

Меню на 10 дней

муниципального дошкольного образовательного казенного учреждения
детского сада общеразвивающего вида «Родничок»
пгт Оричи Оричевского района Кировской области

Весна - лето



УТВЕРЖДАЮ

детский
Заведующий
сад

«Родничок»
пгт Оричи

С.В. Черемухина



Понедельник Завтрак Каша манная молочная с маслом сливочным Какао на молоке Хлеб с маслом Обед Свекольник со сметаной Голубцы ленивые, соус сметанный с томатом Компот из кураги и изюма Хлеб ржаной Полдник Коржик молочный Компот из ягод свежезамороженных	Вторник Завтрак Каша пшеничная молочная с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом и сыром Обед Салат из отварной свеклы с растительным маслом Суп картофельный с макаронными изделиями Кнели куриные Пюре картофельное Компот из яблок и кураги Хлеб ржаной Полдник Запеканка творожная Напиток из шиповника Кисель из повидла	Среда Завтрак Каша «Нежность» молочная с маслом сливочным Какао на молоке Хлеб с маслом Обед Салат из отварной моркови с маслом растительным Щи из свежей капусты Котлета по-хмельновски Каша гречневая рассыпчатая с овощами Соус красный основной Напиток из шиповника Хлеб ржаной Полдник Сдоба обыкновенная Кисломолочные продукты в ассортименте	Четверг Завтрак Суп молочный с лапшой Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом Обед Огурец солёный (свежий) Суп картофельный с бобовыми Жаркое по-домашнему Компот из яблок и изюма Хлеб ржаной Полдник Омлет запеченный Хлеб пшеничный Чай	Пятница Завтрак Каша пшеничная молочная с маслом сливочным Какао на молоке Хлеб с маслом(яси) и сыром(сад) Обед Салат из отварной свеклы с маслом растительным Суп-пюре из картофеля Суфле рыбное Каша рисовая рассыпчатая Соус красный основной Компот из яблок и кураги Хлеб ржаной Полдник Баранка Сок Фрукты в ассортименте	Понедельник Завтрак Каша ячневая молочная с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом Обед Салат из отварной свеклы с растительным маслом Суп картофельный с крупой Котлеты (биточки) Каша гречневая рассыпчатая с овощами Компот из кураги и изюма Хлеб ржаной Полдник Омлет запеченный Хлеб пшеничный Чай	Вторник Завтрак Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным Какао на молоке Хлеб с маслом и сыром Обед Салат из отварной моркови с растительным маслом Борщ со сметаной Котлета из мяса кур Капуста тушеная Компот из яблок и изюма Хлеб ржаной Полдник Кисломолочные продукты в ассортименте Булочка домашняя	Среда Завтрак Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом Обед Суп картофельный с бобовыми Тефтели (1-й вариант) Каша рисовая рассыпчатая Соус красный основной Напиток из шиповника Хлеб ржаной Полдник Суфле творожное Кисель из повидла Чай	Четверг Завтрак Каша манная молочная с маслом сливочным Какао на молоке Хлеб с маслом и сыром Обед Огурец солёный (свежий) Суп овощной со сметаной Котлеты (биточки) Картофельное пюре Напиток из шиповника Хлеб ржаной Полдник Хлеб пшеничный с повидлом Чай	Пятница Завтрак Каша пшеничная молочная с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом Обед Салат из свеклы с растительным маслом Уха из рыбной консервы Биточки(котлеты) рыбные Макаронны отварные Компот из плодов быстрозамороженных Полдник Пряники заварные глазированные Напиток из шиповника Сок
--	---	--	--	--	--	---	--	--	---

ДЕНЬ 1

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда		Пищевые вещества (г)								Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
			если	сад	Б		Ж		У		если	сад	если	сад	если	сад
					если	сад	если	сад	если	сад						
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	5/4 ЕКБ 2011	150	200	4,00	5,30	3,80	5,10	21,40	28,60	133,00	178,00	0,30	0,40		
	Какао на молоке	14/10 ЕКБ 2011	180	200	3,06	3,90	2,66	3,50	13,18	24,50	89,20	135,00	0,39	0,50		
	Хлеб с маслом	1/13 ЕКБ 2011	35	47	2,00	3,06	4,80	6,03	11,80	18,49	90,50	141,80	0,00	0,00		
Итого:					9,06	12,26	11,26	14,63	46,38	71,59	312,70	454,80	0,69	0,90		
	Свекольник со сметаной	5/2 ЕКБ 2011	150	200	1,3	1,7	3,3	4,4	10,3	13,7	70,0	93,0	4,1	5,4		
	Голубцы ленивые, соус сметанный с томатом	141 Киров 2005	180	200	13,2	15,2	11,4	13,1	12,4	14,3	208,0	239,2	2,5	2,9		
	Компот кураги и изюма	4/10 ЕКБ 2011	150	200	0,2	0,3	0	0	14,5	19,3	53,0	71,0	37,6	50,1		
	Хлеб ржаной		40	40	2,6	2,60	0,5	0,5	13,4	13,4	69,5	69,50	0	0		
Итого:					17,30	19,80	15,20	18,00	50,60	60,70	400,50	472,70	44,20	58,40		
Полдник	Коржик молочный	102 сб. м.к.н. для ПОП, 1996	60	60	3,8	3,8	5,5	5,5	34	34	194,0	194,0	0,1	0,1		
	Компот из ягод свежемороженных	ТК № 10027	150	200	0,9	0,12	0,3	0,4	12,52	16,17	37,5	50,0	2,5	3,3		
Итого:					4,70	3,92	5,80	5,90	46,52	50,17	231,50	244,00	2,57	3,40		
Итого за день:					31,06	35,98	32,26	38,53	143,50	182,46	944,70	1171,50	47,46	62,70		

ДЕНЬ 2

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	99 Киров 2005	150	200	5,80	7,60	4,20	5,50	29,40	38,90	201,20	270,30	1,40	2,00
	Кофейный напиток с молоком	13/10 ЕКБ 2011	180	200	2,70	3,00	2,60	2,90	12,60	13,40	80,10	89,00	0,47	0,50
	Хлеб с маслом и сыром	4/13 ЕКБ 2011	45	57	5,00	5,69	6,60	8,69	14,10	18,49	137,00	141,80	0,07	0,07
Итого:					13,50	16,29	13,40	17,09	56,10	70,79	418,30	501,10	1,94	2,57
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	20/1 ЕКБ 2011	30	50	0,4	0,6	2,5	4,1	6,17	11,2	47,0	78,0	0,4	0,7
	Суп картофельный с макаронными изделиями	54 Киров 2005	150	200	1,8	2,4	1,5	2	12,6	16,8	72,9	97,2	4,8	4,6
	Кисели куриные	ТК №130	60	70	16	18	13,6	15,3	4,1	4,7	200,0	225,0	1,7	1,9
	Пюре картофельное	3/3 ЕКБ 2011	110	130	2,31	2,7	3,08	3,7	16,39	19,4	99,0	117,0	7,92	9,3
	Компот из яблок и кураги	1/10 ЕКБ 2011	150	200	0,2	0,3	0	0	14,5	19,3	53,0	71,0	37,6	50,1
Итого:			40	40	2,6	2,60	0,5	0,5	13,4	13,4	69,5	69,50	0	0
Полдник	Запеканка творожная	118 Киров 2005	100	100	15,8	15,8	10,8	10,8	23,5	23,5	271,1	271,1	0,2	0,2
	Напиток из шиповника	15/10 ЕКБ 2011	150	200	0,2	0,2	0,1	0,1	13,6	18,2	49	65,0	66,8	89
	Кисель из повидла	205 Киров 2005	30	50	0	0	0	0	5,76	9,6	22,2	37,0	0	0
Итого:					16,00	16,00	10,90	10,90	42,86	51,30	342,30	373,10	67,00	89,20
Итого за день:					52,81	58,89	45,48	53,59	166,12	206,89	1302,00	1531,90	121,36	158,37

ДЕНЬ 3

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда		Пищевые вещества (г)								Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
					Б		Ж		У							
			если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад
Завтрак	Каша "Нежность" молочная с маслом сливочным	ТК №183	150	200	5,10	6,40	6,90	8,90	23,30	27,60	175,00	216,00	1,40	2,00		
	Какао на молоке	14/10 ЕКБ 2011	180	200	3,06	3,90	2,66	3,50	13,18	24,50	89,20	135,00	0,39	0,50		
	Хлеб с маслом	1/13 ЕКБ 2011	35	47	2,00	3,06	4,80	6,03	11,80	18,49	90,50	141,80	0,00	0,00		
Итого:					10,16	13,36	14,36	18,43	48,28	70,59	354,70	492,80	1,79	2,50		
Обед	Салат из отварной моркови с растительным маслом	10/1 ЕКБ 2011	30	50	0,3	0,6	2	3,3	3,9	6,5	32,0	53,0	1,3	2,2		
	Щи из свежей капусты	6/2 ЕКБ 2011	150	200	1,1	1,5	1,9	2,5	5,6	7,4	40,0	53,0	8,1	10,8		
	Котлета по-хмельновски	417 - 1994 год	60	70	12,47	14,56	4,02	4,7	15,66	18,27	205,7	239,9	0,3	0,4		
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	44/3 ЕКБ 2011	110	130	6,27	7,5	5,06	5,9	33,44	39,6	183,7	217,0	0,66	0,8		
	Соус красный основной	180 Киров 2005	30	35	0,7	0,8	1,05	2,1	2,3	3,9	19,5	22,8	0,2	0,3		
	Напиток из шиповника	15/10 ЕКБ 2011	150	200	0,2	0,2	0,1	0,1	13,6	18,2	49,0	65,0	66,8	89		
	Хлеб ржаной		40	40	2,6	2,60	0,5	0,5	13,4	13,4	69,5	69,50	0	0		
Итого:					23,64	27,76	14,63	19,10	87,90	107,27	599,40	720,20	77,36	103,50		
Полдник	Сдоба обыкновенная	234 Киров 2011	60	60	4,8	4,8	3,1	3,1	32,5	32,5	236,4	236,4	0	0		
	Кисломолочные продукты в ассортименте		150	200	4,3	6,45	4,8	7,12	7	10,45	84,3	129,1	2,0	2,89		
Итого:					9,10	11,25	7,90	10,22	39,50	42,95	320,70	365,50	2,00	2,89		
Итого за день:					42,90	52,37	36,89	47,75	175,68	220,81	1274,80	1578,50	81,15	108,89		

ДЕНЬ 4

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
			если	сад	Б		Ж		У		если	сад	если	сад
					если	сад	если	сад	если	сад				
Завтрак	Суп молочный с лапшой	21/2 ЕКБ 2011	150	200	2,60	3,40	2,70	3,70	9,30	12,40	71,00	178,00	0,30	0,40
	Кофейный напиток с молоком	13/10 ЕКБ 2011	180	200	3,06	3,90	2,66	3,50	13,18	24,50	89,20	135,00	0,39	0,50
	Хлеб с маслом	1/13 ЕКБ 2011	35	47	2,00	3,06	4,80	6,03	11,80	18,49	90,50	141,80	0,00	0,00
Итого:					7,66	10,36	10,16	13,23	34,28	55,39	250,70	454,80	0,69	0,90
Обед	Огурец солёный (свежий)	20/1 ЕКБ 2011	30	50	0,005	0,005	0	0	0	0	2,0	2,0	0	0
	Суп картофельный с бобовыми	17/2 ЕКБ 2011	150	200	3,2	4,3	3	4	13,9	18,6	88,0	118,0	3,4	4,5
	Жаркое по-домашнему	129 Киров 2005	180	200	11,9	13,2	12	13,3	26	29	248,5	276,2	0	0
	Компот из яблок и изюма	2/10 ЕКБ 2011	150	200	0,2	0,3	0	0	14,5	19,3	54,0	71,0	37,5	50,1
	Хлеб ржаной		40	40	2,6	2,60	0,5	0,5	13,4	13,4	69,5	69,50	0	0
Итого:					17,91	20,41	15,50	17,80	67,80	80,30	462,00	536,70	40,90	54,60
Полдник	Омлет запеченный	2/6 ЕКБ 2011	100	100	9,75	9,75	13,5	13,5	1,75	1,75	163,75	163,75	0,12	0,12
	Хлеб пшеничный		25	25	1,7	1,7	0,15	0,2	12,3	12,3	58,3	58,3	0	0
	Чай	10/10 ЕКБ 2011	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	6,8	9,1	26	35	0,0	0,0
Итого:					11,45	11,45	13,65	13,65	20,85	23,15	248,05	257,05	0,12	0,12
Итого за день:					37,02	42,22	39,31	44,68	122,93	158,84	960,75	1248,55	41,71	55,62

ДЕНЬ 5

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	11/4 ЕКБ 2011	150	200	4,90	6,50	4,50	6,00	24,40	35,50	154,00	206,00	0,30	0,40
	Какао на молоке	14/10 ЕКБ 2011	180	200	3,06	3,90	2,66	3,50	13,18	24,50	89,20	135,00	0,39	0,50
	Хлеб с маслом(ясли) и сыром (сад)	1/13(ясли) 4/13(сад) ЕКБ 2011	35	57	2,00	5,69	4,80	8,69	11,80	18,49	90,50	141,80	0,00	0,10
Итого:					9,96	16,09	11,96	18,19	49,38	78,49	333,70	482,80	0,69	1,00
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	10/1 ЕКБ 201	30	50	0,4	0,6	2,5	4,1	6,7	11,2	47,0	78,0	0,4	0,7
	Суп-пюре из картофеля	25/2 ЕКБ 2011	150	200	1,8	2,5	2	2,6	9,6	12,7	61,0	82,0	3,6	4,8
	Суфле рыбное	14/7 ЕКБ 2011	60	70	8,9	10,4	2,6	3	2	2,4	66,0	78,0	0,1	0,1
	Каша рисовая рассыпчатая	45/3 ЕКБ 2011	110	130	2,64	3,2	2,42	2,9	28,38	33,5	144,1	171,0	0	0
	Соус красный основной	528 Киров 2005	30	50	0,7	1,1	0,9	1,5	2,3	3,8	19,5	33,0	0	0
	Компот из яблок и кураги	1/10 ЕКБ 2011	150	200	0,2	0,3	0	0	14,5	19,3	53,0	71,0	37,6	50,1
	Хлеб ржаной		40	40	2,6	2,60	0,5	0,5	13,4	13,4	69,5	69,50	0	0
Итого:					17,24	20,70	10,92	14,60	76,88	96,30	460,10	582,50	41,70	55,70
Полдник	Баранка		50	50	4	4	3,5	3,5	29	29	165	165,0	0,0	0
	Сок		150	200	0	0	0	0	15,75	21	63	84,0	15,0	20
	Фрукты в ассортименте		150	150	3	3	1	1	42	42	85,4	85,4	20,0	20
Итого:					7,00	7,00	4,50	4,50	86,75	92,00	313,40	334,40	35,00	40,00
Итого за день:					34,20	43,79	27,38	37,29	213,01	266,79	1107,20	1399,70	77,39	96,70

ДЕНЬ 6

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда		Пищевые вещества (г)								Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
					Б		Ж		У							
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	14/4 ЕКБ 2011	150	200	4,50	6,00	3,90	5,30	25,30	33,70	146,00	195,00	0,30	0,40		
	Кофейный напиток с молоком	13/10 ЕКБ 2011	180	200	3,06	3,90	2,66	3,50	13,80	24,50	89,20	135,00	0,39	0,50		
	Хлеб с маслом	4/13 ЕКБ 2011	30/5	40/7	2,00	3,06	4,80	6,03	11,80	18,49	90,50	141,80	0,00	0,00		
Итого:					9,56	12,96	11,36	14,83	50,90	76,69	325,70	471,80	0,69	0,90		
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	20/1 ЕКБ 2011	30	50	0,4	0,6	2,5	4,1	6,7	11,2	47,0	78,0	0,4	0,7		
	Суп картофельный с крупой	52 Киров 2005	150	200	1,9	2,5	1,4	1,8	15,7	20,9	80,3	107,0	5,3	7,1		
	Котлеты (биточки)	138 Киров 2005	60	70	8,8	10,1	8,1	9,4	3,5	4	165,4	190,9	0	0		
	Каша гречневая рассыпчатая овощами	44/3 ЕКБ 2011	110	130	6,27	7,5	5,06	5,9	33,4	39,6	183,7	217,0	0,66	0,8		
	Компот из кураги и изюма	4/10 ЕКБ 2011	150	200	0,2	0,3	0	0	14,5	19,3	53,0	71,0	37,6	50,1		
Итого:	Хлеб ржаной		40	40	2,6	2,60	0,5	0,5	13,4	13,4	69,5	69,50	0	0		
Полдник	Омлет запеченный	2/6 ЕКБ 2011	100	100	9,75	9,75	13,5	13,5	1,75	1,75	163,8	163,8	0,12	0,12		
	Хлеб пшеничный		50	50	3,40	3,40	0,3	0,3	25	25	116,6	116,6	0	0		
	Чай	10/10 ЕКБ 2011	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	9,10	26,0	35,0	0,00	0,00		
Итого:					13,15	13,15	13,80	13,80	33,55	35,85	306,35	315,35	0,12	0,12		
Итого за день:					42,88	49,71	42,72	50,33	171,65	220,94	1230,95	1520,55	44,77	59,72		

ДЕНЬ 7

Прим пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины С	
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Каши "Дружба" молочная с маслом сливочным	182 Киров 2005	150	200		5,50	6,90	8,70	22,60	27,00	173,00	214,00	1,40	2,00
	Какао на молоке	14/10 ЕКБ 2011	180	200		3,06	3,90	3,50	13,18	24,50	89,20	135,00	0,39	0,50
	Хлеб с маслом и сыром	4/13 ЕКБ 2011	30/5/10	40/7/10		5,00	5,69	8,69	14,10	18,49	137,00	141,80	0,07	0,10
Итого:						13,56	16,49	20,89	49,88	69,99	399,20	490,80	1,86	2,60
	Салат из отварной моркови с растительным маслом	10/1 ЕКБ 2011	30,00	50,00		0,30	0,60	3,30	3,90	6,50	32,00	53,00	1,30	2,20
	Борщ со сметаной	2/2 ЕКБ 2011	150	200		1,3	1,7	4,3	7,6	10,2	60,0	80,0	6,5	8,6
	Котлета из мяса кур	5/9 ЕКБ 2011	60	70		10,8	12,5	10,2	9,1	10,6	158,0	185,0	0,2	0,3
	Капуста тушеная	8/3 ЕКБ 2011	110	130		2,53	3,0	2,5	127,6	15,0	68,2	81,0	22,99	27,1
	Компот из яблок и инжира	2/10 ЕКБ 2011	150	200		0,2	0,3	0	14,5	19,3	54,0	71,0	37,6	50,1
	Хлеб ржаной		40	40		2,6	2,60	0,5	13,4	13,4	69,5	69,50	0	0
Итого:						17,73	20,70	20,80	176,10	75,00	441,70	539,50	68,59	88,30
Полдник	Кисломолочные продукты в ассортименте		150	200		4,3	6,45	7,12	7	10,45	84,3	129,1	2	2,89
	Булочка домашняя	235 Киров 2005	60	60		4,5	4,5	7,9	36,5	36,5	236,4	236,4	0,0	0
Итого:						8,80	10,95	15,02	43,50	46,95	320,70	365,50	2,00	2,89
Итого за день:						40,09	48,14	56,71	269,48	191,94	1161,60	1395,80	72,45	93,79

ДЕНЬ 8

Примечания	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
			если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	8/4 ЕКБ 2011	150	200	4,80	6,40	5,60	7,40	21,90	29,20	151,00	202,00	0,30	0,40
	Кофейный напиток с молоком	13/10 ЕКБ 2011	180	200	2,70	3,00	2,60	2,90	12,60	13,40	80,10	89,00	0,47	0,50
	Хлеб с маслом	1/13 ЕКБ 2011	30/5	40/7	2,00	3,06	4,80	6,03	11,80	18,49	90,50	141,80	0,00	0,00
	Итого:				9,50	12,46	13,00	16,33	46,30	61,09	321,60	432,80	0,77	0,90
	Суп картофельный бобовыми	17/2 ЕКБ 2011	150	200	3,2	4,3	3	4	13,9	18,6	88,0	118,0	3,4	4,5
	Тефтели (1-й вариант)	143 Киров 2005	60/30	70/50	8,9	9,4	10,2	11,3	9,9	10,6	173,0	201,8	0	0
	Каша рисовая рассыпчатая	45/3 ЕКБ 2011	110	130	2,64	3,2	2,42	2,9	28,38	33,5	144,1	171,0	0	0
	Суп красный основной	180 Киров 2005	30	50	0,7	1,1	0,9	1,5	2,3	3,8	19,5	33,3	0	0
	Напиток из шиповника	15/10 ЕКБ 2011	150	200	0,2	0,2	0,1	0,1	13,6	18,2	49,0	65,0	66,8	89
	Хлеб ржаной		40	40	2,6	2,60	0,5	0,5	13,4	13,4	69,5	69,50	0	0
Итого:					18,24	20,80	17,12	20,30	81,48	98,10	543,10	658,60	70,20	93,50
Полдник	Суфле творожное	19/5 ЕКБ 2011	100	100	14,7	14,7	12,1	12,1	13,9	13,9	224	224	0,2	0,2
	Кисель из повидла	712 Киров 2005	30	50	0	0	0	0	5,76	9,6	22,2	37,0	0,0	0
	Чай	10/10 ЕКБ 2011	150	200	0	0	0	0	6,8	9,1	26	35,0	0,0	0
Итого:					14,70	14,70	12,10	12,10	26,46	32,60	272,20	296,00	0,20	0,20
Итого за день:					42,44	47,96	42,22	48,73	154,24	191,79	1136,90	1387,40	71,17	94,60

ДЕНЬ 9

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда		Пищевые вещества (г)								Энергетическая ценность (ккал)				Витамин С	
					Б		Ж		У									
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	5/4 ЕКБ 2011	150	200	4,00	5,30	3,80	5,10	21,40	28,60	133,00	178,00	0,30	0,40				
	Какао на молоке	14/10 ЕКБ 2011	180	200	3,06	3,90	2,66	3,50	13,80	24,50	89,20	135,00	0,39	0,50				
	Хлеб с маслом и сыром	4/13 ЕКБ 2011	30/5/10	40/7/10	5,00	5,69	6,60	8,69	14,10	18,49	137,00	141,80	0,00	0,00				
Итого:					12,06	14,89	13,06	17,29	49,30	71,59	359,20	454,80	0,69	0,90				
Обед	Огурец солёный (свежий)		30	30	0,005	0,005	0	0	0	0	2,0	2,0	0	0				
	Суп овощной со сметаной	14/2 ЕКБ 2011	150	200	3,8	5,1	9,2	12,3	11,5	15,4	141,0	188,0	5,3	7,1				
	Котлеты (биточки)	138 Киров 2005	60	70	8,8	10,1	8,1	9,4	3,5	4	165,4	190,9	0	0				
	Картофельное пюре	3/3 ЕКБ 2011	110	130	2,31	2,7	3,08	3,7	16,39	19,4	99,0	117,0	9,92	9,3				
	Напиток из шиповника	15/10 ЕКБ 2011	150	200	0,2	0,2	0,1	0,1	13,6	18,2	49,0	65,0	66,8	89				
Итого:	Хлеб ржаной		40	40	2,6	2,60	0,5	0,5	13,4	13,4	69,5	69,50	0	0				
	Хлеб пшеничный с повидлом		30/20	40/20	1,7	1,7	0,15	0,15	21,3	21,3	94,9	94,9	0,0	0				
	Чай	10/10 ЕКБ 2011	150	200	0,0	0,0	0,0	0,0	6,8	9,1	26	35	0,0	0,0				
Итого:					1,70	1,70	0,15	0,15	28,10	30,40	120,90	129,90	0,00	0,00				
Итого за день:					31,48	37,30	34,19	43,44	135,79	172,39	1006,00	1217,10	82,71	106,30				

ДЕНЬ 10

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда		Пищевые вещества (г)								Энергетическая ценность (ккал)		Витамины С	
			ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	99 Киров 2005	150	200	5,80	7,60	4,20	5,50	29,40	38,90	201,20	270,30	1,40	2,00		
	Кофейный напиток с молоком	13/10 ЕКБ 2011	180	200	2,70	3,00	2,60	2,90	12,60	13,40	80,10	89,00	0,47	0,50		
	Хлеб с маслом	1/13 ЕКБ 2011	35	47	2,00	3,06	4,80	6,03	11,80	18,49	90,50	141,80	0,00	0,00		
	Итого:				10,50	13,66	11,60	14,43	53,80	70,79	371,80	501,10	1,87	2,50		
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	20/1 ЕКБ 2011	30	50	0,4	0,6	2,5	4,1	6,17	11,2	47,0	78,0	0,4	0,7		
	Уха из рыбной консервы	ТК №66	150	200	5,3	7	5,3	7,1	8,1	10,8	101,0	135,0	6,9	9,2		
	Биточки (котлеты) рыбные	ТК 83 2012	60	70	9,6	11,2	10,45	12,2	7,75	9,04	164,5	192,0	0,2	0,23		
	Макаронные изделия отварные	43/3 ЕКБ 2011	110	130	3,85	4,6	2,75	3,3	24,97	29,6	137,5	163,0	0	0		
	Компот из плодов быстрозамороженных	ТК № 10027	150	200	0,09	0,12	0,03	0,04	12,52	16,7	37,5	50,0	2,47	3,3		
	Хлеб ржаной		40	40	2,6	2,60	0,5	0,5	13,4	13,4	69,5	69,50	0	0		
Итого:					21,84	26,12	21,53	27,24	72,91	90,74	557,03	687,54	9,97	13,43		
Полдник	Пряники заварные глазированные		50	50	2,76	2,76	3,05	3,05	40	40	194,3	194,3	0,0	0		
	Напиток из шиповника		150	200	3,75	5	4,5	6	7,05	9,4	79,5	106,0	0,0	0		
	Сок		200	200	0	0	0	0	21	21	84	84,0	20,0	20		
Итого:					6,51	7,76	7,55	9,05	68,05	70,40	357,80	384,30	20,00	20,00		
Итого за день:					38,85	47,54	40,68	50,72	194,76	231,93	1286,63	1572,94	31,84	35,93		

10 ДНЕЙ

Прием пищи	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)				Витамин С	
	Б		Ж		У		я с л и	с а д	я с л и	с а д	я с л и	с а д
	я с л и	с а д	я с л и	с а д	я с л и	с а д						
Итого завтраки:	105,52	138,82	126,12	165,34	484,60	697,00	3447,60	4737,60	11,68	15,67		
Итого обеды:	195,09	227,19	171,21	211,14	826,42	872,01	5130,03	6221,24	531,32	698,13		
Итого полдники:	96,11	100,88	90,05	96,29	478,14	517,77	2919,30	3150,50	149,01	178,82		
Итого за 10 дней:	396,72	466,89	387,38	472,77	1789,16	2086,78	11496,93	14109,34	692,01	892,62		