	401
Хлеб пшеничный	15 \ 15	0,94 \ 0,94	0,32 \ 0,32	7,23 \ 7,23	36,5 \ 36,5		1
		5,29 \ 6,16	34,07 \ 4,82	13,23 \ 14,43	111,5 \ 126,5	1,05\1,26	
Обед:							
Салат из свеклы\моркови	40\60	0,77\0,85	2,43\3,65	3,34\5,19	37,56\56,34	3,8\5,7	50
Щи из свежей капусты с картофелем сметаной	180 \ 200 9\11	1,04\1,74	2,93\4,88	5,09\9,21	35,0\85,0	11,07\18,5	67
Картофельная запеканка с курицей\жаркое по-дом	125\165	8,91\12,13	6,59\9,5	20,43\25,7	177,0\237,0	1,78\3,8	291(51)
Компот из сухофруктов	150 \ 180	0,33\0,44	0,015\0,02	20,82\27,76	84,75\113,0	0,30\0,40	376
Хлеб пшеничный	30\45	2,13\3,19	0,33\0,49	13,92\20,43	68,7\103,0		1
Хлеб ржаной	30\45	1,56\2,34	0,36\0,54	13,29\19,93	96,0\96,0		1
		14,74 \ 20,69	12,66 \ 19,08	76,89 \ 108,22	499,01 \ 690,34	16,95 \ 28,4	
Ужин:							
Суфле из рыбы	60\70	9,88\10,15	10,40\13,03	1,84\2,14	140,0\166,0	0,12\0,13	268
Рис отварной рассыпчатый	110 \ 130	2,43\3,60	3,58\5,30	24,45\35,61	140,0\200,0		315
Какао с молоком	150 \ 180	3,15\3,67	2,72\3,19	12,96\15,82	89,0\107,0	1,20\1,43	397
Выпечка	60\80	7,9\10,5	4,69\6,26	25,0\33,3	173,0\230,0	0,30\0,04	469;479;458;454
		23,36 \ 27,92	21,19 \ 27,78	64,25 \ 86,87	542,0 \ 703,0	1,62 \ 1,6	
Итог дня		49,34\ 62,31	75,53 \ 63,68	187,6\ 253,41	1382,41 \ 1821,58	20, 3 \ 32,1	

10-ый день

Наименование блюда	Выход Ясли \ Сад	Белки Ясли \ Сад	Жиры Ясли \ Сад	Углеводы Ясли \ Сад	Калорийность Ясли \ Сад	Витамин С Ясли \ Сад	№ рецептуры
Завтрак:							
Каша из смеси круп вязкая	150 \ 200	8,27 \ 8,95	10,89 \ 12,0	22,24 \ 26,69	225,0 \ 255,75	0,9 \ 0,91	162
Чай с сахаром	150 \ 180	0,04\0,06	0,01\0,02	6,99\9,99	28,0\40,0	0,02\0,03	392
Хлеб пшеничный	25 \ 35	1,57 \ 2,21	0,54 \ 0,75	12,05 \ 16,87	60,8 \ 85,2		1
Масло сливочное порционно	5 \ 7	0,04\ 0, 05	3,62 \ 5,55	0,065 \ 0,075	33,1 \ 46,34		6
		9,92 \ 11,27	15,06 \ 18,32	21,35 \ 53,63	346,9 \ 389,69	0,92 \ 0,94	
2-ой завтрак:							
Молоко кипяченое	150\180	4,58\5,48	4,08\4,88	7,58\9,07	85,0\102,0	2,05\2,46	400
Кондитерское изделие (вафли, пряник)	20 \ 20	2,41 \ 2,41	2,88 \ 2,88	11,61 \ 11,61	84,3 \ 84,3		
		6,99 \ 7,89	6,96 \ 7,76	18,74 \ 20,68	169,3 \ 186,3	2,05 \ 2,46	
Обед:							
Овощи натуральные (огурец, помидор)	30/40	0,24\0,32 0,33\0,44	0,03\0,04 0,06\0,08	0,75\1,0 1,14\1,52	4,2\5,6 7,2\9,6	2,8\3,73 3,7\4,9	86
Суп картофельный с крупой со сметаной мясной	180\200 9\11	1,09\1,81	2,95\4,91	7,64\12,74	61,5\102,5	6,17\10,28	77
Каша гречневая рассыпчатая	110\130	5,73\8,5	4,06\6,0	25,76\37,65	162,0\239,0		313
Фрикадельки мясные	60\70	4,72\5,67	4,78\5,73	4,21\5,21	79,0\95,0	0,23\0,30	288
Компот из сухофруктов	150 \ 180	0,33\0,44	0,015\0,02	20,82\27,76	84,75\113,0	0,30\0,40	376
Хлеб пшеничный	30\45	2,13\3,19	0,33\0,49	13,92\20,43	68,7\103,0		1
Хлеб ржаной	30\45	1,56\2,34	0,36\0,54	13,29\19,93	96,0\96,0		1
		15,89 \ 22,36	12,56 \ 17,73	86,78\ 125,11	559,15 \ 757,1	10,4 \ 15,64	
Ужин:							
Запеканка из творога/Манник	130/150	22,79\26,31	15,67\18,09	22,30\25,74	320,67\372,0	0,3\0,36	237
Чай с сахаром/Кисель	150\180	0,04\0,06	0,01\0,02	6,99\9,99	28,0\40,0	0,02\0,03	392
Кондитерское изделие	20\20	2,09\2,09	0,24\0,24	13,69\13,69	67,0\67,0		
		23,92\28,46	15,92\18,35	42,98 \ 49,42	415,67 \ 479,0	0,32\0,39	
Итог дня		57,72/69,98	50,5/62,16	169,85/248,84	1531,02/1812,09	13,69/19,43	