



Утверждаю
МДОУ Батальнинский детский сад

[Handwritten signature]
Я.С. Зингер

Приказ № 50 от 08.05 2022 г.

ОСНОВНОЕ (СЕЗОННОЕ) МЕНЮ МДОУ БАТАЛИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

День – ПОНЕДЕЛЬНИК

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр.		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг.		№ рецептуры
		Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад							
Завтрак	Каша вязкая овсяная молочная	150	200	5,8	7,7	9,7	12,9	25,7	34,3	212,9	283,9	1,0	1,3	182
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,8	2,0	2,4	10,6	12,8	70,0	84,0	1,0	1,2	414
	Бутерброд с маслом сливочным	35	45	2,1	2,8	6,6	8,5	12,8	16,5	119,0	153,0	0	0	1
	Итого по приёму пищи	335	425	10,2	13,3	18,3	23,8	49,1	63,6	401,9	520,9	2,0	2,5	
2 завтрак	Сок яблочный	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,7	42,7	2,0	2,0	418 г
Обед	Салат из отварной свёклы	30	40	0,4	0,6	1,8	2,4	2,5	3,3	28,0	38,0	2,9	3,8	34
	Рассольник	180	200	1,2	1,3	3,7	4,1	9,4	10,5	75,1	83,3	5,4	6,0	79
	Жаркое по-домашнему с курой	150	220	6,53	9,0	10,8	14,4	15,9	23,6	230	250	25,2	37	292
	Компот из сушённых фруктов	150	200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,8	27,8	84,8	113,0	0,3	0,4	394
	Хлеб пшеничный	30	40	2,03	2,7	0,25	0,35	15,05	20,05	70,6	94,1	0	0	701
	Хлеб ржаной	40	50	3,3	4,1	0,6	0,7	16,7	20,9	87	108,8	0	0	700
	Итого по приёму пищи	580	750	13,8	18,1	17,2	22,0	80,4	106,2	575,5	687,2	33,8	47,2	
Полдник	Сырники из творога	50	100	9,4	18,7	6,4	12,7	5,7	11,4	117,0	234,0	0,13	0,25	245
	Чай с лимоном	150	180	0,1	0,1	0,02	0,02	8,5	10,2	34,2	41,0	2,4	2,8	412
	Итого по приёму пищи	200	280	9,5	18,8	6,4	12,7	14,2	21,6	151,2	275,0	2,5	3,1	
	Итого за день	1215	1555	34,0	50,7	41,9	58,5	153,8	201,5	1171,3	1525,8	40,3	54,8	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр.		Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг.		№ рецептур		
		Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		Ясли	Сад	Ясли	Сад			
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад						Ясли	Сад
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	150	200	4,4	5,9	5,7	7,6	38,8	51,7	224,5	299,4	0,6	0,8	186
	Чай с молоком	150	180	2,7	3,2	2,3	2,8	11,3	13,6	77,0	92,4	1,2	1,4	413
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	50	4,2	5,3	6,1	7,7	12,9	16,2	123,6	154,5	0,06	0,08	3
	Итого по приёму пищи	340	430	11,3	14,4	14,1	18,1	63,0	81,5	425,1	546,3	1,9	2,3	
2 завтрак	Сок яблочный	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,7	42,7	2,0	2,0	418 г
	Салат из моркови	30	40	0,4	0,5	0,03	0,04	3,5	4,6	15,7	20,9	1,4	1,9	41
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	220	1,3	1,5	3,5	4,3	6,1	7,5	61,0	74,6	13,3	16,3	73
Обед	Картофельное пюре	130	180	2,7	3,7	4,2	5,8	17,7	24,5	119,0	164,7	15,7	21,8	339
	Биточки рыбные запеченные	60	80	8,0	10,7	2,8	3,8	6,0	8,0	81,0	108,0	0,3	0,3	271
	Соус томатный	15	30	0,17	0,35	0,6	1,3	1,2	2,4	11,2	22,4	0,4	0,7	366
	Компот из сушёных фруктов	150	200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,8	27,8	84,8	113,0	0,3	0,4	394
	Хлеб пшеничный	15	20	1,02	1,4	0,1	0,2	7,5	10,0	35,3	47,1	0	0	701
	Хлеб ржаной	40	50	3,3	4,1	0,6	0,7	16,7	20,9	87	108,8	0	0	700
	Итого по приёму пищи	620	820	17,2	22,7	11,9	16,2	79,5	105,7	495,0	659,5	31,4	41,4	
	Салат из картофеля с солёным огурцом	60	80	0,8	1,1	3,1	4,2	5,1	6,9	52,0	69,3	7,2	9,6	23
Полдник	Хлеб пшеничный	15	20	1,02	1,4	0,1	0,2	7,5	10,0	35,3	47,1	0	0	701
	Чай с лимоном	150	180	0,1	0,1	0,02	0,02	8,5	10,2	34,2	41,0	2,4	2,8	412
	Итого по приёму пищи	225	280	1,9	2,6	3,2	4,4	21,1	27,1	121,5	157,4	9,6	12,4	
	Итого за день	1285	1630	30,9	40,2	29,2	38,7	173,7	224,4	1084,3	1405,9	44,9	58,1	

3 день – СРЕДА

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр.		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг.		№ рецептуры
		Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад							
Завтрак	Каша жидкая гречневая молочная	155	205	3,5	4,6	4,6	6,0	19,8	26,1	134,0	177,2	0	0	199
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,8	2,0	2,4	10,6	12,8	70,0	84,0	1,0	1,2	414
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	35	40	3,7	4,2	5,4	6,1	11,3	12,9	108,1	123,6	0,06	0,06	3
2 завтрак	Итого по приёму пищи	340	425	9,5	11,6	12,0	14,5	41,7	51,8	312,1	384,8	1,1	1,3	
	Сок яблочный	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,7	42,7	2,0	2,0	418 г
	Борщ с мясом и сметаной	180	220	7,1	8,7	5,2	6,4	9,9	12,1	115,2	140,8	11,3	13,8	68
Обед	Макаронные изделия отварные	110	150	4,2	5,8	0,6	0,8	22,8	31,1	113,7	155,1	0	0	218
	Биточки рубленые мясные	60	80	9,3	12,4	7,1	9,4	9,6	12,9	139,0	185,3	0,1	0,1	299
	Соус томатный	15	30	0,17	0,35	0,6	1,3	1,2	2,4	11,2	22,4	0,4	0,7	366
Полдник	Кисель из концентрата	150	200	0	0	0	0	7,5	10,0	89,3	119,0	0,06	0,08	221
	Хлеб пшеничный	15	20	1,02	1,4	0,1	0,2	7,5	10,0	35,3	47,1	0	0	701
	Хлеб ржаной	40	50	3,3	4,1	0,6	0,7	16,7	20,9	87	108,8	0	0	700
Итого за день	Итого по приёму пищи	570	750	25,1	32,8	14,2	18,8	75,2	99,4	590,7	778,5	11,9	14,7	
	Салат из кукурузы (консервир.) с маслом растительным	30	40	0,9	1,2	1,9	2,5	2,4	3,2	29,8	39,7	2,8	3,7	12
	Хлеб пшеничный	15	20	1,02	1,4	0,1	0,2	7,5	10,0	35,3	47,1	0	0	701
Итого за день	Ватрушка из дрожжевого теста с повидлом	50	60	6,8	7,9	3,9	4,7	20,9	25,0	144,3	173,1	0,03	0,04	441
	Чай с лимоном	150	180	0,1	0,1	0,02	0,02	8,5	10,2	34,2	41,0	2,4	2,8	412
	Итого по приёму пищи	245	300	8,8	10,6	5,9	7,4	39,3	48,4	243,6	300,9	5,2	6,5	
Итого за день		1255	1575	43,9	55,5	32,1	40,7	166,3	209,7	1189,1	1506,9	20,2	24,5	

4 день-ЧЕТВЕРГ

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр.		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг.		№ рецептур
		Ясли	Сад	Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		Ясли	Сад	Ясли	Сад	
				Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад					
Завтрак	Каша жидкая ячневая молочная	155	205	3,5	4,6	4,6	6,0	19,8	26,1	134,0	177,2	0	0	199
	Какао с молоком	150	180	2,5	3,0	2,7	3,3	13,0	15,6	89,0	106,8	1,2	1,4	416
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	45	61	4,7	6,4	6,8	9,3	14,6	19,7	139	188,4	0,07	0,09	3
2 завтрак	Итого по приёму пищи	350	446	10,7	14	14,1	18,6	47,4	61,4	362	472,4	1,3	1,5	
	Сок яблочный	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,7	42,7	2,0	2,0	418 г
	Суп картофельный с бобовыми	180	220	3,7	4,5	3,9	4,7	11,6	14,2	95,9	117,3	4,2	5,1	87
Обед	Пюре картофельное	120	150	2,5	3,1	3,9	4,8	16,3	20,4	110,0	137,3	14,5	18,2	339
	Суфле из рыбы	60	80	10,4	13,9	4,8	6,4	2,4	3,3	95,0	126,7	0,5	0,7	284
	Соус томатный	15	30	0,17	0,35	0,6	1,3	1,2	2,4	11,2	22,4	0,4	0,7	366
Подник	Компот из свежих плодов	150	200	0,1	0,2	0,1	0,2	17,9	23,9	73,2	97,6	1,3	1,7	390
	Хлеб пшеничный	15	20	1,02	1,4	0,1	0,2	7,5	10,0	35,3	47,1	0	0	701
	Хлеб ржаной	40	50	3,3	4,1	0,6	0,7	16,7	20,9	87	108,8	0	0	700
Итого за день	Итого по приёму пищи	580	750	21,2	27,6	14,0	18,3	73,6	116,0	507,6	657,2	20,9	26,4	
	Омлет натуральный	60	80	5,3	7,1	10,2	13,6	1,0	1,4	117,2	156,3	0,09	0,12	229
	Хлеб пшеничный	15	20	1,02	1,4	0,1	0,2	7,5	10,0	35,3	47,1	0	0	701
Итого за день	Кисломолочный продукт	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	6,3	7,6	76,0	91,2	0,5	0,5	420
	Итого по приёму пищи	225	280	10,7	13,7	14,1	18,3	14,8	19,0	228,5	294,6	0,59	0,62	
	Итого за день	1255	1576	43,1	55,8	42,2	55,2	145,9	206,5	1140,8	1466,9	24,8	30,5	

5 день – ПЯТНИЦА

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр.				Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг.		№ рецептур
		Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад							
Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	150	200	4,4	5,9	5,7	7,6	38,8	51,7	224,5	299,4	0,6	0,8	186
	Чай с молоком	150	180	2,7	3,2	2,3	2,8	11,3	13,6	77,0	92,4	1,2	1,4	413
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	50	4,2	5,3	6,1	7,7	12,9	16,2	123,6	154,5	0,06	0,08	1
2 завтрак	Итого по приёму пищи	340	430	11,3	14,4	14,1	18,1	63	81,5	425,1	546,3	1,9	2,3	
	Фрукты (бананы)	95	100	1,4	1,5	0,5	0,5	20	21	90,3	95,0	9,5	10	386
Обед	Салат из зелён.консервир. горошка	30	40	0,9	1,2	1,6	2,1	1,9	2,5	25,1	33,4	3,3	4,4	10
	Суп картофельный	180	220	1,7	2,1	2,0	2,5	12,0	14,6	72,9	89,1	8,6	10,6	83
	Рагу из овощей	100	150	1,2	1,8	6,9	10,4	713,3	1070,0	95,2	142,8	5,0	7,5	148
Полдник	Компот из сушёных фруктов	150	200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,8	27,8	84,8	113,0	0,3	0,4	394
	Хлеб пшеничный	20	30	1,4	2,0	0,2	0,3	10,0	15,0	47,1	70,1	0	0	701
	Хлеб ржаной	40	50	3,3	4,1	0,6	0,7	16,7	20,9	87	108,8	0	0	700
	Итого по приёму пищи	520	690	4,1	5,5	10,5	15,0	748,0	1114,9	278,0	378,3	17,2	22,9	
Итого за день	Винегрет овощной с маслом растительным	60	80	0,8	1,1	3,7	4,9	4,6	6,2	55,0	73,3	8,0	10,6	46
	Хлеб пшеничный	20	25	1,35	1,7	0,1	0,2	10,0	12,5	47,1	58,8	0	0	701
	Сок яблочный	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,7	42,7	2,0	2,0	418 г
	Итого по приёму пищи	180	205	2,7	3,3	3,8	5,1	24,7	28,8	144,8	174,8	10,0	12,6	
	Итого за день	1135	1425	19,5	24,7	28,9	38,7	855,7	1246,2	938,2	1194,4	38,6	47,8	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр.		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины С, мг.		№ рецептур
		Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		Ясли	Сал	Ясли	Сал	Ясли	Сал	
		Ясли	Сал	Ясли	Сал	Ясли	Сал							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	150	200	5,8	7,7	9,7	12,9	25,7	34,3	212,9	283,9	1,0	1,3	182
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,8	2,0	2,4	10,6	12,8	70,0	84,0	1,0	1,2	414
	Бутерброд с маслом сливочным	40	50	4,2	5,3	6,1	7,7	12,9	16,2	123,6	154,5	0,06	0,08	1
	Итого по приёму пищи	340	430	12,3	15,8	17,8	23,0	49,2	63,3	406,5	522,4	2,06	2,58	
2 завтрак	Фрукты (яблоки)	95	100	0,3	0,4	0,3	0,4	9,3	9,8	41,8	44,0	9,5	10,0	386
	Салат из белокачанной капусты	30	40	0,4	0,5	1,5	2,0	2,6	3,5	25,8	34,4	10,5	14,0	21
	Борщ с картофелем	180	220	1,5	1,8	3,6	4,0	10,2	12,4	79,0	96,6	6,3	7,7	64
Обед	Запеканка картофельная с мясом	120	160	8,9	11,9	6,6	8,8	20,4	27,2	177,0	236,0	17,9	23,8	308
	Соус томатный	15	30	0,17	0,35	0,6	1,3	1,2	2,4	11,2	22,4	0,4	0,7	366
	Компот из сушёных фруктов	150	200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,8	27,8	84,8	113,0	0,3	0,4	394
Полдник	Хлеб пшеничный	20	25	1,35	1,7	0,1	0,2	10,0	12,5	47,1	58,8	0	0	701
	Хлеб ржаной	40	50	3,3	4,1	0,6	0,7	16,7	20,9	87	108,8	0	0	700
	Итого по приёму пищи	555	725	16,0	20,8	13,0	17,0	81,9	106,7	511,9	670,0	35,4	46,6	
К	Запеканка рисовая (1 вариант) с повидлом	150	200	5,5	7,4	4,8	6,4	42,6	56,7	235,0	313,3	0,5	0,7	202
	Кисломолочный продукт	150	180	4,6	5,2	4,8	5,8	6,0	7,2	88,5	106,2	1,05	1,3	386
	Итого по приёму пищи	300	380	10,1	12,6	9,6	12,2	48,6	63,9	323,5	419,5	1,55	2	
	Итого за день	1290	1635	38,7	49,6	40,7	52,6	189,0	243,7	1283,7	1655,9	48,5	61,2	

7 день – ВТОРНИК

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр.		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг.		№ рецептур
		Ясли	Сад	Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		Ясли	Сад	Ясли	Сад	
				Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад					
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,53	6,04	4,2	5,6	13,7	18,2	110,7	147,6	0,7	0,9	100
	Какао с молоком	150	180	2,5	3,0	2,7	3,3	13,0	15,6	89,0	106,8	1,2	1,4	416
	Итого по приёму пищи	300	380	7,03	9,04	6,9	8,9	26,7	33,8	199,7	254,4	1,9	2,3	
2 завтрак	Сок яблочный	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,7	42,7	2,0	2,0	418 г
Обед	Салат из свёклы с огурцами солёными	30	40	0,4	0,6	1,8	2,4	2,0	2,7	26,2	35,0	2,6	3,4	37
	Суп с рыбными консервами	180	220	6,2	7,6	6,0	7,4	10,3	12,6	120,0	147,2	6,6	8,0	95
	Капуста тушёная (гарнир)	120	180	2,5	3,7	3,9	5,8	11,3	17,0	90,1	135,2	20,6	30,9	354
	Суфле куриное	55	70	9,1	11,5	9,5	12,1	1,7	2,2	128,3	163,3	0,02	0,02	327
	Компот из сушёных фруктов	150	200	0,033	0,044	0,015	0,02	20,8	27,8	84,8	113,0	0,3	0,4	394
	Хлеб пшеничный	25	35	1,7	2,4	0,2	0,3	12,5	17,5	58,8	82,3	0	0	701
	Хлеб ржаной	40	50	3,3	4,1	0,6	0,7	16,7	20,9	87,0	108,8	0	0	700
	Итого по приёму пищи	600	795	23,2	29,9	22,0	28,7	75,3	100,7	595,2	784,8	30,1	42,7	
Полдник	Блинчики (повидло/сгущенка)	50	100	2,3	4,7	1,3	2,5	17,9	35,9	92,7	185,5	0	0	430
	Кисель	150	200	0,06	0,08	0	0	16,7	22,3	67,1	89,4	0,06	0,08	401
	Итого по приёму пищи	200	300	2,4	4,8	1,3	2,5	34,6	58,2	159,8	274,9	0,06	0,08	
	Итого за день	1200	1575	33,1	44,2	30,2	40,1	153,8	202,8	997,4	1356,8	34,1	47,1	

8 день – СРЕДА

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр.		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг.		№ рецептур
		Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		Яели	Сад	Яели	Сад	Яели	Сад	
		Яели	Сад	Яели	Сад	Яели	Сад							
Завтрак	Каша из смеси круп молочная	150	200	7,6	10,1	8,3	11,0	29,2	38,9	221,6	295,5	0,9	1,1	191
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,8	2,0	2,4	10,6	12,8	70,0	84,0	1,0	1,2	414
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	50	4,2	5,3	6,1	7,7	12,9	16,2	123,6	154,5	0,06	0,08	3
2 завтрак	Итого по приёму пищи	340	430	14,1	18,2	16,4	21,1	52,7	67,9	415,2	534,0	1,96	2,4	
	Сок яблочный	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,7	42,7	2,0	2,0	418 г
Обед	Салат овощной со свежими яблоками	30	40	0,4	0,5	0,1	0,1	2,2	2,9	10,7	14,2	6,7	9,0	38
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	220	2,0	2,4	2,0	2,5	12,4	15,1	75,4	92,2	5,9	7,3	88
	Греча отварная рассыпчатая	150	200	8,6	11,5	6,1	8,1	38,6	51,5	243,8	325,0	0	0	330
	Гуляш из отварного мяса	120	160	15,5	20,6	12,2	16,3	3,9	5,3	187,5	250,0	0,8	1,1	293
	Кисель из концентрата	150	200	0	0	0	0	7,5	10,0	89,3	119,0	0,06	0,08	221
	Хлеб пшеничный	20	30	1,4	2,0	0,2	0,3	10,0	15,0	47,1	70,1	0	0	701
Полдник	Хлеб ржаной	40	50	3,3	4,1	0,6	0,7	16,7	20,9	87	108,8	0	0	700
	Итого по приёму пищи	690	900	31,2	41,1	21,2	28,0	91,3	120,7	740,8	979,3	13,5	30,9	
	Яйцо отварное	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63,0	63,0	0	0	227
	Хлеб пшеничный	20	25	1,35	1,7	0,1	0,2	10,0	12,5	47,1	58,8	0	0	701
	Пирожки печёные из дрожжевого теста (простые)	35	50	4,4	6,3	2,0	2,9	12,7	18,2	86,1	123,0	0,04	0,05	437
	Кисломолочный продукт	150	180	4,6	5,2	4,8	5,8	6,0	7,2	88,5	106,2	1,05	1,3	386
Итого по приёму пищи	245	295	15,5	18,3	11,5	13,5	29,0	38,2	284,7	351,0	1,09	1,4		
Итого за день	1375	1725	61,3	78,1	49,1	62,6	183,1	236,9	1483,4	1907,0	18,6	36,7		

9 день — ЧЕТВЕРГ

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр.				Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг.		№ рецептур
		Ясли		Сад		Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		Ясли	Сад	Ясли	Сад	
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак	Запеканка из творога	50	100	8,8	17,5	6,0	12,1	8,6	17,2	123,5	247,0	0,12	0,24	251		
	Какао с молоком	150	180	2,5	3,0	2,7	3,3	13,0	15,6	89,0	106,8	1,2	1,4	416		
	Итого по приёму пищи	200	280	11,3	20,5	8,7	15,4	21,6	32,8	212,5	353,8	1,3	1,6			
2 завтрак																
Обед	Фрукты (бананы)	95	100	1,4	1,5	0,48	0,5	20	21	90,3	95,0	9,5	10	386		
	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	30	40	0,3	0,4	1,9	2,5	1,1	1,5	22,3	29,7	5,0	6,7	15		
	Суп картофельный с бобовыми	180	220	3,7	4,5	3,9	4,7	11,6	14,2	95,9	117,3	4,2	5,1	87		
	Пюре картофельное	120	150	2,5	3,1	3,9	4,8	16,3	20,4	110,0	137,3	14,5	18,2	339		
	Оладьи из печени	60	80	4,5	6,0	5,4	7,1	7,6	10,0	97,0	129,2	3,4	4,6	284		
	Соус томатный	15	30	0,17	0,35	0,6	1,3	1,2	2,4	11,2	22,4	0,4	0,7	366		
	Компот из свежих фруктов	150	200	0,1	0,2	0,1	0,2	17,9	23,9	73,2	97,6	1,3	1,7	390		
Полдник	Хлеб пшеничный	30	40	2,03	2,7	0,25	0,35	15,05	20,05	70,6	94,1	0	0	701		
	Хлеб ржаной	40	50	3,3	4,1	0,6	0,7	16,7	20,9	87	108,8	0	0	700		
	Итого по приёму пищи	625	810	16,6	21,4	16,7	21,7	87,5	113,4	567,2	736,4	28,8	37,0			
	Макароны отварные с сыром	150	200	9,3	12,4	10,0	13,3	22,7	30,3	218,0	230,7	0,1	0,2	221		
Итого за день	Хлеб пшеничный	30	40	2,03	2,7	0,25	0,35	15,05	20,05	70,6	94,1	0	0	701		
	Чай с лимоном	150	180	0,1	0,1	0,02	0,02	8,5	10,2	34,2	41,0	2,4	2,8	412		
	Итого по приёму пищи	300	380	11,4	15,2	10,3	13,7	46,3	60,6	322,8	365,8	2,5	3,0			
	Итого за день	1220	1570	40,7	58,6	36,2	51,3	175,4	227,8	1192,8	1551,0	42,1	51,6			

10 день – ПЯТНИЦА

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр.		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг.		№ рецептур
		Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	150	200	5,8	7,7	9,7	12,9	25,7	34,3	212,9	283,9	1,0	1,3	182
	Какао с молоком	150	180	2,5	3,0	2,7	3,3	13,0	15,6	89,0	106,8	1,2	1,4	416
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	50	4,2	5,3	6,1	7,7	12,9	16,2	123,6	154,5	0,06	0,08	3
Итого по приёму пищи		340	430	12,5	16,0	18,5	23,9	51,6	66,1	425,5	545,2	2,26	2,78	
2 завтрак	Сок яблочный	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	42,7	42,7	2,0	2,0	418 г
Обед	Салат из моркови и яблок	30	40	0,26	0,34	1,6	2,1	2,4	3,2	24,6	32,8	2,1	2,8	41
	Суп с фрикадельками	150	200	4,8	5,3	3,1	4,1	9,3	12,4	81	108,0	6,7	9,0	78
	Рис отварной	130	180	3,2	4,4	4,7	6,4	31,8	44,0	181,7	251,6	0	0	332
	Котлета рубленая из мяса птицы	60	80	9,4	12,6	9,7	12,9	10,0	13,3	164,0	218,7	0,5	0,7	322
	Соус томатный	15	30	0,17	0,35	0,6	1,3	1,2	2,4	11,2	22,4	0,4	0,7	366
	Компот из сушёных-фруктов	150	200	0,33	0,44	0,015	0,02	20,8	27,8	84,8	113,0	0,3	0,4	394
	Хлеб пшеничный	30	40	2,03	2,7	0,25	0,35	15,05	20,05	70,6	94,1	0	0	701
Полдник	Хлеб ржаной	40	50	3,3	4,1	0,6	0,7	16,7	20,9	87	108,8	0	0	700
	Итого по приёму пищи	605	820	23,5	30,2	20,6	27,9	107,3	144,1	704,9	949,4	10,0	13,6	
	Оладьи	60	120	4,2	8,5	6,8	13,6	22,9	45,7	168,9	337,9	0,2	0,4	432
Итого по приёму пищи	Кисель	150	200	0	0	0	0	7,5	10,0	89,3	119,0	0,06	0,08	221
	Итого по приёму пищи	210	320	4,2	8,5	6,8	13,6	30,4	55,7	258,2	456,9	0,3	0,5	
	Итого за день	1255	1670	40,7	55,2	45,9	65,4	199,4	276,0	1431,3	1994,2	14,6	18,9	