

М пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Ценност ь	мин С	рецептур ы	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Ценност ь	Вита мин С	рецепту ры
День 1:																
Завтрак:																
1	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/4	4,6	7,7	18,1	154	0,1	№8/1	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	180/5	5,5	9,2	21,7	184,8	0,12	№8/1
2	Печенье	20	1,42	1,28	1,4	72,4	0	№790/2	Печенье	20	1,42	1,28	1,4	72,4	0	№790/2
3	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,2	43,5	0	№679	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,4	52,2	0	№679
Завтрак 2:																
1	Напиток из сока	100	2,7	1	12,2	65,5	1,6	№626	Напиток из сока	100	2,7	1	12,2	65,5	1,6	№626
Обед:																
1	Свекла отварная	15	0,23	0,15	1,5	7,4	1,5	№31/4	Свекла отварная	15	0,23	0,15	1,5	7,4	1,5	№31/4
2	Щи из св. капусты с картофелем с мясом, со сметаной т/о	150/11/4	2,9	3,4	6,2	169	6,5	№587	Щи из св. капусты с картофелем с мясом, со сметаной т/о	200/12/5	3,9	4,5	8,3	292	11,64	№587
3	Макаронник с мясом	180/5	17,8	10,2	21,4	257,4	0	№499/1	Макаронник с мясом	200/6	19,7	11,3	23,7	286	0	№499/1
4	Компот из сухофруктов	150	0,45	0	23,5	93	2,7	№764/2	Компот из сухофруктов	180	0,54	0	28,2	111,6	3,2	№764/2
5	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	№603
Полдник:																
1	Оладьи с повидло	100/15	5,1	6,6	31,6	313	0	№553	Оладьи с повидло	120/20	6,1	7,9	37,9	255,6	0	№553
2	Чай без сахара	150	0	0	0	0,15	0	№679/1	Чай без сахара	180	0	0	0	0,18	0	№679/1
Рекомендации на ужин родителям:																
	Овощное блюдо	100							Овощное блюдо	120						
	Кисломолочный продукт	150							Кисломолочный продукт	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
Итого за день:			32,7	23,01	119	1073,55	12,3	0	0	715	37,4	26,6	140	1212,48	17,94	

Прием пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептуры	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептуры
День 2:																
Завтрак:																
1	Каша "дружба" молочная с маслом	150/4	4,7	8	19,7	167,5	0,1	№546/2	Каша "дружба" молочная с маслом	180/5	5,6	9,6	23,6	301	0,12	№546/2
2	Сыр (порциями)	9	3,8	2,7	0	32,3	0,06	№706/1	Сыр (порциями)	13	5,6	4	0	46,6	0,09	№706/1
3	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	78	0	№206/1	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,3	20	104	0	№206/1
3	Какао с молоком	150	3,2	3,8	24,4	142,5	1,2	№585/1	Какао с молоком	180	3,8	4,6	29,3	171	1,4	№585/1
Завтрак 2:																
	Компот из замороженных фруктов и ягод	100	0,3	0	15,7	62	5,8	№883	Компот из замороженных фруктов и ягод	100	0,3	0	15,7	62	5,8	№883
Обед:																
1	Морковь отварная	15	0,2	0,015	0,95	4,95	0,53	№763/1	Морковь отварная	15	0,2	0,02	0,95	4,95	0,53	№763/1
2	Уха	150/15	1,2	1,4	8,9	83,4	3,7	№540	Уха	200/20	1,6	1,9	11,9	111,2	4,9	№540
3	Котлеты рубленые из птицы	60	7,3	10,4	5,9	147	0,2	№202/1	Котлеты рубленые из птицы	60	7,3	10,4	5,9	147	0,2	№202/1
4	Сложный гарнир (картофель отварной, капуста тушеная)	100/3	2,1	4,2	11,9	100,5	10,4	№822	Сложный гарнир (картофель отварной, капуста тушеная)	120/4	2,6	5	14,3	120,6	12,5	№822
5	Компот из изюма	150	0,45	0	23,5	93	2,7	№820	Компот из изюма	180	0,54	0	28,2	111,6	3,2	№820
6	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	№603
Полдник:																
1	Запеканка тв. со сг. Молоком	100/10	17,5	12,1	17,2	247	0,3	№613	Запеканка тв. со сг. Молоком	120/12	21	14,6	20,6	296,4	0,4	№613
2	Чай без сахара	150	0	0	0	0,15	0	№679/1	Чай без сахара	180	0	0	0	0,18	0	№679/1
родителям:																
	Яичное блюдо	100							Яичное блюдо	120						
	кисломолочный	150							кисломолочный	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
за			45	44	153	1210,5	24,89	0	0	1208	54,2	51,9	183,9	1546,13	29,14	

Прием	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценност	Вита мин	№ рецептур	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценност	Вита мин	№ рецепту
День 3:																
Завтрак:																
1	Каша манная жидкая с маслом	150/4	4,8	5,8	4,9	175	0,1	53/3	Каша манная жидкая с маслом	180/5	5,8	6,9	5,9	210	0,12	53/3
2	Бутерброд с маслом	5/30	2,63	4,02	13,6	101,5	0	№730	Бутерброд с маслом	5/45	3,3	5,6	19,5	142	0	№730
4	Кофейный напиток с молоком	150	1,8	2,7	21,5	114	0,3	№584/1	Кофейный напиток с молоком	180	2,2	3,2	25,8	136,8	0,36	№584/1
Завтрак 2:																
	Компот из сухофруктов	100	0,3	-	15,7	62	1,8	№797/1	Компот из сухофруктов	100	0,3	0	15,7	62	1,8	№797/1
Обед:																
1	Огурец сол. порц.	40	0,3	-	0,7	5,2	2	218/2	Огурец сол. порц.	60	0,45	-	1,05	7,8	3	218/2
2	Борщ с тушенкой, со сметаной т/о	150/11/4	2,8	3,5	9,7	81,6	5,4	№593/1	Борщ с тушенкой, со сметаной т/о	200/12/5	3,7	4,8	12,9	108,8	7,2	№593/1
3	Тефтели рыбные	60/40	7,3	5,3	7,5	113,2	0,4	№71/1	Тефтели рыбные	60/40	7,3	5,3	7,5	113,2	0,4	№71/1
4	Картофельное пюре	100	2,1	4,9	14,5	120	3,7	№523	Картофельное пюре	120	2,5	5,9	17,4	144	4,5	№523
5	Кисель из концентрата	150	0,057	0	24,1	67	0,04	№750	Кисель из концентрата	180	0,07	0	28,9	80,4	0,04	№750
6	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	№603
Полдник:																
1	Сыр (порциями)	9	3,8	2,7	0	32,3	0,06	№706/1	Сыр (порциями)	13	5,6	4	0	46,6	0,09	№706/1
2	мак.отварные с маслом	100/5	3,4	6,1	22,8	163	0	№340	мак.отварные с маслом	120/8	4,3	7,3	27,4	195,6	0	№340
3	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,2	43,5	0	№679	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,4	52,2	0	№679
Рекомендации на ужин родителям:																
	Крупяное блюдо	100							Крупяное блюдо	120						
	Кисломолочный продукт	150							Кисломолочный продукт	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
	итого:		31,39	35,4	156	1130,5	13,8	0	0	873	38,3	43,5	188,9	1369	17,51	

elleproof

День 4:																
м	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Ценност ь	мин С	рецептур ы	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Ценност ь	Вита мин С	рецепту ры
Завтрак:																
1	Суп молочный с макаронными изделиями	150/1,5	5,6	6	16,7	113	0,5	№564	Суп молочный с макаронными изделиями	180/1,8	6,7	7,2	20	135,6	0,6	№564
2	Бутерброд с маслом	5/30	2,63	4,02	13,6	101,5	0	№730	Бутерброд с маслом	5/45	3,3	5,6	19,5	142	0	№730
3	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,2	43,5	0	№679	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,4	52,2	0	№679
Завтрак 2:																
1	Напиток из сока	100	2,7	1	12,2	65,5	1,6	№626	Напиток из сока	100	2,7	1	12,2	65,5	1,6	№626
Обед:																
1	Рассольник "Ленинградский" с курицей со сметаной	150/5/4	2,7	3	12,1	146	7,1	№813	Рассольник "Ленинградский" с курицей со сметаной	200/6/5	3,6	4	16,1	194	9,5	№813
2	Овощное рагу с филе птицы	150/3	14,8	19,6	17,5	309	8,6	№814	Овощное рагу с филе птицы	180/5	17,8	23,5	21	370,8	10,4	№814
3	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	№603
4	компот из сухофруктов	150	0,45	0	23,5	93	2,7	№764/2	компот из сухофруктов	180	0,54	0	28,2	111,6	3,2	№764/2
Полдник:																
1	Запеканка манная со сгущенным молоком	100/10	4,8	8,1	27,4	201	0	№612	Запеканка манная со сгущенным молоком	120/12	5,8	9,7	32,9	241,2	0	№612
2	Чай без сахара	150	0	0	0	0,15	0	№679/1	Чай без сахара	180	0	0	0	0,18	0	№679/1
родителям:																
	Рыбное блюдо	100							Рыбное блюдо	120						
	Сок натуральный	150							Сок натуральный	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
Итого за день:			35,78	42,1	144	1124,85	20,5	0	0	1080	43,2	51,5	176,7	1382,68	25,3	

м пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Ценност ь	мин С	рецепту ры	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Ценност ь	Вита мин С	рецепту ры
День 5:																
Завтрак:																
1	Каша геркулесовая молочная с маслом	150/4	5,7	7,6	25,5	188,5	0,1	№1/1	Каша геркулесовая молочная с маслом	180/5	6,8	9,1	30,5	226,2	0,12	№1/1
2	Бутерброд с маслом	5/30	2,63	4,02	13,6	101,5	0	№730	Бутерброд с маслом	5/45	3,3	5,6	19,5	142	0	№730
3	Кофейный напиток с молоком	150	1,8	2,7	21,5	114	0,3	№584/1	Кофейный напиток с молоком	180	2,2	3,2	25,8	136,8	0,36	№584/1
Завтрак 2:																
	Компот из лимонов	100	0,3	-	15,7	62	1,8	№882	Компот из лимонов	100	0,3	-	15,7	62	1,8	№882
Обед:																
1	Морковь отварная	15	0,2	0,015	0,95	4,95	0,53	№763/1	Морковь отварная	15	0,2	0,02	0,95	4,95	0,53	№763/1
2	Суп из овощей с курицей со сметаной	150/5/4	5,8	3,6	9,6	94,2	0,18	№815	Суп из овощей с курицей со сметаной	200/6/5	7,7	4,8	12,8	125,6	0,24	№815
3	Гуляш из филе птицы	40/30	5,36	2,64	1,6	52,8	0,36	№816	Гуляш из филе птицы	50/40	6,7	3,3	2	66	0,45	№816
4	Каша гречневая рассыпчатая	100/5	3	3,4	14,6	101	0	№341	Каша гречневая рассыпчатая	120/8		4,1	17,3	121,2	0	№341
5	Напиток из сока	150	0,37	0,075	8,25	34,5	1,5	№366	Напиток из сока	180	0,4	0,08	9,9	41,4	1,8	№366
6	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	№603
Полдник:																
1	Гороховое пюре с маслом	100/3	10,5	0,8	20,4	130	0	№526	Гороховое пюре с маслом	120/4	12,6	0,96	24,5	156	0	№526
2	Плюшка жрожжева сдобная	80	6,3	6,8	46,5	274,4	0	№386	Плюшка жрожжева сдобная	80	6,3	6,8	46,5	274,4	0	№386
3	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,2	43,5	0	№679	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,4	52,2	0	№679
Рекомендации на ужин родителям:																
	Овощное блюдо	100							Овощное блюдо	120						
	Кисломолочный	150							Кисломолочный	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
за день:			44,06	32,03	200	1253,55	4,77	0	0	1175	49,3	38,5	232,3	1478,35	5,3	

Евдокимов

м пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Ценност ь	мин С	рецептур ы	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Ценност ь	Вита мин С	рецепту ры
День 6:																
Завтр																
1	Каша пшениная жидкая с маслом	150/4	4,8	5,8	4,9	175	0,1	№55/2	Каша пшениная жидкая с маслом	180/5	5,8	6,9	5,9	210	0,12	№55/2
2	Печенье	20	1,42	1,28	1,4	72,4	0	№790/2	Печенье	20	1,42	1,28	1,4	72,4	0	№790/2
3	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,2	43,5	0	№679	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,4	52,2	0	№679
Завтрак 2:																
	Компот из изюма	100	0,3	0	15,7	62	1,8	№821	Компот из изюма	100	0,3	0	15,7	62	1,8	№821
Обед:																
2	Борщ с мясом, со сметаной т/о	150/11/4	2,8	3,5	9,7	81,6	5,4	№593	Борщ с мясом, со сметаной т/о	200/12/5	3,7	4,8	12,9	108,8	7,2	№593
3	Пудинг из говядины	50	12,1	4,8	0,6	93	0,1	№203	Пудинг из говядины	60	14,5	5,7	0,7	112	0,12	№203
4	Рис отварной компот из	100/2	2,4	3,6	24,5	139,8	0	№342/1	Рис отварной компот из	120/2,4	2,9	4,3	29,4	167,8	0	№342/1
5	сухофруктов	150	0,45	0	23,5	93	2,7	№764/2	сухофруктов	180	0,54	0	28,2	111,6	3,2	№764/2
6	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	№603
Полдник:																
1	Омлет натуральный	105/3	9,2	12,7	7,6	238,1	1,01	№783/2	Омлет натуральный	105/3	9,2	12,7	7,6	238,1	1,01	№783/2
4	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	78	0	№206/1	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,3	20	104	0	№206/1
5	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,2	43,5	0	№679	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,4	52,2	0	№679
Рекомендации на ужин родителям:																
	Творожное блюдо	100							Творожное блюдо	120						
	Кисломолочный продукт	150							Кисломолочный продукт	180						
	Сок	150							Сок	180						
за день:			33,22	27,26	131	997,1	11,01	0	0	1280	38,6	30,6	156,1	1150,7	13,33	

Прием пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептуры	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептуры
День 7:																
1	Каша манная жидкая с маслом	150/4	4,8	5,8	4,9	175	0,1	53/3	Каша манная жидкая с маслом	180/5	5,8	6,9	5,9	210	0,12	53/3
2	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	78	0	№206/1	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,3	20	104	0	№206/1
3	Кофейный напиток с молоком	150	1,8	2,7	21,5	114	0,3	№584/1	Кофейный напиток с молоком	180	2,2	3,2	25,8	136,8	0,36	№584/1
Завтрак 2:																
	Компот из замороженных фруктов и ягод	100	0,3	0	15,7	62	5,8	№883	Компот из замороженных фруктов и ягод	100	0,3	0	15,7	62	5,8	№883
Обед:																
1	Свекла отварная	15	0,23	0,15	1,5	7,4	1,5	№31/4	Свекла отварная	15	0,23	0,15	1,5	7,4	1,5	№31/4
2	Суп гороховый с курицей	150/5	6,2	3,7	12	106,8	0,6	№817	Суп гороховый с курицей	200/6	8,3	4,9	16	142,4	0,8	№817
3	Гренки	12	12,2	1,7	72,8	349,9		№740	Гренки	12	12,2	1,7	72,8	349,9	0	№740
4	Голубцы ленивые из филе птицы	150/30	1,8	15,8	7,3	217,5	0,8	№818	Голубцы ленивые из филе птицы	180/40	2,16	18,9	8,7	261	0,9	№818
5	Напиток из сока	150	0,37	0,075	8,25	34,5	1,5	№366	Напиток из сока	180	0,4	0,08	9,9	41,4	1,8	№366
6	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	№603
Полдник:																
1	Блины с повидло	100/15	5,1	4,8	39,3	224	0	№666	Блины с повидло	100/15	5,1	4,8	39,3	224	0	№666
2	Чай без сахара	150	0	0	0	0,15	0	№679/1	Чай без сахара	180	0	0	0	0,18	0	№679/1
Рекомендации на ужин родителям:																
	Рыбное блюдо	100							Рыбное блюдо	120						
	Кисломолочный продукт	150							Кисломолочный продукт	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
за день:			37,05	36,11	208	1421,45	10,6	0	0	1147	42,4	42,4	229	1608,68	11,28	

Прием пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептуры	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептуры
День 8:																
ак:																
1	Суп рисовый молочный.	150/1.5	5,1	6,2	16,4	138,3	0,6	№565	Суп рисовый молочный.	180/1.8	6,1	7,4	19,7	166	0,7	№565
2	Бутерброд с маслом	5/30	2,63	4,02	13,6	101,5	0	№730	Бутерброд с маслом	5/45	3,3	5,6	19,5	142	0	№730
3	Какао с молоком	150	3,2	3,8	24,4	142,5	1,2	№585/1	Какао с молоком	180	3,8	4,6	29,3	171	1,4	№585/1
Завтрак 2:																
	Компот из сухофруктов	100	0,3	-	15,7	62	1,8	№797/1	Компот из сухофруктов	100	0,3	0	15,7	62	1,8	№797/1
Обед:																
1	Морковь отварная	15	0,2	0,015	0,95	4,95	0,53	№763/1	Морковь отварная	15	0,2	0,02	0,95	4,95	0,53	№763/1
2	Щи из св. капусты и картофелем с мясом, со сметаной т/о	150/11/4	2,9	3,4	6,2	169	6,5	№587	Щи из св. капусты и картофелем с мясом, со сметаной т/о	200/12/5	3,9	4,5	8,3	292	11,64	№587
3	Котлеты, биточки рыбные.	60	7,6	2,5	5,3	74	0,18	№146	Котлеты, биточки рыбные.	70	8,9	2,9	6,2	86,3	0,2	№146
4	Картофельное пюре	100	2,1	4,9	14,5	120	3,7	№523	Картофельное пюре	120	2,5	5,9	17,4	144	4,5	№523
5	Кисель из концентрата	150	0,057	0	24,1	67	0,04	№750	Кисель из концентрата	180	0,07	0	28,9	80,4	0,04	№750
6	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	№603
Полдник:																
1	Запеканка тв. со сг. Молоком	100/10	17,5	12,1	17,2	247	0,3	№613	Запеканка тв. со сг. Молоком	120/12	21	14,6	20,6	296,4	0,4	№613
2	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,2	43,5	0	№679	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,4	52,2	0	№679
Рекомендации на ужин																
	Овощное блюдо	100							Овощное блюдо	120						
	кисломолочный продукт	150							кисломолочный продукт	180						
	Сок	100							Сок	100						
Итого за			38,59	31,12	143	1221,95	14,85	0	0	1285	52,9	46	193,4	1566,85	21,21	

Свердлов

Прием пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептур	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептуры
День 9:																
Завтр																
1	Каша "дружба" молочная с маслом	150/4	4,7	8	19,7	167,5	0,1	№546/2	Каша "дружба" молочная с маслом	180/5	5,6	9,6	23,6	301	0,12	№546/2
2	Бутерброд с маслом	5/30	2,63	4,02	13,6	101,5	0	№730	Бутерброд с маслом	5/45	3,3	5,6	19,5	142	0	№730
3	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,2	43,5	0	№679	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,4	52,2	0	№679
Завтрак 2:																
	Компот из лимонов	100	0,3	-	15,7	62	1,8	№882	Компот из лимонов	100	0,3	-	15,7	62	1,8	№882
Обед:																
1	Свекла отварная	15	0,23	0,15	1,5	7,4	1,5	№31/4	Свекла отварная	15	0,23	0,15	1,5	7,4	1,5	№31/4
2	Суп картофельный с клецками с рыбой	150/5	7,9	5,2	14,4	137	0	№586/2	Суп картофельный с клецками с рыбой	200/6	10,5	6,9	19,2	282,7	0	№586/2
3	Капуста тушеная с филе птицы	150	13,8	13,6	11,8	228	3,4	№823	Капуста тушеная с филе птицы	180	16,6	16,3	14,2	373,6	4,1	№823
4	Компот из замороженных	150	0,45	0	23,5	93	8,7	№881	Компот из замороженных	180	0,54	0	28,2	111,6	10,4	№881
Полдник:																
1	каша гречневая рассыпчатая с сахаром	100/5	3	3,4	19,6	121	0	№345	каша гречневая рассыпчатая с сахаром	120/8	3,6	1,1	23,5	145,2	0	№345
2	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,2	43,5	0	№679	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,4	52,2	0	№679
Рекомендации на ужин родителям:																
	Яичное блюдо	100							Яичное блюдо	120						
	Молочный продукт	150							Молочный продукт	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
итого за день:			33,31	34,37	142	1004,4	15,4	0	0	1235	41	39,7	172,2	1529,9	17,92	

Иванов

М пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Ценност ь	мин С	рецептур ы	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Ценност ь	Вита мин С	рецепту ры
День 10:																
Завтрак:																
1	Каша геркулесовая молочная с маслом	150/4	5,7	7,6	25,5	188,5	0,1	№1/1	Каша геркулесовая молочная с маслом	180/5	6,8	9,1	30,5	226,2	0,12	№1/1
2	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	78	0	№206/1	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,3	20	104	0	№206/1
3	Кофейный напиток с молоком	150	1,8	2,7	21,5	114	0,3	№584/1	Кофейный напиток с молоком	180	2,2	3,2	25,8	136,8	0,36	№584/1
Завтрак 2:																
1	Напиток из сока	100	2,7	1	12,2	65,5	1,6	№626	Напиток из сока	100	2,7	1	12,2	65,5	1,6	№626
Обед:																
1	Огурец сол. порц.	40	0,3	-	0,7	5,2	2	218/2	Огурец сол. порц.	60	0,45	-	1,05	7,8	3	218/2
2	Свекольник с курицей со сметаной	150/5/4	2,5	3,4	6,2	164,8	7,2	№821	Свекольник с курицей со сметаной	200/6/5	3,3	4,5	8,3	286,4	9,6	№821
3	Суфле из рыбы	50/20	9,7	4,6	2,4	90	0,19	№533/3	Суфле из рыбы	50/20	9,7	4,6	2,4	90	0,19	№533/3
4	Картофельное пюре	100	2,1	4,9	14,5	120	3,7	№523	Картофельное пюре	120	2,5	5,9	17,4	144	4,5	№523
5	Компот из изюма	150	0,45	0	23,5	93	2,7	№820	Компот из изюма	180	0,54	0	28,2	111,6	3,2	№820
6	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	№603
Полдник:																
1	Сыр (порциями)	9	3,8	2,7	0	32,3	0,06	№706/1	Сыр (порциями)	13	5,6	4	0	46,6	0,09	№706/1
2	Мак.отварные с маслом	100/5	3,4	6,1	22,8	163	0	№340	Мак.отварные с маслом	120/8	4,3	7,3	27,4	195,6	0	№340
3	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,2	43,5	0	№679	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,4	52,2	0	№679
Рекомендации на ужин																
	Крупяное блюдо	100							Крупяное блюдо	120						
	Кисломолочный продукт	150							Кисломолочный продукт	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
итого за			36,85	34,38	166	1210	17,85	0	0	1313	44	41,4	200,1	1536,3	22,66	

1. Для приготовления первых, вторых блюд и гарниров используется йодированная соль.
2. При приготовлении напитков проводится витаминизация (аскорбиновая кислота)
3. Мясо птицы, мясо говядины используется охлажденное.

Ильина