

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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>350/400</b>	<b>9,02</b>	<b>11,29</b>	<b>6,02</b>	<b>7,55</b>	<b>68,3</b>	<b>92,9</b>	<b>363,05</b>	<b>484,1</b>	<b>2,83</b>	<b>2,83</b>	
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
	<b>Итого 2-ой завтрак</b>	<b>160/160</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16,16</b>	<b>16,16</b>	<b>68,26</b>	<b>68,26</b>	<b>3,2</b>	<b>3,2</b>	
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
	<b>Итого обед</b>	<b>510/640</b>	<b>17,28</b>	<b>22,21</b>	<b>10,98</b>	<b>14,46</b>	<b>61,81</b>	<b>75,91</b>	<b>417,14</b>	<b>524,12</b>	<b>30,87</b>	<b>37,98</b>	
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
	<b>Итого уплотненный полдник</b>	<b>475/550</b>	<b>17,87</b>	<b>20,98</b>	<b>20,87</b>	<b>24,93</b>	<b>48,9</b>	<b>56</b>	<b>463,76</b>	<b>541,22</b>	<b>27,86</b>	<b>36,31</b>	
<b>ИТОГО 1 день:</b>		<b>1495/1750</b>	<b>44,97</b>	<b>55,28</b>	<b>37,87</b>	<b>46,94</b>	<b>195,17</b>	<b>240,97</b>	<b>1312,21</b>	<b>1617,7</b>	<b>64,76</b>	<b>80,32</b>	

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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>360/425</b>	<b>25,19</b>	<b>32,55</b>	<b>11,73</b>	<b>15,01</b>	<b>41,13</b>	<b>53,59</b>	<b>338,06</b>	<b>437,2</b>	<b>1,805</b>	<b>2,08</b>	
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
	<b>Итого 2-ой завтрак</b>	<b>150/150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>3,75</b>	<b>6,15</b>	<b>6,15</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	
	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
	<b>Итого обед</b>	<b>500/640</b>	<b>23,09</b>	<b>26,83</b>	<b>15,129</b>	<b>18</b>	<b>61,09</b>	<b>78,38</b>	<b>475,15</b>	<b>585,5</b>	<b>44,97</b>	<b>59,77</b>	
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
	<b>Итого уплотненный полдник</b>	<b>505/560</b>	<b>16,455</b>	<b>19,165</b>	<b>23,735</b>	<b>27,495</b>	<b>53,86</b>	<b>61,58</b>	<b>499,67</b>	<b>578,37</b>	<b>17,424</b>	<b>20,624</b>	
<b>ИТОГО 2 день:</b>		<b>1515/1775</b>	<b>69,085</b>	<b>82,895</b>	<b>54,344</b>	<b>64,255</b>	<b>162,23</b>	<b>199,7</b>	<b>1388,88</b>	<b>1677,07</b>	<b>65,399</b>	<b>83,674</b>	

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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>360/425</b>	<b>8,88</b>	<b>10,53</b>	<b>10,78</b>	<b>12,93</b>	<b>63,28</b>	<b>77,71</b>	<b>385,61</b>	<b>470,55</b>	<b>1,72</b>	<b>2</b>	
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
	<b>Итого 2-ой завтрак</b>	<b>160/160</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16,16</b>	<b>16,16</b>	<b>68,26</b>	<b>68,26</b>	<b>3,2</b>	<b>3,2</b>	
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
	<b>Итого обед</b>	<b>540/670</b>	<b>18,84</b>	<b>23,5</b>	<b>16,48</b>	<b>20,8</b>	<b>52</b>	<b>62,9</b>	<b>431,4</b>	<b>529,4</b>	<b>52,08</b>	<b>65,27</b>	
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
	<b>Итого уплотненный полдник</b>	<b>450/540</b>	<b>18,02</b>	<b>23,31</b>	<b>10,48</b>	<b>13,24</b>	<b>71,11</b>	<b>92</b>	<b>451,62</b>	<b>582,88</b>	<b>15,37</b>	<b>17,86</b>	
<b>ИТОГО 3 день:</b>		<b>1510/1795</b>	<b>46,54</b>	<b>58,14</b>	<b>37,74</b>	<b>46,97</b>	<b>202,55</b>	<b>248,77</b>	<b>1336,89</b>	<b>1651,09</b>	<b>72,37</b>	<b>88,33</b>	

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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>360/425</b>	<b>27,29</b>	<b>34,55</b>	<b>16,13</b>	<b>19,61</b>	<b>56,03</b>	<b>69,69</b>	<b>446,36</b>	<b>552,8</b>	<b>1,125</b>	<b>1,26</b>	
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
	<b>Итого 2-ой завтрак</b>	<b>170/190</b>	<b>4,58</b>	<b>4,58</b>	<b>4,1</b>	<b>4,1</b>	<b>7,58</b>	<b>7,58</b>	<b>85</b>	<b>85</b>	<b>2,1</b>	<b>2,1</b>	
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
	<b>Итого обед</b>	<b>500/650</b>	<b>27,45</b>	<b>35</b>	<b>12,22</b>	<b>15,47</b>	<b>91,72</b>	<b>115,46</b>	<b>586</b>	<b>738,9</b>	<b>31,52</b>	<b>38,78</b>	
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
	<b>Итого уплотненный полдник</b>	<b>470/540</b>	<b>36,48</b>	<b>43,57</b>	<b>12,27</b>	<b>15,38</b>	<b>84,41</b>	<b>97,68</b>	<b>435,76</b>	<b>521,44</b>	<b>7,7</b>	<b>9,69</b>	
<b>ИТОГО 4 день:</b>		<b>1500/1805</b>	<b>95,8</b>	<b>117,7</b>	<b>44,72</b>	<b>54,56</b>	<b>239,74</b>	<b>290,41</b>	<b>1553,12</b>	<b>1898,14</b>	<b>42,445</b>	<b>51,83</b>	

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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>360/425</b>	<b>7,61</b>	<b>9,16</b>	<b>10,63</b>	<b>12,84</b>	<b>56,39</b>	<b>70,04</b>	<b>353,12</b>	<b>428,93</b>	<b>1,63</b>	<b>1,87</b>	
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
	<b>Итого 2-ой завтрак</b>	<b>150/150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>3,75</b>	<b>6,15</b>	<b>6,15</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	
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
	<b>Итого обед</b>	<b>540/690</b>	<b>17,26</b>	<b>20,79</b>	<b>19,28</b>	<b>23,07</b>	<b>59,06</b>	<b>76,34</b>	<b>479,35</b>	<b>597,7</b>	<b>43,32</b>	<b>53,77</b>	
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
	<b>Итого уплотненный полдник</b>	<b>450/560</b>	<b>15,42</b>	<b>20,56</b>	<b>15,85</b>	<b>18,67</b>	<b>89,41</b>	<b>124,86</b>	<b>563,04</b>	<b>751,42</b>	<b>32,36</b>	<b>34,44</b>	
<b>И Т О Г О за 5 день:</b>		<b>1500/1825</b>	<b>44,64</b>	<b>54,86</b>	<b>49,51</b>	<b>58,33</b>	<b>211,01</b>	<b>277,39</b>	<b>1471,51</b>	<b>1854,05</b>	<b>78,51</b>	<b>91,28</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С		№ рецептуры	
			Б		Ж		У			ясли	сад		
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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>370/400</b>	<b>3,299</b>	<b>4,089</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>29,62</b>	<b>34,52</b>	<b>136,24</b>	<b>160,24</b>	<b>2,95</b>	<b>2,95</b>	
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
	<b>Итого 2-ой завтрак</b>	<b>160/160</b>	<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16,16</b>	<b>16,16</b>	<b>68,26</b>	<b>68,26</b>	<b>3,2</b>	<b>3,2</b>	
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
	<b>Итого обед</b>	<b>520/670</b>	<b>25,22</b>	<b>31,96</b>	<b>17,58</b>	<b>21,4</b>	<b>87,56</b>	<b>122,4</b>	<b>610,3</b>	<b>810,6</b>	<b>36,39</b>	<b>45,18</b>	
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
	<b>Итого уплотненный полдник</b>	<b>485/560</b>	<b>22,93</b>	<b>27,24</b>	<b>18,76</b>	<b>22,27</b>	<b>54,8</b>	<b>69,45</b>	<b>482,47</b>	<b>589,54</b>	<b>14,315</b>	<b>16,53</b>	
<b>ИТОГО за 6 день:</b>		<b>1535/1790</b>	<b>52,249</b>	<b>64,089</b>	<b>36,84</b>	<b>44,27</b>	<b>188,14</b>	<b>242,53</b>	<b>1297,27</b>	<b>1628,64</b>	<b>56,855</b>	<b>67,86</b>	

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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>360/425</b>	<b>23,54</b>	<b>30,05</b>	<b>11,01</b>	<b>13,51</b>	<b>47,26</b>	<b>59,06</b>	<b>349,06</b>	<b>435,8</b>	<b>1,125</b>	<b>1,26</b>	
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
	<b>Итого 2-ой завтрак</b>	<b>150/150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>3,75</b>	<b>6,15</b>	<b>6,15</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	
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
	<b>Итого обед</b>	<b>500/630</b>	<b>27,46</b>	<b>34</b>	<b>13,989</b>	<b>16,81</b>	<b>59,7</b>	<b>74,4</b>	<b>474,55</b>	<b>585,3</b>	<b>62,91</b>	<b>70,93</b>	
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
	<b>Итого уплотненный полдник</b>	<b>450/540</b>	<b>32,58</b>	<b>40,58</b>	<b>25,8</b>	<b>31,3</b>	<b>68,28</b>	<b>81,46</b>	<b>635,96</b>	<b>768,7</b>	<b>8,54</b>	<b>10,63</b>	
<b>И Т О Г О за 7 день:</b>		<b>1460/1745</b>	<b>87,93</b>	<b>108,98</b>	<b>54,549</b>	<b>65,37</b>	<b>181,39</b>	<b>221,07</b>	<b>1535,57</b>	<b>1865,8</b>	<b>73,775</b>	<b>84,02</b>	



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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>360/425</b>	<b>9,34</b>	<b>11,14</b>	<b>12</b>	<b>14,59</b>	<b>59,12</b>	<b>72,92</b>	<b>383,43</b>	<b>468,6</b>	<b>2,53</b>	<b>2,9</b>	
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
	<b>Итого 2-ой завтрак</b>	<b>170/190</b>	<b>5,98</b>	<b>7,38</b>	<b>6,3</b>	<b>8,5</b>	<b>22,38</b>	<b>37,18</b>	<b>169,6</b>	<b>254,2</b>	<b>2,1</b>	<b>2,1</b>	
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
	<b>Итого обед</b>	<b>540/690</b>	<b>12,1</b>	<b>14,95</b>	<b>14,09</b>	<b>18,03</b>	<b>65,02</b>	<b>81,23</b>	<b>436,8</b>	<b>546,1</b>	<b>41,82</b>	<b>47,15</b>	
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
	<b>Итого уплотненный полдник</b>	<b>485/560</b>	<b>27,495</b>	<b>31,555</b>	<b>21,505</b>	<b>25,098</b>	<b>54,18</b>	<b>60,35</b>	<b>519,63</b>	<b>594,34</b>	<b>25,324</b>	<b>33,361</b>	
<b>ИТОГО за 8 день:</b>		<b>1555/1865</b>	<b>54,915</b>	<b>65,025</b>	<b>53,895</b>	<b>66,218</b>	<b>200,7</b>	<b>251,68</b>	<b>1509,46</b>	<b>1863,24</b>	<b>71,774</b>	<b>85,511</b>	

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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>360/425</b>	<b>25,76</b>	<b>32,69</b>	<b>12,73</b>	<b>15,52</b>	<b>52,86</b>	<b>64,84</b>	<b>399,13</b>	<b>485</b>	<b>1,67</b>	<b>1,89</b>	
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
	<b>Итого 2-ой завтрак</b>	<b>150/150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>3,75</b>	<b>6,15</b>	<b>6,15</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	
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
	<b>Итого обед</b>	<b>500/630</b>	<b>15,79</b>	<b>21,05</b>	<b>11,47</b>	<b>14,79</b>	<b>56,52</b>	<b>70,31</b>	<b>401,07</b>	<b>508,52</b>	<b>56,09</b>	<b>68,82</b>	
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
	<b>Итого уплотненный полдник</b>	<b>515/590</b>	<b>30,5</b>	<b>35,14</b>	<b>13,01</b>	<b>15,56</b>	<b>64,89</b>	<b>76,63</b>	<b>486,15</b>	<b>589,91</b>	<b>17,35</b>	<b>20,6</b>	
<b>ИТОГО за 9 день:</b>		<b>1525/1795</b>	<b>76,4</b>	<b>93,23</b>	<b>40,96</b>	<b>49,62</b>	<b>180,42</b>	<b>217,93</b>	<b>1362,35</b>	<b>1659,43</b>	<b>76,31</b>	<b>92,51</b>	

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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>360/425</b>	<b>11,17</b>	<b>13,72</b>	<b>13,33</b>	<b>15,41</b>	<b>69,43</b>	<b>86,06</b>	<b>443,26</b>	<b>539,6</b>	<b>1,485</b>	<b>1,74</b>	
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
	<b>Итого 2-ой завтрак</b>	<b>150/150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>3,75</b>	<b>6,15</b>	<b>6,15</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	
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
	<b>Итого обед</b>	<b>550/690</b>	<b>24,67</b>	<b>31,66</b>	<b>18,57</b>	<b>25,73</b>	<b>86,91</b>	<b>107,06</b>	<b>614,4</b>	<b>785,34</b>	<b>35,71</b>	<b>46,77</b>	
	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
	<b>Итого уплотненный полдник</b>	<b>440/530</b>	<b>12,58</b>	<b>15,1</b>	<b>10,95</b>	<b>13,3</b>	<b>83,92</b>	<b>99,48</b>	<b>486,26</b>	<b>582</b>	<b>19,06</b>	<b>24,74</b>	
<b>И Т О Г О за 10 день:</b>		<b>1500/1795</b>	<b>52,77</b>	<b>64,83</b>	<b>46,6</b>	<b>58,19</b>	<b>246,41</b>	<b>298,75</b>	<b>1619,92</b>	<b>1982,94</b>	<b>57,455</b>	<b>74,45</b>	