



Утверждаю:

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 32

«Счастливое детство»

Т.Г. Тайлакова

Приказ № 178/п от 30.09.2024 год

10 дневное меню МАДОУ «Детский сад № 32 «Счастливое детство»

Ссылки на технологические карты и сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организаций и детских оздоровительных учреждений.

Уральский региональный центр питания 2013 год

ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход		№рецептуры	Белки		Жиры		Углеводы		Ккал.		Вит. С	
	ясли	сад		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Каша манная молочная жидкая	150	170	268	4,65	6,27	7,59	9,34	23,15	26,23	181,55	218,90	1,03	1,17
Бутерброды с повидлом	30	40	102	0,90	1,20	3,15	4,20	15,30	20,40	93,00	124,00	0,07	0,10
Какао с молоком	180	200	508	2,88	3,20	2,43	2,70	14,31	15,90	71,10	79,00	1,17	1,30

2 ЗАВТРАК

Кефир	100	100	535	2,90	2,90	2,50	2,50	4,00	4,00	50,00	50,00	0,70	0,70
ИТОГО	460	510											

ОБЕД

Щи из свежей капусты с картофелем	150	180	147	2,05	4,40	5,98	8,98	4,66	6,22	69,80	99,40	11,08	14,78
Плов из отварной птицы	110/50	130/70	411	14,19	16,23	13,11	18,14	29,00	38,09	320,50	420,30	0,99	1,20
Хлеб пшеничный	30	40	114	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	25,68	70,50	94,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20	25	115	1,32	1,65	0,24	0,30	6,68	8,35	34,80	43,50	0,00	0,00
Компот из смеси сухофруктов	150	180	527	0,36	0,45	0,00	0,00	20,25	24,30	82,50	115,90	0,36	0,45
ИТОГО	510	625											

УЖИН

Плоды свежие	150	180	118	0,60	0,72	0,60	0,72	14,70	17,64	70,50	94,60	15,00	18,00
Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем	80	100	562	7,62	10,83	8,90	10,17	28,00	40,00	201,30	268,00	0,00	0,00
Суп с картофельный с бобовыми	180	200	149	1,38	1,65	2,55	3,06	9,07	10,89	64,80	77,76	5,20	6,25
Хлеб ржаной	20	25	115	1,32	1,65	0,24	0,30	6,68	8,35	34,80	43,50	0,00	0,00
Чай с сахаром	180	200	502	0,09	0,10	0,00	0,00	13,50	15,00	57,00	75,00	0,00	0,00
ИТОГО	610	705											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1580	1840		42,54	54,29	47,53	60,73	204,06	261,05	1402,15	1803,86	35,60	43,95

ДЕНЬ 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход		Нормы	Белки		Жиры		Углеводы		Ккал.		Вит. С	
	ясли	сад		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Суп молочный с макаронными изделиями	150	170	171	4,27	4,84	3,94	4,47	18,23	23,13	109,50	124,10	0,83	0,92
Бутерброды с сыром	30	40	96	4,47	5,95	6,30	8,44	6,60	8,80	102,00	136,00	0,07	0,09
Кофейный напиток с молоком	180	200	514	2,88	3,20	2,43	2,70	14,31	15,90	71,10	79,00	1,17	1,30

2 ЗАВТРАК

Ряженка	100	100	535	2,90	2,90	2,50	2,50	4,00	4,00	50,00	50,00	0,70	0,70
ИТОГО	460	510											

ОБЕД

Борщ с фасолью и картофелем	150	180	134	2,20	2,66	3,06	3,67	8,27	9,95	69,60	83,52	4,05	4,86
Оладьи из печени по-кунцевски	50	70	404	8,65	13,84	5,85	9,36	9,90	16,44	111,00	155,40	3,60	5,76
Картофельное пюре	110	130	434	2,31	2,73	4,84	5,72	21,99	27,33	101,20	119,60	3,74	4,42
Хлеб пшеничный	30	40	114	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,50	94,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20	25	115	1,32	1,65	0,24	0,30	6,68	8,35	34,80	43,50	0,00	0,00
Кисель из повидла	150	180	517	0,08	0,90	0,00	0,00	28,73	34,47	115,50	138,60	0,08	0,09
ИТОГО	510	625											

УЖИН

Салат из моркови с зеленым горошком	60	80	27	1,14	1,52	6,06	8,08	7,54	9,72	83,20	97,60	2,76	3,68
Рассольник ленинградский	180	200	139	1,23	1,64	3,15	4,20	13,75	20,00	72,75	97,00	4,60	6,14
Запеканка из творога	150	180	319	24,00	28,80	25,15	30,24	27,89	35,68	415,21	510,00	0,52	0,72
Молоко сгущенное	10	20	490	0,72	1,44	0,85	1,70	6,55	12,55	32,80	65,60	0,10	0,20
Хлеб ржаной	20	25	115	1,32	1,65	0,24	0,30	6,68	8,35	34,80	43,50	0,00	0,00
Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	180	200	531	0,27	0,30	0,00	0,00	18,09	20,10	72,90	81,00	0,72	0,80
ИТОГО	600	705											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1570	1840		60,04	77,06	64,85	82,00	213,97	274,45	1546,86	1918,42	22,94	29,68

ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход		№рецептуры	Белки		Жиры		Углеводы		Ккал.		Вит. С	
	ясли	сад		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Каша "Дружба"	150	170	266	3,94	4,47	8,74	9,91	18,79	21,30	169,65	192,27	0,99	1,22
Бутерброды с маслом	30	40	100	1,20	1,60	12,50	16,67	7,50	10,00	147,00	196,00	0,00	0,00
Чай с лимоном	180	200	504	2,88	3,20	2,43	2,70	14,31	15,90	71,10	79,00	1,17	1,30

2 ЗАВТРАК

Молоко кипяченое	100	100	534	2,90	2,90	2,50	2,50	4,80	4,80	53,00	53,00	1,30	1,30
ИТОГО	460	510											

ОБЕД

Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	180/20	154	1,45	1,76	1,94	2,36	9,70	11,76	62,20	75,40	7,30	8,86
Гуляш из говядины	60	80	373	10,30	13,73	11,00	14,66	2,10	2,80	148,50	198,00	0,65	0,87
Каша перловая рассыпчатая	110	130	248	3,40	4,00	4,90	5,80	23,08	29,30	153,45	181,40	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	30	40	114	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,50	94,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20	25	115	1,32	1,65	0,24	0,30	6,68	8,35	34,80	43,50	0,00	0,00
Компот из плодов или ягод сушеных(чернослив)	150	180	531	0,30	0,27	0,00	0,00	20,10	18,09	72,90	81,00	0,80	0,72
ИТОГО	535	655											

УЖИН

Ватрушки с повидлом	60	80	559	3,70	4,93	1,70	2,27	40,90	54,53	194,00	258,67	0,10	0,13
Йогурт	160	180	536	8,00	9,00	5,12	5,76	13,60	15,30	139,20	156,60	0,96	1,08
Рагу из птицы	120/60	150/70	412	14,20	17,30	14,80	18,10	16,40	20,00	255,10	311,80	10,70	13,10
Хлеб ржаной	20	25	115	1,32	1,65	0,24	0,30	6,68	8,35	34,80	43,50	0,00	0,00
Кисель из свежих ягод	180	200	518	0,04	0,20	0,09	0,10	19,35	21,50	78,30	87,00	26,37	29,30
ИТОГО	600	705											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1595	1870		57,23	69,70	66,44	81,75	217,77	261,66	1684,50	2051,14	50,34	57,88

ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход		№рецептуры	Белки		Жиры		Углеводы		Ккал.		Вит. С	
	ясли	сад		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Омлет натуральный	100	120	307	8,61	10,30	13,38	16,06	2,30	2,77	163,00	195,70	0,30	0,37
Бутерброды пикантные (горячие)	30	40	104	3,60	4,70	5,70	7,60	9,52	12,70	103,50	138,00	0,08	0,10
Чай с молоком	180	200	506	1,35	1,50	1,17	1,30	14,31	15,90	72,90	81,00	1,17	1,30

2 ЗАВТРАК

Ряженка	150	150	535	4,35	4,35	3,75	3,75	6,00	6,00	75,00	75,00	1,05	1,05
ИТОГО	460	510											

ОБЕД

Свекольник	150	180	136	1,30	1,56	2,67	3,20	14,21	20,66	78,00	99,60	5,50	6,60
Тефтели из говядины паровые	50	70	394	6,90	9,66	7,35	9,89	7,35	11,09	102,00	162,80	1,25	1,75
Пюре из гороха с маслом	110	130	423	10,45	12,35	5,06	7,05	21,82	34,60	145,30	173,60	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	30	40	114	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,50	94,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20	25	115	1,32	1,65	0,24	0,30	6,68	8,35	34,80	43,50	0,00	0,00
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	180	516	1,05	1,26	0,00	0,00	21,75	26,10	91,50	109,80	0,00	0,00
ИТОГО	510	625											

УЖИН

Сок фруктовый	150	150	537	0,75	0,75	0,00	0,00	19,05	19,05	82,50	82,50	6,00	6,00
Вареники ленивые	130	150	331	18,38	21,23	15,98	16,10	29,77	32,60	230,21	357,30	0,19	0,23
Суп молочный с крупой	150	170	170	4,34	4,82	4,64	5,16	14,87	29,52	148,62	181,80	1,15	1,28
Хлеб ржаной	20	30	115	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	34,80	52,20	0,00	0,00
Какао с молоком	180	200	508	2,88	3,20	2,43	2,70	14,31	15,90	71,10	79,00	1,17	1,30
ИТОГО	630	700											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1600	1835		68,88	82,35	62,85	73,79	203,38	264,94	1503,73	1925,80	17,86	19,98

ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход		№рецептуры	Белки		Жиры		Углеводы		Ккал.		Вит. С	
	ясли	сад		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Каша пшённая молочная жидкая	150	170	273	5,85	7,80	7,09	9,46	26,85	40,80	212,70	293,60	1,09	1,46
Бутерброды с повидлом	30	40	102	0,90	1,20	3,15	4,20	15,30	20,40	93,00	124,00	0,07	0,10
Кофейный напиток с молоком	180	200	514	2,88	3,20	2,43	2,70	14,31	15,90	71,10	79,00	1,17	1,30

2 ЗАВТРАК

Кефир	100	100	535	2,90	2,90	2,50	2,50	4,00	4,00	50,00	50,00	0,70	0,70
ИТОГО	460	510											

ОБЕД

Суп-лапша домашняя	150	180	162	1,53	1,84	3,34	4,01	8,34	10,00	76,60	115,90	0,22	0,27
Жаркое по-домашнему	110/50	130/70	374	14,18	17,73	16,65	15,82	9,05	26,32	216,70	298,40	4,14	5,18
Хлеб пшеничный	30	40	114	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,50	94,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20	25	115	1,32	1,65	0,24	0,30	6,68	8,35	34,80	43,50	0,00	0,00
Компот из свежих плодов или ягод	150	180	526	0,38	0,45	0,15	0,18	17,33	20,79	72,00	96,43	3,23	3,87
ИТОГО	510	625											

УЖИН

Салат из свеклы отварной	100	100	51	1,50	1,50	5,50	5,50	8,40	8,40	89,00	89,00	5,70	5,70
Кондитерское изделие	50	50	607,608,609	3,75	3,75	3,90	3,90	30,20	30,20	168,50	168,50	0,00	0,00
Котлеты рыбные	80	100	351	11,12	13,90	1,68	3,10	7,68	9,60	90,40	139,00	0,32	0,40
Рис отварной	110	130	419	2,70	3,19	4,45	6,26	40,51	53,75	120,31	160,21	0,00	0,00
Соус томатный с овощами	30	40	463	0,60	0,48	1,24	1,65	2,23	2,98	21,48	38,64	0,25	0,34
Хлеб ржаной	20	30	115	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	34,80	52,20	0,00	0,00
Чай с сахаром	180	200	502	0,09	0,10	0,00	0,00	13,50	15,00	57,00	75,00	0,00	0,00
ИТОГО	620	700											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1590	1835		53,30	64,71	52,80	60,26	225,82	296,19	1478,89	1917,38	16,89	19,32

ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход		№рецептуры	Белки		Жиры		Углеводы		Ккал.		Вит. С	
	ясли	сад		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Каша рисовая молочная жидкая	150	170	274	4,15	4,71	6,46	7,33	34,30	47,54	172,00	194,99	1,15	1,31
Гренки с сыром	30	40	177	4,82	6,42	4,62	6,17	18,26	21,68	130,56	174,08	0,03	0,04
Какао с молоком	180	200	508	2,88	3,20	2,43	2,70	14,31	15,90	71,10	79,00	1,17	1,30

2 ЗАВТРАК

Ряженка	100	100	535	2,90	2,90	2,50	2,50	4,00	4,00	50,00	50,00	0,70	0,70
ИТОГО	460	510											

ОБЕД

Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	180/20	154	1,45	1,76	1,94	2,36	9,70	11,76	62,20	75,40	7,30	8,86
Печень говяжья по-строгановски	50	70	403	8,18	11,45	8,27	16,78	1,95	2,74	196,82	258,53	3,86	5,40
Макаронные изделия отварные	110	130	297	4,14	4,90	1,40	2,60	29,29	44,60	218,48	298,50	0,01	0,01
Хлеб пшеничный	30	40	114	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,50	94,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20	25	115	1,32	1,65	0,24	0,30	6,68	8,35	34,80	43,50	0,00	0,00
Кисель из свежих ягод	150	180	518	0,15	0,18	0,08	0,09	16,13	19,35	65,25	78,30	27,75	26,37
ИТОГО	510	445											

УЖИН

Сок фруктовый	150	150	537	0,75	0,75	0,00	0,00	19,05	19,05	82,50	82,50	6,00	6,00
Суп крестьянский с крупой	180	200	160	2,53	2,70	7,70	8,90	10,50	11,60	81,00	90,00	7,20	8,00
Морковная запеканка	60	90	217	2,40	4,60	7,44	5,16	17,20	20,24	89,20	143,80	1,36	2,04
Соус молочный сладкий	30	40	449	0,78	1,04	1,91	2,54	10,71	13,28	49,20	62,20	0,22	0,29
Хлеб ржаной	20	25	115	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	34,80	52,20	0,00	0,00
Чай с лимоном	180	200	504	2,88	3,20	2,43	2,70	14,31	15,90	71,10	79,00	1,17	1,30
ИТОГО	620	705											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1590	1660		42,93	54,48	47,90	60,81	227,83	285,69	1479,51	1856,00	57,92	61,62

ДЕНЬ 7

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход		№рецептуры	Белки		Жиры		Углеводы		Ккал.		Вит. С	
	ясли	сад		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Каша манная молочная жидкая	150	170	268	4,65	6,27	7,59	9,34	23,15	26,23	181,55	218,90	1,03	1,17
Бутерброды с повидлом	30	40	102	0,90	1,20	3,15	4,20	15,30	20,40	93,00	124,00	0,07	0,10
Чай с молоком	180	200	506	1,35	1,50	1,17	1,30	14,31	15,90	72,90	81,00	1,17	1,30

2 ЗАВТРАК

Кефир	100	100	535	2,90	2,90	2,50	2,50	4,00	4,00	50,00	50,00	0,70	0,70
ИТОГО	460	510											

ОБЕД

Суп картофельный с бобовыми	150	180	149	1,38	1,65	2,55	3,06	9,07	10,89	64,80	77,76	5,20	6,25
Котлеты, биточки, шницели	50	70	386	8,90	12,46	8,75	12,25	7,15	10,01	143,00	200,20	0,00	0,00
Каша гречневая рассыпчатая	110	130	243	6,30	7,40	5,80	6,80	27,20	32,10	185,60	219,30	0,00	0,00
Соус томатный	20	30	462	0,22	0,32	0,75	1,12	1,39	2,08	13,12	19,68	0,31	0,47
Хлеб пшеничный	30	40	114	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,50	94,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20	25	115	1,32	1,65	0,24	0,30	6,68	8,35	34,80	43,50	0,00	0,00
Компот из смеси сухофруктов	150	180	527	0,36	0,45	0,00	0,00	20,25	24,30	82,50	115,90	0,36	0,45
ИТОГО	530	655											

УЖИН

Плоды свежие	150	180	118	0,60	0,72	0,60	0,72	14,70	17,64	70,50	94,60	15,00	18,00
"Крендель сахарный"	70	90	574	5,85	6,24	9,15	11,76	41,16	52,92	266,00	342,00	0,00	0,00
Рагу из овощей	180	200	201	4,60	7,00	10,63	10,70	15,30	17,00	162,00	180,00	13,77	15,30
Хлеб ржаной	20	30	115	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	34,80	52,20	0,00	0,00
Сок фруктовый	180	200	537	0,90	1,00	0,00	0,00	19,05	25,40	99,00	110,00	6,00	8,00
ИТОГО	600	700											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1590	1865		43,83	55,78	53,36	64,73	240,15	296,92	1624,07	2023,04	43,61	51,74

ДЕНЬ 8

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход		№рецептуры	Белки		Жиры		Углеводы		Ккал.		Вит. С	
	ясли	сад		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Омлет натуральный	100	120	307	8,61	10,30	13,38	16,06	2,30	2,77	163,00	195,70	0,30	0,37
Бутерброды пикантные (горячие)	30	40	104	3,60	4,70	5,70	7,60	9,52	12,70	103,50	138,00	0,08	0,10
Кофейный напиток с молоком	180	200	514	2,88	3,20	2,43	2,70	14,31	15,90	71,10	79,00	1,17	1,30

2 ЗАВТРАК

Молоко кипяченое	150	150	534	4,35	4,35	3,75	3,75	7,20	7,20	79,50	79,50	1,95	1,95
ИТОГО	460	510											

ОБЕД

Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	152	1,62	1,94	1,71	2,05	21,29	28,55	66,75	80,10	4,95	5,94
Суфле рыбное	60	80	341	9,60	12,80	2,88	3,84	10,56	15,08	70,80	94,40	0,24	0,32
Картофельное пюре	110	130	434	2,31	2,73	4,84	5,72	21,99	27,33	101,20	119,60	3,74	4,42
Хлеб пшеничный	30	40	114	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,50	94,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20	25	115	1,32	1,65	0,24	0,30	6,68	8,35	34,80	43,50	0,00	0,00
Кисель из кураги	150	180	521	0,60	0,72	0,09	0,11	24,60	29,52	100,50	120,60	0,30	0,36
ИТОГО	520	635											

УЖИН

Шанежка наливная с яйцом	80	100	571	7,30	9,17	2,93	3,67	48,00	57,50	208,00	260,00	0,00	0,00
Каша молочная пшеничная жидкая	180	200	270	5,55	6,29	5,61	6,35	37,37	50,02	182,25	206,55	1,00	1,14
Пудинг из творога паровой	130	150	323	18,10	20,90	14,10	16,30	38,60	43,00	313,70	362,00	0,26	0,30
Молоко сгущенное	10	20	490	0,72	1,44	0,85	1,70	5,55	11,10	32,80	65,60	0,10	0,20
Хлеб ржаной	20	30	115	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	34,80	52,20	0,00	0,00
Чай с сахаром	180	200	502	0,09	0,10	0,00	0,00	13,50	15,00	57,00	75,00	0,00	0,00
ИТОГО	600	700											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1580	1845		70,25	85,31	58,99	70,83	282,91	353,72	1690,20	2065,75	14,09	16,40

ДЕНЬ 9

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход		№рецептуры	Белки		Жиры		Углеводы		Ккал.		Вит. С	
	ясли	сад		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Суп молочный с крупой	150	170	170	4,34	4,82	4,64	5,16	14,87	29,52	148,62	181,80	1,15	1,28
Бутерброды с маслом	30	40	100	1,20	1,60	12,50	16,67	7,50	10,00	147,00	196,00	0,00	0,00
Какао с молоком	180	200	508	2,88	3,20	2,43	2,70	14,31	15,90	71,10	79,00	1,17	1,30

2 ЗАВТРАК

Ряженка	150	150	535	4,35	4,35	3,75	3,75	6,00	6,00	75,00	75,00	1,05	1,05
ИТОГО	510	560											

ОБЕД

Борщ с капустой и картофелем	150	180	133	1,09	1,31	3,00	3,60	9,39	12,67	57,00	68,40	6,18	7,42
Курица в соусе с томатом	50/20	60/30	410	7,93	11,33	7,87	11,25	7,39	10,42	112,00	160,00	1,34	1,92
Каша пшённая рассыпчатая	110	130	247	4,90	5,70	6,00	7,03	26,90	31,70	180,40	213,20	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	30	40	114	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,50	94,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20	25	115	1,32	1,65	0,24	0,30	6,68	8,35	34,80	43,50	0,00	0,00
Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	150	180	531	0,23	0,27	0,00	0,00	15,08	18,09	60,75	72,90	0,60	0,72
ИТОГО	565	675											

УЖИН

Плоды свежие	150	150	118	0,60	0,60	0,60	0,60	14,70	14,70	70,50	70,50	15,00	15,00
Ватрушка "Лакомка"	60	80	595	5,08	7,70	10,80	15,70	15,00	18,30	240,10	290,70	0,08	0,10
Винегрет овощной	80	100	82	1,30	1,95	8,70	11,20	5,70	8,20	130,00	195,00	8,40	12,60
Макаронник с мясом	80/30	100/40	299	15,10	17,00	14,00	18,40	16,00	20,60	208,30	250,60	0,47	0,60
Хлеб ржаной	20	30	115	1,32	1,98	0,24	0,36	6,68	10,02	34,80	52,20	0,00	0,00
Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	200	516	1,26	1,40	0,00	0,00	26,10	29,00	109,80	132,00	0,00	0,00
ИТОГО	600	700											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1675	1935		55,18	67,90	75,01	97,04	207,06	263,15	1750,67	2174,80	35,44	41,99

ДЕНЬ 10

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Выход		№рецептуры	Белки		Жиры		Углеводы		Ккал.		Вит. С	
	ясли	сад		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	170	272	5,37	6,09	7,05	7,99	21,60	24,48	171,30	194,14	1,15	1,31
Закрытые бутерброды с сыром	30	40	103	3,70	4,93	6,85	9,13	7,40	9,87	106,00	141,33	0,05	0,07
Чай с сахаром	180	200	502	0,09	0,10	0,00	0,00	13,50	15,00	57,00	75,00	0,00	0,00

2 ЗАВТРАК

Йогурт	100	100	535	2,90	2,90	2,50	2,50	4,00	4,00	50,00	50,00	0,70	0,70
ИТОГО	460	510											

ОБЕД

Суп картофельный с клёцками	150	180	151	0,72	0,96	1,56	3,08	10,26	20,02	59,60	100,30	3,45	4,60
Азу	110/50	130/70	370	13,04	16,31	13,98	18,48	23,70	35,80	264,48	395,50	7,09	8,86
Хлеб пшеничный	30	40	114	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,50	94,00	0,00	0,00
Хлеб ржаной	20	25	115	1,32	1,65	0,24	0,30	6,68	8,35	34,80	43,50	0,00	0,00
Кисель из свежих ягод	150	180	518	0,15	0,04	0,08	0,09	16,13	19,35	65,25	78,30	21,98	26,37
ИТОГО	510	625											

УЖИН

Кондитерское изделие	50	50	607,608,609	3,75	3,75	3,90	3,90	30,20	30,20	168,50	168,50	0,00	0,00
Сок фруктовый	150	180	537	0,75	0,90	0,00	0,00	19,05	22,86	82,50	99,00	6,00	7,20
Котлеты рыбные	80	100	351	11,12	13,90	1,68	3,10	7,68	9,60	90,40	139,00	0,32	0,40
Икра свекольная или морковная	120	150	124	2,88	3,60	8,52	10,65	12,48	16,60	119,28	172,50	9,48	11,85
Хлеб ржаной	20	25	115	1,32	1,65	0,24	0,30	6,68	8,35	34,80	43,50	0,00	0,00
Чай с лимоном	180	200	504	2,88	3,20	2,43	2,70	14,31	15,90	71,10	79,00	1,17	1,30
ИТОГО	600	705											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1570	1840		52,27	63,02	49,27	62,54	208,43	260,06	1445,51	1873,57	51,39	62,66

Пищевая ценность 10 дней

День	Б		Ж		У		К/калории		Вит С	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
1 день	42,54	54,29	47,53	60,73	204,06	261,05	1402,15	1803,86	35,60	43,95
2 день	60,04	77,06	64,85	82,00	213,97	274,45	1546,86	1918,42	22,94	29,68
3 день	57,23	69,70	66,44	81,75	217,77	261,66	1684,50	2051,14	50,34	57,88
4 день	68,88	82,35	62,85	73,79	203,38	264,94	1503,73	1925,80	17,86	19,98
5 день	53,30	64,71	52,80	60,26	225,82	296,19	1478,89	1917,38	16,89	19,32
6 день	42,93	54,48	47,90	60,81	227,83	285,69	1479,51	1856,00	57,92	61,62
7 день	43,83	55,78	53,36	64,73	240,15	296,92	1624,07	2023,04	43,61	51,74
8 день	70,25	85,31	58,99	70,83	282,91	353,72	1690,20	2065,75	14,09	16,40
9 день	55,18	67,90	75,01	97,04	207,06	263,15	1750,67	2174,80	35,44	41,99
10 день	52,27	63,02	49,27	62,54	208,43	260,06	1445,51	1873,57	51,39	62,66
Итого за весь период	546,45	674,60	579,00	714,48	2231,38	2817,83	15606,09	19609,76	346,08	405,22
Норма	42,00	54,00	47,00	60,00	203,00	261,00	1400,00	1800,00	45,00	50,00
Среднее значение	54,65	67,46	57,90	71,45	223,14	281,79	1560,61	1960,98	34,06	40,52