



**Примерное десятидневное меню  
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад №165» общеразвивающего вида  
(осень-зима)**

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	
<b>Завтрак</b>													
Плов сладкий с курага /изюм	150	180	3,2	4,2	13,5	16,5	37,7	47,7	217,2	267,2	1,5	1,5	№4.13
Какао с молоком	180	200	3,3	3,7	3,8	4,2	20,03	22,2	122,4	136,0	6,9	7,3	№3.4
Хлеб пшеничный с маслом, сыр	25/5/4	40/6/7	3,0	4,7	5,4	6,91	3,15	21,01	110,6	160,53	0,1	0,1	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>364</b>	<b>433</b>	<b>9,5</b>	<b>12,6</b>	<b>22,7</b>	<b>27,61</b>	<b>70,88</b>	<b>90,91</b>	<b>450,2</b>	<b>563,73</b>	<b>8,5</b>	<b>8,9</b>	
<b>Обед</b>													
Свекольник со сметаной	150	200	1,3	1,8	3,07	5,4	9,2	12,2	76,8	102,4	7,4	9,8	№1.8
Биточки из мяса	50	55	8,05	8,8	5,55	6,2	3,3	3,6	104,5	114,9			№2.9
Лапша отварная, подлив	95/20	120/30	6,2	7,7	2,4	3,0	34,0	42,4	152,6	190,7			№2.24
Огурец соленый	30	55	0,8	1,4	0,3	0,71	5,6	10,3	1,3	1,3			
Хлеб ржаной	25	50	1,65	3,3	0,25	0,5	10,0	20,0	47,5	95,0			№5.2
Сок	180	200	0,36	0,40			19,8	22,0	81,0	90,0	3,0	4,0	№3.2
<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>	<b>710</b>	<b>18,36</b>	<b>23,4</b>	<b>11,27</b>	<b>15,1</b>	<b>76,6</b>	<b>100,91</b>	<b>468,0</b>	<b>603,3</b>	<b>11,7</b>	<b>15,1</b>	
<b>Полдник</b>													
Сдоба косичка	50	60	3,5	4,2	35	4,2	20,3	24,4	122,6	147,15			
Кисломолочный напиток	135	150	3,7	3,9	4,3	4,6	5,4	6,1	78,3	87,0	0,9	1,05	
Фрукты	65	70	0,2	0,3			6,8	7,9	27,1	32,3	3,0	4,0	
<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>280</b>	<b>7,4</b>	<b>8,4</b>	<b>7,8</b>	<b>8,8</b>	<b>32,5</b>	<b>38,4</b>	<b>228,0</b>	<b>266,45</b>	<b>3,9</b>	<b>5,05</b>	
<b>Ужин</b>													
Суфле рыбное	60	60	10,8	12,8	7,3	7,3	1,6	1,6	112,0	112,0	0,06	0,06	№2.15 №2.26
Икра морковно-луковая	130	150	2,7	3,1	6,4	8,9	13,3	15,4	149,5	172,5	6,6	7,7	
Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3,1	0,30	0,40	15,5	20,76	70,8	94,4			№5.1
Чай с молоком	180	200	3,4	3,7	3,8	4,2	20,03	22,26	123,7	137,4	6,9	7,3	№3.6
<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>19,2</b>	<b>22,7</b>	<b>17,8</b>	<b>20,8</b>	<b>50,43</b>	<b>60,02</b>	<b>456,0</b>	<b>516,3</b>	<b>13,56</b>	<b>15,06</b>	
<b>ИТОГ</b>	<b>1564</b>	<b>1873</b>	<b>54,46</b>	<b>67,1</b>	<b>59,57</b>	<b>72,31</b>	<b>230,41</b>	<b>290,24</b>	<b>1602,2</b>	<b>1949,78</b>	<b>37,66</b>	<b>44,11</b>	

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	
<b>Завтрак</b>													
Каша геркулес молочная с маслом	160	180	6,5	7,3	8,64	9,72	25,04	30,4	205,68	231,3	5,6	6,3	№4.13
Кофейный напиток на молоке	180	200	3,3	3,7	3,8	4,2	20,03	22,2	122,4	136,0	6,9	7,3	№3.4
Хлеб пшеничный с маслом, сыр	30/5/5	40/6/7	3,4	4,7	6,2	6,9	15,7	21,01	129,8	160,5	0,1	0,1	
<b>Итог за завтрак</b>	<b>380</b>	<b>433</b>	<b>13,2</b>	<b>15,7</b>	<b>18,64</b>	<b>20,82</b>	<b>68,46</b>	<b>73,61</b>	<b>457,88</b>	<b>527,8</b>	<b>12,6</b>	<b>13,7</b>	
<b>Обед</b>													
Суп с клецками	150	200	5,0	6,6	2,9	3,8	8,4	11,2	90,5	120,6	3,9	5,2	№1.8
Бефстроганов из мяса цыплят	45	50	6,5	7,3	0,9	1,0	0,2	0,2	73,35	81,5			№2.9
Пюре картофельное	130	150	5,9	6,3	7,1	7,6	25,8	35,2	212,5	227,7	2,7	3,1	
Лук бланшированный с р.м.	20	20			2,91	2,91	1,81	1,81	24,9	24,9	2,0	2,0	
Хлеб ржаной	25	50	1,65	3,3	0,25	0,5	10,0	20,0	47,5	95,0			№5.2
Компот из кураги	180	200	0,38	0,4			22,25	24,73	85,79	95,33	3,5	5,0	
<b>Итог за обед</b>	<b>550</b>	<b>670</b>	<b>19,43</b>	<b>23,9</b>	<b>14,06</b>	<b>15,81</b>	<b>68,45</b>	<b>93,14</b>	<b>534,54</b>	<b>645,03</b>	<b>12,1</b>	<b>15,3</b>	
<b>Полдник</b>													
Печенье/вафля/пряник	35	40	1,09	1,2	0,9	1,06	28,0	32,0	120,1	137,3			
Кисломолочный напиток	135	150	3,7	3,9	4,3	4,6	5,4	6,1	78,3	87,0	0,9	1,05	
Фрукты	75	100	0,2	0,4			7,8	10,4	31,2	41,6	3,0	4,0	
<b>Итог за полдник</b>	<b>245</b>	<b>290</b>	<b>4,99</b>	<b>5,5</b>	<b>5,2</b>	<b>5,66</b>	<b>41,2</b>	<b>48,5</b>	<b>229,6</b>	<b>265,9</b>	<b>3,9</b>	<b>5,05</b>	
<b>Ужин</b>													
Сырники из творога с вареньем	160/30	200/30	21,7	27,2	15,6	19,6	35,44	41,8	196,4	295,6	10,3	12,4	№2.15 №2.26
Хлеб пшеничный	30	30	2,3	2,3	0,30	0,30	15,5	15,5	70,8	70,8			№5.1
Какао на молоке	180	200	3,3	3,7	3,8	4,2	20,03	22,2	122,4	136,0	6,9	7,3	№3.6
<b>Итог за ужин</b>	<b>400</b>	<b>460</b>	<b>27,3</b>	<b>33,2</b>	<b>19,7</b>	<b>24,1</b>	<b>70,97</b>	<b>79,5</b>	<b>389,0</b>	<b>502,4</b>	<b>17,2</b>	<b>19,7</b>	
<b>ИТОГ</b>	<b>1575</b>	<b>1853</b>	<b>64,92</b>	<b>78,3</b>	<b>57,6</b>	<b>66,39</b>	<b>241,40</b>	<b>294,75</b>	<b>1611,62</b>	<b>1941,13</b>	<b>45,8</b>	<b>53,75</b>	

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	
<b>Завтрак</b>													
Лапша молочная	200	230	8,3	9,5	10,2	12,58	36,2	41,6	250,5	288,0	0,9	1,03	№4.13
Какао на молоке	180	200	3,3	3,7	3,8	4,2	20,03	22,2	122,4	136,0	6,9	7,3	№3.4
Хлеб пшеничный с маслом, сыр	30/5/4	40/6/6	3,4	4,7	6,2	6,9	15,7	21,01	129,8	160,5	0,1	0,1	
<b>Итог за завтрак</b>	<b>419</b>	<b>482</b>	<b>15,0</b>	<b>17,9</b>	<b>20,2</b>	<b>23,68</b>	<b>71,93</b>	<b>84,81</b>	<b>502,7</b>	<b>584,5</b>	<b>7,9</b>	<b>8,43</b>	
<b>Обед</b>													
Суп овощной со сметаной	150	200	1,36	1,86	4,23	5,64	6,89	9,18	70,26	93,68	10,7	14,3	№1.8
Котлета мясная	50	55	10,6	13,6	3,2	3,5	3,6	3,9	82,8	91,1			№2.9
Гречка, подлив	105/20	120/30	6,98	10,89	8,0	9,22	30,8	35,82	235,0	262,8			№4,12
Огурчик соленый	20	30	0,5	0,8			0,2	0,3	3,7	5,6	1,3	1,4	
Хлеб ржаной	25	55	1,65	3,6	0,25	0,55	10,0	22,0	47,5	104,5			№5.2
Кисель из варенья	180	200	0,08	0,09			33,9	37,6	127,8	142,0	27,0	30,0	№3.2
<b>Итог за обед</b>	<b>550</b>	<b>690</b>	<b>21,17</b>	<b>30,84</b>	<b>15,68</b>	<b>18,91</b>	<b>85,39</b>	<b>108,8</b>	<b>567,06</b>	<b>699,68</b>	<b>39,0</b>	<b>45,7</b>	
<b>Полдник</b>													
Сдоба дорожная	45	55	3,5	3,7	4,3	5,2	5,4	5,5	78,3	79,7			
Кисломолочный напиток	135	150	3,7	3,9	4,3	4,6	5,4	6,1	78,3	87,0	0,9	1,05	
Фрукты	70	100	0,2	0,3			6,8	7,9	27,1	32,3	3,0	4,0	
<b>Итог за полдник</b>	<b>250</b>	<b>305</b>	<b>7,4</b>	<b>7,9</b>	<b>8,6</b>	<b>9,8</b>	<b>17,6</b>	<b>19,5</b>	<b>183,7</b>	<b>199,0</b>	<b>3,9</b>	<b>5,05</b>	
<b>Ужин</b>													
Картофель тушеный	200	230	9,1	11,2	9,9	11,4	30,4	45,31	266,6	306,6	6,52	8,99	№2.15 №2.26
Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,3	0,2	0,30	10,3	15,5	47,2	70,8			№5.1
Чай сладкий	180	200	0,04	0,05			14,4	16,0	54,0	60,0			№3.6
<b>Итог за ужин</b>	<b>400</b>	<b>460</b>	<b>10,64</b>	<b>13,55</b>	<b>10,1</b>	<b>11,7</b>	<b>55,1</b>	<b>76,81</b>	<b>367,8</b>	<b>437,4</b>	<b>6,52</b>	<b>8,99</b>	
<b>ИТОГ</b>	<b>1619</b>	<b>1937</b>	<b>54,21</b>	<b>70,19</b>	<b>54,58</b>	<b>64,09</b>	<b>230,02</b>	<b>289,92</b>	<b>1621,26</b>	<b>1920,58</b>	<b>57,32</b>	<b>68,17</b>	

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	
<b>Завтрак</b>													
Кулеш пшеничный на молоке с маслом	160	180	5,4	6,08	9,3	10,37	20,6	23,77	179,9	232,44	0,72	0,81	№4.13
Чай сладкий	180	200	0,04	0,05			14,4	16,0	54,0	60,0			№3.4
Хлеб пшеничный с маслом, сыр	30/5/4	40/6/6	3,4	4,7	6,2	6,9	15,7	21,01	129,8	160,5	0,1	0,1	
<b>Итог за завтрак</b>	<b>379</b>	<b>432</b>	<b>8,84</b>	<b>10,83</b>	<b>15,5</b>	<b>17,27</b>	<b>50,7</b>	<b>60,28</b>	<b>363,7</b>	<b>452,94</b>	<b>0,82</b>	<b>0,91</b>	
<b>Обед</b>													
Суп московский со сметаной	150	200	1,9	2,6	4,8	6,4	15,0	20,0	90,4	127,2	4,2	5,6	№1.8
Бигус с мясом цыплят	55/120	60/150	19,7	24,4	12,2	14,3	12,1	14,9	145,7	190,0	16,7	20,8	№2.9
Свекла вареная (порционная)	20	20	0,3	0,3			2,1	2,1	96	9,6	2,0	2,0	
Хлеб ржаной	25	50	1,65	3,3	0,25	0,5	10,0	20,0	47,5	95,0			№5.2
Сок	180	200	0,36	0,40			19,8	22,0	101,0	130,0	5,4	6,0	
<b>Итог за обед</b>	<b>550</b>	<b>680</b>	<b>23,91</b>	<b>31,0</b>	<b>17,25</b>	<b>21,2</b>	<b>59,0</b>	<b>75,0</b>	<b>394,2</b>	<b>551,8</b>	<b>28,3</b>	<b>34,4</b>	
<b>Полдник</b>													
Вафли	25	35	1,09	1,2	0,9	1,06	28,0	32,0	120,1	157,3			
Кисломолочный напиток	135	150	3,7	3,9	4,3	4,6	5,4	6,1	78,3	87,0	0,9	1,05	
Фрукты	90	100	0,3	0,4			9,3	10,4	37,4	41,6	4,0	5,0	
<b>Итог за полдник</b>	<b>250</b>	<b>285</b>	<b>4,59</b>	<b>5,5</b>	<b>5,2</b>	<b>5,66</b>	<b>42,7</b>	<b>48,5</b>	<b>235,8</b>	<b>285,9</b>	<b>4,9</b>	<b>6,05</b>	
<b>Ужин</b>													
Рыба тушеная с овощами	50/30	60/40	11,2	14,0	9,8	10,5	16,0	20,0	133,6	152,0	3,0	4,0	№2.15 №2.26
Лапша отварная	120	130	6,2	6,8	2,4	2,6	34,0	36,8	152,6	175,4			
Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,3	0,2	0,30	10,3	15,5	47,2	70,8			№5.1
Какао с молоком	180	200	3,3	3,7	3,8	4,2	20,03	22,2	122,4	136,0	6,9	7,3	№3.6
<b>Итог за ужин</b>	<b>400</b>	<b>460</b>	<b>22,2</b>	<b>26,8</b>	<b>16,2</b>	<b>17,6</b>	<b>80,33</b>	<b>94,5</b>	<b>455,8</b>	<b>534,2</b>	<b>9,9</b>	<b>11,3</b>	
<b>ИТОГ</b>	<b>1579</b>	<b>1857</b>	<b>59,54</b>	<b>74,13</b>	<b>54,15</b>	<b>61,73</b>	<b>232,73</b>	<b>278,28</b>	<b>1449,5</b>	<b>1824,84</b>	<b>43,92</b>	<b>52,66</b>	

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	
<b>Завтрак</b>													
Яйцо вареное	60	60	5,2	5,2	4,7	4,7	0,3	0,3	64	64			№4.13
Икра кабачковая	40	60	0,76	1,1	3,56	5,3	3,08	4,6	47,6	71,4	2,8	4,2	
Кофейный напиток на молоке	190	200	3,5	3,7	3,9	4,2	21,05	22,2	129,2	136,0	6,9	7,3	№3.4
Хлеб пшеничный с маслом, сыр	30/6/4	40/6/6	3,4	4,7	6,2	6,9	15,7	21,01	129,8	160,5	0,1	0,1	
Печенье	20	30	0,6	0,9	0,5	0,8	16,0	24,0	68,8	78,2			
<b>Итог за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>402</b>	<b>13,46</b>	<b>15,6</b>	<b>18,86</b>	<b>21,9</b>	<b>56,13</b>	<b>72,11</b>	<b>439,4</b>	<b>510,1</b>	<b>9,8</b>	<b>11,6</b>	
<b>Обед</b>													
Суп картофельный с мясом цыплят со сметаной	140/20	200/25	5,8	7,4	4,5	7,8	13,0	18,6	115,08	134,4	8,7	11,8	№1.8
Шницель	50	55	10,3	13,1	7,8	9,6	5,05	5,5	144,0	158,4	0,1	0,1	№2.9
Перловая каша, подлив	95/20	130/30	2,8	3,6	2,9	3,8	17,9	23,3	111,3	134,7	0,57	0,74	
Огурец соленый	20	30	0,5	0,8			0,2	0,3	3,7	5,6	1,3	1,4	
Хлеб ржаной	25	50	1,65	3,3	0,25	0,5	10,0	20,0	47,5	95,0			№5.2
Компот из кураги	180	200	0,38	0,4			22,25	24,73	85,79	95,33	3,5	5,0	
<b>Итог за обед</b>	<b>550</b>	<b>720</b>	<b>21,43</b>	<b>28,6</b>	<b>15,45</b>	<b>21,7</b>	<b>68,4</b>	<b>92,43</b>	<b>507,37</b>	<b>623,43</b>	<b>14,17</b>	<b>18,84</b>	
<b>Полдник</b>													
Расстегай с повидлом	55	70	6,3	7,7	4,7	6,0	35,6	47,8	247,0	279,8			
Кисломолочный напиток	135	150	3,7	3,9	4,3	4,6	5,4	6,1	78,3	87,0	0,9	1,05	
Фрукты	60	100	0,2	0,3			6,8	7,9	27,1	32,3	3,0	4,0	
<b>Итог за полдник</b>	<b>250</b>	<b>320</b>	<b>10,2</b>	<b>11,9</b>	<b>9,0</b>	<b>10,6</b>	<b>47,8</b>	<b>61,8</b>	<b>352,4</b>	<b>399,1</b>	<b>3,9</b>	<b>5,05</b>	
<b>Ужин</b>													
Овощное рагу	210	250	9,3	10,1	17,3	19,6	20,26	26,5	270,1	301,6	11,8	14,05	№2.15 №2.26
Хлеб пшеничный	40	40	3,1	3,1	0,40	0,40	20,7	20,7	94,4	94,4			№5.1
Сок	150	160	0,3	0,32			16,5	17,6	67,6	72,0	3,0	3,2	№3.6
<b>Итог за ужин</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>12,7</b>	<b>13,52</b>	<b>17,7</b>	<b>20,0</b>	<b>57,46</b>	<b>64,8</b>	<b>432,1</b>	<b>468,0</b>	<b>14,8</b>	<b>17,25</b>	
<b>ИТОГ</b>	<b>1550</b>	<b>1892</b>	<b>57,79</b>	<b>69,62</b>	<b>61,01</b>	<b>74,2</b>	<b>229,79</b>	<b>291,14</b>	<b>1731,27</b>	<b>2000,63</b>	<b>42,67</b>	<b>52,74</b>	

День 6

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	
<b>Завтрак</b>													
Гречка рассыпчатая с маслом	160	180	9,12	10,2	7,7	8,6	33,9	39,0	288,5	324,6			№4.13
Чай сладкий	180	200	0,04	0,05			14,4	16,0	54,0	60,0			№3.4
Хлеб пшеничный с маслом, сыр	30/5/5	40/6/6	3,9	4,7	6,8	6,9	15,8	21,01	136,9	160,5	0,1	0,1	
<b>Итог за завтрак</b>	<b>380</b>	<b>432</b>	<b>13,06</b>	<b>14,95</b>	<b>14,5</b>	<b>15,5</b>	<b>64,1</b>	<b>76,01</b>	<b>479,4</b>	<b>545,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	
<b>Обед</b>													
Суп гороховый	150	200	3,12	4,16	1,38	1,84	6,8	10,1	75,58	100,7	0,54	0,72	№1.8
Плов с мясом цыплят	40/120	50/130	14,7	16,5	18,6	19,8	38,0	44,0	273,0	363,6			№2.9
Икра морковная	20	30	0,42	0,63	1,46	2,19	2,06	3,02	23,0	34,5	1,03	1,5	
Хлеб ржаной	25	50	1,65	3,3	0,25	0,5	10,0	20,0	47,5	95,0			№5.2
Кисель из варенья	180	200	0,08	0,09			33,9	37,6	127,8	142,0	27,0	30,0	№3.2
<b>Итог за обед</b>	<b>535</b>	<b>660</b>	<b>19,97</b>	<b>24,68</b>	<b>21,25</b>	<b>23,71</b>	<b>90,76</b>	<b>14,12</b>	<b>546,88</b>	<b>735,8</b>	<b>28,57</b>	<b>32,22</b>	
<b>Полдник</b>													
Булочка домашняя	45	60	3,5	3,7	4,3	5,2	5,4	5,5	78,3	79,7			
Кисломолочный напиток	135	150	3,7	3,9	4,3	4,6	5,4	6,1	78,3	87,0	0,9	1,05	
Фрукты	70	100	0,2	0,3			6,8	7,9	27,1	32,3	3,0	4,0	
<b>Итог за полдник</b>	<b>250</b>	<b>310</b>	<b>7,4</b>	<b>7,9</b>	<b>8,6</b>	<b>9,8</b>	<b>17,6</b>	<b>19,5</b>	<b>183,7</b>	<b>199,0</b>	<b>3,9</b>	<b>5,05</b>	
<b>Ужин</b>													
Биточки рыбные	50	60	8,03	9,6	1,32	1,58	3,5	4,0	57,4	60,9	0,22	0,25	№2.15 №2.26
Картофельное пюре	140	150	5,9	6,3	7,1	7,6	22,8	25,0	212,5	227,7	9,6	10,3	
Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3,1	0,30	0,40	15,5	20,7	70,8	94,4			№5.1
Какао с молоком	180	200	3,3	3,7	3,8	4,2	20,03	22,2	122,4	136,0	6,9	7,3	№3.6
<b>Итог за ужин</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>19,53</b>	<b>22,7</b>	<b>12,52</b>	<b>13,78</b>	<b>61,83</b>	<b>71,9</b>	<b>463,1</b>	<b>519,0</b>	<b>16,72</b>	<b>17,85</b>	
<b>ИТОГ</b>	<b>1565</b>	<b>1852</b>	<b>60,14</b>	<b>70,05</b>	<b>56,87</b>	<b>62,79</b>	<b>234,29</b>	<b>281,53</b>	<b>1673,08</b>	<b>1998,90</b>	<b>49,29</b>	<b>55,22</b>	

День 7

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	
<b>Завтрак</b>													
Каша рисовая молочная с маслом	160	180	4,64	5,22	8,16	8,93	31,6	35,5	191,2	215,1	5,6	6,3	№4.13
Какао с молоком	180	200	3,3	3,7	3,8	4,2	20,03	22,2	122,4	136,0	6,9	7,3	№3.4
Хлеб пшеничный с маслом, сыр	30/5/4	40/6/6	3,4	4,7	6,2	6,9	15,7	21,01	129,8	160,5	0,1	0,1	
<b>Итог за завтрак</b>	<b>379</b>	<b>432</b>	<b>11,34</b>	<b>13,62</b>	<b>18,16</b>	<b>20,03</b>	<b>67,33</b>	<b>78,71</b>	<b>443,4</b>	<b>511,6</b>	<b>12,6</b>	<b>13,7</b>	
<b>Обед</b>													
Борщ со сметаной	150	200	8,3	10,7	6,7	8,9	5,4	7,2	59,5	79,3	6,1	8,2	№1.8
Котлета мясная	50	55	12,6	13,6	5,2	5,5	3,6	3,9	82,8	91,1			№2.9
Пюре картофельное, подлив	110/20	150/30	6,9	9,5	8,1	11,2	27,8	38,49	225,5	308,0	2,7	3,1	
Лук бланшированный с р.м.	15	20			2,18	2,91	1,36	1,81	18,67	24,9	2,0	2,0	
Хлеб ржаной	25	45	1,65	2,9	0,25	0,45	10,0	18,0	47,5	85,5			№5.2
Сок	180	200	0,36	0,40	19,8	22,0	81,0	90,0	3,0	4,0			
<b>Итог за обед</b>	<b>550</b>	<b>700</b>	<b>29,81</b>	<b>37,1</b>	<b>22,43</b>	<b>28,96</b>	<b>67,96</b>	<b>91,4</b>	<b>511,97</b>	<b>678,8</b>	<b>13,8</b>	<b>17,3</b>	
<b>Полдник</b>													
Печенье/вафля/пряник	30	40	0,9	1,2	0,7	1,06	24,0	32,0	102,9	137,3			
Кисломолочный напиток	135	150	3,7	3,9	4,3	4,6	5,4	6,1	78,3	87,0	0,9	1,05	
Фрукты	85	100	0,3	0,4			8,84	10,4	35,3	41,6	3,0	4,0	
<b>Итог за полдник</b>	<b>250</b>	<b>290</b>	<b>4,9</b>	<b>5,5</b>	<b>5,0</b>	<b>5,66</b>	<b>38,24</b>	<b>48,5</b>	<b>216,5</b>	<b>271,9</b>	<b>3,9</b>	<b>5,05</b>	
<b>Ужин</b>													
Пудинг маннй с джемом	170/30	200/30	7,3	8,6	9,2	10,8	30,5	44,2	267,2	314,4	0,13	0,16	№2.15 №2.26
Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,3	0,2	0,30	10,3	15,5	47,2	70,8			№5.1
Чай сладкий	180	200	0,04	0,05			14,4	16,0	54,0	60,0			№3.6
<b>Итог за ужин</b>	<b>400</b>	<b>460</b>	<b>8,84</b>	<b>10,95</b>	<b>9,4</b>	<b>11,1</b>	<b>55,2</b>	<b>75,7</b>	<b>368,4</b>	<b>445,2</b>	<b>0,13</b>	<b>0,16</b>	
<b>ИТОГ</b>	<b>1579</b>	<b>1882</b>	<b>54,89</b>	<b>76,67</b>	<b>54,99</b>	<b>65,75</b>	<b>228,73</b>	<b>294,31</b>	<b>1540,27</b>	<b>1907,5</b>	<b>30,43</b>	<b>36,21</b>	



День 8

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	
<b>Завтрак</b>													
Творожная запеканка со сладким молочным соусом	150/30	200/30	21,2	30,3	12,8	17,0	20,8	29,8	268,3	357,8	10,3	12,4	№4.13
Хлеб пшеничный с маслом (сыром)	25/5/4	25/7/6	3,0	3,5	5,4	6,7	13,15	13,20	110,6	125,13	0,1	0,1	
Чай сладкий	180	200	0,04	0,05			14,4	16,0	54,0	60,0			№3.4
<b>Итог за завтрак</b>	<b>394</b>	<b>468</b>	<b>24,24</b>	<b>33,85</b>	<b>18,2</b>	<b>23,7</b>	<b>48,35</b>	<b>59,0</b>	<b>432,9</b>	<b>542,93</b>	<b>10,4</b>	<b>12,5</b>	
<b>Обед</b>													
Щи со сметаной	140/20	200/25	1,4	2,07	3,2	5,0	10,7	15,8	83,6	119,1	15,7	22,2	№1.8
Азу мясное	45	55	6,8	8,4	7,4	9,0	6,6	10,2	134,8	158,1	1,0	1,2	№2.9
Гречневая каша, подлив	100	130	6,98	7,89	8,0	9,22	30,8	35,82	235,0	262,8			
Огурец	20	30	0,5	0,8			0,2	0,3	3,7	5,6	1,3	1,3	
Хлеб ржаной	25	50	1,65	3,3	0,25	0,5	10,0	20,0	47,5	95,0			№5.2
Компот из сухофруктов	180	200	0,38	0,4			22,25	24,73	85,79	95,33	12,1	15,3	
<b>Итог за обед</b>	<b>530</b>	<b>690</b>	<b>17,71</b>	<b>22,86</b>	<b>18,85</b>	<b>23,72</b>	<b>80,55</b>	<b>106,85</b>	<b>590,39</b>	<b>735,93</b>	<b>30,1</b>	<b>40,0</b>	
<b>Полдник</b>													
Сдоба гребешок	55	70	3,7	4,7	5,2	6,6	20,5	27,4	109,7	121,4			
Кисломолочный напиток	135	150	3,7	3,9	4,3	4,6	5,4	6,1	78,3	87,0	0,9	1,05	
Фрукты	60	100	0,2	0,3			6,8	7,9	27,1	32,3	3,0	4,0	
<b>Итог за полдник</b>	<b>250</b>	<b>320</b>	<b>7,6</b>	<b>8,9</b>	<b>9,5</b>	<b>11,2</b>	<b>32,7</b>	<b>41,4</b>	<b>215,1</b>	<b>240,7</b>	<b>3,9</b>	<b>5,05</b>	
<b>Ужин</b>													
Рыба тушеная с луком	55/35	65/40	1,9	2,2	2,1	2,5	3,9	4,6	56,0	74,3	3,2	3,8	№2.15 №2.26
Картофельное пюре	130	145	5,9	6,5	7,1	7,9	25,8	28,7	212,5	237,0	2,7	3,1	
Хлеб пшеничный	30	40	2,3	3,1	0,30	0,40	15,5	20,76	70,8	94,4			№5.1
Сок	150	160	0,3	0,32			16,5	17,6	67,6	72,0	3,0	3,2	№3.6
<b>Итог за ужин</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>10,4</b>	<b>12,12</b>	<b>9,5</b>	<b>10,8</b>	<b>61,7</b>	<b>71,6</b>	<b>406,9</b>	<b>477,7</b>	<b>8,9</b>	<b>10,1</b>	
<b>ИТОГ</b>	<b>1574</b>	<b>1928</b>	<b>59,95</b>	<b>77,73</b>	<b>56,05</b>	<b>69,42</b>	<b>223,3</b>	<b>278,91</b>	<b>1645,29</b>	<b>1997,33</b>	<b>53,3</b>	<b>67,65</b>	

День 9

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	
<b>Завтрак</b>													
Каша манная	160	180	6,6	7,4	8,1	9,2	7,6	8,6	211,8	235,8	5,6	6,3	№4.13
Какао на молоке	180	200	3,3	3,7	3,8	4,2	20,03	22,2	122,4	136,0	6,9	7,3	№3.4
Хлеб пшеничный с маслом, сыр	30/5/4	40/6/7	3,4	4,7	6,2	6,9	15,7	21,01	129,8	160,5	0,1	0,1	
<b>Итог за завтрак</b>	<b>379</b>	<b>433</b>	<b>13,3</b>	<b>15,8</b>	<b>18,1</b>	<b>20,3</b>	<b>43,33</b>	<b>51,81</b>	<b>464,0</b>	<b>532,3</b>	<b>12,6</b>	<b>13,7</b>	
<b>Обед</b>													
Суп рассольник со сметаной	150	200	5,7	8,2	5,8	7,06	11,7	15,6	125,9	154,5	8,4	10,3	№1.8
Тефтеля, подлив	55/20	60/30	14,0	15,0	6,0	8,82	6,5	7,81	134,1	145,4			№2.9
Свекла тушеная	100	130	4,1	4,2	5,0	6,5	12,3	15,9	123,7	154,8	2,27	2,65	
Лук бланшированный	20	20			2,91	2,91	1,81	1,81	24,9	24,9	2,0	2,0	
Хлеб ржаной	25	50	1,65	3,3	0,25	0,5	10,0	20,0	47,5	95,0			№5.2
Сок	180	200	0,36	0,40			19,8	22,0	81,0	90,0	5,4	6,0	
<b>Итог за обед</b>	<b>550</b>	<b>690</b>	<b>25,91</b>	<b>31,1</b>	<b>19,96</b>	<b>25,79</b>	<b>62,11</b>	<b>83,12</b>	<b>537,1</b>	<b>664,6</b>	<b>18,07</b>	<b>20,95</b>	
<b>Полдник</b>													
Вафли/печенье/пряник	20	35	0,6	1,09	0,5	0,9	16,0	28,0	68,6	120,1			
Кисломолочный напиток	135	150	3,7	3,9	4,3	4,6	5,4	6,1	78,3	87,0	0,9	1,05	
Фрукты	95	150	0,2	0,4			9,8	15,6	39,5	62,4	5,0	6,0	
<b>Итог за полдник</b>	<b>250</b>	<b>335</b>	<b>4,5</b>	<b>5,39</b>	<b>4,8</b>	<b>5,5</b>	<b>31,2</b>	<b>49,7</b>	<b>186,4</b>	<b>269,5</b>	<b>5,9</b>	<b>7,05</b>	
<b>Ужин</b>													
Лапша молочная	180	200	7,48	8,3	8,28	9,2	32,58	36,2	225,45	250,5	0,7	0,9	№2.15 №2.26
Хлеб пшеничный	40	50	3,1	3,9	0,40	0,50	20,7	25,9	94,4	106,2			№5.1
Чай сладкий	180	200	0,04	0,05			14,4	16,0	54,0	60,0			№3.6
<b>Итог за ужин</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>10,62</b>	<b>12,25</b>	<b>8,68</b>	<b>9,7</b>	<b>67,68</b>	<b>78,1</b>	<b>373,85</b>	<b>416,7</b>	<b>0,7</b>	<b>0,9</b>	
<b>ИТОГ</b>	<b>1579</b>	<b>1908</b>	<b>54,33</b>	<b>64,54</b>	<b>51,54</b>	<b>61,29</b>	<b>204,32</b>	<b>262,73</b>	<b>1561,35</b>	<b>1883,1</b>	<b>37,27</b>	<b>42,6</b>	

День 10

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	
<b>Завтрак</b>													
Яйцо вареное	60	60	5,2	5,2	4,7	4,7	0,3	0,3	64	64			№4.10
Икра кабачковая	40	60	0,76	1,1	3,56	5,3	3,08	4,6	47,6	71,4	2,8	4,2	№5.1,5.3,3.21
Какао на молоке	190	200	3,3	3,7	3,8	4,2	20,03	22,2	122,4	136,0	6,9	7,3	№3.4
Хлеб пшеничный с маслом, сыр	30/6/4	40/6/6	3,4	4,7	6,2	6,9	15,7	21,01	129,8	160,5	0,1	0,1	№118
Вафля	20	30	0,6	0,9	0,5	0,8	16,0	24,0	78,8	123,2			
<b>Итог за завтрак</b>	<b>351</b>	<b>402</b>	<b>13,26</b>	<b>15,6</b>	<b>18,76</b>	<b>21,9</b>	<b>55,11</b>	<b>72,11</b>	<b>442,6</b>	<b>555,1</b>	<b>9,8</b>	<b>11,6</b>	
<b>Обед</b>													
Суп «Харчо» с курицей и сметаной	150	200	13,0	16,0	7,4	9,2	30,4	37,2	172,3	229,8	15,3	20,4	№1.1
Жаркое по-домашнему	40/110	45/130	10,1	13,5	7,4	10,2	30,9	37,9	178,75	235,0	2,2	2,6	№2.14
Огурец соленый	30	60	0,8	1,5			0,3	0,7	5,6	11,2	1,3	1,3	№6.3
Хлеб ржаной	25	50	1,65	3,3	0,25	0,5	10,0	20,0	47,5	95,0			№5.2
Сок	180	200	0,36	0,40			19,8	22,0	81,0	90,0	3,0	4,0	№3.3
<b>Итог за обед</b>	<b>535</b>	<b>685</b>	<b>25,91</b>	<b>34,7</b>	<b>15,05</b>	<b>19,9</b>	<b>91,4</b>	<b>117,8</b>	<b>485,15</b>	<b>661,0</b>	<b>21,8</b>	<b>28,3</b>	
<b>Полдник</b>													
Крендель посыпной	45	60	3,6	4,2	8,5	10,2	20,3	24,4	122,6	167,15	3,7	3,9	
Кисломолочный напиток	135	150	3,7	3,9	4,3	4,6	5,4	6,1	78,3	87,0	0,9	1,05	
Фрукты	70	100	0,2	0,3			6,8	7,9	27,1	32,3	3,0	4,0	
<b>Итог за полдник</b>	<b>250</b>	<b>310</b>	<b>7,4</b>	<b>8,4</b>	<b>12,8</b>	<b>14,8</b>	<b>32,5</b>	<b>38,4</b>	<b>228,0</b>	<b>286,45</b>	<b>3,9</b>	<b>5,05</b>	
<b>Ужин</b>													
Каша кукурузная на молоке с маслом	180	200	4,1	4,6	5,6	8,6	0,5	0,6	200,2	239,2	5,6	6,3	№4.16
Хлеб пшеничный	40	50	3,16	3,9	0,40	0,50	20,7	25,9	94,4	106,2			№5.1
Чай с сахаром	180	200	0,04	0,05			14,4	16,0	54,0	60,0			№3.6
<b>Итог за ужин</b>	<b>400</b>	<b>450</b>	<b>7,3</b>	<b>8,55</b>	<b>6,0</b>	<b>9,1</b>	<b>35,6</b>	<b>42,5</b>	<b>348,6</b>	<b>405,4</b>	<b>5,6</b>	<b>6,3</b>	
<b>ИТОГ</b>	<b>1536</b>	<b>1887</b>	<b>53,87</b>	<b>67,25</b>	<b>52,61</b>	<b>65,7</b>	<b>214,61</b>	<b>270,81</b>	<b>1504,35</b>	<b>1907,95</b>	<b>41,1</b>	<b>51,25</b>	