

Основное десятидневное меню МАДОУ МО "СТО" - д/с № 7 "Огонек"

Весенне- летний сезон

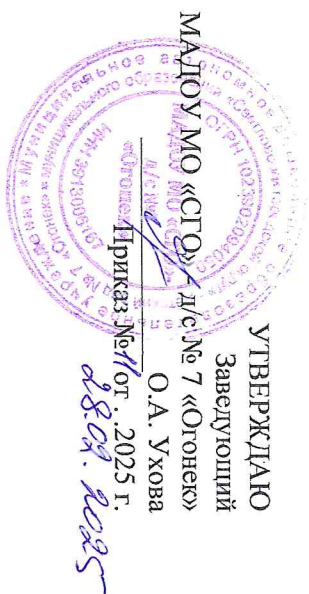
1 день (понедельник)	2 день (вторник)	3 день (среда)	4 день (четверг)	5 день (пятниц)
-Макароньы отварные с маслом, - тертым сыром -Чай с сахаром - Бутерброд с маслом -Сок фруктовый	-Каша пшеничная молочная -Кофе с молоком -Бутерброд с маслом - фрукты	-Каша рисовая молочная -Какао с молоком -Бутерброд с маслом - фрукты	-Каша ячневая молочная -Кофе с молоком -Бутерброд с маслом -Сок фруктовый	-Суп молочный с макаронными изделиями -Кофе с молоком -Бутерброд с маслом - фрукты
- Борщ украинский с фасолью, мясом, сметаной - Котлета мясная - Картофельное пюре - Салат из(белокочанной до 1 марта) - пикинской капусты с кукурузой - Компот из сухофруктов - Хлеб ржаной	-Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, сметаной - Печень по-строгановски со сметаной -Рис отварной -Огурец свежий - Компот из свежих яблок - Хлеб ржаной	-Суп рыбный с пшеном - Тефтели из мяса птицы в сметанном соусе -Картофельное пюре + капуста тушёная(сложный гарнир) - Компот из яблок - Хлеб ржаной	-Суп картофельный с мясными фрикадельками -Ленивые голубцы с мясом, сметаной -Отвар шиповника -Хлеб ржаной	- Свекольник из мяса птицы, со сметаной -Плов с мясом -Салат из помидоров с растительным маслом -Кисель плодово-ягодный -Хлеб ржаной
-Запеканка из творога со стущеным молоком (повидлом) - Кефир - Батон -	-Рыбная котлета в белом соусе - Салат « стелной» из картофеля и зеленого горошка с растительным маслом -Чай с сахаром - Батон нарезной	- Омлет натуральный с сыром - Салат из зеленого горошка(кукурузы) с растительным маслом -Чай с сахаром - Батон нарезной	-Творожно-картофельные сырники со сметанным соусом -Чай с сахаром - Батон нарезной	-Сдоба «Бантик» / Ватрушка с повидлом) -Молоко
6 день (понеделъник)	7 день (вторник)	8 день (среда)	9 день (четверг)	10 день (пятница)
- Каша рисовая молочная -Чай с сахаром -Бутерброд с маслом -Сок фруктовый	-Каша манная молочная -Кофе с молоком -Бутерброд с маслом -фрукты	-Каша пшеничная молочная -Какао с молоком -Бутерброд с маслом ,сыром - фрукты	- Каша «Дружба» молочная -Кофе с молоком - Бутерброд с маслом -Сок фруктовый	- Каша «Геркулес» молочная -Чай с сахаром, молоком - Бутерброд с маслом -фрукты
-Суп гороховый на мясном бульоне (фасолевый) -Гренки для супа -Жаркое по – домашнему с мясом (азу) - огурец свежий(консервированный без уксуса) - Компот из сухофруктов -Хлеб ржаной	-Суп овсяный (Полевой) с мясом птицы, сметаной -Тефтели мясная в сметанном соусе -Каша гречневая, рассыпчатая -Помидор свежий -Кисель плодово-ягодный -Хлеб ржаной	-Щи из св капусты на мясном бульоне со сметаной -Углыш из отварного мяса со сметанной -Макароньы отварные -Компот из свежих яблок -Хлеб ржаной	-Лапша домашняя на курином бульоне / Суп с клецками на курином бульоне -Курица порционная в чесночном соусе -Картофельное пюре - Огурец свежий -Компот из сухофруктов -Хлеб ржаной	-Рассольник "Ленинградский" с мясом и сметанной (Суп из шавеля с мясом, со сметаной) -Печень по -строгановски со сметаной -Рис отварной) -Отвар шиповника -Хлеб ржаной
-Ленивые вареники с маслом, сметаной -Йогурт питьевой - Батон	-Рыбная котлета «любительская» -Салат «стелной» из картофеля и зеленого горошка -Чай с сахаром -Батон нарезной	-Овощное рагу со сметаной -Чай с сахаром -Батон нарезной	- Омлет натуральный -Салат из отварной свеклы с чесноком -Чай с сахаром - Батон нарезной	-Блины заварные с маслом, сахаром / Оладьи с повидлом (стущеным молоком) -Молоко

КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

Муниципального образования «Светловский городской округ» – детский сад № 7 «Огонёк»

238340, Калининградская обл., г.Светлый, ул. Советская 10, тел. 8-40152-3-66-05, факс 8-40152-3-23-99



Десятидневное меню приготавливаемых блюд

составлено по рекомендуемой форме СП 2.3/2.4.3590-20 от 27.10.2020 г.

Сезон: Весенне-летний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет, от 3 до 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Меню составлено на основании:

- 1) Тетельян В.А., Мотильный М.И. Сборник технических нормативов-сборник рецептов блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях, - Из-во ДеЛи Принт, М.- 2011г,-584с.
- 2) Коровяка Л.С., Добросердова И.И., Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях, 2004 г.

ВЕСЕННЕ- ЛЕТНИИ СЕЗОН

1 день (понедельник)

Прием пищи, Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества					Энерг. ценност ь	Вит.С	Пищевые вещества			Энерг. ценност ь	Вит.С	№ карт	№ рецепт.	
	Ясли	Сад	Б	Ж	У	Калл	Б	Ж		У	Калл	Вит.С					
Завтрак																	
Макароны отварные с маслом, тертым сыром	100	150	5,25	5,89	23,92	172,67	0,13			7,88	8,83	35,88	259	0,19	Т.к.45	Р. 204	
Чай с сахаром	150	180	0,04		9,1	35	1,6			0,04		12,13	47	2	Т.к.59	Р. 264	
Бутерброд с маслом	20/4	30/5	1,54	3,46	9,75	78				2,3	4,36	14,62	108		Т.к.63	Р. 1	
Завтрак 2																	
Сок фруктовый	100	100	0,5		10,1	46	2			0,5		10,1	46	2,0	-	Р. 130	
Всего в завтрак	374	465	7,33	9,35	52,87	331,67	3,73			1,72	13,19	72,73	460	4,19	-	-	
Обед																	
Борщ украинский с фасолью, мясом, сметаной	180	200	2,84	4,08	11,62	94,6	5,04			2,55	3,67	10,458	85,14	4,53	Т.к. 11	Р. 63	
Котлета мясная	50	70	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58			9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	Т.к.12	Р. 161	
Картофельное пюре	120	150	2,44	4,19	14,45	113,6	14,36			3,05	5,24	18,06	142	17,95	Т.к. 21	Р. 206	
Салат из белокачанной (пикинской) капусты с кукурузой	30	40	0,831	2,074	3,157	34,615	13,98			0,831	2,074	3,157	34,615	13,98		Р.41	
Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,015	20,92	84,75	0,3			0,396	0,018	24,98	101,7	0,36	-	Р. 376	
Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	13,68	72,4				3,3	0,6	16,7	87	-	-	-	
Всего в обед	570	690	16,111	16,569	68,937	499,345	34,26			19,967	19,622	80,515	589,58	37,63	-	-	
Уплотненный полдник																	
Запеканка из творога с повидлом	100/30	140/40	12,8	11,5	31,13	343,27	0,39			19,6	16,7	43,1	475,3	0,54	Т.к. 32	Р. 117	
Кефир	140	150	4,06	4,48	5,6	82,6	1,19			4,35	4,8	6	88,5	1,05	Т.к. 31	Р. 251	
Батон нарезной	30	40	1,98	0,37	12,9	59,99				3,2	0,53	16,8	84,8		-		
Всего в уплотненный ужин	300	370	18,84	16,35	49,63	485,86	1,58			27,15	22,03	65,9	648,6	1,59	-	-	
Всего за день	1244	1525	42,281	42,269	171,437	1316,875	31,59			57,837	54,842	219,145	1698,18	35,43	-	-	

2 день (вторник)

Прием пищи, Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества				Энерг. ценность		Пищевые вещества				Энерг. ценность		№ карт	№ рецепт.
	Ясли	Сад	Б	Ж	У	Калл	Вит. С		Б	Ж	У	Калл	Вит.С			
Завтрак																
Каша пшеничная молочная	150	200	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46		7,01	8,09	28,39	213	1,95		т.к 36	р. 96
Кофе с молоком	150	180	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83		1,3	1,3	14	92			т.к. 53	р. 253
Бутерброд с маслом	20/4	30/5	1,54	3,46	9,75	78			2,3	4,36	14,62	108			т.к 63	р.1
Завтрак 2																
Фрукты	100	100	0,3	0,3	8,8	40	1,3		03	03	8,8	40	1,3		-	
Всего в завтрак	424	515	8,18	10,91	51,51	354,42	3,59		10,91	14,05	65,81	453	3,35		-	-
Обед																
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, сметаной	180	200	1,26	3,51	6,102	61,02	13,3		2,95	4,8	6,87	82,48	15,54		т.к. 4	р. 56
Печень по- строгановски со сметаной	100	100	14,4	5,78	3,65	121,5	0,52		14,4	5,78	3,55	121,5	052			р. 102
Рис отварной	100	150	2,57	4,67	17	141,33			3,64	4,3	36,67	200			т.к 21	р.206
Огурец свежий	40	40	0,3		1,0	5,6	-		0,3	-	1,0	5,6	-		-	-
Компот из свежих яблок	150	180	0,09	-	15,19	59,93	1		0,1	-	16,1	62,4	2,25			р.124
Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	13,68	72,4	-		3,3	0,6	16,7	87	-		-	-
Всего в обед	610	720	21,26	14,44	56,622	461,78	14,82		24,69	15,48	80,89	558,98	18,31			
Уплотненный полдник																
Рыбная котлета в белом соусе	80	80	9,3	3,6	6,4	93,3	0,85		9,3	3,6	6,4	93,3	0,85			р.90
Салат(степной)из картофеля и зеленого горошка с растительным маслом	100	100	1,97	5,24	9,78	94,2	15,66		1,97	5,24	9,78	94,2	15,66		-	р. 25
Чай с сахаром	150	180			8,98	30	-		-	-	11,98	43	-		т. к. 56	р. 264
Батон нарезной	30	40	1,98	0,37	12,19	59,99	-		3,2	0,53	16,8	84,8	-			
Всего в уплотненный ужин	360	400	13,26	9,21	37,35	277,49	16,55		14,47	9,37	53,96	315,3	16,55			
Всего за день	1394	1635	42,7	34,56	145,482	1093,69	34,96		50,07	38,9	200,66	1327,28	38,21			

3 день (среда)

Прием пищи, Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества					Энерг. ценность	Пищевые вещества					Энерг. ценность	№ карт	№ рецепт.
	Ясли	Сад	Б	Ж	У	Калл	Вит.С	Б	Ж	У	Калл	Вит.С				
Завтрак																
Каша рисовая молочная	150	200	4,16	5,6	19,56	144	1,46	7,51	10,39	38,9	289,96	1,6	т.к. 38	p.1736		
Какао с молоком	150	180	1	1,08	10,83	75	0,83	1,2	1,3	13	90	1,17	т.к. 57	p.248		
Бутерброд с маслом	20/5	30/5	1,54	3,46	9,75	78	-	2,3	4,36	14,62	108	-	т.к.63	p.1		
Завтрак 2																
Фрукты(яблоко)	100	100	0,3	0,3	8,3	40	8,5	0,3	0,3	8,3	40	8,5	-	-		
Всего в завтрак	425	515	7,0	10,44	48,44	337	10,79	11,31	16,35	69,82	527,96	11,27	-	-		
Обед																
Суп рыбный с пшеном	180	200	11,46	0,54	8,93	94,89	5,31	12,74	0,6	9,22	105,44	5,9	-	p.41		
Тфтели из мяса птицы	50	70	10,4	8,67	4,95	119,16	0,4	13,83	9,78	3,77	165,18	0,5		p.109		
Сметанный соус	20	30	0,3	3,37	1,08	30	0,04	0,45	5,06	1,62	45	0,06	т.к. 20	p.226		
Овощное рагу(сложный гарнир)	120	150	2,23	4,04	10,16	86,67	14,33	2,67	4,82	12,19	104	17,2	тк 27	p.77		
Компот из свежих яблок	150	180	0,09	-	15,19	59,93	1	0,1	-	16,1	62,4	2,25	м/у	p.124		
Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	13,68	72,4		3,3	0,6	16,7	87			p.118		
Всего в обед	520	630	27,12	17,1	53,99	463,05	21,08	33,09	20,86	59,6	569,02	25,91		-		
Уплотненный полдник																
Омлет натуральный с сыром	80	100	7,4	7,9	2,4	109,5	-	9,24	9,82	2,97	136,92	-	-	p.216		
Салат из консервированной кукурузы(зелёного горошка)	45	45	3,66	5,43	21,38	148,5	0,75	3,66	5,43	21,38	148,5	0,75	т.к.47-	-		
Чай с сахаром	150	180	-	-	8,98	30	-	-	-	8,98	30	-	т.к. 56	p.264		
Батон нарезной	30	40	1,98	0,37	12,19	59,99	-	3,2	0,53	16,8	84,2	-	-	-		
Всего в уплотненный ужин	305	365	13,04	13,7	44,95	347,99	0,75	16,1	15,78	50,13	399,62	0,75	-	-		
Всего за день	1250	1510	47,16	41,24	147,38	1148,04	32,62	60,5	52,99	179,55	1496,6	37,93	-	-		

Прием пищи, Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества				Энерг. ценность	Пищевые вещества				Энерг. ценность	№ карт	№ рецепт.	
	Ясли	Сад	Б	Ж	У	Калл		Вит.С	Б	Ж	У				Калл
Завтрак															
Каша ячневая молочная	150	200	4,98	5,69	21,1	153	1,46	6,64	7,59	28,13	204	1,95	т.к.33	Р.99	
Кофе с молоком	150	180	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	1,3	1,3	14	92	1,0	т.к.53	Р.253	
Бутерброд с маслом	20/4	30/5	1,54	3,46	9,75	78		2,3	4,36	14,62	108		т.к.63	Р.1	
Завтрак 2															
Сок фруктовый	100	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	0,5	0,1	10,1	46	2,0	-	Р.130	
Всего в завтрак	424	515	8,1	10,33	52,62	353,67	4,29	10,74	13,35	66,85	450	4,95			
Обед															
Суп картофельный с мясными фрикадельками	170/28	200/35	5,2	4,24	11,62	133,8	8,42	6,5	5,3	14,52	191	10,52	т.к.5	Р.39	
Ленивые голубцы с мясом, сметаной	150	200	10,96	10,98	14,01	204,82	2,34	13,26	15,9	19,82	275,42	3,12		Р.120542	
Отвар шиповника	150	180	0,18	-	13,75	75	11	0,24	-	18,33	100	15	т.к.61	Р.256	
Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	13,68	72,4		3,3	0,6	16,7	87	-	-		
Всего в обед	538	665	18,8	15,78	53,06	457,66	21,76	23,3	20,54	69,37	594,15	28,64			
Употребленный попоник															
Творожно-картофельные сырники	100/10	150/10	12,61	9,47	16,1	200	4,35	18,915	14,205	24,15	300	6,52		Р.232	
Сметанный соус	20	30	0,3	3,37	1,08	30	0,04	0,45	5,06	1,62	45	0,06	т.к.20	Р.226	
Чай с лимоном	150	180	0,04	-	9,1	35	1,6	0,04		12,13	47	2	т.к.59	Р.200	
Батон нарезной	30	40	1,98	0,37	12,9	59,99	-	3,2	0,53	16,8	84,8	-			
Всего в употребленный ужин	310	410	14,93	13,21	29,37	324,99	5,99	22,605	19,795	54,7	476,8	8,58			
Всего за день	1272	1590	41,83	38,32	138,35	1136,32	32,04	56,645	53,685	190,92	1520,95	42,17			

5 день (пятница)

Прием пищи, Наименование блюда	Выход			Пищевые вещества			Энерг. ценность	Вит. С	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Вит. С	№ карт	№ рецепт.
	Ясли	Сал	Б	Ж	У	Калл			Б	Ж	У	Калл	Вит. С		
Завтрак															
Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	3,0	2,22	18,19	10,23	0,85		4,0	2,96	24,26	133,64	1,14	т.к.56	р.120
Кофе с молоком	150	180	1,08	1,08	11,67	76,67	0,03		1,3	1,3	14	92	1	т.к.53	р.253
Бутерброд с маслом	20/5	30/5	3,61	5,4	9,75	106	0,14		5,06	7	14,62	145	0,19	т.к.62	р.3
Завтрак 2															
фрукты	100	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0		0,5	0,1	10,1	46	2,0	-	р.130
Всего в завтрак	435	525	8,19	8,8	49,71	328,9	3,02		10,86	11,36	62,98	416,64	4,33	-	-
Обед															
Свекольник из мяса птицы, со сметаной	180	200	3,38	5,2	11,03	145	7,97		4,22	6,5	13,77	145	9,05	т.к.10	р.34
Плов с мясом	150	180	14,4	11,7	13,97	214,34	0,67		17,51	13,3	29,46	342	0,77	-	р.265
Салат из помидоров с растительным маслом	40	40	0,45	2,47	1,89	32	8,17		0,45	2,47	1,89	32	8,17		р.14
Кисель плодово-ягодный	150	180	0,42	0,045	22,65	92,7	0,82		0,504	0,054	27,18	111,24	0,99	-	р.382
Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	13,68	72,4	-		3,3	0,6	16,7	87	-	-	-
Всего в обед	560	655	21,29	19,895	63,22	556,44	17,63		25,984	22,924	89	717,24	18,98	-	-
Употребленный подник															
Ватрушка с повидлом или Сдоба «Бантики»	50	70	3,61	6,88	23,94	129,58	0,19		5,15	9,63	33,52	177,7	0,27	т.к.64	р.274
Молоко	150	180	0,67	0,83	11,25	46,67	0,54		0,8	1	13,5	56	0,65	т.к.60	р.261
Всего в употребленный ужин	200	250	4,28	7,71	35,19	176,25	0,73		5,95	10,63	47,02	233,7	0,92	-	-
Всего за день	1195	1430	33,76	36,405	148,12	1061,59	21,38		42,794	44,914	199	1367,58	24,23	-	-

6 день (понедельник)

Прием пищи, Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества				Энерг. ценность	Пищевые вещества				Энерг. ценность	№ карт	№ рецепт.
	Ясли	Сад	Б	Ж	У	Калл	Вит. С	Б	Ж	У	Калл	Вит. С		
Завтрак														
Каша рисовая молочная	150	200	4,16	5,6	19,56	144	1,46	7,51	10,39	33,9	289,96	1,6	т.к. 38	Р. 173
Чай с сахаром	150	180	0,04		9,1	35	1,6	0,04		12,13	47	2	т.к. 59	Р. 200
Бутерброд с маслом	20/4	30/5	1,51	3,46	9,75	78	-	2,3	4,36	14,62	108	-	т.к. 63	Р. 1
Завтрак 2														
Сок фруктовый	100	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	0,5	0,1	10,1	46	2,0	-	Р. 130
Всего в завтрак	424	515	6,21	9,16	48,51	303	5,06	10,35	14,85	70,75	490,96	5,6	-	-
Обед														
Суп гороховый на курином бульоне(фасолевый)	180	200	3,96	3,852	11,61	122,34	1,19	4,3	3,9	17,51	161,16	4,83	т.к. 7	Р. 22
Гренки для супа	15	15	2,3	0,2	14,6	71,4	-	2,3	0,2	14,6	71,4	-	-	Р. 47
Жаркое по-домашнему с мясом (Азу)	150	200	5,63	3,98	11	102,34	6,13	7,5	5,3	14,66	136,34	8,17	т.к. 22	Р. 153
Отулец консервированный без уксуса(отулец свежий)	30	30	0,24	0,03	0,51	8,4	6	0,24	0,03	0,51	8,4	6	-	-
Компот из сухофруктов	150	180	0,43	-	21,41	87,4	0,36	0,48	-	23,8	97,12	0,4	-	Р. 54
Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	13,68	72,4		3,3	0,6	16,7	87	-	-	-
Всего в обед	565	675	15,2	8,542	72,82	464,28	13,68	18,036	10,03	87,78	561,42	19,4	-	-
Уплотненный полдник														
Ленивые вареники с маслом, сметаной	150	200	16,15	14,56	27,0	265,84	0,2	27,42	24,28	56,34	443,08	0,36	-	Р. 218
Йогурт питьевой	140	150	4,06	4,48	5,6	82,6	1,19	4,35	4,8	6	88,5	1,05	т.к. 31	Р. 251
Батон нарезной	30	40	1,98	0,38	12,19	59,99	-	3,2	0,538	16,8	84,6	-	-	-
Всего в уплотненный ужин	320	390	22,19	19,42	45,5	408,43	1,39	34,97	29,618	79,14	616,18	1,41	-	-
Всего за день	1309	1580	43,6	37,122	166,83	1175,75	20,13	63,44	54,498	237,67	1668,56	26,41	-	-

Прием пищи, Наименование блюда	Выход			Пищевые вещества			Энерг. г. ценность	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Вит.С	№ карт	№ рецепт.
	Ясли	Сад	Б	Ж	У	Калл	Вит. С	Б	Ж	У	Калл	Вит.С		
Завтрак														
Каша манная молочная	150	200	4,66	5,6	18,82	144	1,46	6,2	7,47	25,09	192	1,95	Т.к.34	Р.88
Кофе с молоком	150	180	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	1,3	1,3	14	92	1	Т.к. 53	Р.253
Бутерброд с маслом	20/4	30/5	1,54	3,46	9,75	78	-	2,3	4,36	14,62	108	-	Т.к. 63	Р.1
Завтрак 2														
Фрукты(яблоко) или банан	95	100	0,3	0,3	8,3	40	10,79	0,3	0,3	8,8	40	11,45	-	-
Всего в завтрак	419	515	7,58	11,16	48,54	338,67	6,59	10,1	13,43	62,51	432	7,25	-	-
Обед														
Суп овсяный(полевой) с мясом птицы, сметаной	180	200	3,6	2,3	9,36	72,54	3,58	4	2,56	10,7	82,2	3,98		Р.40
Тфтелея из мяса птицы запеченная в сметанном соусе	50	70	6,41	6,78	5,22	109,54	0,56	8,98	9,49	7,31	150,57	0,79	Т.к. 18	Р.174
	20	20	0,3	3,37	1,08	30	0,04	0,45	5,06	1,62	45	0,06	Т.к. 20	Р.226
Каша гречневая, рассыпчатая	100	125	5,7	4,82	27,45	175,98	-	7,1	6,0	34,3	219,6	-	Т.к 26	Р.65
Помидор	40	45	0,36	0,05	1,13	6,3	4,5	0,48	0,06	1,5	8,4	6		
Кисель плодово-ягодный	150	180			13,5	46,5	-	-	-	18,0	60	-	Т.к. 58	Р.233
Хлеб ржаной	40	50	2,6	0,48	13,68	72,4	-	3,3	0,6	16,7	87	-	-	-
Всего в обед	580	690	18,97	17,8	71,42	513,26	8,68	24,31	23,77	90,13	652,77	10,83	-	-
Уполотенный полдник														
Рыбная котлета «любительская» в соусе	80	80	13,75	4,48	11,13	140	3,53	13,75	4,48	11,13	140	3,53	-	Р.83
Салат витаминный (из белокочанной капусты с морковью(до марта)Салат «степпной»	100	100	1,44	10,08	9,55	134,65	20,4	1,44	10,08	9,55	134,65	20,4	-	100504
Чай с сахаром	150	180	-	-	8,98	30	-	-	-	11,98	43	-	Т.к56	Р.264
Батон нарезной	30	40	1,98	0,38	12,19	59,99	-	3,2	0,53	16,8	84,6	-	-	-
Всего в уполотенный ужин	360	400	17,17	14,94	41,85	364,64	32,61	18,39	15,39	49,46	402,25	23,83	-	-
Всего за день	1359	1605	43,72	43,9	161,81	1216,57	47,88	52,8	52,59	202,1	1487,02	42,01	-	-

8 день (среда)

Прием пищи, Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества				Энерг. ценность	Пищевые вещества				Энерг. ценность	Вит.С	№ карт	№ рецепт.
	Ясли	Сад	Б	Ж	У	Калл	Вит. С	Б	Ж	У	Калл	Вит.С			
Завтрак															
Каша пшеничная молочная	150	180	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	6,44	7,53	25,38	192	1,95	Т.К. 42		Р. 91
Какао с молоком	150	180	1	1,08	10,83	75	0,83	1,2	1,3	13	90	1,17	Т.К. 57		Р. 248
Бутерброд с маслом	20/4	30/5	1,54	3,46	9,75	78	-	2,3	4,36	14,62	108		Т.К. 63		Р. 1
Завтрак 2															
Сок	100	100	1,4	0,5	18,9	86,4	9	1,4	0,5	18,9	86,4	9	-	-	-
Всего в завтрак	424	495	9,2	11,31	60,77	399,15	11,02	11,34	13,69	71,9	476,4	12,12	-	-	-
Обед															
Пи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	180	200	1,26	3,51	6,107	61,02	13,3	2,95	4,8	6,87	82,48	15,54	Т.К. 4		Р. 56
Гуляш из отварного мяса	60	80	4,5	5,7	1,85	123,6	0,6	6	7,6	2,47	164,8	0,8	Т.К. 15		Р. 152
Макароны отварные	130	150	5,1	5,3	27,1	179,7	-	5,85	6,15	31,26	207,625	-	-		Р. 75
Компот из свежих яблок	150	180	0,09	-	17,19	69,93	2,25	0,108	-	20,628	83,91	2,7	-		Т.К160209
Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	13,68	72,4		3,3	0,6	16,7	87	-	-		-
Всего в обед	560	660	13,59	14,99	65,927	506,65	16,15	18,208	19,15	77,928	625,815	19,04			
Уплотненный полдник															
Овощное рагу со сметаной	150	180	2,23	4,04	10,16	86,67	14,93	2,67	4,82	12,19	104	17,12	Т.К. 27		Р. 77
Чай с сахаром	150	180	-	-	8,98	30	-	-	-	11,98	43	-	Т.К. 56		Р. 264
Батон нарезной	30	40	1,98	0,37	12,19	59,99	-	3,2	0,53	16,8	84,8	-	-		-
Всего в уплотненный ужин	330	400	4,21	4,41	31,33	176,66	14,93	5,87	5,35	40,97	231,8	17,12			
Всего за день	1314	1555	27,0	30,71	158,027	1090,542	42,1	35,418	38,19	190,798	1334,015	48,28			

Прием пищи, Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества				Энерг. ценность	Пищевые вещества				Энерг. ценность	№ карт	№ рецепт.	
	Ясли	Сал	Б	Ж	У	Калл	Вит. С	Б	Ж	У	Калл	Вит.С			
Завтрак															
Каша «Дружба» молочная	150	200	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46	6,21	7,73	27,71	201	1,95	т.к. 30	р. 84	
Кофе с молоком	150	180	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	1,3	1,3	14	92	1	т.к. 53	р. 253	
Бутерброд с маслом	20/4	30/5	1,54	3,46	9,75	78	-	2,3	4,36	14,62	108	-	т.к. 63	р. 1	
Завтрак 2															
Сок фруктовый	100	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	0,5	0,1	10,1	46	2,0	-	р. 130	
Всего в завтрак															
	424	515	7,78	10,43	52,3	351,42	4,29	10,31	21,22	66,43	447	4,95	-		
Обед															
Лапша домашняя на курином бульоне(суп с клёцками)	180	200	4,55	1,44	15,21	102,81	-	5,1	1,72	16,9	114,24	4,24	-	р. 118	
Курица порционная	95	95	21,5	13,5	-	205,9	-	21,1	13,5	-	205,9	-	-	р. 108	
В чесночном соусе	20	30	0,3	3,37	1,08	30	0,04	0,45	5,06	1,62	45	0,06	т.к. 20	р. 226	
Картофельное пюре	120	150	2,44	4,19	14,45	113,6	14,36	3,05	5,24	18,06	131,56	17,95	т.к. 21	р. 206	
Огулец	30	30	0,24	0,03	0,51	8,4	6	0,24	0,03	0,51	8,4	6		р. 118	
консервированный(свежий)															
Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,15	20,82	84,75	0,3	0,396	0,018	24,984	101,7	0,36	-	р.376	
Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	13,68	72,4	-	3,3	0,6	16,7	87	-	-	-	
Всего в обед															
	645	745	32,0	22,98	71,22	578,61	16,4	33,3	26,12	82,38	646,7	24,25			
Уютный полдник															
Омлет натуральный	100	100	10,44	11,24	1,95	150,68	0,18	10,44	11,24	1,95	150,68	0,18	т.к.12031		
Салат из отварной свёклы с зеленым горошком	45	60	0,62	3,41	3,41	48,75	3,38	0,83	4,54	4,55	65	4,5	т.к.50	р. 53	
Чай с сахаром	150	180	0,04	-	9,1	35	1,6	0,04		12,13	47	2	т.к. 59	р. 200	
Батон нарезной	30	40	1,98	0,37	12,19	59,99	-	3,2	0,53	16,8	84,8	-	-		
Всего в уютный ужин															
	325	380	16,39	8,26	35,83	218,74	8,51	17,82	9,55	44,61	336,8	10,03			
Всего за день															
	1394	1640	56,17	48,475	144,58	1273,7	28,82	58,41	63,698	180,484	1509,72	38,51			

[illegible]