

СОГЛАСОВАНО
Советом родителей

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора ГБОУ СОШ № 30
г.о.Сызрань
от 08.11.2024 № 2132

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 рассыпчатая гречневая с маслом и сахаром	150/180	8,3	9,97	5,6	6,73	41,9	50,3	251,25	301,5	0	0	5.5
	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	9,02	11,29	6,02	7,55	68,3	92,9	363,05	484,1	2,83	2,83	
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+ С витаминизация	150/180	0,3	0,4	0	0	16	19,4	65,2	78,9	25,3	30,4	7.2/1
	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	30,87	37,98	
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	44,97	55,28	37,87	46,94	195,17	240,97	1312,21	1617,7	64,76	80,32	

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	
	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+ С витаминизация	150/180	0,17	0,2	0,009	0,01	26,5	31,7	106,65	128	25,11	30,13	7.14/1
	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	500/640	23,09	26,83	15,129	18	61,09	78,38	475,15	585,5	44,97	59,77	
Уплотненный полдник	Салат из картофеля с зеленым горошком	40/60	1,02	1,2	6,18	7,2	7,86	9,3	91,2	110,6	6,2	8,3	6.12
	Омлет натуральный	130/150	11	12,7	16,6	19,2	2,7	3,2	205,4	237	0,2	0,3	4.2
	Чай с сахаром	150/150	0,045	0,045	0,015	0,015	8,32	8,32	33,37	33,37	0,024	0,024	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	505/560	16,455	19,165	23,735	27,495	53,86	61,58	499,67	578,37	17,424	20,624	
ИТОГО 2 день:		1515/1775	69,085	82,895	54,344	64,255	162,23	199,7	1388,88	1677,07	65,399	83,674	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У						
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
	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 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
	Печень говяжья по-строгановски	90/110	11,3	13,9	9	11	2,5	3,1	136,6	166,9	3,6	4,4	2.10/1
	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
	Компот из сушеных фруктов+ С витаминизация	150/180	0,3	0,4	0	0	16	19,4	65,2	78,9	25,3	30,4	7.2/1
	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	540/670	18,84	23,5	16,48	20,8	52	62,9	431,4	529,4	52,08	65,27	
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 с творогом	125/160	12,5	16,6	5,9	7,8	48,1	64,2	294	393,1	0,35	0,48	8.2/1
	Молоко кипяченое	150/180	4,58	5,48	4,1	4,9	7,58	9,07	85	102	2,1	2,5	7.15
	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	450/540	18,02	23,31	10,48	13,24	71,11	92	451,62	582,88	15,37	17,86	
ИТОГО 3 день:		1510/1795	46,54	58,14	37,74	46,97	202,55	248,77	1336,89	1651,09	72,37	88,33	

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
	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	27,29	34,55	16,13	19,61	56,03	69,69	446,36	552,8	1,125	1,26	
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	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	4,58	4,58	4,1	4,1	7,58	7,58	85	85	2,1	2,1	
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
	Гороховое пюре	130/150	21,7	25,04	6,04	6,9	31,7	36,5	109,7	126,6	0	0	3.9
	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	470/540	36,48	43,57	12,27	15,38	84,41	97,68	435,76	521,44	7,7	9,69	
ИТОГО 4 день:		1500/1805	95,8	117,7	44,72	54,56	239,74	290,41	1553,12	1898,14	42,445	51,83	

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
	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 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	7,61	9,16	10,63	12,84	56,39	70,04	353,12	428,93	1,63	1,87	
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+С витаминизация	150/180	0,3	0,4	0	0	16	19,4	65,2	78,9	25,3	30,4	7.2/1
	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	17,26	20,79	19,28	23,07	59,06	76,34	479,35	597,7	43,32	53,77	
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
	Хлеб пшеничный	--/40	0	3,16	0	0,4	0	19,3	0	94	0	0	10.2
	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	450/560	15,42	20,56	15,85	18,67	89,41	124,86	563,04	751,42	32,36	34,44	
ИТОГО за 5 день:		1500/1825	44,64	54,86	49,51	58,33	211,01	277,39	1471,51	1854,05	78,51	91,28	

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+С витаминизация	150/180	0,3	0,4	0	0	16	19,4	65,2	78,9	25,3	30,4	7.2/1
	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	36,39	45,18	
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
	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	485/560	22,93	27,24	18,76	22,27	54,8	69,45	482,47	589,54	14,315	16,53	
И Т О Г О за 6 день:		1535/1790	52,249	64,089	36,84	44,27	188,14	242,53	1297,27	1628,64	56,855	67,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
			Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	
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	Суп картофельный с макаронными изделиями (на курином бульоне)	150/200	4,05	5,4	1,3	1,8	10,8	14,4	71,4	95,2	4,95	6,6	1.2
	Капустная запеканка с курицей	160/200	20,6	25,1	12,2	14,4	9	11,6	226,9	275,1	32,85	34,2	2.11
	Кисель из сушеных фруктов+С витаминизация	150/180	0,17	0,2	0,009	0,01	26,5	31,7	106,65	128	25,11	30,13	7.14/1
	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	27,46	34	13,989	16,81	59,7	74,4	474,55	585,3	62,91	70,93	
Уплотненный полдник	Рыба, тушенная с овощами	150/200	19,1	25,5	9,6	12,8	5,5	7,3	185	246	4,9	6,5	2.25
	Яйцо вареное	40/40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	0	0	4.5
	Булочка "Дорожная"	100/120	7,6	9,1	11,6	13,9	46,4	55,7	319,7	383,7	0,44	0,53	8.7
	Сок	160/180	0,8	0,9	0	0	16,1	18,18	68,26	76	3,2	3,6	7.7
	Итого уплотненный полдник	450/540	32,58	40,58	25,8	31,3	68,28	81,46	635,96	768,7	8,54	10,63	
И Т О Г О за 7 день:		1460/1745	87,93	108,98	54,549	65,37	181,39	221,07	1535,57	1865,8	73,775	84,02	

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	40/60	0,56	0,84	2,03	3,05	3,46	5,19	34,36	51,54	13,98	20,97	6.1
	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
	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
	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	27,495	31,555	21,505	25,098	54,18	60,35	519,63	594,34	25,324	33,361	
ИТОГО за 8 день:		1555/1865	54,915	65,025	53,895	66,218	200,7	251,68	1509,46	1863,24	71,774	85,511	

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+С витаминизация	150/180	0,3	0,4	0	0	16	19,4	65,2	78,9	25,3	30,4	7.2/1
	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	56,09	68,82	
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
	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	30,5	35,14	13,01	15,56	64,89	76,63	486,15	589,91	17,35	20,6	
ИТОГО за 9 день:		1525/1795	76,4	93,23	40,96	49,62	180,42	217,93	1362,35	1659,43	76,31	92,51	

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+С витаминизация	150/180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,91	21,49	73,2	87,84	26,29	31,54	7.4/1
	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	50/60	3,95	4,74	0,4	0,5	24,2	29	118	141	0	0	10.2
	Итого обед	550/690	24,67	31,66	18,57	25,73	86,91	107,06	614,4	785,34	35,71	46,77	
	Картофель в молоке	150/200	3,33	4,4	5,07	6,7	18,18	24,2	132	176	15,65	20,9	4.9/1
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустой и яйцом	130/150	8,55	9,8	5,88	6,6	49,58	57,1	286	330	0,21	0,24	8.6
	Сок	160/180	0,7	0,9	0	0	16,16	18,18	68,26	76	3,2	3,6	7.7
	Итого уплотненный полдник	440/530	12,58	15,1	10,95	13,3	83,92	99,48	486,26	582	19,06	24,74	
И Т О Г О за 10 день:		1500/1795	52,77	64,83	46,6	58,19	246,41	298,75	1619,92	1982,94	57,455	74,45	