

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ
Ясли/Сад
МБДОУ «Детский сад № 33»



День: первый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	150	7,4	8,5	6,3	7,2	35,7	41,2	234,4	270,5	42
	Яйцо отварное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	
	Чай сладкий	180	200	0,02	0,02	0	0	9,4	10,4	36	40	35
	Бутерброд с маслом	20/4	30/6	1,6	2,3	5,2	7,8	9,8	14,5	93,9	139,1	1
Итого за завтрак:		374	426	14,12	15,92	16,1	19,6	55,2	66,4	427,3	512,6	
Обед	Морковь отварная	30	50	0,5	1,0	0,9	1,8	2,5	4,9	20,7	41,4	59
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	200	2,5	3,4	1,4	1,9	9,2	12,2	71,1	94,7	17
	Бигус	160	200	7,2	9,0	6,0	7,5	5,9	7,4	204	255	5
	Сок	150	200	0,09	0,11	0,18	0,21	18,4	22,04	74,2	89	43
	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/30	3,4	5,2	1,4	2,1	19,6	29,3	104	156	420
Итого за обед:		530	710	13,69	18,71	9,88	13,51	55,6	75,84	474	636,1	
Полдник	Пряник	50	70	2,3	3,2	2,7	3,8	25,1	35,1	116,4	171	412
	Кисломолочный напиток	150	180	4,3	5,2	4,8	5,7	6,0	7,0	87,9	105,5	201
Итого за полдник:		200	250	6,6	8,4	7,5	9,5	31,1	42,1	204,3	276,5	
Ужин	Картофель и овощи, тушеные в соусе	180	210	3,7	4,7	6,4	8,1	16,7	21,3	169,7	216,9	52
	Чай сладкий с молоком	180	200	3,1	3,4	1,1	1,2	14,9	16,6	60	66,7	37
	Хлеб пшеничный /ржаной	20/20	20/20	3,4	3,4	1,4	1,4	19,6	19,56	104	104	420
Итого за ужин:		400	450	10,2	11,5	8,9	10,7	51,2	57,46	333,7	387,6	
Итого за день:		1504	1836	44,61	54,53	42,38	53,31	193,1	241,8	1439,3	1812,8	

День: второй

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак	Запеканка творожно-манная	130	150	15,1	17,4	4,0	4,6	16,1	18,6	165	204	50
	Кофейный напиток на молоке	180	200	2,8	3,1	2,4	2,7	12,8	14,2	84,1	93,4	32
	Молоко сгущенное	30	30	1,3	1,3	0,8	0,8	8,4	8,4	48	48	
	Бутерброд с маслом	20/4	30/6	1,6	2,3	5,2	7,8	9,8	14,5	93,9	139,1	1
	Фрукт	120	125	0,23	0,24	0,14	0,15	11,9	12,5	44,6	47	395
Итого за завтрак:		484	541	21,03	24,34	12,54	16,05	59,0	68,2	435,6	531,5	
Обед	Луковая закуска	30	50	0,4	0,7	1,8	3,1	2,3	3,9	27,6	46,1	107
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	200	1,3	2,1	1,01	1,7	5,5	9,2	77,0	103,0	16
	Жаркое по - домашнему	160	200	6,5	8,6	8,7	10,9	15,5	19,4	153,0	201,0	276
	Компот из смеси сухофруктов с вит. С	150	200	0,8	1,04	0	0	20,2	26,9	80,6	107,4	31
	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/30	3,4	5,2	1,4	2,1	19,6	29,3	104	156	420
Итого за обед:		530	710	12,4	17,64	12,91	17,8	63,1	88,7	442,2	613,5	
Полдник	Расстегай с повидлом	50	70	2,3	3,6	2,5	3,6	28,4	39,8	151	211	
	Сок	150	180	0,09	0,11	0,18	0,21	18,4	22,04	74	89	43
Итого за полдник:		200	250	2,39	3,71	2,68	3,81	46,8	61,84	225	300	
Ужин	Печень тушеная в сметане	60	80	7,4	10,2	2,5	3,3	3,13	4,2	68,6	91,4	
	Лапша отварная	120	130	4,4	4,8	3,6	3,9	21,2	22,9	134,4	145,6	
	Чай сладкий	180	200	0,02	0,02	0	0	9,4	10,4	36	40	393
	Хлеб пшеничный /ржаной	20/20	40	3,4	3,4	1,4	1,4	19,6	19,6	104	104	420
Итого за ужин:		400	450	15,22	18,42	7,5	8,6	53,3	57,1	343	381,0	
Итого за день:		1614	1951	51,04	64,11	35,63	46,26	222,2	275,84	1445,8	1826,0	

День: третий

	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша манная молочная	130	150	3,4	4,3	5,5	6,9	17,1	21,1	126	169	49
	Яйцо отварное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	
	Какао-напиток на молоке	180	200	3,6	4,0	3,1	3,4	15,8	17,5	107,0	118,0	29
	Бутерброд с маслом	20/4	30/6	1,6	2,3	5,2	7,8	9,8	14,5	93,9	139,1	1
	Фрукт	120	125	0,23	0,24	0,14	0,15	11,9	12,55	44,6	47	395
Итого за завтрак:		494	551	13,93	15,94	18,54	22,85	54,9	65,95	434,5	536,1	
Обед	Огурец порционно	30	50	0,2	0,4	0,03	0,05	0,75	1,25	4,2	7	5
	Суп с клецками на курином бульоне	150	200	3,8	5,1	1,3	1,7	12,7	16,9	85,7	114,2	18
	Котлета рубленая из кур, запеченная с соусом молочным	60	80	5,6	8,2	8,9	12,6	6,2	8,3	94	110	93
	Картофельное пюре	110	130	2,3	2,7	3,9	4,7	15,1	17,8	104,4	123,4	63
	Сок	150	200	0,09	0,12	0,18	0,23	18,4	24,5	74	98,9	43
	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/30	3,4	5,2	1,4	2,1	19,6	29,3	104	156	420
Итого за обед:		540	720	15,39	21,72	15,71	21,38	72,75	98,05	466,3	609,5	
Полдник	Калач в сахаре	50	70	2,6	3,3	2,8	3,6	19,3	23,9	118	146	
	Молоко кипяченое	150	180	3,75	4,5	4,5	5,4	7,05	8,5	82,5	99,0	
Итого за полдник:		200	250	6,35	7,8	7,3	9,0	26,35	32,4	200,5	245	
Ужин	Котлета рыбная	60	80	6,1	8,1	5,5	7,4	3,6	4,8	70,3	93,7	32
	Каша пшеничная	120	130	5,8	6,4	2,9	3,1	16,5	17,8	98,2	107,2	
	Кисломолочный напиток	180	200	5,2	5,8	5,7	6,4	7,0	8,0	105,5	117,3	201
	Хлеб пшеничный /ржаной	20/20	20/20	3,4	3,4	1,4	1,4	19,6	19,6	104	104	420
Итого за ужин:		400	450	20,5	23,7	15,5	18,3	46,7	50,2	378,0	422,2	
Итого за день:		1634	1971	56,17	69,16	57,05	71,53	200,7	246,6	1479,3	1812,8	

День: четвертый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак	Сырники творожные запеченные	130	150	13	19	6,5	7,5	23,8	29	160,3	185	64
	Кофейный напиток на молоке	180	200	2,8	3,1	2,4	2,7	12,8	14,2	84,1	93,4	32
	Молоко сгущенное	30	30	1,3	1,3	0,8	0,8	8,4	8,4	48	48	
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/8	30/6/10	2,7	3,9	6,4	9,3	14,8	21,3	102,3	147	4
	Фрукт	120	125	0,23	0,24	0,14	0,15	11,9	12,55	44,6	47	395
Итого за завтрак:		492	551	20,03	27,54	16,27	20,45	71,7	85,45	439,3	520,4	
Обед	Зеленый горошек отварной	30	50	0,93	1,55	0,06	0,1	1,95	3,25	12	20	57
	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	150	200	3,6	4,8	0,5	0,7	8,7	11,7	89,2	113,4	22
	Гуляш из говядины	60	80	8,06	10,74	5,73	7,65	4,57	6,09	82,3	116,3	73
	Гарнир пшеничный	110	130	3,7	4,4	5,7	6,7	14,2	16,8	113,2	135,6	
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	200	0,78	1,04	0	0	20,2	26,96	80,6	107,4	31
	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/30	3,4	5,2	1,4	2,1	19,6	29,3	104	156	420
Итого за обед:		540	720	20,47	27,73	13,39	17,25	69,22	94,1	481,3	648,7	
Полдник	Булочка «Гребешок»	50	70	2,6	3,3	2,8	3,6	19,3	23,9	118	146	53
	Кисломолочный напиток	150	180	4,3	5,2	4,8	5,7	6,0	7,0	87,9	105,5	201
Итого за полдник:		200	250	6,9	8,5	7,6	9,3	25,3	30,9	205,9	251,5	
Ужин	Запеканка из печени с рисом	180	210	20,5	23,9	6,1	7,1	17,4	20,3	210,0	265,0	301
	Чай сладкий	180	200	0,02	0,02	0	0	9,4	10,4	36	40	393
	Хлеб пшеничный /ржаной	20/20	20/20	3,4	3,4	1,4	1,4	19,6	19,6	104	104	420
Итого за ужин:		400	450	23,92	27,32	7,5	8,5	46,4	50,3	350	409,0	
Итого за день:		1632	1971	71,32	91,09	56,2	59,66	240,18	295,25	1476,5	1829,6	

День: пятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша ячневая молочная	130	150	3,2	4,2	5,0	6,2	17,4	21,3	130,5	162,6	48
	Яйцо отварное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	
	Какао-напиток на молоке	180	200	3,6	4,0	3,1	3,4	15,8	17,5	107,0	118,0	29
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/8	30/6/10	2,7	3,9	6,4	9,3	14,8	21,3	102,3	147	4
	Фрукт	120	125	0,23	0,24	0,14	0,15	11,9	12,55	44,6	47	395
Итого за завтрак:		502	561	14,83	17,44	19,24	23,65	60,2	72,95	447,4	537,6	
Обед	Икра кабачковая	30	50	0,4	0,6	1,4	2,4	2,3	3,9	23,4	39	32
	Суп картофельный на м/б со сметаной	150	200	4,3	5,8	0,5	0,7	14,4	19,2	88,5	108,2	21
	Гренки для супов	10	10	1,5	1,5	0,2	0,2	9,7	9,7	27,0	27,0	
	Котлета мясная рубленая	60	80	6,5	8,1	8,9	10,4	3,7	4,3	73,2	95,4	11
	Гарнир перловый	110	130	2,6	3,0	3,5	4,1	17,0	20,1	92,1	112,5	40
	Сок	150	200	0,09	0,12	0,18	0,23	18,4	24,5	74	98,9	43
	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/30	3,4	5,2	1,4	2,1	19,6	29,3	104	156	420
	Итого за обед:		550	730	18,79	24,32	16,08	20,13	85,1	111,0	482,8	637,0
Полдник	Вафли	50	70	2,5	3,5	7,3	9	31,4	44	120,5	181	409
	Молоко кипяченое	150	180	3,75	4,5	4,5	5,4	7,05	8,46	82,5	99	
Итого за полдник:		200	250	6,25	8,0	11,8	14,4	38,45	52,46	203	280	
Ужин	Рыба тушеная в томате с овощами	70	80	6,7	7,7	3,5	3,9	1,6	2,0	70,9	81	251
	Картофельное пюре	110	130	2,3	2,7	3,9	4,7	15,1	17,8	104,4	123,4	63
	Чай сладкий с молоком	180	200	3,1	3,4	1,1	1,2	14,9	16,6	60	66,7	37
	Хлеб пшеничный /ржаной	20/20	20/20	3,4	3,4	1,4	1,4	19,6	19,6	104	104	420
	Итого за ужин:		400	450	15,5	17,2	9,9	11,2	51,2	56,0	339,3	375,1
Итого за день:		1652	1966	55,37	66,96	45,02	69,38	234,95	292,41	1472,5	1829,7	

День: шестой

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Б		Ж		У		ясли	сад	
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром запеченные	150	180	8,7	10,8	9,0	11,2	26,2	32,1	201,9	266,3	76
	Чай сладкий	180	200	0,02	0,02	0	0	9,4	10,4	36	40	35
	Бутерброд с маслом	20/4	30/6	1,6	2,3	5,2	7,8	9,8	14,5	93,9	139,1	1
Итого за завтрак:		354	416	10,32	13,12	14,2	19,0	45,4	57,0	331,8	445,4	
Обед	Салат из репчатого лука с растительным маслом	30	50	0,4	0,7	1,8	3,1	2,3	3,9	27,6	46,1	107
	Суп гороховый на мясном бульоне со сметаной	150	200	5,1	6,8	1,4	1,8	14,1	18,8	89,3	109,1	
	Плов из отварного мяса говядины	160	200	9,8	12,3	13,0	16,3	27,7	34,7	217,8	274,7	41
	Компот из смеси сухофруктов с вит С	150	200	0,8	1,0	0	0	20,2	26,9	80,6	107,4	31
	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/30	3,4	5,2	1,4	2,1	19,6	29,3	104	156	420
Итого за обед:		530	710	19,5	26,0	17,6	23,3	83,9	113,6	519,3	693,3	
Полдник	Печенье	50	70	3,1	4,4	5,7	8,1	33	46,2	85	119	402
	Молоко кипяченое	150	180	3,75	4,5	4,5	5,4	7,05	8,46	82,5	99,0	
Итого за полдник:		200	250	6,85	8,9	10,2	13,5	40,05	54,66	167,5	218	
Ужин	Овощное рагу	140	170	3,4	3,7	2,5	3,3	16	17,2	158,2	182,7	53
	Яйцо отварное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	108
	Кисломолочный напиток	180	200	5,2	5,8	5,7	6,4	7,0	8,0	105,5	117,3	201
	Хлеб пшеничный /ржаной	20/20	20/20	3,4	3,4	1,4	1,4	19,6	19,6	104	104	420
Итого за ужин:		400	450	17,1	18,0	14,2	15,7	42,9	45,1	430,7	467,0	
Итого за день:		1484	1826	53,77	66,2	56,2	71,5	212,25	270,36	1449,3	1823,7	

День: седьмой

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Запеканка из вермишели с творогом	130	150	12,3	14,2	16,2	18,7	34	39,3	221	265	67
	Кофейный напиток на молоке	180	200	2,8	3,1	2,43	2,7	12,78	14,2	84,1	93,4	32
	Молоко сгущенное	30	30	1,3	1,3	0,8	0,8	8,4	8,4	48	48	
	Бутерброд с маслом	20/4	30/6	1,6	2,3	5,2	7,8	9,8	14,5	93,9	139,1	1
	Фрукт	120	125	0,23	0,24	0,14	0,15	11,9	12,55	44,6	47	395
Итого за завтрак:		484	541	18,23	21,14	24,77	30,15	76,88	88,95	491,6	592,5	
Обед	Огурец порционно	30	50	0,2	0,4	0,03	0,05	0,75	1,25	4,2	7	5
	Щи на мясном бульоне со сметаной	150	200	2,4	3,2	4	5,3	5,7	7,6	78,6	104,9	22
	Рулет с луком и яйцами	60	80	7,4	9,9	6,1	8,2	6,6	8,9	99	135	91
	Свекла тушеная	110	130	1,8	2,2	3,3	3,9	8,9	10,6	72,1	95,2	57
	Сок	150	200	0,09	0,12	0,18	0,23	18,4	24,5	74	98,9	43
	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/30	3,4	5,2	1,4	2,1	19,6	29,3	104	156	420
Итого за обед:		540	720	15,29	21,02	15,01	19,78	59,95	82,15	431,9	597,0	
Полдник	Булочка домашняя	50	70	2,6	3,3	2,8	3,6	19,3	23,9	118	146	136
	Молоко кипяченое	150	180	3,75	4,5	4,5	5,4	7,05	8,46	82,5	99,0	
Итого за полдник:		200	250	6,35	7,8	7,3	9,0	26,35	32,36	200,5	245,0	
Ужин	Каша «Дружба» молочная	140	170	4,4	5,4	7,1	8,6	18,4	22,4	136,2	179,7	44
	Чай сладкий	180	200	0,02	0,02	0	0	9,4	10,4	36	40	393
	Яйцо отварное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	
	Хлеб пшеничный /ржаной	20/20	20/20	3,4	3,4	1,4	1,4	19,6	19,6	104	104	420
Итого за ужин:		400	450	12,92	13,92	13,1	14,6	47,7	52,7	339,2	386,7	
Итого за день:		1624	1961	52,79	63,88	60,18	73,53	210,88	256,16	1463,2	1821,2	

День: восьмой

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	130	150	3,4	4,3	5,2	6,4	16,3	19,9	128,1	145,7	71
	Яйцо отварное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	
	Какао-напиток на молоке	180	200	3,6	4,0	3,1	3,4	15,8	17,5	107,0	118,0	29
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/8	30/6/10	2,7	3,9	6,4	9,3	14,8	21,3	102,3	147	4
	Фрукт	120	125	0,23	0,24	0,14	0,15	11,9	12,55	44,6	47	
Итого за завтрак:		502	561	15,03	17,54	19,44	23,85	59,1	71,55	445,0	520,7	
Обед	Луковая закуска	30	50	0,4	0,7	1,8	3,1	2,3	3,9	27,6	46,1	107
	Суп лапша на курином бульоне	150	200	1,7	2,2	1,8	2,3	11,0	13,7	87,3	114,7	14
	Суфле куриное	60	80	7,7	10,3	6,1	8,2	1,9	2,6	83,7	105	13
	Капуста тушеная	110	130	2,7	3,2	5,7	6,7	5,9	6,9	91,2	119,7	9
	Компот из смеси сухофруктов с вит С	150	200	0,8	1,0	0	0	20,2	26,9	80,6	107,4	31
	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/30	3,4	5,2	1,4	2,1	19,6	29,3	104	156	420
Итого за обед:		540	720	16,7	22,6	16,8	22,4	60,9	83,3	474,4	648,9	
Полдник	Сдоба венская	50	70	2,6	3,3	2,8	3,6	19,3	23,9	118	146	48
	Кисломолочный напиток	150	180	4,3	5,2	4,8	5,7	6,0	7,0	87,9	105,5	201
Итого за полдник:		200	250	6,9	8,5	7,6	9,3	25,3	30,9	205,9	251,5	
Ужин	Рыба тушеная с овощами	70	80	7,8	8,7	4,0	4,5	35,4	39,6	72,7	92,6	59
	Картофельное пюре	110	130	2,3	2,7	3,9	4,7	15,1	17,8	104,4	123,4	63
	Чай сладкий с молоком	180	200	3,1	3,4	1,1	1,2	14,9	16,6	60	66,7	37
	Хлеб пшеничный /ржаной	20/20	20/20	3,4	3,4	1,4	1,4	19,6	19,6	104	104	420
Итого за ужин:		400	450	16,6	18,2	10,4	11,8	85,0	93,6	341,1	386,7	
Итого за день:		1642	1981	55,23	66,84	54,24	67,35	230,3	279,35	1466,4	1807,8	

День: девятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Ленивые вареники с маслом и сахаром	130	150	14,9	17,6	4,4	5,2	25,5	31,2	215,7	252	75
	Кофейный напиток на молоке	180	200	2,8	3,1	2,4	2,7	12,8	14,2	84,1	93,4	32
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/8	30/6/10	2,7	3,9	6,4	9,3	14,8	21,3	102,3	147	4
	Фрукт	120	125	0,23	0,24	0,14	0,15	11,9	12,55	44,6	47	395
Итого за завтрак:	462	521	20,63	24,84	13,34	17,35	65,0	79,25	446,7	539,4		
Обед	Морковь отварная	30	50	0,2	0,4	0,03	0,05	0,7	1,3	4,2	7	59
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	150	200	3,5	4,6	2	2,6	12,7	17	76	101	19
	Азу из говядины	60	80	8,6	11,5	3,5	4,6	2,1	2,8	98	138	277
	Каша пшеничная	120	130	6,8	7,4	2,9	3,1	16,5	17,8	108,2	117,2	
	Сок	150	200	0,09	0,12	0,18	0,23	18,4	24,5	74	98,9	43
	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/30	3,4	5,2	1,4	2,1	19,6	29,3	104	156	420
Итого за обед:	550	730	22,59	29,22	10,01	12,68	70,0	92,7	484,4	618,1		
Полдник	Витушка в сахаре	50	70	2,6	3,3	2,8	3,6	19,3	23,9	118	146	145
	Молоко кипяченое	150	180	3,75	4,5	4,5	5,4	7,05	8,46	82,5	99	201
Итого за полдник:	200	250	6,35	7,8	7,3	9,0	26,35	32,36	200,5	245,0		
Ужин	Печень по-строгановски	60	80	6,4	8,2	2,5	3,3	3,1	4,2	68,6	91,4	3
	Рис отварной	120	130	4,4	4,8	3,6	3,9	21,2	22,9	104,4	145,6	252
	Чай сладкий с молоком	180	200	3,1	3,4	1,1	1,2	14,9	16,6	60	66,7	37
	Хлеб пшеничный /ржаной	20/20	20/20	3,4	3,4	1,4	1,4	19,6	19,6	104	104	420
Итого за ужин:	400	450	17,3	19,8	8,6	9,8	58,8	63,3	337,0	407,7		
Итого за день:	1612	1951	66,87	81,66	39,25	48,83	220,15	267,61	1468,6	1810,2		

День: десятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность		№ рецептуры	
				Б		Ж		У					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Каша кукурузная молочная	130	150	3,6	4,7	6,1	7,3	26,5	31,7	122,9	153,5	113	
	Яйцо отварное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63		
	Какао-напиток на молоке	180	200	3,6	4,0	3,1	3,4	15,8	17,5	107,0	118,0		29
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/8	30/6/10	2,7	3,9	6,4	9,3	14,8	21,3	102,3	147		
	Фрукт	120	125	0,23	0,24	0,14	0,15	11,9	12,55	44,6	47		395
Итого за завтрак:		502	561	15,23	17,94	20,34	24,75	69,3	83,35	439,8	528,5		
Обед	Икра кабачковая	30	50	0,4	0,6	1,4	2,4	2,3	3,9	23,4	39	32	
	Суп с фасолью на м/б со смет см	150	200	4	5,3	1,3	1,8	6,9	9,2	86,3	108,4	17	
	Шницель мясной	60	80	10,6	14	3,2	4,5	4,7	5,7	74	96	101	
	Картофельное пюре	110	130	2,3	2,7	3,9	4,7	15,1	17,8	104,4	123,4	63	
	Компот из смеси с/ф с вит С	150	200	0,8	1,0	0	0	20,2	26,9	80,6	107,4	31	
	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	30/30	3,4	5,2	1,4	2,1	19,6	29,3	104	156	420	
Итого за обед:		540	720	21,5	28,8	11,2	15,5	68,8	92,8	482,7	630,2		
Полдник	Бутерброд с джемом	50	70	1,8	2,53	1,3	1,8	26,6	37,3	92,8	128	56	
	Кисломолочный напиток	150	180	4,3	5,2	4,8	5,7	6,0	7,0	87,9	105,5	201	
Итого за полдник:		200	250	6,1	7,73	6,1	7,5	32,6	44,3	180,7	233,5		
Ужин	Суфле из рыбы	60	70	20,3	23,7	15,0	17,0	4,1	4,6	79	92,3	268	
	Икра овощная	120	140	2,4	3	7,2	9	9,6	12	94	114	30	
	Сок	180	200	0,1	0,12	0,18	0,23	22,1	24,5	88,8	98,9	43	
	Хлеб пшеничный /ржаной	20/20	20/20	3,4	3,4	1,4	1,4	19,6	19,6	104	104	420	
Итого за ужин:		400	450	26,2	30,22	23,78	27,63	55,3	60,7	365,8	409,2		
Итого за день:		1642	1981	69,03	84,69	61,42	75,38	226,0	281,15	1469,0	1801,4		
Итого за 10 дней:													
Среднее значение:		1604	1939,5	57,62	70,9	52,1	63,7	219,1	270,6	1463	1817		