

СОГЛАСОВАНО
Советом родителей
от 10.11.2023 Протокол 2

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора ГБОУ СОШ № 30
г.о.Сызрань
от 10.11.2023 № 2138

ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ

структурного подразделения "Детский сад № 7 ГБОУ СОШ № 30 г.о.Сызрань"

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры	
			Б		Ж		У							
День 1			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Каша "Дружба" на сгущенном молоке	150/180	3,7	4,4	5,6	6,6	29,1	34,5	181,8	215,5	0,81	0,9	5.13	
	Чай с лимоном	180/180	0,12	0,12	0,02	0,02	10,2	10,2	41	41	2,83	2,83	7.10	
	Вафли	20/40	0,6	1,2	0,4	0,8	16,2	32,4	70,8	141,6	0	0	10.6	
	Итого завтрак	350/400	4,42	5,72	6,02	7,42	55,5	77,1	293,6	398,1	3,64	3,73		
2-ой завтрак	Сок	160/160	0,8	0,8	0	0	16,16	16,16	68,26	68,26	3,2	3,2	7.7	
	Итого 2-ой завтрак	160/160	0,8	0,8	0	0	16,16	16,16	68,26	68,26	3,2	3,2		
Обед	Борщ с картофелем со сметаной (на мясном бульоне)	150/200	2,4	3,2	3,7	5	7,6	10,2	74,1	98,8	5,27	7,03	1.5	
	Макаронные изделия отварные	110/130	4,23	4,99	0,6	0,71	22,83	26,99	113,74	134,42	0	0	3.2	
	Гуляш из отварного мяса	60/80	7,71	10,32	6,2	8,15	1,98	2,62	94,5	125	0,3	0,55	2.1	
	Компот из сушеных фруктов	150/180	0,3	0,4	0	0	16	19,4	65,2	78,9	0,3	0,4	7.2	
	Хлеб ржаной	40/50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,4	16,7	69,6	87	0	0	10.1	
	Итого обед	510/640	17,28	22,21	10,98	14,46	61,81	75,91	417,14	524,12	5,87	7,98		
Уплотненный полдник	Салат из белокочанной капусты	40/60	0,56	0,84	2,03	3,05	3,46	5,19	34,36	51,54	13,98	20,97	6.1	
	Запеканка морковная с творогом	130/150	12,44	14,36	14,65	16,9	20,51	23,67	263,7	304,28	1,68	1,94	4.8	
	Повидло	20/20	0,08	0,08	0	0	8	8	38	38	0	0	9.5	
	Напиток кисломолочный	150/180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,15	7,38	76	91	1,2	1,4	7.6	
	Фрукт свежий	135/140	0,44	0,48	0,44	0,48	10,78	11,76	51,7	56,4	11	12	11.1	
	Итого уплотненный полдник	475/550	17,87	20,98	20,87	24,93	48,9	56	463,76	541,22	27,86	36,31		
ИТОГО 1 день:		1495/1750	40,37	49,71	37,87	46,81	182,37	225,17	1242,76	1531,7	40,57	51,22		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
День 2			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150/180	3,9	5,2	4,3	5,8	13,6	18,2	109	145,4	0,68	0,82	5.6
	Кофейный напиток с молоком	160/180	2,49	2,85	2,13	2,41	11,33	14,36	74,66	91	1,045	1,17	7.12
	Бутерброд с сыром	40/10; 50/15	18,8	24,5	5,3	6,8	16,2	21,03	154,4	200,8	0,08	0,09	10.4
	Итого завтрак	360/425	25,19	32,55	11,73	15,01	41,13	53,59	338,06	437,2	1,805	2,08	
2-ой завтрак	Напиток кисломолочный	150/150	4,35	4,35	3,75	3,75	6,15	6,15	76	76	1,2	1,2	7.6
	Итого 2-ой завтрак	150/150	4,35	4,35	3,75	3,75	6,15	6,15	76	76	1,2	1,2	
Обед	Салат из свежих огурцов	40/60	0,304	0,456	2,44	3,65	0,95	1,43	26,92	40,38	3,8	5,7	6.8
	Суп картофельный с горохом (с мясом)	150/200	5,5	7,4	2,5	3,4	11,7	15,6	92,8	123,4	3,49	4,65	1.4/1
	Капуста тушеная	100/150	1,98	3,13	3,71	5,56	9,49	14,38	79	120	16,37	24,99	3.7
	"Бифштекс "Натуральный"	60/60	12,8	12,8	8,43	8,43	0	0	127,1	127,1	0	0	2.22
	Кисель из сушеных фруктов	150/180	0,17	0,2	0,009	0,01	26,5	31,7	106,65	128	0,11	0,13	7.14
	Хлеб ржаной	40/50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,4	16,7	69,6	87	0	0	10.1
	Итого обед	540/700	23,394	27,286	17,569	21,65	62,04	79,81	502,07	625,88	23,77	35,47	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	130/150	11	12,7	16,6	19,2	2,7	3,2	205,4	237	0,2	0,3	4.2
	Картофель отварной	100/120	2,05	3,05	3,96	4,17	16,12	24,08	108	146	14,7	21,98	3.8
	Чай с сахаром	150/180	0,045	0,055	0,015	0,018	8,32	9,5	33,37	39,4	0,024	0,031	7.9
	Хлеб пшеничный	50/60	3,95	4,74	0,5	0,6	24,2	29	118	141	0	0	10.2
	Фрукт свежий	135/140	0,44	0,48	0,44	0,48	10,78	11,76	51,7	56,4	11	12	11.1
	Итого уплотненный полдник	565/650	17,485	21,025	21,515	24,468	62,12	77,54	516,47	619,8	25,924	34,311	
ИТОГО 2 день:		1615/1925	70,419	85,211	54,564	64,878	171,44	217,09	1432,6	1758,88	52,699	73,061	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С		№ рецептуры	
			Б		Ж		У			ясли	сад		
День 3			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеница с сахаром и маслом	150/180	3,24	3,89	4,28	5,14	23,16	27,79	144,38	173,25	0	0	5.12
	Какао с молоком	160/180	3,36	3,67	2,9	3,19	13,82	15,82	94,93	107	1,28	1,43	7.8
	Бутерброд с джемом (повидлом)	40/10; 50/15	2,28	2,97	3,6	4,6	26,3	34,1	146,3	190,3	0,44	0,57	10.5
	Итого завтрак	360/425	8,88	10,53	10,78	12,93	63,28	77,71	385,61	470,55	1,72	2	
2-ой завтрак	Сок	160/160	0,8	0,8	0	0	16,16	16,16	68,26	68,26	3,2	3,2	7.7
	Печенье	20/40	1,4	2,8	2,2	4,4	14,8	29,6	84,6	169,2	0	0	10.7
	Итого 2-ой завтрак	180/200	2,2	3,6	2,2	4,4	30,96	45,76	152,86	237,46	3,2	3,2	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/200	2,2	3	3,1	4,2	3,7	5	49,2	65,4	11,08	14,77	1.6.1
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с печенью	160/200	15,58	21,98	16,65	17,79	49,81	60,52	411,81	511,41	0,8	1,6	8.5
	Компот из сушеных фруктов	150/180	0,3	0,4	0	0	16	19,4	65,2	78,9	0,3	0,4	7.2
	Хлеб ржаной	40/50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,4	16,7	69,6	87	0	0	10.1
	Итого обед	500/630	20,72	28,68	20,23	22,59	82,91	101,62	595,81	742,71	12,18	16,77	
Уплотненный полдник	Салат из моркови	40/60	0,5	0,75	0,04	0,06	4,65	6,97	20,92	31,38	1,92	2,88	6.3
	Ватрушка "Королевская"	150/180	19,5	23,16	16,15	19,32	28,04	36,36	335,19	410,76	0,35	0,48	8.4
	Напиток кисломолочный	150/180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,15	7,38	76	91	1,2	1,4	7.6
	Фрукт свежий	135/140	0,44	0,48	0,44	0,48	10,78	11,76	51,7	56,4	11	12	11.1
	Итого уплотненный полдник	475/560	24,79	29,61	20,38	24,36	49,62	62,47	483,81	589,54	14,47	16,76	
ИТОГО 3 день:		1515/1815	56,59	72,42	53,59	64,28	226,77	287,56	1618,09	2040,26	31,57	38,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
День 4			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	150/180	6	7,2	8,7	10,4	28,5	34,3	217,3	261	0	0	5.3
	Чай с молоком	160/180	2,66	2,99	2,33	2,6	12,06	14,31	82,13	89	1,19	1,3	7.11
	Бутерброд с сыром	40/10; 50/15	18,8	24,5	5,3	6,8	16,2	21,03	154,4	200,8	0,08	0,09	10.4
	Итого завтрак	360/425	27,46	34,69	16,33	19,8	56,76	69,64	453,83	550,8	1,27	1,39	
2-ой завтрак	Напиток кисломолочный	150/150	4,35	4,35	3,75	3,75	6,15	6,15	76	76	1,2	1,2	7.6
	Итого 2-ой завтрак	150/150	4,35	4,35	3,75	3,75	6,15	6,15	76	76	1,2	1,2	
Обед	Суп картофельный с клецками (на курином бульоне) с зеленью	150/200	4,4	5,85	1,83	2,44	8,4	11,23	67,8	90,4	11,45	14,6	1.7/1
	Плов из птицы	160/200	20,3	25,7	9,9	12,3	51,6	63,1	376,6	465,5	0,72	0,96	2.4
	Напиток лимонный	150/200	0,11	0,15	0,01	0,13	18,32	24,43	72	96	19,35	23,22	7.13
	Хлеб ржаной	40/50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,4	16,7	69,6	87	0	0	10.1
	Итого обед	500/650	27,45	35	12,22	15,47	91,72	115,46	586	738,9	31,52	38,78	
Уплотненный полдник	Салат из свеклы	40/60	0,57	0,86	2,44	3,65	3,34	5,02	37,56	56,34	3,8	5,7	6.4
	Картофельное пюре	110/130	2,4	2,9	3,9	5	16,4	18,7	110,8	131,2	12,1	15,7	3.4/1
	Котлета рыбная запеченая	70/90	9,36	12,03	3,29	4,23	6,99	8,98	94,5	121,5	0,3	0,39	2.12.1
	Сок	180/180	0,9	0,9	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6	7.7
	Хлеб пшеничный	50/60	3,95	4,74	0,5	0,6	24,2	29	118	141	0	0	10.2
	Итого уплотненный полдник	450/520	17,18	21,43	10,13	13,48	69,11	79,88	436,86	526,04	19,8	25,39	
ИТОГО 4 день:		1460/1745	76,44	95,47	42,43	52,5	223,74	271,13	1552,69	1891,74	53,79	66,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
День 5			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша жидкая молочная овсяная (геркулес) с сахаром и маслом	150/180	2,67	3,2	4,7	5,64	18,03	21,63	124,69	149,63	0	0	5.10
	Кофейный напиток с молоком	160/180	2,49	2,85	2,13	2,41	11,33	14,36	74,66	91	1,045	1,17	7.12
	Бутерброд с джемом (повидлом)	40/10; 50/15	2,28	2,97	3,6	4,6	26,3	34,1	146,3	190,3	0,44	0,57	10.5
	Итого завтрак	360/425	7,44	9,02	10,43	12,65	55,66	70,09	345,65	430,93	1,485	1,74	
2-ой завтрак	Напиток кисломолочный	150/150	4,35	4,35	3,75	3,75	6,15	6,15	76	76	1,2	1,2	7.6
	Итого 2-ой завтрак	150/150	4,35	4,35	3,75	3,75	6,15	6,15	76	76	1,2	1,2	
Обед	Салат из слабосоленой рыбы с луком	40/60	0,8	1,2	6	7	4,1	6,7	73,5	94,7	5,3	6,4	6.11
	Борщ со сметаной (на мясном бульоне)	150/200	1,42	1,89	3,2	4,27	6,56	8,74	60,75	81	6,32	8,43	1.8/1
	Жаркое по-домашнему	160/200	12,1	14	9,6	11,2	19	24,8	210,3	256,1	6,4	8,54	2.6
	Компот из сушеных фруктов	150/180	0,3	0,4	0	0	16	19,4	65,2	78,9	0,3	0,4	7.2
	Хлеб ржаной	40/50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,4	16,7	69,6	87	0	0	10.1
	Хлеб пшеничный	--/40	0	3,16	0	0,4	0	19,3	0	94	0	0	10.2
	Итого обед	540/730	17,26	23,95	19,28	23,47	59,06	95,64	479,35	691,7	18,32	23,77	
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	150/180	2,4	2,8	5,1	6,3	13,8	16,5	111	134,1	30,9	32,8	4.4
	Яйцо вареное	40/40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	0	0	4.5
	Булочка "Веснушка"	100/120	7,8	9,36	6,12	7,34	53,86	64,63	302	362,4	0	0	8.1
	Кисель из свежемороженых ягод	160/180	0,14	0,16	0,03	0,03	21,47	24,15	87,04	97,92	1,46	1,64	7.1
	Итого уплотненный полдник	450/520	15,42	17,4	15,85	18,27	89,41	105,56	563,04	657,42	32,36	34,44	
ИТОГО за 5 день:		1500/1825	44,47	54,72	49,31	58,14	210,28	277,44	1464,04	1856,05	53,365	61,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
День 6			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	110/130	4,23	4,99	0,6	0,71	22,83	26,99	113,74	134,42	0	0	3.2
	Икра кабачковая	40/40	0,019	0,019	0,08	0,08	0,12	0,12	1,24	1,24	0,12	0,12	9.6
	Чай с лимоном	180/180	0,12	0,12	0,02	0,02	10,2	10,2	41	41	2,83	2,83	7.10
	Батон	40/50	3,16	3,95	0,4	0,5	19,3	24,2	94	118	0	0	10.8
	Итого завтрак	370/400	3,299	4,089	0,5	0,6	29,62	34,52	136,24	160,24	2,95	2,95	
2-ой завтрак	Сок	160/160	0,8	0,8	0	0	16,16	16,16	68,26	68,26	3,2	3,2	7.7
	Итого 2-ой завтрак	160/160	0,8	0,8	0	0	16,16	16,16	68,26	68,26	3,2	3,2	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем (на мясном бульоне)	150/200	2,2	3	3,1	4,2	4,5	6	55,3	73,6	11,08	14,77	1.6
	Запеканка из отварного мяса с рисом	160/200	18,5	22,1	13,8	16,2	44	61	373,2	477,1	0,01	0,01	2.7
	Компот из сушеных фруктов	150/180	0,3	0,4	0	0	16	19,4	65,2	78,9	0,3	0,4	7.2
	Хлеб ржаной	40/50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,4	16,7	69,6	87	0	0	10.1
	Хлеб пшеничный	20/40	1,58	3,16	0,2	0,4	9,66	19,3	47	94	0	0	10.2
	Итого обед	520/670	25,22	31,96	17,58	21,4	87,56	122,4	610,3	810,6	11,39	15,18	
Уплотненный полдник	Салат из моркови и яблок	40/60	0,34	0,52	2,09	3,13	3,15	4,72	32,76	49,14	2,78	4,17	6.5
	Яйцо вареное	40/40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	0	0	4.5
	Ватрушка с творогом	100/120	10,4	11,6	4,9	6,2	40,1	42,6	245,7	272,1	0,05	0,06	8.2
	Кофейный напиток с молоком	160/180	2,49	2,85	2,13	2,41	11,33	14,36	74,66	91	1,045	1,17	7.12
	Фрукт свежий	135/140	0,44	0,48	0,44	0,48	10,78	11,76	51,7	56,4	11	12	11.1
	Итого уплотненный полдник	475/540	18,75	20,53	14,16	16,82	65,64	73,72	467,82	531,64	14,875	17,4	
ИТОГО за 6 день:		1525/1770	48,069	57,379	32,24	38,82	198,98	246,8	1282,62	1570,74	32,415	38,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
День 7			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша жидкая молочная манная с сахаром и маслом	150/180	2,25	2,7	3,58	4,3	19,73	23,67	120	144	0	0	5.7
	Кофейный напиток с молоком	160/180	2,49	2,85	2,13	2,41	11,33	14,36	74,66	91	1,045	1,17	7.12
	Бутерброд с сыром	40/10; 50/15	18,8	24,5	5,3	6,8	16,2	21,03	154,4	200,8	0,08	0,09	10.4
	Итого завтрак	360/425	23,54	30,05	11,01	13,51	47,26	59,06	349,06	435,8	1,125	1,26	
2-ой завтрак	Напиток кисломолочный	150/150	4,35	4,35	3,75	3,75	6,15	6,15	76	76	1,2	1,2	7.6
	Итого 2-ой завтрак	150/150	4,35	4,35	3,75	3,75	6,15	6,15	76	76	1,2	1,2	
Обед	Салат из свежих огурцов	40/60	0,304	0,456	2,44	3,65	0,95	1,43	26,92	40,38	3,8	5,7	6.8
	Суп картофельный с макаронными изделиями (с птицей)	150/200	5,7	7,7	3,1	4,5	13,4	17	104,2	139,1	4,95	6,6	1.11
	Голубцы денивые "Вкусные" в томатном соусе	140/160	15,08	15,09	12,3	13,7	7,58	7,98	200,7	215,9	4,9	9,2	2.21
	Кисель из сушеных фруктов	150/180	0,17	0,2	0,009	0,01	26,5	31,7	106,65	128	0,11	0,13	7.14
	Хлеб ржаной	40/50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,4	16,7	69,6	87	0	0	10.1
	Итого обед	520/650	23,894	26,746	18,329	22,46	61,83	74,81	508,07	610,38	13,76	21,63	
Уплотненный полдник	Тефтели из трески (минтая) с творогом	130/150	18,14	21,24	7,17	8,28	12,34	14,26	186,99	217,32	4,12	4,89	2.5
	Свекла, тушенная в сметане	120/150	2,5	3,2	7,24	9,62	11,44	15,34	122,4	160,2	1,62	2,08	4.10
	Сок	160/160	0,8	0,8	0	0	16,1	16,1	68,26	68,26	3,2	3,2	7.7
	Хлеб пшеничный	50/60	3,95	4,74	0,5	0,6	24,2	29	118	141	0	0	10.2
	Итого уплотненный полдник	460/520	25,39	29,98	14,91	18,5	64,08	74,7	495,65	586,78	8,94	10,17	
ИТОГО за 7 день:		1490/1745	77,174	91,126	47,999	58,22	179,32	214,72	1428,78	1708,96	25,025	34,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
День 8			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша "Дружба"	150/180	3,7	4,5	5,5	6,8	19	23	142,2	171,3	0,81	0,9	5.1
	Какао с молоком	160/180	3,36	3,67	2,9	3,19	13,82	15,82	94,93	107	1,28	1,43	7.8
	Бутерброд с джемом (повидлом)	40/10; 50/15	2,28	2,97	3,6	4,6	26,3	34,1	146,3	190,3	0,44	0,57	10.5
	Итого завтрак	360/425	9,34	11,14	12	14,59	59,12	72,92	383,43	468,6	2,53	2,9	
2-ой завтрак	Молоко кипяченое	150/150	4,58	4,58	4,1	4,1	7,58	7,58	85	85	2,1	2,1	7.15
	Печенье/вафли	20/40	1,4	2,8	2,2	4,4	14,8	29,6	84,6	169,2	0	0	10.7
	Итого 2-ой завтрак	170/190	5,98	7,38	6,3	8,5	22,38	37,18	169,6	254,2	2,1	2,1	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/200	1,05	1,4	3,1	4,2	6,4	8,6	58,2	77,6	6,17	8,23	1.10
	Картофельное пюре	110/130	2,4	2,9	3,9	5	16,4	18,7	110,8	131,2	12,1	15,7	3.4/1
	Суфле из печени с рисом	90/110	5,9	7,2	6,6	8,1	10,5	12,8	126,2	154,3	4,2	5,1	2.23
	Напиток лимонный	150/200	0,11	0,15	0,01	0,13	18,32	24,43	72	96	19,35	23,22	7.13
	Хлеб ржаной	40/50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,4	16,7	69,6	87	0	0	10.1
	Итого обед	540/690	12,1	14,95	14,09	18,03	65,02	81,23	436,8	546,1	41,82	47,15	
Уплотненный полдник	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	40/60	1,34	2,19	3,66	5,49	1,72	2,59	46	69	2,94	4,91	6.10
	Сырники из творога	130/150	24,29	28,02	16,47	19	14,82	17,1	304,2	351	0,32	0,36	4.6
	Молоко сгущенное	30/30	2,16	2,16	2,55	2,55	16,8	16,8	96	96	0	0	9.4
	Напиток кисломолочный	150/180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,15	7,38	76	91	1,2	1,4	7.6
	Фрукт свежий	135/140	0,44	0,48	0,44	0,48	10,78	11,76	51,7	56,4	11	12	11.1
	Итого уплотненный полдник	485/560	32,58	38,07	26,87	32,02	50,27	55,63	573,9	663,4	15,46	18,67	
ИТОГО за 8 день:		1555/1865	60	71,54	59,26	73,14	196,79	246,96	1563,73	1932,3	61,91	70,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
День 9			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша жидкая молочная кукурузная	150/180	4,3	5,2	5,1	6,1	24,6	29,5	162,6	195,2	0,4	0,5	5.8
	Чай с молоком	160/180	2,66	2,99	2,33	2,62	12,06	14,31	82,13	89	1,19	1,3	7.11
	Бутерброд с сыром	40/10; 50/15	18,8	24,5	5,3	6,8	16,2	21,03	154,4	200,8	0,08	0,09	10.4
	Итого завтрак	360/425	25,76	32,69	12,73	15,52	52,86	64,84	399,13	485	1,67	1,89	
2-ой завтрак	Напиток кисломолочный	150/150	4,35	4,35	3,75	3,75	6,15	6,15	76	76	1,2	1,2	7.6
	Итого 2-ой завтрак	150/150	4,35	4,35	3,75	3,75	6,15	6,15	76	76	1,2	1,2	
Обед	Суп картофельный со сметаной (с мясом), зеленью	150/200	1,4	1,85	1,24	1,65	12	16,03	65,6	87,2	15,2	19,6	1.9/2
	Котлета мясная	50/70	8	11,5	5,3	7,4	2,1	3,1	88	125,1	0,28	0,39	2.8
	Рагу овощное	110/130	3,25	3,75	4,41	5,09	12,52	14,45	109,47	126,32	7,31	8,43	4.11
	Компот из сушеных фруктов	150/180	0,3	0,4	0	0	16	19,4	65,2	78,9	0,3	0,4	7.2
	Хлеб ржаной	40/50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,4	16,7	69,6	87	0	0	10.1
	Итого обед	500/630	15,79	21,05	11,47	14,79	56,52	70,31	401,07	508,52	31,09	38,82	
Уплотненный полдник	Салат из картофеля с солеными огурцами	40/60	0,8	1,2	2,04	3	3,96	5,94	37,16	55,74	4,8	7,2	6.2
	Суфле рыбное	130/150	25,4	28,9	9,6	10,8	5,1	6,7	191,85	238,25	1,09	1,26	2.14/1
	Кисель из свежемороженых ягод	160/180	0,14	0,16	0,03	0,03	21,47	24,15	87,04	97,92	1,46	1,64	7.1
	Хлеб пшеничный	50/60	3,95	4,74	0,5	0,6	24,2	29	118	141	0	0	10.2
	Фрукт свежий	135/140	0,44	0,48	0,44	0,48	10,78	11,76	51,7	56,4	11	12	11.1
	Итого уплотненный полдник	515/590	30,73	35,48	12,61	14,91	65,51	77,55	485,75	589,31	18,35	22,1	
ИТОГО за 9 день:		1525/1795	76,63	93,57	40,56	48,97	181,04	218,85	1361,95	1658,83	52,31	64,01	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
День 10			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша вязкая молочная ячневая с сахаром и маслом	150/180	6,4	7,9	7,6	8,4	31,8	37,6	222,3	258,3	0	0	5.9
	Кофейный напиток с молоком	160/180	2,49	2,85	2,13	2,41	11,33	14,36	74,66	91	1,045	1,17	7.12
	Бутерброд с джемом (повидлом)	40/10; 50/15	2,28	2,97	3,6	4,6	26,3	34,1	146,3	190,3	0,44	0,57	10.5
	Итого завтрак	360/425	11,17	13,72	13,33	15,41	69,43	86,06	443,26	539,6	1,485	1,74	
2-ой завтрак	Напиток кисломолочный	150/150	4,35	4,35	3,75	3,75	6,15	6,15	76	76	1,2	1,2	7.6
	Итого 2-ой завтрак	150/150	4,35	4,35	3,75	3,75	6,15	6,15	76	76	1,2	1,2	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	150/200	1,26	1,68	3,07	4,09	9,9	13,27	72,4	96,6	4,52	6,03	1.1/1
	Тефтели мясные в томатном соусе	160/200	16,7	21,8	14,5	20,4	21,5	26,6	281,2	372,9	4,9	9,2	2.13/1
	Компот из свежих яблок	150/180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,2	87,84	1,29	1,54	7.4
	Хлеб ржаной	40/50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,4	16,7	69,6	87	0	0	10.1
	Итого обед	500/630	20,72	26,92	18,17	25,23	62,71	78,06	496,4	644,34	10,71	16,77	
Уплотненный полдник	Салат из свеклы	40/60	0,57	0,86	2,44	3,65	3,34	5,02	37,56	56,34	3,8	5,7	6.4
	Картофель в молоке	120/150	2,66	3,33	4,06	5,07	14,54	18,18	105,6	132	12,52	15,65	4.9
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с морковью и яйцом	130/130	8,55	8,55	5,88	5,88	49,58	49,58	286	286	0,21	0,21	8.3
	Сок	180/180	0,9	0,9	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6	7.7
	Итого уплотненный полдник	470/520	12,68	13,64	12,38	14,6	85,64	90,96	505,16	550,34	20,13	25,16	
И Т О Г О за 10 день:		1480/1725	48,92	58,63	47,63	58,99	223,93	261,23	1520,82	1810,28	33,525	44,87	

	День	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
		Б		Ж		У					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
	Итого 1 день	40,37	49,71	37,87	46,81	182,37	225,17	1242,76	1531,7	40,57	51,22
	Итого 2 день	70,419	85,211	54,564	64,878	171,44	217,09	1432,6	1758,88	52,699	73,061
	Итого 3 день	56,59	72,42	53,59	64,28	226,77	287,56	1618,09	2040,26	31,57	38,73
	Итого 4 день	76,44	95,47	42,43	52,5	223,74	271,13	1552,69	1891,74	53,79	66,76
	Итого 5 день	44,47	54,72	49,31	58,14	210,28	277,44	1464,04	1856,05	53,36	61,15
	Итого 6 день	48,069	57,379	32,24	38,82	198,98	246,8	1282,62	1570,74	32,415	38,73
	Итого 7 день	77,174	91,126	47,999	58,22	179,32	214,72	1428,78	1708,96	25,025	34,26
	Итого 8 день	60	72,44	59,26	73,94	196,79	248,45	1563,73	1949,3	61,91	71,22
	Итого 9 день	76,63	93,57	40,56	48,97	181,04	218,85	1361,95	1658,83	52,31	64,01
	Итого 10 день	48,92	58,63	47,63	58,99	223,93	261,23	1520,82	1810,28	33,525	44,87
	Итого за 10 дней	599,082	730,676	465,453	565,548	1994,66	2468,44	14468,08	17776,74	437,174	544,011