

10-ти дневное цикличное меню для дошкольных образовательных учреждений, с 17.02.2025г. В
МБДОУ "Зиняковский детский сад"

Прием	Наименование блюда (если)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценност	Вита мин	№ рецептур	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценност	Вита мин	№ 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	30/7	2.97	6.74	13.8	121.7	0	№585/1	Бутерброд с маслом	45/7	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 пищ и	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценност ь	Вита мин С	№ рецептур ы	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценност ь	Вита мин С	№ рецептур ы
День 2:																
Завтрак:																
1	Каша пшениная жидкая с маслом сливочным	160/4	4.8	5.8	4.9	175	0.1	№ 105/2	Каша пшениная жидкая с маслом сливочным	180/5	5.8	6.9	5.9	210	0.12	№ 105/2
2	Бутерброд с маслом	30/7	2.97	6.74	13.8	121.7	0	№585/1	Бутерброд с маслом	45/7	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 рубленые из птицы	60	16.7	4.1	5.2	124	0.2	№ 387	Котлеты рубленые 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						
	Кисломолочные	150							Кисломолочные	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 пищи	Наименование блюда (если)	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 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	30/7	2.97	6.74	13.8	121.7	0	№585/1	Бутерброд с маслом	45/7	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	Вита мин С	№ рецептур ы	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептур ы
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	Вита мин С	№ рецептур ы	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептур ы
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	30/7	2.97	6.74	13.8	121.7	0	№585/1	Бутерброд с маслом	45/7	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 твороженная со сгущенным молоком	100/15	17.5	12.1	17.2	247	0.3	№ 591	Запеканка твороженная 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. Ценност ь	Вита мин С	№ рецептур ы	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценност ь	Вита мин С	№ рецептур ы
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	30/7	2.97	6.74	13.8	121.7	0	№585/1	Бутерброд с маслом	45/7	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	180/3	17.8	10.2	21.4	257.4	0	№350/1	Макаронник с мясом	200/4	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 пищ и	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценност ь	Вита мин С	№ рецептур ы	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценност ь	Вита мин С	№ рецептур ы
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	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	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:			37.65	26.84	175	1135.4	25.23	0	0	1348	48.1	33.59	205.8	1369.5	30.8	

М пищ и	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценност ь	Вита мин С	№ рецептур ы	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценност ь	Вита мин С	№ рецептур ы
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	30/7	2.97	6.74	13.8	121.7	0	№585/1	Бутерброд с маслом	45/7	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

прие м пищ и	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценност ь	Вита мин С	№ рецептур ы	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценност ь	Вита мин С	№ рецептур ы
День 9:																
Завтрак:																
1	Каша пшениная жидкая с маслом сливочным	160/4	4.8	5.8	4.9	175	0.1	№ 105/2	Каша пшениная жидкая с маслом сливочным	180/5	5.8	6.9	5.9	210	0.12	№ 105/2
2	Бутерброд с маслом	30/7	2.97	6.74	13.8	121.7	0	№585/1	Бутерброд с маслом	45/7	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 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	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:																
	Яичное блюдо	100							Яичное 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 пищи	Наименование блюда (если)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептур	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептур
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	30/7	2.97	6.74	13.8	121.7	0	№585/1	Бутерброд с маслом	45/7	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:		443	370.8	1653	12921	198.8	0	0	12428	552	451.9	2029	15625.4	237	
--	--------	--	-----	-------	------	-------	-------	---	---	-------	-----	-------	------	---------	-----	--

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

** Огурец свежий - только в летний период (с 01.06.2025г по

