

Утверждено:

Заведующий МБДОУ ДС

«Космос» г.Волгодонска

 Т.В. Аксёнова



Перспективное 10-ти дневное меню

**Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
детского сада «Космос»**

г.Волгодонска

Наименование блюда	ЯСЛИ				САД				№ рецептуры	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	
	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Вес блюда	Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, Ккал
		Б	Ж	У		Б	Ж	У				
Неделя 1 День 1 (понедельник)												
Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	10	0,08	7,25	0,13	66,10	Н.Р.6	
Суп мол.вермишель	150	4,22	4,49	14,84	115,78	200	5,63	5,99	19,78	154,37	Н.Р.100	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,5	40	3,04	0,32	19,7	94,0		
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,4	180	0,09	0,02	8,52	35,3	Н.Р.412	
итого за завтрак:	335	6,61	8,36	36,76	248,73	425	8,8	9,95	48,04	316,7		
Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	97,2	200	5,8	5	8,4	108,00	Н.Р.420	
итого за второй завтрак:	210	6,99	5,91	30,06	207	250	8,75	7,35	45,9	291		
Щи из свежей капусты	150	2,42	4,4	6,4	72,0	200	3,22	5,86	8,6	97,2	Н/Р 147	
Биточки рыбные	60	8,33	1,26	5,8	67,9	80	11,05	1,8	7,7	92,2	Н.Р.351	
Картофельное пюре	120	2,5	3,87	11,5	107,0	150	3,13	4,84	14,3	133,70 Р	Н.Р.339	
Салат овощной	40	1,19	2,08	2,5	33,4	60	1,79	3,11	3,8	50,1		
Соус смет/томатный	30	0,53	0,69	2,6	17,3	30	0,53	0,69	2,6	17,3	Н.Р.373	
Сок плодово-ягодный	200	1	0,2	20,2	92,0	200	1	0,2	20,2	92,0	Н.Р.418	
Хлеб ржано-пшенич.	30	2,04	0,36	12,6	63,0	40	2,72	0,48	16,8	84,0		
итого за обед:	550	16,67	12,02	59,06	427,02	710	20,3	14,38	72,52	524,3		
Омлет натуральный	150	14,11	24,63	2,7	289,1	150	14,11	24,63	2,7	289,1	Н.Р.229	
Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,1	47,6	60	1,14	5,34	4,6	71,40 Р		
Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,88	12,7	87,8	200	2,9	3,2	14,1	97,5	Н.Р.414	
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,36	12,0	58,8	40	2,4	0,48	16,0	78,4		
Кондитерские изделия	30	1,77	1,41	22,5	109,8	50	2,95	2,35	37,5	183,0		
итого за уплотненный полдник :	430	21,05	32,84	53	593,1	500	23,5	36	74,9	719,4		
Итого за 1 день	1525	51,32	59,13	178,88	1475,85	1885	61,35	67,68	241,36	1851,40		

Прием пищи	ЯСЛИ				САД				№ рецептуры					
	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	Вес блюда		Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У					Б	Ж	У		
Неделя 1 День 2 (вторник)	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	Н/Р 6	5	0,04	3,63	0,07	33,00	Н/Р 6	
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,40	Н/Р 7	15	3,48	4,42	0	54,60	Н/Р 7	
	Каша молочная манная	150	5,82	8,85	26,74	209,11	Н/Р 268	180	6,99	10,62	32,09	250,94	Н/Р 268	
Завтрак	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,36	12,0	58,8		40	2,4	0,48	16,0	78,4		
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	Н/Р 411	180	0,06	0,02	9,99	40,00	Н/Р 411	
	итого за завтрак:	345	10,02	15,8	45,8	365,31		420	12,97	19,17	58,15	456,94		
Второй завтрак	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,1	102,0	Н/Р 419	200	6,09	5,42	10,1	113,3	Н/Р 419	
	итого за второй завтрак:	180	5,48	4,88	9,1	102		200	6,09	5,42	10,1	113,3		
	Суп картофельный	150	2,64	2,95	12,3	86,9	Н/Р 83	180	3,16	3,54	14,7	104,2	Н/Р 83	
Обед	Мясо тушеное	120	18,24	20,88	2,6	272,4	Н/Р 369	160	24,33	27,84	15,3	285,1	Н/Р 290	
	Салат	30	0,24	0,03	0,5	3,3		50	0,4	0,05	0,8	5,5		
	Макаронные отварные	110	4,06	3,21	25,1	135,0	Н/Р 335	130	4,79	3,8	29,6	159,6	Н/Р 335	
Полдник уплотненный	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	12,6	63,0		40	2,72	0,48	16,8	84,0		
	Компот из суш/яблок	150	0,23	0	15,1	60,8	Н/Р 531	180	0,27	0	18,1	72,9	Н/Р 531	
	итого за обед:	590	27,45	27,43	68,17	621,35		740	35,67	35,71	95,34	711,33		
Полдник уплотненный	Запеканка из творога	100	15,98	16,78	15,9	283,7	Н/Р 319	120	19,17	20,13	19,0	340,4	Н/Р 319	
	Соус сметанный	30	1,36	1,93	2,6	45,3	Н/Р 330	30	1,36	1,93	2,6	45,3	Н/Р 330	
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,5	98,7	Н/Р 413	200	3,53	3,85	15,0	109,6	Н/Р 413	
итого за уплотненный полдник:	310	20,52	22,18	31,93	427,67		350	24,06	25,91	36,59	495,3			
Итого за 2 день		1425	63,47	70,29	155,00	1516,33		1710	78,79	86,21	200,18	1776,87		

Прием пищи	ЯСЛИ						САД						
	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
Неделя 1 День 3 (среда)	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	Н/Р 6	10	0,08	7,25	0,13	66,10	Н/Р 6
	Каша гречневая(мол)	150	6,87	9,66	24,45	212,26	Н/Р 254	180	8,24	11,59	29,34	254,71	Н/Р 254
	Чай с лимоном	150	2,34	2	10,6	70,0	Н/Р 412	180	2,85	2,41	14,4	91,0	Н/Р 412
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,36	12,0	58,8		40	2,4	0,48	16,0	78,4	
	итого за завтрак:	335	11,05	15,65	47,15	374,06		410	13,57	21,73	59,83	490,21	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток (ряженка)	180	5,22	4,5	7,6	92,0	Н/Р 420	200	5,8	5	8,4	102,0	Н/Р 420
	итого за второй завтрак:	180	5,22	4,5	7,6	92		200	5,8	5	8,4	102	
Обед	Суп картофельный с рисом	150	1,2	1,64	12,3	61,4	Н/Р 86	180	1,43	1,97	14,8	73,7	Н/Р 86
	Рулет мясной с луком и яйцом	60	7,45	5,82	5,6	125,0	Н/Р 312	80	9,93	7,76	7,5	166,6	Н/Р 312
	Салат овощной	40	0,76	4,04	2,4	48,8		60	1,14	6,06	3,5	73,2	
	Картофельное пюре	120	2,5	3,87	11,5	107,0	Н/Р 339	150	3,13	4,84	14,3	133,7	Н/Р 339
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,9	73,2	Н/Р 390	180	0,144	0,144	21,5	87,8	Н/Р 390
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	12,6	63,0		40	2,72	0,48	16,8	84,0	
	итого за обед:	550	14,07	15,85	62,3	478,4		690	18,494	21,254	78,4	619	
Полдник уплотненный	Кнели рыбные	100	13,74	1,62	5,5	91,9	Н/Р 340	115	15,8	1,86	6,3	105,7	Н/Р 340
	Капуста тушеная	120	4,44	4,33	4,7	75,6	Н/Р 428	150	5,54	4,41	5,9	94,5	Н/Р 428
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,36	12,0	58,8		50	3	0,6	20,0	98,0	
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,5	98,7	Н/Р 413	200	3,53	3,85	15,0	109,6	Н/Р 413
	Кондитерские изделия	30	1,77	1,41	22,5	109,8		50	2,95	2,35	37,5	183,0	
итого за уплотненный полдник	460	24,93	11,19	58,14	434,77		565	30,82	13,07	84,66	590,82		
Итого за 3 день	1525	55,27	47,19	175,19	1379,23		1865	68,68	61,05	231,29	1802,03		

Прием пищи	ЯСЛИ						САД						
	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
Неделя 1 День 4 (четверг)	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	Н/Р 6	5	0,04	3,63	0,07	33,00	Н/Р 6
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,40	Н/Р 7	15	3,48	4,42	0	54,60	Н/Р 7
	Каша мол. Дружба	150	3,93	8,74	18,76	169,81	Н/Р 266	200	5,25	11,55	25,02	226,41	Н/Р 266
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29,40	Н/Р 412	180	0,09	0,02	8,52	35,28	Н/Р 412
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,36	12,0	58,8		40	2,4	0,48	16,0	78,4	
Завтрак	итого за завтрак:	345	8,16	15,69	37,93	327,41		440,00	11,26	20,10	49,61	427,69	
	Кисломолочный напиток (кефир)	180	5,22	4,5	7,6	92,0	Н/Р 420	200	5,8	5	8,4	102,0	Н/Р 420
	итого за второй завтрак:	180,00	5,22	4,50	7,60	92,00		200,00	5,80	5,00	8,40	102,00	
	Борщ из св. капусты	150	4,35	3,75	6,3	81,0	Н/Р 133	180	1,32	3,61	7,6	68,0	Н/Р 133
	Котлета мясная	60	10,68	10,5	8,6	171,6	Н/Р 386	80	11,84	2,21	7,8	98,2	Н/Р 386
Обед	Салат овощной	40	0,57	2,44	3,3	37,5		60	0,86	3,65	5,0	56,3	
	Картофельн. пюре	120	2,5	3,87	11,5	107,0	Н/Р 339	150	3,13	4,84	14,3	133,7	Н/Р 339
	Соус	30	0,35	1	2,0	18,6		30	0,35	1	2,0	18,6	
	Компот св/яблок	150	0,12	0,12	17,9	74,0	Н/Р 390	180	0,14	0,14	21,5	88,7	Н/Р 390
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	12,6	63,0		40	2,72	0,48	16,8	84,0	
Полдник уплотненный	итого за обед:	580,00	20,61	22,04	62,20	552,72		720,00	20,36	15,93	75,00	547,52	
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,3	62,8	Н/Р 227	40	5,08	4,6	0,3	62,8	Н/Р 227
	Тефтели мясо/рис	120	7,1	6,27	7,3	123,3	Н/Р 304	160	9,46	8,36	9,7	164,4	Н/Р 304
	Салат овощной	40	0,76	4	22,56	128,22	Н/Р 508	200	3,63	2,95	25,1	142,5	Н/Р 508
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,5	98,7	Н/Р 413	200	3,53	3,85	15,0	109,6	Н/Р 413
Итого за 4 день	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,36	12,0	58,8		40	2,4	0,48	16,0	78,4	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	Н/Р 386	100	0,4	0,4	9,8	47,0	Н/Р 386
	итого за уплотненный полдник :	510,00	18,32	19,10	65,45	518,79		740,00	24,50	20,64	75,92	604,69	
	Итого за 4 день	1615	52,31	61,33	173,18	1490,92		2100	61,92	61,67	208,93	1681,90	

Наименование блюда	ЯСЛИ				САД						
	Вес блюда	Пищевые вещества, г			№ рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 5 (пятница)	5	0,04	3,63	0,07	Н/Р 6	10	0,08	7,25	0,13	66,10	Н/Р 6
Завтрак	Каша молочная пшеница	150	5,86	7,09	26,94	200	7,81	9,45	35,92	282,82	Н/Р 273
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,36	12,0	40	2,4	0,48	16,0	78,4	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	180	0,06	0,02	9,99	40,00	Н/Р 411
	итого за завтрак:	335,00	7,74	11,09	46,00	430,00	10,35	17,20	62,04	467,32	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,6	200	5,8	5	8,4	102,0	Н/Р 420
	итого за второй завтрак:	180,00	5,22	4,50	7,60	200,00	5,80	5,00	8,40	102,00	
Обед	Суп с макаронами	150	1,6	1,69	14,0	200	2,14	2,26	18,7	95,3	Н/Р 88
	Плов из курицы	180	13,7	11,71	30,9	230	17,51	14,96	39,5	348,0	Н/Р 321
	Салат	40	0,76	4,04	2,4	60	1,14	6,06	3,5	73,2	
	Сок плодово-ягодный	200	1	0,2	20,2	200	1	0,2	20,2	92,0	Н/Р 418
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	12,6	40	2,72	0,48	16,8	84,0	
	итого за обед:	600,00	19,10	18,00	80,10	730,00	24,51	23,96	98,70	692,50	
Полдник уплотненный	Сырники из творога	80	12,54	11,67	16,1	110	17,25	16,04	22,2	301,8	Н/Р 326
	Соус сметанный(сл)	30	1,36	1,93	2,6	30	1,36	1,93	2,6	45,30	Н/Р 86
	Какао с молоком	180	3,27	2,66	22,6	200	3,63	2,95	25,1	142,5	Н/Р 508
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	100	0,4	0,4	9,8	47,0	Н/Р 386
итого за уплотненный полдник :	390	17,57	16,66	51,1	440	22,64	21,32	59,7	536,6		
Итого за 5 день	1505	49,63	50,25	184,8	1800	63,30	68,80	107	1798,42		
Средняя за 5 дней	1 519,00	54,40	57,64	173,41	1872	66,8088	69,083	197,752	1782,124		

Вид пищи	Наименование блюда	ЯСЛИ						САД					
		Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептур ы	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
Неделя 2. День 1 (понедельник)	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	Н.Р.6	10	0,08	7,25	0,13	66,10	Н.Р.6
	Суп молочный рисовый	150	3,62	3,87	12,39	98,85	Н.Р.170	180	4,34	4,64	14,87	118,62	Н.Р.170
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	Н.Р.411	180	0,05	0,01	8,39	33,85	Н.Р.411
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,36	12,0	58,8		40	2,4	0,48	16,0	78,4	
Завтрак	Итого за завтрак:	335,00	5,50	7,87	31,45	218,86		410,00	6,87	12,38	39,39	296,97	
	Кисломолочный напиток кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,0	Н.Р.420	200	5,8	5	8,0	100,0	Н.Р.420
Второй завтрак	Итого за второй завтрак:	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00		200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	
	Суп картофельный с горохом	150	4,26	4,13	13,2	101,8	Н.Р.87	200	5,68	5,5	17,6	135,8	Н.Р.87
Обед	Рыба тушеная с овощами	120	12,43	6,87	6,4	137,2	Н.Р.144	140	14,52	8,03	7,5	160,3	Н.Р.144
	Картофель отвар.	120	2,27	3,44	13,3	110,4	Н.Р.336	150	2,83	4,3	16,7	137,9	Н.Р.336
	Салат овощной	40	0,5	4,03	3,1	50,7		60	0,76	6,05	4,7	76,1	
	Хлеб ржан/пшенич.	30	2,04	0,36	12,6	63,0		40	2,72	0,48	16,8	84,0	
	Сок плодово-ягодный	200	1	0,2	20,2	92,0	Н.Р.418	200	1	0,2	20,2	92,0	Н.Р.418
	Итого за обед:	660,00	22,50	19,03	68,81	555,11		790,00	27,51	24,56	83,51	686,09	
Полдник уплотненный	Омлет натуральный	150	14,11	24,63	2,7	289,1	Н.Р.229	150	14,11	24,63	2,7	289,1	Н.Р.229
	Салат овощной	40	0,76	3,56	3,1	47,60		60	1,14	5,34	4,6	71,40	
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,36	12,0	58,8		40	2,4	0,48	16,0	78,4	
	Какао с молоком	180	3,27	2,66	22,56	128,22	Н.Р.508	200	3,63	2,95	25,07	142,47	Н.Р.508
	Кондитерские изделия	30	1,22	1,76	44,0	172,0		50	2,03	2,93	47,8	196,7	
	Итого за уплотненный полдник:	430,00	21,16	32,97	84,36	695,72		500,00	23,31	36,33	96,17	778,07	
	Итого за 1 день	1605	54,38	64,37	191,82	1559,69		1900	63,49	78,27	227,07	1861,13	

№ рецептуры	Наименование блюда	ЯСЛИ						САД					
		Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетиче- ская ценность, Ккал	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетиче- ская ценность, Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
Неделя 2 День 2 (вторник)	<i>Масло сливочное</i>	5	0,04	3,63	0,07	33,00	Н.Р.6	10	0,08	7,26	0,14	66,00	Н.Р.6
	<i>Каша молочная манная</i>	150	4,67	5,58	23,2	161,20	Н.Р.268	180	5,6	6,69	27,84	193,44	Н.Р.268
	<i>Чай с лимоном</i>	150	0,07	0,01	7,1	29,40	Н.Р.412	180	0,09	0,02	8,52	35,28	Н.Р.412
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	1,8	0,36	12	58,80		40	2,4	0,48	16	78,40	
Завтрак	Итого за завтрак:	335,00	6,58	9,58	42,37	282,40		410,00	8,17	14,45	52,50	373,12	
	<i>Кисломолочный напиток кефир</i>	180	5,22	4,5	7,2	90,0	Н.Р.420	200	5,8	5	8,0	100,0	Н.Р.420
	Итого за второй завтрак:	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00		200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	
	<i>Свекольник</i>	150	1,32	2,66	7,3	57,9	Н.Р.136	180	1,58	3,19	8,7	69,5	Н.Р.136
Второй завтрак	<i>Жаркое по домашнему</i>	170	20,09	17,93	12,8	292,9	Н.Р.374	220	26	23,2	16,6	379,0	Н.Р.374
	<i>Салат овощной</i>	40	1,19	2,08	2,5	33,4		60	1,79	3,11	3,8	50,1	
	<i>Хлеб ржано-пшенич</i>	30	2,04	0,36	12,6	63,0		40	2,72	0,48	16,8	84,0	
	<i>Компот из яблок сушеных</i>	150	0,23	0	15,1	60,8	Н.Р.531	180	0,27	0	18,1	72,9	Н.Р.531
Обед	Итого за обед:	540,00	24,87	23,03	50,30	508,00		680,00	32,36	29,98	64,00	655,50	
	<i>Запеканка из творога</i>	100	17,63	11,82	17,4	252,8	Н/Р 251	140	24,68	16,55	24,3	354,0	Н/Р 251
	<i>Соус сметанный слад.</i>	30	1,36	1,93	2,6	45,3	Н/Р 86	30	1,36	1,93	2,6	45,3	Н/Р 86
	<i>Чай с молоком</i>	180	3,18	3,47	13,5	98,7	Н/Р 413	200	3,53	3,85	15	109,60	Н/Р 413
Полдник уплотненный	<i>Яблоко</i>	100	0,4	0,4	9,8	47	Н/Р 386	100	0,4	0,4	9,8	47,00	Н/Р 386
	Итого за уплотненный полдник:	410,00	22,57	17,62	43,23	443,84		470,00	29,97	22,73	51,68	555,88	
	Итого за 2 день	1465	59,24	54,73	143,10	1324,24		1760	76,30	72,16	176,18	1684,50	

	ЯСЛИ						САД						
	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
Неделя 2 День 3 (среда)	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	Н.Р.6	5	0,04	3,63	0,07	33,00	Н.Р.6
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,00	Н.Р.7	15	2,48	4,43	0	54,00	Н.Р.7
	Каша ячневая(мол)	150	6,65	6,9	26,6	195,2	Н.Р.182	180	7,98	8,29	31,9	234,2	Н.Р.182
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7,0	28,0	Н.Р.411	180	0,06	0,02	10,0	40,0	Н.Р.411
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,36	12,0	58,8		40	2,4	0,48	16,0	78,4	
	Итого за завтрак:	345,00	10,85	13,85	45,66	350,98		420,00	12,96	16,85	57,97	439,61	
Второй завтрак	Молоко кипящее	180	5,22	5,76	8,5	108,0	Н/Р 419	200	5,8	6,4	9,4	120,0	Н/Р 419
	Итого за второй завтрак:	180,00	5,22	5,76	8,50	108,00		200,00	5,80	6,40	9,40	120,00	
	Рассольник(мелкошинк ованный)	150	2,2	2,45	8,4	63,1	Н/Р 80	180	2,64	2,94	10,0	75,7	Н/Р 80
	Биточки мясные	60	10,68	10,5	8,6	171,6	Н.Р.386	80	14,24	14	11,4	228,8	Н.Р.386
	Макароны отварные	120	4,42	3,5	27,3	147,3	Н/Р 335	150	5,53	4,28	34,2	184,1	Н/Р 335
Обед	Салат овощной	40	0,57	2,44	3,3	37,5		60	0,86	3,65	5,0	56,3	
	Хлеб ржани/пшенич.	30	2,04	0,36	12,6	63,0		40	2,72	0,48	16,8	84,0	
	Компот из свеж/яблок	150	0,12	0,12	17,9	73,2	Н.Р.390	180	0,144	0,144	21,5	87,8	Н.Р.390
	Итого за обед:	550,00	20,03	19,37	78,06	555,68		690,00	26,13	25,49	98,94	716,69	
	Рагу из овощей	120	1,98	4,55	10,8	92,9	Н.Р.362	150	2,47	5,68	13,4	116,1	Н.Р.362
Полдник уплотненный	Котлета рыбная	60	8,29	1,35	5,8	69,1	Н.Р.351	80	11,05	1,8	7,7	92,2	Н.Р.351
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,36	12,0	58,8		40	2,4	0,48	16,0	78,4	
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,5	98,70	Н/Р 413	200	3,53	3,85	15	109,60	Н.Р.413
	Кондитерские изделия	30	1,22	1,76	44,0	172,0		50	2,03	2,93	47,8	196,7	
	Итого за уплотненный полдник :	420,00	16,47	11,49	86,10	491,50		520,00	21,48	14,74	99,90	593,00	
	Итого за 3 день	1495	52,57	50,47	218,32	1506,16		1830	66,37	63,48	266,21	1869,30	

САД

ЯСЛИ

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептур	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
		Б	Ж	У	Y			Б	Ж	У	Y		
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,00	Н.Р.6	0,08	7,26	0,14	66,00	Н.Р.6		
Каши молочная овсяная	150	7,34	4,97	30,16	195,07	Н.Р.182	8,81	5,97	36,19	234,07	Н.Р.182		
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,36	12,0	58,8		2,4	0,48	16,0	78,4			
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7,0	28,0	Н/Р.411	0,06	0,02	10,0	40,0	Н/Р.411		
итого за завтрак:	335,00	9,22	8,97	49,23	314,87		11,35	13,73	62,33	418,47			
Кисломолочный продукт(ряженка)	180	5,22	4,5	7,6	92	Н.Р.420	5,8	5	8,44	102,00	Н.Р.420		
итого за второй завтрак:	180,00	5,22	4,50	7,60	92,00		5,80	5,00	8,44	102,00			
Суп картофельн. с пишеном	150	2,53	2,73	12,2	76,8	Н.Р.86	1,3	3,74	11,9	87,8	Н.Р.86		
Гуляши из говядины	120	20,6	2,2	4,2	297,0	Н.Р.373	27,46	29,33	5,6	396,0	Н.Р.373		
Каши гречневая	110	6,27	5,75	27,2	185,6	Н.Р.243	7,41	6,8	32,1	219,3	Н.Р.243		
Салат овощной	40	0,5	4,03	3,1	50,7		0,76	6,05	4,7	76,1			
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,36	12,6	63,0		2,72	0,48	16,8	84,0			
Компот из свежих (яблок)	150	0,12	0,12	17,9	73,2	Н.Р.390	0,144	0,144	21,5	87,8	Н.Р.390		
итого за обед:	600,00	32,06	34,99	77,20	746,30		39,79	46,54	92,60	951,00			
Пирожок с повидлом	60	3,78	2,01	36,9	178,5	Н.Р.437	3,78	2,01	36,9	178,5	Н.Р.437		
Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,3	63,0	Н.Р.227	5,08	4,6	0,3	63,0	Н.Р.227		
Салат овощной	80	1,67	8,12	7,47	108,64	Н.Р.1	2,09	10,15	9,34	135,80	Н.Р.1		
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,36	12,0	58,8		2,4	0,48	16,0	78,4			
Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,5	98,70	Н/Р.413	3,53	3,85	15	109,60	Н/Р.413		
итого за уплотненный полдник:	390,00	15,51	18,56	70,17	507,64		16,88	21,09	77,54	565,30			
Итого за 4 день	1505	62,01	67,02	204,20	1660,81		73,82	86,36	240,91	2036,77			

Наименование блюда	ЯСЛН				САД				№ рецептуры	Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Вес блюда	Пищевые вещества, г					
		Б	Ж	У		Б	Ж	У			
Масло сливочное (выпечка)	5	0,04	3,63	0,07	5	0,04	3,63	0,07	33,00	Н.Р.6	Н.Р.6
Сыр	10	2,32	2,95	0	15	3,48	4,42	0	36,40	Н.Р.2.7	Н.Р.7
Каши молочная	150	5,55	5,61	27,4	180	6,66	6,73	32,9	182,2	Н.Р.270	Н.Р.270
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,36	12,0	40	2,4	0,48	16,0	58,8		
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	180	0,09	0,02	8,5	29,4	Н/Р 412	
Итого за завтрак:	345,00	9,78	12,56	46,55	420,00	12,67	15,28	57,42	339,84		Н/Р 412
Кисломолочный продукт(ряжен)	180	5,22	4,5	7,6	200	5,8	5	8,4	92,0	Н/Р 420	Н/Р 420
Итого за второй завтрак:	180,00	5,22	4,50	7,60	200,00	5,80	5,00	8,40	92,00		
Суп с клецками	180	3,27	4,26	12,6	200	3,64	4,73	14,0	97,8	Н.Р.91	Н.Р.91
Клецки куриные	60	10,48	7,89	3,4	80	13,97	10,52	4,6	135,0	Н.Р.329	Н.Р.329
Картофельное пюре	120	2,52	5,28	13,1	150	3,15	6,61	16,4	110,4	Н.Р.434	Н.Р.434
Салат овощной	40	0,57	2,44	3,3	60	0,86	3,65	5,0	37,5		
Соус томатный	30	0,35	1	2,0	30	0,35	1	2,0	18,6	Н/Р.366	Н/Р.366
Компот из суш.(яблока)	150	0,23	0	15,1	180	0,27	0	18,1	60,8	Н.Р.531	Н.Р.531
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,36	12,0	40	2,4	0,48	16,0	58,8		
Итого за обед:	610,00	19,22	21,23	61,50	740,00	24,64	26,99	76,10	518,90		
Вареники ленивые	65	8,89	7,88	9,2	105	14,37	12,73	14,8	145,3	Н/Р 244	Н/Р 244
Соус молочный(слад)	30	0,58	1,37	4,1	30	0,58	1,37	4,1	31,1	Н/Р.369	Н/Р.369
Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	200	3,16	2,68	15,96	91,00	Н/Р414	Н/Р 414
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	100	0,4	0,4	9,8	47,0	Н/Р.386	Н/Р.386
Итого за уполотненный полдник:	375,00	12,72	12,06	37,46	435,00	18,51	17,18	44,66	314,40		
Итого за 5 дней	1510	46,94	50,35	153,11	1795	61,62	64,45	186,58	1265,14		
Средняя за 5 дней	1 516,00	55,03	57,39	182,11	1 817,00	68,32	72,95	219,39	1 463,21		
Средняя за 10 дней	1 519,50	56,00	58,96	179,52	1 853,90	68,59	71,89	220,93	1 483,12		