МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД «ТОПОЛЕК»
ПАРФЕНЬЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ

Утверждаю
Заведующий МКДОУ
детский сада «Тополек»
_____ Сироткина Н.Н.
"14" марта 2016 г.

ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания детей в возрасте 1,6 - 7 лет, посещающих детский сад с режимом работы 10,5 часов

Пос. Николо-Полома
2016 год

В муниципальном дошкольном образовательном учреждении детском саду «Тополёк» дети находятся с дневным 10.5- часовым пребыванием.

Дети обеспечиваются четырёх разовым сбалансированным питанием, необходимым для их нормального роста и развития.

Режим питания:

	Младший возраст	**Средне - старший возраст**
завтрак	8.30	8.30
второй завтрак	10.00	10.10
обед	11.45	12.20
полдник	15.25	

Нормы физиологических потребностей детей в пищевых веществах и энергии (в день)

Возраст	**Энергетическая ценность (ккал)**	**Белки**	**Жиры**	**Углеводы**
До 3 лет	1400	42	47	203
3-7 лет	1800	54	60	261

Распределение общей калорийности суточного рациона питания детей в %

Завтрак	20%	В суточном рациона допускается отклонения калорийности на +/ - 5%
Второй завтрак	5%	
Обед	35%	
Полдник	15%	

рием ищи	Наименование блюда	Выход блюда		брутто		нетто		Пищевые вещества (г) ясли			Энерг ценн ость	Пищевые вещества (г) сад			Энерг ценн ость	Вита мин с	№ рецептуры
ень 1		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	Кал.	Б	Ж	У	Кал.		
завтрак																	
	Каша кукурузная молочная	150	200					7.7	9.7	32	246	7,68	9,7	32.1	246	1,5	
	Крупа кукурузная			25	30	25	30										
	сахар			5	5	5	5										
	Масло сливочное			5	5	5	5										
	Молоко			150	150	150	150										
	Чай с сахаром	150	200					0	0	7	28	0,06	0,02	9,99	40	-	
	чай			0,2	0,3	0,2	0,3										
	сахар			10	15	10	15										
	вода			130	170	130	170										
	Бутерброд с сыром	40	55					4,7	6,9	15	139	6,6	8,45	19,4	180	0,12	
	Хлеб пшеничный	20	30														
	сыр	20	25														
2 завтрак	Сок натуральный	100	150	100	100	150	150	0,5	0,1	10,1	46,0	0,75	0,15	15,1	69,0	3,0	
обед	Салат морковный	35	50					1,56	1,0	4,54	32,7	1,56	1,06	4,54	32,7	-	
	морковь			35	50	28	43										
	сахар			2	2	2	3										
	Масло растительное			2	3	2	3										
	Щи на мясокостном бульоне со сметаной	150\ 9	250\ 11					1.32	1,15	5,53	67,47	2,2	1,92	9,22	98,82	24,67	
	говядина			31,2	23,4	31,2	23,4										
	картофель			26,5	35	16	21										
	капуста			37,5	50	30	40										
	Лук репчатый			7,5	10	6	8										
	морковь			12	16	16	10										

	сметана			9	11	9	11									
	петрушка			3	5	3	5									
	Печень по- строгановски	**70**	**80**					**11,0**	**1,5**	**3,2**	**82,24**	**12,5**	**2,59**	**3,71**	**88,2**	
	Печень говяжья			75	61	85	70									
	Масло сливочное			3	3	3	3									
	Лук репчатый			9	7	11	8,4									
	морковь			14	11,7	17	13									
	томат			2	2	3	3									
	сметана			7	7	8	8									
	Мука пшеничная			3	3	3	3									
	Рис с маслом	**120**	**150**					**3,6**	**4,3**	**37**	**200**	**3,64**	**4,3**	**36,7**	**200**	-
	рис			25	30	25	30									
	Масло сливочное			3	3	5	5									
	Компот из сухофруктов	**150**	**200**					**0,2**	**0**	**18**	**68,1**	**0,15**	**0**	**17,5**	**68,1**	**6,0**
	сухофрукты			12	12	11	11									
	сахар			12	15	12	15									
	Хлеб ржаной	**30**	**40**	30	40	30	40	**1,5**	**0,3**	**12**	**57,8**	**1,93**	**0,34**	**16.1**	**77**	-
олдник																
	Блины со сгущенным молоком	**75\ 10**	**130\ 10**					**6,40**	**12, 8**	**29,4**	**218,0**	**10,2**	**17,8**	**42,6**	**377,8**	**0,5**
	Мука пшеничная			33	57	33	57	3,00	0,3	20,1	99,05	3,09	0,33	21,1	100,05	-
	молоко			55	95	55	95	1,12	1,2	1,88	23,52	1,12	1,28	1,88	23,52	
	яйцо			5	9	5	9	0,51	0,4	0,03	6,3	0,51	0,46	0,03	6,3	
	сахар			2	4	2	4			4,97	19,8			4,97	19,8	
	Масло растительное			2,5	4	2,5	4	0,06	2,4	0,06	22,63	0,06	2,46	0,06	22,63	
	Масло сливочное			3	4	3	4									
	Дрожжи пресованные			2	4	2	4									
	Молоко сгущенное			10	10	10	10		0,7	0,85	5,55	0,72	0,85	5,55		
	Кисель клюквенный	**150**	**200**					**0,07**	**0,03**	**13,1**	**40,29**	**0,10**	**0,04**	**17,6**	**53,72**	**3,0**
	клюква			10	10	10	10									
	сахар			12	12	15	15									
	крахмал			**5**	**5**	**5**	**5**									

ем и	Наименование блюда	Выход блюда		брутто		нетто		Пищевые вещества (г) ясли			Энергетич. ценность	Пищевые вещества (г) сад			Энергетич. ценность	Витамин с	№ рецептуры
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	Кал.	Б	Ж	У	Кал.	с	
НЬ 2																	
	Каша пшенная молочная	150	200					7,7	9,7	32	246	7,6	9,7	32,1	246	1,5	
	пшено			25	30	25	30										
	сахар			5	5	5	5										
	Масло слив.			5	5	5	5										
	Молоко			150	150	150	150										
	Какао на молоке	150	200					4,4	4,8	22,1	157	4,4	4,8	22,1	157	0,5	
	какао			0,5	0,5	0,5	0,5										
	сахар			10	15	10	15										
	молоко			100	100	100	100										
	Бутерброд с маслом	20/7	30/9					2,5	7,6	15	136	2,45	7,55	14,6	136	-	
	Хлеб пшеничный			20	30	20	30										
	Масло сливочное			7	9	7	9										
втрак	яблоко	120	130					0,5	0,4	12	55,2	0,52	0,39	13,4	59,8	1,5	
бед	Салат из кукурузы	35	50					1,08	2,5	6,18	50	1,08	2,5	6,18	50	25,75	
	Кукуруза консервированная			35	50	35	50										
	Суп вермишелевый с курой	150	200					1,5	4,4	14	68,5	6,4	4,4	14,3	125,88	6,4	
	вермишель			10	12	10	12										
	Лук репчатый			8	10	6	8										
	морковь			13	16	10	13										
	Масло растит.			3	3	3	3										
	кура			20	40	15	30										

	Масло растит.			3	3	3	3									
	кура			20	40	15	30									
	Картофельное пюре	**120**	**150**					**2,5**	**3,8**	**16**	**110**	**3,06**	**4,8**	**20,5**	**137**	**31,3**
	картофель			137	171	103	128									
	молоко			50	50	50	50									
	Масло слив.			5	5	5	5									
	Биточки рыбные	**60**	**70**					**14,3**	**2,1**	**6,5**	**67,7**	**15,0**	**1,8**	**9,5**	**90,3**	**0,52**
	Рыба св\мороженая			63,0	70	58	63									
	Лук репчатый			6	6	4	4									
	Яйцо 1\8			5,2	5,8	5,2	5,8									
	Хлеб пшеничный			8	9	8	9									
	масло растит.			3	4	3	4									
	Компот из кураги	**150**	**200**					**0**	**0**	**26**	**104**	**0**	**0**	**25,6**	**104**	**4,54**
	курага			15,8	18,8	12	15									
	сахар			12	15	12	15									
	Хлеб ржаной			30	40	30	40	**1,5**	**0,3**	**12**	**57,8**	**1,93**	**0,34**	**16,1**	**77**	-
олдник	**Сырники творожные**	**100**	**150**					**17,1**	**13,**	**13,0**	**273**	25,7	**20,2**	**19,5**	409,5	**0,34**
	Творог	85,0	100,	85,0	100,											
	Мука пшеничная	8,0	12,0	8,0	12,0											
	Яйцо куриное	0,25	0,38	10,0	15,0											
	Сахар-песок	4,0	6,0	4,0	6,0											
	Масло сливочное	3,0	4,5	3,0	4,5											
	Масло растительное для смазывания противня	2,0	3,0	2,0	3,0											
	Мука пшеничная для панировки	2,0	4,0	2,0	4,0											
	Молоко сгущенное	**10**	**10**	10	10			0,72	0,8	5,55	32,7	0,7	0,85	5,55	32,7	
	Чай с сахаром и лимоном	**150**	**200**					**0**	**0**	**7**	**28**	**0,06**	**0,02**	**9,99**	**40**	-
	чай			0,5	0,6	0,5	0,5									
	сахар			10	15	10	15									
	лимон			6,7	5,8	8,9	7,8									

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		брутто		нетто		Пищевые вещества (г) ясли			Энергетическая ценность	Пищевые вещества (г) сад			Энергетическая ценность	Витамин с	№ рецептуры
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	Кал.	Б	Ж	У	Кал.		
День 3																	
завтрак	**Каша рисовая молочная**	150	200					7,7	9,7	32	246	7,68	9,7	32,1	246	1,5	№69
	рис			25	30	25	30										
	сахар			5	5	5	5										
	Масло слив.			5	5	5	5										
	Молоко			150	150	150	150										
	Кофейный напиток на молоке	150	200					2,2	1,5	16	84	2,65	1,79	18,8	102	-	№13с
	Кофейный напиток			1	1	1	1										
	молоко			100	100	100	100										
	сахар			10	15	10	15										
	вода																
	Бутерброд с сыром	40	55					4,7	6,9	15	139	6,6	8,45	19,4	180	0,12	№3
	Хлеб пшеничный	20	30														
	сыр	20	25														
2 завтрак:	**мандарин**	100	100					0,2	0,8	7,5	38	0,2	0,8	7,5	38	38	№157
обед																	
	Салат из свежих помидоров с луком	30	40					0,33	1,9	1,4	23,7	0,4	2,5	1,9	31,6	8,17	№14
	томат			25,4	34	21,6	28,8										
	лук			8,6	11,5	7,3	9,7										
	Масло растительное			1,8	2,5	1,8	2,5										
	Борщ с мясом,со сметаной	150	200					1,6	4	11	87,8	2.04	5	14,1	110	16,44	№36
	картофель			80	100	56	60										

	капуста			25	40	20	32									
	Лук реп.ч.			8	10	6	8									
	морковь			13	16	10	13									
	свекла			30	40	22	30									
	Масло растит.			3	3	3	3									
	мясо			30	40	20	30									
	сметана			5	7	5	7									
	Колбаса вареная отварная	45	65	46	66	45	65	0,54	2,12	3,47	35,1	7,41	9,56	0,78	130,3	0
	Греча с соусом сметанным с томатом	120\15	150\30					3,6	4,3	37	200	3,64	4,3	36,7	200	-
	Гречневая крупа			30	40	30	40									
	Масло слив.			3	5	3	5									
	сметана			4	8	4	8									
	Мука пшеничная			1	2	1	2									
	Томат-паста			1,5	3	1,5	3									
	Компот из яблок	150	200					0,5	0,4	12	55,2	0,52	0,39	13,4	59,8	1,5
	яблоки			30	40	30	40									
	сахар			12	15	12	15									
	Хлеб ржаной	30	40					1,5	0,3	12	57,8	1,93	0,34	16,1	77	-
Полдник	**Булка домашняя**	60	90					9,7	15	58	166,7	9,66	15,4	58,3	185,4	-
	молоко			30	30	30	30									
	Мука пшеничная			50	60	50	60									
	Масло сливочное			3	3	3	3									
	Масло растит.			3	3	3	3									
	сахар			5	5	5	5									
	Яйцо 1/10			5	5	5	5									
	дрожжи			1	1	1	1									
	молоко	150	200					4,9	5,3	6,6	96,3	4,9	5,3	6,61	96,3	1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		брутто		нетто		Пищевые вещества(г) ясли			Энергетическая ценность	Пищевые вещества(г) сад			Энергетическая ценность	Витамин с	№ рецептуры
ДЕНЬ 4		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	Кал.	Б	Ж	У	Кал.		
								завтрак									
завтрак	Каша манная молочная	150	200					4,5	4,1	31	177	5,65	5,08	38.2	221	1,5	
	манка			20	20	20	20										
	Масло слив.			5	5	5	5										
	сахар			5	5	5	5										
	молоко			150	150	150	150										
	Какао на молоке	150	200					4,4	4,8	22,1	157	4,4	4,8	22,1	157	0,5	
	какао			0,5	0,5	0,5	0,5										
	сахар			10	15	10	15										
	молоко			100	100	100	100										
	Бутерброд с маслом	20/7	30/9					2,5	7,6	15	136	2,4	7,5	14,6	136	-	
	Хлеб пшеничный			20	30	20	30										
	Масло сливочное			7	9	7	9										
2 завтрак	сок натуральный	100	150														
Обед	Салат из свеклы с черносливом	35	50														
	свекла			30	45	20	35										
	чернослив			15	20	10	15										
	Масло растительное			1,5	2	1,5	2										
	Бульон куриный с гренками	150	200					5,9	7,5	14	160	9,4	7,5	14,4	230	22,0	
	кура			40	50	18	28										
	морковь			10	12	8	10										
	Хлеб пшеничный			30	40	30	40										

	Макароны отварные маслом	**110**	**150**					**9,3**	**9,7**	**22,7**	**217,9**	**12,4**	**13,**	**30,3**	**290,6**	**0,18**	
	макароны			35	50	35	50										
	Масло слив.			3	5	3	5										
	Котлета мясная	**60**	**80**					**7,3**	**7,7**	**5,8**	**126**	**10,2**	**10,**	**8,16**	**176**	**0,8**	
	говядина			70	100	64	91										
	Хлеб пшеничный			9	9	9	9										
	Лук репчатый			7	9	6	8										
	Масло растительное			3	3	3	3										
	Яйцо 1/10			5	7	5	7										
	Компот из сухофруктов	**150**	**200**					**0,2**	**0**	**18**	**68,1**	**0,1**	**0**	**17,5**	**68,1**	**6,0**	
	сухофрукты			12	12	11	11										
	сахар			12	15	12	15										
	Хлеб ржаной			30	40	30	40	**1,5**	**0,3**	**12**	**57,8**	**1,93**	**0,34**	**16,1**	**77**	-	
полдник																	
	Винегрет овощной	**125**	**150**					**2,7**	**6,1**	**14,6**	**114,4**	**2,7**	**6,1**	**14,6**	**137,2**	**25,7**	
	свекла			39	46,5	30	36										
	картофель			57	69	40	48										
	Лук репчатый			7	9	6	7,5										
	морковь			23	30	20	24										
	Огурец солёный			22	27	17,5	21										
	Горошек зеленый			14	17	9	11										
	Масло растит.			6	8	6	8										
	Чай с сахаром	**150**	**200**					**0**	**0**	**7**	**28**	**0,06**	**0,02**	**9,99**	**40**	-	
	чай			0,5	0,6	0,5	0,6										
	сахар			10	15	10	15										
	Хлеб пшеничный	**20**	**30**	20	30	20	30	**1,5**	**0,3**	**12**	**57,8**	**1,9**	**0,3**	**16,1**	**77**	-	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		брутто		нетто		Пищевые вещества (г) ясли			Энергетическая ценность	Пищевые вещества (г) сад			Энергетическая ценность	Вит.амин с	№ рецептуры
День 5		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	Кал.	Б	Ж	У	Кал.		
завтрак																	
	Вермишель молочная	**150**	**200**					7,7	9.7	32	246	7,68	9,7	32,1	246	1,5	
	вермишель			15	20	15	20										
	сахар			7	10	7	10										
	Масло сливоч.			3	3	3	3										
	Молоко			150	150	150	150										
	Кофейный напиток на молоке	**150**	**200**					2,2	1,5	16	84	2,65	1,7	18,8	102	-	
	Кофейный напиток			1	1	1	1										
	молоко			100	100	100	100										
	сахар			10	15	10	15										
	Бутерброд с сыром	**40**	**55**					4,7	6,9	15	139	6,68	8,45	19,4	180	0,12	
	Хлеб пшеничный	20	30														
	сыр	20	25														
2 завтрак	**Сок натуральный**	**100**	**150**														
обед	**Огурец свежий**	**30**	**35**	35	40	30	35	0,07	0	0,2	1,3	0,1	0	0,3	1,7	1,2	
	Суп крестьянский на кур. бульоне	**150**	**200**					2,2	2,6	13	85	2,2	2,6	13,1	85	22,1	
	картофель			60	80	42	56										
	Лук репчатый			6	8	4	6										
	морковь			13	16	10	13										
	Крупа пшеничная			6	8	6	8										
	Масло растит.			3	3	3	3										
	Овощное рагу с курой	**120**	**150**					4,9	7,3	12	131	5,7	8.6	13,7	139	42,55	

	картофель			70	100	49	74										
	капуста			60	150	42	120										
	Лук репчатый			10	20	8	16										
	морковь			20	30	16	24										
	Масло слив.			5	5	5	5										
	кура			70	100	50	70										
	Напиток лимонный	150	200					0.4	-	9.7	50	0,4	-	9,7	50	4,0	
	лимон			15	15	20	20										
	сахар			12	12	12	12										
	Хлеб ржаной			30	40	30	40	1.5	0,3	12	57,8	1,93	0,34	16,1	77	-	
полдник																	
	Яйцо варёное	*50*	*50*					*1,92*	*1,82*	*0,08*	*25,2*	*1,92*	*1,82*	*0,08*	*25,2*	-	
	Хлеб пшеничный	20	30	20	30	20	30	1,5	0,3	12	57,8	1,93	0,34	16,1	77	-	
	кисель	150	200					0	0	26	104	0	0	26	104	4,54	
	кисель			20	20	20	20										
	сахар			10	15	10	15										
	Вафли	20	25					0,58	1,3	30,9	141,6	0,73	1,3	30,9	141,6	0,6	

Прием пищи	наименование блюда	Выход блюда		брутто		нетто		Пищевые вещества(г) ясли				Пищевые вещества(г) сад				Витамин с	№ рецептуры
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	Кал.	Б	Ж	У	Кал.		
День 6																	
завтрак																	
	Каша пшенная молочная	150	200					7,7	9,7	32	246	7,6	9,7	32,1	246	1,5	
	пшено			25	30	25	30										
	сахар			5	5	5	5										
	Масло слив.			5	5	5	5										
	Молоко			150	150	150	150										
	Чай с сахаром	150	200					0	0	7	28	0,06	0,02	9,99	40	-	
	чай			0,5	0,6	0,5	0,6										
	сахар			10	15	10	15										
	вода			130	150	130	150										
	Бутерброд с маслом	20/7	30/9					2,5	7,6	15	136	2,4	7,55	14,6	136	-	
	Хлеб пшен.			20	30	20	30										
	Масло слив.			7	9	7	9										
2 завтрак	сок натуральный	150	180					0,75	0	15,2	64,0	0,9	0	18,1	76,8	3,6	
обед																	
	Салат морковно-яблочный	35	60														
	морковь			30	40	22	32										
	яблоки			15	15	13	13										
	Масло растительное			2	2	3	3										
	Суп рыбный	200	250					12,7	0,6	9,22	105,4	15,9	0,75	11,5	131,8	0,59	
	минтай			39,6	49,5	37,6	47										
	картофель			60	75	42	52,5										
	морковь			16	12,8	20	16										
	Лук репчатый			10	12,5	8,4	10,5										
	пшено			4	5	4	5										
	Гуляш из отварного мяса	50	70					6,58	4,7	1,35	73,8	9,2	6,6	1,9	103,	13,4	
	говядина			55	75	40	60										

	морковь			10	14	8	11										
	Лук репчатый			5	7	3	5										
	Томат-паста			2	3	2	3										
	Масло сливочное			2	3	2	3										
	Мука пшеничная			1	2	1	2										
	Бульон мясной или вода			17,5	24,5	17,5	24,5										
	Греча с маслом	**120**	**150**					**3,6**	**4,3**	**37**	**200**	**3,64**	**4,3**	**36,7**	**200**	-	
	Гречневая крупа			30	40	30	40										
	Масло слив.			5	8	5	8										
	Компот из сухофруктов	**150**	**200**					**0.2**	**0**	**18**	**68.1**	**0.15**	**0**	**17,5**	**68.1**	**6.0**	
	сухофрукты			12	12	11	11										
	сахар			12	15	12	15										
	Хлеб ржаной			30	40	30	40	**1.5**	**0.3**	**12**	**57.8**	**1.93**	**0.3**	**16.1**	**77**	-	
полдник																	
	Плов рисовый с изюмом и курагой	**120**	**150**					**5.5**	**4.8**	**43**	**235**	**7.77**	**7.0**	**55.9**	**318**	**0.2**	
	Крупа рисовая			30	40	30	40										
	Масло слив.			5	8	5	8										
	сахар			8	10	8	10										
	изюм			6	8	6	8										
	курага			7	10	7	10										
	Кисель из брусники	**150**	**200**					**0,07**	**0,03**	**13,1**	**40,2**	**0.1**	**0.04**	**17,6**	**53,7**	**3,0**	
	брусника			10	10	10	10										
	сахар			12	12	15	15										
	крахмал			5	5	5	5										
	Хлеб пшеничный	**20**	**30**	20	30	20	30	**2,1**	**0,2**	**14,0**	**69,0**	**3,0**	**0,36**	**19,9**	**90,4**	-	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		брутто		нетто		Пищевые вещества (г) ясли			Энергетич. ценность	Пищевые вещества (г) сад			Энергетич. ценность	Витамин с	№ рецептуры
День 7		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	Кал.	Б	Ж	У	Кал.		
завтрак																	
	Каша пшеничная на молоке	**150**	**200**					6,2	8	25	196	6.2	8	25	196	1,5	
	Крупа пшеничная			25	30	25	30										
	Масло сливочное			5	5	5	5										
	сахар			5	5	5	5										
	молоко			150	150	150	150										
	Какао на молоке	**150**	**200**					4,4	4,8	22,1	157	4.4	4,8	22,1	157	0,5	
	какао			0,5	0,5	0,5	0,5										
	сахар			10	15	10	15										
	молоко			100	100	100	100										
	Бутерброд с сыром	**40**	**55**					4,7	6,9	15	139	6,68	8,45	19,4	180	-	
	Хлеб пшеничный	20	30														
	Сыр	20	25														
2 завтрак:	**мандарин**	**100**	**100**	135,1	135,1	95,0	95,0	0,2	0,8	7,5	38,0	0,2	0,8	7,5	38,0	38,0	
обед	**Салат из капусты**	**30**	**40**					0,42	1,5	2,6	25,7	0,56	2,03	3,46	34,3	13,9	
	капуста			29,5	39,4	23,7	31,5										
	Лук зеленый			3,8	5	3,0	4										
	Или морковь			3,8	5	3,0	4										
	Сахар			1,5	2	1,5	2										
	Масло растительное			1,5	2	1,5	2										
	Суп гороховый с мясом	**150**	**200**					6,9	3,24	23,1	148,4	6,9	3.24	23,1	148,4	9,2	
	картофель			60	80	44	59										
	Лук репчатый			6	8	4	6										
	морковь			13	16	10	13										

	горох			25	25	25	25									
	Масло растит.			3	3	3	3									
	мясо			20	40	15	30									
	Рыба тушёная в томате с овощами	**60**	**80**					**8**	**2,1**	**4,4**	**68**	**10,7**	**3**	**5,85**	**93**	**5**
	Рыба св/мор. потрош без головы			60	80	40	60									
	Лук репч.			5	10	4	8									
	морковь			15	18	12	15									
	Масло растит.			4	6	4	6									
	томат			3	4	2	3									
	Картофельное пюре	**120**	**150**					**2,5**	**3,8**	**16**	**110**	**3,06**	**4,8**	**20,5**	**137**	**31,3**
	картофель			137	171	103	128									
	молоко			50	50	50	50									
	Масло слив.			5	5	5	5									
	Компот из свежих яблок	**150**	**200**					**0,5**	**0,4**	**12**	**55,2**	**0,52**	**0,39**	**13,4**	**59,8**	**1,5**
	яблоки			30	40	30	40									
	сахар			12	15	12	15									
	Хлеб ржаной			**30**	**40**	**30**	**40**	**2,1**	**0,2**	**14**	**69**	**2,7**	**0,26**	**19,1**	**92**	-
полдник	**Отварн**	**130**	**130**					6,21	9,53	49,93	294,98	6,21	9,53	49,93	294,98	
	Мука пшеничная	60,5	70,5	60,5	70,5			7,42	0,9	51,2	230,3	7,42	0,9	51,2	230,30	
	Молоко	50,0	51,9	50,0	51,9			1,45	1,6	2,44	30,10	1,45	1,6	2,44	30,10	
	Яйцо	5,0	5,2	5,0	5,2			0,66	0,6	0,03	8,2	0,66	0,6	0,03	8,2	
	Масло растительное	5	7	5	7			-	6,99	-	62,93	-	6,99	-	62,93	
	Сахарный песок	4	5	4	5			-	-	4,99	18,70	-	-	4,99	18,70	
	Дрожжи	1,5	2	1,5	2			0,24	-	0,16	1,7	0,24	-	0,16	1,7	
	Повидло	**15**	**20**					**1,0**	**0,8**	**2,2**	**35,3**	**1,2**	**1,0**	**2,4**	**35,3**	**0,09**
	молоко	**150**	**200**					**4,9**	**5,3**	**6,6**	**96,3**	**4,9**	**5,3**	**6,61**	**96,3**	**1,17**

рием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		брутто		нетто		Пищевые вещества(г) ясли			Энергетич. ценность	Пищевые вещества(г) сад			Энергетич. ценность	Вит. с	№ рецептуры
ень 8		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	Кал.	Б	Ж	У	Кал.		
завтрак	Каша геркулесовая молоч.	150	200					6,55	10	22,3	202,	6,5	10	22,3	202.	1,5	
	геркулес			15	20	15	20										
	сахар			8	10	8	10										
	Масло слив.			4	6	4	6										
	молоко			150	150	150	150										
	Кофейный напиток на молоке	150	200					2,2	1,5	16	84	2,65	1,79	18,8	102	-	
	Кофейный напиток			1	1	1	1										
	сахар			10	15	10	15										
	молоко			100	100	100	100										
	Бутерброд с сыром	40	55					4,7	6,9	15	139	6,68	8,45	19,4	180	-	
	Хлеб пшеничный	20	30														
	Сыр	20	25														
2 завтрак:	**груша**	120	130					0,5	0,4	12	55,2	0,52	0,39	13,4	59.8	0,5	
обед																	
	Салат из свежих огурцов	30	40					0,23	1,8	0,7	20,1	0,3	2,4	0,9	26,9	3,8	
	огурцы			36	47,5	28,5	38										
	Масло растительное			1,8	2,4	1,8	2,4										
	Свекольник на кур. бульоне со сметаной	150	200					2,7	4,4	21	127	2,67	4,36	20,5	127	13.15	
	картофель			60	80	45	56										

	свекла			80	80	64	64									
	Лук репч.			6	8	4	6									
	морковь			13	16	10	13									
	Масло растит.			3	3	3	3									
	сметана			5	7	5	7									
	Капуста тушёная с курой	**120**	**150**					**8,5**	**6.6**	**9,5**	**131**	**8,5**	**6,6**	**9.5**	**131**	**62,1**
	капуста			150	170	120	140									
	Лук репч.			8	10	6	8									
	морковь			8	10	7	9									
	Масло сливочное			5	5	5	5									
	кура			60	90	55	70									
	Компот из лимонов	**150**	**200**					**0,12**	**-**	**16,4**	**65,0**	**0,12**	**-**	**16,4**	**65,0**	**6,0**
	лимон			14	16	14	16									
	сахар			16	16	16	16									
	Хлеб ржаной	**30**	**40**					**1,5**	**0,3**	**12**	**57,8**	**1,93**	**0,34**	**16.1**	**77**	**-**
полдник																
	Запеканка из макарон с творогом	**150**	**200**					**17,1**	**13,**	**13,0**	**243,**	**25,7**	**20,2**	**19,5**	**286,0**	**0,34**
	макароны	40	50	40	50											
	Творог	20	30	20	30											
	Яйцо куриное	6	8	6	8											
	Сахар	6	8	6	8											
	Масло сливочное	3	5	3	5											
	молоко	10	15	10	15											
	Сухари панировочные	3	4	3	4											
	Чай с сахаром															
	чай			0,5	0,6	0,5	0,6									
	сахар			10	15	10	15									
	вода			130	150	130	150									

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		брутто		нетто		Пищевые вещества (г) ясли			Энергетич. ценность	Пищевые вещества (г) сад			Энергетич. ценность	Вит.а мин с	№ рецептуры
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	Кал.	Б	Ж	У	Кал.		
ДЕНЬ 9																	
завтрак								7.7	9.7	32	246	7,6	9,7	32.	246	1,5	
	Каша «Дружба»	150	200														
	рис			8	10	8	10										
	пшено			8	10	8	10										
	сахар			4	6	4	6										
	Масло слив.			4	6	4	6										
	Молоко			150	150	150	150										
	Какао на молоке	150	200					4,4	4,8	22,1	157	4.4	4,8	22,	157	0,5	
	какао			0,5	0,5	0,5	0,5										
	сахар			10	15	10	15										
	молоко			100	100	100	100										
	Бутерброд с маслом	20/7	30/9					2,5	7,6	15	136	2,45	7,55	14,6	136	-	
	Хлеб пшен.			20	30	20	30										
	Масло слив.			7	9	7	9										
2 завтрак:	Сок натуральный	150	180					0,75	0	15,2	64,0	0,9	0	18,1	76,8	3,6	
Обед																	
	Салат витаминный	35	60														
	капуста			30	40	20	30										
	морковь			8	10	4	6										
	яблоко			10	20	8	18										
	Масло растительное			2	3	2	3										
	Суп овощной на мясокостном бульоне	150	200					2,5	4,4	14	101	3,17	5,45	17,	126	18,485	
	картофель			55	70	35	50										

	Лук репчатый			5	6	4	5									
	морковь			10	13	7	10									
	Зелёный гор.			9	13	6	9									
	Масло растит.			3	3	3	3									
	мясо			20	40	15	30									
	сметана			5	7	5	7									
	Картофель тушёный с мясом	120	150					6,4	5,7	21.4	156,6	11,7	8,0	30,9	231	26,0
	картофель			180	200	126	130									
	Лук репчатый			8	10	6	8									
	морковь			8	10	7	9									
	Масло сливоч.			5	5	5	5									
	мясо			60	90	55	70									
	Компот из свежих груш	150	200					0,5	0,4	12	55,2	0,52	0,39	13,4	59,8	1,5
	груши			30	40	30	40									
	сахар			12	15	12	15									
	Хлеб ржаной			30	40	30	40	2,1	0,2	14	69	2,7	0,26	19,1	92	-
полдник																
	Пудинг манный с повидлом	120\10	150\15					5,2	6,5	37,6	265,	6,5	8,16	33,1	235,8	0,12
	Крупа манная			31	38,3	31	38,3									
	молоко			30	37,5	30	37,5									
	Вода питьевая			69	86	69	86									
	яйцо			12	15	12	15									
	сахар			6	8	6	8									
	Сухари панировочные			4	5	4	5									
	Масло сливочное			6	8	6	8									
	сметана			4	5	4	5									
	повидло	12	15	12	15			0,72	0,8	5,55	32,7	0,7	0,85	5,55	32,7	
	Чай с сахаром и лимоном	150	200					0	0	7	28	0,0	0,02	9,99	40	-
	чай			0,5	0,6	0,5	0,5									
	сахар			10	15	10	15									
	лимон			6,7	5,8	8,9	7,8									

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд		брутто		нетто		Пищевые вещества (г) ясли			Энергценность	Пищевые вещества (г) сад			Энергценность	Витамин с	№ рецептуры
День 10		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	Б	Ж	У	Кал.	Б	Ж	У	Кал.		
завтрак																	
	Каша гречневая молочная	150	200					8,8	2,4	4,5	235	11,8	6,77	53,1	235		
	Крупа гречневая			25	30	25	30										
	Масло слив.			5	5	5	5										
	сахар			5	5	5	5										
	Молоко			150	150	150	150										
	Кофейный напиток на молоке	150	200					2,2	1,5	16	84	2,65	1,79	18,8	102	-	
	Кофейный напиток			1	1	1	1										
	сахар			10	15	10	15										
	молоко			100	100	100	100										
	Бутерброд с маслом	20/7	30/9					2,5	7,6	15	136	2,4	7,55	14,6	136	-	
	Хлеб пшеничн.			20	30	20	30										
	Масло слив.			7	9	7	9										
2 завтрак	банан	100	100	125	125	100	100	0,5	1,5	21,0	96,0	0,5	1,5	21,0	96,0	10,0	
обед	Салат из зелёного горошка	40	50					1,56	1,0	4,54	32,7	1,5	1,06	4,54	32,7	-	
	Зелёный горошек			50	60	35	45										
	Лук репчатый			5	6	3	4										
	Масло растит.			3	3	3	3										
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	200					2,2	2,6	13	85	2,23	2,61	13,1	85	16,84	
	картофель			60	80	46	56										
	Крупа пшеничная			4	4	4	4										
	Лук репчатый			6	8	4	6										
	морковь			13	16	10	13										
	Огурцы солён.			8	8	8	8										

	Масло растит.			3	3	3	3										
	кура			20	40	20	40										
	Плов рисовый с мясом	**120**	**150**														
	говядина			45	55	32	42										
	рис			25	30	25	30										
	Лук репчатый			8	10	6	8										
	морковь			13	16	10	13										
	Масло сливочное			5	5	5	5										
	Томат.паста			3	3	3	3										
	Компот из сухофруктов	**150**	**200**					**0,2**	**0**	**18**	**68,1**	**0,1**	**0**	**17,5**	**68,1**	**6,0**	
	сухофрукты			12	12	11	11										
	сахар			12	15	12	15										
	Хлеб ржаной			30	40	30	40	**1,5**	**0,3**	**12**	**57,8**	**1,9**	**0,34**	**16.1**	**77**	**-**	
полдник																	
	Омлет натуральный	**75**	**100**					**5,7**	**11**	**1,1**	**121**	**7,52**	**13,5**	**1,51**	**157**	**0,5**	
	яйцо			35,3	47,	30,4	41,0										
	молоко			45	60	45	60										
	Масло сливочное			3	5	3	5										
	Мука пшеничная			1,5	2,0	1,5	2,0										
	кисель	**150**	**200**					**0**	**0**	**26**	**104**	**0**	**0**	**25.6**	**104**	**4,54**	
	кисель			20	20	20	20										
	сахар			10	15	10	15										
	Хлеб пшеничный			20	30	20	30	**2,1**	**0,2**	**14**	**69**	**3,04**	**0,36**	**19,9**	**90,4**	**-**	