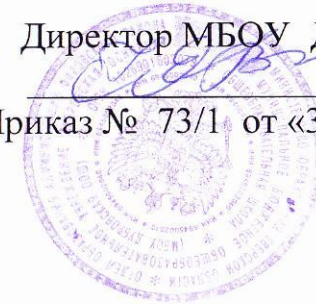


Утверждено
Директор МБОУ Дубровская ООШ
Ю.Е. Вьюров
Приказ № 73/1 от «31» августа 2016г.



**Десятидневное меню
МБОУ Дубровская ООШ
Дошкольная группа.**

2016 год.

Наименование сборника рецептов:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.

1 день

	Наименование блюда	Выход блюда(г)		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность(Ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы						
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
1	Вермишель молочная	150	200	6,18	8,25	8,43	11,25	19,3	25,8	217,7	290,32	0,84	1,125	26
	Хлеб пшеничный	30	40	4,94	5,63	1,71	2,1	33,49	42,35	80,4	100,6	0	0	42
	Масло сливочное	5	7	0,07	0,09	0,033	0,037	0,026	0,029	35,7	36,4	0	0	42
	Кофейный напиток	150	200	3,19	4,26	3,5	4,7	8,61	11,48	109	145,34	1,423	1,898	46
Итого по приёму пищи		335	447	14,38	18,23	13,67	18,09	61,43	79,66	442,8	572,66	2,263	3,023	
2	Сок фруктовый	150	200	1	1,33	0,2	0,23	20,2	25,5	69	89	4	6	71
Итого по приёму пищи		150	200	1	1,33	0,2	0,23	20,2	25,5	69	89	4	6	
Обед	Салат из Зелёного горошка конс.	40	60	0,65	0,87	1,4	1,9	1,9	2,6	22,8	30,4	2	3	37
	Щи с мясом и сметаной	150	200	3,96	5,28	4,72	5,35	4,59	6,12	48,3	64,4	16,354	22,626	47
	Картофельное пюре	90	120	1,98	2,64	0,8	1,1	11,81	15,75	80,53	107,38	0	0	6
	Рыбное суфле	60	80	4,3	6,14	3,6	5,2	2,13	3,18	214,3	285,5	0,294	0,391	15
	Компот из сухофруктов	150	200	0,93	1,24	0,006	0,008	4	5,34	80,5	107,44	0,72	0,96	49
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,68	17,53	72,8	96,5	0	0	52
Итого по приёму пищи		530	710	14,46	19,47	11,006	14,158	38,11	50,52	519,23	691,62	19,368	26,977	
Полдник	Винегрет овощной	100	150	1,44	2,25	1,24	2,05	10,6	16,1	236,2	315,8	11,818	17,75	19
	Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	2,97	3,96	36,9	49,28	0	0	54
	Хлеб пшеничный	30	40	4,94	5,63	1,71	2,1	33,49	42,35	80,4	100,6	0	0	51
Итого по приёму пищи		280	390	6,38	7,88	2,95	4,15	47,06	62,41	353,5	465,68	11,818	17,75	
Итого за день		1295	1747	667,84	46,91	27,626	36,628	166,8	218,09	1384,5	1818,9	37,5	53,75	

2 день

	Наименование блюда	Выход блюда(г)		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность(Ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы						
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
1	Каша манная молочная	150	200	4,91	6,55	3,15	4,2	21,2	28,35	247,6	330,16	4,334	5,779	24
	Хлеб пшеничный	30	40	4,94	5,63	1,71	2,1	33,49	42,35	80,4	100,6	0	0	42
	Масло сливочное	5	7	0,07	0,09	0,033	0,037	0,026	0,029	35,7	36,4	0	0	42
	Какао	150	200	3,18	4,24	3,51	4,68	8,5	11,46	127,3	169,82	1,423	1,898	44
Итого по приёму пищи		335	447	13,1	16,51	8,403	11,017	63,22	82,18	491	637	5,757	7,677	
2	Сок фруктовый	150	200	1	1,33	0,2	0,23	20,2	25,5	69	89	4	6	71
Итого по приёму пищи		150	200	1	1,33	0,2	0,23	20,2	25,5	69	89	4	6	
Обед	Салат витаминный	40	60	0,8	1,1	2,2	2,97	4,2	5,61	39,7	52,9	12	14	38
	Суп куриный	150	200	6,63	8,84	6,24	8,32	8,13	10,84	98,7	131,6	6,1335	8,178	60
	Голубцы ленивые с мясом	150	200	7,75	10,34	7,95	10,6	9,16	12,22	229,7	306,38	35,916	47,889	10
	Компот из сухофруктов	150	200	0,93	1,24	0,006	0,008	4	5,34	80,5	107,44	0,72	0,96	49
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,68	17,53	72,8	96,5	0	0	52
	Хлеб пшеничный	30	40	4,94	5,63	1,71	2,1	33,49	42,35	80,4	90,6	0	0	51
Итого по приёму пищи		560	750	23,69	30,45	18,59	24,59	72,66	93,89	601,8	695,5	54,77	71,03	
Полдник	Пирог с повидлом	100	130	8,3	10,4	14,5	17,8	47,3	59,7	295,4	351,6	0,8	1	21
	Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	2,97	3,96	36,9	49,28	0	0	54
Итого по приёму пищи		250	330	8,3	10,4	14,5	17,8	50,27	63,66	332,3	400,9	0,8	1	
Итого за день		1295	1727	46,09	58,69	41,69	53,64	206,35	265,23	1494,1	1822,4	65,327	85,707	

3 день

	Наименование блюда	Выход блюда(г)		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность(Ккал)		Витамин С		№ рецепту ры
				Белки		Жиры		Углеводы						
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
1	Каша гречневая молочная	150	200	2,1	2,9	2,29	3,06	6,2	8,3	175,1	233,5	1,068	1,424	29
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	40	4,94	5,63	1,71	2,1	33,49	42,35	80,4	100,6	0	0	42
	Масло сливочное	5	7	0,07	0,09	0,033	0,037	0,026	0,029	35,7	36,4	0	0	42
	Кофейный напиток	150	200	3,19	4,26	3,5	4,7	8,61	11,48	109	145,34	1,423	1,898	46
	Сыр	10	20	0,9	1,82	0,9	1,88	0	0	35,2	70,4	0,098	0,196	43
Итого по приёму пищи		345	467	11,2	14,7	8,433	11,77	48,33	62,16	435,4	586,3	2,584	3,518	
2	Груша	100	100	0,3	0,3	0,4	0,4	10,3	10,3	47	47	5	5	73
Завтрак	Итого по приёму пищи	100	100	0,3	0,3	0,4	0,4	10,3	10,3	47	47	5	5	
Обед	Салат из свеклы и солёным огурцом	40	60	0,9	1,2	2,1	2,9	1,2	1,6	44,2	59,1	3,4	4,1	40
	Суп крестьянский с мясом и сметаной	150	200	4,26	5,49	4,92	5,58	4,8	6,35	51,4	68,4	17,35	24,82	74
	Рис отварной с подливой	110	130	3,57	4,6	4,8	6,2	33,1	37,2	154,5	185,6	0,68	0,89	17
	Куриная котлета	60	80	11,2	14,3	8,05	11,03	4,6	6,7	176,2	232,5	0,13	0,28	75
	Компот из сухофруктов	150	200	0,93	1,24	0,006	0,008	4	5,34	80,5	107,44	0,72	0,96	49
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,68	17,53	72,8	96,5	0	0	52
Итого по приёму пищи		550	720	23,5	30,13	20,36	26,32	61,38	74,72	579,6	749,5	22,28	31,05	
Полдник	Творожная запеканка со сгущённым молоком	150	200	0,6	0,9	3,66	4,88	12,5	15,92	251,8	335,79	0,453	0,604	12
	Кисель	150	200	0	0	0	0	21,3	28,4	84,6	112,9	3	4	61
Итого по приёму пищи		300	400	0,6	0,9	3,66	4,88	33,8	44,32	336,4	448,69	3,453	4,604	
Итого за день		1295	1687	35,6	46,03	32,86	43,37	153,8	191,5	1398,4	1831,5	33,317	44,172	

4 день

	Наименование блюда	Выход блюда(г)		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность(Ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы						
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
1	Каша сборная молочная	150	200	7,95	10,6	6,9	9,2	27,6	32,8	185,2	225,4	1,15	1,514	31
	Хлеб пшеничный	30	40	4,94	5,63	1,71	2,1	33,49	42,35	80,4	100,6	0	0	42
	Масло сливочное	5	7	0,07	0,09	0,033	0,037	0,026	0,029	35,7	36,4	0	0	42
	Какао	150	200	3,18	4,24	3,51	4,68	8,5	11,46	127,3	169,82	1,423	1,898	44
Итого по приёму пищи		335	447	16,14	20,56	12,16	16,02	69,62	86,64	428,6	532,22	2,573	3,412	
2	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	10	10	76
Итого по приёму пищи		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	10	10	
Обед	Салат из сельди	40	60	3,3	4,5	2,6	3,5	0	0	38,9	51,9	1,234	1,597	77
	Свекольник с мясом и сметаной	150	200	6,12	8,17	5,85	7,8	10,7	14,3	60,9	81,23	11,088	14,785	65
	Запеканка картофельная с отварным мясом	150	200	8,085	10,78	7,36	9,82	14,11	18,82	226,5	302	15,392	20,523	11
	Компот из сухофруктов	150	200	0,93	1,24	0,006	0,008	4	5,34	80,5	107,44	0,72	0,96	49
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,68	17,53	72,8	96,5	0	0	52
Итого по приёму пищи		530	710	21,06	27,99	16,29	21,73	42,49	55,99	479,6	639,1	28,434	37,865	
Полдник	Макароны с сыром	110	150	8,115	10,82	1,14	1,52	50,1	66,8	271,9	362,57	0	0	8
	Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	2,97	3,96	36,9	49,28	0	0	54
	Хлеб пшеничный	30	40	4,94	5,63	1,71	2,1	33,49	42,35	80,4	100,6	0	0	51
Итого по приёму пищи		290	390	13,06	16,45	2,85	3,62	86,56	113,1	389,2	512,45	0	0	
Итого за день		1255	1647	50,66	65,4	31,7	41,77	208,5	265,5	1344,4	1730,8	41,007	51,277	

5 день

	Наименование блюда	Выход блюда(г)		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность(Ккал)		Витамин С		№ рецепту ры
				Белки		Жиры		Углеводы						
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
1	Каша геркулесовая молочная	150	200	6,3	8,5	8,5	11,4	19,6	26,2	190,4	253,9	1,42	1,61	27
	Завтрак													
	Хлеб пшеничный	30	40	4,94	5,63	1,71	2,1	33,49	42,35	80,4	100,6	0	0	42
	Масло сливочное	5	7	0,07	0,09	0,033	0,037	0,026	0,029	35,7	36,4	0	0	42
	Кофейный напиток	150	200	3,19	4,26	3,5	4,7	8,61	11,48	109	145,34	1,423	1,898	46
	Итого по приёму пищи	335	447	14,5	18,48	13,75	18,24	61,73	80,06	415,5	536,3	2,843	3,508	
2	Сок фруктовый	150	150	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	69	69	4	4	71
	Завтрак													
	Итого по приему пищи	150	150	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	69	69	4	4	
Обед	Солёный огурец	30	40	0	0	0	0	1,1	1,2	6	6,5	0	0	78
	Суп гороховый с курой	150	200	4,02	5,36	3,78	5,04	14,88	19,84	85,68	114,24	8,913	11,885	62
	Картофельное пюре	90	120	1,98	2,64	0,8	1,1	11,81	15,75	80,53	107,38	13,472	17,963	6
	Рыбные биточки	60	80	17,7	23,6	7,05	9,4	5,1	6,9	144,1	192,2	0	0	72
	Компот из сухофруктов	150	200	0,93	1,24	0,006	0,008	4	5,34	80,5	107,44	0,72	0,96	49
	Молочный соус	20	30	0,496	0,708	0,376	0,537	2,49	3,55	23,9	34,17	0,14	0,20	20
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,68	17,53	72,8	96,5	0	0	52
	Хлеб пшеничный	30	40	4,94	5,63	1,71	2,1	33,49	42,35	80,4	100,6	0	0	51
	Итого по приёму пищи	570	760	32,71	42,47	14,20	18,78	86,55	112,46	573,91	759,03	23,245	31,008	
Полдник	Рисовая запеканка со сгущённым молоком	120	150	12,5	16,7	12,7	17,1	31,6	42,2	339,8	453,1	0	0	13
	Кисель	150	200	0	0	0	0	21,3	28,4	84,6	112,9	3	4	61
	Итого по приёму пищи	270	350	12,5	16,7	12,7	17,1	52,9	70,6	424,4	566	3	4	
	Итого за день	1325	1707	60,71	78,65	40,85	54,32	221,3	283,32	1482,8	1930,33	33,088	42,516	

6 день

	Наименование блюда	Выход блюда(г)		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность(Ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы						
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
1	Каша манная молочная	150	200	4,91	6,55	3,15	4,2	21,2	28,35	247,6	330,16	4,334	5,779	24
	Хлеб пшеничный	30	40	4,94	5,63	1,71	2,1	33,49	42,35	80,4	100,6	0	0	42
	Масло сливочное	5	7	0,07	0,09	0,033	0,037	0,026	0,029	35,7	36,4	0	0	42
	Какао	150	200	3,18	4,24	3,51	4,68	8,5	11,46	127,3	169,82	1,423	1,898	44
	Итого по приёму пищи	335	447	13,1	16,51	8,403	11,017	63,22	82,189	491	637	5,757	7,677	
2	Сок фруктовый	150	200	1	1,33	0,2	0,23	20,2	25,5	69	89	4	6	71
	Итого по приёму пищи	150	200	1	1,33	0,2	0,23	20,2	25,5	69	89	4	6	
	Обед													
	Салат из зелёного горошка	40	60	0,65	0,87	1,4	1,9	1,9	2,6	22,8	30,4	2	3	37
	Борщ с курой и сметаной	150	200	12	16	10,45	13,94	5,3	7,1	48,73	64,98	5,230	6,974	56
	Картофель тушёный с мясом	150	200	2,75	3,67	4,44	5,92	17,97	23,96	166,93	222,58	12,730	16,974	2
	Компот из сухофруктов	150	200	0,93	1,24	0,006	0,008	4	5,34	80,5	107,44	0,72	0,96	49
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,68	17,53	72,8	96,5	0	0	52
	Хлеб пшеничный	30	40	4,94	5,63	1,71	2,1	33,49	42,35	80,4	100,6	0	0	51
	Итого по приёму пищи	560	750	23,91	30,71	18,48	24,468	76,34	98,88	472,16	532,5	20,68	27,90	
	Полдник													
	Оладьи с повидлом	120	150	4,59	6,13	1,93	2,58	22,1	29,54	412,5	550,07	0,48	0,65	22
	Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	2,97	3,96	36,9	49,28	0	0	54
	Итого по приёму пищи	270	350	4,59	6,13	1,93	2,58	25,07	33,5	449,4	599,3	0,48	0,65	
	Итого за день	1315	1747	42,6	54,68	29,01	38,295	184,8	240,06	1481,5	1857,8	30,917	42,227	

7 день

	Наименование блюда	Выход блюда(г)		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность(Ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы						
		Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	Если	Сад	
1	Каша пшеничная молочная	150	200	6,4	8,6	7,7	10,3	25,8	34,4	195,9	261,3	1,1	1,3	25
	Завтрак													
	Хлеб пшеничный	30	40	4,94	5,63	1,71	2,1	33,49	42,35	80,4	100,6	0	0	42
	Масло сливочное	5	7	0,07	0,09	0,033	0,037	0,026	0,029	35,7	36,4	0	0	42
	Кофейный напиток	150	200	3,19	4,26	3,5	4,7	8,61	11,48	109	145,34	1,423	1,898	46
	Сыр	10	20	0,9	1,82	0,9	1,88	0	0	35,2	70,4	0,098	0,196	43
	Итого по приёму пищи	345	467	15,5	20,4	13,84	19,01	67,92	88,26	456,2	614,04	2,621	3,394	
2	Сок	150	200	1	1,33	0,2	0,23	20,2	25,5	69	89	4	6	71
	Завтрак													
		150	200	1	1,33	0,2	0,23	20,2	25,5	69	89	4	6	
	Обед													
	Салат Витаминный	40	60	0,9	1,2	2,1	2,9	4,2	5,61	39,7	52,9	12	14	38
	Суп с мясными фрикадельками	150	200	10,9	14,6	7,8	10,5	7	9,45	151,2	201,6	0	0	79
	Греча отварная с гуляшом	150	200	9,8	13,09	8,7	11,7	26,9	35,9	204,4	272,5	2,5	3,5	18,14
	Компот из сухофруктов	150	200	0,93	1,24	0,006	0,008	4	5,34	80,5	107,44	0,72	0,96	49
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,68	17,53	72,8	96,5	0	0	52
	Итого по приёму пищи	530	710	25,17	33,43	19,09	25,708	55,78	73,83	548,6	730,94	15,22	18,46	
	Полдник													
	Рыбная запеканка	100	150	5,3	7,14	4,6	6,2	3,13	4,18	234,3	312,5	0,314	0,491	15
	Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	2,97	3,96	36,96	49,28	0	0	54
	Хлеб пшеничный	30	40	4,94	5,63	1,71	2,1	33,49	42,35	80,4	100,6	0	0	51
	Итого по приёму пищи	280	390	10,24	12,77	6,31	8,3	39,59	50,49	351,66	462,38	0,314	0,491	
	Итого за день	1305	1767	51,91	67,93	39,44	53,25	183,5	238,08	1425,5	1896,36	22,15	28,34	

8 день

	Наименование блюда	Выход блюда(г)		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность(Ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы						
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
1	Каша пшеничная молочная	150	200	6,93	9,24	8,1	10,8	24,9	33,2	200,9	267,9	1	1,5	23
	Хлеб пшеничный	30	40	4,94	5,63	1,71	2,1	33,49	42,35	80,4	100,6	0	0	42
	Масло сливочное	5	7	0,07	0,09	0,033	0,037	0,026	0,029	35,7	36,4	0	0	42
	Какао	150	200	3,18	4,24	3,51	4,68	8,5	11,46	127,3	169,82	1,423	1,898	44
Итого по приёму пищи		335	447	15,12	19,2	13,35	14,62	66,92	87,04	444,3	574,72	2,423	3,398	
2	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	10	10	76
Обед	Салат морковно-яблочный	40	60	0,64	0,86	0,15	0,2	2,83	3,78	31,5	42	6	8,1	36
	Суп с клёцками и сметаной	150	200	3,54	4,72	1,57	2,5	24,53	29,38	155,4	190,65	10,97	14,65	59
	Капуста тушёная с мясом(сосиска)	150	200	3,31	4,42	4,48	5,98	8,34	11,12	119,7	159,6	53,5	71,37	9
	Компот из сухофруктов	150	200	0,93	1,24	0,006	0,008	4	5,34	80,5	107,44	0,72	0,96	49
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,68	17,53	72,8	96,5	0	0	52
Итого по приёму пищи		530	710	11,06	14,54	6,686	9,288	53,38	67,15	459,9	596,19	71,19	95,08	
Полдник	Сырники со сгущенным молоком	120	150	0,5	0,8	3,35	4,48	11,5	14,8	243,5	315,6	0,352	0,508	1
	Чай с лимоном	150	200	0	0	0	0	2,98	3,98	39,43	52,58	0,27	0,36	57
Итого по приёму пищи		270	350	0,5	0,8	3,35	4,48	14,48	18,78	282,93	368,18	0,622	0,868	
Итого за день		1235	1607	27,08	34,94	23,79	28,79	144,58	182,77	1234,2	1586,09	84,235	109,35	

9 день

	Наименование блюда	Выход блюда(г)		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность(Ккал)		Витамин С		№ рецептур ы
				Белки		Жиры		Углеводы						
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
1	Каша рисовая молочная	150	200	3,72	4,96	2,82	3,76	18,6	24,9	179,4	239,2	1,068	1,424	32
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	40	4,94	5,63	1,71	2,1	33,49	42,35	80,4	100,6	0	0	42
	Масло сливочное	5	7	0,07	0,09	0,033	0,037	0,026	0,029	35,7	37,4	0	0	42
	Кофейный напиток	150	200	3,19	4,26	3,5	4,7	8,61	11,48	109	145,34	1,423	1,898	46
Итого по приёму пищи		335	447	11,92	14,94	8,063	10,59	60,73	78,76	404,5	522,54	2,491	3,322	
2	Груша	100	100	0,3	0,3	0,4	0,4	10,3	10,3	47	47	5	5	73
Завтрак														
Итого по приёму пищи		100	100	0,3	0,3	0,4	0,4	10,3	10,3	47	47	5	5	
Обед	Салат Свекольно-яблочный	40	60	0,9	1,2	2,1	2,9	1,3	1,7	46,5	60,5	4,4	5,1	35
	Рассольник с мясом и сметаной	150	200	3,49	4,66	3,42	4,96	10	13,34	71	94,73	9	12,083	55
	Макароны отварные	90	120	2,89	4,72	3	4	19	25,4	136,8	182,4	0	0	16
	Мясное суфле	60	80	11,8	15,8	5,8	7,7	7,6	10,2	445,1	468,5	0	0	70
	Компот из сухофруктов	150	200	0,93	1,24	0,006	0,008	4	5,34	80,5	107,44	0,72	0,96	49
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,68	17,53	72,8	96,5	0	0	52
Итого по приёму пищи		530	710	22,65	30,92	14,80	20,17	55,58	73,51	852,7	1010,1	14,12	18,143	
Полдник	Овощи тушёные в молоке	120	170	3,33	4,44	6,1	8,1	13,8	18,5	123,6	164,8	35	40	66
	Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	2,97	3,96	36,96	49,28	0	0	54
	Хлеб пшеничный	30	40	4,94	5,63	1,71	2,1	33,49	42,35	80,4	100,6	0	0	52
	Печенье	25	30	2,6	3,12	1,3	1,56	16,3	18,6	64	68	0	0	80
Итого по приёму пищи		325	440	10,87	13,19	9,11	11,76	66,56	83,41	304,96	382,68	35	40	
Итого за день		1290	1697	45,74	59,35	32,37	42,92	193,2	245,9	1609,1	1962,3	56,61	66,47	

10 день

	Наименование блюда	Выход блюда(г)		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность(Ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы						
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
1	Каша ячневая молочная	150	200	6,4	8,6	7,7	10,3	25,8	34,4	194,9	261,3	1,1	1,3	28
	Хлеб пшеничный	30	40	4,94	5,63	1,71	2,1	33,49	42,35	80,4	100,6	0	0	42
	Масло сливочное	5	7	0,07	0,09	0,033	0,037	0,026	0,029	35,7	36,4	0	0	42
	Какао	150	200	3,18	4,24	3,51	4,68	8,5	11,46	127,3	169,82	1,423	1,898	44
	Итого по приёму пищи	335	447	14,59	18,56	12,95	17,12	67,82	88,24	438,3	568,12	2,523	3,198	
2	Сок фруктовый	150	200	1	1,33	0,2	0,23	20,2	25,5	69	89	4	6	71
	Итого по приёму пищи	150	200	1	1,33	0,2	0,23	20,2	25,5	69	89	4	6	
	Обед													
	Салат Морковно- яблочный	40	60	0,64	0,86	0,15	0,2	2,83	3,78	31,5	42	6	8,1	36
	Суп рыбный со сметаной	150	200	1,08	1,44	0,15	0,26	7,75	10,34	76,7	102,17	6,343	8,458	58
	Картофельное пюре	90	120	1,98	2,64	0,8	1,1	11,81	15,75	86,73	115,64	13,472	17,963	6
	Котлета мясная	60	80	12,1	16,2	9,07	12,1	5,4	7,3	186,3	248,5	0,21	0,32	5
	Компот из сухофруктов	150	200	0,93	1,24	0,006	0,008	4	5,34	80,5	107,44	0,72	0,96	49
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,68	17,53	72,8	96,5	0	0	52
	Итого по приёму пищи	530	710	19,37	25,68	10,66	14,27	45,47	60,04	534,5	712,25	26,745	35,798	
	Полдник													
	Омлет	100	150	6,32	8,14	5,15	7,23	3,45	4,17	89,26	116,16	0,425	0,657	69
	Кисель	150	200	0	0	0	0	21,3	28,4	84,6	112,9	3	4	61
	Хлеб пшеничный	30	40	4,94	5,63	1,71	2,1	33,49	42,35	80,4	100,6	0	0	51
	Печенье	25	30	2,6	3,12	1,3	1,56	16,3	18,6	64	68	0	0	80
	Итого по приёму пищи	305	420	13,86	16,89	8,16	10,89	74,54	93,52	318,26	397,66	3,425	4,657	
	Итого за день		1777	48,82	62,46	31,97	42,51	208,0	267,3	1360,0	1767,03	36,693	49,653	