

УТВЕРЖДАЮ:



Начальник управления образования администрации Губкинского городского округа

С.Н. Щетина С.Н. Щетина

«24» февраля 2023г.

**Примерное десятидневное меню
на весенне-летний период 2023 учебного года
для дошкольных общеобразовательных организаций
Губкинского городского округа
С 12-ти часовым режимом работы
(возрастные группы 1-3 лет и 3-7 лет)**

1 НЕДЕЛЯ														
1 День (ПОНЕДЕЛЬНИК)														
Прием пищи	Наименование блюда	ЯСЛИ						САД						№ рец-пы
		Выход блюда	б	ж	у	эн. ценность	вита мин С	Выход блюда	б	ж	у	эн. ценность	вита мин С	
Завтрак	Каша жидкая (пшенная молочная с маслом и сахаром)	160	3,46	4,57	24,7	154	0,67	210	4,59	4,9	31,26	187	0,9	199
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	12
	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,7	1	7,3	41		20	1,4	2	14,6	82		
	Итого за завтрак:	320	4,2	5,58	39	223	0,69	430	6,05	6,92	55,85	309	0,93	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	43	2	150	0,75		15,15	64	3	418
	Итого за 2-ой завтрак:	100	0,5	0	10,1	43	2	150	0,75	0	15,15	64	3	
Обед	Икра морковная	40	0,94	1,84	4,93	40,04	2,69	60	1,41	2,76	7,4	60,06	4,03	55
	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	185	1,3	3,54	9,17	73,8	7,4	206	1,45	3,93	10,19	82	8,23	63
	Шницель рубленый	60	6,26	19,3	8,97	235	2,14	80	8,33	25,6	11,64	311	2,85	268
	Каша вязкая (перловая)	124	2,32	3,96	24,1	141	-	155	3,09	4,3	32,09	177	-	331
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,8	84,75	0,3	180	0,4	0,02	25	101,7	0,36	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,6	23,2	80	0	50	4,2	0,7	29	100	0	0
	Итого за обед:	599	13,6	27,4	86,2	654,6	12,53	731	17,5	34,6	107,92	771,7	15,47	
Полдник	Оладьи (с повидлом)	75	4,56	4,06	27,8	166	0,24	75	4,56	4,06	27,75	166	0,24	.432

2 День (Вторник)														
Прием пищи	Наименование блюда	ЯСЛИ						САД						№ реу-ры
		Выход блюда	б	ж	у	эн. ценность	витамины С	Выход блюда	б	ж	у	эн. ценность	витамины С	
Завтрак	Каша вязкая (из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная)	160	4,05	5,69	25,25	168	0	210	5,39	6,38	32,02	207	0	182
	Кофейный капиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,5	14,6	105,6	0	45	3,06	9,4	18,3	129,8	0	1
Итого за завтрак:		345,00	8,84	2	10,63	343,6	0,98	435,00	2,85	2,41	14,36	427,8	1,17	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	43	2	0	0	0	0	0	0	418
	Витаминизированный напиток "Витошка"	0	0	0	0	0	0	170	0	0	19	80	20	
Итого за 2-ой завтрак:		100	0,5	0	10,1	43	2	170	0	0	19	80	20	
Обед	Овощи натуральные свежие (огурцы)*	40	0,28	0,04	0,76	4,8	1,96	60	0,42	0,06	1,14	7,2	2,94	71
	Суп с вермишелью на курином бульоне	180	1,94	2,04	12,34	75,42	5,94	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	88
	Плов из курицы	150	25,4	30,4	26,0	481	1,43	220	35,7	43,3	39	691	2,09	9
	Компот из свежих плодов	150	0,13	0,13	19,1	73,2	1,4	180	0,14	0,14	21,5	87,8	1,5	390
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,6	23,2	80	0	50	4,2	0,7	29	100	0	0
Итого за обед:		560	3,53	0,73	42,3	577,2	10,73	745	40,04	0,84	50,5	733,18	13,13	
Полдник	Ватрушки (с повидлом)	50	3,19	2,13	35,51	158,57	0,06	50	3,19	2,13	35,51	158,57	0,06	441
	Кефир	170	4,92	4,25	6,8	85	1,19	190	5,5	4,75	7,6	95	1,33	420
Итого за полдник:		220	3,19	2,13	35,51	158,57	1,25	50	3,19	2,13	35,51	158,57	1,39	441
Ужин	Тефтели рыбные	60	7,92	3,86	10,04	107,23	0,29	80	10,28	4,97	12,35	135,23	0,39	239
	Сложный гарнир (картофельное пюре с капустой тушеной)	110	2,3	4,2	23,3	96,1	11,2	130	2,7	4,9	27,6	113,5	13,3	15
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	12
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,8	90,4		40	4	1	27	121		
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,8	100	0,4	0,4	9,8	44	10	11.29
Итого за ужин:		445	3,46	0,75	36,1	363,53	21,31	550	4,46	1,42	46,79	453,73	23,72	
Итого за день:		1670,00	19,52	5,61	134,6	1485,90	36,27	1950,00	50,54	6,8	166,16	1853,28	59,41	

3 День (Среда)														
Прием пищи	Наименование блюда	ЯСЛИ						САД						№ рец-ры
		Выход блюда	б	ж	у	эн. ценность	витамины С	Выход блюда	б	ж	у	эн. ценность	витамины С	
Завтрак	Омлет натуральный	60	5,73	11,04	1,1	127	0,1	80	7,52	13,46	1,51	157	0,15	229
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	12
	Бутерброд с маслом и сыром	42	4,9	6,5	14,5	130,8	0,07	55	7,04	7,9	19,3	149	0,11	3
Итого за завтрак:		252	10,67	17,55	22,59	285,8	0,19	465	0,06	0,02	9,99	346	0,29	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	43	2	150	0,75		15,15	64	3	418
Итого за 2-ой завтрак:		100	0,5		10,1	43	2	150	0,75		15,15	64	3	
Обед	Икра свекольная	40	0,94	1,84	4,93	40,04	2,69	60	1,41	2,76	7,4	60,06	4,03	55
	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	185	1,25	3,5	6,1	61	13,29	206	1,39	3,91	6,79	67,8	14,77	73
	Тефтели из печени с рисом	60	7,67	8,36	13,05	158	5,6	80	10,28	11,84	17,45	217	7,48	301
	Пюре картофельное	124	2,55	4	17,03	114,37	15,13	155	3,17	4,96	20,4	141,82	18,77	339
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,3	180	0,4	0,022	25	101,7	0,36	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,6	23,2	80	0	50	4,2	0,7	29	100	0	0
Итого за обед:		599	3,73	0,62	44,02	538,16	37,01	731	4,6	0,722	54	628,32	45,41	
Полдник	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,7	1	7,3	41	0	20	1,4	2	14,6	82		
	Молоко кипяченое	170	4,5	4,08	7,6	85	2,05	190	5,04	4,9	9,07	102	2,46	419
Итого за полдник:		180	0,7	1	7,3	41	2,05	20	1,4	2	14,6	82	2,46	
Ужин	Запеканка из творога (с манной крупой, с повидлом)	105	15,79	10,84	15,43	222,3	0,22	130	19,29	13,25	18,87	271,7	0,26	251
	Какао с молоком	150	3,57	3,08	14,69	89	1,36	180	4,08	3,54	17,58	107	1,59	416
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,8	100	0,4	0,4	9,8	44	10	1129
Итого за ужин:		350	3,95	3,46	24	353,1	11,38	405	4,48	3,94	27,38	422,7	11,85	
Итого за день:		1481	19,55	22,63	108,01	1261,06	52,63	1771	11,29	6,682	121,12	1543,02	63,01	

4 День (Четверг)														
Прием пищи	Наименование блюда (раскладка)	ЯСЛИ						САД						№ реп-ры
		Выход блюда	б	ж	у	эн. цен- ность	витамины С	Выход блюда	б	ж	у	эн. цен- ность	витамины С	
	Каша жидкая (рисовая молочная с маслом и сахаром)	160	2,12	3,89	26,86	151	0,72	210	2,17	3,89	27,45	154	0,9	199
	Кофейный капиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Завтрак	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,5	14,6	105,6	0	45	3,06	9,4	18,3	129,8	0	1
Итого за завтрак:		345	6,91	13,39	52,09	326,6	1,7	435	8,08	15,7	60,11	374,8	2,07	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	43	2	0	0	0	0	0	0	418
	Витаминизированный напиток "Витошка"	0	0	0	0	0	0	170	0	0	19	80	20	
Итого за 2-ой завтрак:		100	0,5	0	10,1	43	2	170	0	0	19	80	20	
Обед	Маринад овощной с томатом	30	0,5	2,6	2,9	37,3	1,15	60	0,8	5,3	5,9	74	2,3	54-23з- 2020
	Овощи натуральные свежие (огурцы)*	40	0,28	0,04	0,76	4,8	1,96	60	0,42	0,06	1,14	7,2	2,94	71
	Суп картофельный с крупой (на бульоне из птицы, пшеничная крупа)	180	2,1	2,04	12,5	78,24	5,94	200	2,33	2,27	13,9	86,93	6,6	86
	Суфле куриное	55	9,34	9,21	1,84	128	0,02	73	12,48	12,59	2,45	173	0,03	327
	Макаронные изделия отварные (с маслом)	124	5,68	4,36	27,25	171	0	155	7,57	5,81	36,33	228	0	219
	Компот из свежих плодов	150	0,13	0,13	19,1	73,2	1,4	180	0,14	0,14	21,5	87,8	1,5	390
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,6	23,2	80	0	50	4,2	0,7	29	100	0	0
Итого за обед:		619	21,07	17,73	78,41	538,54	10,47	778	28,78	22,65	102,93	756,93	13,37	
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	0	50	3,88	2,36	26,15	141	0	449
	Кефир	170	4,92	4,25	6,8	85	1,19	190	5,5	4,75	7,6	95	1,33	420
Итого за полдник:		220	3,88	2,36	26,15	141	1,19	50	3,88	2,36	26,15	141	0	
Ужин	Суп картофельный рыбный с крупой (крупа пшено)	180	6,38	3,12	10,97	107,1	7,88	200	7,09	3,47	12,19	119	8,73	84
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	12
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,8	90,4		40	4	1	27	121		
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,8	100	0,4	0,4	9,8	44	10	11.29
Итого за ужин:		455	9,84	3,87	47,07	267,3	17,7	540	11,55	4,89	58,98	324	18,76	
Итого за день:		1739	42,2	37,35	213,82	1316,44	33,06	1973	52,29	45,6	267,17	1676,73	54,2	

*- приготовление блюд в летний период

5 День (Пятница)														
Принем пищи	Наименование блюда	ЯСЛИ						САД						№ рец-ры
		Выход блюда	б	ж	у	эн. ценность	витамины С	Выход блюда	б	ж	у	эн. ценность	витамины С	
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречневой)	170	5,07	4,66	25,83	166	0,77	200	6,21	5,48	32,79	203	0,91	101
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	12
	Бутерброд с маслом и сыром	42	4,9	6,5	14,5	130,8	0,07	55	7,04	7,9	19,3	149	0,11	3
Итого за завтрак:		362	0,04	0,01	6,99	194	0,02	465,00	0,06	0,02	9,99	366	0,03	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	43	2	150	0,75		15,15	64	3	418
Итого за 2-ой завтрак:		100	0,5		10,1	43	2	150	0,75		15,15	64	3	418
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,8	2,22	3,9	38,84	3,55	60	1,6	4,17	7,3	73	6,9	35
	Суп картофельный с клецками	198	1,99	4,79	10,12	91,2	4,6	220	2,16	5,06	11,11	98,18	5,06	91
	Котлеты рубленые	60	6,26	19,3	8,97	235	2,14	80	8,33	25,63	11,64	311	2,85	268
	Пюре из бобовых (гороховое)	125	10,91	5,48	28,02	194,28	0	155	13,64	6,86	35,03	242,9	0	199
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,3	180	0,4	0,022	25	101,7	0,36	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,6	23,2	80	0	50	4,2	0,7	29	100	0	0
Итого за обед:		613	20,9	25,4	81,01	724,07	2,44	745	26,57	33,212	100,7	926,78	3,21	
Полдник	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,7	1	7,3	41		20	1,4	2	14,6	82		
	Молоко кипяченое	170	4,5	4,08	7,6	85	2,05	190	5,04	4,9	9,07	102	2,46	419
Итого за полдник:		180	0,7	1	7,3	41	0	20	1,4	2	14,6	184	0	
Ужин	Пудинг из творога с рисом	70	10,31	9,56	13,25	156,8	0,13	100	14,73	9,94	18,93	224	0,19	250
	Соус молочный (сладкий)	20	0,4	0,93	2,67	20,31	0,07	30	0,6	1,4	4	30,46	0,1	369
	Какао с молоком	150	3,57	3,08	14,69	89	1,36	180	4,08	3,54	17,58	107	1,59	416
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,8	100	0,4	0,4	9,8	44	10	1129
Итого за ужин:		335	0,38	0,38	9,31	307,91	9,8	410	0,4	0,4	9,8	368	10	
Итого за день:		1590,00	22,52	26,79	114,71	1309,98	14,26	1790	29,18	35,632	150,2	1908,78	16,24	

2 НЕДЕЛЯ

6 День (ПОНЕДЕЛЬНИК)

Прием пищи	Наименование блюда	ЯСЛИ						САД						№ реци-ры	
		Выход блюда	б	ж	у	эн. цен- ность	витамины С	Выход блюда	б	ж	у	эн. цен- ность	витамины С		
Завтрак	Каша "Дружба"	160	3	3,5	14,4	101,4	0,32	210	3,7	4,4	17,9	126,8	0,4	54-16к-2020	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03		12
	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,7	1	7,3	41	0	20	1,4	2	14,6	82	0		
Итого за завтрак:		320	0,7	1	7,3	220	0	430	1,4	2	14,6	276	0		
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	43	2	150	0,75		15,15	64	3	418	
Итого за 2-ой завтрак:		100	0,5		10,1	43	2	150	0,75		15,15	64	3		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	185	1,25	3,5	6,1	61	13,29	206	1,39	3,91	6,79	67,8	14,77	73	
	Тефтели 2-й вариант	60	6,96	16,11	2,86	223	0,92	80	9,28	21,48	3,81	297,33	1,23	279	
	Рагу из овощей	120	2,16	4,86	12,67	103,08	10,28	150	2,7	5,08	15,84	128,85	12,85	143	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,3	180	0,4	0,022	25	101,7	0,36	394	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,6	23,2	80	0	50	4,2	0,7	29	100	0	0	
Итого за обед:		555	14,1	25,09	65,65	551,83	24,79	666	17,97	31,192	80,44	695,68	29,21		
Полдник	Оладьи (с повидлом)	75	4,56	4,06	27,75	166	0,24	75	4,56	4,06	27,75	166	0,24	432	
	Молоко кипяченое	170	4,5	4,08	7,6	85	2,05	190	5,04	4,9	9,07	102	2,46	419	
Итого за полдник:		245	11,92	9,3	62,95	251	2,3	265	12,46	10,12	64,42	268	2,71		
Ужин	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,14	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14	220	
	Какао с молоком	150	3,57	3,08	14,69	89	1,36	180	4,08	3,54	17,58	107	1,59	416	
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,8	100	0,4	0,4	9,8	44	10	11.29	
Итого за ужин:		395	96,02	103,2	455,21	348,8	66,52	480	118,02	131,284	555,96	415	79,33		
Итого за день:		1615	134,79	148,3	656,25	1414,63	87,45	1991	165,24	187,196	801,36	1718,68	104,23		

7 День (Вторник)														
Принем пищи	Наименование блюда	ЯСЛИ						САД						№ рец-ры
		Выход блюда	б	ж	у	эн. ценность	витамины С	Выход блюда	б	ж	у	эн. ценность	витамины С	
Завтрак	Омлет натуральный	60	5,73	11,04	1,1	127	0,1	80	7,52	13,46	1,51	157	0,15	229
	Кофейный капиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Бутерброд с маслом и сыром	42	4,9	6,5	14,5	130,8	0,07	55	7,04	7,9	19,3	149	0,11	3
Итого за завтрак:		252	8,07	13,04	11,73	327,8	1,08	315	10,37	15,87	15,87	397	1,32	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	43	2	150	0,75		15,15	64	3	418
Итого за 2-ой завтрак:		100	0,5		10,1	43	2	150	0,75		15,15	64	3	
Обед	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	37,56	3,8	60	0,85	3,65	5,02	56,34	5,7	34
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	7,34	4,3	26,91	176,06	4,18	200	8,88	4,94	28,27	187,44	4,65	87
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,49	0,32	15,21	73,64	0	20	2,49	0,32	15,21	73,64	0	123
	Котлета рубленая из птицы	60	9,63	8,68	9,98	157	0,54	80	12,92	11,85	13,46	212	0,73	322
	Каша рассыпчатая (гречневая)	124	6,88	4,87	30,91	195	0	155	8,6	6,09	38,64	243,75	0	330
	Компот из свежих плодов	150	0,13	0,13	19,1	73,2	1,4	180	0,14	0,14	21,5	87,8	1,5	390
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,6	23,2	80	0	50	4,2	0,7	29	100	0	0
Итого за обед:		614	20,04	14,28	83,19	792,46	1,94	745	25,86	18,78	102,6	960,97	2,23	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с повидлом)	50	2,86	1,16	27,6	132,86	0,01	50	2,86	1,16	27,6	132,86	0,01	437
	Кефир	170	4,92	4,25	6,8	85	1,19	190	5,5	4,75	7,6	95	1,33	420
Итого за полдник:		220	2,86	1,16	27,6	217,86	0,01	240	2,86	1,16	27,6	227,86	0,01	
Ужин	Маринад овощной	30	0,5	2,6	2,9	37,3	1,15	60	0,8	5,3	5,9	74	2,3	54-23з-2020
	Шницель рыбный натуральный	60	8,98	2,68	5,84	123	1,83	80	12,8	3,92	8,21	176	2,62	274
	Каша вязкая (перловая)	124	2,32	3,96	24,08	141	-	155	3,09	4,3	32,09	177	-	331
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	12
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,8	90,4		40	4	1	27	121		

7 День (Вторник)														
Прием пищи	Наименование блюда	ЯСЛИ						САД						№ рец-ры
		Выход блюда	б	ж	у	эн. ценность	витамины С	Выход блюда	б	ж	у	эн. ценность	витамины С	
Завтрак	Омлет натуральный	60	5,73	11,04	1,1	127	0,1	80	7,52	13,46	1,51	157	0,15	229
	Кофейный капиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Бутерброд с маслом и сыром	42	4,9	6,5	14,5	130,8	0,07	55	7,04	7,9	19,3	149	0,11	3
Итого за завтрак:		252	8,07	13,04	11,73	327,8	1,08	315	10,37	15,87	15,87	397	1,32	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	43	2	150	0,75		15,15	64	3	418
Итого за 2-ой завтрак:		100	0,5		10,1	43	2	150	0,75		15,15	64	3	
Обед	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	37,56	3,8	60	0,85	3,65	5,02	56,34	5,7	34
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	7,34	4,3	26,91	176,06	4,18	200	8,88	4,94	28,27	187,44	4,65	87
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,49	0,32	15,21	73,64	0	20	2,49	0,32	15,21	73,64	0	123
	Котлета рубленая из птицы	60	9,63	8,68	9,98	157	0,54	80	12,92	11,85	13,46	212	0,73	322
	Каша рассыпчатая (гречневая)	124	6,88	4,87	30,91	195	0	155	8,6	6,09	38,64	243,75	0	330
	Компот из свежих плодов	150	0,13	0,13	19,1	73,2	1,4	180	0,14	0,14	21,5	87,8	1,5	390
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,6	23,2	80	0	50	4,2	0,7	29	100	0	0
Итого за обед:		614	20,04	14,28	83,19	792,46	1,94	745	25,86	18,78	102,6	960,97	2,23	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с повидлом)	50	2,86	1,16	27,6	132,86	0,01	50	2,86	1,16	27,6	132,86	0,01	437
	Кефир	170	4,92	4,25	6,8	85	1,19	190	5,5	4,75	7,6	95	1,33	420
Итого за полдник:		220	2,86	1,16	27,6	217,86	0,01	240	2,86	1,16	27,6	227,86	0,01	
Ужин	Маринад овощной	30	0,5	2,6	2,9	37,3	1,15	60	0,8	5,3	5,9	74	2,3	54-23з-2020
	Шницель рыбный натуральный	60	8,98	2,68	5,84	123	1,83	80	12,8	3,92	8,21	176	2,62	274
	Каша вязкая (перловая)	124	2,32	3,96	24,08	141	-	155	3,09	4,3	32,09	177	-	331
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	12
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,36	19,8	90,4		40	4	1	27	121		
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,8	100	0,4	0,4	9,8	44	10	.11.29
Итого за ужин:		489	14,76	7,39	66,02	461,5	11,65	635	20,35	9,64	87,09	632	12,65	
Итого за день:		1675	46,23	35,87	198,64	1842,62	16,68	2085	60,19	45,45	248,31	2281,83	19,21	

9 День (Четверг)														
Прием пищи	Наименование блюда	ЯСЛИ						САД						№ рец-ры
		Выход блюда	б	ж	у	эн. ценность	витамины С	Выход блюда	б	ж	у	эн. ценность	витамины С	
Завтрак	Каша жидкая (пшеничная с маслом и сахаром)	160	4,12	4,03	25,31	154	0	210	4,4	4,06	26,99	162	0	199
	Кофейный капиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Бутерброд с маслом и сыром	42	4,9	6,5	14,5	130,8	0,07	55	7,04	7,9	19,3	149	0,11	3
Итого за завтрак:		352	6,46	6,03	35,94	354,8	0,98	445	7,25	6,47	41,35	402	1,17	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	43	2	150	0,75		15,15	64	3	418
Итого за 2-ой завтрак:		100	0,5		10,1	43	2	150	0,75		15,15	64	3	
Обед		180	5,06	6,33	9,74	116,37	5,26	200	5,34	6,78	10,84	125,8	5,84	4-18с-2020
	Гуляш из мяса птицы	120	15,14	12,58	3	172,8	2,4	160	21,2	17,61	4,2	241,9	3,36	437
	Рис отварной	124	2,7	4,4	24,8	15	0	155	3,2	5,3	29,3	177,3	0	332
	Компот из свежих плодов	150	0,13	0,13	19,1	73,2	1,4	180	0,14	0,14	21,5	87,8	1,5	390
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,6	23,2	80	0	50	4,2	0,7	29	100	0	0
Итого за обед:		614	26,43	24,04	79,84	457,37	9,06	745	34,08	30,53	94,84	732,8	10,7	
Полдник	Ватрушка (с повидлом)	50	4,835	3,038	51,096	158,57		50	4,835	3,038	51,096	158,57		441
Итого за полдник:		220	4,835	3,038	51,096	243,57	0	240	4,835	3,038	51,096	253,57	0	
Ужин	Омлет натуральный	60	5,73	11,04	1,1	127	0,1	80	7,52	13,46	1,51	157	0,15	229
Итого за ужин:		60	1,2	2,25	5,7	47,4	10,2	80	1,57	2,78	7,2	60	12,5	354
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	12
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,8	100	0,4	0,4	9,8	44	10	11.29
Итого за ужин:		365	7,35	13,68	23,1	731,34	20,12	460	9,55	16,66	28,5	301	22,68	
Итого за день:		1651	45,575	46,788	200,076	1830,08	32,16	2040	56,465	56,698	230,94	1753,37	37,55	

10 День (Пятница)														
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	ЯСЛИ					САД					№ рец-ры	
			б	ж	у	эн. ценность	витамины С	б	ж	у	эн. ценность	витамины С		
Завтрак	Каша жидкая (манная с маслом и сахаром)	160	3,4	3,96	22,94	141	0	210	4,52	4,07	30,57	177	0	199
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	12
	Бутерброд с маслом	35	2,45	7,5	14,6	105,6	0	45	3,06	9,4	18,3	129,8	0	1
Итого за завтрак:		345	5,89	11,47	44,53	274,6	0,02	455	0,06	0,02	9,99	346,8	0,03	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	43	2	150	0,75		15,15	64	3	418
Итого за 2-ой завтрак:		100	0,5		10,1	43	2	150	0,75		15,15	64	3	
Обед	Маринад овощной с томатом	30	0,5	2,6	2,9	37,3	1,15	60	0,8	5,3	5,9	74	2,3	54-233-2020
	Овощи натуральные свежие (огурцы)*	40	0,28	0,04	0,76	4,8	1,96	60	0,42	0,06	1,14	7,2	2,94	71
	Суп крестьянский с крупой (со сметаной, крупа перловая)	180	4,61	5,2	9,68	104,02	5,78	200	5,12	5,78	10,76	115,58	6,42	54-10с-2020
	Биточки рубленые	60	6,26	19,3	8,97	235	2,14	80	8,33	25,63	11,64	311	2,85	268
	Макаронные изделия отварные	124	5,68	4,36	27,25	171	0	155	7,57	5,81	36,33	228	0	219
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	0,3	180	0,4	0,022	25	101,7	0,36	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,6	23,2	80	0	50	4,2	0,7	29	100	0	0
Итого за обед:		624	3,73	0,62	44,02	716,87	0,3	785	4,6	0,722	54	937,48	0,36	
Полдник	Кондитерское изделие (печенье)	10	0,7	1	7,3	41		20	1,4	2	14,6	82		
	Молоко кипяченое	170	4,5	4,08	7,6	85	2,05	190	5,04	4,9	9,07	102	2,46	419
Итого за полдник:		180	0,7	1	7,3	126	0	210	1,4	2	14,6	184	0	
Ужин	Вареники ленивые (отварные с сахаром и сливочным маслом)	100	13,35	10,02	13,78	197,2	0,18	130	17,79	12,31	18,36	249,1	0,5	244
	Какао с молоком	150	3,57	3,08	14,69	89	1,36	180	4,08	3,54	17,58	107	1,59	416
	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	9,8	100	0,4	0,4	9,8	44	10	11.29
Итого за ужин:		345	3,95	3,46	24	328	11,16	410	4,48	3,94	27,38	400,1	11,59	
Итого за день:		1594	14,77	16,55	129,95	1488,47	13,48	2010	11,29	6,682	121,12	1932,38	14,98	
СРЕДНЯЯ ЗА 10 ДНЕЙ		1631	57,9005	56,4898	244,884	1436,77	35,9086	1951,30	70,775	68,781	3979,5	1848,5	41,5752	