

Утверждаю

Заведующий МБДОУ №100 «Космос»

_____ З.С. Герусяк

**Примерное десятидневное меню
МБДОУ №100 «Космос» г. Симферополя
Ясли-Сад (10.5 часов)
(зима-весна)**

1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции, г		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, Ккал		С,мг		Номер рецептуры
				Белки, г		Жиры,г		Углеводы,г						
ПОНЕДЕЛЬНИК		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<i>Завтрак</i>	Суп молочный с крупой	150	200	3,9	5,2	3,81	5,08	12,3	16,42	99,15	132,2	0,68	0,91	101
	Бутерброд с маслом	35	45	2,01	2,81	3,87	3,97	12,13	16,96	91,33	114,66	-	-	1
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	29	41	1,42	2,83	412
	Итого за приём	335	425	5,98	8,13	7,69	9,07	31,53	43,58	219,48	287,86	2,1	3,74	
<i>II - Завтрак</i>	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	-	-	10,1	10,1	42,7	42,7	2,0	2,0	418
<i>Обед</i>	Суп картофельный с крупой	200	250	1,57	2,18	2,05	2,84	10,3	14,29	65,88	91,5	5,94	8,25	86
	Жаркое по-домашнему	150	200	1,61	2,14	4,15	5,53	14,4	19,2	159,6	212,8	5,6	7,46	292
	Салат из кукурузы (консервированной)	30	50	1,17	1,43	2,5	3,06	3,24	3,97	40,2	49,15	2,83	3,46	12
	Хлеб пшенично-ржаной	40	50	1,98	3,3	0,36	0,384	0,36	0,384	54,3	90,5	0,05	0,08	б/н
	Компот из сушеных фруктов	120	180	0,28	0,4	0,012	0,017	14,0	21,0	60,0	85,0	0,22	0,32	394
	Итого за приём	540	710	6,61	9,45	9,07	11,83	42,3	58,84	379,98	528,95	14,6	19,57	
<i>Уплотненный полдник</i>	Макароны отварные с сыром	105	150	0,9	1,34	0,83	1,23	2,54	3,81	21,8	32,68	0,014	0,02	220
	Огурец консервирован.	10	15	0,08	0,17	-	-	0,26	0,52	6	12	0,55	1,11	б/н
	Хлеб пшеничный	20	30	1,66	2,49	0,21	0,316	10,2	15,3	49,25	73,87	-	-	б/н
	Кофейный напиток с молоком	140	180	2,08	3,13	2,0	3,0	7,8	11,7	51,33	77,0	0,73	1,1	414
	Итого за приём	275	375	4,72	7,13	3,04	4,54	20,8	31,33	128,38	195,55	1,294	2,23	
Итого за 1 день		1250	1610	17,8	25,21	19,8	25,44	104,7	143,8	770,54	1055	20	27,54	
	Рекомендовано	1350	1800	36	46	40	51	171	222	1190	1530	38	43	

I неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции, г		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, Ккал		С, мг		Номер рецептуры
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г						
ВТОРНИК		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<i>Завтрак</i>	Суп молочный с крупой	150	200	4,35	5,8	4,11	5,47	13,92	18,57	110,1	146,8	0,68	0,91	101
	Бутерброд с маслом	35	45	2,01	2,81	3,87	3,97	12,13	16,96	91,33	114,66	-	-	1
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,20	29	41	1,42	2,83	412
	Итого за приём	335	425	6,43	8,61	7,99	9,46	33,15	45,73	230,43	302,46	2,1	3,74	
<i>II - Завтрак</i>	Флоды Свежие	100	100	0,56	0,56	0,14	0,14	15,2	15,2	64	64	26,6	26,6	386
<i>Обед</i>	Рассольник «Ленинградский»	200	250	1,51	2,1	3,68	5,11	11,94	16,59	86,94	120,75	5,42	7,53	82
	Тефтеля мясная	60	80	4,43	5,89	4,91	6,45	5,85	7,45	85,5	111,5	0,42	0,56	303
	Каша рассыпчатая	105	130	4,42	5,47	3,15	3,9	27,19	33,67	154,87	191,75	-	-	330
	Хлеб пшенично-ржаной	40	50	1,98	3,3	0,36	0,384	0,36	0,384	54,3	90,5	0,05	0,08	б/н
	Салат из белокочанной капусты	40	60	0,56	0,84	2,03	3,04	3,6	5,4	35	52,44	12,18	19,47	21
	Компот из плодов и ягод	120	180	0,09	0,13	0,09	0,13	14,3	18,2	58,56	78,08	1,06	1,59	390
	Итого за приём	565	650	13,21	18,41	11,85	15,95	44,03	58,34	382,47	533,83	17,3	24,07	
<i>Уплотненный полдник</i>	Вареники ленивые из творога со сгущенкой	100	130	8,39	10,49	7,4	9,26	17,12	21,4	168,48	210,6	0,51	0,64	243
	Какао с молоком	140	180	2,83	3,46	2,44	3,0	11,66	14,2	80,1	97,9	1,08	1,32	416
	Хлеб пшеничный	20	30	1,66	2,49	0,21	0,316	10,2	15,3	49,25	73,87	-	-	б/н
	Итого за приём	260	340	12,88	16,44	10,05	12,57	38,98	50,9	297,83	382,37	1,13	1,96	
	Итого за 2 день	1260	1515	33,08	44,02	30,03	38,12	131,4	170,2	974,73	1282,7	47,13	56,37	
	Рекомендовано	1350	1800	36	46	40	51	173	222	1190	1530	38	43	

1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции, г		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, Ккал		С, мг		Номер рецептуры
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г						
СРЕДА		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	200	4,08	5,45	3,85	5,13	13,96	18,61	106,8	142,4	0,68	0,91	101
	Бутерброд с сыром	39	51	4,33	6,29	6,82	8,4	12,13	16,96	127,33	168,66	0,07	0,11	3
	Кофейный напиток с молоком	140	180	2,34	2,85	2,0	2,41	10,63	14,36	70,0	91,0	0,98	1,17	414
	Итого за приём	329	431	10,75	14,59	12,67	15,94	36,72	49,93	304,13	402,06	1,12	2,19	
II - Завтрак	Кисломолочный Напиток	150	180	4,35	4,64	3,75	4,0	6,0	6,4	75,0	80,0	1,05	1,12	420
	Кондитерское изделие	10	20	0,64	1,84	0,79	2,27	4,69	13,4	37,3	88	0,49	1,4	487/489 492
	Итого за приём	160	200	4,99	6,48	4,54	6,27	10,69	19,8	112,3	168,0	1,54	2,52	
Обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200	250	1,97	2,73	4,28	5,94	9,84	13,67	85,86	119,25	12,8	17,78	65
	Птица тушеная	60	80	10,4	12,13	6,58	7,7	9,33	10,88	138	161	-	-	318
	Салат из свеклы	40	60	0,6	0,86	2,74	3,65	3,76	5,01	42,25	56,34	4,27	5,7	34
	Каша рассыпчатая	105	130	4,62	5,72	3,15	3,9	27,19	33,67	154,87	191,75			330
	Хлеб пшенично-ржаной	40	50	1,98	3,3	0,36	0,384	0,36	0,384	54,3	90,5	0,05	0,08	б/н
	Напиток из плодов шиповника	120	180	0,5	0,6	0,2	0,15	14,0	18,0	60,0	80,0	60,0	80,0	417
	Итого за приём	565	750	20,03	25,3	15,07	18,61	66,98	85,08	515,32	671,09	54,32	80,78	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	65	85	5,75	7,52	11,04	13,46	1,1	1,57	127	157	0,1	0,15	229
	Икра кабачковая (пром. производства)	40	60	0,48	0,72	1,89	2,82	3,08	4,62	31	47	3	4,5	57
	Хлеб пшеничный	20	30	1,66	2,49	0,21	0,316	10,2	15,3	49,25	73,87	-	-	б/н
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41	1,42	2,83	412
	Фрукты свежие	80	100	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8		44	-	10	386
	Итого за приём	355	455	7,96	11,25	13,15	17,01	21,48	41,49	236,25	362,87	4,43	17,48	
Итого за 3 день		1419	1936	43,09	55,78	44,64	55,6	131,2	182,9	1130	1516	60,92	101,5	
	Рекомендовано	1350	1800	36	46	40	51	173	222	1190	1530	38	43	

1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции, г		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, Ккал		С, мг		Номер рецептуры
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г						
ЧЕТВЕРГ		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<i>Завтрак</i>	Каша рассыпчатая (гречневая)	100	130	5,89	7,66	3,38	4,4	28,97	37,66	170	221	-	-	179
	Бутерброд с джемом (повидлом)	35	55	1,59	2,51	2,5	3,93	18,37	28,88	102,45	161	0,30	0,48	2
	Молоко кипяченое	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102	2,05	2,46	419
	Итого за приём	285	365	12,06	15,65	9,96	13,21	54,92	75,61	357,45	484	2,35	2,94	
<i>II - Завтрак</i>	Фрукты свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10	386
<i>Обед</i>	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	1,93	2,69	2,04	2,83	12,34	17,14	65,9	91,5	0,001	0,001	88
	Рыба запеченная с морковью	60	80	7,4	9,83	3,04	4,27	2,53	3,45	67	92	1,15	1,61	267
	Пюре картофельное	120	150	2,45	3,06	3,84	4,8	16,35	20,43	109,8	137,25	14,52	18,16	339
	Салат из квашеной капусты	40	60	0,4	0,6	1,8	3,06	1,21	1,62	23,92	35,9	14,3	16,3	б/н
	Хлеб пшенично-ржаной	40	50	1,98	3,3	0,36	0,384	0,36	0,384	54,3	90,5	0,05	0,08	б/н
	Компот из плодов или ягод	120	180	0,09	0,13	0,09	0,13	14,3	18,2	58,56	78,08	1,03	1,37	390
	Итого за приём	580	770	17,09	23,55	12,85	17,82	45,86	59,52	410,78	568,73	31,05	37,52	
<i>Уплотненный полдник</i>	Суп молочный с крупой	150	200	4,35	5,8	4,11	5,47	13,92	18,57	110,1	146,8	0,68	0,91	101
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41	1,42	2,83	412
	Булочка домашняя	50	70	3,64	5,1	6,26	8,76	26,96	37,74	179	250,6	-	-	452
	Итого за приём	350	450	8,06	11,02	10,38	14,25	47,98	66,51	318,1	438,4	2,1	3,74	
Итого за 4 день		1315	1665	37,61	50,62	33,59	45,68	158,6	211,4	1130	1535,1	45,5	54,2	
	Рекомендовано	1350	1800	36	46	40	51	173	222	1190	1530	38	43	

1 неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции, г		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, Ккал		С, мг		Номер рецептуры
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г						
ПЯТНИЦА		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<i>Завтрак</i>	Суп молочный с крупой	150	200	4,44	5,92	4,44	5,93	13,44	17,92	111,6	148,8	0,7	0,91	101
	Бутерброд с сыром с маслом	39	51	4,33	6,29	6,82	8,4	12,13	16,96	127,33	168,66	0,07	0,11	3
	Кофейный напиток с молоком	140	180	2,34	2,85	2,0	2,41	10,63	14,36	70,0	91,0	0,98	1,17	414
	Итого за приём	329	431	11,11	15,06	13,26	16,74	36,2	49,24	308,93	408,46	1,75	2,19	
<i>II - Завтрак</i>	Кисломолочный напиток	150	180	4,35	4,64	3,75	4,0	6,0	6,4	75	80	1,05	1,12	420
	Кондитерское изделие	10	20	0,64	1,84	0,79	2,27	4,69	13,4	37,3	88	0,49	1,4	487/489
	Итого за приём	160	200	4,99	6,48	4,54	6,27	10,69	19,8	112,3	168	1,54	2,52	492
<i>Обед</i>	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	1,25	1,74	3,52	4,9	6,10	8,48	61,02	84,75	13,29	18,46	73
	Бефстроганов или гуляш из отварного мяса	60	80	7,75	10,34	6,21	8,28	1,64	1,84	93,38	124,5	0,003	0,003	294
	Каша рассыпчатая	105	130	3,11	3,86	3,03	3,76	22,18	27,46	128,52	159,12	-	-	330
	Огурец консервирован.	10	15	0,08	0,12	-	-	0,26	0,39	6	9	0,55	0,82	б/н
	Хлеб пшенично-ржаной	40	50	1,98	3,3	0,36	0,384	0,36	0,384	54,3	90,5	0,05	0,08	б/н
	Кисель из плодов или ягод	120	180	0,09	0,13	0,09	0,13	14,3	18,2	58,56	78,08	1,03	1,37	396
	Итого за приём	535	705	14,26	19,49	13,21	17,45	44,84	56,75	401,78	545,95	14,92	20,73	
<i>Уплотненный полдник</i>	Винегрет овощной	90	140	1,22	1,91	5,56	8,65	7,6	11,81	85,32	132,72	9,22	14,35	46
	Филе сельди порционное	25	50	15,75	31,5	2,13	4,26	-	-	36	72	-	-	8
	Хлеб пшеничный	20	30	1,66	2,49	0,21	0,32	10,2	15,3	49,25	73,87	-	-	б/н
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41	1,42	2,83	412
	Итого за приём	285	400	18,7	37,32	7,91	14,89	24,9	50,98	199,57	394,19	10,64	17,18	
Итого за 5 день		1309	1736	44,57	72,37	37,38	49,08	116,0	167,0	952,98	1391,3	29,31	42,1	
Рекомендовано		1350	1800	36	46	40	51	173	222	1190	1530	38	43	

II неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции, г		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, Ккал		С, мг		Номер рецептуры
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г						
ПОНЕДЕЛЬНИК		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<i>Завтрак</i>	Суп молочный с крупой	150	200	3,6	4,8	3,8	5,08	12,62	16,83	99,3	132,4	0,7	0,91	101
	Бутерброд с сыром	39	51	4,33	6,29	6,82	8,4	12,13	16,96	127,33	168,66	0,07	0,11	3
	Чай с лимоном	150	180	0,7	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41	1,42	2,83	412
	Итого за приём	339	431	8,0	11,21	10,63	13,5	31,85	43,99	255,63	342,06	2,19	3,85	
<i>II - Завтрак</i>	Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	-	-	10,1	10,1	42,7	42,7	2,0	2,0	418
<i>Обед</i>	Суп с рыбными консервами	200	250	6,19	8,6	6,05	8,4	10,31	14,33	120,42	167,25	6,56	9,11	95
	Биточки из мяса говядины	60	80	9,32	12,44	7,07	9,24	9,64	12,56	139	183	0,09	0,12	299
	Каша рассыпчатая	105	130	4,62	5,72	4,0	4,96	26,5	32,83	160,5	198,9	-	-	330
	Салат из горошка (консервированного)	30	50	0,08	0,12	-	-	0,26	0,39	6	9	0,55	0,82	б/н
	Хлеб пшенично-ржаной	40	50	1,98	3,3	0,36	0,384	0,36	0,384	54,3	90,5	0,05	0,08	б/н
	Компот из сушеных фруктов	120	180	0,28	0,4	0,012	0,017	14,0	21,0	60	85	0,22	0,32	394
	Итого за приём	545	770	22,47	30,58	17,49	23,0	61,07	81,49	540,37	733,65	7,47	10,45	
<i>Уплотненный полдник</i>	Оладьи с джемом	60	80	4,29	5,61	3,74	5,0	25,9	34,53	154,15	205,53	0,26	0,34	432
	Кофейный напиток с молоком	140	180	2,34	2,85	2,0	2,41	10,63	14,36	70	91	0,98	1,17	414
	Фрукты свежие	80	100	-	0,4	-	0,4	-	9,8	-	44	-	10	386
	Итого за приём	280	340	6,63	8,86	5,74	7,81	36,65	58,69	224,15	340,53	1,24	11,51	
Итого за 6 день		1264	1741	37,6	51,15	33,86	44,31	139,5	194,3	1062,9	1459	12,9	27,81	
	Рекомендовано	1350	1800	36	46	40	51	173	222	1190	1530	38	43	

II неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции, г		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, Ккал		С, мг		Номер рецептуры
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г						
ВТОРНИК		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<i>Завтрак</i>	Суп молочный с крупой	150	200	4,08	5,48	3,78	5,05	12,07	16,1	98,8	131,8	0,73	0,97	99
	Бутерброд с маслом	35	45	2,01	2,81	3,87	3,97	12,13	16,96	91,33	114,66	-	-	1
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41	1,42	2,83	412
	Итого за приём	335	425	6,16	8,41	7,66	9,04	31,3	43,26	219,13	287,46	2,15	3,8	
<i>II - Завтрак</i>	Фрукты свежие	100	100	0,56	0,56	0,14	0,14	15,2	15,2	64	64	26,6	26,6	386
<i>Обед</i>	Суп картофельный с бобовыми (горох или фасоль)	200	250	3,95	5,49	3,79	5,27	11,75	16,32	97,02	134,75	4,18	5,8	87
	Запеканка картофельная с мясом	120	160	9,09	12,13	7,12	9,5	19,27	25,7	177,75	237	2,85	3,8	308
	Хлеб пшенично-ржаной	40	50	1,98	3,3	0,36	0,384	0,36	0,384	54,3	90,5	0,05	0,08	б/н
	Салат из белокочанной капусты	40	60	0,56	0,84	2,03	3,04	3,6	5,4	35	52,44	12,18	19,47	21
	Компот из плодов или ягод	120	180	0,09	0,13	0,09	0,13	14,3	18,2	58,56	78,08	1,03	1,37	390
	Итого за приём	520	700	12,99	17,73	14,22	19,01	63,24	81,69	475,17	645,02	19,1	29,01	
<i>Уплотненный полдник</i>	Сырники или запеканка из творога с джемом или сгущенкой	90	120	8,39	10,49	7,4	9,26	17,12	21,4	168,48	210,6	0,51	0,64	245 251
	Какао с молоком	140	180	2,83	3,46	2,44	3,0	11,66	14,2	80,1	97,9	1,08	1,32	416
	Хлеб пшеничный	20	30	1,66	2,49	0,21	0,32	10,2	15,3	49,25	73,87	-	-	б/н
	Итого за приём	250	330	16,92	29,43	11,12	19,45	34,72	63,2	306,45	544,67	1,25	11,63	
Итого за 7 день		1205	1555	41,07	61,51	37,57	53,14	142,1	208,2	1113,1	1631,7	23,55	45,56	
	Рекомендовано	1350	1800	36	46	40	51	173	222	1190	1530	38	43	

II неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции, г		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, Ккал		С, мг		Номер рецептуры
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г						
СРЕДА		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<i>Завтрак</i>	Омлет натуральный	65	85	5,75	7,52	11,04	13,46	1,1	1,57	127	157	0,1	0,15	229
	Икра кабачковая (пром.производства)	40	60	0,48	0,72	1,89	2,82	3,08	4,62	31	47	3	4,5	57
	Бутерброд с маслом	35	45	2,01	2,81	3,87	3,97	12,13	16,96	91,33	114,66	-	-	1
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41	1,42	2,83	412
	Итого за приём	290	370	8,31	11,17	16,81	20,27	23,41	33,35	278,33	359,66	4,52	7,48	
<i>II - Завтрак</i>	Кисломолочный напиток	150	180	4,35	4,64	3,75	4,0	6,0	6,4	75,0	80,0	1,05	1,12	420
<i>Обед</i>	Борщ с картофелем (свекольник)	200	250	1,47	2,04	3,6	5,0	10,15	14,1	79,02	109,75	6,3	8,8	64
	Плов из мяса птицы	130	180	13,47	18,66	13,35	18,49	21,74	30,1	260,8	361,1	0,33	0,46	321
	Салат из огурца (консервированного)	40	60	0,4	0,6	1,8	3,06	1,21	1,62	23,92	35,9	14,3	16,3	6/н
	Хлеб пшенично-ржаной	40	50	1,98	3,3	0,36	0,384	0,36	0,384	54,3	90,5	0,05	0,08	6/н
	Напиток из плодов шиповника	120	180	0,5	0,60	0,15	0,2	14,0	18,0	60,0	80,0	60,0	80,0	417
	Итого за приём	530	720	17,82	25,2	19,26	27,13	47,46	64,2	478,04	677,25	80,98	105,6	
<i>Уплотненный полдник</i>	Суп молочный с крупой	150	200	4,44	5,92	4,44	5,92	13,44	17,92	111,6	148,8	0,7	0,91	101
	Булочка «Творожная»	50	70	6,54	9,15	3,03	4,24	24,79	34,7	153	214,2	0,09	0,12	470
	Кофейный напиток с молоком	140	180	2,83	3,46	2,44	3,0	11,66	14,2	80,1	97,9	1,08	1,32	414
	Итого за приём	340	450	10,98	15,07	7,47	10,16	38,23	52,62	264,6	363	0,79	1,03	
Итого за 8 день		1310	1720	37,67	52	43,68	57,7	124,3	165,4	1085	1464	112,9	140,7	
	Рекомендуется	1350	1800	36	46	40	51	173	222	1190	1530	38	43	

II неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции, г		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, Ккал		С, мг		Номер рецептуры
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г						
ЧЕТВЕРГ		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<i>Завтрак</i>	Суп молочный с крупой	150	200	4,31	5,75	3,9	5,21	14,12	18,83	108,9	145,2	0,68	0,91	100
	Бутерброд с маслом	35	45	2,01	2,81	3,87	3,97	12,13	16,96	91,33	114,66	-	-	1
	Какао с молоком	140	180	2,34	2,85	2,0	2,41	10,63	14,36	70	91	0,98	1,17	416
	Итого за приём	325	405	8,66	11,41	9,77	11,59	36,88	50,15	270,23	350,86	1,66	2,08	
<i>II - Завтрак</i>	Фрукты свежие	100	100	0,56	0,56	0,14	0,14	15,2	15,2	64	64	26,6	26,6	386
<i>Обед</i>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	250	4,77	6,63	3,72	5,18	11,11	15,44	97,2	135	0,001	0,001	89
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	80	8,02	10,64	2,82	3,76	5,99	7,67	81	107	0,26	0,34	271
	Пюре картофельное	120	150	2,45	3,06	3,84	4,8	16,35	20,43	109,8	137,25	14,52	18,16	339
	Огурец консервирован.	10	15	0,08	0,12	-	-	0,26	0,39	6	9	0,55	0,82	6/н
	Хлеб пшенично-ржаной	40	50	1,98	3,3	0,36	0,384	0,36	0,384	54,3	90,5	0,05	0,08	6/н
	Кисель из плодов или ягод	120	180	0,09	0,13	0,09	0,13	14,3	18,2	58,56	78,08	1,03	1,37	396
	Итого за приём	550	705	16,57	22,74	10,9	14,34	49,01	63,39	406,68	556,58	20,59	26,57	
<i>Уплотненный полдник</i>	Макаронные изделия отварные с маслом	100	130	3,66	4,76	2,81	3,65	17,58	22,85	110,32	143,42	-	-	219
	Хлеб пшеничный	20	30	1,66	2,49	0,21	0,32	10,2	15,3	49,25	73,87	-	-	6/н
	Салат из белокочанной капусты	40	60	0,56	0,84	2,03	3,04	3,6	5,4	35	52,44	12,18	19,47	21
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41	1,42	2,83	412
	Итого за приём	310	540	5,95	13,69	5,06	12,03	38,48	63,83	223,57	417,73	13,6	32,3	
Итого за 9 день		1285	1720	35,53	52,48	29,48	41,96	130,4	183,8	975,48	1405	36,9	62,07	
	Рекомендовано	1350	1800	36	46	40	51	173	222	1190	1530	38	43	

II неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход порции, г		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, Ккал		С, мг		Номер рецептуры
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г						
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
ПЯТНИЦА														
<i>Завтрак</i>	Суп молочный с крупой	150	200	4,47	7,46	4,10	6,84	12,81	21,35	106,65	177,75	0,68	1,37	101
	Бутерброд с сыром	39	51	4,33	6,29	6,82	8,4	12,13	16,96	127,33	168,66	0,07	0,11	3
	Кофе напиток с молоком	150	160	2,83	3,46	2,44	3,0	11,66	14,2	80,1	97,9	1,08	1,32	414
	Итого за приём	320	420	11,63	17,21	13,36	18,24	36,6	52,51	314,08	444,31	1,83	2,8	
<i>II - Завтрак</i>	Сок Фруктовый	100	100	0,5	0,5	-	-	10,1	10,1	42,7	42,7	2,0	2,0	418
<i>Обед</i>	Суп картофельный с клёцками	200	250	1,5	2,09	2,41	3,36	8,73	12,13	52,35	87,25	4,14	5,75	91
	Капуста тушеная	100	180	2,06	3,097	3,23	4,85	9,42	14,14	75,1	112,65	10,25	15,38	354
	Котлеты рубленые из птицы	60	80	9,43	12,64	9,65	13,14	9,98	13,46	164	223	0,5	0,67	322
	Хлеб пшенично-ржаной	40	50	1,98	3,3	0,36	0,384	0,36	0,384	54,3	90,5	0,05	0,08	б/н
	Компот из плодов или ягод	120	180	0,09	0,13	0,09	0,13	14,3	18,2	58,56	78,08	1,03	1,37	390
	Итого за приём	520	740	15,06	21,25	15,74	21,86	42,79	58,31	404,31	591,48	15,97	23,25	
<i>Уплотненный полдник</i>	Картофель отварной с маслом	100	130	2,44	2,86	3,47	4,32	18,42	23	113,93	142,28	16,81	20,99	136
	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	60	0,67	1,0	1,67	2,5	3,27	4,92	30,84	46,26	3,92	5,88	35
	Хлеб пшеничный	20	30	1,66	2,49	0,21	0,32	10,2	15,3	49,25	73,87	-	-	б/н
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	29	41	1,42	2,83	412
	Итого за приём	310	360	14,26	18,85	12,74	16,79	28,37	40,42	333,1	449,13	14,58	20,59	
Итого за 10 день		1250	1620	41,45	57,81	41,84	56,89	117,9	161,3	1094,2	1527,6	34,38	48,64	
	Рекомендуется	1350	1800	36	46	40	51	173	222	1190	1530	38	43	

* Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания в дошкольных организациях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.:ДеЛИ плюс,2016 -640