

10-ти дневное цикличное меню для дошкольных образовательных учреждений, с 12 -ти ч. прибыванием

Прием пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептуры	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептуры
День 1:																
Завтрак:																
1	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/4	4.6	7.7	18.1	154	0.1	№8/1	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	180/5	5.5	9.2	21.7	184.8	0.12	№8/1
2	Печенье	20	1.42	1.28	1.4	72.4	0	№790/2	Печенье	20	1.42	1.28	1.4	72.4	0	№790/2
3	Чай с сахаром	150	0.15	0	11.2	43.5	0	№679	Чай с сахаром	180	0.18	0	13.4	52.2	0	№679
Завтрак 2:																
1	Напиток из сока	100	2.7	1	12.2	65.5	1.6	№626	Напиток из сока	100	2.7	1	12.2	65.5	1.6	№626
Обед:																
1	Свекла отварная	15	0.23	0.15	1.5	7.4	1.5	№31/4	Свекла отварная	15	0.23	0.15	1.5	7.4	1.5	№31/4
2	Щи из св. капусты с картофелем с мясом, со сметаной т/о	150/11/4	2.9	3.4	6.2	169	6.5	№587	Щи из св. капусты с картофелем с мясом, со сметаной т/о	200/12/5	3.9	4.5	8.3	292	11.6	№587
3	Зразы мясные с яйцом	60	7.6	2.5	5.3	74	0.18	№886/1	Зразы мясные с яйцом	70	8.9	2.9	6.2	86.3	0.2	№886/1
4	Мак.отварные с маслом	100/5	3.4	6.1	22.8	163	0	№340	Мак.отварные с маслом	120/8	4.3	7.3	27.4	195.6	0	№340
5	Компот из замороженной клюквы	100	0.3	0	15.7	62	5.8	№911	Компот из замороженной клюквы	100	0.3	0	15.7	62	5.8	№911
6	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
Полдник:																
1	Ватрушка с джемом	80	9.5	5.2	30	204.8	3.2	№392/1	Ватрушка с джемом	80	9.5	5.2	30	204.8	3.2	№392/1
2	Огурец сол. порц.	40	0.3	-	0.7	5.2	2	218/2	Огурец сол. порц.	60	0.45	-	1.05	7.8	3	218/2
3	Картофель тушеный	100	2.6	7.6	16.6	148.8	0	№912	Картофель тушеный	120	3.2	9.5	20.8	186	0	№912
4	Чай без сахара	150	0	0	0	0.15	0	№679/1	Чай без сахара	180	0	0	0	0.18	0	№679/1
Рекомендации на ужин																
	Овощное блюдо	100							Овощное блюдо	120						
	Кисломолочный продукт	150							Кисломолочный продукт	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
Итого за день:			33.05	27.61	134	1067.95	20.78	0	0	965	37.7	32.3	151.4	1301.78	26.9	

Прием пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептуры	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептуры
День 2:																
Завтрак:																
1	Каша пшенинная жидкая с маслом	150/4	4.8	5.8	4.9	175	0.1	№55/2	Каша пшенинная жидкая с маслом	180/5	5.8	6.9	5.9	210	0.12	№55/2
2	Сыр (порциями)	9	3.8	2.7	0	32.3	0.06	№706/1	Сыр (порциями)	13	5.6	4	0	46.6	0.09	№706/1
3	Хлеб пшеничный	30	2.3	1	15	78	0	№206/1	Хлеб пшеничный	40	3.1	1.3	20	104	0	№206/1
4	Какао с молоком	150	3.2	3.8	24.4	142.5	1.2	№585/1	Какао с молоком	180	3.8	4.6	29.3	171	1.4	№585/1
Завтрак 2:																
	Компот из замороженной черной смородины	100	0.3	0	15.7	62	5.8	№913	Компот из замороженной черной смородины	100	0.3	0	15.7	62	5.8	№913
Обед:																
1	Суп картофельный с крупой с рыбой	150/15	7.9	5.1	14.4	137	0	№888/1	Суп картофельный с крупой с рыбой	200/20	10.5	6.9	19.2	182.7	0	№888/1
2	Котлеты рубленые из птицы	60	7.3	10.4	5.9	147	0.2	№202/1	Котлеты рубленые из птицы	60	7.3	10.4	5.9	147	0.2	№202/1
3	Сложный гарнир (картофель запеченный с овощами, свекла отварная)	100/3	2	4.1	11.9	100.2	10.4	№889/4	Сложный гарнир (картофель запеченный с овощами, свекла отварная)	120/4	2.5	4.9	14.3	120.4	12.5	№889/4
4	Компот из изюма	150	0.45	0	23.5	93	2.7	№820	Компот из изюма	180	0.54	0	28.2	111.6	3.2	№820
5	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
Полдник:																
1	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	100/5	3	3.4	19.6	121	0	№345	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	120/8	3.6	1.1	23.5	145.2	0	№345
2	Компот из сухофруктов	150	0.45	0	23.5	93	2.7	№764/2	Компот из сухофруктов	180	0.54	0	28.2	111.6	3.2	№764/2
Рекомендации на ужин родителям:																
	Яичное блюдо	100							Яичное блюдо	120						
	кисломолочный продукт	150							кисломолочный продукт	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
о за			37.45	36.68	169	1233.2	23.16	0	0	1193	46.2	40.6	203.6	1481.7	26.5	

Прием пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептуры	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептуры
День 3:																
Завтрак:																
1	Каша манная жидкая с маслом	150/4	4.8	5.8	4.9	175	0.1	53/3	Каша манная жидкая с маслом	180/5	5.8	6.9	5.9	210	0.12	53/3
2	Бутерброд с маслом	5/30	2.63	4.02	13.6	101.5	0	№730	Бутерброд с маслом	5/45	3.3	5.6	19.5	142	0	№730
3	Чай с сахаром	150	0.15	0	11.2	43.5	0	№679	Чай с сахаром	180	0.18	0	13.4	52.2	0	№679
Завтрак 2:																
	Компот из сухофруктов	100	0.3	-	15.7	62	1.8	№797/1	Компот из сухофруктов	100	0.3	0	15.7	62	1.8	№797/1
Обед:																
1	Борщ с тушенкой, со сметаной т/о	150/11/4	2.8	3.5	9.7	81.6	5.4	№593/1	Борщ с тушенкой, со сметаной т/о	200/12/5	3.7	4.8	12.9	108.8	7.2	№593/1
2	Котлеты рыбные любительские	60	7.6	2.5	5.3	74	0.18	№884	Котлеты рыбные любительские	70	8.9	2.9	6.2	86.3	0.2	№884
3	Сложный гарнир (рис отварной, морковь отварная)	100/3	2	4.1	11.9	100.2	3	№900	Сложный гарнир (рис отварной, морковь отварная)	120/4	2.5	4.9	14.3	120.4	3.6	№900
4	Кисель из концентрата	150	0.057	0	24.1	67	0.04	№750	Кисель из концентрата	180	0.07	0	28.9	80.4	0.04	№750
5	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
Полдник:																
1	Сыр (порциями)	9	3.8	2.7	0	32.3	0.06	№706/1	Сыр (порциями)	13	5.6	4	0	46.6	0.09	№706/1
2	Мак.отварные с маслом	100/5	3.4	6.1	22.8	163	0	№340	Мак.отварные с маслом	120/8	4.3	7.3	27.4	195.6	0	№340
3	Компот из замороженной клюквы	150	0.45	0	23.5	93	8.7	№914	Компот из замороженной клюквы	180	0.54	0	28.2	111.6	10.4	№914
Рекомендации на ужин родителям:																
	Крупяное блюдо	100							Крупяное блюдо	120						
	Кисломолочный продукт	150							Кисломолочный продукт	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
	итого:		29.94	29.1	153	1045.3	19.28	0	0	763	37.8	36.9	185.8	1285.5	23.5	

День 4:																
Прием пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептуры	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептуры
Завтрак:																
1	Суп молочный с макаронными изделиями	150/1,5	5.6	6	16.7	113	0.5	№564	Суп молочный с макаронными изделиями	180/1,8	6.7	7.2	20	135.6	0.6	№564
2	Бутерброд с маслом	5/30	2.63	4.02	13.6	101.5	0	№730	Бутерброд с маслом	5/45	3.3	5.6	19.5	142	0	№730
3	Чай с сахаром	150	0.15	0	11.2	43.5	0	№679	Чай с сахаром	180	0.18	0	13.4	52.2	0	№679
Завтрак 2:																
	Компот из замороженной клубники	100	0.3	0	15.7	62	5.8	№915	Компот из замороженной клубники	100	0.3	0	15.7	62	5.8	№915
Обед:																
1	Рассольник "Ленинградский"с курицей со сметаной	150/5/4	2.7	3	12.1	146	7.1	№813	Рассольник "Ленинградский"с курицей со сметаной	200/6/5	3.6	4	16.1	194	9.5	№813
2	Овощное рагу с филе птицы	150/3	14.8	19.6	17.5	309	8.6	№814	Овощное рагу с филе птицы	180/5	17.8	23.5	21	370.8	10.4	№814
3	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
4	Компот из изюма	150	0.45	0	23.5	93	2.7	№820	Компот из изюма	180	0.54	0	28.2	111.6	3.2	№820
Полдник:																
1	Оладьи с повидло	100/15	5.1	6.6	31.6	313	0	№553	Оладьи с повидло	120/20	6.1	7.9	37.9	255.6	0	№553
2	Чай без сахара	150	0	0	0	0.15	0	№679/1	Чай без сахара	180	0	0	0	0.18	0	№679/1
Рекомендации на ужин родителям:																
	Рыбное блюдо	100							Рыбное блюдо	120						
	Сок натуральный	150							Сок натуральный	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
Итого за день:			33.68	39.6	152	1233.35	24.7	0	0	1080	41.1	48.7	185.2	1393.58	29.5	

Прием пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептуры	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептуры
День 5:																
Завтрак:																
1	Каша геркулесовая молочная с маслом	150/4	5.7	7.6	25.5	188.5	0.1	№1/1	Каша геркулесовая молочная с маслом	180/5	6.8	9.1	30.5	226.2	0.12	№1/1
2	Бутерброд с маслом	5/30	2.63	4.02	13.6	101.5	0	№730	Бутерброд с маслом	5/45	3.3	5.6	19.5	142	0	№730
2	Чай с сахаром	150	0.15	0	11.2	43.5	0	№679	Чай с сахаром	180	0.18	0	13.4	52.2	0	№679
Завтрак 2:																
	Компот из замороженной клюквы	100	0.3	0	15.7	62	5.8	№911	Компот из замороженной клюквы	100	0.3	0	15.7	62	5.8	№911
Обед:																
1	Морковь отварная	15	0.2	0.015	0.95	4.95	0.53	№763/1	Морковь отварная	15	0.2	0.02	0.95	4.95	0.53	№763/1
2	Суп из овощей с курицей со сметаной	150/5/4	5.8	3.6	9.6	94.2	0.18	№815	Суп из овощей с курицей со сметаной	200/6/5	7.7	4.8	12.8	125.6	0.24	№815
3	Жаркое по домашнему (из филе птицы)	170	16	9.8	20.8	251	0	№885	Жаркое по домашнему (из филе птицы)	220	21	13	27	325	0	№885
4	Компот из сухофруктов	150	0.45	0	23.5	93	2.7	№764/2	Компот из сухофруктов	180	0.54	0	28.2	111.6	3.2	№764/2
5	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
Полдник:																
1	Запеканка тв. со сг. Молоком	100/10	17.5	12.1	17.2	247	0.3	№613	Запеканка тв. со сг. Молоком	120/12	21	14.6	20.6	296.4	0.4	№613
2	Компот из изюма	150	0.45	0	23.5	93	2.7	№820	Компот из изюма	180	0.54	0	28.2	111.6	3.2	№820
Рекомендации на ужин родителям:																
	Овощное блюдо	100							Овощное блюдо	120						
	Кисломолочный продукт	150							Кисломолочный продукт	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
о за день:			51.13	37.52	172	1230.85	12.31	0	0	1315	64.2	47.6	210.3	1527.15	13.5	

Прием пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептуры	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептуры
День 6:																
Завтрак:																
1	Каша пшенинная жидкая с маслом	150/4	4.8	5.8	4.9	175	0.1	№55/2	Каша пшенинная жидкая с маслом	180/5	5.8	6.9	5.9	210	0.12	№55/2
2	Печенье	20	1.42	1.28	1.4	72.4	0	№790/2	Печенье	20	1.42	1.28	1.4	72.4	0	№790/2
3	Чай с сахаром	150	0.15	0	11.2	43.5	0	№679	Чай с сахаром	180	0.18	0	13.4	52.2	0	№679
Завтрак 2:																
	Компот из замороженной черной смородины	100	0.3	0	15.7	62	5.8	№913	Компот из замороженной черной смородины	100	0.3	0	15.7	62	5.8	№913
Обед:																
1	Щи по - уральски на мясном бульоне со сметаной т/о	150/4	2.9	3.4	6.2	69	6.5	№895/2	Щи по - уральски на мясном бульоне со сметаной т/о	200/5	3.9	4.5	8.3	92	8.7	№895/2
2	Пудинг из говядины	50	12.1	4.8	0.6	93	0.1	№203	Пудинг из говядины	60	14.5	5.7	0.7	112	0.12	№203
3	Рис отварной	100/2	2.4	3.6	24.5	139.8	0	№342/1	Рис отварной	120/2,4	2.9	4.3	29.4	167.8	0	№342/1
4	Компот из сухофруктов	150	0.45	0	23.5	93	2.7	№764/2	Компот из сухофруктов	180	0.54	0	28.2	111.6	3.2	№764/2
5	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
Полдник:																
1	Картофель запеченный с морковью с сыром	100	2	4.1	11.9	100.2	3	№893/3	Картофель запеченный с морковью с сыром	120	2.5	4.9	14.3	120.4	3.6	№893/3
2	Хлеб пшеничный	30	2.3	1	15	78	0	№206/1	Хлеб пшеничный	40	3.1	1.3	20	104	0	№206/1
3	Компот из изюма	150	0.45	0	23.5	93	2.7	№820	Компот из изюма	180	0.54	0	28.2	111.6	3.2	№820
Рекомендации на ужин родителям:																
	Творожное блюдо	100							Творожное блюдо	120						
	Кисломолочный продукт	150							Кисломолочный продукт	180						
	Сок	150							Сок	180						
Итого за день:			26.42	18.56	144	896.1	20.8	0	0	1400	32.5	22.5	173	1075.6	24.6	

Прием пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептуры	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептуры
День 7:																
Завтрак																
1	Каша ячневая жидкая с маслом	150/4	4.8	5.8	4.9	175	0.1	№894	Каша ячневая жидкая с маслом	180/5	5.8	6.9	5.9	210	0.12	№894
2	Хлеб пшеничный	30	2.3	1	15	78	0	№206/1	Хлеб пшеничный	40	3.1	1.3	20	104	0	№206/1
3	Кофейный напиток с молоком	150	1.8	2.7	21.5	114	0.3	№584/1	Кофейный напиток с молоком	180	2.2	3.2	25.8	136.8	0.36	№584/1
Завтрак 2:																
	Компот из замороженной клюквы	100	0.3	0	15.7	62	5.8	№911	Компот из замороженной клюквы	100	0.3	0	15.7	62	5.8	№911
Обед:																
1	Свекла отварная	15	0.23	0.15	1.5	7.4	1.5	№31/4	Свекла отварная	15	0.23	0.15	1.5	7.4	1.5	№31/4
2	Суп гороховый с курицей	150/5	6.2	3.7	12	106.8	0.6	№817	Суп гороховый с курицей	200/6	8.3	4.9	16	142.4	0.8	№817
3	Гренки	12	12.2	1.7	72.8	349.9		№740	Гренки	12	12.2	1.7	72.8	349.9	0	№740
4	Голубцы ленивые из филе птицы	150/30	1.8	15.8	7.3	217.5	0.8	№818	Голубцы ленивые из филе птицы	180/40	2.16	18.9	8.7	261	0.9	№818
5	Кисель из концентрата	150	0.057	0	24.1	67	0.04	№750	Кисель из концентрата	180	0.07	0	28.9	80.4	0.04	№750
6	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
Полдник:																
1	Блины с повидло	100/15	5.1	4.8	39.3	224	0	№666	Блины с повидло	100/15	5.1	4.8	39.3	224	0	№666
2	Чай без сахара	150	0	0	0	0.15	0	№679/1	Чай без сахара	180	0	0	0	0.18	0	№679/1
Рекомендации на ужин родителям:																
	Рыбное блюдо	100							Рыбное блюдо	120						
	Кисломолочный продукт	150							Кисломолочный продукт	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
Итого за день:																
			36.74	36.03	224	1453.95	9.14	0	0	1147	42.1	42.4	248	1647.68	9.52	

Прием пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептуры	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептуры
День 8:																
Завтрак:																
1	Суп рисовый молочный.	150/1.5	5.1	6.2	16.4	138.3	0.6	№565	Суп рисовый молочный.	180/1.8	6.1	7.4	19.7	166	0.7	№565
2	Бутерброд с маслом	5/30	2.63	4.02	13.6	101.5	0	№730	Бутерброд с маслом	5/45	3.3	5.6	19.5	142	0	№730
3	Чай с сахаром	150	0.15	0	11.2	43.5	0	№679	Чай с сахаром	180	0.18	0	13.4	52.2	0	№679
Завтрак 2:																
	Компот из сухофруктов	100	0.3	-	15.7	62	1.8	№797/1	Компот из сухофруктов	100	0.3	0	15.7	62	1.8	№797/1
Обед:																
1	Огурец сол. порц.	40	0.3	-	0.7	5.2	2	218/2	Огурец сол. порц.	60	0.45	-	1.05	7.8	3	218/2
2	Суп с макаронными изделиями с мясными фрикадельками	150/7	7.9	5.2	14.4	137	0	№892/1	Суп с макаронными изделиями с мясными фрикадельками	200/8	10.5	6.9	19.2	182.7	0	№892/1
3	Котлеты, биточки рыбные.	60	7.6	2.5	5.3	74	0.18	№146	Котлеты, биточки рыбные.	70	8.9	2.9	6.2	86.3	0.2	№146
4	Картофельное пюре	100	2.1	4.9	14.5	120	3.7	№523	Картофельное пюре	120	2.5	5.9	17.4	144	4.5	№523
5	Компот из изюма	150	0.45	0	23.5	93	2.7	№820	Компот из изюма	180	0.54	0	28.2	111.6	3.2	№820
6	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
Полдник:																
1	Суфле из моркови со сгущенным молоком	100/5	3.4	6.7	19.2	152	0	№916	Суфле из моркови со сгущенным молоком	120/6	4	8	23	182.4	0	№916
2	Чай без сахара	150	0	0	0	0.15	0	№679/1	Чай без сахара	180	0	0	0	0.18	0	№679/1
Рекомендации на ужин родителям:																
	Овощное блюдо	100							Овощное блюдо	120						
	Кисломолочный продукт	150							Кисломолочный продукт	180						
	Сок	100							Сок	100						
Итого за день:			26.78	23.7	128	978.85	10.98	0	0	1330	39.4	37.2	176.8	1206.78	13.4	

Прием пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептуры	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептуры
День 9:																
Завтрак:																
1	Каша "дружба" молочная с маслом	150/4	4.7	8	19.7	167.5	0.1	№546/2	Каша "дружба" молочная с маслом	180/5	5.6	9.6	23.6	301	0.12	№546/2
2	Бутерброд с маслом	5/30	2.63	4.02	13.6	101.5	0	№730	Бутерброд с маслом	5/45	3.3	5.6	19.5	142	0	№730
3	Чай с сахаром	150	0.15	0	11.2	43.5	0	№679	Чай с сахаром	180	0.18	0	13.4	52.2	0	№679
Завтрак 2:																
	Компот из замороженной клубники	100	0.3	0	15.7	62	5.8	№915	Компот из замороженной клубники	100	0.3	0	15.7	62	5.8	№915
Обед:																
1	Суп картофельный с клецками с рыбой	150/5	7.9	5.2	14.4	137	0	№823	Суп картофельный с клецками с рыбой	200/6	10.5	6.9	19.2	282.7	0	№823
2	Капуста тушеная с филе птицы	150	13.8	13.6	11.8	228	3.4	№823	Капуста тушеная с филе птицы	180	16.6	16.3	14.2	373.6	4.1	№823
3	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
4	Компот из замороженной клюквы	150	0.45	0	23.5	93	8.7	№914	Компот из замороженной клюквы	180	0.54	0	28.2	111.6	10.4	№914
Полдник:																
1	Печенье	20	1.42	1.28	1.4	72.4	0	№790/2	Печенье	20	1.42	1.28	1.4	72.4	0	№790/2
2	Кнели куриные с рисом	100	22.8	13.3	6.7	238	0	№897/1	Кнели куриные с рисом	120	27.4	15.9	8.04	285.6	0	№897/1
3	Соус с овощами	40	1	3.8	3.8	56	0.08	№180	Соус с овощами	50	1.3	4.8	4.7	70	0.1	№180
4	Чай с сахаром	150	0.15	0	11.2	43.5	0	№679	Чай с сахаром	180	0.18	0	13.4	52.2	0	№679
Рекомендации на ужин родителям:																
	Яичное блюдо	100							Яичное блюдо	120						
	Молочный продукт	150							Молочный продукт	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
	Итого за день:		57.25	49.58	143	1294.6	17.98	0	0	1450	69.9	60.9	174.7	1874.9	20.5	

Прием пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептуры	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептуры
День 10:																
Завтрак:																
1	Каша из смеси круп (гречнево - геркулесовая)молочная с маслом	150/4	4.8	5.8	4.9	175	0.1	№898	Каша из смеси круп (гречнево - геркулесовая)молочная с маслом	180/5	5.8	6.9	5.9	210	0.12	№898
2	Хлеб пшеничный	30	2.3	1	15	78	0	№206/1	Хлеб пшеничный	40	3.1	1.3	20	104	0	№206/1
3	Чай с сахаром	150	0.15	0	11.2	43.5	0	№679	Чай с сахаром	180	0.18	0	13.4	52.2	0	№679
Завтрак 2:																
	Компот из сухофруктов	100	0.3	-	15.7	62	1.8	№797/1	Компот из сухофруктов	100	0.3	0	15.7	62	1.8	№797/1
Обед:																
1	Свекольник с курицей со сметаной	150/5/4	2.5	3.4	6.2	164.8	7.2	№821	Свекольник с курицей со сметаной	200/6/5	3.3	4.5	8.3	286.4	9.6	№821
2	Суфле из рыбы	50/20	9.7	4.6	2.4	90	0.19	№533/3	Суфле из рыбы	50/20	9.7	4.6	2.4	90	0.19	№533/3
3	Картофель, запеченный со сметаной	100	2	4.1	11.9	100.2	3	№901	Картофель, запеченный со сметаной	120	2.5	4.9	14.3	120.4	3.6	№901
4	Компот из замороженной черной смородины	150	0.45	0	23.5	93	2.7	№917	Компот из замороженной черной смородины	180	0.54	0	28.2	111.6	3.2	№917
5	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
Полдник:																
1	Макароны запеченные с яйцом, с маслом сливочным	100/4	4.3	6.4	28.6	192	0	№899	Макароны запеченные с яйцом, с маслом сливочным	120/5	5.16	7.68	34.3	230	0	№899
2	Компот из изюма	150	0.45	0	23.5	93	2.7	№820	Компот из изюма	180	0.54	0	28.2	111.6	3.2	№820
Рекомендации на ужин родителям:																
	Крупяное блюдо	100							Крупяное блюдо	120						
	Кисломол продукт	150							Кисломол продукт	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
	Итого за день:		28.9	25.68	153	1143.7	17.69	0	0	1240	33.7	30.4	184.1	1447.8	21.7	
			361.3	324.1	1571	11577.9	176.8	0	0	11883	444	399	1893	14242.5	210	

1. Для приготовления первых, вторых блюд и гарниров используется йодированная соль.
2. При приготовлении напитков проводится витаминизация (аскорбиновая кислота)
3. Мясо птицы, мясо говядины используется охлажденное.

