

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад

№ 72 «Алёнушка» комбинированного вида

г. Улан-Удэ

Е.В.Сагакова



Основное (организованное) меню питания детей с 10,5 часовым пребыванием для возрастных категорий 2-3 года и 3-7 лет в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детский сад № 72 «Алёнушка» комбинированного вида г. Улан-Удэ.

1 День

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г				Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	сад	Б	ясли		Б	сад		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
					Ж	У		Ж	У							
Завтрак	Каша "Дружба"	150	200	5,32	5,64	33,34	9,23	7,2	27,28	100,5	160,5	1,34	1,54	84		
	Бутерброд с маслом и сыром	25/14	30/16	3,61	5,4	9,75	4,06	7	14,62	106	145	0,14	0,19	3		
	Чай с молоком	180	200	2,1	2,4	9,3	2,4	3,2	12,2	73,42	95,4	0,75	1	261		
	Итого за завтрак	369	446	11,03	13,44	52,39	15,69	17,4	54,1	279,92	400,9	2,23	2,73			
II Завтрак	Сок фруктовый	200	200	1	0,2	19,6	1	0,2	19,6	89,2	89,2	11,6	11,6	399		
	Итого за второй завтрак	200	200	1	0,2	19,6	1	0,2	19,6	89,2	89,2	11,6	11,6			
Обед	Икра кабачковая	40	60	0,45	3,1	2,79	0,59	4,13	3,66	40,7	53,96	8,81	9,58	31		
	Суп рисовый на к/б с чесноком	150	200	4	3,11	13,59	5,46	4,67	19,47	80,3	123,2	5,32	6,3	60		
	Бефстроганов из печени	50	70	8,1	4,29	10,61	9,02	7,1	18,91	180	240,1	5,37	6,12	148		
	Макаронные изделия с маслом	110	150	2,8	5,2	20	3,5	5,8	22,2	121	136	4,4	5,6	206		
	Кисель	180	200	2		22	2,5		28,7	89,04	119,83	5,24	5,24	283		
Полдник	Хлеб пшеничный	30	60	2,45	3,24	24,62	3,4	4,21	29,24	136	198			47		
	Итого за обед	560	740	19,8	18,94	93,61	24,47	25,91	122,18	647,04	871,09	29,14	32,84			
	Котлета рыбная	60	70	3,68	2,4	3,12	4,52	6,47	4,17	67	87	2,04	2,8	134		
	Перловка отварная	120	150	3,6	3,6	7,1	5,4	5	19,6	127	137,2	0,035	0,042	3		
	Соус белый	25	30	0,48	1,37	2,16	0,78	1,96	2,68	21,7	26,5			228		
	Чай с сахаром	180	200			12			14	44,88	52,36			5		
	Хлеб пшеничный	25	30	2,4	7,05	13,02	2,45	3,24	24,62	126	136			47		
	Итого за полдник	410	480	10,16	14,42	37,4	13,15	16,67	65,07	386,58	439,06	2,075	2,842			
	Итого за первый день	1,539	1,866	41,99	47	203	54,31	60,18	260,95	1402,74	1800,25	45,05	50,01			

2 День

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г				Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	сад	Б	Ж	У	Б	Ж	У	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак	Каша пшённая	150	200	5,1	4,6	36,2	9,71	5,6	44	132,3	178,7	3	4	209		
	Булерброд с маслом и сыром	25/14	30/16	3,61	5,4	9,75	4,06	7	14,62	106	145	0,14	0,19	3		
II Завтрак	Чай с молоком	180	200	2,1	2,4	9,3	2,4	3,2	12,2	73,42	95,4	0,75	1	261		
	Итого за завтрак	369	446	10,81	12,4	55,25	16,17	15,8	70,82	311,72	419,1	3,89	5,19			
Обед	Снежок	150	180	4,06	2,5	5,6	4,35	2,5	6	82,6	98,5	1,19	1,05	251		
	Итого за 2-ой завтрак	150	180	4,06	2,5	5,6	4,35	2,5	6	82,6	98,5	1,19	1,05			
	Винегрет	40	60	2,66	0,3	9,38	3,32	0,6	12,36	120	145	22,1	23,3	17		
	Щи со свежей капустой на к/б со сметаной	150	200	6,2	5,28	18,27	7,21	7,9	24,8	119,38	183,6	12	13	55		
	Плов с мясом	160	200	5,2	12,1	29,9	5,4	14,8	33,5	261	307	1,32	1,58	163		
	Компот из шиповника	180	200	0,32	0,005	14,87	0,4	0,007	20,6	66,55	80,63	2,32	3,2	256		
	Хлеб пшеничный	30	60	2,45	3,24	24,62	3,4	4,21	29,24	136	185			47		
	Итого за обед	560	720	16,83	20,93	97,04	19,73	27,517	120,5	702,93	901,23	37,74	41,08			
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	3,6	3,1	9,7	5,4	4,2	14,2	52,5	85,3	1,34	1,54	44		
	Булочка домашняя с /п	50	60	2,2	2,88	13,2	3,5	3,53	21,35	51	64,05	0,19	0,27	274		
	Хлеб пшеничный	25	30	2,4	3	13,02	2,45	3,24	15,62	126	136			47		
	Чай с молоком	180	200	2,1	2,4	9,3	2,4	3,2	12,2	73,42	95,4	0,75	1	261		
Итого за второй день	Итого за полдник	405	490	10,3	11,38	45,22	13,75	14,17	63,37	302,92	380,75	2,28	2,81			
	Итого за второй день	1,484	1,836	42	47,2	203,1	54	59,98	260,69	1400,17	1799,58	45,1	50,13			

3 День

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал			Витамин С		№ рецептуры	
		ясли	сад	Б	ясли		Б	сад		ясли	сад	ясли	сад	ясли		сад
					Ж	У		Ж	У							
Завтрак	Каша рисовая	150	200	4,12	5,23	17,2	5,01	6,5	21,3	150,3	180,35	1,35	1,54	98		
	Бутерброд с маслом и сыром	25/14	30/16	3,61	5,4	9,75	4,06	7	14,62	106	145	0,14	0,19	3		
II Завтрак	Какао с молоком	180	200	2,67	2,19	13,82	3,67	3,19	15,82	74	98	1,13	1,43	248		
	Итого за завтрак	369	446	10,4	12,82	40,77	12,74	16,69	51,74	330,3	423,35	2,62	3,16			
Обед	Банан	95	100	1,87	0,1	20,33	2,01	0,19	21,03	95	100	23,76	20,59	47		
	Итого за 2-ой завтрак	95	100	1,87	0,1	20,33	2,01	0,19	21,03	95	100	23,76	20,59			
Полдник	Сельдь солёная порционная	40	60	3,12	7,8	2,65	4,36	9,38	3,78	54,01	70,94	6,14	7,63	23		
	Суп гороховый на к/б с гречками	150	200	4,7	4,9	20,82	5,62	6,35	26,65	134	155,2	2,37	3,9	36		
Итого за обед	Картофельное пюре	110	130	4,3	2,8	15,14	5	5,3	23,8	115,6	130,3	0,03	0,03	206		
	Гуляш мясной	60	80	4,94	4,2	9,01	6,1	5,2	10,15	96,7	108,9	2,5	3,8	150		
Итого за обед	Компот из сухофруктов	180	200	0,4		17,3	0,6		21,36	56,02	97,98	6,2	9,3	241		
	Хлеб ржаной	30	60	2,45	3,24	23,62	3,4	4,21	29,24	136	185			47		
Итого за обед	Сырники творожные с молоком сгущённым	570	730	19,91	22,94	88,54	25,08	30,44	114,98	592,33	748,32	17,24	24,66			
	Итого за обед	100/20	120/30	3,88	6,5	22,1	5,7	7,1	36,1	172,1	258,4	0,39	0,54	117		
Итого за полдник	Кефир	150	180	4,3	1,5	6,7	5,3	2	8	75	85	0,99	1,05	251		
	Хлеб пшеничный	25	30	2,45	3,24	24,62	3,4	4,21	29,24	136	185			47		
Итого за третий день	Итого за полдник	295	360	10,63	11,24	53,42	14,4	13,31	73,34	383,1	528,4	1,38	1,59			
	Итого за третий день	1,329	1,636	42,81	47,1	203,06	54,23	60,63	261,09	1400,73	1800,07	45	50			

4 День

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	сад	Б	ясли		Б	сад		ясли	сад	ясли	сад	
					Ж	У		Ж	У					
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	200	3,27	6,51	39,05	4	8,1	45,36	192,76	357,8	1,34	1,54	91
		25/14	30/16	3,61	5,4	9,75	4,06	7	12,6	106	145	0,14	0,19	3
		180	200	2,1	2,4	9,3	2,4	3,2	12,2	73,42	95,4	0,75	1	261
III Завтрак	Итого за завтрак	369	446	8,98	14,31	58,1	10,46	18,3	70,16	490,18	598,2	2,23	2,73	
		95	100	0,3	0,2	9,3	0,4	0,3	9,3	41,2	42,3	15,5	15,8	140
		95	100	0,3	0,2	9,3	0,4	0,3	9,3	41,2	42,3	15,5	15,8	
Обед	Рассольник на к/б со сметаной	150	200	8,01	4,87	17	13,2	7,9	9,02	177,95	241,7	5,1	5,2	50
		180	220	9	8,05	38,63	14,31	11,4	39	202,3	280	12	14	200
		180	200	0,2		17,4	0,28		34,36	40,67	72,45	2,5	3,5	244
Полдник	Суп рисовый с рыбными фрикадельками	30	60	2,45	3,24	24,62	3,4	4,21	29,24	136	185			47
		540	680	19,66	16,16	97,65	31,19	23,51	111,62	556,92	779,15	19,6	22,7	
		180	200			12			14	44,88	52,36			5
Итого за четвёртый день	Итого за полдник	1,389	1,686	42,01	47,06	203,02	54,01	60,26	260,77	1400,42	1800,2	45,54	50,63	
		25	30	2,4	7,05	13,02	2,45	3,24	18,62	126	136			47
		385	465	13,07	16,39	37,97	11,96	18,15	69,69	312,12	380,55	8,21	9,4	
	Итого за четвёртый день	1,389	1,686	42,01	47,06	203,02	54,01	60,26	260,77	1400,42	1800,2	45,54	50,63	

5 День

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал			Витамин С		№ рецептуры	
		ясли	сад	Б	Ж	У	Б	Ж	У	ясли	сад	ясли	сад	ясли		сад
Завтрак	Суп молочный	150	200	3,28	5,9	21,15	4,05	7,5	23,63	171,3	233,3	1,34	1,54	44		
	Бутерброд с маслом и сыром	25/11	30/14	3,61	5,4	9,75	4,06	7	12,6	106	145	0,14	0,19	3		
	Чай сладкий с лимоном	180	200	0,16		10,2	0,2	12,2	42	50,4	1,7	2	260			
	Итого за завтрак	366	444	7,05	11,3	41,1	8,31	14,5	48,43	319,3	428,7	3,18	3,73			
II Завтрак	Снежок	150	180	4,06	2,5	5,6	4,35	2,5	6	82,6	98,5	1,19	1,05	251		
	Итого за 2-ой завтрак	150	180	4,06	2,5	5,6	4,35	2,5	6	82,6	98,5	1,19	1,05			
Обед	Салат кукурузный	40	60	0,34	1,98	2,18	0,38	2,97	4,46	27,82	38,04	7	8,4	99		
	Борщ на к/б со сметаной	150	200	2,12	9,05	13,44	6,1	12,09	22,36	111,52	134,95	4,37	5,37	55		
	Котлета рыбная	60	80	10,1	7,8	30,9	12	9,5	42,1	205,3	294	0,11	1,27	174		
	Картофельное пюре	110	130	4,3	2,8	15,14	5	5,3	23,8	115,6	130,3	0,03	0,03	206		
	Кисель	180	200	2		22	2,5	28,7	89,04	119,83	5,24	5,24	283			
	Хлеб пшеничный	30	60	2,45	3,24	24,62	3,4	4,21	29,24	136	168			47		
	Итого за обед	570	730	21,31	24,87	108,28	29,38	34,07	150,66	685,28	885,12	16,75	20,31			
Полдник	Яйцо отварное	50	50	6,25	4,6	0,3	6,71	4,6	0,3	63	63	0	0	45		
	Пирожок печёный с печенью	60	70	2,87	3,54	26,4	4,51	4,04	30,47	162	201	10,01	10,02	294		
	Чай с шиповником	180	200	0,17		12,08	0,34	16,15	46,64	83,3	0,2	0,4	256			
	Яблоко свежее	100	120	0,3	0,2	9,3	0,4	0,3	9,3	41,2	42,3	14,3	14,5	140		
	Итого за полдник	390	440	9,59	8,34	48,08	11,96	8,94	56,22	312,84	389,6	24,51	24,92			
	Итого за пятый день	1,476	1,794	42,01	47,01	203,06	54	60,01	261,31	1400,02	1801,92	45,63	50,01			

6 День

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал			Витамин С		№ рецептуры	
		ясли	сад	Б	ясли		Б	сад		ясли	сад	ясли	сад	ясли		сад
					Ж	У		Ж	У							
Завтрак	Каша кукурузная	150	200	3,27	6,51	11,66	4	8,1	15,98	192,76	211,3	1,34	1,54	91		
		35/4	45/4	1,84	0,2	16,16	2,01	0,34	23,08	65	98	0,01	0,02	2		
	Кофейный напиток с молоком	180	200	3,2	4,8	15,05	3,8	6	19,7	116,92	144,4	1,5	2	261		
		369	449	8,31	11,51	42,87	9,81	14,44	58,76	374,68	453,7	2,85	3,56			
II Завтрак	Сок фруктовый	200	200	1	0,2	19,6	1	0,2	19,6	89,2	89,2	11,6	11,6	399		
		200	200	1	0,2	19,6	1	0,2	19,6	89,2	89,2	11,6	11,6			
Обед	Салат из зелёного горошка	40	60	7,15	3,04	2,55	9,75	4,07	3,81	42,2	58,8	9,63	11	22		
		150	200	2,32	5,14	19,89	5,32	7,24	27,18	87	103	6,2	7,3	34		
	Жаркое по домашнему	170	200	10,2	12,6	36,4	11,81	17,83	43,12	309	398,99	8,6	9,9	153		
		180	200	2		22	2,5		28,7	89,04	119,83	5,24	5,24	283		
	Хлеб ржаной	30	60	2,45	3,24	23,62	3,4	4,21	29,24	136	185					
		570	720	24,12	24,02	104,46	32,78	33,35	132,05	663,24	865,62	29,67	33,44			
Полдник	Рыба тушёная в томатном соусе	170	200	6,27	4,32	11,08	8,04	8,87	12	101,2	203,2	0,9	1,5	144		
		25	30	2,4	7,05	13,02	2,45	3,24	24,62	126	136			47		
	Чай сладкий	180	200			12			14	44,88	52,36			264		
		375	430	8,67	11,37	36,1	10,49	12,11	50,62	272,08	391,56	0,9	1,5			
Итого за шестой день		1,514	1,799	42,1	47,1	203,03	54,08	60,1	261,03	1399,2	1800,08	45,02	50,1			

7 День

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г			Пищевые вещества, г			Энергетическая			Витамин С		№ рецептуры	
		ясли	сад	ясли			сад			ясли	сад	ясли	сад	ясли		сад
				Б	Ж	У	Б	Ж	У							
Завтрак	Каша манная молочная	150	200	5,22	4,22	43,09	6,3	7,6	53,7	166	170	1,34	1,54	90		
	Бутерброд с маслом и сыром	25/11	30/14	3,61	5,4	9,75	4,06	7	12,6	106	145	0,14	0,19	3		
	Чай с молоком	180	200	2,1	2,4	9,3	2,4	3,2	12,2	73,42	95,4	0,75	1	261		
	Итого за завтрак	366	444	10,93	12,02	62,14	12,76	17,8	78,5	345,42	410,4	2,23	2,73			
II Завтрак	Сок фруктовый	200	200	0,3	0,2	9,3	0,4	0,3	9,3	41,2	42,3	14,3	14,5	140		
	Итого за 2-ой завтрак	150	180	4,3	1,5	6,7	6	2	8	75	85	0,99	1,05			
	Салат зимний	40	60	0,74	3,1	5,89	0,97	3,9	13,64	54,01	70,94	24,34	23,48	23		
	Свекольник на к/б со сметаной	150	200	2,32	5,14	19,89	5,32	7,24	30,97	187	259,28	6,2	7,3	34		
	Тефтели мясные в соусе	70	80	2,28	3,1	12,64	3,44	4,38	3,49	126	166	0,4	0,74	152		
	Макаронные отварные	120	150	6,33	6,15	27,3	6,2	9,9	31,1	118,3	143,3	0,04	0,05	186		
	Компот из сухофруктов	180	200	0,4		17,3	0,6		21,36	56,02	97,98	6,2	9,3	241		
	Хлеб пшеничный	30	60	2,45	3,24	24,62	3,1	4,21	29,24	136	198			47		
	Итого за обед	590	750	14,52	20,73	107,64	19,63	29,63	129,8	677,33	935,5	37,18	40,87			
Полдник	Пудинг творожный с посышкой	130	150	5,5	6,2	6,8	7,16	5,5	12,08	101,3	148,1	3,61	4,3	128		
	Йогурт питьевой	150	180	4,3	1,5	6,7	6	2	8	75	85	0,99	1,05	251		
	Хлеб пшеничный	25	30	2,4	5,05	13,02	2,45	3,24	24,62	126	136			47		
	Итого за полдник	305	360	12,2	12,75	26,52	15,61	10,74	44,7	302,3	369,1	4,6	5,35			
	Итого за седьмой день	1,511	1,814	41,95	47	203	54	60,17	261	1400,05	1800	45,1	50			

8 День

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г			Пищевые вещества, г			Энергетическая			Витамин С		№ рецептуры	
		ясли	сад	Б	ясли		Б	сад		ясли	сад	ясли	сад	ясли		сад
					Ж	У		Ж	У							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	200	5,01	4,2	13,71	6,01	5,6	21,78	135,2	219,6	0,14	0,18	206		
		25/4	30/4	3,61	5,4	9,75	4,06	7	12,6	106	145	0,14	0,19	3		
		25	30	1,1	2,2	9,57	1,4	3,8	10,01	125	134	0,15	0,2			
	Чай с молоком	180	200	2,1	2,4	9,3	2,4	3,2	12,2	73,42	95,4	0,75	1	261		
	Итого за завтрак	384	459	11,82	14,2	42,33	13,87	19,6	56,59	439,62	594	1,18	1,57			
II Завтрак	Банан	95	100	1,3	0,3	14	1,5	0,5	16	90	96	8	9	47		
	Итого за 2-ой завтрак	95	100	1,3	0,3	14	1,5	0,5	16	90	96	8	9			
Обед	Суп крестьянский на к/б	150	200	3,7	3,87	14,35	5,8	5	18,1	87,2	99,3	13,5	14,2	42		
	Котлета мясная	60	80	3,5	9,12	3,47	5,41	10,27	3,78	90,1	136	4,32	5,32	214		
	Сложный гарнир	120	150	2,8	5	40	3,5	6	40,1	137	158,3	8,2	8,9	206		
	Соус	25	50	0,48	1,37	2,16	0,78	1,96	2,68	21,7	26,5			228		
	Кисель из варенья	180	200	2		22	2,5		28	89,04	109,83	5,24	6,24	233		
	Хлеб ржаной	30	60	2,45	3,24	23,62	3,4	4,21	29,24	136	185					
	Итого за обед	565	740	14,93	22,6	105,6	21,39	27,44	121,9	561,04	714,93	31,26	34,66			
Полдник	Плов фруктовый	150	200	4,1	3,1	16,5	5,1	4,96	25,1	75,3	115,1	3,25	3,66	159		
	Гребешок из дрожжевого теста	60	70	3,44	1,07	6,05	5,3	2,75	10,7	34	59	0,22	0,26	417		
	Йогурт питьевой	150	180	4,06	2,5	5,6	4,35	2,5	6	75	85	1,19	1,05	251		
	Хлеб пшеничный	25	30	2,4	3,24	13,02	2,45	3,24	24,62	126	136			47		
	Итого за полдник	385	480	14	9,91	41,17	17,2	13,45	66,42	310,3	395,1	4,66	4,97			
	Итого за восьмой день	1429	1779	42,05	47,01	203,1	53,96	60,99	260,91	1400,96	1800,03	45,1	50,2			

9 День

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическая			Витамин С		№ рецептуры	
		ясли	сад	ясли			сад			ясли	сад	ясли	сад	ясли		сад
				Б	Ж	У	Б	Ж	У							
Завтрак	Каша ячневая	150	200	5,27	7,23	11,66	6,24	8,5	13,98	192,76	233,83	1,34	1,54	99		
	Бутерброд с маслом и сыром	25/11	30/14	3,61	5,4	9,75	4,06	7	12,6	106	145	0,14	0,19	3		
	Чай с сахаром и лимоном	180	200	0,16		10,2	0,2		12,2	42	50,4	1,7	2	260		
	Итого за завтрак	366	444	9,04	12,63	31,61	10,5	15,5	38,78	340,76	429,23	3,18	3,73			
II Завтрак	Снежок	150	180	4,06	2,5	5,6	4,35	2,5	6	82,6	98,5	1,19	1,25	251		
	Итого за 2-ой завтрак	150	180	4,06	2,5	5,6	4,35	2,5	6	82,6	98,5	1,19	1,05			
Обед	Салат луковый	40	60	0,76	3,05	12,98	1,05	4,06	16,57	46,19	63	4,81	5,6	1		
	Суп фасолевый на к/б со сметаной	150	200	3,2	4,7	34,2	4,2	7,73	46,1	89,2	151,4	8,4	9,3	52		
	Картофель отварной	110	130	4,3	3,8	10,14	5,4	4,8	11,4	50,2	84,3	0,03	0,03			
	Рулет мясной с яйцом	60	80	5,62	6,71	2,78	8,92	8,92	5,59	178	204,23	0,16	0,21	169		
	Соус	25	50	0,48	1,37	2,16	0,78	1,96	2,68	21,7	26,5			228		
	Компот из сухофруктов	180	200	0,4		17,3	0,6		21,36	56,02	97,98	6,2	8,1	241		
	Хлеб ржаной	30	60	2,45	3,24	23,62	3,4	4,21	29,24	136	185			47		
	Итого за обед	595	780	17,21	22,87	103,18	24,35	31,68	132,94	577,31	812,41	19,6	23,24			
Полдник	Суп рыбный	150	250	5,7	2,15	20,4	6,9	3,18	22,3	68,2	85,3	5,6	5,93	41		
	Манник	50	60	4,29	3,81	14,1	5,2	4,8	19,46	145,3	166,9	0,37	0,44	274		
	Чай полусладкий	180	200			5			8	18,7	29,92			264		
	Хлеб пшеничный	25	30	2,4	3,24	13,02	2,45	3,24	24,62	126	136			47		
	Груша свежая	95	100	0,3	0,2	9,3	0,4	0,3	9,3	41,2	42,3	15,5	15,8	140		
	Итого за полдник	500	640	12,69	9,4	61,82	14,95	11,52	83,68	399,4	460,42	21,47	22,17			
	Итого за девятый день	1611	2044	43	47,4	202,21	54,15	60,9	261,4	1400,07	1800,56	45,44	50,19			

10 День

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г			Пищевые вещества, г			Энергетическая		Витамин С		№ рецептуры
		ясли	сад	ясли			сад			ясли	сад	ясли	сад	
				Б	Ж	У	Б	Ж	У					
Завтрак	Каша овсяная Геркулес	150	200	3,87	5,1	20,16	6	7,8	24,61	188,76	226,83	1,37	1,54	93
	Бутерброд с маслом и сыром	25/11	30/14	3,61	5,4	9,75	4,06	7	12,6	106	145	0,14	0,19	3
	Какао с молоком	180	200	2,67	2,19	13,82	3,67	3,19	15,82	74	98	1,13	1,43	248
	Итого за завтрак	366	444	10,15	12,69	43,73	13,73	17,99	53,03	368,76	469,83	2,64	3,16	
II Завтрак	Йогурт питьевой	150	180	4,06	2,5	5,6	4,35	2,5	6	82,6	98,5	1,19	1,05	251
	Итого за 2-ой завтрак	150	180	4,06	2,5	5,6	4,35	2,5	6	82,6	98,5	1,19	1,05	
Обед	Икра свекольная	40	60	0,74	3,1	5,89	0,97	3,9	13,64	54,01	70,94	6,14	7,63	23
	Суп манный с клёцками на к/б	150	200	1,8	4,91	10,48	2,75	6,4	16	92,44	140,85	17,25	18,87	35
	Гуляш мясной	60	80	8,4	8,7	5,2	10,2	9,6	6,86	130,1	165,4	0,17	0,2	161
	Гречка отварная с маслом	120	150	3,2	3,1	32	3,9	4,5	44,4	87	102,2	0,038	0,04	192
	Компот из шиповника с лимоном	180	200	0,32	0,005	14,87	0,4	0,007	20,6	66,55	80,63	2,32	3,2	256
	Хлеб пшеничный	30	60	2,45	3,24	24,62	3,1	4,21	29,24	136	198			47
	Итого за обед	580	750	16,91	23,06	93,06	21,32	28,617	130,74	566,1	758,02	25,918	29,94	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	130	150	6,4	3,2	1,4	14,9	4,3	2,4	147	208	0,2	0,34	110
	Коржик молочный	60	70	2,11	3,2	40,76	3,01	4,1	47,55	121	128	0,007	0,01	60
	Чай с молоком	180	200	2,1	2,4	9,3	2,4	3,2	12,2	73,42	95,4	0,75	1	261
	Яблоко свежее	100	120	0,3	0,2	9,3	0,4	0,3	9,3	41,2	42,3	14,3	14,5	140
	Итого за полдник	470	540	10,91	9	60,76	20,71	11,9	71,45	382,62	473,7	15,257	15,85	
	Итого за десятый день	1566	1914	42,03	47,25	203,15	60,11	61	261,22	1400,08	1800,05	45,01	50,01	