

СОГЛАСОВАНО:

Начальник

Территориального отдела Управления

Роспотребнадзора по Тамбовской области в

г. Моршанске, Моршанском, Пичаеском и

Сосновском районах

Ланкин К.А.



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

детский сад

№ 23 «Колокольчик»

Т.В. Заболотникова

Приказ от 01.09.2023 г. № 244



**Примерное**

**10 дневное меню на осенний - летний период**

**МБДОУ детский сад № 23 «Колокольчик»**

**общеразвивающего вида**

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					
<b>День 1</b>														
Завтрак I														
	Каша гречневая молочная	150	200	5,64	6,9	8,45	10,14	20,34	24,37	177,06	212,18	1,34	1,54	86
	Чай полусладкий	180	200	-	-	-	-	5,0	8,0	18,7	29,92	-	-	264
	Бутерброды с маслом	35	40	2,95	3,32	29,72	33,96	19,80	21,72	350,7	400,8	-	-	13112
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>365</b>	<b>440</b>	<b>8,59</b>	<b>10,22</b>	<b>38,17</b>	<b>44,1</b>	<b>45,14</b>	<b>54,09</b>	<b>546,46</b>	<b>642,9</b>	<b>1,34</b>	<b>1,54</b>	
Завтрак II	Фрукты (апельсин)	100	100	0,9	0,9	-	-	8,4	8,4	38,0	38,0	-	-	
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,9</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>8,4</b>	<b>8,4</b>	<b>38,0</b>	<b>38,0</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	
Обед														
	Суп овощной	150	200	1,8	2,75	4,91	7,3	10,48	16,36	92,44	140,85	19,25	29,63	35
	Ленивые голубцы в сметанном соусе	100	150	12,94	15,59	11,42	14,92	13,83	18,88	210,3	272,72	58,47	68,25	150
		50	50	0,70	0,70	2,04	2,04	2,93	2,93	37,0	37,0	-	-	600
	Картофельное пюре	100	100	2,78	2,78	3,78	3,78	19,97	19,97	123,78	123,78	22,2	24,3	206
	Компот из свежемороженой ягоды	150	200	0,02	0,025	0,04	0,05	13,46	15,83	52,48	61,86	40,0	50,0	247
	Хлеб ржаной	30	37,5	1,41	1,76	0,21	0,26	14,94	18,67	64,20	80,25	-	-	13003
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>787</b>	<b>19,65</b>	<b>23,60</b>	<b>22,4</b>	<b>28,35</b>	<b>75,61</b>	<b>92,64</b>	<b>580,2</b>	<b>716,46</b>	<b>139,92</b>	<b>172,18</b>	
Полдник														
	Пирог с повидлом	100	120	0,45	0,54	0,2	0,25	3,68	4,42	18,33	22,0	0,04	0,05	459
	Чай с лимоном	180	200	0,07	0,09	0,008	0,01	12,24	14,3	47,52	55,66	3,2	4,0	260
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>320</b>	<b>0,52</b>	<b>0,63</b>	<b>0,208</b>	<b>0,26</b>	<b>15,92</b>	<b>18,72</b>	<b>65,85</b>	<b>77,66</b>	<b>3,24</b>	<b>4,05</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1325</b>	<b>1647</b>	<b>29,66</b>	<b>39,17</b>	<b>60,77</b>	<b>72,71</b>	<b>145,07</b>	<b>173,85</b>	<b>1230,51</b>	<b>1475,02</b>	<b>144,5</b>	<b>177,77</b>	

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					
<b>День 2</b>														
Завтрак I	Каша манная молочная	150	200	5,31	6,11	8,46	9,95	23,89	28,62	197,6	225,66	1,34	1,54	87
	Какао с молоком	180	180	3,91	3,91	4,39	4,39	15,5	15,5	173,78	173,78	1,35	1,35	248
	Бутерброды с маслом	35	40	2,95	3,32	29,72	33,96	19,00	21,72	350,7	400,8			13112
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>365</b>	<b>420</b>	<b>12,17</b>	<b>13,34</b>	<b>42,57</b>	<b>48,3</b>	<b>58,39</b>	<b>65,84</b>	<b>722,08</b>	<b>800,24</b>	<b>2,69</b>	<b>2,98</b>	
Завтрак II	Фрукты (груша)	100	100	0,4	0,4	-	-	10,7	10,7	42	42	-	-	
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>10,7</b>	<b>10,7</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	
Обед	Закуска свекольная	40	60	0,56	0,85	1,436	2,644	3,344	5,016	37,56	50,34	2,8	3,3	33
	Суп из свежей рыбы	150	250	5,75	8,5	2,15	3,18	10,95	13,73	85,58	116,68	12,07	15,1	41
	Шницель..мясной	60	70	10,4	12,3	9,7	11,3	2,8	3,4	140,11	165,4	0,17	0,2	161
	Отварные макароны	100	150	4,3	5,4	3,8	4,8	27,2	34,0	163,9	204,9	0,03	0,035	194
	Компот яблочный.	150	200	0,1	0,18	0,1	0,18	37,48	58,1	56,58	72,61	3,38	5,85	243
	Хлеб ржаной	30	37,5	1,41	1,76	0,21	0,26	14,94	18,67	64,20	80,25	-	-	13003
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>767</b>	<b>22,52</b>	<b>28,99</b>	<b>17,39</b>	<b>22,36</b>	<b>96,71</b>	<b>132,92</b>	<b>547,93</b>	<b>690,18</b>	<b>18,45</b>	<b>24,49</b>	
Полдник	Азу с картофелем	180	200	12,08	14,33	12,81	14,31	22,8	26,02	252,58	287,3	24,88	27,9	153
	Яйцо вареное	60	60	7,62	7,62	6,90	6,90	0,42	0,42	94,20	94,20	-	-	
	Чай с лимоном	180	200	0,07	0,09	0,008	0,01	12,24	14,3	47,52	55,66	3,2	4,0	260
	Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	50,80	76,20	-	-	13002
<b>Итого за полдник</b>		<b>440</b>	<b>490</b>	<b>21,31</b>	<b>16,73</b>	<b>20,2</b>	<b>21,94</b>	<b>46,14</b>	<b>56,76</b>	<b>445,1</b>	<b>513,36</b>	<b>28,08</b>	<b>31,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1435</b>	<b>1777</b>	<b>56,4</b>	<b>59,46</b>	<b>80,16</b>	<b>92,6</b>	<b>211,94</b>	<b>266,22</b>	<b>1757,11</b>	<b>2045,78</b>	<b>49,22</b>	<b>59,28</b>	

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					
<b>День 3</b>														
Завтрак I														
	Каша рисовая молочная	150	200	4,86	5,78	8,48	10,0	22,23	27,73	183,86	223,18	1,34	1,54	98
	Какао с молоком	180	180	3,91	3,91	4,39	4,39	15,5	15,5	173,78	173,78	1,35	1,35	248
	Бутерброд с маслом и сыром	45	50	5,29	5,66	32,72	36,96	19,00	21,72	387,8	437,9			13114
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>375</b>	<b>430</b>	<b>14,06</b>	<b>15,35</b>	<b>45,59</b>	<b>51,35</b>	<b>56,73</b>	<b>64,95</b>	<b>745,44</b>	<b>834,86</b>	<b>2,69</b>	<b>2,89</b>	
Завтрак II	Сок	100	100	0,75	0,75	0	0	19,0	19,0	79	79	6,0	6,0	4
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>19,0</b>	<b>19,0</b>	<b>79</b>	<b>79</b>	<b>6,0</b>	<b>6,0</b>	
Обед	Огурец соленый	40	60	0,8	0,8	0,1	0,1	3,4	3,4	14,0	14,0	3,8	5,7	
	Суп картофельный с гречками	150	250	1,4	2,04	1,69	2,82	11,98	16,71	61	87	5,2	6,01	77
	Индейка в томатном соусе	60	70	11,74	13,63	10,1	11,7	0,017	0,034	138,02	160,5	0,1	0,2	31
	Сложный гарнир	100	150	1,02	1,622	1,6	2,56	6,815	9,75	10,90	73,2	6,055	9,68	321
				1,035	1,449	1,62	2,268	4,715	6,601	37,55	52,57	8,58	12,01	336
	Компот.из.свежемороженой ягодной смеси	150	200	0,02	0,025	0,04	0,05	13,46	15,83	52,48	61,86	40,0	50,0	247
	Хлеб ржаной	30	37,5	1,41	1,76	0,21	0,26	14,94	18,67	64,20	80,25	-	-	13003
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>767</b>	<b>17,42</b>	<b>21,32</b>	<b>15,36</b>	<b>19,76</b>	<b>55,33</b>	<b>70,99</b>	<b>378,15</b>	<b>529,38</b>	<b>63,74</b>	<b>83,6</b>	
Полдник	Пицца	120	140	11,90	13,88	9,83	11,46	48,00	56,00	328,66	383,43	0,23	0,26	741
	Чай полусладкий	180	200	-	-	-	-	5,0	8,0	18,7	29,92	-	-	264
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>340</b>	<b>11,90</b>	<b>13,88</b>	<b>9,83</b>	<b>11,46</b>	<b>53,0</b>	<b>64,0</b>	<b>347,36</b>	<b>413,35</b>	<b>0,23</b>	<b>0,26</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1305</b>	<b>1637</b>	<b>43,37</b>	<b>49,85</b>	<b>70,77</b>	<b>82,55</b>	<b>167,04</b>	<b>204,01</b>	<b>1513,5</b>	<b>1763,02</b>	<b>58,12</b>	<b>72,21</b>	Сок?

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					
<b>День 4</b>																
Завтрак I	Суп с макаронными изделиями.	150	200	5,28	6,05	8,51	10,0	20,36	23,67	178,01	207,53	1,34	1,54	93		
	Чай полусладкий	180	200	-	-	-	-	5,0	8,0	18,7	29,92	-	-	264		
	Бутерброд с маслом и сыром	45	50	5,29	5,66	32,72	36,96	19,00	21,72	387,8	437,9			13114		
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>375</b>	<b>450</b>	<b>10,57</b>	<b>11,71</b>	<b>41,23</b>	<b>46,96</b>	<b>44,36</b>	<b>53,3</b>	<b>584,51</b>	<b>675,35</b>	<b>1,34</b>	<b>1,54</b>			
Завтрак II	Фрукты (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0	0	11,3	11,3	46	46	-	-			
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11,3</b>	<b>11,3</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>-</b>	<b>-</b>			
Обед	Закуска из квашеной. капусты	40	60	0,564	0,846	1,032	2,048	3,46	5,19	34,36	51,54	6,78	8,97	20		
	Свекольник на о/б	150	250	4,31	5,91	5,49	7,70	11,88	18,01	112,26	162,22	12,3	18,88	34		
	Биточки из рыбы	60	70	9,41	11,62	2,26	2,4	2,64	3,45	69,13	82,92	0,15	0,2	134		
	Картофельное пюре	100	150	2,78	3,48	3,78	4,3	19,97	22,06	123,78	138,47	22,2	24,3	206		
	Компот из сухофруктов	150	200	0,24	0,38	-	-	15,8	21,2	66,44	87,57	0,2	0,3	250		
	Хлеб ржаной	30	37,5	1,41	1,76	0,21	0,26	14,94	18,67	64,20	80,25	-	-	13003		
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>767</b>	<b>18,71</b>	<b>23,99</b>	<b>12,77</b>	<b>16,71</b>	<b>68,69</b>	<b>88,58</b>	<b>470,17</b>	<b>602,97</b>	<b>41,63</b>	<b>52,65</b>			
Полдник	Королевская ватрушка	100	120	15,48	18,92	11,93	14,35	24,35	31,23	263,18	325,07	1,09	1,38	3		
	Какао с молоком	180	180	3,91	3,91	4,39	4,39	15,5	15,5	173,78	173,78	1,35	1,35	248		
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>300</b>	<b>19,39</b>	<b>22,83</b>	<b>16,32</b>	<b>18,74</b>	<b>39,85</b>	<b>46,73</b>	<b>436,96</b>	<b>498,85</b>	<b>2,44</b>	<b>2,73</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1285</b>	<b>1617</b>	<b>49,07</b>	<b>58,93</b>	<b>70,32</b>	<b>82,41</b>	<b>164,20</b>	<b>199,91</b>	<b>1537,64</b>	<b>1823,17</b>	<b>45,41</b>	<b>52,92</b>			

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					
<b>День 5</b>														
Завтрак I														
	Каша молочная «Дружба»	150	200	5,32	6,23	8,64	10,2	23,34	27,28	191,72	224,98	1,34	1,54	84
	Какао с молоком	180	180	3,91	3,91	4,39	4,39	15,5	15,5	173,78	173,78	1,35	1,35	248
	Бутерброд с маслом и сыром	45	50	5,29	5,66	32,72	36,96	19,00	21,72	387,8	437,9			13114
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>375</b>	<b>430</b>	<b>14,52</b>	<b>15,80</b>	<b>45,75</b>	<b>51,55</b>	<b>57,84</b>	<b>64,5</b>	<b>753,3</b>	<b>836,56</b>	<b>2,69</b>	<b>2,89</b>	
Завтрак II	Кефир	100	100	2,5	2,5	3,0	3,0	4,0	4,0	51	51	-	-	
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>3,0</b>	<b>3,0</b>	<b>4,0</b>	<b>4,0</b>	<b>51</b>	<b>51</b>			
Обед	Огурец соленый	40	60	0,8	1,2	0,1	0,15	3,4	5,1	14,0	21,0	3,8	5,7	
	Щи из св.капусты на о/б	150	250	5,09	6,85	8,04	11,35	12,27	18,28	136,86	196,16	28,65	37,95	55
	Куры порционные тушеные	60	70	19,47	21,11	19,69	21,34	7,49	8,12	257,87	279,56	-	-	181
	Картофель запеченный по-деревенски.	100	150	2,28	3,42	2,93	4,39	18,39	27,58	109,22	163,83	11,27	16,90	203
	Компот яблочный.	150	200	0,1	0,18	0,1	0,18	37,48	58,1	56,58	72,61	3,38	5,85	243
	Хлеб ржаной	30	37,5	1,41	1,76	0,21	0,26	14,94	18,67	64,20	80,25	-	-	13003
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>767</b>	<b>29,15</b>	<b>34,52</b>	<b>31,07</b>	<b>37,67</b>	<b>93,97</b>	<b>135,85</b>	<b>638,73</b>	<b>813,41</b>	<b>47,1</b>	<b>66,4</b>	
Полдник	Манник	130	150	6,78	7,18	6,6	9,2	8,78	9,98	115,5	155,0	61,6	73,5	200
	Фруктовый сок	180	200	0,54	0,6	0	0	24,84	27,6	97,2	108,0	-	-	
<b>Итого за полдник</b>		<b>310</b>	<b>350</b>	<b>7,32</b>	<b>7,78</b>	<b>6,6</b>	<b>9,2</b>	<b>33,62</b>	<b>37,58</b>	<b>212,7</b>	<b>263,0</b>	<b>61,6</b>	<b>73,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1315</b>	<b>1647</b>	<b>53,49</b>	<b>60,6</b>	<b>86,42</b>	<b>101,4</b>	<b>189,43</b>	<b>241,93</b>	<b>1655,73</b>	<b>1963,97</b>	<b>111,39</b>	<b>142,8</b>	

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					
<b>День 6</b>														
Завтрак I	Каша геркулесовая молочная	150	200	5,87	7,0	9,51	11,28	20,16	24,61	188,76	226,83	1,37	1,54	93
	Чай полусладкий	180	200	-	-	-	-	5,0	8,0	18,7	29,92	-	-	264
	Бутерброд с маслом	35	40	2,95	3,32	29,72	33,96	19,00	21,72	350,7	400,8			1311 2
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>365</b>	<b>440</b>	<b>8,82</b>	<b>10,32</b>	<b>39,23</b>	<b>45,24</b>	<b>44,16</b>	<b>54,33</b>	<b>558,16</b>	<b>657,55</b>	<b>1,37</b>	<b>1,54</b>	
Завтрак II	Сок	100	100	0	0	0	0	12,0	12,0	48	48	-	-	
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12,0</b>	<b>12,0</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	
Обед	Суп гороховый на о/б	150	250	7,13	9,62	6,22	8,84	17,41	25,28	152,41	216,85	9,37	14,9	36
	Куриная котлета	60	70	10,36	12,31	11,02	12,92	6,9	8,32	156,04	184,16	0,20	0,24	178
	Рис отварной	100	150	2,43	3,64	3,58	5,37	24,45	36,67	140	210	0	0	315
	Компот из сухофруктов	150	200	0,32	0,48	-	-	17,8	23,2	68,44	89,57	0,2	0,3	250
	Хлеб ржаной	30	37,5	1,41	1,76	0,21	0,26	14,94	18,67	64,20	80,25	-	-	1300 3
<b>Итого за обед</b>		<b>490</b>	<b>707</b>	<b>21,65</b>	<b>27,81</b>	<b>21,03</b>	<b>27,39</b>	<b>81,5</b>	<b>112,14</b>	<b>581,09</b>	<b>780,83</b>	<b>9,77</b>	<b>15,44</b>	
Полдник	Капуста квашенная	40	60	0,564	0,846	1,032	2,048	3,46	5,19	34,36	51,54	6,78	8,97	20
	Рыба отварная	60	70	11,12	12,1	3,09	4,45	1,12	1,52	77,19	95,0	0,17	0,23	110
	картофельное пюре	100	150	2,78	3,48	3,78	4,3	19,97	22,16	123,78	138,47	22,2	24,3	206
	Чай с лимоном	180	200	0,036	0,054	0,004	0,006	4,11	6,17	13,72	20,58	0,08	1,2	260
	Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	50,80	76,20	-	-	1300 2
<b>Итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>510</b>	<b>16,04</b>	<b>18,79</b>	<b>8,386</b>	<b>11,52</b>	<b>39,34</b>	<b>51,06</b>	<b>299,85</b>	<b>381,79</b>	<b>29,23</b>	<b>34,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1355</b>	<b>1757</b>	<b>46,51</b>	<b>56,92</b>	<b>68,64</b>	<b>84,15</b>	<b>177,0</b>	<b>229,53</b>	<b>1487,1</b>	<b>1868,17</b>	<b>40,37</b>	<b>51,68</b>	

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					
<b>День 7</b>														
Завтрак 1	Каша гречневая молочная	150	200	5,64	6,9	8,45	10,14	20,34	24,37	177,06	212,18	1,34	1,54	86
	Какао с молоком	180	180	3,91	3,91	4,39	4,39	15,5	15,5	173,78	173,78	1,35	1,35	248
	Бутерброды с маслом	35	40	2,95	3,32	29,72	33,96	19,00	21,72	350,7	400,8			13112
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>365</b>	<b>420</b>	<b>12,50</b>	<b>14,13</b>	<b>42,5</b>	<b>44,25</b>	<b>54,84</b>	<b>61,59</b>	<b>701,54</b>	<b>786,76</b>	<b>2,69</b>	<b>2,89</b>	
	Фрукты (банан)	100	100	1,5	1,5	-	-	22,4	22,4	91	91			
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>22,4</b>	<b>22,4</b>	<b>91</b>	<b>91</b>			
Обед	Рассольник на о/б	150	200	4,29	5,99	7,16	10,2	12,0	19,02	127,95	189,47	9,85	15,75	50
	Тефтели мясные с рисом в соусе	120	150	13,1	15,9	10,8	13,3	30,7	39,5	276,1	346,3	0,11	0,14	174
	Свекла тушеная	100	100	0,8	1,3	3,02	4,04	4,32	5,27	42,93	61,28	16,0	17,2	26
	Компот яблочный	150	200	0,1	0,18	0,1	0,18	37,48	58,1	56,58	72,61	3,38	5,85	243
	Хлеб ржаной	30	37,5	1,41	1,76	0,21	0,26	14,94	18,67	64,20	80,25	-	-	13003
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>687</b>	<b>19,7</b>	<b>25,13</b>	<b>21,3</b>	<b>27,98</b>	<b>99,44</b>	<b>140,56</b>	<b>567,76</b>	<b>749,91</b>	<b>29,34</b>	<b>38,94</b>	
Полдник	Пирог картофельный с сыром.	130	140	4,19	5,49	6,53	8,16	26,52	28,15	108,66	135,83	0,096	0,12	75
	Фруктовый сок	180	200	0,54	0,6	0	0	24,84	27,6	97,2	108,0	-	-	
<b>Итого за полдник</b>		<b>310</b>	<b>340</b>	<b>4,73</b>	<b>6,09</b>	<b>6,53</b>	<b>8,16</b>	<b>51,36</b>	<b>55,75</b>	<b>205,86</b>	<b>243,83</b>	<b>0,096</b>	<b>0,12</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1325</b>	<b>1547</b>	<b>38,43</b>	<b>46,85</b>	<b>70,3</b>	<b>80,39</b>	<b>228,0</b>	<b>280,3</b>	<b>1566,16</b>	<b>1871,5</b>	<b>32,12</b>	<b>328,0</b>	



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					
<b>День 8</b>																
Завтрак 1	Каша рисовая молочная	150	200	4,86	5,78	8,48	10,0	22,23	27,73	183,86	223,18	1,34	1,54	98		
	Чай полусладкий	180	200	-	-	-	-	5,0	8,0	18,7	29,92	-	-	264		
	Бутерброд с маслом	35	40	2,95	3,32	29,72	33,96	19,00	21,72	350,7	400,8			1311 2		
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>365</b>	<b>440</b>	<b>7,81</b>	<b>9,1</b>	<b>38,2</b>	<b>43,96</b>	<b>46,23</b>	<b>57,45</b>	<b>553,26</b>	<b>653,9</b>	<b>1,34</b>	<b>1,54</b>			
	Фрукты (банан)	100	100	1,5	1,5	-	-	22,4	22,4	91	91					
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>22,4</b>	<b>22,4</b>	<b>91</b>	<b>91</b>					
Обед																
	Закуска из кв. капусты	40	60	0,56	0,84	2,03	3,048	3,46	4,19	24,36	31,54	8,98	9,97	20		
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	250	4,98	7,3	7,15	10,5	9,11	14,3	120,0	180,0	9,4	14,9	39		
	Рыба, тушеная с овощами	60	70	4,08	4,08	4,60	4,60	0,28	0,28	53	63	0	0	213		
	Картофельное пюре	100	150	2,78	3,48	3,78	4,3	19,97	22,06	123,78	138,47	22,2	24,3	206		
	Компот из сухофруктов	150	200	0,32	0,48	-	-	17,8	23,2	68,44	89,57	0,2	0,3	250		
	Хлеб ржаной	30	37,5	1,41	1,76	0,21	0,26	14,94	18,67	64,20	80,25	-	-	1300 3		
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>767</b>	<b>14,1</b>	<b>17,94</b>	<b>17,8</b>	<b>22,71</b>	<b>65,56</b>	<b>82,7</b>	<b>453,78</b>	<b>582,83</b>	<b>40,78</b>	<b>49,47</b>			
Полдник																
	Ленивые вареники	120	130	14,92	19,53	11,65	15,29	22,17	35,07	252,45	354,33	0,51	0,67	116		
	Молочный соус	50	50	0,47	0,47	1,38	1,38	1,79	1,79	28,2	28,2	0,011	0,011	650		
	Какао с молоком	180	180	3,91	3,91	4,39	4,39	15,5	15,5	173,78	173,78	1,35	1,35	248		
	Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	50,80	76,20	-	-	1300 2		
<b>Итого за полдник</b>		<b>370</b>	<b>390</b>	<b>20,8</b>	<b>25,45</b>	<b>17,9</b>	<b>21,54</b>	<b>50,14</b>	<b>68,38</b>	<b>505,23</b>	<b>632,51</b>	<b>1,87</b>	<b>2,03</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>1365</b>	<b>1697</b>	<b>44,2</b>	<b>53,99</b>	<b>73,9</b>	<b>88,21</b>	<b>184,3</b>	<b>230,93</b>	<b>1603,27</b>	<b>1960,24</b>	<b>43,99</b>	<b>53,04</b>			

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					
<b>День 9</b>														
Завтрак I	Каша манная молочная	150	200	5,31	6,11	8,46	9,95	23,89	28,62	197,6	225,66	1,34	1,54	87
	Какао с молоком	180	180	3,91	3,91	4,39	4,39	15,5	15,5	173,78	173,78	1,35	1,35	248
	Бутерброд с маслом и сыром	45	50	5,29	5,66	32,72	36,96	19,00	21,72	387,8	437,9			13114
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>375</b>	<b>430</b>	<b>14,51</b>	<b>15,68</b>	<b>45,57</b>	<b>51,3</b>	<b>58,09</b>	<b>65,84</b>	<b>759,18</b>	<b>837,34</b>	<b>2,69</b>	<b>2,89</b>	
Завтрак II	Йогурт	100	100	2,5	2,5	20,0	20,0	3,4	3,4	204	204			
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>20,0</b>	<b>20,0</b>	<b>3,4</b>	<b>3,4</b>	<b>204</b>	<b>204</b>			
	Огурец соленый	40	60	0,8	0,8	0,1	0,1	3,4	3,4	14,0	14,0	3,8	5,7	
	Суп картофельный с вермишелью	150	250	1,6	2,5	3,9	5,8	12,42	18,98	90,87	137,82	9,47	15,1	44
	Оладьи из печени	60	70	12,09	14,1	8,4	9,6	8,12	9,48	156,92	183,08	7,43	8,66	94
	Гороховое пюре	100	150	11,5	13,8	4,65	5,58	28,55	34,26	198,9	238,7	0,015	0,04	206
	Компот яблочный.	150	200	0,1	0,18	0,1	0,18	37,48	58,1	56,58	72,61	3,38	5,85	243
	Хлеб ржаной	30	37,5	1,41	1,76	0,21	0,26	14,94	18,67	64,20	80,25	-	-	13003
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>767</b>	<b>27,5</b>	<b>33,14</b>	<b>17,36</b>	<b>21,52</b>	<b>104,91</b>	<b>142,89</b>	<b>581,47</b>	<b>726,4</b>	<b>24,095</b>	<b>35,35</b>	
Полдник	Рагу овощное	150	200	3,5	4,5	5,7	7,6	20,5	25,3	145,2	185,0	48,9	63,1	129
	Яйцо вареное	60	60	7,62	7,62	6,90	6,90	0,42	0,42	94,20	94,20	-	-	
	Чай с лимоном	180	200	0,036	0,054	0,004	0,006	4,11	6,17	13,72	20,58	0,08	1,2	260
	Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	50,80	76,20	-	-	13002
<b>Итого за полдник</b>		<b>410</b>	<b>490</b>	<b>12,96</b>	<b>27,18</b>	<b>13,08</b>	<b>15,23</b>	<b>35,71</b>	<b>47,91</b>	<b>303,92</b>	<b>375,98</b>	<b>48,98</b>	<b>64,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1415</b>	<b>1787</b>	<b>57,47</b>	<b>78,5</b>	<b>96,01</b>	<b>108,1</b>	<b>202,11</b>	<b>260,04</b>	<b>1848,6</b>	<b>2143,7</b>	<b>75,76</b>	<b>102,54</b>	

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					
<b>День 10</b>														
Завтрак I														
	Каша молочная пшеничная	150	200	5,79	6,86	8,85	10,44	24,26	30,28	198,68	240,94	1,34	1,54	85
	Чай полусладкий	180	200	-	-	-	-	5,0	8,0	18,7	29,92	-	-	264
	Бутерброд с маслом	35	40	2,95	3,32	29,72	33,96	19,00	21,72	350,7	400,8			13112
<b>Итого за завтрак 1</b>		<b>365</b>	<b>440</b>	<b>8,74</b>	<b>10,18</b>	<b>38,57</b>	<b>44,4</b>	<b>92,66</b>	<b>60,0</b>	<b>568,08</b>	<b>671,66</b>	<b>1,34</b>	<b>1,54</b>	
Завтрак II	Фрукты (яблоко)	100	100	0,4	0,4	-	-	11,3	11,3	46	46	-	-	
<b>Итого за завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>11,3</b>	<b>11,3</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	
Обед														
	Борщ на о/б	150	250	4,38	6,06	7,14	10,8	11,25	17,35	125,5	183,4	18,85	29,03	25
	Пельмени со сливочным маслом	130	150	21,26	24,19	22,18	25,61	38,67	46,37	370,68	463,95	31,36	39,24	7
	Компот.из.свежеморожен. ягодной смеси	150	200	0,02	0,025	0,04	0,05	13,46	15,83	52,48	61,86	40,0	50,0	247
	Хлеб ржаной	30	37,5	1,41	1,76	0,21	0,26	14,94	18,67	64,20	80,25	-	-	13003
<b>Итого за обед</b>		<b>460</b>	<b>637</b>	<b>27,07</b>	<b>32,04</b>	<b>29,57</b>	<b>36,72</b>	<b>78,32</b>	<b>98,22</b>	<b>612,86</b>	<b>789,46</b>	<b>90,21</b>	<b>118,3</b>	
	Творожная запеканка	100	120	9,69	11,26	8,79	11,03	44,27	57,94	186,01	231,47	4,37	5,75	79
	Молочный соус	50	50	0,47	0,47	1,38	1,38	1,79	1,79	28,2	28,2	0,011	0,011	650
	Какао с молоком	180	180	3,91	3,91	4,39	4,39	15,5	15,5	173,78	117,99	1,35	1,35	248
	Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,48	0,72	10,68	16,02	50,80	76,20	-	-	13002
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>380</b>	<b>15,61</b>	<b>17,95</b>	<b>15,04</b>	<b>17,52</b>	<b>72,24</b>	<b>91,25</b>	<b>439,78</b>	<b>453,86</b>	<b>5,73</b>	<b>7,11</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1275</b>	<b>15,57</b>	<b>51,82</b>	<b>60,57</b>	<b>83,18</b>	<b>98,64</b>	<b>255,9</b>	<b>260,8</b>	<b>1666,7</b>	<b>1960,98</b>	<b>97,28</b>	<b>129,9</b>	