

10-ти дневное индивидуальное цикличное меню (Молоко, кефир, масло сливочное, сметану, творог)

м пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Ценнос ть	мин С	рецептур ы	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Ценност ь	ами н С	рецептур ы
день 1:																
Завтрак:																
1	Каша рисовая на водес изюмом с маслом	150/4	2.1	1.2	10.6	54	0.3	№825	Каша рисовая на водес изюмом с маслом	180/5	2.5	1.4	12.7	64.8	0.4	№825
2	Хлеб пшеничный	30	2.3	1	15	78	0	№564	Хлеб пшеничный	40	3.1	1.3	20	104	0	№564
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	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	150	2.7	3.2	6.1	68	6.5	№856	Щи из св. капусты с картофелем с мясом	200	3.6	4.27	8.14	90.7	8.7	№856
3	Зразы мясные с яйцом	60	7.6	2.5	5.3	74	0.18	№886/2	Зразы мясные с яйцом	70	8.9	2.9	6.2	86.3	0.2	№886/2
4	Картофельное пюре	100/4	2.1	4.5	14.5	115	3.7	№523	Картофельное пюре	120/5	2.5	5.4	17.4	138	4.5	№523
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	Мясо отварное	60	17.7	3.85	0	75.5	0	№871	Мясо отварное	80	20.1	4.7	0	86.4	0	№871
2	Гороховое пюре	100/3	10.5	0.8	20.4	130	0	№526	Гороховое пюре	120/4	12.6	0.96	24.5	156	0	№526
3	Хлеб пшеничный	30	2.3	1	15	78	0	№564	Хлеб пшеничный	40	3.1	1.3	20	104	0	№564
4	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

[illegible]

[illegible]

1	Овощное рагу с филе птицы	120	14.4	16.9	15.8	269	7.8	№353/2	Овощное рагу с филе птицы	140	17.5	20.4	19.4	348	9.7	№353/2
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						
	Кисломолочный продукт	150							Кисломолочный продукт	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
	итого:		35.9	30.18	161.7	1027.5	31.12	0	0	990	44.2	36.82	197.07	1278.2	37.8	
День 4:																
при- с м	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Энер- гетическая Ценнос- ть	Вита- мин С	рецептур ы	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Энер- гетическая Ценност ь	Вита- мин С	рецептур ы
Завтрак:																
1	Каша пшенная на воде с маслом	150/4	2.8	4.2	4.9	175	0.1	№835	Каша пшенная на воде с маслом	180/5	3.4	50	5.9	210	0.12	№835
2	Хлеб пшеничный	30	2.3	1	15	78	0	№564	Хлеб пшеничный	40	3.1	1.3	20	104	0	№564
3	Изюм	50	2.7	0.15	25	116	2	№846	Изюм	60	3.2	0.18	30	139.2	3.4	№846
4	Кофейный напиток на воде	150	1.5	2.1	22	89	0.1	№836	Кофейный напиток на воде	180	1.8	2.5	26.4	106.8	0.12	№836
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
:																
1	Суп "Кудрявый" с курицей	150	7.9	8	16.7	162.7	0.6	№221	Суп "Кудрявый" с курицей	200	10.5	107	22.3	216.9	0.8	№221
2	Плов из филе птицы	120	16.2	8.4	28.4	262.5	1.34	№388/1	Плов из 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	№034	Компот из изюма	180	0.54	0	28.2	111.6	3.2	№034

Полдник:																
1	Греча 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	Сок 0,2 гр. в коробках	200	1	0.2	22	92	4	№747	Сок 0,2 гр. в коробках	200	1	0.2	22	92	4	№747
3	Хлеб пшеничный	30	2.3	1	15	78	0	№564	Хлеб пшеничный	40	3.1	1.3	20	104	0	№564
Рекомендации на ужин родителям:																
	Рыбное блюдо	100							Рыбное блюдо	120						
	Сок натуральный	150							Сок натуральный	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
Итог о за день:			42.4	28.83	217.9	1381.4	16.64	0	0	1620	52.5	174.18	261.5	1676.3	19.1	
Прием пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Витамины	Рецептуры	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	Витамины	Рецептуры
День 5:																
Завтрак:																
1	Каша геркулесовая на воде с маслом	150/4	5.6	7.4	25.3	184.5	0.1	№870	Каша геркулесовая на воде с маслом	180/5	6.72	8.88	30.36	221.4	0.12	№870
2	Хлеб пшеничный	30	2.3	1	15	78	0	№564	Хлеб пшеничный	40	3.1	1.3	20	104	0	№564
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
:																
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 картофельный с курицей	150/5	7.9	5.2	14.4	137	0	№888/3	Суп картофельный с курицей	200/6	10.5	6.9	19.2	182.7	0	№888/3
3	Жаркое по домашнему (из филе птицы)	120	12.7	8.4	17	214	0	№398/2	Жаркое по домашнему (из филе птицы)	170	16	10.1	21	266	0	№398/2

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	Рыба отварная	100	18.6	1.2	0	84	0	№831	Рыба отварная	100	18.6	1.2	0	84	0	№831
2	Рис отварной	100/5	2.2	3.1	22	135	0	№342/1	Рис отварной	120/6	2.6	3.7	26.4	162	0	№342/1
3	Хлеб пшеничный	30	2.3	1	15	78	0	№564	Хлеб пшеничный	40	3.1	1.3	20	104	0	№564
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
Рекомендации на ужин родителям:																
	Овощное блюдо	100							Овощное блюдо	120						
	кисломолочный продукт	150							кисломолочный продукт	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
о за день:			55.55	27.7	194	1260.65	11.83	0	0	1445	65.5	33.895	236.91	1537.85	12.9	
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 6:																
ак:																
1	Каша "дружба" на воде с маслом	150/4	2.1	1.2	10.6	54	0.1	№829	Каша "дружба" на воде с маслом	180/5	2.5	1.4	12.7	64.8	0.12	№829
3	Хлеб пшеничный	30	2.3	1	15	78	0	№564	Хлеб пшеничный	40	3.1	1.3	20	104	0	№564
3	Изюм	50	2.7	0.15	25	116	2	№846	Изюм	60	3.2	0.18	30	139.2	3.4	№846
4	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
:																
1	Щи из свежей капусты на м/к бульоне	150	2.7	3.4	6.2	69	6.9	№230/1	Щи по - уральски с мясом	200/6/5	3.9	4.5	8.3	92	8.7	№895/4
2	Котлеты, биточки, шницеля из говядины	60	9.32	7.07	9.64	139	0.09	№399	Котлеты, биточки, шницеля из говядины	80	12.4	9.37	12.85	185	0.12	№399

3	Мак.отварные с маслом	100/5	3.4	6.1	22.8	163	0	№869	Мак.отварные с маслом	120/8	4.3	7.3	27.4	195.6	0	№869
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	Картофельное пюре	100/4	2.1	4.5	14.5	115	3.7	№523	Картофельное пюре	120/5	2.5	5.4	17.4	138	4.5	№523
2	Вафля	25	1.25	1.5	8.5	52.5	0	№587	Вафля	25	1.25	1.5	8.5	52.5	0	№587
3	Мясо отварное	60	17.7	3.85	0	75.5	0	№871	Мясо отварное	80	20.1	4.7	0	86.4	0	№871
4	Хлеб пшеничный	30	2.3	1	15	78	0	№564	Хлеб пшеничный	40	3.1	1.3	20	104	0	№564
5	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	1505	47.3	42.84	216.77	1594.65	18.4	
Прием пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептур ы	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептур ы
День 7:																
1	Каша геркулесовая на воде с маслом	150/4	5.6	7.4	25.3	184.5	0.1	№870	Каша геркулесовая на воде с маслом	180/5	6.72	8.88	30.36	221.4	0.12	№870
2	Хлеб пшеничный	30	2.3	1	15	78	0	№564	Хлеб пшеничный	40	3.1	1.3	20	104	0	№564
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
:																
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	150/6	7.9	5.2	14.4	137	0	№228	Суп с макаронными изделиями с филе птицы	200/5	10.5	6.9	19.2	182.7	0	№228
3	Голубцы ленивые из филе птицы	150/30	1.8	14.3	7.3	215.3	0.7	№850	Голубцы ленивые из филе птицы	180/40	2.2	17.2	8.8	258.4	0.8	№850
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
Поддник:																
1	Рыба тушеная с овощами	100/30	20.3	3.8	21	94	0	№838	Рыба тушеная с овощами	100/30	20.3	3.8	21	94	0	№838
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 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
Рекомендации на ужин родителям:																
	Рыбное блюдо	100							Рыбное блюдо	120						
	Кисломолочный продукт	150							Кисломолочный продукт	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
Итог о за день:			42.99	32.61	179.2	1086.1	10.84	0	0	1175	49.3	39.23	213.86	1313.3	11.5	
Прием пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептур ы	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вит ами н С	№ рецептур ы
День 8:																
Завтрак:																
1	Каша рисовая на водес изюмом с маслом	150/4	2.1	1.2	10.6	54	0.3	№825	Каша рисовая на водес изюмом с маслом	180/5	2.5	1.4	12.7	64.8	0.4	№825
2	Хлеб пшеничный	30	2.3	1	15	78	0	№564	Хлеб пшеничный	40	3.1	1.3	20	104	0	№564
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

[illegible]

	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
:																
1	Суп картофельный с рыбными 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	273.6	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
4	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
Подник:																
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:																
	Яичное блюдо	100							Яичное блюдо	120						
	Молочный продукт	150							Молочный продукт	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
Итог о за день:			52.61	43.92	145.7	1310.55	27.34	0	0	1670	64.6	98.65	176.3	1594	32.3	
м	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Ценность	мин С	рецептуры	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Ценность	мин С	рецептуры
День 10:																
Завтрак:																
1	Каша из смеси круп (гречнево - геркулесовая) на воде с маслом	150/4	4.8	5.8	4.9	175	0.1	№898	Каша из смеси круп (гречнево - геркулесовая)на воде с маслом	180/5	5.8	6.9	5.9	210	0.12	№898
2	Хлеб пшеничный	30	2.3	1	15	78	0	№564	Хлеб пшеничный	40	3.1	1.3	20	104	0	№564
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
:																
1	Свекольник с курицей со	150/5/4	2.5	3.4	6.2	164.8	7.2	№821/1	Свекольник с курицей	200/6/5	3.3	4.5	8.3	286.4	9.6	№821/1
2	Рыба отварная	100	18.6	1.2	0	84	0	№831	Рыба отварная	100	18.6	1.2	0	84	0	№831
3	Картофельное пюре	100/4	2.1	4.5	14.5	115	3.7	№523	Картофельное пюре	120/5	2.5	5.4	17.4	138	4.5	№523
4	Компот из изюма	150	0.54	0	23.3	93	2.7	№034	Компот из изюма	180	0.54	0	28.2	111.6	3.2	№034
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	Филе куриное отварное	60	10.1	4.2	0.2	65	0	№844	Филе куриное отварное	80	13.5	5.6	0.3	86.7	0	№844
2	Мак.отварные с маслом	100/5	3.4	6.1	22.8	163	0	№869	Мак.отварные с маслом	120/8	4.3	7.3	27.4	195.6	0	№869
3	Печенье	20	1.42	1.28	1.4	72.4	0	№562	Печенье	20	1.42	1.28	1.4	72.4	0	№562
4	Сок 0,2 гр. в коробках	200	1	0.2	22	92	4	№747	Сок 0,2 гр. в коробках	200	1	0.2	22	92	4	№747
родителям:																
	Крупяное блюдо	100							Крупяное блюдо	120						
	Кисломолочный продукт	150							Кисломолочный продукт	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
о за день:			48.96	28.06	145	1252.9	20.4	0	0	1340	56.9	34.18	171.1	1557.5	24.1	
			438.2	324.7	1747	12649.1	196	0	0	12262	533	607.66	2152.1	15207.3	233	

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.

