«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 45»
_____И.Б.Романова
«_14_»_апреля__ 2023 года
Приказ № 94/п от 14.04.2023 г.

10 – дневное меню

МБДОУ «Детский сад № 45»

10-ти дневное цикличное меню для дошкольных образовательных учреждений, с 12 -ти ч. прибыванием

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 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	11,6	№587
3	Зразы мясные с яйцом	60	7,6	2,5	5,3	74	0,18	№886/1	Зразы мясные с яйцом	70	8,9	2,9	6,2	86,3	0,2	№886/1
4	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
5	Компот из замороженной клюквы	100	0,3	0	15,7	62	5,8	№911	Компот из замороженной клюквы	100	0,3	0	15,7	62	5,8	№911
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	Ватрушка с джемом	80	9,5	5,2	30	204,8	3,2	№392/1	Ватрушка с джемом	80	9,5	5,2	30	204,8	3,2	№392/1
2	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
3	Картофель тушеный	100	2,6	7,6	16,6	148,8	0	№912	Картофель тушеный	120	3,2	9,5	20,8	186	0	№912
4	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																
	Овощное блюдо	100							Овощное блюдо	120						
	Кисломолочный продукт	150							Кисломолочный продукт	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
Итого за день:			**33,05**	**27,61**	**134**	**1067,95**	**20,78**	**0**	**0**	**965**	**37,7**	**32,3**	**151,4**	**1301,78**	**26,9**	

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 2:																
Завтрак:																
1	Каша пшенная жидкая с маслом	150/4	4,8	5,8	4,9	175	0,1	№55/2	Каша пшенная жидкая с маслом	180/5	5,8	6,9	5,9	210	0,12	№55/2
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
4	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 замороженной черной смородины	100	0,3	0	15,7	62	5,8	№913	Компот из замороженной черной смородины	100	0,3	0	15,7	62	5,8	№913
Обед:																
1	Суп картофельный с крупой с рыбой	150/15	7,9	5,1	14,4	137	0	№888/1	Суп картофельный с крупой с рыбой	200/20	10,5	6,9	19,2	182,7	0	№888/1
2	Котлеты рубленные из птицы	60	7,3	10,4	5,9	147	0,2	№202/1	Котлеты рубленные из птицы	60	7,3	10,4	5,9	147	0,2	№202/1
3	Сложный гарнир (картофель запеченный с овощами, свекла отварная)	100/3	2	4,1	11,9	100,2	10,4	№889/4	Сложный гарнир (картофель запеченный с овощами, свекла отварная)	120/4	2,5	4,9	14,3	120,4	12,5	№889/4
4	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
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	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	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
Рекомендации на ужин родителям:																
	Яичное блюдо	100							Яичное блюдо	120						
	Кисломолочный продукт	150							Кисломолочный продукт	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
о за			37,45	36,68	169	1233,2	23,16	0	0	1193	46,2	40,6	203,6	1481,7	26,5	

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 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
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 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	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
2	Котлеты рыбные любительские	60	7,6	2,5	5,3	74	0,18	№884	Котлеты рыбные любительские	70	8,9	2,9	6,2	86,3	0,2	№884
3	Сложный гарнир (рис отварной, морковь отварная)	100/3	2	4,1	11,9	100,2	3	№900	Сложный гарнир (рис отварной, морковь отварная)	120/4	2,5	4,9	14,3	120,4	3,6	№900
4	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
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
Пполдник:																
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	Компот из замороженной клюквы	150	0,45	0	23,5	93	8,7	№914	Компот из замороженной клюквы	180	0,54	0	28,2	111,6	10,4	№914
Рекомендации на ужин родителям:																
	Крупяное блюдо	100							Крупяное блюдо	120						
	Кисломолочный продукт	150							Кисломолочный продукт	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						

	итого:		29,94	29,1	153	1045,3	19,28	0	0	763	37,8	36,9	185,8	1285,5	23,5	
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	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:																
	Компот из замороженной клубники	100	0,3	0	15,7	62	5,8	№915	Компот из замороженной клубники	100	0,3	0	15,7	62	5,8	№915
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 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
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:																
	Рыбное блюдо	100							Рыбное блюдо	120						
	Сок натуральный	150							Сок натуральный	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						

Итого за день:			33,68	39,6	152	1233,35	24,7	0	0	1080	41,1	48,7	185,2	1393,58	29,5	
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	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
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
Завтрак 2:																
	Компот из замороженной клюквы	100	0,3	0	15,7	62	5,8	№911	Компот из замороженной клюквы	100	0,3	0	15,7	62	5,8	№911
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	Жаркое по домашнему (из филе птицы)	170	16	9,8	20,8	251	0	№885	Жаркое по домашнему (из филе птицы)	220	21	13	27	325	0	№885
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	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	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
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:			51,13	37,52	172	1230,85	12,31	0	0	1315	64,2	47,6	210,3	1527,15	13,5	
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 6:																
Завтрак:																
1	Каша пшенная жидкая с маслом	150/4	4,8	5,8	4,9	175	0,1	№55/2	Каша пшенная 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 замороженной черной смородины	100	0,3	0	15,7	62	5,8	№913	Компот из замороженной черной смородины	100	0,3	0	15,7	62	5,8	№913
Обед:																
1	Щи по - уральски на мясном бульоне со сметаной т/о	150/4	2,9	3,4	6,2	69	6,5	№895/2	Щи по - уральски на мясном бульоне со сметаной т/о	200/5	3,9	4,5	8,3	92	8,7	№895/2
2	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
3	Рис отварной	100/2	2,4	3,6	24,5	139,8	0	№342/1	Рис отварной	120/2,4	2,9	4,3	29,4	167,8	0	№342/1
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	Картофель запеченный с морковью с сыром	100	2	4,1	11,9	100,2	3	№893/3	Картофель запеченный с морковью с сыром	120	2,5	4,9	14,3	120,4	3,6	№893/3
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	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
Рекомендации на ужин родителям:																
	Творожное блюдо	100							Творожное блюдо	120						

	Кисломолочный продукт	150							Кисломолочный продукт	180						
	Сок	150							Сок	180						
Итого за день:			26,42	18,56	144	896,1	20,8	0	0	1400	32,5	22,5	173	1075,6	24,6	
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 7:																
Завтрак																
1	Каша ячневая жидкая с маслом	150/4	4,8	5,8	4,9	175	0,1	№894	Каша ячневая жидкая с маслом	180/5	5,8	6,9	5,9	210	0,12	№894
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 замороженной клюквы	100	0,3	0	15,7	62	5,8	№911	Компот из замороженной клюквы	100	0,3	0	15,7	62	5,8	№911
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	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	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						
Итого за день:			36,74	36,03	224	1453,95	9,14	0	0	1147	42,1	42,4	248	1647,68	9,52	
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 8:																
Завтрак:																
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	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 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	Суп с макаронными изделиями с мясными фрикадельками	150/7	7,9	5,2	14,4	137	0	№892/1	Суп с макаронными изделиями с мясными фрикадельками	200/8	10,5	6,9	19,2	182,7	0	№892/1
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	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	Суфле из моркови со сгущенным молоком	100/5	3,4	6,7	19,2	152	0	№916	Суфле из моркови со сгущенным молоком	120/6	4	8	23	182,4	0	№916
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						
	Сок	100							Сок	100						
Итого за день:			26,78	23,7	128	978,85	10,98	0	0	1330	39,4	37,2	176,8	1206,78	13,4	
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
День 9:																
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	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 замороженной клубники	100	0,3	0	15,7	62	5,8	№915	Компот из замороженной клубники	100	0,3	0	15,7	62	5,8	№915
Обед:																
1	Суп картофельный с клецками с рыбой	150/5	7,9	5,2	14,4	137	0	№823	Суп картофельный с клецками с рыбой	200/6	10,5	6,9	19,2	282,7	0	№823
2	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
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 замороженной клюквы	150	0,45	0	23,5	93	8,7	№914	Компот из замороженной клюквы	180	0,54	0	28,2	111,6	10,4	№914
Полдник:																
1	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
2	Кнели куриные с рисом	100	22,8	13,3	6,7	238	0	№897/1	Кнели куриные с рисом	120	27,4	15,9	8,04	285,6	0	№897/1
3	Соус с овощами	40	1	3,8	3,8	56	0,08	№180	Соус с овощами	50	1,3	4,8	4,7	70	0,1	№180
4	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:			57,25	49,58	143	1294,6	17,98	0	0	1450	69,9	60,9	174,7	1874,9	20,5	
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 10:																
Завтрак:																
1	Каша из смеси круп (гречнево - геркулесовая)молочная с маслом	150/4	4,8	5,8	4,9	175	0,1	№898	Каша из смеси круп (гречнево - геркулесовая)молочная с маслом	180/5	5,8	6,9	5,9	210	0,12	№898
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	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 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	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
2	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
3	Картофель, запеченный со сметаной	100	2	4,1	11,9	100,2	3	№901	Картофель, запеченный со сметаной	120	2,5	4,9	14,3	120,4	3,6	№901
4	Компот из замороженной черной смородины	150	0,45	0	23,5	93	2,7	№917	Компот из замороженной черной смородины	180	0,54	0	28,2	111,6	3,2	№917
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	Макароны запеченные с яйцом, с маслом сливочным	100/4	4,3	6,4	28,6	192	0	№899	Макароны запеченные с яйцом, с маслом сливочным	120/5	5,16	7,68	34,3	230	0	№899
2	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
Рекомендации на ужин родителям:																
	Крупяное блюдо	100							Крупяное блюдо	120						

	Кисломол продукт	150							Кисломол продукт	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
Итого за день:			28,9	25,68	153	1143,7	17,69	0	0	1240	33,7	30,4	184,1	1447,8	21,7	
			361,3	324,1	1571	11577,9	176,8	0	0	11883	444	399	1893	14242,5	210	

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.