

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий МБДОУ №43

города Невинномысска

 Н.Г. Кузьменко

«01» октября 2020 года

**Примерное 10-дневное меню  
для детей в возрасте с 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7 лет  
на зимний период**

**г. Невинномысск  
МБДОУ № 43 г. Невинномысска  
2020 год**

**1 день (Сад).**

Наименование блюда	№ рецепту ры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамин С
			Б	Ж	У		
			<b>Завтрак</b>				
Суп молочный с макаронами	548	200	7,3	6,7	28,4	200,5	-
Хлеб пшеничный		30	3,2	0,5	16,8	81,2	-
Масло сливочное	7	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Кофейный напиток (без молока)	1221	180	0,1	0	11	44,5	0
Яйцо отварное 1/2		20	3,6	5	0,7	145,44	0
<b>Завтрак № 2</b>							
Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	44	10
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с бобовыми	206	200	4,8	4,13	17,73	123,87	7,2
Фрикадельки рыбные	517	90	10,22	1,68	8,75	79,1	0
Соус томатный	1029	30	0,45	1,5	2,85	28,05	3,6
Капуста тушеная	440	120	2,8	3,6	11,7	88,7	63,8
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Кисель из концентрата	1131	200	0	0	31,8	127,5	0
<b>Уплотненный полдник</b>							
Плов из птицы	893-2	210	14,8	14,6	38,1	339,4	3,9
Соленый огурец	13	20	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб пшеничный		30	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Чай	1203	200	0	0	12,1	45,2	0
<b>Ужин</b>							
Молоко	36	200	5,6	8,0	8,4	128	1,4
Хлеб пшеничный		30	0,8	0,1	4,2	20,3	0
Повидло		20	0	0	6,5	24,5	0
<b>Итого</b>			<b>56,270</b>	<b>62,44</b>	<b>259,7</b>	<b>1724,13</b>	<b>25,62</b>

## 2 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Запеканка из творога	620	180	39,9	12,8	67,3	363,5	1
Соус сметанный	1044	30	0,4	2,2	2	29,4	0
Хлеб пшеничный		30	3,2	0,5	16,8	81,2	0
Масло сливочное	7	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Чай	1203	180	0	0	12,1	45,2	0
<b>Завтрак № 2</b>							
Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	44	10
<b>Обед</b>							
Борщ Сибирский	82	200	1,6	4,0	12,1	88,5	17,5
Сметана	6	8	0,27	1,35	0,36	14,4	0
Биточки рубленые из птицы	667	80	12,9	9,5	12,9	186,9	0
Соус красный основной	1011	30	0,3	0,4	2,5	14,8	1,6
Каша гречневая	378	120	3,4	4,5	16,7	119,2	80,7
Солёный огурец	13	20	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	200	0,4	0,1	17,0	6,7	0
<b>Уплотненный полдник</b>							
Омлет натуральный	588	110	7,9	10	1,4	130,9	0,2
Икра кабачковая	119	80	1,3	3,8	8,1	70,8	25,5
Хлеб пшеничный		30	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Какао	1203	200	1	0	10	41	0,05
<b>Ужин</b>							
Кефир	1227	200	5,6	8,0	8,4	128	1,4
Печенье		40	1,6	0,2	8,4	40,6	0
<b>Итого</b>			<b>59,1</b>	<b>72,44</b>	<b>259,16</b>	<b>1948,1</b>	<b>28,8</b>

### 3 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная манная(1/2)	548	200	5,7	7,8	30,1	207	0
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	0
Масло сливочное	7	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Кофейный напиток ( без молока)	1221	180	3,37	3,5	17,1	116,9	1
<b>Завтрак № 2</b>							
Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	44	10
<b>Обед</b>							
Суп овощной	303	200	12	10,6	22,2	224,8	17,9
Сметана	6	8	0,27	1,35	0,36	14,4	0
Биточки из говядины	671	80	12,1	8,7	7,1	154,1	0
Свекла тушеная в соусе	442	150	3,2	5,1	18,1	127,6	16,7
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	200	0,4	0,1	17	6,7	0
<b>Уплотненный полдник</b>							
Рыба припущенная	4,7	90	16,7	0,7	0	73,5	0
Соус томатный	1029	30	0,3	1	1,9	18,7	2,4
Пюре картофельное	429	120	3,45	4,35	25,5	162,15	18
Соленый огурец	13	20	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб пшеничный		30	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Чай	1203	200	0	0	12,1	45,2	0
<b>Ужин</b>							
Молоко	1131	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4
Хлеб пшеничный		30	1,4	0,7	5,6	52,6	0
Повидло		20	0	0	6,5	24,5	0
<b>Итого</b>			<b>62,99</b>	<b>74,91</b>	<b>219,260</b>	<b>1771,15</b>	<b>48,2</b>

#### 4 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамин С
			Б	Ж	У		
			<b>Завтрак</b>				
Каша геркулесовая 1/2	548	200	9,13	13,2	32,72	288,67	2,0
Хлеб пшеничный		30	3,2	0,5	16,8	81,2	0
Масло сливочное	7	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Кофейный напиток (1/2)	1221	180	3,37	3,5	17,1	116,9	1,0
<b>Обед</b>							
Борщ Украинский	208	200	2,2	2,7	19,2	105,8	10,2
Сметана	6	8	0,27	1,35	0,36	14,	0
Котлета рубленая из птицы	667	80	11,16	8,04	7,72	146,97	0,14
Картофельное пюре	429	120	2,52	2,52	16,08	93,84	14,32
Зелёный горошек		30	1	0,1	2	12	-
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	200	0,4	0,1	17	6,7	0
<b>Уплотненный полдник</b>							
Рагу из овощей	445	115	4,2	4,2	26,8	156,4	57,2
Фрикадельки мясные	517	60	9,76	1,53	5,89	75,62	1
Соус томатный	1029	30	0,3	1	1,9	18,7	2,4
Яйцо отварное 1/2		20	3,6	5	0,7	145,44	0
Хлеб пшеничный		40	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Чай	1203	200	0	0	12,1	45,2	0
<b>Ужин</b>							
Кефир	1131	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4
Печенье		40	1,4	0,7	5,6	52,6	0
<b>Итого</b>			<b>58,91</b>	<b>60,0</b>	<b>244,3</b>	<b>1601,18</b>	<b>61,90</b>

## 5 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамин С
			Б	Ж	У		
			<b>Завтрак</b>				
Омлет натуральный	588	110	7,9	10	1,4	130,9	0,2
Капуста тушеная	119	120	1,7	5,3	10,4	95,5	33,2
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	0
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Чай	1203	180	0	0	12,1	45,2	0
<b>Завтрак № 2</b>							
Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	44	10
<b>Обед</b>							
Суп с мясными фрикадельками	213	35/200	1.9	4.1	13.2	93.8	19.8
Гуляш	827	80	14.9	13.3	4.3	195.4	2.3
Макароны отварные	429	120	2,52	2,52	16,08	93,84	14,32
Соленый огурец	13	20	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	200	0,4	0,1	17	6,7	0
<b>Уплотненный полдник</b>							
Каша молочная рисовая ½	548	250	6	7,6	29,8	209,5	0
Хлеб пшеничный		30	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Кофейный напиток с молоком (1/2)	1221	200	3,37	3,5	17,1	116,9	1,0
<b>Ужин</b>							
Кефир	1227	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4
Булочка	1312/1322	90	7.4	6.9	63.6	329.8	0.1
<b>Итого</b>			62,890	65,220	250,660	1771,640	59,920

**6 день (Сад).**

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с крупой (гречка)	548	200	4,8	4,4	22,6	145	0
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	0
Масло сливочное	7	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Кофейный напиток 1/2	1221	180	3,37	3,5	17,1	116,9	1
<b>Завтрак № 2</b>							
Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	44	10
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с макаронными изделиями	254	200	2,9	3,2	23,9	130,2	12,8
Шницель рыбный	486	80	16,1	8,7	8,2	174,1	9,2
Соус красный основной	1011	30	0,3	0,4	2,5	14,8	1,6
Капуста тушённая	119	120	1,6	2	7,7	54,5	37,5
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Кисель из концентратов	1131	200	0	0	31,8	127,5	0
<b>Уплотненный полдник</b>							
Котлета рубленая из птицы	667	80	12,9	9,5	12,9	186,9	0
Пюре картофельное	384	120	9,11	4,42	46,8	293,2	0,3
Соленый огурец	13	30	0,2	0	1,3	5,7	7,5
Хлеб пшеничный		40	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Чай	1203	200	0	0	12,1	45,2	0
<b>Ужин</b>							
Молоко	36	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4
Хлеб пшеничный		30	1,4	0,7	5,6	52,6	0
Повидло		20	0	0	6,5	24,5	0
<b>Итого</b>			<b>59,19</b>	<b>62,14</b>	<b>259,5</b>	<b>1791,1</b>	<b>82,0</b>

**7 день (Сад).**

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Запеканка из творога	620	180	39,9	12,8	67,3	363,5	1
Соус сметанный	798	30	0,42	2,72	0,34	37,0	0
Хлеб пшеничный		30	3,2	0,5	16,8	81,2	0
Масло сливочное	7	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Чай	1203	180	3,3	3,5	20,2	121	0
<b>Завтрак № 2</b>							
Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	44	10
<b>Обед</b>							
Щи из квашенной капусты с картофелем	290	200	1,4	4	8,3	73,1	24,8
Сметана	6	8	0,27	1,35	0,36	14,4	0
Птица тушеная с овощами	909	200	15,8	18,5	38	375,8	29,6
Соус красный основной	1011	30	0,3	0,4	2,5	14,8	1,6
Соленый огурец	13	20	0,2	0	1,3	5,7	7,5
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	200	0,4	0,1	17	6,7	0
<b>Уплотненный полдник</b>							
Суп молочный пшеничный	385	200	4,73	5,26	22,7	153,04	1,0
Яйцо отварное 1/2		20	3,6	5	0,7	145,44	0
Хлеб пшеничный		30	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Какао 1/2	1221	200	0	0	12,1	45,2	0
<b>Ужин</b>							
Кефир	1227	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4
Печенье		40	1,6	0,2	8,4	40,6	0
<b>Итого</b>			<b>59,1</b>	<b>59,83</b>	<b>257,3</b>	<b>1741,84</b>	<b>59,8</b>



**8 день (Сад).**

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Вита мин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная манная 1/2	548	200	5,7	7,8	30,1	207	0
Хлеб пшеничный		30	3,2	0,5	16,8	81,2	0
Масло сливочное	7	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Кофейный напиток 1/2	1221	200	3,37	3,5	17,1	116,9	1
<b>Завтрак № 2</b>							
Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	44	10
<b>Обед</b>							
Рассольник Ленинградский	307	200	2,2	2,7	19,2	105,8	10,2
Сметана	6	8	0,2	1,1	0,3	11,2	-
Тефтели	847	80	16,4	9,9	11,4	217,1	0,8
Соус красный основной	1011	30	0,3	0,4	2,5	14,8	1,6
Пюре из бобовых (горох)	410	120	13,9	5,8	32,1	228,1	-
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	200	0,4	0,1	17	6,7	0
<b>Уплотненный полдник</b>							
Рыба припущенная	486	100	16,0	7,8	10,4	152,4	1,6
Соус красный основной	1011	30	0,3	0,4	2,5	14,8	1,6
Картофельное пюре		120	3,6	4,2	25,5	149,4	18
Соленый огурец	10	20	0,2	-	0,6	3	2
Хлеб пшеничный		40	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Чай	1203	200	0	0	12,1	45,2	0
<b>Ужин</b>							
Молоко	1227	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4
Хлеб пшеничный		30	1,4	0,7	5,6	52,6	0
Повидло		20	0,1	0	13	49	0,1
<b>Итого</b>			<b>51,9</b>	<b>62,7</b>	<b>240,2</b>	<b>16,36,4</b>	<b>41,7</b>

**9 день (Сад).**

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	С
			Б	Ж	У		
			<b>Завтрак</b>				
Каша гречневая молочная 1\2	548	200	4,67	8,88	30,35	222,1	0,51
Хлеб пшеничный		30	3,2	0,5	16,8	81,2	0
Масло сливочное	7	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Какао 1/2	1221	180	3,1	2,7	205,8	84,1	0
<b>Завтрак № 2</b>							
Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	44	10
<b>Обед</b>							
Борщ с картофелем	187	200	1,4	4	8,3	73,1	24,8
Сметана	6	8	0,27	1,35	0,36	14,4	0
Котлета рубленая из птицы	671	80	12,2	8,7	7,2	155,1	0
Соус красный основной	1011	30	0,3	0,4	2,5	14,8	1,6
Каша пшеничная вязкая	384	120	3,8	1,7	21,5	116,7	-
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	200	0,4	0,1	17	6,7	0
<b>Уплотненный полдник</b>							
Омлет натуральный	588	110	7,9	10	1,4	130,9	0,2
Капуста тушеная	119	120	1,7	5,3	10,4	95,5	33,2
Хлеб пшеничный		30	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Чай	1203	200	0	0	12,1	45,2	0
<b>Ужин</b>							
Кефир	1227	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4
Печенье		40	1,4	0,7	5,6	24,5	0
<b>Итого</b>			<b>53,24</b>	<b>55,130</b>	<b>205,510</b>	<b>1448,8</b>	<b>61,710</b>

**10 день (Сад).**

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамины С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная рисовая 1/2	385	200	6,07	9	29,45	225,1	1
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	0
Масло сливочное	7	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Кофейный напиток 1/2	1221	200	2,97	2,5	16,75	101,3	0
<b>Завтрак № 2</b>							
Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	44	10
<b>Обед</b>							
Суп с мясными фрикадельками	303	35/200	12	10,6	22,2	224,8	17,9
Рагу из птицы	642	200	17	13,1	28,8	295,4	23,4
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Компот из сухофруктов	1113	200	0,4	0,1	17	6,7	0
<b>Уплотненный полдник</b>							
Макаронны запечённые с яйцом	569	150	11,3	8,7	36,1	259,1	-
Икра кабачковая	119	80	1,3	3,8	8,1	70,8	25,5
Хлеб пшеничный		30	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Чай	1203	200	0	0	12,1	45,2	0
<b>Ужин</b>							
Кефир	1227	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4
Ватрушка с творогом	1312/1322	100	14,3	7,6	40,4	278	0,2
<b>Итого</b>							
			<b>52,4</b>	<b>60,750</b>	<b>231,36</b>	<b>1809,9</b>	<b>76,3</b>

## 1 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамины С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с макаронами	548	150	5,4	5,3	21,1	151,2	-
Хлеб пшеничный		20	2,3	0,27	14,7	8	0
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,01	33,1	0
Кофейный напиток (без молока)	1221	180	0,1	0	8,03	34,4	0
Яйцо отварное 1/2		20	1,8	2,5	0,35	72,72	0
<b>Завтрак № 2</b>							
Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	44	10
<b>Обед</b>							
Суп картофельный	299	150	1,6	1,5	14,4	75	19
Фрикадельки рыбные	517	80	10,22	1,68	8,75	79,1	0
Соус томатный	1029	20	0,5	1,5	2,8	27,2	3,6
Тушеная капуста	440	120	2,4	3	9,6	7,3	53,1
Хлеб ржаной		40	1,9	0,4	20	85,3	0
Кисель из концентрата	1131	150	0	0	24,4	98,4	0
<b>Уплотненный полдник</b>							
Плов из птицы	893-2	180	11,8	13,5	26,4	267,9	0,07
Соленый огурец	10	30	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб пшеничный		20	0,76	0,09	4,9	22,6	0
Чай	1203	180	1,0	0	10,02	41	0,05
<b>Ужин</b>							
Молоко	36	180	4,2	4,8	6,2	89,0	1,0
Хлеб пшеничный	5/10	10	1,4	0,7	5,6	52,6	0
Повидло		10	0,1	0	9,7	36,7	0,1
<b>Итого</b>			<b>43,720</b>	<b>51,99</b>	<b>203</b>	<b>1404</b>	<b>20,18</b>

**2 день (ясли )**

Наименование блюд	№ рецепту ры	Вы ход (г.)	Химический состав, г			Энергети ческая ценность	Витами н С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Запеканка из творога	620	150	32,4	6,8	29,6	306,4	0,8
Соус сметанный	1044	20	0,4	2,7	0,3	37	0,08
Хлеб пшеничный		20	2,3	0,27	14,7	67,8	0
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	0
Чай	1221	180	2,5	2,7	13,45	90,6	0,76
<b>Завтрак № 2</b>							
Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	44	10
<b>Обед</b>							
Борщ Сибирский	82	150	1,2	3,0	9,0	66,4	13,1
Сметана	6	7	0,2	1,1	0,3	11,2	-
Каша гречневая	442	100	2,9	3,6	13,5	95,7	63,9
Биточки рубленые из птицы	667	60	0,03	4,5	0,5	165,3	0,1
Соус красный основной	1011	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1
Солёный огурец	13	20	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб ржаной		40	1,9	0,4	20	85,3	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0,3	0	14,5	58,4	0,9
<b>Уплотненный полдник</b>							
Омлет натуральный	588	110	10,8	13,9	1,9	177	0,3
Икра кабачковая	36	80	0,8	3,6	3,4	49	2,8
Хлеб пшеничный		30	0,76	0,09	4,9	22,6	0
Какао	1203	180	1	0	10	41	0,05
<b>Ужин</b>							
Кефир	1227	180	4,2	4,8	6,2	89	1,0
Печенье		20	0,76	0,09	4,9	22,6	0
<b>Итого</b>			<b>48,92</b>	<b>52,34</b>	<b>191,31</b>	<b>1408,0</b>	<b>85,69</b>

**3 день ( ясли)**

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная манная 1/2	548	150	4,55	6,8	26,44	182,5	0
Хлеб пшеничный		20	2,3	0,27	14,7	67,8	0
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Кофейный напиток 1/2	1221	180	5	5,3	14,63	116,7	1,5
<b>Завтрак № 2</b>							
<b>Яблоко</b>		100	0,4	0,4	9,8	44	10
<b>Обед</b>							
Суп с овощной	303	150	10,6	22,2	224,8	17,9	12
Сметана	6	7	0,2	1,1	0,3	11,2	-
Биточки из говядины		60	9	6,6	5,6	117,9	0
Свекла тушеная в соусе	384	120	7,2	3,24	38,46	205,32	0
Солёный огурец	13	30	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб ржаной		40	1,9	0,4	20	85,3	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0,3	0	14,5	5,4	0
<b>Уплотненный полдник</b>							
Рыба припущенная	478	75	13,5	0,6	0	59,5	0,2
Пюре картофельное	429	100	1,5	2,1	12	70	0,07
Соус красный основной	1011	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1
Хлеб пшеничный		30	0,76	0,09	4,9	22,6	0
Чай	1203	180	0	0	10,02	41	0
<b>Ужин</b>							
Молоко	1227	180	4,2	4,8	6,2	89	1
Хлеб пшеничный		10	0,8	0,1	5,6	52,6	0
Повидло		10	0	0	6,5	24,5	0
<b>Итого</b>			<b>43,0</b>	<b>44,22</b>	<b>198,7</b>	<b>1318,17</b>	<b>24,370</b>

**4 день (ясли )**

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность ккал	Витамины С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Каша геркулесовая молочная 1/2	548	150	6,85	9,9	24,54	216,5	1,5
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,27	14,7	67,8	0
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	33,5	0
Кофейный напиток 1/2	1221	180	5	5,3	14,63	116,7	1,5
<b>Завтрак № 2</b>							
Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	44	10
<b>Обед</b>							
Борщ Украинский	208	150	6,15	2,3	48	104,74	10,2
Сметана	6	7	0,2	1,1	0,3	11,2	0
Котлета рубленая из птицы	667	60	9,86	7,16	7,23	131,68	0,12
Картофельное пюре	445	100	1,8	2,0	5,6	91,0	30,27
Соус красный основной	1011	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1
Солёный огурец	13	20	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб ржаной		40	1,9	0,4	20	85,3	0
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,3	0	14,5	58,4	0,9
<b>Уплотненный полдник</b>							
Рагу овощное	445	100	3,3	3,2	20,1	117,3	10,1
Фрикадельки мясные	211	60	11,01	0,78	1,25	56,1	0,66
Соус томатный	1029	20	0,3	20	0,3	20	0,3
Хлеб пшеничный		20	0,76	0,09	4,9	22,6	0
Яйцо отварное 1/2		20	1,8	2,5	0,35	72,72	0
Чай	1203	180	1	0	10	41	0
<b>Ужин</b>							
Кефир	1227	180	4,2	4,8	6,2	89	1
Печенье		20	1,4	0,7	5,6	52,6	0
<b>Итого</b>			<b>46,63</b>	<b>49,59</b>	<b>198,72</b>	<b>1299,590</b>	<b>42,14</b>

**5 день (ясли)**

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Омлет натуральный	588	80	7,9	10	1,4	130,9	0,2
Капуста тушенная	119	100	1,3	4,3	8,4	76,3	26,6
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,27	14,7	67,8	0
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	33,5	0
Чай	1203	150	0	0	8,25	33,4	0
<b>Завтрак № 2</b>							
Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	44	10
<b>Обед</b>							
Суп с мясными фрикадельками	213	25/150	1.2	3	7.9	62	11.9
Котлета из говядины	841	60	14.3	11.2	13.3	208.7	0.6
Отварные макароны	445	100	1,8	2,0	5,6	91,0	30,27
Яйцо отварное		40	3,6	5	0,7	145,44	0
Хлеб ржаной		40	1,9	0,4	20	85,3	0
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,3	0	14,5	58,4	0,9
<b>Уплотненный полдник</b>							
Каша молочная рисовая 1/2	548	200	5,6	8,8	27,0	139,0	0
Хлеб пшеничный		30	0,76	0,09	4,9	22,6	0
Кофейный напиток (1/2)	1221	180	2,5	2,6	13,8	91	0,8
<b>Ужин</b>							
Кефир	1227	180	4,2	4,8	6,2	89	1,0
Булочка	1312/1322	90	4.8	5.2	32.8	188.7	0
<b>Итого</b>			<b>40,9</b>	<b>47,9</b>	<b>217,070</b>	<b>1553,75</b>	<b>66,81</b>



**6 день (ясли)**

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с крупой (гречка)	548	150	5,7	9,1	19,8	106,5	0
Хлеб пшеничный		20	1,7	0,2	10,8	49,7	0
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Кофейный напиток (1/2)	1221	180	2,5	2,6	13,8	91	0,8
<b>Завтрак № 2</b>							
Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	44	10
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с макаронными изделиями	254	150	1.7	2.1	14.4	80	7.7
Шницель рыбный	486	70	8,9	2,68	5,838	82,9	1,83
Соус красный основной	1011	30	0.2	0.3	1.5	9.5	1
Капуста тушёная	119	120	1,6	2	7,7	54,5	37,5
Хлеб ржаной		40	1,9	0,4	20	85,3	0
Кисель из концентратов	1131	150	0	0	24,5	98,4	0
<b>Уплотненный полдник</b>							
Котлета рубленая из птицы	667	60	9,2	7,5	9,2	155,3	0
Картофельное пюре	429	120	2,4	2,8	17,0	99,6	12,0
Соленый огурец	1	20	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб пшеничный		30	0,76	0,09	4,9	22,6	0
Чай	1203	180	1	0	10	41	0
<b>Ужин</b>							
Молоко	36	180	4,2	4,8	6,2	89	1,0
Хлеб пшеничный		10	1,4	0,7	5,6	52,6	0
Повидло		10	0	0	6,5	24,5	0
<b>Итого</b>			<b>47,780</b>	<b>42,580</b>	<b>168,5</b>	<b>1456,35</b>	<b>59,75</b>

**7 день ( ясли)**

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Запеканка из творога	620	150	24,6	6,2	19,9	242	0,63
Соус сметанный	798	30	0,61	2,12	1,53	32,4	0
Хлеб пшеничный		25	2,3	0,27	14,7	67,8	0
Масло сливочное	7	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Чай	1203	150	2,5	2,9	15,75	91,7	0
<b>Завтрак № 2</b>							
Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	44	10
<b>Обед</b>							
Щи из квашенной капусты с картофелем	290	150	1,32	2,54	7,13	54,4	18,9
Сметана	6	7	0,2	1,1	0,3	11,2	-
Птица тушеная с овощами	909	160	12,75	14,35	28,44	293	19,5
Соус красный основной	1011	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1
Солёный огурец	13	20	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб ржаной		40	1,9	0,4	20	85,3	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0,3	0	14,5	5,4	0
<b>Уплотненный полдник</b>							
Суп молочный пшеничный	548	180	4,05	4,9	20,54	125,3	0,7
Хлеб пшеничный		30	0,76	0,09	4,9	22,6	0
Яйцо отварное 1/2		20	3,6	5	0,7	145,44	0
Кокао 1/2	1221	180	2,6	2,4	13,3	83,3	-
<b>Ужин</b>							
Кефир	1227	180	4,2	4,8	6,2	89	1,0
Печенье		20	0,76	0,09	4,9	22,6	0
<b>Итого</b>			<b>43</b>	<b>47,21</b>	<b>194,76</b>	<b>1341,65</b>	<b>42,23</b>

**8 день (ясли)**

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная манная	548	150	4,55	6,8	26,44	182,5	0
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,27	14,7	67,8	0
Масло сливочное	7	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Кофейный напиток 1/2	1221	180	2,5	2,6	13,8	91	0,75
<b>Завтрак № 2</b>							
Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	44	10
<b>Обед</b>							
Рассольник Ленинградский	307	150	1,7	2,1	14,4	80	7,7
Сметана	6	7	0,2	1,1	0,3	11,2	-
Тефтели	847	60	4	1	8,2	176	0,6
Картофельное пюре	429	100	2,4	2,8	17,0	99,6	12,0
Соус красный основной	1011	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1
Соленый огурец	1	20	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб ржаной		40	1,9	0,4	20	85,3	0
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,3	0	14,5	5,4	0
<b>Уплотненный полдник</b>							
Рыба припущенная	486	90	12,3	4,8	7,3	120,3	1,4
Картофельное пюре		100	2,88	3,36	20,4	119,52	14,4
Соленый огурец	1	30	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб пшеничный		30	0,76	0,09	4,9	22,6	0
Чай	1203	180	0	0	10,02	41	0
<b>Ужин</b>							
Молоко	36	180	4,2	4,8	6,2	89	1
Хлеб пшеничный		10	1,4	0,7	5,6	52,6	0
Повидло		10	0,1	0	9,7	36,7	0,1
<b>Итого</b>			<b>45,7</b>	<b>44,9</b>	<b>188,9</b>	<b>1239,27</b>	<b>43,75</b>

9 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Каша гречневая молочная 1/2	548	150	5,6	8,8	27	209,4	0,5
Хлеб пшеничный		20	1,1	0,13	7,3	33,9	0
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	0
Какао 1/2	1221	180	2,5	2,7	13,45	90,6	0,76
<b>Завтрак № 2</b>							
Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	44	10
<b>Обед</b>							
Борщ с картофелем	187	150	2,43	1,71	8,3	65,5	10,1
Сметана	6	7	0,2	1,2	0,3	12,8	0
Котлета рубленая из птицы	841	60	9,6	7,3	9,7	135,3	0
Каша пшеничная вязкая	384	120	3,8	1,7	21,5	116,7	-
Соус красный основной	1011	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1
Хлеб ржаной		40	1,9	0,4	20	85,3	0
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,3	0	14,5	58,4	0,9
<b>Уплотненный полдник</b>							
Омлет натуральный	588	80	7,9	10	1,4	130,9	0,2
Капуста тушеная	119	120	1,3	4,3	8,4	76,3	26,6
Хлеб пшеничный		20	0,76	0,09	4,9	22,6	0
Чай	1203	180	1	0	10	41	0,05
<b>Ужин</b>							
Кефир	1227	180	4,2	4,8	6,2	89	1
Печенье		20	1,4	0,7	5,6	52,6	0
<b>Итого</b>			<b>44,78</b>	<b>43,92</b>	<b>169,75</b>	<b>1381,1</b>	<b>31,11</b>

**10 день ( ясли)**

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная рисовая 1/2	385	150	4,65	6,5	22,64	170,5	0,7
Хлеб пшеничный		20	2,3	0,27	14,7	67,8	0
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Кофейный напиток 1/2	1221	180	2,23	1,9	14,75	80,7	0
<b>Завтрак № 2</b>							
Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	44	10
<b>Обед</b>							
Суп с мясными фрикадельками	303	25/150	7,3	6,9	13,4	138,4	13,7
Рагу из птицы	642	180	13,4	10,3	23,9	231,6	18,4
Солёный огурец	13	20	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб ржаной		40	1,9	0,4	20	85,3	0
Компот из сухофруктов	113	150	0,3	0	14,5	5,4	0
<b>Уплотненный полдник</b>							
Макароны запечённые с яйцом	569	150	6,88	5,2	22,48	158,48	-
Икра кабачковая	119	80	0,9	2,7	5,2	47,8	16,7
Хлеб пшеничный		20	0,76	0,09	4,9	22,6	0
Чай	1203	180	0	0	10,02	41	0
<b>Ужин</b>							
Кефир	1227	150	4,2	4,8	6,2	89	1,0
Ватрушка с творогом	1312	100	14,3	7,6	40,4	278	0,2
<b>Итого</b>			<b>41,8</b>	<b>47,080</b>	<b>204,49</b>	<b>1487,58</b>	<b>70,9</b>