

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АЛЕКСАНДРОВСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ

**Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение Детский сад №4**

ул.Зои Космодемьянской, д.5,
г. Александров, Александровский р-он,
Владимирская обл., 601652
тел. (49244) 2-06-08
e-mail: sv-rusakova@mail.ru
ОКПО 43156623, ИНН 3301012397, ОГРН 1033303205320

**Информационная справка
о примерном 10-дневном меню в МБДОУ Д/с №4**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энерг.цен		С	№ рецептуры
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
День 1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1-й завтрак	Каша ячневая на молоке	200	250	5,6	7,00	6,40	8	20	25	160	200	0,07	418
	Какао с молоком	180	200	3,2	4	2,8	3,5	13,6	17	92,4	115,5	0,03	397
	Бутерброд с маслом	26	38	1,77	2,6	4,1	6	12,3	18	93	136	0	1
Итого:		406	488	10,6	13,6	13,3	17,5	45,9	60	345,4	451,5	0,1	
2-ой Завтрак	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сок яблочный	150	200	0,75	1	0,15	0,2	14,2	19	61,5	82	4	399
Итого:		150	200	0,75	1	0,15	0,2	14,2	19	61,5	82	4	
Обед	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Салат из моркови и яблок	30	40	0,2	0,3	1,5	2,08	2,25	3	23,2	31,02	2,7	40
	Суп картофельный с бобовыми (фасолью)	180	250	4,08	5,1	4	5	13,44	16,8	106,1	132,6	5	81
	Голубцы ленивые с отвар.мясом	150	180	13,2	15,8	8,3	10	18,9	22,7	203,3	244	20	298
	Молочный соус	20	30	0,8	1,2	0,7	1	2,3	3,5	18,3	27,4	0,02	350
	Компот из с/фр.	150	180	0,33	0,4	0,01	0,02	18,05	25	84,7	101,7	0,45	376
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,5	0,6	16	20	78,8	98,6	0	
Итого:		550	730	21,2	26,1	15,01	18,7	70,94	91	514,4	635,32	28,17	

Полдник													
	Кефир	180	200	5,2	5,7	4,5	5	7,2	8	90	100	1,26	401
	Печенье топленое молоко	20	50	1,4	3,4	3,7	9,3	13,1	32,9	90,5	226,3	0	
Итого:		200	250	6,6	9,1	8,2	14,3	20,3	40,9	180,5	326,3	1,26	
Ужин													
	Пюре картофельное	150	150	2,1	2,1	4,2	4,2	18,2	18,2	123	123	15	321
	Тефтели рыбные	60	70	7,5	8,7	2,6	3	7,5	8,7	83	97	0	261
	Чай сладкий	180	200	0,05	0,06	0,01	0,02	9,9	11	39,8	44,2	1,5	392
	Хлеб пшеничн.	30	40	2,4	3,2	0,75	1	16,5	22	82,3	109,8	0	
Итого:		420	460	12,1	14,1	7,56	8,22	52,1	59,9	328,1	374	16,5	
ИТОГО за первый день		1726	2128	51,2	63,9	44,22	58,9	203,4	270,8	1430	1869,1	50,03	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энерг.цен		С	№ рецептуры
День 2		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
1-й Завтрак	Творожная запеканка	110	130	16	17,7	10,9	12,1	16,5	18,4	228,6	254	0,3	237
	Сметанный соус	20	30	0,2	0,3	1	1,5	1	1,5	13,8	20,7	0	354
	Чай с молоком	180	200	2,67	2,9	2,34	2,6	14,31	16	89	99	1,1	394
	Бутерброд с маслом	26	38	1,77	2,6	4,1	6	12,3	18	93	136	0	1
Итого:		336	398	20,6	23,5	18,34	22,2	44,11	53,9	424,4	509,7	1,4	
2-ой Завтрак	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Банан	100	100	1	1	0,2	0,2	22	22	93,8	93,8	10	368
Итого:		100	100	1	1	0,2	0,2	22	22	93,8	93,8	10	
Обед	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Салат из свеклы с яблоком	30	40	0,3	0,4	1,5	2,08	3,3	4,5	28,5	38	2,7	35
	Щи на мк/б со сметаной	180	250	1,44	2	4,2	5,9	6	8,4	68,1	113,9	15	67
	Жаркое по- домашнему с мясом	150	180	18,3	22	4,7	5,6	16,3	19,6	180,8	217	7	276
	Компот из изюма	150	180	0,16	0,2	0,01	0,02	20,8	25	84	100,9	0,4	376
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,5	0,6	16	20	78,8	98,6	0	
Итого:		550	700	22,8	27,9	10,91	14,2	62,4	77,5	440,2	568,4	25,1	
Полдник													
	Молоко	180	200	5,4	6	4,5	5	8,1	9	94,5	105	2,46	400
	Пряник	30	50	0,6	1	2,4	4	19,2	32	100,8	168	0	
Итого:		210	250	6	7	6,9	9	27,3	41	195,3	273	2,46	
Ужин													
	Омлет	140	140	9	9	17,4	17,4	1,95	1,95	200,4	200,4	0,2	215
	Зеленый горошек	50	60	1,4	1,7	0,08	0,1	2,9	3,51	18	21,6	4,4	

	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,7	3,0	2,3	2,6	12,6	14	82,3	91,4	1,1	395
	Хлеб пшеничн.	30	40	2,4	3,2	0,75	1	16,5	22	82,3	109,8	0	
Итого:		400	440	15,5	13,9	20,53	21,1	33,95	41,46	383	423,2	5,7	
ИТОГО за второй день		1596	1888	66	73,3	56,88	66,7	189,8	235,9	1537	1868,1	44,66	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энерг.цен		С	№ рецептуры
День 3		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
1-й Завтрак	Каша геркулесовая на молоке	200	250	6,7	8,4	8,3	10,4	22,7	28,4	191	238,2	0,19	413
	Какао с молоком	180	200	3,2	4	2,8	3,5	13,6	17	92,4	115,5	0,03	397
	Бутерброд с маслом	26	38	1,77	2,6	4,1	6	12,3	18	93	136	0	1
Итого:		406	488	11,7	15	15,2	19,9	48,6	63,4	376,4	489,7	0,22	
2-ой Завтрак	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Компот из ягод	180	200	0	0	0	0	16,7	18,5	66,8	74	10	369
Итого:		180	200	0	0	0	0	16,7	18,5	66,8	74	10	
Обед	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Салат из бел. Капусты	30	40	0,6	0,8	1,9	2,5	1,7	2,2	25	33,5	0,02	20
	Свекольник на к/б со сметаной	200	250	1,6	2	6	7,5	10,4	13	102	127,5	7	56
	Гуляш из курицы	60	70	8,2	9,6	5,8	6,8	1,8	2	92,2	107,6	2	277
	Отварная гречка	70	80	2,6	3,03	4,6	5,2	21,9	25	137,8	157,4	0	313
	Компот из кураги	150	180	0,5	0,6	0,03	0,04	13,6	16,3	56,7	68	120,1	376
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,5	0,6	16	20	78,8	98,6	0	
Итого:		550	670	16,1	19,3	18,83	22,6	65,4	78,5	492,5	592,6	129,1	
Полдник	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Кисель	150	180	0,08	0,1	0,03	0,03	23,8	28,5	95,5	114,6	30	378
	Булочка домашняя	50	60	3,6	4,3	6,2	7,5	26,9	32,3	179	214,8	0	469
Итого:		200	240	3,68	4,4	6,23	7,53	50,7	60,8	274,5	329,4	30	
Ужин	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Вермишель молочная	200	250	5,8	7,2	5,2	6,5	18,8	23,5	145,2	181,5	0,9	93
	Чай сладкий с лимоном	180	200	0,12	0,13	0,02	0,02	10,2	11,3	41	45,5	1,5	393
	Хлеб пшеничн.	30	40	2,4	3,2	0,75	1	16,5	22	82,3	109,8	0	
Итого:		410	490	8,32	10,5	5,97	7,52	45,5	56,8	268,5	336,8	2,4	
ИТОГО за третий день		1746	2088	39,8	49,3	46,23	57,6	226,9	278	1479	1822,5	171,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энерг.цен		С	№ рецептуры
День 4		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
1-й Завтрак	Каша рисовая на молоке	150	200	7,6	7,6	6,8	6,8	34,2	34,2	228	228	7	415
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,7	3,0	2,3	2,6	12,6	14	82,3	91,4	1,1	395
	Бутерброд с маслом	36	48	1,77	3,3	4,1	7,6	12,3	22,7	93	172,4	0	1
Итого:		366	448	12,1	10,9	13,2	17	59,1	70,9	403,3	491,8	8,1	
2-ой Завтрак	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Банан	100	100	1	1	0,2	0,2	22	22	93,8	93,8	10	368
Итого:		100	100	1	1	0,2	0,2	22	22	93,8	93,8	10	
Обед	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Икра кабачковая	30	40	0,4	0,5	0	0	2,1	2,8	27,6	36,8	3,8	53
	Суп по-крестьянски	180	250	1,8	2,5	2,2	3	12,2	17	75,6	105	11	80
	Шницель из говядины	60	70	9,2	10,8	6,9	8	10	11,6	138,5	161,6	0,1	282
	Макароны отварные	90	110	3,6	4	0,4	0,5	20,7	22,8	101,6	111,7	0	204
	Компот из шиповника	150	180	0,4	0,5	0,1	0,2	14,2	17	59,4	71,4	0,4	376
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,5	0,6	16	20	78,8	98,6	0	
Итого		550	700	18	21,6	10,1	12,3	75,2	91,2	481,5	585,1	15,3	
Полдник	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Ряженка	180	200	4,7	5,2	5,8	6,4	7,2	8	99	110	0,54	
	Сухарик кондитерский	20	50	2,8	7	0,2	0,5	13,2	33	65,8	164,5	0,01	
Итого:		200	250	7,5	12,2	6	6,9	20,4	41	99	274,5	0,55	
Ужин	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Солянка овощная	160	180	7	7,8	7,6	8,6	19,1	21,5	173	194,6	23	406
	Яйцо отварное 1/2	20	20	2,5	2,5	2,3	2,3	0,14	0,14	31,4	31,4	0	213
	Чай сладкий	180	200	0,05	0,06	0,01	0,02	9,9	11	39,8	44,2	1,5	392
	Хлеб пшеничн.	30	40	2,4	3,2	0,75	1	16,5	22	82,3	109,8	0	
Итого:		390	440	12	13,6	10,66	11,9	45,64	54,64	326,5	380	24,5	
ИТОГО за четвертый день		1606	1938	50,6	59,3	40,16	48,3	222,3	279,7	1404	1825,2	58,45	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энерг.цен		С	№ рецептуры
День 5		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
	Творожный пудинг со сгущенным	120	130	19,5	23	13,3	15,7	20,1	23,8	278,2	328,5	0,3	237

	молоком												
	Чай сладкий с лимоном	180	200	0,12	0,13	0,02	0,02	10,2	11,3	41	45,5	1,5	393
	Бутерброд с маслом	36	48	1,77	2,6	4,1	6	12,3	18	93	136	0	1
Итого:		336	378	21,4	25,7	17,42	21,7	42,6	53,1	412,2	510	1,8	
2-ой Завтрак	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сок яблочный	150	200	0,75	1	0,15	0,2	14,2	19	61,5	82	4	399
Итого:		150	200	0,75	1	0,15	0,2	14,2	19	61,5	82	4	
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Салат из кукурузы	20	40	0,5	0,9	0	0	2,2	4,5	10,7	21,4	2,2	12
	Суп картофельный с вермишелью	180	250	2,1	2,7	2,2	2,8	14,2	17,8	84	105	0,5	82
	Рыбная котлета	60	70	8	9,3	2,6	3	6	6,9	78,7	91,8	0,3	255
	Картофельное пюре	100	130	2	2,6	3	4	13,6	17,7	90,1	117,2	15	321
	Компот из с/фр.	150	180	0,33	0,4	0,01	0,02	18,05	25	84,7	101,7	0,45	376
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,5	0,6	16	20	78,8	98,6	0	
Итого:		550	720	15,6	19,2	8,31	10,4	70,05	91,9	427	535,7	18,45	
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Полдник	Крендель	50	50	3,5	3,5	6,6	6,6	27,9	27,9	185	185		460
	Компот из ягод	150	200	0	0	0	0	14	18,5	56	74	10	369
Итого:		200	250	3,5	3,5	6,6	6,6	41,9	46,4	241	259	10	
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Каша "Дружба" молочная	150	200	6,30	8,40	6,80	9,1	25,6	34,2	180,7	241	0,07	415
	Чай с молоком	180	200	2,67	2,9	2,34	2,6	14,31	16	89	99	1,1	394
	Хлеб пшеничн.	30	40	2,4	3,2	0,75	1	16,5	22	82,3	109,8	0	
Итого:		360	440	11,4	14,5	9,89	12,7	56,41	72,2	352	449,8	1,17	
ИТОГО за пятый день		1596	1988	52,6	63,9	42,37	51,6	225,2	282,6	1494	1836,5	35,42	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энерг.цен		С	№ рецептуры
День 6		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
	Каша кукурузная молочная	150	200	4,2	5,6	4,80	6,40	15	20	120	160	0,07	
	Какао с молоком	180	200	3,2	4	2,8	3,5	13,6	17	92,4	115,5	0,03	392
	Сыр	10	12	2	2,5	2,7	3,2	0	0	32,3	38,8	0,1	7
	Бутерброд с маслом	36	48	1,77	2,6	4,1	6	12,3	18	93	136	0	1
Итого:		376	460	11,2	14,7	14,4	19,1	40,9	55	337,7	450,3	0,2	

2-ой Завтрак	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сок яблочный	150	200	0,75	1	0,15	0,2	14,2	19	61,5	82	4	399
Итого:		150	200	0,75	1	0,15	0,2	14,2	19	61,5	82	4	
Обед	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Салат из бел. Капусты	30	40	0,6	0,8	1,9	2,5	1,7	2,2	25	33,5	0,02	20
	Рассольник на м/к/б со сметаной	150	200	3,1	4,1	3,8	5,1	18	22,4	121	151,3	6,8	74
	Макароны отварные	90	110	3,6	4	0,4	0,5	20,7	22,8	101,6	111,7	0	204
	Биточки из говядины	50	60	7,7	9,2	5,5	6,9	8,3	10	115,4	138,5	0,1	
	Компот из с/фр.	150	180	0,33	0,4	0,01	0,02	18,05	25	84,7	101,7	0,45	376
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,5	0,6	16	20	78,8	98,6	0	
Итого:		510	640	18	21,8	12,11	15,6	82,75	102,4	526,5	635,3	7,35	
Полдник	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Кефир	180	200	5,2	5,7	4,5	5	7,2	8	90	100	1,26	401
	Вафля	20	50	1,5	3,9	3,1	7,8	6,4	16	59,9	149,8	0	
Итого:		200	250	6,7	9,6	7,6	12,8	13,6	24	149,9	249,8	1,26	
Ужин	Крупейник творожный с пшеном	130	150	18,9	22,4	12,8	15,2	12,5	14,8	241,6	285,6	0,3	234
	Сметанный соус	30	40	0,2	0,3	1	1,5	1	1,5	13,8	20,7	0	354
	Чай сладкий	180	200	0,05	0,06	0,01	0,02	9,9	11	39,8	44,2	1,5	392
	Хлеб пшеничн.	30	40	2,4	3,2	0,75	1	16,5	22	82,3	109,8	0	
Итого:		370	430	21,6	26	14,56	17,7	39,9	49,3	377,5	460,3	1,8	
ИТОГО за шестой день		1606	1980	58,1	73,1	48,82	65,4	191,4	249,7	1453	1877,7	14,61	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энерг.цен		С	№ рецептуры
День 7		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
1-й Завтрак	Каша пшеничная на молоке	200	250	4,8	6	4	5	30	37,5	175,2	219	8,5	94
	Чай сладкий	180	200	0,05	0,06	0,01	0,02	9,9	11	39,8	44,2	1,5	397
	Сыр	10	12	2	2,5	2,7	3,2	0	0	32,3	38,8	0,1	7
	Бутерброд с маслом	36	48	1,77	2,6	4,1	6	12,3	18	93	136	0	1
Итого:		426	510	8,62	11,2	10,81	14,2	52,2	66,5	340,3	438	10,1	
2-ой Завтрак	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Яблоко	150	200	0,6	0,8	0,6	0,8	14,7	19,6	77,6	88,8	14	
Итого:		150	200	0,6	0,4	0,6	0,8	14,7	19,6	77,6	88,8	14	
Обед	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	40	0,5	0,7	1,3	1,7	2,5	3,3	23,5	31,3	3,8	34

	Суп рыбный с консервам	200	250	4	5,4	5,1	6,8	12	15,9	110	146,4	9	87
	Котлета мясная (ясли)	50		7,7		5,7		8,3		115,3		0,1	
	Картофельное пюре	110	140	2	2,6	3	4	13,6	17,7	90,1	117,2	15	321
	Сосиска (сад)		60		6,2		12		0,4		134,4	0	275
	Компот из изюма	150	180	0,16	0,2	0,01	0,02	20,8	25	84	100,9	0,4	348
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,5	0,6	16	20	78,8	98,6	0	
Итого:		580	720	17	18,4	15,61	25,1	73,2	82,3	501,7	628,8	28,3	
Полдник	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Компот из ягод	180	200	0	0	0	0	16,7	18,5	66,8	74	10	369
	Сушка	20	40	1,2	2,4	3,1	6,2	20,2	40,4	113,5	227	0	
Итого:		200	240	1,2	2,4	3,1	6,2	36,9	58,9	180,3	301	10	
Ужин	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Вермишель молочная	210	250	5,8	7	5,2	6,2	18,8	22,4	145	172,6	0,9	93
	Кофейный напиток с молоком	180	200	3,4	3,8	3,8	4,2	16,2	18	112,5	125	1,1	395
	Хлеб пшеничн.	30	40	2,4	3,2	0,75	1	16,5	22	82,3	109,8	0	
Итого:		420	490	11,6	14	9,75	11,4	51,5	62,4	339,8	407,4	2	
ИТОГО за седьмой день		1776	2160	39	46,4	39,87	57,7	228,5	289,7	1440	1864	64,4	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энерг.цен		С	№ рецептуры
День 8		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
1-й Завтрак	Пудинг творожный	100	110	17,1	18,9	11,6	12,8	11,4	12,5	219,6	241,6	0,3	234
	Сметанный соус	20	30	0,2	0,3	1	1,5	1	1,5	13,8	20,7	0	354
	Сыр	10	12	2	2,5	2,7	3,2	0	0	32,3	38,8	0,1	7
	Чай сладкий	180	200	0,05	0,06	0,01	0,02	9,9	11	39,8	44,2	1,5	392
	Бутерброд с маслом	36	48	1,77	2,6	4,1	6	12,3	18	93	136	0	1
Итого:		346	400	21,1	24,4	19,41	23,5	34,6	43	398,5	481,3	1,9	
2-ой Завтрак	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Сок яблочный	150	200	0,75	1	0,15	0,2	14,2	19	61,5	82	4	399
Итого:		150	200	0,75	1	0,15	0,2	14,2	19	61,5	82	4	
Обед	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Салат летний	30	40	0,4	0,5	1,5	2	2	2,6	22,8	30,4	7,5	16
	Суп гороховый с гречками	200	250	3,2	4	4	5	12,4	15,4	98,1	122,6	5	81
	Котлета мясная	50	60	7,7	9,2	5,5	6,9	8,3	10	115,4	138,5	0,1	282
	Овощи тушеные	100	130	2	2,6	3,2	4,2	10	12,9	76,8	99,8	23	406

	Компот из кураги	150	180	0,5	0,6	0,03	0,04	13,6	16,3	56,7	68	120,1	376
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,5	0,6	16	20	78,8	98,6	0	
Итого:		570	710	16,4	20,2	14,73	18,7	62,3	77,2	448,6	557,9	155,7	
Полдник	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Пирожок с повидлом	60	80	1,9	2,5	3	4	26,2	35	139,5	186	0,08	<u>453</u>
	Молоко	150	180	4,5	5,4	3,7	4,5	6,8	8,1	78,8	94,5	2,46	400
Итого:		210	260	6,4	7,9	6,7	8,5	33	43,1	218,3	280,5	2,54	
Ужин	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Каша гречневая на молоке	190	210	6,8	7,6	7,5	8,3	24,4	27	192,3	213,1	22	414
	Какао с молоком	180	200	3,2	4	2,8	3,5	13,6	17	92,4	115,5	0,03	397
	Хлеб пшеничн.	30	40	2,4	3,2	0,75	1	16,5	22	82,3	109,8	0	
Итого:		400	450	12,4	14,8	11,05	12,8	54,5	66	367	438,4	22,03	
ИТОГО за восьмой день		1676	2020	57,1	68,3	52,04	63,8	198,6	248,3	1494	1840,1	186,1	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энерг.цен		С	№ рецептуры
День 9		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
1-й Завтрак	Каша манная на молоке	200	250	4,8	6	4	5	30	37,5	175,2	219	8,5	416
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,7	3,0	2,3	2,6	12,6	14	82,3	91,4	1,1	395
	Сыр	10	12	2	2,5	2,7	3,2	0	0	32,3	38,8	0,1	7
	Бутерброд с маслом	36	48	1,77	2,6	4,1	6	12,3	18	93	136	0	1
Итого:		426	510	11,3	11,1	13,1	16,8	54,9	32	382,8	485,2	9,7	1
2-ой Завтрак	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Яблоко	150	200	0,6	0,8	0,6	0,8	14,7	19,6	77,6	88,8	14	368
Итого:		150	200	0,6	0,8	0,6	0,8	14,7	19,6	77,6	88,8	14	
Обед	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Селедка	30	40	3,7	5	1,5	2	0	0	28,5	38	4,4	-
	Борщ на мк/б со сметаной	180	250	0,9	1,1	6,5	8,1	7,3	9,1	91,3	113,7	10	56
	Картофельная запеканка с мясом	150	180	10	12	12,5	15	15	18	208,3	250	0,28	291
	Компот из шиповника	150	180	0,4	0,5	0,1	0,2	14,2	17	59,4	71,4	0,4	376
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,5	0,6	16	20	78,8	98,6	0	
Итого:		550	700	17,6	21,9	21,1	25,9	52,5	64,1	466,3	571,7	15,08	
Полдник	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Йогурт	150	180	1,7	2	4,1	5	7	8,5	72,4	87	0,5	<u>401</u>
	Булочка домашняя	50	60	4,1	5	5	6	28,3	34	175	210	0	469

Итого:		200	240	5,8	7	9,1	11	35,3	42,5	247,4	297	0,5	
Ужин	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Солянка овощная	160	180	7	7,8	7,6	8,6	19,1	21,5	173	194,6	23	406
	Яйцо отварное 1/2	20	20	2,5	2,5	2,3	2,3	0,14	0,14	31,4	31,4	0	213
	Чай сладкий	180	200	0,05	0,06	0,01	0,02	9,9	11	39,8	44,2	1,5	392
	Хлеб пшеничн.	30	40	2,4	3,2	0,75	1	16,5	22	82,3	109,8	0	
Итого:		390	440	12	13,6	10,66	11,9	45,64	54,64	326,5	380	24,5	
ИТОГО за девятый день		1716	2090	47,3	54,4	54,56	66,4	203	212,8	1501	1822,7	63,78	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Энерг.цен		С	№ рецептуры
День 10		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
1-й Завтрак	Каша пшенная молочная	150	200	5,3	7	5,9	7,8	20,1	26,8	154,5	206	0,3	417
	Какао с молоком	180	200	3,2	4	2,8	3,5	13,6	17	92,4	115,5	0,03	397
	Сыр	10	12	2	2,5	2,7	3,2	0	0	32,3	38,8	0,1	7
	Бутерброд с маслом	36	48	1,77	2,6	4,1	6	12,3	18	93	136	0	1
Итого:		376	460	12,3	16,1	15,5	20,5	46	61,8	372,2	496,3	0,43	
2-ой Завтрак	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Компот из ягод	180	200	0	0	0	0	16,7	18,5	66,8	74	10	369
Итого:		180	200	0	0	0	0	16,7	18,5	66,8	74	10	
Обед	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Икра кабачковая	30	40	0,4	0,5	0	0	2,1	2,8	27,6	36,8	3,8	33
	Щи на к/б со сметаной	200	250	6,88	8,6	8,6	10,8	11,2	14	150,4	188	10	67
	Ежики куриные	110	130	9,3	11	12,7	15	11	13	195,4	231	0,1	282
	Компот из с/фр.	150	180	0,33	0,4	0,01	0,02	18,05	25	84,7	101,7	0,45	376
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,5	0,6	16	20	78,8	98,6	0	
Итого:		530	650	19,6	23,8	21,81	26,4	58,35	74,8	536,9	656,1	14,35	
Полдник	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Кисель	180	200	0,09	0,1	0,02	0,03	25,6	28,5	95,5	114,6	20	378
	Сушарик домашний	20	50	1,2	3	1,6	4	6,4	16	44,8	112	0	
Итого:		200	250	1,29	3,1	1,62	4,03	32	44,5	140,3	226,6	20	
Ужин	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Зеленый горошек	50	60	1,4	1,7	0,08	0,1	2,9	3,51	18	21,6	4,4	
	Рыба под омлетом	140	160	21,9	25	7,7	8,8	7	7,9	184,4	210,8	0,2	<u>249</u>
	Чай сладкий с лимоном	180	200	0,12	0,13	0,02	0,02	10,2	11,3	41	45,5	1,5	393
Итого:	Хлеб пшеничн.	30	40	2,4	3,2	0,75	1	16,5	22	82,3	109,8	0	
		400	460	25,8	30	8,55	9,92	36,6	44,71	325,7	387,7	6,1	

ИТОГО за десятый день		1686	2020	58,9	73	47,48	60,9	189,7	244,3	1442	1840,7	50,88	
	Итого за весь период (10 дней)	16730	20300	521	625	472,6	597	2079	2592	14672	18467	740	
	<i>Среднее значение за период (10 дней)</i>	1673,00	2030,00	52,06	62,47	47,26	59,74	207,87	259,19	1467,23	1846,66	74,00	
	Содержание в меню за период (10 дней) в % от калорийности			16,00	16,00	30,00	30,00	53,00	53,00				

Заведующий

С.В.Русакова