10-ти дневное цикличное меню для дошкольных образовательных учреждений, с 17.02.2025г.

Прием	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценност	Витамин	№ рецептур	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценност	Витамин	№ рецептур
День 1:																
Завтрак:																
1	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	160/4	4,6	7,7	18,1	154	0,1	**№100/1**	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	180/5	5,5	9,2	21,7	184,8	0,12	**№100/1**
2	**Бутерброд с маслом**	**30/10**	**2,97**	**6,74**	**13,8**	**121,7**	**0**	**№585/1**	**Бутерброд с маслом**	**7/45**	**3,32**	**7,16**	**19,7**	**160,7**	**0**	**№585/1**
3	Чай с сахаром	150	97	0	11,2	43,5	0	**№001**	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,4	52,2	0	**№001**
Завтрак 2																
	Компот из замороженной клюквы	100	0,3	0	15,7	62	5,8	**№016**	Компот из замороженной клюквы	100	0,3	0	15,7	62	5,8	**№016**
Обед:																
1	Свекла отварная	15	0,23	0,15	1,5	7,4	1,5	**№654**	Свекла отварная	15	0,23	0,15	1,5	7,4	1,5	**№654**
2	Щи из св. капусты с картофелем с мясом, со сметаной т/о	150	2,9	3,4	6,2	169	6,5	**№201**	Щи из св. капусты с картофелем с мясом, со сметаной т/о	200	3,9	4,5	8,3	292	11,6	**№201**
3	Зразы мясные с яйцом	60	7,6	2,5	5,3	74	0,18	**№386**	Зразы мясные с яйцом	70	8,9	2,9	6,2	86,3	0,2	**№386**
4	Картофельное пюре с маслом сливочным	100/3	2,1	5,5	14,5	126	3,7	**№450/1**	Картофельное пюре с маслом сливочным	120/4	2,5	6,6	17,4	151,2	4,5	**№450/1**
5	Компот из изюма	150	0,45	0	23,5	93	2,7	**№ 034**	Компот из изюма	180	0,54	0	28,2	111,6	3,2	**№ 034**
6	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	**№563**	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	**№563**
Полдник:																
1	Булочка - косичка	80	22,1	2,6	44,8	229,3	0	**№552/1**	Булочка - косичка	80	22,1	2,6	44,8	229,3	0	**№552/1**
2	Гороховое пюре	100/3	10,5	0,8	20,4	130	0	**№451**	Гороховое пюре	120/4	12,6	0,96	24,5	156	0	**№451**
3	Компот из кураги	150	0,9	0	23,6	94,5	2,7	**№023/1**	Компот из кураги	180	1,1	0	28,3	113,4	3,2	**№023/1**
Рекомендации на ужин родителям:																
	Овощное блюдо	100							Овощное блюдо	120						
	продукт	150							продукт	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
Итого за день:			42	26,31	159	1187,65	25,68	0	0	1045	48,6	30,59	182,8	1451,08	33,2	

м пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры
День 2:																
Завтрак:																
1	Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	160/4	4,8	5,8	4,9	175	0,1	№ 105/2	Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	180/5	5,8	6,9	5,9	210	0,12	№ 105/2
2	**Бутерброд с маслом**	**30/10**	**2,97**	**6,74**	**13,8**	**121,7**	**0**	**№585/1**	**Бутерброд с маслом**	**7/45**	**3,32**	**7,16**	**19,7**	**160,7**	**0**	**№585/1**
3	**Какао с молоком**	**150**	**3,2**	**3,8**	**24,4**	**142,5**	**1,2**	**№005**	**Какао с молоком**	**180**	**3,8**	**4,6**	**29,3**	**171**	**1,4**	**№005**
Завтрак 2:																
	Компот из замороженной клубники	**100**	**0,3**	**0**	**15,7**	**62**	**5,8**	**№018**	**Компот из замороженной клубники**	**100**	**0,3**	**0**	**15,7**	**62**	**5,8**	**№018**
Обед:																
1	Суп картофельный с крупой с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,6	100,35	5,46	№222	Суп картофельный с крупой с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,8	7,28	№222
2	Котлеты рубленные из птицы	60	16,7	4,1	5,2	124	0,2	№ 387	Котлеты рубленные из птицы	60	16,7	4,1	5,2	124	0,2	№ 387
3	Сложный гарнир (рис отварной, морковь отварная)	100/3	2	4,1	11,9	100,2	3	№ 456	Сложный гарнир (рис отварной, морковь отварная)	120/4	2,5	4,9	14,3	120,4	3,6	№ 456
4	**Компот из кураги и изюма**	**150**	**0,9**	**0**	**23,6**	**94,5**	**2,7**	**№026**	**Компот из кураги и изюма**	**180**	**1,1**	**0**	**28,3**	**113,4**	**3,2**	**№026**
5	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	№563	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	№563
Полдник:																
1	Сыр (порциями)	10	3,8	2,7	0	32,2	0,06	№575/1	Сыр (порциями)	13	5,6	4	0	46,6	0,09	№575/1
2	Компот из сухофруктов	150	0,45	0	23,5	93	2,7	№ 003	Компот из сухофруктов	180	0,54	0	28,2	111,6	3,2	№ 003
3	Макароны отварные с маслом	100/3	3,4	6,1	22,8	163	0	№452/1	Мак.отварные с маслом	120/5	4,3	7,3	27,4	195,6	0	№452/1
Рекомендации на ужин родителям:																
	Яичное блюдо	100							Яичное блюдо	120						
	Кисломолочный	150							Кисломолочный	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
	Итого за день:		45,63	37,27	168	1260,65	21,22	0	0		53,4	46,18	198,9	1518,7	24,9	

Прием пищ	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры
День 3:																
Завтрак:																
1	Каша манная жидкая с маслом	160/4	4,8	5,8	4,9	175	0,1	**№ 102/1**	Каша манная жидкая с маслом	180/5	5,8	6,9	5,9	210	0,12	**№ 102/1**
2	**Бутерброд с маслом**	**30/10**	**2,97**	**6,74**	**13,8**	**121,7**	**0**	**№585/1**	**Бутерброд с маслом**	**7/45**	**3,32**	**7,16**	**19,7**	**160,7**	**0**	**№585/1**
3	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,2	43,5	0	**№001**	**Чай с сахаром**	180	0,18	0	13,4	52,2	0	**№001**
Завтрак 2:																
	Компот из свежих яблок	100	0,1	0	13,4	55	2,7	**№006**	Компот из свежих яблок	100	0,1	0	13,4	55	2,7	**№006**
Обед:																
1	Борщ на м/к бульоне, со сметаной т/о	150	2,8	3,5	9,7	81,6	5,4	**№207/1**	Борщ на м/к бульоне, со сметаной т/о	200	3,7	4,8	12,9	108,8	7,2	**№207**
2	Котлеты рыбные любительские	60	7,6	2,5	5,3	74	0,18	**№ 361**	Котлеты рыбные любительские	70	8,9	2,9	6,2	86,3	0,2	**№ 361**
3	Картофельное пюре с маслом сливочным	100/3	2,1	5,5	14,5	126	3,7	**№450/1**	Картофельное пюре с маслом сливочным	120/4	2,5	6,6	17,4	151,2	4,5	**№450/1**
4	Кисель из концентрата	150	0,057	0	24,1	67	0,04	**№030**	Кисель из концентрата	180	0,07	0	28,9	80,4	0,04	**№030**
5	**Огурец свежий**	**20**	**0,14**	**0,02**	**0,4**	**2,2**	**1,4**	**№ 658**	**Огурец свежий**	**20**	**0,14**	**0,02**	**0,4**	**2,2**	**1,4**	**№ 658**
6	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	**№563**	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	**№563**
Полдник:																
1	Овощное рагу с филе птицы	120	14,8	17,7	15,8	274	7,8	**№353/1**	Овощное рагу с филе птицы	140	17,8	21,8	19,4	359	9,7	**№353/1**
2	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	**№563**	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	**№563**
3	Компот из замороженной клюквы	150	0,45	0	23,5	93	8,7	**№ 017/1**	Компот из замороженной клюквы	180	0,54	0	28,2	111,6	10,4	**№ 017/1**
Рекомендации на ужин родителям:																
	Крупяное блюдо	100							Крупяное блюдо	120						
	продукт	150							продукт	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
итого:			39,87	42,52	157	1217,4	30,02	0	0	1150	48,3	51,18	192,6	1516,6	36,3	
День 4:																

Прием пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак:																
1	Суп молочный с макаронными изделиями	160/1,5	5,6	6	16,7	113	0,5	**№ 204/1**	Суп молочный с макаронными изделиями	180/1,8	6,7	7,2	20	135,6	0,6	**№ 204/1**
2	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	78	0	**№564**	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,3	20	104	0	**№564**
3	Сыр (порциями)	10	3,8	2,7	0	32,2	0,06	**№575/1**	Сыр (порциями)	13	5,6	4	0	46,6	0,09	**№575/1**
4	Кофейный напиток с молоком	150	1,8	2,7	21,5	114	0,3	**№007**	Кофейный напиток с молоком	180	2,2	3,2	25,8	136,8	0,36	**№007**
Завтрак 2:																
	Компот из замороженной клубники	100	0,3	0	15,7	62	5,8	**№ 018**	Компот из замороженной клубники	100	0,3	0	15,7	62	5,8	**№ 018**
Обед:																
1	**Суп "Кудрявый" с курицей**	**150**	**7,9**	**8**	**16,7**	**162,7**	**0,8**	**№221**	**Суп "Кудрявый" с курицей**	**200**	**10,5**	**10,7**	**22,3**	**216,9**	**0,8**	**№221**
2	Плов с филе птицы	120	16,2	8,4	28,4	262,5	1,35	**№388/1**	Плов с филе птицы	180	19,4	10,1	34,1	315	1,62	**№388/1**
3	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	**№563**	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	**№563**
4	Компот из изюма	150	0,45	0	23,5	93	2,7	**№ 031**	Компот из изюма	180	0,54	0	28,2	111,6	3,2	**№ 031**
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	180	0	0	0	0,15	0	**№004/1**	Чай без сахара	200	0	0	0	0,18	0	**№004/1**
Рекомендации на ужин родителям:																
	Рыбное блюдо	100							Рыбное блюдо	120						
	Сок натуральный	150							Сок натуральный	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
Итого за день:			45,4	35,78	179	1282,75	11,51	0	0	1533	57	44,9	217,4	1453,88	12,5	
Прием пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры
День 5:																

Завтрак:																
1	Каша геркулесовая молочная с маслом	160/4	5,7	7,6	25,5	188,5	0,1	**№ 103/1**	Каша геркулесовая молочная с маслом	180/5	6,8	9,1	30,5	226,2	0,12	**№ 103/1**
2	**Бутерброд с маслом**	**30/10**	**2,97**	**6,74**	**13,8**	**121,7**	**0**	**№585/1**	**Бутерброд с маслом**	**7/45**	**3,32**	**7,16**	**19,7**	**160,7**	**0**	**№585/1**
3	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,2	43,5	0	**№001**	**Чай с сахаром**	180	0,18	0	13,4	52,2	0	**№001**
Завтрак 2:																
	Компот из замороженной клюквы	100	0,3	0	15,7	62	5,8	**№ 016**	Компот из замороженной клюквы	100	0,3	0	15,7	62	5,8	**№ 016**
Обед:																
1	Морковь отварная	15	0,2	0,015	0,95	4,95	0,53	**№ 657**	Морковь отварная	15	0,2	0,015	0,95	4,95	0,53	**№ 657**
2	Суп с клецками с филе птицы	150/15	7,9	5,2	14,4	137	0	**№231**	Суп с клецками с филе птицы	200/20	10,5	6,9	19,2	182,7	0	**№231**
3	Жаркое по домашнему (из филе птицы)	120	13	9,4	19	247	0	**№398/1**	Жаркое по домашнему (из филе птицы)	170	17	12,8	24,3	317	0	**№398/1**
4	**Компот из кураги и изюма**	**150**	**0,9**	**0**	**23,6**	**94,5**	**2,7**	**№026**	**Компот из кураги и изюма**	**180**	**1,1**	**0**	**28,3**	**113,4**	**3,2**	**№026**
5	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	**№563**	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	**№563**
Полдник:																
1	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/15	17,5	12,1	17,2	247	0,3	**№ 591**	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120/18	21	14,6	20,6	296,4	0,4	**№ 591**
2	Печенье*	20	1,42	1,28	1,4	72,4	0	**№562**	Печенье*	20	1,42	1,28	1,4	72,4	0	**№562**
3	Компот из сухофруктов	150	0,45	0	23,5	93	2,7	**№ 003**	Компот из сухофруктов	180	0,54	0	28,2	111,6	3,2	**№ 003**
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:		52,44	42,72	176	1363,75	12,13	0	0	1285	65	52,36	215,7	1669,15	13,3	

м пищ и	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры
День 6:																
Завтрак:																
1	Каша "дружба" молочная с маслом	160/4	4,7	8	19,7	167,5	0,1	**№101/1**	Каша "дружба" молочная с маслом	180/5	5,6	9,6	23,6	201	0,12	**№101/1**
2	**Бутерброд с маслом**	**30/10**	**2,97**	**6,74**	**13,8**	**121,7**	**0**	**№585/1**	**Бутерброд с маслом**	**7/45**	**3,32**	**7,16**	**19,7**	**160,7**	**0**	**№585/1**
3	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,2	43,5	0	**№001**	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,4	52,2	0	**№001**
Завтрак 2:																
	Компот из кураги	**100**	**0,9**	**0**	**23,6**	**94,5**	**2,7**	**№041**	**Компот из кураги**	**100**	**0,9**	**0**	**23,6**	**94,5**	**2,7**	**№041**
Обед:																
1	Щи из свежей капусты, с мясом, со сметаной	150	2,7	3,4	6,2	69	6,9	**№230**	Щи из свежей капусты, с мясом, со сметаной	200	3,6	4,5	8,3	92	9	**№230**
2	Макаронник с мясом	180/5	17,8	10,2	21,4	257,4	0	**№350/1**	Макаронник с мясом	200/6	19,7	11,3	23,7	286	0	**№350/1**
4	Компот из сухофруктов	150	0,45	0	23,5	93	2,7	**№ 003**	Компот из сухофруктов	180	0,54	0	28,2	111,6	3,2	**№ 003**
5	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	**№563**	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	**№563**
Полдник:																
1	Омлет натуральный	70/3	6,51	12,07	1,19	142,01	0,2	**№391**	Омлет натуральный	110/5	9,85	15,26	2,57	187,07	0,42	**№391**
2	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	78	0	**№ 564**	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,3	20	104	0	**№ 564**
3	Вафля	25	1,25	1,5	8,5	52,5	0	**№587**	Вафля	25	1,25	1,5	8,5	52,5	0	**№587**
4	Чай без сахара	180	0	0	0	0,15	0	**№004/1**	Чай без сахара	200	0	0	0	0,18	0	**№004/1**
Рекомендации на ужин родителям:																
	Творожное блюдо	100							Творожное блюдо	120						
	Кисломолочный продукт	150							Кисломолочный продукт	180						
	Сок	150							Сок	180						
Итого за день:			40,42	38,12	194	1414,35	15,62	0	0	1445	47,3	42,84	216,8	1594,65	18,4	

м пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры
День 7:																
Завтрак:																
1	Каша манная жидкая с маслом	160/4	4,8	5,8	4,9	175	0,1	**№ 102/1**	Каша манная жидкая с маслом	180/5	5,8	6,9	5,9	210	0,12	**№ 102/1**
2	Сыр (порциями)	10	3,8	2,7	0	32,3	0,06	**№ 575/1**	Сыр (порциями)	13	5,6	4	0	46,6	0,09	**№ 575/1**
3	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	78	0	**№564**	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,3	20	104	0	**№564**
4	Кофейный напиток с молоком	150	1,8	2,7	21,5	114	0,3	**№007**	Кофейный напиток с молоком	180	2,2	3,2	25,8	136,8	0,36	**№007**
Завтрак 2:																
	Компот из замороженной клюквы	100	0,3	0	15,7	62	5,8	**№ 016**	Компот из замороженной клюквы	100	0,3	0	15,7	62	5,8	**№ 016**
Обед:																
1	Свекла отварная	15	0,23	0,15	1,5	7,4	1,5	**№ 654**	Свекла отварная	15	0,23	0,15	1,5	7,4	1,5	**№ 654**
2	Суп с макаронными изделиями с филе птицы	150	7,9	5,2	14,4	137	0	**№228**	Суп с макаронными изделиями с филе птицы	200	10,5	6,9	19,2	182,7	0	**№228**
3	Голубцы ленивые из филе птицы	120/40	10,61	6,81	15,1	164	15,03	**№390**	Голубцы ленивые из филе птицы	160/50	14,1	9,04	20,26	219	20	**№390**
4	Кисель из концентрата	150	0,057	0	24,1	67	0,04	**№030**	Кисель из концентрата	180	0,07	0	28,9	80,4	0,04	**№030**
5	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	**№563**	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	**№563**
Полдник:																
1	Блины с повидло	100/15	5,1	4,8	39,3	224	0	**№ 589**	Блины с повидло	100/15	5,1	4,8	39,3	224	0	**№ 589**
2	Компот из изюма	150	0,45	0	23,5	93	2,7	**№ 031**	Компот из изюма	180	0,54	0	28,2	111,6	3,2	**№ 031**
Рекомендации на ужин родителям:																
	Рыбное блюдо	100							Рыбное блюдо	120						
	Кисломолочный продукт	150							Кисломолочный продукт	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
Итого за день:			39,3	29,54	185	1205,9	25,53	0	0	1348	50,2	36,79	218,2	1454,1	31,1	

м пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры
День 8:																
Завтрак:																
1	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	160/4	4,6	7,7	18,1	154	0,1	**№ 100/1**	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	180/5	5,5	9,2	21,7	184,8	0,12	**№ 100/1**
2	**Бутерброд с маслом**	**30/10**	**2,97**	**6,74**	**13,8**	**121,7**	**0**	**№585/1**	**Бутерброд с маслом**	**7/45**	**3,32**	**7,16**	**19,7**	**160,7**	**0**	**№585/1**
3	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,2	43,5	0	**№001**	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,4	52,2	0	**№001**
Завтрак 2:																
	Напиток из сока	100	0,24	0,05	5,5	23	1	**№ 008**	Напиток из сока	100	0,24	0,05	5,5	23	1	**№ 008**
Обед:																
1	**Огурец свежий**	**20**	**0,14**	**0,02**	**0,4**	**2,2**	**1,4**	**№ 658**	**Огурец свежий**	**20**	**0,14**	**0,02**	**0,4**	**2,2**	**1,4**	**№ 658**
2	Суп гороховый с мясом	150	6,2	3,7	12	106,8	0,6	**№227**	Суп гороховый с мясом	200	8,3	4,9	16	142,4	0,8	**№227**
3	Гренки	12	12,2	1,7	72,8	349,9		**№ 577**	Гренки	12	12,2	1,7	72,8	349,9	0	**№ 577**
4	Котлеты, биточки рыбные.	60	7,6	2,5	5,3	74	0,18	**№ 358**	Котлеты, биточки рыбные.	70	8,9	2,9	6,2	86,3	0,2	**№ 358**
5	Картофельное пюре с маслом сливочным	100/3	2,1	5,5	14,5	126	3,7	**№450/1**	Картофельное пюре с маслом сливочным	120/4	2,5	6,6	17,4	151,2	4,5	**№450/1**
6	**Компот из кураги и изюма**	**150**	**0,9**	**0**	**23,6**	**94,5**	**2,7**	**№026**	**Компот из кураги и изюма**	**180**	**1,1**	**0**	**28,3**	**113,4**	**3,2**	**№026**
8	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	**№563**	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	**№563**
Полдник:																
1	Плов по - купечески с филе птицы	150	18,1	8,4	28,4	262,5	1,35	**№401**	Плов по - купечески с филе птицы	170	19,4	10,1	34,1	315	1,62	**№401**
3	Компот из кураги	150	0,9	0	23,6	94,5	2,7	**№023/1**	Компот из кураги	180	1,1	0	28,3	113,4	3,2	**№023/1**
Рекомендации на ужин родителям:																
	Овощное блюдо	100							Овощное блюдо	120						
	продукт	150							продукт	180						
	Сок	100							Сок	100						
	Итого за день:		41,51	31,67	183	1504,8	13,73	0	0	1552	65,5	43,13	277,2	1764,1	16	

Прием пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры
День 9:																
Завтрак:																
1	Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	160/4	4,8	5,8	4,9	175	0,1	**№ 105/2**	Каша пшенная жидкая с маслом сливочным	180/5	5,8	6,9	5,9	210	0,12	**№ 105/2**
2	**Бутерброд с маслом**	**30/10**	**2,97**	**6,74**	**13,8**	**121,7**	**0**	**№585/1**	**Бутерброд с маслом**	**7/45**	**3,32**	**7,16**	**19,7**	**160,7**	**0**	**№585/1**
4	Какао с молоком	150	3,2	3,8	24,4	142,5	1,2	**№005**	Какао с молоком	180	3,8	4,6	29,3	171	1,4	**№005**
Завтрак 2:																
	Компот из замороженной клубники	100	0,3	0	15,7	62	5,8	**№ 018**	Компот из замороженной клубники	100	0,3	0	15,7	62	5,8	**№ 018**
Обед:																
1	Суп картофельный срыбными консервами	150	5,16	5,04	8,6	100,35	5,46	**№222/1**	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,46	133,8	7,28	**№222/1**
2	Капуста тушеная с филе птицы	150	13,8	13,6	11,8	228	3,4	**№ 396**	Капуста тушеная с филе птицы	180	16,6	16,3	14,2	373,6	4,1	**№ 396**
3	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	**№563**	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	**№563**
3	Компот из замороженной клюквы	150	0,45	0	23,5	93	8,7	**№ 017/1**	Компот из замороженной клюквы	180	0,54	0	28,2	111,6	10,4	**№ 017/1**
Полдник:																
1	Кнели куриные с рисом	110	22,8	13,3	6,7	238	0	**№ 400/1**	Кнели куриные с рисом	120	27,4	15,93	8,04	285,6	0	**№ 400/1**
2	Соус с овощами	40	1	3,8	3,8	56	0,08	**№ 700**	Соус с овощами	50	1,3	4,8	4,7	70	0,1	**№ 700**
3	Компот из сухофруктов	150	0,45	0	23,5	93	2,7	**№ 003**	Компот из сухофруктов	180	0,54	0	28,2	111,8	3,2	**№ 003**
Рекомендации на ужин родителям:																
	Яичнное блюдо	100							Яичнное блюдо	120						
	Молочный продукт	150							Молочный продукт	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						

	Итого за день:		56,88	52,46	147	1361,75	27,44	0	0	1630	69,1	62,91	178,8	1759,7	32,4	
Прием пищ	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры
День 10:																
Завтрак:																
1	Каша из смеси круп (гречнево - геркулесовая)молочная с маслом	160/4	4,8	5,8	4,9	175	0,1	**№109/1**	Каша из смеси круп (гречнево - геркулесовая)молочная с маслом	180/5	5,8	6,9	5,9	210	0,12	**№109/1**
2	**Бутерброд с маслом**	**30/10**	**2,97**	**6,74**	**13,8**	**121,7**	**0**	**№585/1**	**Бутерброд с маслом**	**7/45**	**3,32**	**7,16**	**19,7**	**160,7**	**0**	**№585/1**
3	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,2	43,5	0	**№001**	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,4	52,2	0	**№001**
Завтрак 2:																
	Компот из свежих яблок	100	0,1	0	13,4	55	2,7	**№006**	Компот из свежих яблок	100	0,1	0	13,4	55	2,7	**№006**
Обед:																
1	Свекольник с курицей со сметаной	150	2,5	3,4	6,2	164,8	7,2	**№226**	Свекольник с курицей со сметаной	200	3,3	4,5	8,3	286,4	9,6	**№226**
2	Суфле из рыбы	50/20	9,7	4,6	2,4	90	0,19	**№360**	Суфле из рыбы	50/20	9,7	4,6	2,4	90	0,19	**№360**
3	Картофель, запеченный со сметаной	100	2	4,1	11,9	100,2	3	**№369/1**	Картофель, запеченный со сметаной	120	2,5	4,9	14,3	120,4	3,6	**№369/1**
4	Компот из изюма	150	0,54	0	23,3	93	2,7	**№031**	Компот из изюма	180	0,54	0	28,2	111,6	3,2	**№031**
5	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	**№563**	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	**№563**
Полдник:																
1	Сырники творожные со сгущенным молоком	80/15	15,09	10,77	16,9	224,7	0,34	**№581/1**	Сырники творожные со сгущенным молоком	100/20	20,1	14,37	22,5	299,6	0,45	**№581/1**
2	**Печенье ***	**20**	**1,42**	**1,28**	**1,4**	**72,4**	**0**	**№562**	**Печенье ***	**20**	**1,42**	**1,28**	**1,4**	**72,4**	**0**	**№562**
3	Чай без сахара	180	0	0	0	0,15	0	**№004/1**	Чай без сахара	200	0	0	0	0,18	0	**№004/1**
	Крупяное блюдо	100							Крупяное блюдо	120						
	продукт	150							продукт	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
	Итого за день:		41,22	37,07	115	1192,5	16,23	0	0	1440	49,6	44,21	142,9	1528,08	19,9	

	ИТОГО:		**444,7**	**373,5**	**1663**	**12991,5**	**199,1**	**0**	**0**	**12428**	**554**	**455,1**	**2041**	**15710**	**238**	

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.

* Возможна замена на печенье 25гр, технологическая карта № 562/1