Резинкина С.А.

Подписано цифровой подписью:
Резинкина С.А.
Дата: 2021.06.07 10:14:19 +07'00'

Утверждаю
Заведующий МАДОУ
«Детский сад № 273 «Стрижи»
_____ С.А.Резинкина
«30» декабря 2020 г

Примерное десятидневное меню
Для организации питания детей от 1 до 7 лет
В МАДОУ «Детский сад № 273 «Стрижи»

Учреждение работает на йодированных продуктах (молоко, соль, хлеб, вода)

В весенне-летний период в рацион питания введены продукты повышающие иммунитет (витаминизированные напитки, шиповник)

День 1

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Макароны запеченные с сыром	150	200	8,56	9,8	9,2	12,4	24,9	27,4	230	287,4	0,5	0,8	211
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	25/7	1,7	2,2	3,1	3,7	11,5	14,7	110	141			2
Отвар шиповника с сахаром	180	180	0,72	0,85	0,21	0,25	10,8	12,5	46,08	50	15,0	18,0	557
Сок	100	100	1,0	1,0			20,2	20,2	92	92	4	4	399е.(399д)
Итог за завтрак	**455**	**512**	**11,98**	**13,85**	**12,51**	**16,35**	**67,4**	**74,8**	**478,08**	**570,4**	**19,5**	**22,8**	
Обед													
Суп с рыбными консервами	150	200	5.16	6,10	6.04	7.72	8.6	11.46	100,35	133,8	5,46	7,28	87
Гуляш из говядины	60	70	9,3	10,8	4,06	4,74	12,13	15,3	78,3	91,35	0,31	0,36	277
Гарнир перловый	110	130	3,31	3,92	3,7	4,1	10,35	12,39	114,1	134,4			299
Огурцы свежие	30	50	0,49	0,97	0,9	1,2	2,5	4,9	20,6	41,1	0,38	0,75	1
Хлеб пшеничный	20	30	1,9	2,0	0,7	0,8	13	16	71	85,3			147
Хлеб ржаной	40	50	2,4	2,6	0,4	0,5	17,73	22,17	75,6	94,5			148
Компот из сухофруктов витамином С,	150	200	0,4	0,5	0,1	0,12	10,1	13,5	67	89,3	0,21	0,28	376
Итог за Обед	**560**	**730**	**22,96**	**26,89**	**15,9**	**19,18**	**64,31**	**95,72**	**526,95**	**669.75**	**6,36**	**8,67**	
Полдник													
Кондитерское изделие	50	60	5,8	6,2	5,9	6,2	38	39,6	180	197			455(А)
Кисломолочный продукт	150	200	3,4	4,2	3,7	4,1	7,38	8,2	101	118	0,54	0,6	401(В)
Итог за полдник	**200**	**260**	**9,2**	**10,4**	**9,6**	**10,3**	**45,38**	**47,8**	**281,0**	**315**	**0,54**	**0,6**	
Ужин													
Овощное рагу	160	210	3,0	4,2	6,8	8,48	19,26	24,06	170,2	207	0,29	0,35	235
Яйца вареные	40	40	5,0	5,0	4,6	4,6	0,28	0,28	63,0	63,0			227
Хлеб пшеничный	20	25	1,23	1,84	2,03	2,69	8,37	12,56	42,89	54,33			147
Чай с сахаром	180	200	0,07	0,1	0,2	0,32	5,9	6,98	24,28	26,98			160
Итог за ужин	**400**	**475**	**9,3**	**11,1**	**13,63**	**16,09**	**33,81**	**43,88**	**300,37**	**351,31**	**0,29**	**0,35**	
ИТОГ	**1615**	**1977**	**53,4**	**62,28**	**51,64**	**61,92**	**210,9**	**262,2**	**1586,4**	**1906,4**	**26,69**	**32,42**	

Неделя 1
День 2

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Каша Рисовая молочная	150	200	3,03	4,19	3,86	7,35	28,33	37,4	167,24	173,3	0,18	0,24	131
Хлеб пшеничный с маслом, сыр	20/5/5	25/7/7	1,7	2,2	4,1	5,3	11,5	14,7	110	141			2/4
Кофейный напиток сладкий с йодированным молоком	170	180	1,7	2,3	1,9	2,5	8,1	10,8	84,3	112,4	1	1,3	395
Фрукты	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	10,1	10,1	73,4	73,4	13,26	13,26	368
Итог за завтрак	**450**	**519**	**6,83**	**9,09**	**10,26**	**15,15**	**58,3**	**73,0**	**434,9**	**500,1**	**14,44**	**14,8**	
Обед													
Суп-лапша на кур бульоне	150	200	2,44	2,59	6,99	7,18	15,98	16,86	119	140,1	9,2	10,53	57
Бигус	150	200	6,8	7,3	6,8	7,3	8,7	9,34	180	198	14,7	16,95	41
Помидоры свежие	30	60	0,49	0,97	0,9	1,8	2,5	4,9	30,6	41,1	0,38	0,75	2
Хлеб пшеничный	20	30	1,9	2,3	0,7	0,8	13	16	71	85,3			147
Хлеб ржаной	40	50	1,14	1,71	0,21	0,3	14,9	22,4	64,2	96,3			148
Кисель из варенья (или свежезам.ягод) с витамином С	150	200	0,06	0,08	-	-	16,7	22,26	67,0	89,4	0,06	0,08	383
Итог за обед	**540**	**740**	**12,83**	**14,95**	**15,6**	**17,38**	**71,78**	**91,76**	**531,8**	**650,2**	**24,34**	**28,31**	
Полдник													
Булочка Октябренок	50	70	3,1	5,1	1,7	2,9	26,6	30,4	158	209	-	-	138
Кисломолочный напиток	150	180	3,4	4,2	3,7	4,1	3,1	4,1	64,9	86,5	0,9	1,2	401в
Итог за полдник	**200**	**250**	**6,5**	**9,3**	**5,4**	**7,0**	**29,7**	**34,5**	**222,9**	**295,5**	**0,9**	**1,2**	
Ужин													
Ленивые вареники	150	180	26,7	30,6	18,38	20,7	27,77	34,5	220,5	235	0,29	0,38	331
Соус Молочный	50	50	1,61	1,61	0,9	0,9	1,4	1,4	15	15	2,18	2,18	307
Хлеб пшеничный	20	25	1,5	2,3	0,5	0,8	10,7	16	56,9	85,3			147
Чай с сахаром	180	200	0,07	0,1	0,2	0,32	5,9	6,98	24,28	26,98			160
Итог за ужин	**400**	**455**	**29,88**	**34,61**	**19,98**	**22,72**	**45,47**	**58,88**	**316,6**	**362,28**	**2,47**	**2,56**	
ИТОГ	**1590**	**1964**	**56,04**	**67,95**	**51,24**	**62,25**	**205,25**	**258,14**	**1673,4**	**1808,08**	**42,15**	**46,87**	

Неделя 1
День 3

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Пудинг из творога с вареньем	140/10	160/10	8,2	10,2	16,6	17,8	11,4	12,87	177	187	0,8	0,9	40
Хлеб пшеничный с сливочным маслом,сыр	20/5/5	25/7/7	2,6	3,9	3,3	3,9	11,5	14,6	110	120	0,01	0,03	2/4
Какао на йодированным молоком	180	200	4,7	6,2	4,8	6,4	8,3	9,5	125	145	1,2	1,55	397
Фрукты	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	10,1	10,1	73,4	73,4	13,26	13,26	368
Итог за завтрак	**455**	**509**	**15,9**	**20,7**	**25,1**	**28,5**	**41,3**	**47,07**	**485,4**	**525,4**	**15,27**	**15,74**	
Обед													
Суп Щи со сметаной	150	200	2,44	2,59	7,99	9,18	10,21	14,86	128,5	130,5	5,9	6,06	77
Тефтели мясные	60	70	8,93	9,5	9,45	10,8	4,26	4,87	98,7	102,2	0,4	0,96	50
Гарнир пшенный	110	130	3,0	3,7	0,97	1,05	12	14,2	112	116,3	0,01	0,019	33
Соус томатный	20	30	0,6	0,78	1,2	1,33	2,23	2,83	28,3	31,2	0,02	0,03	366
Огурцы свежие	30	50	0,49	0,97	0,9	1,8	2,5	4,9	20,6	41,1	0,38	0,75	1
Хлеб пшеничный	20	30	1,9	2,3	0,7	0,8	13	16	71	85,3			147
Хлеб ржаной	40	50	1,14	1,71	0,21	0,3	14,9	22,4	64,2	96,3			148
Компот из изюма с витамином С	150	200	0,78	0,94	-	-	20,22	24,26	80,58	96,7	0,6	0,72	126
Итог за обед	**580**	**760**	**19,28**	**22,49**	**21,42**	**25,26**	**79,32**	**104,32**	**603,88**	**699,6**	**7,31**	**8,539**	
Полдник													
Пирожок с яйцом	50	70	4,3	4,9	4,5	5,4	26,6	30,4	149	152	0,65	0,74	75(А)
Кисломолочный напиток	150	180	2,3	2,7	1,9	5,7	3,1	4,1	64,9	86,5	0,9	1,2	401в
Итог за полдник	**200**	**250**	**6,6**	**7,6**	**6,4**	**11,1**	**29,7**	**34,5**	**213,9**	**238,5**	**1,55**	**1,94**	
Ужин													
Картофель отварной с маслом	160	190	3,47	4,25	5,08	6,2	19,4	23,72	173,32	211,84	25,2	30,8	56
Салат из квашеной капусты	40	60	0,3	0,3	0,9	0,9	1,4	1,4	15	15	2,18	2,18	4
Хлеб пшеничный	20	25	1,5	2,3	0,5	0,8	10,7	16	56,9	85,3			147
Чай с сахаром	180	200	0,07	0,1			5,9	6,98	24,28	26,98			160
Итог за Ужин	**400**	**475**	**5,34**	**6,95**	**6,48**	**7,9**	**37,4**	**48,1**	**269,5**	**339,12**	**27,38**	**32,98**	
ИТОГ	**1635**	**1994**	**47,1**	**57,74**	**59,4**	**72,7**	**187,72**	**233,9**	**1572,7**	**1802,6**	**49,96**	**59,19**	

Неделя 1
День 4

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Каша полтавская с йодированным молоком со слив.маслом	150	200	3,4	3,67	4,5	5,0	25,7	26	190	203	0,8	0,1	133
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	25/7	1,7	2,2	4,1	5,3	11,5	14,7	110	120			2
Кофейный напиток с йодированным молоком	175	200	2,34	2,8	1,99	2,4	10,64	12,76	70,1	84,0	0,97	1,17	395
Фрукты	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	10,1	10,1	73,4	73,4	13,26	13,26	368
Итог за завтрак	**450**	**532**	**7,84**	**9,07**	**10,9**	**13,1**	**57,94**	**63,56**	**443,5**	**480,4**	**15,03**	**15,53**	
Обед													
Суп Фасолевый со сметаной	150	180	2,44	3,26	4,6	6,2	5,61	7,48	102,3	120,5	7,11	9,48	80
Рыба ,запеченная с морковью	60	80	7,4	9,8	3,04	4,27	2,53	3,45	67	92		0,56	45
Картофельное пюре	110	130	1,63	1,95	3,0	3,6	15,3	16,4	101	130	1,27	1,52	61
Помидоры свежие	30	60	0,49	0,97	0,9	1,8	2,5	4,9	20,6	41,1	0,38	0,75	2
Хлеб пшеничный	20	30	1,9	2,3	0,7	0,8	13	16	71	85,3			147
Хлеб ржаной	40	50	1,14	1,71	0,21	0,3	14,9	22,4	64,2	96,3			148
Компот из чернослив(свеж.зам.ягод)	150	180	0,33	0,44	0,02	0,02	20,82	27,97	84,75	113	0,3	0,4	376
Итог за обед	**560**	**710**	**15,3**	**20,43**	**12,5**	**16,99**	**74,66**	**98,6**	**510,85**	**678,2**	**9,06**	**12,71**	
Полдник													
Крендель сахарный	50	70	3,1	5,1	5,9	6,4	27	28,6	149	152			94
Молоко кипяченное	150	180	4,5	5,4	4,0	4,8	7,5	9,09	85	102	0,9	1,2	67
Итог за полдник	**200**	**250**	**7,6**	**10,5**	**9,9**	**11,2**	**34,5**	**37,7**	**234**	**254**	**0,9**	**1,2**	
Ужин													
Запеканка из печени с рисом	160	180	14,7	16,7	9,21	10,7	26,3	29,4	265,53	278,7	25,2	30,8	294
Соус молочный	50	50	1,61	1,61	0,9	0,9	1,4	1,4	15	15	2,18	2,18	307
Хлеб пшеничный	20	25	1,5	2,3	0,5	0,8	10,7	16	56,9	85,3			147
Чай с сахаром	170	200	0,07	0,1	-	-	5,9	6,98	24,28	26,98			160
Итог за Ужин	**400**	**455**	**17,88**	**20,71**	**10,61**	**12,4**	**44,3**	**53,78**	**361,71**	**405,98**	**27,38**	**32,98**	
ИТОГ	**1610**	**1947**	**48,62**	**60,71**	**44,0**	**53,69**	**211,4**	**253,6**	**1550**	**1818,3**	**52,91**	**61,42**	

Неделя 1
День 5

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
	ясли	сад	ясли	сад		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Каша кукурузная на молоке	150	180	4,95	6,6	6,75	9,0	15,48	20,64	140,18	187,04	0,7	0,9	26
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	25/7	2,6	5,94	5,1	7,2	11,5	20,38	135,4	196,8	0,01	0,03	2
Какао сладкое с йодированным молоком	180	200	4,7	6,2	4,8	6,4	17	22,4	145	160,2	1,2	1,55	397
Сок	100	100	1,0	1,0	-	-	20,2	20,2	92	92	4	4	399е.(399д)
Итог за завтрак	**455**	**512**	**13,25**	**19,74**	**16,65**	**22,6**	**64,1**	**83,82**	**512,58**	**636,0**	**5,91**	**6,48**	
Обед													
Суп из сборных овощей со сметаной на курин(мясном) бульоне	150	180	5,31	7,08	7,75	5,0	7,44	9,9	82,15	109,5	6,3	8,4	770
Плов с мясом(курин.или говяж)	150	200	12,15	16,2	12,23	16,3	30,65	34,2	209	230	0,57	0,76	90/100
Огурцы свежие	30	50	0,49	0,97	0,9	1,8	2,5	4,9	20,6	41,1	0,38	0,75	1
Хлеб пшеничный	20	30	1,9	2,3	0,7	0,8	13	16	71	85,3			147
Хлеб ржаной	40	50	1,14	1,71	0,21	0,3	14,9	22,4	64,2	96,3			148
Компот из кураги с витамином С	150	180	0,33	0,44	0,02	0,02	20,82	27,97	84,75	113	0,3	0,4	376
Итог за обед	**540**	**690**	**21,32**	**28,7**	**21,81**	**24,22**	**89,31**	**115,37**	**531,7**	**675,2**	**7,55**	**10,31**	
Полдник													
Кондитерское изделие	20	50	3,1	4,9	3,8	4,6	24,2	26,4	120	138	0,65	0,74	455(Б)
Кисломолочный напиток	180	200	2,1	2,8	1,9	2,5	3,1	4,1	64,9	86,5	0,9	1,2	401в
Итог за полдник	**200**	**250**	**5,2**	**7,7**	**6,8**	**7,1**	**27,3**	**30,5**	**184,9**	**224,5**	**1,55**	**1,94**	
Ужин													
Овощи тушенные без томата	160	190	2,7	3,3	12,2	15,2	18,45	24,6	198	220,14	21,8	27,48	31
Яйца вареные	40	40	5,0	5,0	4,6	4,6	0,28	0,28	63,0	63,0			227
Хлеб пшеничный	20	25	1,5	2,3	0,5	0,8	10,7	16	56,9	85,3			147
Чай с сахаром	180	200	5,4	6	1,3	1,5	5,9	6,5	61,2	68			160
Итог за ужин	**400**	**455**	**14,6**	**16,6**	**18,6**	**22,1**	**35,33**	**47,38**	**379,1**	**436,44**	**21,8**	**27,48**	
ИТОГ	**1595**	**1907**	**54,37**	**72,7**	**63,8**	**76,02**	**216,04**	**277,07**	**1608,3**	**1972,1**	**36,81**	**46,21**	

Неделя 2
День 1

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	160	190	5,67	7,1	4,64	5,8	22,88	28,6	158,4	198	0,68	0,86	43
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	25/7	2,6	5,94	5,1	9,9	11,5	20,38	135,4	196,8	0,01	0,03	2
Отвар шиповника с сахаром	170	180	0,72	0,85			10,8	12,5	46,08	50	15,0	18,0	557
Сок	95	100	0,4	0,4	0,4	0,4	10,1	10,1	73,4	73,4	13,26	13,26	368
Итог за завтрак	**450**	**502**	**9,39**	**14,29**	**10,14**	**16,1**	**55,28**	**71,58**	**413,25**	**518,2**	**28,97**	**32,16**	
Обед													
Суп картофельный с зеленым горошком	150	200	2,1	2,55	9,8	11,26	19,9	20,25	99	102,0	7,5	7,7	51А
Азу по татарски	60	70	9,3	10,8	4,1	4,74	2,1	2,49	78,3	91,35	0,3	0,36	63
Макароны отварные со сливочным маслом	100	120	3,9	4,68	4,1	4,92	20,84	25,01	138,25	165,9			77
Помидоры свежие	30	60	0,49	0,97	0,9	1,8	2,5	4,9	20,6	41,1	0,38	0,75	2
Хлеб пшеничный	20	30	1,9	2,3	0,7	0,8	13	16	71	85,3			147
Хлеб ржаной	40	50	1,14	1,71	0,21	0,3	14,9	22,4	64,2	96,3			148
Компот сладкий из сухофруктов с витамином С	150	200	0,4	0,5			10,1	13,5	67	89,3	0,21	0,28	376
Итог за обед	**550**	**730**	**19,23**	**23,51**	**19,81**	**23,82**	**83,34**	**104,55**	**538,35**	**671,25**	**8,39**	**9,09**	
Полдник													
Кондитерские изделия	20	50	3,1	4,9	3,8	4,6	24,2	26,4	120	138	0,65	0,74	455(А)
Кисломолочный продукт	180	200	2,5	2,8	2,3	2,5	3,7	4,1	77,9	86,5	1	1,2	401в
Итог за полдник	**200**	**250**	**5,6**	**7,7**	**6,1**	**7,1**	**27,9**	**30,5**	**197,9**	**224,5**	**1,65**	**1,94**	
Ужин													
Морковные биточки	150	200	9,83	13,1	8,54	11,38	24,74	28,98	139	152	20,61	27,48	410
Соус молочный сладкий	50	50	1,34	1,34	4,61	4,61	4,94	4,94	66,6	66,6	0,16	0,16	351
Хлеб пшеничный	20	25	1,5	2,3	0,5	0,8	10,7	16	56,9	85,3			147
Чай с сахаром	180	200	5,4	6	1,3	1,5	5,9	6,5	61,2	68			160
Итог за ужин	**400**	**475**	**18,07**	**22,74**	**14,95**	**18,29**	**46,28**	**56,42**	**323,7**	**371,9**	**20,77**	**27,64**	
ИТОГ	**1600**	**1957**	**52,29**	**68,24**	**51,0**	**65,31**	**212,8**	**263,05**	**1473,2**	**1785,85**	**59,78**	**70,83**	

Неделя 2
День 2

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Каша манная с йодированным молоком со сливочным маслом	150	180	4,7	6,24	5,67	7,56	25,29	28,72	177,09	186,2	5,28	7,04	416
Хлеб пшеничный со сливочным маслом,сыр	20/5/5	25/7/7	1,7	2,2	4,1	5,3	11,5	14,7	110	120,3			2/4
Какао с йодированным молоком	170	200	4,7	6,2	4,8	6,4	17	20,4	145	170,4	1,2	1,55	397
Фрукты	100	110	0,66	0,75	0,4	0,4	16,7	19,05	65,78	75	4	6	458
Итог за завтрак	**450**	**529**	**11,7**	**15,39**	**14,97**	**19,66**	**70,49**	**82,8**	**497,8**	**551,9**	**10,48**	**14,59**	
Обед													
Рассольник Ленинградский со сметаной	150	180	1,7	2,3	0,2	0,24	12,5	16,4	108	144	6,3	8,4	69(Б)
Птица тушенная в соусе с овощами	150	200	9,37	11,94	6,7	8,4	14,5	20,8	156,7	209	1,84	2,05	38 А
Огурцы свежие	30	50	0,3	0,4	0,9	0,98	1,4	1,8	15	17,2	2,18	2,18	1
Хлеб пшеничный	20	30	1,9	2,3	0,7	0,8	13	16	71	85,3			147
Хлеб ржаной	40	50	1,14	1,71	0,21	0,3	14,9	22,4	64,2	96,3			148
Кисель из варенья (свежезамор.ягоды) с витамином С	150	180	0,06	0,08	-	-	16,7	22,26	67,05	89,4	0,06	0,08	383
Итог за обед	**540**	**690**	**14,47**	**18,73**	**8,71**	**10,72**	**73,0**	**99,6**	**481,95**	**641,2**	**10,38**	**12,71**	
Полдник													
Булочка к чаю	50	70	5,8	6,2	5,9	6,6	38,0	39,6	149	152			452
Кисломолочный напиток	150	180	2,1	2,8	1,9	2,5	3,1	4,1	64,9	86,5	0,9	1,2	401в
Итог за полдник	**200**	**250**	**7,9**	**9,0**	**7,8**	**9,1**	**41,1**	**43,7**	**213,9**	**238,5**	**0,9**	**1,2**	
Ужин													
Пудинг рыбный запеченный с отварным рисом	150	180	9,92	13,22	15,53	21,38	14,78	16,92	127	148	0,21	0,29	285
Соус молочный	50	50	0,43	0,71	1,5	1,76	2,76	2,94	22,23	37,05	0,01	0,02	354
Хлеб пшеничный	20	25	1,5	2,3	0,5	0,8	10,7	16	56,9	85,3			147
Чай с сахаром	180	200	5,4	6	1,3	1,5	5,9	6,5	61,2	68			160
Итог за ужин	**400**	**455**	**17,25**	**22,23**	**18,83**	**25,44**	**34,14**	**42,36**	**267,33**	**338,35**	**0,22**	**0,31**	
ИТОГ	**1590**	**1924**	**51,3**	**65,35**	**50,32**	**64,92**	**218,7**	**268,4**	**1460,9**	**1769,95**	**21,98**	**28,81**	

Неделя 2
День 3

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
	ясли	сад	ясли	сад		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Каша Дружба с йодированным молоком со сливочным маслом	150	200	4,74	6,32	7,64	10,18	19,76	26,34	167,37	203,16	0,68	0,9	68
Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	20/5/5	25/7/7	5,94	7,92	9,9	13,21	11,5	14,5	140,8	160,2	0,03	0,04	2/4
Кофейный напиток с йодированным молоком	170	200	2,34	2,8	1,99	2,4	10,64	12,76	70,1	84,0	0,97	1,17	395
Фрукты	100	100	1,0	1,0	-	-	20,2	20,2	92	92	4	4	368
Итог за завтрак	**450**	**539**	**14,02**	**18,04**	**19,53**	**25,79**	**62,1**	**73,8**	**470,27**	**539,36**	**5,68**	**6,11**	
Обед													
Суп свекольник со сметаной	150	200	2,81	3,76	2,3	3,4	8,98	9,86	110,3	110,3	7,41	9,88	46
Шницель	60	70	11,4	12,03	10,33	12,0	0,22	0,25	120	137	1,84	2,05	38
Капуста тушеная	110	130	1,6	1,9	2,8	3,2	7,9	9,1	108	115	16,0	24,0	143
Помидоры свежие	30	50	0,49	0,97	0,9	1,8	2,5	4,9	20,6	41,1	0,38	0,75	2
Хлеб пшеничный	20	25	1,9	2,3	0,7	0,8	13	16	71	85,3			147
Хлеб ржаной	40	50	1,14	1,71	0,21	0,3	14,9	22,4	64,2	96,3			148
Компот из изюма	150	200	0,33	0,44	0,02	0,02	10,82	12,97	84,75	113	0,3	0,4	376
Итог за обед	**560**	**725**	**19,67**	**23,11**	**17,26**	**21,52**	**58,32**	**75,48**	**578,85**	**698**	**25,93**	**37,08**	
Полдник													
Булочка с повидлом	50	70	4,3	4,9	4,5	7,4	30,0	30,4	198	220	0,65	0,74	469
Кисломолочный напиток	150	180	2,1	2,8	1,9	2,5	3,1	4,1	64,9	86,5	0,9	1,2	401в
Итог за полдник	**200**	**250**	**6,4**	**7,7**	**6,4**	**9,9**	**33,1**	**34,5**	**262,9**	**306,5**	**1,55**	**1,94**	
Ужин													
Макаронник с печенью	160	180	11,2	12,3	5,39	6,4	33	36	265	283	3,3	4,7	309
Соус томатный	40	50	0,6	0,78	1,2	1,33	2,23	2,83	28,3	31,2	0,02	0,03	366
Хлеб пшеничный	20	25	1,5	2,3	0,5	0,8	10,7	16	56,9	85,3			147
Чай с сахаром	180	200	0,04	0,06	0,02	0,04	6,99	9,99	40	48			160
Итог за ужин	**400**	**455**	**13,58**	**15,44**	**7,11**	**8,57**	**52,92**	**64,82**	**390,2**	**447,5**	**3,32**	**4,73**	
ИТОГ	**1610**	**1969**	**53,43**	**64,29**	**50,3**	**65,78**	**206,44**	**248,6**	**1702,2**	**1991,3**	**36,48**	**49,86**	

Неделя 2
День 4

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Запеканка из творога	130	140	7,75	9,0	6,15	8,2	23,73	30,3	161,25	215	0,17	0,22	251
Соус молочный	20	40	0,43	0,71	1,5	1,76	2,76	2,94	22,23	37,05	0,01	0,02	354
Хлеб пшеничный со сливочным маслом,сыр	20/5/8	25/7/11	1,7	2,2	4,1	5,3	11,5	14,7	110	141			2/4
Какао с йодированным молоком	180	200	4,7	6,2	4,8	6,4	17	22,4	145	193,4	1,2	1,55	397
Фрукты	100	100	1,0	1,0	-	-	20,2	20,2	92	92	4	4	
Итог за завтрак	**463**	**523**	**15,6**	**19,1**	**16,55**	**21,66**	**75,19**	**90,5**	**530,48**	**678,45**	**5,38**	**5,79**	**368**
Обед													
Суп гороховый с гренками	150/10	200/15	1,2	1,71	9,72	10,2	11,3	14,08	124	133	9,2	10,53	59
Жаркое по-домашнему	160	180	13,8	17,2	11,25	13,34	12,3	13,9	161,4	185	16,1	17,8	96 (96а)
Огурцы свежие	30	50	0,49	0,97	0,9	1,8	2,5	4,9	20,6	41,1	0,38	0,75	1
Хлеб пшеничный	10	15	1,9	2,3	0,7	0,8	13	16	71	85,3			147
Хлеб ржаной	40	50	1,14	1,71	0,21	0,3	14,9	22,4	64,2	96,3			148
Компот из чернослива (свежезамор.ягоды)	150	200	0,78	0,94	-	-	20,22	24,26	80,58	96,7	0,6	0,72	126
Итог за обед	**550**	**710**	**19,31**	**24,83**	**22,78**	**26,44**	**74,22**	**95,54**	**521,78**	**637,4**	**26,28**	**29,8**	
Полдник													
Булочка Домашняя	50	60	5,2	6,3	6,0	6,6	24,8	26,4	198	213			468
Молоко кипяченое	150	190	2,1	2,8	3,9	2,5	3,1	4,1	64,9	86,5	0,9	1,2	67
Итог за полдник	**200**	**250**	**7,3**	**9,1**	**9,9**	**9,1**	**27,9**	**30,5**	**262,9**	**299,5**	**0,9**	**1,2**	
Ужин													
Омлет паровой натуральный	150	170	10,8	14,8	15	21,2	2,4	3,2	242	289	0,22	0,3	237
Салат из свеклы	50	55	0,07	0,08	3,0	3,3	40,1	41	46,9	50,1	0,09	0,09	34
Хлеб пшеничный	20	25	1,5	2,3	0,5	0,8	10,7	16	56,9	85,3			147
Чай с сахаром	180	200	0,04	0,06	0,02	0,04	6,99	9,99	40	48			160
Итог за ужин	**400**	**450**	**12,41**	**17,24**	**18,52**	**25,34**	**60,19**	**70,19**	**385,8**	**472,4**	**0,31**	**0,39**	
ИТОГ	**1613**	**1933**	**54,62**	**70,27**	**67,75**	**82,54**	**237,5**	**286,73**	**1700,9**	**2087,7**	**32,87**	**37,18**	

Неделя 2

День 5

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
Каша Рябчик с йодированным молоком со сливочным маслом	150	180	4,74	6,32	7,64	10,18	19,76	26,34	167,37	177,3	0,67	0,9	18
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	25/7	8,94	10,92	9,9	13,21	20,37	27,17	110,0	140,0	0,03	0,04	2
Кофейный напиток с йодированным молоком	175	200	2,34	2,8	1,99	2,4	10,64	12,76	70,1	84,0	0,97	1,17	395
Сок	100	100	1,0	1,0	-	-	20,2	20,2	92	92	4	4	399е.(399д)
Итог за завтрак	**450**	**512**	**17,02**	**21,04**	**19,53**	**25,79**	**70,97**	**86,47**	**439,47**	**493,3**	**5,67**	**6,11**	
Обед													
Борщ со сметаной	150	180	1	3,4	4,3	6,9	13,7	20,4	98,5	110	9	12	30
Зразы	60	70	9,6	9,5	7,4	8,3	1,9	2,1	101	117	3,9	4	37
Горошница	110	130	1,2	1,6	4,2	2,8	16,6	17,6	95,6	101,6	2,6	3,3	39
Соус томатный	20	30	0,6	0,78	1,2	1,33	2,23	2,83	28,3	31,2	0,02	0,03	366
Помидоры свежие	30	50	0,49	0,97	0,9	1,8	2,5	4,9	20,6	41,1	0,38	0,75	2
Хлеб пшеничный	20	30	1,9	2,3	0,7	0,8	13	16	71	85,3			147
Хлеб ржаной	40	50	1,14	1,71	0,21	0,3	14,9	22,4	64,2	96,3			148
Компот из кураги с витамином С	150	180	0,33	0,44	0,02	0,02	20,82	27,97	84,75	113	0,3	0,4	376
Итог за обед	**580**	**720**	**16,26**	**20,7**	**18,93**	**22,25**	**85,65**	**114,2**	**563,95**	**695,5**	**16,2**	**20,48**	
Полдник													
Кондитерское изделие	20	50	3,1	4,9	3,8	4,6	24,2	26,4	120	138	0,65	0,74	455(Б)
Кисломолочный напиток	180	200	5,1	6,8	2,7	5,7	9,6	12,8	64,9	86,5	0,9	1,2	401в
Итог за полдник	**200**	**250**	**8,2**	**11,7**	**6,5**	**10,3**	**33,8**	**39,2**	**184,9**	**224,5**	**1,55**	**1,94**	
Ужин													
Картофель тушенный в молоке	200	225	7,7	9,6	5,7	7,2	22,9	28,61	189,8	208	0,5	0,6	36
Хлеб пшеничный	20	25	1,5	2,3	0,5	0,8	10,7	16	56,9	85,3			147
Чай с сахаром	180	200	0,04	0,06	0,02	0,04	6,99	9,99	40	48			160
Итог за ужин	**400**	**450**	**9,24**	**11,96**	**6,22**	**8,04**	**40,59**	**44,61**	**286,7**	**341,3**	**0,5**	**0,6**	
ИТОГ	**1630**	**1932**	**50,72**	**65,4**	**51,18**	**66,38**	**231,01**	**284,4**	**1475,02**	**1754,6**	**23,92**	**42,33**	