

Суммарный объем блюд по приемам пищи на перспективное десятидневное меню МБДОУ «Детский сад «Солнышко» с. Прудовое

[illegible]

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО» С. ПРУДОВОЕ
СИМФЕРОПОЛЬСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

Возраст от 3 до 7 лет. 9 часов пребывания.

	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кКал)	Витамин С
		Б	Ж	У		
1 день	1505	41.76	40.53	169.93	1182.01	76.91
2 день	1319	51.45	43.18	199.87	1398.68	121.42
3 день	1389	48.32	61.33	127.87	1265.08	37.66
4 день	1500	52.03	37.08	166.28	1224.28	46.43
5 день	1524	36.84	32.52	193.17	1218.75	57.43
6 день	1345	42.77	46.08	129.48	1093.04	115.56
7 день	1660	19.574	16.592	138.22	800.017	24.49
8 день	1345	65.46	34.38	140.40	1133.96	40.39
9 день	1535	34.61	41.54	173.17	1208.72	41.40
10 день	1480	53.66	42.42	179.37	1375.97	65.3
Итого за 10 дней	14602	446.48	395.65	1617.76	11900.50	626.99
Среднее значение за 1 день	1460.2	44.65	39.57	161.78	1190.05	62.70

Прием пищи		Наименование блюда		Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
						Б		Ж		У						
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
День 1																
ЗАВТРАК	Каша молочная жидкая манная	160	210	2.36	3.14	0.23	0.30	20.97	26.31	95.00	121.00	0.00	0.00	199		
	Бутерброд с маслом сливочным	25	30	1.83	2.14	5.66	6.60	10.90	12.79	102.00	119.00	0.00	0.00	1		
	Чай сладкий	150	180	0.04	0.06	0.01	0.02	6.99	9.99	28.00	40.00	0.02	0.03	411		
	Итого за прием	340	425	4.23	5.34	5.9	6.92	38.86	49.09	225	280	0.02	0.03			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	100	0.50	0.50	0.00	0.00	10.10	10.10	42.66	42.66	2.00	2.00	418		
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты, огурцов и слад.перца	40	60	0.51	0.76	2.83	4.24	1.52	2.28	33.64	50.46	27.60	41.40	17		
	Суп картофельный с крупой	150	200	1.6	2.13	1.68	2.20	10.28	13.70	62.70	83.60	4.95	6.60	86		
	Картофель отварной	120	150	2.28	2.85	3.45	4.31	18.41	23.01	113.88	142.35	16.80	21.00	136		
	Рыба, тушенная с овощами	60	80	5.74	7.66	4.13	7.66	1.54	2.20	55.00	74.00	1.25	1.96	261		
	Компот из свежих плодов	150	180	0.18	0.21	0.10	0.12	20.87	25.04	85.20	102.24	1.29	1.54	391		
	Хлеб отрубной	25	30	1.97	2.37	0.25	0.30	11.55	13.86	58.75	70.50	0.00	0.00			
	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.98	0.30	0.36	8.35	10.02	43.50	52.20	0.00	0.00			
Итого за прием	570.00	730.00	13.93	17.96	12.74	19.19	72.52	90.11	452.67	575.35	51.89	72.50				
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с яблоком	50	100	6.82	13.61	6.03	10.67	7.37	14.63	111.00	209.00	0.69	1.33	254		
	Кефир	150	150	4.35	4.35	3.75	3.75	6.00	6.00	75.00	75.00	1.05	1.05	420		
	Итого за прием	200.00	250.00	11.17	17.96	9.78	14.42	13.37	20.63	186.00	284.00	1.74	2.38			
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:		1210.00	1505.00	29.83	41.76	28.42	40.53	134.85	169.93	906.33	1182.01	55.65	76.91			
Прием пищи		Наименование блюда		Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
						Б		Ж		У						
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
День 2																
ЗАВТРАК	Суп молочный с гречневой крупой	150	200	4.47	5.97	4.10	5.47	12.81	17.08	106.65	142.20	0.68	0.91	101		
	Бутерброд с маслом и сыром	25	30	3.78	4.73	5.50	6.88	11.48	14.36	111.19	139.00	0.00	0.00	3		
		5	5													
		7	10													
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.34	2.85	2.00	2.41	10.63	14.36	70.00	91.00	0.98	1.17	414		
Итого за прием	187	245	8.25	10.7	9.6	12.35	24.29	31.44	217.84	281.2	0.68	0.91				
второй завтрак	Фрукты / яблоко	100	100	0.4	0.40	0.40	0.40	9.80	9.80	44.00	44.00	10.00	10.00	386		
ОБЕД	Салат из моркови	40	60	0.49	0.74	0.03	0.05	4.64	6.96	20.92	31.38	1.92	2.88	42		
	Борщ вегетарианский со сметаной	153	204	1.63	2.18	3.56	4.75	8.20	10.94	71.55	95.40	10.66	14.22	65		
	Макаронник с мясом говядины или печенью	120	160	13.65	17.93	8.75	11.73	25.04	33.34	234.00	311.00	0.31	0.39	309		
	Напиток из шиповника	150	180	0.51	0.61	0.21	0.25	14.23	18.67	61.00	79.00	75.00	90.00	417		
	Хлеб отрубной	25	30	1.97	2.37	0.25	0.30	11.55	13.86	58.75	70.50	0.00	0.00			
	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.98	0.30	0.36	8.35	10.02	43.50	52.20	0.00	0.00			
	Итого за прием	513	664	19.9	25.81	13.1	17.44	72.01	93.79	489.72	639.48	87.89	107.49			
	Оладьи с джемом	65	130	4.56	9.06	4.06	8.11	28.06	55.77	167.00	332.00	0.28	0.56	432		
	Молоко кипячёное	150	180	4.58	5.48	4.08	4.88	7.58	9.07	85.00	102.00	2.05	2.46	419		
	Итого за прием	215	310	9.14	14.54	8.14	12.99	35.64	64.84	252	434	2.33	3.02			
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:		1015	1319	37.69	51.45	31.24	43.18	141.74	199.87	1003.56	1398.68	100.90	121.42			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
День 3														
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	65	85	7.52	9.28	13.46	18.03	1.57	1.86	157.00	193.00	0.15	0.18	229
	Бутерброд с маслом	25	30	1.83	2.14	5.66	6.60	10.90	12.79	102.00	119.00	0.00	0.00	1
		5	5											
	Чай сладкий	150	180	0.04	0.06	0.01	0.02	6.99	9.99	28.00	40.00	0.02	0.03	411
	Итого за прием	245	300	7.52	9.28	13.46	18.03	1.57	1.86	157	193	2.1	3.74	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	100	0.50	0.50	0.00	0.00	10.10	10.10	42.66	42.66	2.00	2.00	418
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с луком	40	60	0.45	0.67	2.47	3.71	1.88	2.83	31.64	47.46	8.16	12.52	14
	Рассольник ленинградский	153	204	1.19	1.59	3.06	4.08	10.15	13.54	73.05	97.40	4.52	6.03	82
	Котлета рубленая из птицы	60	80	6.372	7.43	6.52	7.60	11.64	13.58	146.24	170.62	2.46	2.87	322
	Рагу из овощей с кабачком	105	155	1.62	2.40	8.68	11.33	9.13	13.59	121.00	166.00	5.53	8.27	148
	Компот из свежих плодов	150	180	0.18	0.21	0.10	0.12	20.87	25.04	85.20	102.24	1.29	1.54	391
	Хлеб отрубной	25	30	1.97	2.37	0.25	0.30	11.55	13.86	58.75	70.50	0.00	0.00	
	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.98	0.30	0.36	8.35	10.02	43.50	52.20	0.00	0.00	
Итого за прием	558	739	13.432	16.654	21.376	27.502	73.57	92.46	559.384	706.417	21.96	31.23		
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	70	100	12.27	17.54	8.43	12.05	12.00	17.15	172.90	247.00	0.16	0.24	251
	Ряженка	150	150	4.35	4.35	3.75	3.75	6.30	6.30	76.00	76.00	0.45	0.45	420
	Итого за прием	220.00	250.00	16.62	21.89	12.18	15.80	18.30	23.45	248.90	323.00	0.61	0.69	
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ:		1123.00	1389.00	38.07	48.32	47.02	61.33	103.54	127.87	1007.94	1265.08	26.67	37.66	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад					
День 4														
ЗАВТРАК	Суп молочный с пшеном	150	200	4.34	5.79	4.10	5.47	13.92	18.57	110.10	146.80	0.68	0.91	101
	Какао с молоком	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	89.00	107.00	1.20	1.43	416
	Бутерброд с маслом	25	30	1.83	2.14	5.66	6.60	10.90	12.79	102.00	119.00	0.00	0.00	1
		5	5											
	Итого за прием	330	415	9.32	11.6	12.48	15.26	37.78	47.18	301.1	372.8	1.88	2.34	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты груша	100	100	0.4	0.40	0.30	0.30	10.30	10.30	46.00	46.00	8.00	8.00	386
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	40	60	0.57	0.85	2.43	3.65	3.34	5.01	37.56	56.34	3.80	5.70	34
	Суп рыбный /горбуша	150	200	9.5	12.74	0.45	0.60	6.90	9.22	79.08	105.44	4.40	5.90	61
	Голубцы ленивые	135	190	10.61	14.12	6.81	9.04	15.04	20.26	164.00	219.00	15.03	20.03	315
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0.33	0.44	0.02	0.02	20.82	27.76	84.75	113.00	0.30	0.40	394
	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.98	0.30	0.36	8.35	10.02	43.50	52.20	0.00	0.00	
	Хлеб отрубной	25	30	1.97	2.37	0.25	0.30	11.55	13.86	58.75	70.50	0.00	0.00	
	Итого за прием	525.00	690.00	24.63	32.50	10.26	13.97	66.00	86.13	467.64	616.48	23.53	32.03	
	Икра свекольная	40	60	0.93	1.40	1.80	2.75	4.93	7.39	40.00	60.00	2.68	4.03	55
	Яйцо	40	40	5.08	5.08	4.60	4.60	0.28	0.28	63.00	63.00	0.00	0.00	227
	Чай сладкий	150	180	0.04	0.06	0.01	0.02	6.99	9.99	28.00	40.00	0.02	0.03	411
	Хлеб отрубной	10	15	0.66	0.99	0.12	0.18	3.34	5.01	17.33	26.00	0.00	0.00	
	Итого за прием	240	295	6.71	7.53	6.53	7.55	15.54	22.67	148.33	189	2.7	4.06	
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ:		1195.00	1500.00	41.06	52.03	29.57	37.08	129.62	166.28	963.07	1224.28	36.11	46.43	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры	
				Б		Ж		У							
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
День 5															
ЗАВТРАК	каша молочная жидкая с овсяными хлопьями с сахаром и сливочным маслом	160	210	3.69	3.79	5.40	5.48	22.56	23.97	154.00	160.00	0.00	0.00	199	
	Бутерброд с маслом и сыром	25	30	3.78	4.73	5.50	6.88	11.48	14.36	111.19	139.00	0.05	0.07	3	
		7	10												
		5	5												
	Чай сладкий	150	180	0.04	0.06	0.01	0.02	6.99	9.99	28.00	40.00	0.02	0.03	411	
	Итого за прием	341.00	430.00	6.63	8.52	10.90	12.36	34.04	38.33	265.19	299.00	0.05	0.07		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	100	0.50	0.50	0.00	0.00	10.10	10.10	42.66	42.66	2.00	2.00	418	
	Салат из белокочанной капусты	40	60	0.56	0.84	2.03	3.04	3.60	5.41	34.96	52.44	12.98	19.47	21	
	Щи из свежей капусты с картофелем	153	204	1.04	1.39	2.93	3.90	5.08	6.78	50.85	67.80	11.07	14.77	73	
	Картофельное пюре	120	150	2.45	3.06	3.84	4.80	16.35	20.43	109.80	137.25	14.52	18.16	339	
	Тефтели рыбные тушеные	75	90	7.07	9.28	2.04	2.99	7.55	9.68	77.00	103.00	0.19	0.25	277	
	Компот из свежих плодов	150	180	0.18	0.21	0.10	0.12	20.87	25.04	85.20	102.24	1.29	1.54	391	
	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.98	0.30	0.36	8.35	10.02	43.50	52.20	0.00	0.00		
	Хлеб отрубной	25	30	1.97	2.37	0.25	0.30	11.55	13.86	58.75	70.50	0.00	0.00		
		Итого за прием	588.00	744.00	14.92	19.13	11.49	15.51	73.35	91.22	460.06	585.43	40.05	54.19	
	ПОЛДНИК	Булочка школьная	50	70	4.17	5.84	1.60	2.24	27.97	39.16	143.33	200.66	0.00	0.00	455
Кофейный напиток с молоком		150	180	2.34	2.85	2.00	2.41	10.63	14.36	70.00	91.00	0.98	1.17	414	
		Итого за прием	200.00	250.00	6.51	8.69	3.60	4.65	38.60	53.52	213.33	291.66	0.98	1.17	
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:		1229.00	1524.00	28.56	36.84	25.99	32.52	156.09	193.17	981.24	1218.75	43.08	57.43		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры	
				Б		Ж		У							
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
День 6															
ЗАВТРАК	Суп молочный с манной крупой	150	200	3.9	5.20	3.80	5.07	12.31	16.42	99.15	132.20	0.68	0.91	101	
	Чай сладкий	150	180	0.07	0.12	0.01	0.02	7.10	10.20	29.00	41.00	1.42	2.83	412	
	Бутерброд с маслом	25	30	1.83	2.14	5.66	6.60	10.90	12.79	102.00	119.00	0.00	0.00	1	
		5	5												
	Итого за прием	330.00	415.00	5.80	7.46	9.47	11.69	30.31	39.41	230.15	292.20	2.10	3.74		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты / яблоко	100	100	0.4	0.40	0.40	0.40	9.80	9.80	44.00	44.00	10.00	10.00	386	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	40	60	0.57	0.85	2.43	3.65	3.34	5.01	37.56	56.34	3.80	5.70	34	
	Суп картофельный с бобовыми	150	200	3.29	4.39	3.16	4.21	9.79	13.05	80.85	107.80	3.48	4.65	87	
	Биточки рыбные запечённые	60	80	7.61	10.09	2.45	3.26	5.33	6.79	74.00	97.00	0.18	0.24	271	
	Картофель отварной	120	150	2.28	2.85	3.45	4.31	18.41	23.01	113.88	142.35	16.80	21.00	136	
	Напиток из шиповника	150	180	0.51	0.61	0.21	0.25	14.23	18.67	61.00	79.00	75.00	90.00	417	
	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.98	0.30	0.36	8.35	10.02	43.50	52.20	0.00	0.00		
	Хлеб отрубной	25	30	1.97	2.37	0.25	0.30	11.55	13.86	58.75	70.50	0.00	0.00		
		Итого за прием	450	580	15.6	20.29	8.8	12.03	52.59	67.4	355.66	462.84	82.46	100.59	
	Омлет натуральный	65	85	7.52	9.28	13.46	18.03	1.57	1.86	157.00	193.00	0.15	0.18	229	
	Хлеб отрубной	10	15	0.66	0.99	0.12	0.18	3.34	5.01	17.33	26.00	0.00	0.00		
	Кефир	150	150	4.35	4.35	3.75	3.75	6.00	6.00	75.00	75.00	1.05	1.05	420	
		Итого за прием	225	250	12.53	14.62	17.33	21.96	10.91	12.87	249.33	294	1.2	1.23	
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ:		1105.00	1345.00	34.33	42.77	36.00	46.08	103.61	129.48	879.14	1093.04	95.76	115.56		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	
День 7														
	Каша жидкая молочная пшеничная	160	210	3.31	4.40	3.95	4.06	25.20	31.93	150.00	182.00	0.00	0.00	199
	Какао с молоком	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	89.00	107.00	1.20	1.43	416
	Бутерброд с маслом и сыром	25	30	3.78	4.73		5.50	11.48	14.36	111.19	139.00	0.05	0.07	3
		7	10											
		5	5											
	Итого за прием	347	435	10.24	12.8	12.17	14.13	49.64	62.11	350.19	428	1.25	1.5	
	Сок фруктовый	100	100	0.50	0.50	0.00	0.00	10.10	10.10	42.66	42.66	2.00	2.00	418
ОБЕД	салат из моркови	40	60	0.49	0.74	0.03	0.05	4.64	6.96	20.92	31.38	1.92	2.88	42
	Свекольник	153	204	1.15	1.92	3.80	6.33	7.47	10.05	62.49	104.12	7.41	12.35	136
	Макаронные изделия отварные	90	120	3.31	4.41	2.70	3.61	15.86	21.15	101.07	134.76	0.00	0.00	335
	Птица тушенная	120	160	6.372	7.43	6.52	7.60	11.64	13.58	146.24	170.62	2.46	2.87	318
	Компот из свежих плодов	150	180	0.18	0.21	0.10	0.12	20.87	25.04	85.20	102.24	1.29	1.54	391
	Хлеб ржаной	25	30	1.65	2.64	0.30	0.48	8.36	13.38	43.22	69.60	0.00	0.00	
	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.98	0.30	0.36	8.35	10.02	43.50	52.20	0.00	0.00	
	Итого за прием	513.00	664.00	11.49	14.92	11.05	14.94	61.33	79.03	401.57	530.16	13.08	19.64	
	Пирожки печённые из дрожжевого теста с повидлом	50	70	2.88	4.03	1.17	1.63	27.78	38.89	133.00	186.20	0.02	0.02	437
Чай сладкий	150	180	0.07	0.12	0.01	0.02	7.10	10.20	29.00	41.00	1.42	2.83	412	
	Итого за прием	200	250	2.95	4.15	1.18	1.65	34.88	49.09	162	227.2	1.44	2.85	
ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ:		1331.00	1660.00	14.942	19.574	12.226	16.592	106.31	138.22	606.234	800.017	16.52	24.49	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	
День 8														
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	65	85	7.52	9.28	13.46	18.03	1.57	1.86	157.00	193.00	0.15	0.18	229
	Чай сладкий	150	180	0.07	0.12	0.01	0.02	7.10	10.20	29.00	41.00	1.42	2.83	412
	Бутерброды с маслом	25	30	3.78		5.50	11.48	111.19		0.05				
		5	5											
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Итого за прием	245	300	11.37	9.4	18.97	18.05	20.15	12.06	297.19	234	1.62	3.01	
	Фрукты груша	100	100	0.4	0.40	0.30	0.30	10.30	10.30	46.00	46.00	8.00	8.00	386
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	60	0.39	0.59	2.46	3.69	1.49	2.23	29.68	44.52	6.70	10.05	15
	Суп рыбный /горбуша	150	200	9.5	12.74	0.45	0.60	6.90	9.22	79.08	105.44	4.40	5.90	61
	Жаркое по-домашнему	170	220	20.80	27.53	5.33	7.47	18.50	21.95	205.00	265.00	7.26	8.97	292
	Сок фруктовый	150	150	0.75	0.75	0.00	0.00	15.15	15.15	64.00	64.00	3.00	3.00	418
	Хлеб ржаной	25	30	1.65	2.64	0.30	0.48	8.36	13.38	43.22	69.60	0.00	0.00	
	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.98	0.30	0.36	8.35	10.02	43.50	52.20	0.00	0.00	
	Итого за прием	560.00	690.00	34.74	46.23	8.84	12.60	58.75	71.95	464.48	600.76	21.36	27.92	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с изюмом	65	105	2.88	4.03	1.17	1.63	27.78	38.89	133.00	186.20	0.02	0.02	437
	Кисломолочный напиток	150	150	4.5	5.40	1.50	1.80	6.00	7.20	56.00	67.00	1.20	1.44	420
	Итого за прием	215	255	7.38	9.43	2.67	3.43	33.78	46.09	189	253.2	1.22	1.46	
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ:		1120.00	1345.00	53.89	65.46	30.78	34.38	122.98	140.40	996.67	1133.96	32.20	40.39	

Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
					Б		Ж		У						
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
День 9															
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная с пшенной крупой	160	210	3.31	4.40	3.95	4.06	25.20	31.93	150.00	182.00	0.00	0.00	199	
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.34	2.85	2.00	2.41	10.63	14.36	70.00	91.00	0.98	1.17	414	
	Бутерброды с маслом	25	30	3.78		5.50		11.48		111.19		0.05			
		5	5												
	Итого за приём	340	425	9.43	7.25	11.45	6.47	47.31	46.29	331.19	273	1.03	1.17		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	100	100	0.50	0.50	0.00	0.00	10.10	10.10	42.66	42.66	2.00	2.00	418	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с луком	40	60	0.45	0.67	2.47	3.71	1.88	2.83	31.64	47.46	8.16	12.52	14	
	Суп картофельный с клецками	150	200	1.25	1.67	2.01	2.68	7.28	9.71	52.35	69.80	3.45	4.60	91	
	Рагу из овощей с кабачком	105	155	1.62	2.40	8.68	11.33	9.13	13.59	121.00	166.00	5.53	8.27	148	
	Тефтели из печени с рисом	60	80	7.3	9.78	8.23	11.66	12.28	16.41	152.00	210.00	5.51	7.37	301	
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0.33	0.44	0.02	0.02	20.82	27.76	84.75	113.00	0.30	0.40	394	
	Хлеб ржаной	25	30	1.65	2.64	0.30	0.48	8.36	13.38	43.22	69.60	0.00	0.00		
	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.98	0.30	0.36	8.35	10.02	43.50	52.20	0.00	0.00		
	Итого за прием	555	735	14.25	19.58	22.005	30.24	68.1	93.7	528.46	728.06	22.95	33.16		
	Рыба ,запечённая с картофелем	60	80	4.61	6.17	3.28	4.63	5.87	7.87	71.00	98.00	1.72	2.24	264	
	Хлеб отрубной	10	15	0.66	0.99	0.12	0.18	3.34	5.01	17.33	26.00	0.00	0.00		
	Чай сладкий	150	180	0.07	0.12	0.01	0.02	7.10	10.20	29.00	41.00	1.42	2.83	412	
	Итого за прием	220	275	5.34	7.28	3.41	4.83	16.31	23.08	117.33	165	3.14	5.07		
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:		1215	1535	29.52	34.61	36.865	41.54	141.82	173.17	1019.64	1208.72	29.12	41.4		
Прием пищи		Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
					Б		Ж		У						
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
День 10															
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4.44	5.92	4.44	5.93	13.44	17.92	111.60	148.80	0.68	0.91	101	
	Чай сладкий	150	180	0.09	0.12	0.02	0.02	7.65	10.20	30.75	41.00	0.21	2.83	412	
	Бутерброд с маслом и сыром	25	30	3.78		5.50		11.48		111.19		0.05			
		7	10		4.73		6.88		14.36		139.00		0.07	3	
		5	5												
	Итого за прием	337	425	8.31	10.77	11.06	12.83	32.57	42.48	253.54	328.8	0.94	3.81		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты / яблоко	100	100	0.4	0.40	0.40	0.40	9.80	9.80	44.00	44.00	10.00	10.00	386	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты, огурцов и слад.перца	40	60	0.51	0.76	2.83	4.24	1.52	2.28	33.64	50.46	27.60	41.40	17	
	Суп картофельный вегетарианский	150	200	0.99	1.32	3.35	4.47	5.48	7.31	56.10	74.80	5.59	7.46	84	
	Каша рассыпчатая пшеничная "Артек"	90	115	5.15	6.59	3.65	4.67	23.18	29.62	146.25	186.87	0.00	0.00	330	
	Гуляш из отварного мяса	90	120	11.56	15.42	9.30	12.41	2.97	3.96	141.75	189.00	0.45	0.60	293	
	Компот из свежих фруктов	150	180	0.18	0.21	0.10	0.12	20.87	25.04	85.20	102.24	1.29	1.54	391	
	Хлеб отрубной	25	30	1.65	2.64	0.30	0.48	8.36	13.38	43.22	69.60	0.00	0.00		
	Хлеб пшеничный	25	30	1.65	1.98	0.30	0.36	8.35	10.02	43.50	52.20	0.00	0.00		
	Итого за прием	570	735	21.69	28.92	14.32	19.96	70.73	91.61	549.66	725.17	34.93	51		
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	50	70	6.58	9.22	3.91	5.48	20.84	29.18	144.28	202.00	0.02	0.04	441	
	Ряженка	150	150	4.35	4.35	3.75	3.75	6.30	6.30	76.00	76.00	0.45	0.45	420	
	Итого за прием	200	220	10.93	13.57	7.66	9.23	27.14	35.48	220.28	278	0.47	0.49		
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ:		1207.00	1480.00	41.33	53.66	33.44	42.42	140.24	179.37	1067.48	1375.97	46.34	65.30		
ИТОГО ЗА ВСЁ ПЕРИОД:		11750	14602	349	446	312	396	1281	1618	9431	11901	482	627		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1175	1460.2	34.9224	44.6478	31.1542	39.5654	128.08	161.776	943.1308	1190.0504	48.235	62.699		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности															

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 1		
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой гречневой	230
	Бутерброды с маслом	30\5
	Чай с лимоном	180
	Итого за прием	445
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок яблочный	100
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на бульоне из говядины со сметаной	240\10
	Макаронные изделия отварные	120
	Котлеты рубленые говяжьи с соусом томатным	60\30
	Салат из соленых огурцов с луком	60
	Компот из сушеных фруктов	200
	Хлеб ржаной	40
	Хлеб пшеничный	20
	Итого за прием	780
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет с сыром	85
	Икра кабачковая	60
	Кефир	180
	Ватрушки с повидлом	70
	Фрукты свежие (яблоки)	80
	Итого за прием	475
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:		1800
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 2		
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с изюмом с соусом молочным (сладким)	100\30
	Какао с молоком	180
	Бутерброды с маслом	25\5
	Итого за прием	340
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Молоко кипяченое	180
	Пряники	35
	Итого за прием	215
ОБЕД	Рассольник ленинградский на бульоне из говядины	250
	Запеканка картофельная с мясом говяжьим со сметанным соусом	160\30
	Салат из свеклы с зеленым горошком \ (с 01.03)	60
	Овощи натуральные соленные (томаты)	
	Компот из замороженных плодов	200
	Хлеб ржаной	40
	Хлеб пшеничный	20
	Итого за прием	760
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша вязкая пшеничная	110
	Рыба, тушеная с овощами	65
	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60
	Хлеб пшеничный	25
	Чай с лимоном	190
	Итого за прием	450

ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:	1765
-----------------------	------

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 3		
ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	230
	Кофейный напиток с молоком	180
	Бутерброды с маслом и сыром	25\5\10
	Итого за прием	450
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие (банан)	130
ОБЕД	Суп из овощей со сметаной на бульоне из говядины	250
	Жаркое по-домашнему из говядины	190
	Салат из кукурузы (консервированной)	50
	Сок яблочный	180
	Хлеб ржаной	40
	Хлеб пшеничный	25
	Итого за прием	735
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Оладьи из печени \ Печень говяжья по-строгановски	60
	Каша вязкая пшенная	120
	Винегрет овощной \ (с 01.03) Овощи натуральные соленные (томаты)	60
	Чай с лимоном	190
	Хлеб пшеничный	20
	Итого за прием	450
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ:		1765
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 4		
ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой	230
	Чай с лимоном	180
	Бутерброды с маслом и повидлом	25\5\7
	Итого за прием	447
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок яблочный	180
ОБЕД	Суп рыбный с крупой	250
	Пюре картофельное	130
	Биточки рубленые говяжьи с соусом сметанным	75
	Салат из белокочанной капусты \ (с 01.03) Овощи натуральные соленные (огурцы)	60
	Компот из сушеных фруктов	200
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	40
	Итого за прием	775
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Вареники ленивые (отварные) с соусом молочным (сладким)	160
	Йогурт кисломолочный	180
	Хлеб пшеничный	20
	Яблоки печеные	90
	Итого за прием	450
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ:		1852

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 5		
ЗАВТРАК	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	160
	Какао с молоком	180
	Бутерброды с маслом и сыром	25\5\10
	Итого за прием	380
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Молоко кипяченое	180
ОБЕД	Суп гороховый на курином бульоне	250
	Рагу из овощей	120
	Биточки рубленые из куриного филе в соусе	80
	Салат из свеклы \ (с 01.03) Овощи натуральные соленные (томаты)	60
	Кисель из замороженных плодов	200
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	40
	Итого за прием	770
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Картофель отварной	150
	Овощи натуральные соленные (огурцы)	60
	Рыба красная соленая (порциями)	20
	Чай с лимоном	190
	Хлеб пшеничный	20
	Зефир	30
	Итого за прием	470
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:		1800
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 6		
ЗАВТРАК	Каша жидкая манная молочная	250
	Чай с лимоном	180
	Бутерброды с маслом	30\5
	Итого за прием	465
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок яблочный	100
ОБЕД	Борщ с фасолью и картофелем на бульоне из говядины со сметаной	240\10
	Картофель в молоке	120
	Тефтели говяжьи (1-й вариант) с соусом	80
	Салат из соленных огурцов с луком	60
	Компот из сушеных фруктов	200
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	40
	Итого за прием	770
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет натуральный	85
	Икра кабачковая	50
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с начинкой из яблок или замороженных фруктов	65
	Ряженка	180
	Яблоки печеные	80
	Итого за прием	460
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ:		1795

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 7		
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с яблоками с молоком сгущенным	100\30
	Кофейный напиток с молоком	180
	Бутерброды с маслом и сыром	25\5\5
	Итого за прием	345
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Молоко кипяченое	180
	Печенье	30
	Итого за прием	210
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из говядины	250
	Голубцы ленивые из говядины	190
	Салат из картофеля с солеными огурцами \ (с 01.03)	60
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	
	Компот из замороженных плодов	200
	Хлеб ржаной	40
	Хлеб пшеничный	25
	Итого за прием	765
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша рассыпчатая гречневая	110
	Котлеты рыбные любительские со сметанным соусом	60\15
	Овощи натуральные соленые (томаты)	60
	Чай с лимоном	190
	Хлеб пшеничный	20
	Итого за прием	455
ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ:		1775
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 8		
ЗАВТРАК	Каша жидкая геркулесовая молочная	230
	Какао с молоком	180
	Бутерброды с маслом и сыром	25\5\5
	Итого за прием	445
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие (банан)	130
ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками говяжьими	250
	Рыба, запеченная в омлете	80
	Капуста тушеная	120
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60
	Сок яблочный	180
	Хлеб пшеничный	20
	Хлеб ржаной	40
	Итого за прием	750
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Сосиски, запеченные в тесте	100
	Винегрет овощной \ (с 01.03) Овощи натуральные соленые (томаты)	60
	Чай с лимоном	190
	Яблоки, фаршированные изюмом	100
	Итого за прием	450

ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ:	1775
------------------------	------

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 9		
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	220
	Чай с сахаром	190
	Бутерброды с маслом	25\5
	Итого за прием	440
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Йогурт кисломолочный	150
ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками рыбными	250
	Картофель отварной	120
	Шницель рубленый из говядины с соусом сметанным	60\15
	Салат из картофеля с солеными огурцами \ (с 01.03)	60
	Овощи натуральные соленые (томаты)	
	Напиток из плодов шиповника \ Компот из апельсинов	180
	Хлеб ржаной	40
	Хлеб пшеничный	25
	Итого за прием	750
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пудинг из творога с изюмом с сойсом молочным (сладким)	100\20
	Молоко кипяченое	180
	Печенье	30
	Яблоки печеные	120
	Итого за прием	450
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:		1790
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда
День 10		
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	230
	Кофейный напиток с молоком	180
	Бутерброды с маслом и сыром	25\5\10
	Итого за прием	450
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	120
ОБЕД	Борщ с картофелем (свекольник) на курином бульоне со сметаной	250\10
	Плов из куриного филе	190
	Овощи натуральные соленые (томаты)	60
	Кисель из кураги (сухофруктов)	200
	Хлеб ржаной	40
	Хлеб пшеничный	20
	Итого за прием	770
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рагу из овощей	120
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60
	Булочка домашняя	65
	Чай с лимоном	190
	Хлеб пшеничный	20
	Итого за прием	455
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ:		1795
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17912
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1791.2
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности		