

«Согласовано»
Заведующий *Н.В. Фролова*
« *05* » *01* 2022 года



Н. В. Фролова
2022 года

Меню приготавливаемых блюд

(возрастная группа с 3 лет до 7 лет)

Ежедневное меню основного питания

день 1

Наименование блюд		Пищевые вещества (г)										Энерг. ценность		№ рецептур	
		Вес блюда		Б		Ж		У		Ясли					сад
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад						
Завтрак:															
Каша пшенная вязкая	150	200	9,29	12,39	7,60	10,13	17,35	24,13	160,96	237,28	225				
Чай с лимоном	180	200	0,18	0,2	0	0	9,9	11	40,32	44,7	459				
Масло сливочное /порциями/	10	10	0,10	0,10	7,30	7,30	0,10	0,10	66,10	66,10	79				
Батон витаминизированный обогащенный	30	30	1,00	1,00	0,90	0,90	15,00	15,00	72,10	72,10	пр				
Итого за завтрак	370,00	440,00	10,57	13,69	15,80	18,33	42,35	50,23	339,48	420,18					
Обед:															
Суп гороховый	150	180	4,50	5,40	3,10	3,70	15,00	18,00	105,90	127,10	127				
Котлета из птицы припущенная с соусом красным основным	50/10	70/20	3,99	6,84	2,93	7,40	7,40	12,60	79,31	131,04	372/422				
Макаронные изделия отварные	110	130	2,70	3,19	5,30	6,00	18,67	25,61	117,18	162,58	256				
Икра кабачковая (промышленного производства)	30	50	1,26	2,10	3,36	5,60	4,20	7,00	52,08	86,80	150				
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,78	21,33	72,68	87,21	495				
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	1,88	0,15	0,19	7,76	9,70	38,39	47,99	573				
Хлеб ржаной	20	20	1,00	1,00	0,20	0,20	9,20	9,20	42,60	42,60	574				
Итого за обед	540,00	670,00	15,18	20,68	15,12	23,18	80,01	101,50	508,14	675,72					
Полдник															
Сок фруктовый,ягодный	150	200	0,7	1	0,15	0,2	15,1	20,2	55	86	501				
Булочка «Ванильная»	50	50	4,1	4,1	5,7	5,7	23	23	152	152	422				
Итого за полдник	200,00	250,00	4,80	5,10	5,85	5,90	38,10	43,20	207,00	238,00					
Ужин															
Котлеты рыбные	50	70	4,74	6,09	2,31	2,65	8,98	12,50	73,42	108,00	307				
Капуста тушеная	110	130	2,60	3,30	3,90	4,90	9,50	16,00	90,00	222,00	380				
Компот из ягод замороженных	200	200	0,20	0,2	0,1	0,1	14	14	59,00	59,00	491				
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	1,88	0,15	0,19	7,76	9,70	38,39	47,99	573				
Хлеб ржаной	20	20	1,00	1,00	0,20	0,20	9,20	9,20	42,60	42,60	574				
Итого за ужин	400	450,00	10,04	12,47	6,66	8,04	49,44	61,40	303,41	479,59					
Итого за день	1510,00	1810,00	40,59	51,93	43,43	55,45	209,89	256,33	1358,02	1813,48					

день2														
Пищевые вещества (г)														
Наименование блюд	Вес блока			Б			Ж			У			Энерг ценность	№ рецептур
	ясли		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак:														
Каша из крупы «Геркулес» вязкая	150		200	8,00	9,20	10,97	15,70	15,69	25,19	164,32	239,29	212		
Чай с сахаром	180		200	0,18	0,20	0,00	0,00	9,00	10,00	36,72	40,80	457		
Масло сливочное /порциями/	5		5	0,05	0,05	3,65	3,65	0,05	0,05	33,25	33,25	79		
Сыр полутвёрдый (порциями)	5		5	1,30	1,30	1,80	1,80	0,00	0,00	18,50	18,50	75		
Батон витаминизированный обогащенный	30		30	1,00	1,00	0,90	0,90	15,00	15,00	72,10	72,10	пр		
Итого за завтрак	370		440	10,53	11,75	17,32	22,05	39,74	50,24	324,89	403,94			
Обед:														
Щи из св. капусты с картофелем	160		190	3,64	4,32	6,67	7,92	8,63	9,87	109,11	138,06	104		
Пудинг из мяса с соусом томатным	55/15		70/20	3,44	4,44	4,15	6,89	17,05	28,96	122,09	196,27	342/419		
Каша гречневая рассыпчатая	110		130	4,72	5,58	4,36	5,15	8,47	10,83	92,00	112,01	202		
Икра свекольная	30		50	0,74	1,43	0,74	1,23	1,64	2,74	21,65	27,75	53		
Компот из плодов или ягод сушеных	150		180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,78	21,33	72,68	87,21	494		
Хлеб пшеничный	20		30	1,50	1,88	0,15	0,19	7,76	9,70	38,39	47,99	573		
Хлеб ржаной	20		20	1,00	1,00	0,20	0,20	9,20	9,20	42,60	42,60	574		
Итого за обед	560		680,00	15,27	18,92	16,34	21,67	70,53	92,63	498,52	651,88			
Полдник														
Кисломолочный напиток «Йогурт»	160		200	4,32	5,4	3,8	5	17,28	21	120,60	150,60	470		
Кондитерское изделие (пряник)	40		50	2,3	2,8	3,56	4,45	14,5	25	90,24	157,00	581		
Итого за полдник	200		250	6,62	8,2	7,36	9,45	31,78	46	210,84	307,6			
Ужин:														
Запеканка рисовая с творогом	200		210	9,38	13,78	9,56	11,51	43,50	54,38	285,41	376,21	282		
Соус молочный сладкий	40		50	0,54	0,68	1,60	2,00	2,66	3,32	27,21	34,02	406		
Напиток из шиповника	180		200	0,16	0,20	0,00	0,00	9,20	11,50	37,44	46,80	496		
Итого за ужин	420,00		460,00	10,08	14,66	11,16	13,51	55,36	69,20	350,06	457,03			
Итого за день	1550,00		1830,00	42,50	53,52	52,18	66,68	197,41	258,07	1384,31	1820,45			

день3													
Пищевые вещества (г)													
Наименование блюд	Вес блюда		Б		Ж		У		Энерг. ценность		№ рецептур		
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
	Завтрак:												
Каша манная вязкая	150	200	8,8	11,73	6,55	10,39	20,27	27,03	175,23	246,93	214		
Чай с лимоном	180	200	0,18	0,2	0	0	9,9	11	40,32	44,7	459		
Масло сливочное шоколадное /порциями/	5	5	0,07	0,07	3,25	3,25	0,09	0,09	30,00	30,00	79		
Батон витаминизированный обогащенный	30	30	1,00	1,00	0,90	0,90	15,00	15,00	72,10	72,10	пр		
Итого за завтрак	365,00	435,00	10,05	13,00	10,70	14,54	45,26	53,12	317,65	393,73			
Обед:													
Суп - лапша домашняя	150	190	2,08	3,13	1,76	3,08	13,65	19,82	90,64	119,56	128		
Голубцы ленивые	120	150	9,50	10,80	8,40	8,70	7,60	12,00	140,00	180,00	333		
Салат луковый	30	50	0,33	0,55	2,36	3,93	2,46	4,1	32,38	53,97	48		
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,78	21,33	72,68	87,21	495		
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	1,88	0,15	0,19	7,76	9,70	38,39	47,99	573		
Хлеб ржаной	20	20	1,00	1,00	0,20	0,20	9,20	9,20	42,60	42,60	574		
Итого за обед	490,00	620,00	14,64	17,62	12,94	16,19	58,45	76,15	416,69	531,33			
Полдник													
Кисель из яблок сушеных	150	200	0,015	0,02	0,015	0,02	4,30	5,73	17,39	23,18	480		
Ватрушки с повидлом	50	60	6,00	7,70	7,00	8,60	27,50	33,00	193,20	239,20	530		
Итого за полдник	200,00	260,00	6,02	7,72	7,02	8,62	31,80	38,73	210,59	262,38			
Ужин													
Птица, тушенная в соусе с овощами	160	200	12,00	16,00	9,00	13,00	18,30	23,1	254,00	332,00	145		
Сок фруктовый, ягодный	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	86	86	501		
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	1,88	0,15	0,19	7,76	9,70	38,39	47,99	573		
Хлеб ржаной	20	20	1,00	1,00	0,20	0,20	9,20	9,20	42,60	42,60	574		
Итого за ужин	400,00	450,00	15,50	19,88	9,55	13,59	55,46	62,20	420,99	508,59			
Итого за день	1455,00	1765,00	46,20	58,22	40,21	52,94	190,96	230,20	1365,91	1696,03			

Дополнительно

Пищевые вещества (г)											
Наименование блюд	Вес блюда		Б		Ж		У		Энерг. ценность		№ рецептур
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак:											
Каша гречневая вязкая	160	170	3,90	4,88	6,07	8,00	17,50	29,72	140,23	210,38	213
Кофейный напиток с молоком	160	200	3,10	3,88	2,13	2,66	9,11	11,39	68,02	85,02	465
Масло сливочное /порциями/	5	5	0,05	0,05	3,65	3,65	0,05	0,05	33,25	33,25	79
Сыр полутвёрдый (порциями)	5	5	1,30	1,30	1,80	1,80	0,00	0,00	18,50	18,50	75
Батон витаминизированный обогащенный	30	30	1,00	1,00	0,90	0,90	15,00	15,00	72,10	72,10	пр
Итого за завтрак	360,00	410,00	9,35	11,11	14,55	17,01	41,66	56,16	332,10	419,25	
Обед:											
Салат из моркови	30	50	1,03	1,72	0,88	1,47	1,97	3,29	19,96	33,27	21
Борщ с капустой и картофелем	160	200	7,83	9,90	8,78	10,98	17,66	24,08	181,02	234,70	95
Плов	160	200	10,00	15,60	10,00	15,60	30,00	60,00	355,00	450,00	265
Компот из плодов или ягод сушеных	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,78	21,33	72,68	87,21	494
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	1,88	0,15	0,19	7,76	9,70	38,39	47,99	573
Хлеб ржаной	20	20	1,00	1,00	0,20	0,20	9,20	9,20	42,60	42,60	574
Итого за обед	540,00	680,00	21,59	30,37	20,09	28,53	84,37	127,60	709,64	895,77	
Полдник											
Кисель из сока плодового или ягодного	150	200	0,015	0,02	0,015	0,02	4,3	5,73	17,00	23,18	485
Сдоба обыкновенная	50	60	6,5	7,8	6,7	8,44	25,8	33,96	189,5	243	545
Итого за полдник	200,00	260,00	6,52	7,82	6,72	8,46	30,10	39,69	206,50	266,18	
Ужин											
Каша пшенная рассыпчатая	110	130	2,70	3,19	4,30	5,08	18,67	25,61	124,18	160,94	206
Котлета, рубленая из птицы с соусом молочным	50/10	70/20	6,56	8,84	6,31	8,92	4,33	6,50	106,12	141,64	374/402
Чай с лимоном	200	200	0,2	0,2	0	0	11	11	44,80	44,80	459
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	1,88	0,15	0,19	7,76	9,70	38,39	47,99	573
Хлеб ржаной	20	20	1,00	1,00	0,20	0,20	9,20	9,20	42,60	42,60	574
Итого за ужин	410,00	470,00	11,96	15,11	10,96	14,39	50,96	62,01	356,09	437,97	
Итого за день	1510,00	1820,00	49,42	64,40	52,31	68,39	207,09	285,46	1604,33	2019,17	

17

день

Наименование блюд	Пищевые вещества (г)										№ рецептур
	Вес блюда		Б		Ж		У		Энерг ценность		
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<i>Завтрак:</i> Суп молочный с крупой Какао с молоком Масло сливочное /порциями/ Батон витаминизированный обогащенный	150	200	3,50	4,40	4,10	5,10	14,50	18,10	109,00	136,00	140
	160	200	3,2	4,01	2,56	3,2	17,176	21,47	104,58	130,72	462
	5	5	0,05	0,05	3,65	3,65	0,05	0,05	33,25	33,25	79
	40	40	1,3	1,3	1,2	1,2	20	20	96,10	96,10	пр
	355,00	445,00	8,1	9,76	11,51	13,15	51,73	59,62	342,93	396,07	
<i>Обед:</i> Салат из свеклы отварной Суп картофельный с клецками Тефтели из говядины с рисом - "ёжики" Картофельное пюре/ картофель отварной в молоке Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30	50	0,86	1,43	0,74	1,23	5,15	8,60	30,67	51,12	26
	160	190	1,50	2,00	0,90	1,40	9,00	12,00	57,00	76,00	66
	70	90	4,69	6,03	2,50	3,22	6,82	8,77	66,58	88,17	350
	110	130	3,57	4,22	9,09	11,57	17,34	21,60	154,45	194,35	377/154
	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,78	21,33	72,68	87,21	495
	20	30	1,50	1,88	0,15	0,19	7,76	9,70	38,39	47,99	573
	20	20	1,00	1,00	0,20	0,20	9,20	9,20	42,60	42,60	574
560,00	690,00	13,34	16,82	13,66	17,90	73,05	91,20	462,37	587,45		
<i>Полдник:</i> Сок фруктовый,ягодный Булочка российская	150	200	0,7	1	0,15	0,2	15,1	20,2	55	86	501
50	50	2,3	2,3	3,56	3,56	26,05	26,05	145,44	145,44	544	
200,00	250,00	3,00	3,30	3,71	3,76	41,15	46,25	200,44	231,44		
<i>Ужин:</i> Фрукты свежие Сырники из творога запеченные с соусом молочным сладким Чай с сахаром	100	100	0,2	0,2	0,2	0,2	14	14	58,00	58,00	82
	100/30	100/50	10,83	12,5	13,29	15,34	39,77	45,89	322,07	371,62	286/406
	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	10,00	10,00	40,60	40,60	457
	430	450	11,23	12,9	13,49	15,54	63,77	69,89	420,67	470,22	
<i>Итого за день</i>	1545,00	1835,00	35,63	42,78	42,37	50,35	229,69	266,96	1426,41	1685,18	

деньб

Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещества (г)								Энерг. ценность		№ рецептур
	ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад			
Завтрак:													
Каша «Дружба»	150	200	5,12	7,73	5,19	6,92	14,00	20,67	123,19	175,88	229		
Кофейный напиток с молоком	160	200	3,10	3,88	2,13	2,66	9,11	11,39	68,02	85,02	465		
Масло сливочное /порциями/	5	5	0,05	0,05	3,65	3,65	0,05	0,05	33,25	33,25	79		
Батон витаминизированный обогащенный	40	40	1,30	1,30	1,20	1,20	20,00	20,00	96,10	96,10	пр		
Итого за завтрак	355,00	445,00	9,57	12,96	12,17	14,43	43,16	52,11	320,56	390,25			
Обед:													
Щи из св. капусты с картофелем	160	190	3,64	4,32	6,67	7,92	8,63	9,87	109,11	138,06	104		
Макаронные изделия отварные	110	130	2,70	3,19	5,30	6,00	18,67	25,61	117,18	162,58	256		
Азу	60	80	6,82	9,09	7,14	9,52	1,8	2,40	98,74	131,65	325		
Салат из моркови	30	50	1,03	1,72	0,88	1,47	1,97	3,29	19,96	33,27	21		
Компот из свежих плодов или ягод	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	24,78	29,74	100,70	120,83	486		
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	1,88	0,15	0,19	7,76	9,70	38,39	47,99	573		
Хлеб ржаной	20	20	1,00	1,00	0,20	0,20	9,20	9,20	42,60	42,60	574		
Итого за обед	550,00	680,00	16,92	21,47	20,42	25,39	72,81	89,81	526,68	676,98			
Полдник:													
Кисель из яблок сушеных	180	200	0,018	0,02	0,018	0,02	5,157	5,73	20,86	23,18	480		
Булочка домашняя	50	50	6,5	6,5	6,7	6,7	25,8	25,8	189,5	189,5	542		
Итого за полдник	230,00	250,00	6,52	6,52	6,72	6,72	30,96	31,53	210,36	212,68			
Ужин:													
Рыба, запеченная с картоф. под молочным соусом	160	200	14	18,00	7,5	10,00	20	40,00	220,00	320,00	312		
Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	10,00	10,00	40,60	40,60	457		
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	1,88	0,15	0,19	7,76	9,70	38,39	47,99	573		
Хлеб ржаной	20	20	1,00	1,00	0,20	0,20	9,20	9,20	42,60	42,60	574		
Итого за ужин	400	450	16,70	21,08	7,85	10,39	46,96	68,90	341,59	451,19			
Итого за день	1535,00	1825,00	49,71	62,03	47,15	56,93	193,89	242,35	1399,19	1731,09			

день 7											
Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещества (г)					Энерг ценность		№ рецептур	
	ясли	сад	Б	Ж	У	ясли	сад				
Завтрак:											
Каша манная вязкая	150	200	8,8	11,33	6,55	10,39	20,27	27,03	175,23	246,93	214
Чай с лимоном	180	200	0,18	0,2	0	0	9,9	11	40,70	44,70	459
Масло сливочное шоколадное /порциями/	5	5	0,07	0,07	3,25	3,25	0,09	0,09	30,00	30,00	79
Батон витаминизированный обогащенный	30	40	1,00	1,30	0,90	1,20	15,00	20,00	72,10	96,10	пр
Итого за завтрак	365,00	445,00	10,05	12,90	10,70	14,84	45,26	58,12	318,03	417,73	
Обед:											
Суп с рыбными консервами	150	180	1,58	1,90	3,04	3,65	8,03	10,71	65,80	87,24	122
Котлеты из мяса с соусом красным основным	70	90	6,00	7,71	5,25	6,75	6,88	9,85	89,77	131,01	339/422
Каша гречневая рассыпчатая	110	130	4,72	5,58	4,36	5,15	8,47	10,83	92,00	112,01	202
Икра кабачковая (промышленного производства)	30	50	1,26	2,10	3,36	5,60	4,20	7,00	52,08	86,80	150
Компот из плодов сухих яблок или ягод сушеных	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,78	21,33	72,68	87,21	494
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	1,88	0,15	0,19	7,76	9,70	38,39	47,99	573
Хлеб ржаной	20	20	1,00	1,00	0,20	0,20	9,20	9,20	42,60	42,60	574
Итого за обед	550,00	680,00	16,29	20,43	16,44	21,63	62,32	78,62	453,32	594,85	
Полдник:											
Сок фруктовый,ягодный	150	200	0,7	1	0,15	0,2	15,1	20,2	55	86	501
Булочка дорожная	50	50	2,3	2,3	3,56	3,56	26,05	26,05	145,44	145,44	543
Итого за полдник	200,00	250,00	3,00	3,30	3,71	3,76	41,15	46,25	200,44	231,44	
Ужин:											
Омлет с зеленым горошком	150	200	8,00	15,00	5,50	10,00	10,00	30	145,00	280,00	269
Напиток из шиповника	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	11,50	11,50	46,80	46,80	496
Хлеб пшеничный	30	30	1,88	1,88	0,19	0,19	9,70	9,70	47,99	47,99	573
Хлеб ржаной	20	20	1,00	1,00	0,20	0,20	9,20	9,20	42,60	42,60	574
Итого за ужин	400,00	450,00	11,08	18,08	5,89	10,39	40,40	60,40	282,39	417,39	
Итого за день	1515,00	1825,00	40,42	54,71	36,74	50,62	189,12	243,38	1254,18	1661,42	

день8											
Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещества (г)					Энерг. ценность		№ рецептур	
	если	сад	Б		Ж		У		если		сад
Завтрак:											
Каша из крупы "Геркулес" вязкая	150	200	8,00	9,20	10,97	15,70	15,69	25,19	164,32	239,29	212
Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	10,00	10,00	40,60	40,60	457
Масло сливочное /порциями/	5	5	0,07	0,07	3,25	3,25	0,09	0,09	30,00	30,00	79
Батон витаминизированный обогащенный	30	30	1,00	1,00	0,90	0,90	25,78	15,00	72,10	72,10	пр
Итого за завтрак	385,00	435,00	9,27	10,47	15,12	19,85	51,56	50,28	307,02	381,99	
Обед:											
Суп с макаронными изделиями и картофелем	160	190	4,29	6,48	4,17	7,80	8,42	10,00	88,37	133,95	129
Жаркое по-домашнему	160	200	7,84	9,80	10,32	12,70	21,88	27,35	189,52	252,90	328
Салат из свеклы отварной	30	50	0,86	1,43	0,74	1,23	5,15	8,58	30,67	51,12	26
Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,78	21,33	72,68	87,21	495
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	1,88	0,15	0,19	7,76	9,70	38,39	47,99	573
Хлеб ржаной	20	20	1,00	1,00	0,20	0,20	9,20	9,20	42,60	42,60	574
Итого за обед	540,00	670,00	14,36	19,63	15,65	22,27	70,18	88,82	462,22	627,47	
Полдник:											
Сок фруктовый,ягодный	150	200	0,7	1	0,15	0,2	15,1	20,2	55	86	501
Булочка «Ванильная»	50	50	4,1	4,1	5,7	5,7	23	23	152	152	422
Итого за полдник	200	250	4,8	5,1	5,85	5,9	38,1	43,2	207	238	
Ужин:											
Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,40	44,40	82
Сырники из творога, запечённые с соусом молочным	100/30	100/50	10,83	12,5	13,29	15,34	39,77	55	322,07	403,00	286/406
Компот из яблок и ягод замороженных	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	11,00	11	44,70	44,7	492
Итого за ужин	430	450	11,43	13,10	13,69	15,74	60,57	66,69	411,17	460,72	
Итого за день	1555,00	1805,00	39,86	48,30	50,31	63,76	220,41	248,99	1387,41	1708,18	

день9											
Наименование блюд	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энерг ценность		№ рецептур
	ясли	сад	Б	Ж	У	ясли	сад				
Застрапак:											
Каша «Дружба»	150	200	5,12	7,73	5,19	6,92	14,00	20,67	123,19	175,88	311
Кофейный напиток с молоком	200	200	3,88	3,88	2,66	2,66	11,39	11,39	85,02	85,02	465
Масло сливочное/ порциями/	5	5	0,05	0,05	3,65	3,65	0,05	0,05	33,25	33,25	79
Батон витаминизированный обогащенный	30	30	1,00	1,00	0,90	0,90	15,00	15,00	72,10	72,10	пр
Итого за застрапак	385	435	10,05	12,66	12,4	14,13	40,4	47,11	313,56	366,25	
Обед:											
Свекольник	150	180	4,26	5,11	1,68	2,02	3,92	4,55	39,84	53,80	98
Биточки из птицы припущенные с соусом красным	70	90	4,46	5,73	5,09	6,54	19,15	24,62	140,25	180,32	372/422
Картофельное пюре/картофель отварной в молоке	110	130	3,57	4,22	9,09	11,57	17,34	21,60	154,45	194,35	377/154
Салат из моркови	30	50	1,03	1,72	0,88	1,47	1,97	3,29	19,96	33,27	21
Напиток из шиповника	150	200	0,16	0,20	0,00	0,00	9,20	11,50	37,44	46,80	496
Хлеб пшеничный	20	30	1,50	1,88	0,15	0,19	7,76	9,70	38,39	47,99	573
Хлеб ржаной	20	20	1,00	1,00	0,20	0,20	9,20	9,20	42,60	42,60	574
Итого за обед	550,00	700,00	14,63	18,64	17,09	22,05	68,54	87,12	472,93	610,83	
Полдник											
Чай с молоком	150	200	0,15	0,2	0	0	8,25	11	33,60	44,80	460
Блинчики со сгущенным молоком	40/10	40/20	3,75	4,50	4,63	5,63	18,94	22,73	134,06	160,88	523
Итого за полдник	200	260	3,90	4,70	4,63	5,63	27,19	33,73	167,66	205,68	
Ужин:											
Плов из отварной птицы	170	220	10,00	21,00	15,00	22,00	35,00	55,00	395,00	502,00	375
Кисель из повидла,джема,варенья	200	200	0,02	0,02	0,02	0,02	5,73	5,73	23,18	23,18	483
Хлеб пшеничный	30	30	1,88	1,88	0,19	0,19	9,70	9,70	47,99	47,99	573
Итого за ужин	400	450	11,90	22,90	15,21	22,21	50,43	70,43	466,17	573,17	
Итого за день	1535,00	1845,00	40,48	58,89	49,33	64,02	186,60	238,39	1420,32	1755,93	

день 10

день 10

Наименование блюд	Вес блока		Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность		№ рецептур
	если	сад	Б		Ж		У		если	сад	
Завтрак:	150	200	8,8	11,33	6,55	10,39	20,27	27,03	175,23	246,93	214
	160	200	3,2	4,01	2,56	3,20	17,18	21,47	104,58	130,72	462
	5	5	0,05	0,05	3,65	3,65	0,05	0,05	33,25	33,25	79
	40	40	1,33	1,33	1,20	1,20	20,00	20,00	96,13	96,13	пр
	355,00	445,00	13,39	16,72	13,96	18,44	57,50	68,55	409,19	507,04	
Итого за завтрак											
Обед:	150	190	3,60	4,56	7,50	8,40	16,00	20,27	145,90	174,91	100
	50/20	70/20	4,69	6,03	2,50	3,22	6,82	11,74	66,58	100,07	343/408
	110	130	4,72	5,58	4,36	5,15	8,47	10,83	92,00	112,01	202
	30	50	0,33	0,55	2,36	3,93	2,46	4,1	32,38	53,97	48
	150	180	0,23	0,27	0,08	0,09	17,78	21,33	72,68	87,21	494
	20	30	1,50	1,88	0,15	0,19	7,76	9,70	38,39	47,99	573
	20	20	1,00	1,00	0,20	0,20	9,20	9,20	42,60	42,60	574
	550	690	16,07	19,86	17,15	21,18	68,49	87,17	490,53	618,75	
	Итого за обед										
Полдник:	150	200	0,7	1	0,15	0,2	15,1	20,2	55	86	501
	50	50	2,9	2,9	4,45	4,45	25	25	157,00	157,00	582
	200	250	3,6	3,9	4,6	4,65	40,1	45,2	212	243	
	Итого за полдник										
Ужин	180	220	8,50	10,20	20,00	28,00	45,00	60,00	247,00	570,00	260
	200	200	0,20	0,20	0,00	0,00	10,00	10,00	40,80	40,80	457
	20	20	1,50	1,5	0,15	0,15	7,76	7,76	38,39	38,39	573
	400	450	10,20	11,90	20,15	28,15	62,76	77,76	326,19	649,19	
	1505,00	1835,00	43,26	52,39	55,86	72,42	228,84	278,68	1437,91	2017,98	
Итого за ужин											
Итого за день											
Итого за 10 дней:			428,06	547,16	469,89	601,54	2053,93	2548,81	14037,98	17908,90	
Среднее значение за период:			42	54	47	60	206	255	1400	1791	

Исполнитель:

Директор ООО "Успех"
 Фролова Н.В.



Заведующий организации

ИЖОМ
с 18.05.2018
Земля