

УТВЕРЖДАЮ:
Начальник управления образования
администрации Губкинского городского округа



С.Н. Щетинина
« » 2024г.

**Примерное десятидневное меню
на весенне-летний период 2024 учебного года
для дошкольных общеобразовательных организаций
Губкинского городского округа
С 12-ти часовым режимом работы
(возрастные группы 1-3 лет и 3-7 лет)**

1 НЕДЕЛЯ														
1 День (ПОНЕДЕЛЬНИК)														
Прием пищи	Наименование блюда	ЯСЛИ						САД						№ рец-ры
		Выход блюда	б	ж	у	эн. ценность	витамин С	Выход блюда	б	ж	у	эн. ценность	витамин С	
Завтрак	Каша жидкая (пшеничная молочная с маслом и сахаром)	160	3,46	4,57	24,7	154	0,67	210	4,59	4,9	31,26	187	0,9	199
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	12
	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,7	1	7,3	41		20	1,4	2	14,6	82		
	Итого за завтрак:	320	4,2	5,58	39	223	0,69	430	6,05	6,92	55,85	309	0,93	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	43	2	150	0,75		15,15	64	3	418
	Итого за 2-ой завтрак:	100	0,5	0	10,1	43	2	150	0,75	0	15,15	64	3	
Обед	Икра морковная	40												55
	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	185	0,94	1,84	4,93	40,04	2,69	60	1,41	2,76	7,4	60,06	4,03	63
	Шницель рубленый	60	6,26	19,3	8,97	235	2,14	80	8,33	25,6	11,64	311	2,85	268
	Рис отварной	124	2,7	4,4	24,8	15	0	155	3,2	5,3	29,3	177,3	0	332
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,8	84,75	0,3	180	0,4	0,02	25	101,7	0,36	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,6	23,2	80	0	50	4,2	0,7	29	100	0	0
	Итого за обед:	599	14	27,9	87	528,6	12,53	731	17,58	35,6	105,13	772	15,47	
Полдник	Оладьи (с повидлом)	75	4,56	4,06	27,8	166	0,24	75	4,56	4,06	27,75	166	0,24	432
	Молоко кипяченое	170	4,5	4,08	7,6	85	2,05	190	5,04	4,9	9,07	102	2,46	419
	Итого за полдник:	245	4,56	4,06	27,8	166	2,29	75	4,56	4,06	27,75	166	2,7	143
Ужин	Каша жидкая (манная с маслом и сахаром)	160	3,4	3,96	22,9	141	0	210	4,52	4,07	30,57	177	0	199
	Какао с молоком	150	3,57	3,08	14,7	89	1,36	180	4,08	3,54	17,58	107	1,59	416
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,8	100	0,4	0,4	9,8	44	10	1129
	Итого за ужин:	405	7,35	7,42	46,9	271,8	11,16	490	9	8,01	57,95	328	11,59	
	Итого за день:	1669	30,6	44,9	211	1232	28,67	1876	37,94	54,6	57,95	1639	33,69	

2 День (Вторник)														
		ЯСЛИ						САД						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	б	ж	у	эн. ценность	витамин С	Выход блюда	б	ж	у	эн. ценность	витамин С	№ рец-ры
Завтрак	Каша вязкая (из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная	160	4,05	5,69	25,25	168	0	210	5,39	6,38	32,02	207	0	182
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,5	14,6	105,6	0	45	3,06	9,4	18,3	129,8	0	1
Итого за завтрак:		345,00	8,84	2	10,63	343,6	0,98	435,00	2,85	2,41	14,36	427,8	1,17	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	43	2	0	0	0	0	0	0	418
	Витаминизированный напиток	0	0	0	0	0	0	170	0	0	19	80	20	
Итого за 2-ой завтрак:		100	0,5	0	10,1	43	2	170	0	0	19	80	20	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)*	40	0,28	0,04	0,76	4,8	1,96	60	0,42	0,06	1,14	7,2	2,94	71
	Суп с вермишелью на курином бульоне	180	1,94	2,04	12,34	75,42	5,94	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	88
	Икра кабачковая для детского питания	40	0,48	1,89	3,08	31	3	60	0,72	2,82	4,62	47	4,5	26.02.1900
	Плов из курицы	150	.25,4	.30,4	.26,0	481	1,43	220	35,7	43,3	39	691	2,09	9
	Компот из свежих плодов	150	0,13	0,13	19,1	73,2	1,4	180	0,14	0,14	21,5	87,8	1,5	390
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,6	23,2	80	0	50	4,2	0,7	29	100	0	0
Итого за обед:		560	3,53	0,73	42,3	577,2	10,73	745	40,04	0,84	50,5	733,18	13,13	
Полдник	Ватрушки (с повидлом)	50	3,19	2,13	35,51	158,57	0,06	50	3,19	2,13	35,51	158,57	0,06	441
	Кефир	170	4,92	4,25	6,8	85	1,19	190	5,5	4,75	7,6	95	1,33	420
Итого за полдник:		220	3,19	2,13	35,51	158,57	1,25	50	3,19	2,13	35,51	158,57	1,39	441
Ужин	Тефтели рыбные	60	7,92	3,86	10,04	107,23	0,29	80	10,28	4,97	12,35	135,23	0,39	.239
	Сложный гарнир (картофельное пюре с капустой тушеной)	110	2,3	4,2	23,3	96,1	11,2	130	2,7	4,9	27,6	113,5	13,3	15
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	12
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,8	90,4		40	4	1	27	121		
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,8	100	0,4	0,4	9,8	44	10	.11.29
Итого за ужин:		445	3,46	0,75	36,1	363,53	21,31	550	4,46	1,42	46,79	453,73	23,72	
Итого за день:		1670,00	19,52	5,61	134,6	1485,90	36,27	1950,00	50,54	6,8	166,16	1853,28	59,41	

*- приготовление блюд в летний период

3 День (Среда)														
Прием пищи	Наименование блюда	ЯСЛИ						САД						№ рец-ры
		Выход блюда	б	ж	у	эн. ценность	витамин С	Выход блюда	б	ж	у	эн. ценность	витамин С	
Завтрак	Омлет натуральный	60	5,73	11,04	1,1	127	0,1	80	7,52	13,46	1,51	157	0,15	229
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	12
	Бутерброд с маслом и сыром	42	4,9	6,5	14,5	130,8	0,07	55	7,04	7,9	19,3	149	0,11	3
Итого за завтрак:		252	10,67	17,55	22,59	285,8	0,19	465	0,06	0,02	9,99	346	0,29	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	43	2	150	0,75		15,15	64	3	418
Итого за 2-ой завтрак:		100	0,5		10,1	43	2	150	0,75		15,15	64	3	
Обед	Икра свекольная	40	0,94	1,84	4,93	40,04	2,69	60	1,41	2,76	7,4	60,06	4,03	55
	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	185	1,25	3,5	6,1	61	13,29	206	1,39	3,91	6,79	67,8	14,77	73
	Тефтели из печени с рисом	60	7,67	8,36	13,05	158	5,6	80	10,28	11,84	17,45	217	7,48	301
	Пюре картофельное	124	2,55	4	17,03	114,37	15,13	155	3,17	4,96	20,4	141,82	18,77	339
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,3	180	0,4	0,022	25	101,7	0,36	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,6	23,2	80	0	50	4,2	0,7	29	100	0	0
Итого за обед:		599	3,73	0,62	44,02	538,16	37,01	731	4,6	0,722	54	628,32	45,41	
Полдник	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,7	1	7,3	41	0	20	1,4	2	14,6	82		
	Молоко кипяченое	170	4,5	4,08	7,6	85	2,05	190	5,04	4,9	9,07	102	2,46	419
Итого за полдник:		180	0,7	1	7,3	41	2,05	20	1,4	2	14,6	82	2,46	
Ужин	Запеканка из творога (с манной крупой, с повидлом)	105	15,79	10,84	15,43	222,3	0,22	130	19,29	13,25	18,87	271,7	0,26	251
	Какао с молоком	150	3,57	3,08	14,69	89	1,36	180	4,08	3,54	17,58	107	1,59	416
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,8	100	0,4	0,4	9,8	44	10	.11.29
Итого за ужин:		350	3,95	3,46	24	353,1	11,38	405	4,48	3,94	27,38	422,7	11,85	
Итого за день:		1481	19,55	22,63	108,01	1261,06	52,63	1771	11,29	6,682	121,1	1543,02	63,01	

4 День (Четверг)														
		ЯСЛИ						САД						
Прием пищи	Наименование блюда (раскладка)	Выход блюда	б	ж	у	эн. ценность	витамин С	Выход блюда	б	ж	у	эн. ценность	витамин С	№ рец-ры
	Каша жидкая (рисовая молочная с маслом и сахаром)	160	2,12	3,89	26,86	151	0,72	210	2,17	3,89	27,45	154	0,9	199
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Завтрак	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,5	14,6	105,6	0	45	3,06	9,4	18,3	129,8	0	1
Итого за завтрак:		345	6,91	13,39	52,09	326,6	1,7	435	8,08	15,7	60,11	374,8	2,07	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	43	2	0	0	0	0	0	0	418
	Витаминизированный напиток	0	0	0	0	0	0	170	0	0	19	80	20	
Итого за 2-ой завтрак:		100	0,5	0	10,1	43	2	170	0	0	19	80	20	
Обед	Икра кабачковая для детского питания	40	0,48	1,89	3,08	30	3	60	0,72	2,82	4,62	47	4,5	26.02.1900
	Овощи натуральные свежие (огурцы)*	40	0,28	0,04	0,76	4,8	1,96	60	0,42	0,06	1,14	7,2	2,94	71
	Суп картофельный с крупой (на бульоне из птицы, пшеничная крупа)	180	2,1	2,04	12,5	78,24	5,94	200	2,33	2,27	13,9	86,93	6,6	86
	Котлеты рубленые из птицы	60	9,63	8,68	9,98	157	0,54	80	12,92	11,85	13,46	212	0,73	322
	Макаронные изделия отварные (с маслом)	124	5,68	4,36	27,25	171	0	155	7,57	5,81	36,33	228	0	219
	Компот из свежих плодов	150	0,13	0,13	19,1	73,2	1,4	180	0,14	0,14	21,5	87,8	1,5	390
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,6	23,2	80	0	50	4,2	0,7	29	100	0	0
Итого за обед:		634	21,07	17,73	78,41	538,54	12,84	785	28,78	22,65	102,93	768,93	16,27	
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	0	50	3,88	2,36	26,15	141	0	449
	Кефир	170	4,92	4,25	6,8	85	1,19	190	5,5	4,75	7,6	95	1,33	420
Итого за полдник:		220	3,88	2,36	26,15	141	1,19	50	3,88	2,36	26,15	141	0	
Ужин	Суп картофельный рыбный с крупой (крупа пшено)	180	6,38	3,12	10,97	107,1	7,88	200	7,09	3,47	12,19	119	8,73	84
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	12
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,8	90,4		40	4	1	27	121		
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,8	100	0,4	0,4	9,8	44	10	.11.29
Итого за ужин:		455	9,84	3,87	47,07	267,3	17,7	540	11,55	4,89	58,98	324	18,76	
Итого за день:		1754	42,2	37,35	213,82	1316,44	35,43	1980	52,29	45,6	267,17	1688,73	57,1	

5 День (Пятница)														
Прием пищи	Наименование блюда	ЯСЛИ						САД						№ рец-ры
		Выход блюда	б	ж	у	эн. ценность	витамин С	Выход блюда	б	ж	у	эн. ценность	витамин С	
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречневой)	170	5,07	4,66	25,83	166	0,77	200	6,21	5,48	32,79	203	0,91	101
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	12
	Бутерброд с маслом и сыром	42	4,9	6,5	14,5	130,8	0,07	55	7,04	7,9	19,3	149	0,11	3
Итого за завтрак:		362	0,04	0,01	6,99	194	0,02	465,00	0,06	0,02	9,99	366	0,03	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	43	2	150	0,75		15,15	64	3	418
Итого за 2-ой завтрак:		100	0,5		10,1	43	2	150	0,75		15,15	64	3	418
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,8	2,22	3,9	38,84	3,55	60	1,6	4,17	7,3	73	6,9	.35
	Суп картофельный с клецками	198	1,99	4,79	10,12	91,2	4,6	220	2,16	5,06	11,11	98,18	5,06	91
	Котлеты рубленые	60	6,26	19,3	8,97	235	2,14	80	8,33	25,63	11,64	311	2,85	268
	Пюре из бобовых (гороховое)	125	10,91	5,48	28,02	194,28	0	155	13,64	6,86	35,03	242,9	0	199
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,3	180	0,4	0,022	25	101,7	0,36	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,6	23,2	80	0	50	4,2	0,7	29	100	0	0
Итого за обед:		613	20,9	25,4	81,01	724,07	2,44	745	26,57	33,212	100,7	926,78	3,21	
Полдник	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,7	1	7,3	41		20	1,4	2	14,6	82		
	Молоко кипяченое	170	4,5	4,08	7,6	85	2,05	190	5,04	4,9	9,07	102	2,46	419
Итого за полдник:		180	0,7	1	7,3	41	0	20	1,4	2	14,6	184	0	
Ужин	Пудинг из творога с рисом	70	10,31	9,56	13,25	156,8	0,13	100	14,73	9,94	18,93	224	0,19	250
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	0,93	2,67	20,31	0,07	30	0,6	1,4	4	30,46	0,1	369
	Какао с молоком	150	3,57	3,08	14,69	89	1,36	180	4,08	3,54	17,58	107	1,59	416
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,8	100	0,4	0,4	9,8	44	10	.11.29
Итого за ужин:		335	0,38	0,38	9,31	307,91	9,8	410	0,4	0,4	9,8	368	10	
Итого за день:		1590,00	22,52	26,79	114,7	1309,98	14,26	1790	29,18	35,632	150,2	1908,78	16,24	

2 НЕДЕЛЯ														
6 День (ПОНЕДЕЛЬНИК)														
		ЯСЛИ						САД						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	б	ж	у	эн. ценность	витамин С	Выход блюда	б	ж	у	эн. ценность	витамин С	№ рец-ры
Завтрак	Каша "Дружба"	160	3	3,5	14,4	101,4	0,32	210	3,7	4,4	17,9	126,8	0,4	54-16к-2020
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	12
	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,7	1	7,3	41	0	20	1,4	2	14,6	82	0	
Итого за завтрак:		320	0,7	1	7,3	220	0	430	1,4	2	14,6	276	0	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	43	2	150	0,75		15,15	64	3	418
Итого за 2-ой завтрак:		100	0,5		10,1	43	2	150	0,75		15,15	64	3	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	185	1,25	3,5	6,1	61	13,29	206	1,39	3,91	6,79	67,8	14,77	73
	Тефтели 2-й вариант	60	6,96	16,1	2,86	223	0,92	80	9,28	21,48	3,81	297,33	1,23	279
	Рагу из овощей	120	2,16	4,86	12,67	103,08	10,28	150	2,7	5,08	15,84	128,85	12,85	143
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,3	180	0,4	0,022	25	101,7	0,36	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,6	23,2	80	0	50	4,2	0,7	29	100	0	0
Итого за обед:		555	14,1	25,1	65,65	551,83	24,79	666	17,97	31,192	80,44	695,68	29,21	
Полдник	Оладьи (с повидлом)	75	4,56	4,06	27,75	166	0,24	75	4,56	4,06	27,75	166	0,24	.432
	Молоко кипяченое	170	4,5	4,08	7,6	85	2,05	190	5,04	4,9	9,07	102	2,46	419
Итого за полдник:		245	11,92	9,3	62,95	251	2,3	265	12,46	10,12	64,42	268	2,71	
Ужин	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10	22,71	218	0,14	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14	220
	Какао с молоком	150	3,57	3,08	14,69	89	1,36	180	4,08	3,54	17,58	107	1,59	416
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,8	100	0,4	0,4	9,8	44	10	.11.29
Итого за ужин:		395	96,02	103	455,21	348,8	66,52	480	118,02	131,28	555,96	415	79,33	
Итого за день:		1615	134,79	148	656,25	1414,63	87,45	1991	165,24	187,2	801,36	1718,68	104,23	

7 День (Вторник)														
		ЯСЛИ						САД						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	б	ж	у	эн. ценность	витамин С	Выход блюда	б	ж	у	эн. ценность	С	№ рец-ры
Завтрак	Омлет натуральный	60	5,73	11,04	1,1	127	0,1	80	7,52	13,46	1,51	157	0,15	229
	Кофейный капиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Бутерброд с маслом и сыром	42	4,9	6,5	14,5	130,8	0,07	55	7,04	7,9	19,3	149	0,11	3
Итого за завтрак:		252	8,07	13,04	11,73	327,8	1,08	315	10,37	15,87	15,87	397	1,32	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	43	2	150	0,75		15,15	64	3	418
Итого за 2-ой завтрак:		100	0,5		10,1	43	2	150	0,75		15,15	64	3	
Обед	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	37,56	3,8	60	0,85	3,65	5,02	56,34	5,7	34
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	7,34	4,3	26,91	176,06	4,18	200	8,88	4,94	28,27	187,44	4,65	87
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,49	0,32	15,21	73,64	0	20	2,49	0,32	15,21	73,64	0	123
	Котлета рубленая из птицы	60	9,63	8,68	9,98	157	0,54	80	12,92	11,85	13,46	212	0,73	322
	Каша рассыпчатая (гречневая)	124	6,88	4,87	30,91	195	0	155	8,6	6,09	38,64	243,75	0	330
	Компот из свежих плодов	150	0,13	0,13	19,1	73,2	1,4	180	0,14	0,14	21,5	87,8	1,5	390
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,6	23,2	80	0	50	4,2	0,7	29	100	0	0
Итого за обед:		614	20,04	14,28	83,19	792,46	1,94	745	25,86	18,78	102,6	960,97	2,23	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с повидлом)	50	2,86	1,16	27,6	132,86	0,01	50	2,86	1,16	27,6	132,86	0,01	437
	Кефир	170	4,92	4,25	6,8	85	1,19	190	5,5	4,75	7,6	95	1,33	420
Итого за полдник:		220	2,86	1,16	27,6	217,86	0,01	240	2,86	1,16	27,6	227,86	0,01	
Ужин	Икра кабачковая для детского питания	40	0,48	1,89	3,08	31	3	60	0,72	2,82	4,62	47	4,5	26.02.19 00
	Шницель рыбный натуральный	60	8,98	2,68	5,84	123	1,83	80	12,8	3,92	8,21	176	2,62	274
	Пюре картофельное	124	2,55	4	17,03	114,37	15,13	155	3,17	4,96	20,4	141,82	18,77	339
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	12
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,8	90,4		40	4	1	27	121		
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,8	100	0,4	0,4	9,8	44	10	.11.29
Итого за ужин:		499	14,99	7,43	58,97	428,57	26,78	635	20,43	10,3	75,4	569,82	31,42	
Итого за день:		1685	46,46	35,91	191,6	1809,69	31,81	2085	60,27	46,11	236,62	2219,65	37,98	

8 День (Среда)														
		ЯСЛИ						САД						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	б	ж	у	эн. ценность	витамины С	Выход блюда	б	ж	у	эн. ценность	витамины С	№ рец-ры
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	170	5,75	5,2	18,83	145,2	0,77	200	8,46	7,64	27,69	213,5	0,9	100
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	12
	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,5	14,6	105,6	0	45	3,06	9,4	18,3	129,8	0	1
Итого за завтрак:		355	7,56	0,01	6,99	299,6	0,02	445	0,06	0,02	9,99	372,8	0,03	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	43	2	0	0	0	0	0	0	418
	Витаминизированный напиток	0	0	0	0	0	0	170	0	0	19	80	20	
Итого за 2-ой завтрак:		100	0,5	0	10,1	43	2	170	0	0	19	80	20	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)*	40	0,28	0,04	0,76	4,8	1,96	60	0,42	0,06	1,14	7,2	2,94	71
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	6,3	11,35	12,11	108	8,17	225	7,35	13,71	13,48	121,5	9,11	89
	Оладьи из печени	52	9,34	11,28	3,82	164	47,63	62	11,21	13,54	4,58	196,8	57,16	282
	Пюре картофельное	124	2,55	4	17,03	114,37	15,13	155	3,17	4,96	20,4	141,82	18,77	339
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,3	180	0,4	0,022	25	101,7	0,36	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,6	23,2	80	0	50	4,2	0,7	29	100	0	0
Итого за обед:		606	3,73	0,62	44,02	555,92	0,3	732	4,6	0,722	54	669,02	0,36	
Полдник	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,7	1	7,3	41		20	1,4	2	14,6	82		
	Молоко кипяченое	170	4,5	4,08	7,6	85	2,05	190	5,04	4,9	9,07	102	2,46	419
Итого за полдник:		180	0,7	1	7,3	126	0	210	1,4	2	14,6	184	0	
Ужин	Сырники из творога с повидлом	110	14,88	10,13	8,61	185,6	0,21	130	18,69	12,67	11,4	234	0,25	245
	Какао с молоком	150	3,57	3,08	14,69	89	1,36	180	4,08	3,54	17,58	107	1,59	416
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,8	100	0,4	0,4	9,8	44	10	.11.29
Итого за ужин:		345	3,95	3,46	24	328	11,16	410	4,48	3,94	27,38	400,1	11,59	
Итого за день:		1586	16,44	5,09	92,41	1352,52	13,48	1967	10,54	6,682	124,97	1705,92	31,98	
* - приготовление блюд в летний период														

9 День (Четверг)														
Прием пищи	Наименование блюда	ЯСЛИ						САД						№ рец-ры
		Выход блюда	б	ж	у	эн. ценность	витамины С	Выход блюда	б	ж	у	эн. ценность	витамины С	
Завтрак	Каша жидкая (пшеничная с маслом и сахаром)	160	4,12	4,03	25,31	154	0	210	4,4	4,06	26,99	162	0	199
	Кофейный капиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Бутерброд с маслом и сыром	42	4,9	6,5	14,5	130,8	0,07	55	7,04	7,9	19,3	149	0,11	3
Итого за завтрак:		352	6,46	6,03	35,94	354,8	0,98	445	7,25	6,47	41,35	402	1,17	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	43	2	150	0,75		15,15	64	3	418
Итого за 2-ой завтрак:		100	0,5		10,1	43	2	150	0,75		15,15	64	3	
Обед	Свекольник со сметаной (на бульоне из птицы)	180	5,06	6,33	9,74	116,37	5,26	200	5,34	6,78	10,84	125,8	5,84	54-18с-2020
	Икра кабачковая для детского питания	401	0,48	1,89	3,08	31	3	60	0,72	2,82	4,62	47	4,5	26.02.1900
	Гуляш из мяса птицы	120	15,14	12,58	3	172,8	2,4	160	21,2	17,61	4,2	241,9	3,36	437
	Рис отварной	124	2,7	4,4	24,8	15	0	155	3,2	5,3	29,3	177,3	0	332
	Компот из свежих плодов	150	0,13	0,13	19,1	73,2	1,4	180	0,14	0,14	21,5	87,8	1,5	390
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,6	23,2	80	0	50	4,2	0,7	29	100	0	0
Итого за обед:		614	26,91	25,93	82,92	457,37	12,06	745	34,8	33,35	99,46	732,8	15,2	
Полдник	Ватрушка (с повидлом)	50	4,835	3,038	51,096	158,57		50	4,835	3,038	51,096	158,57		441
	Кефир	170	4,92	4,25	6,8	85	1,19	190	5,5	4,75	7,6	95	1,33	420
Итого за полдник:		220	4,835	3,038	51,096	243,57	0	240	4,835	3,038	51,096	253,57	0	
Ужин	Омлет натуральный	60	5,73	11,04	1,1	127	0,1	80	7,52	13,46	1,51	157	0,15	229
	Капуста тушеная	60	1,2	2,25	5,7	47,4	10,2	80	1,57	2,78	7,2	60	12,5	354
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	12
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,8	90,4		40	4	1	27	121		
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,8	100	0,4	0,4	9,8	44	10	.11.29
Итого за ужин:		395	10,39	14,04	42,9	821,74	20,12	500	13,55	17,66	55,5	422	22,68	
Итого за день:		1681	49,095	49,038	222,956	1920,48	35,16	2080	61,18	60,51	262,55	1874,3	42,05	
									5	8	6	7		

