

Утверждено приказом
заведующей МБДОУ № 14
г. Невинномысска
от 09.01.2025 № 60

ЗИМНЕЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей МБДОУ № 14 г. Невинномысска

в возрасте с 3 до 7 лет (сад)
(с 12-ти часовым режимом пребывания)

в возрасте с 1 до 3 лет (ясли)
(с 12-ти часовым режимом пребывания)

Родительский комитет:

САД

Прием пищи <u>1 день</u>	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Суп молочный с крупой (рис) 1/2	200	3,6	3,8	19	121,1	0	236
	Масло сливочное	5	0.1	3.6	0.1	33.1	-	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	-	
	Кофейный напиток с молоком 1/2	200	2,97	2,5	11,75	82.6	0	1221
	<u>Всего :</u>	<u>435</u>						
обед	Суп овощной	200	1,5	4	10,7	82,4	15,9	300
	Сметана	7	7	0.2	1.1	0.3	11.2	-
	Птица тушенная в соусе с овощами	250	17,2	19,7	39,4	395,3	31,5	909
	Огурец(помидор) солёный	30	30	0,8	0,4	5,7	-	-
	Хлеб Российский	50	3.3	0.5	20.1	95	-	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	14	55,9	0	1113
	<u>Всего :</u>	<u>737</u>						
полдник	Молоко кипяченое	200	5.6	5	9.4	106	-	200
	Хлеб пшеничный	25	2	0,3	10,5	50,3	-	
	Повидло	20	0.1	-	13	49	0.1	
	<u>Всего :</u>	<u>245</u>						
ужин	Макароны, запечённые с яйцом	200	11.3	8.7	36.1	259.1	-	569
	Икра кабачковая	60	60	1.2	5.4	5.2	73	4.2
	Хлеб пшеничный	25	2	0,3	10,5	50,8	-	
	чай	200	0	0	8,1	30,2	0	1203
	<u>Всего :</u>	<u>485</u>						
Итого за 1 день								

САД

Прием пищи <u>2 день</u>	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная Геркулес (жидкая) 1/2	200	6,2	9,2	26,2	206,8	0	548
	Масло сливочное	5	0.1	3.6	0.1	33.1	-	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	-	
	Кофейный напиток с молоком 1/2	200	2,97	2,5	11,75	82,6	0	1221
	<u>Всего :</u>	<u>435</u>						
обед	Щи из квашенной капусты с картофелем	200	1,4	4	8	72,3	25,4	187
	Котлеты рубленые из птицы	80	12,9	9,5	12,9	186,9	-	667
	Свекла тушёная	150	3,2	5,1	18,1	127,6	16,7	442
	Горошек консервированный	30	1	0.1	2	12	-	
	Хлеб российский	50	3.3	0.5	20.1	95	-	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	14	55,9	0	1113
	<u>Всего :</u>	<u>740</u>						
полдник	Кефир	200	5.6	6.4	8.2	118	1.4	1227
	Печенье	14	1,4	0,7	5,6	52,6	-	
	<u>Всего :</u>	<u>214</u>						
ужин	Шницель рыбный натуральный	90	14	5,8	8,2	138,9	1,6	511
	Капуста тушенная	120	2,8	3,6	11,7	88,7	63,8	440
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	-	
	чай	200	0	0	8,1	30,2	0	1203
	<u>Всего :</u>	<u>470</u>						
Итого за <u>2 день</u>								

САД

Прием пищи <u>3 день</u>	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Омлет натуральный	110	11,1	13,6	2,1	174,6		588
	Икра кабачковая	60	60	1,2	5,4	5,2	73	4,2
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	-	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	-	
	Чай	200	0	0	8,1	30,2	0	1203
	<u>Всего :</u>	<u>435</u>						
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,7	19,2	105,8	10,2	307
	Плов из птицы	65/250	16,6	14,2	37,8	336,2	5,1	
	Капуста квашенная	30	30	0,2	-	0,5	4,2	6
	Хлеб Российский	50	3,3	0,5	20,1	95	-	
	Компот их смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	14	55,9	0	1113
	<u>Всего :</u>	<u>730</u>						
полдник	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	106	-	200
	Хлеб пшеничный	25	2	0,3	10,5	50,8	-	
	Повидло	20	0,1	-	13	49	0,1	
	<u>Всего :</u>	<u>245</u>						
ужин	Вареники ленивые отварные	200	30,7	5,9	29,4	289,7	0,7	615/616
	Соус сметанный	40	0,6	2,8	2,6	37,7	-	1044
	Хлеб пшеничный	25	2	0,3	10,5	50,8	-	
	Какао на цельном молоке	200	5,7	5,1	16,6	134,5	0	1221
	<u>Всего :</u>	<u>465</u>						
Итого за <u>3 день</u>								

САД

Прием пищи <u>4 день</u>	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная(1/2) пшеничная жидкая	200	6	7,6	27,8	202	0	385
	Масло сливочное	5	0.1	3.6	0.1	33.1	-	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	-	
	Кофейный напиток с молоком (1/2)	200	2,97	2,5	11,75	82,6	0	1221
	<u>Всего :</u>	<u>435</u>						
обед	Борщ Украинский	200	1,9	2,6	14,3	86,1	19,1	278
	Гуляш	47/80	14,9	13,3	4,3	195,4	2,3	827
	Каша гречневая рассыпчатая	120	7,3	3,2	39,2	205,4		378
	Соус красный основной	30	0.3	0.4	2.5	14.8	1.6	
	Хлеб российский	50	3.3	0.5	20.1	95	-	
	Хлеб пшеничный	25	2	0,3	10,5	50,8	-	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	14	55,9	0	1113
	<u>Всего :</u>	<u>675</u>						
полдник	Кефир	200	5.6	6.4	8.2	118	1.4	1227
	Печенье	14	1,4	0,7	5,6	52,5	-	
	<u>Всего :</u>	<u>214</u>						
ужин	Сельдь с луком	75/97	13.1	13.4	1.4	178.2	1.5	486
	Пюре картофельное	120	2.7	3.8	20.4	122.1	14.4	429
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	-	424
	Хлеб пшеничный	25	2	0,3	10,5	50,8	-	
	Чай	200	0	0	8,1	30,2	0	1203
	<u>Всего :</u>	<u>565</u>						
Итого за <u>4 день</u>								

САД

Прием пищи <u>5 день</u>	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная рисовая жидкая 1/2	200	4,7	7,8	29,1	198,8	0	548
	Масло сливочное	7	0,1	3,6	0,1	33,1	-	
	Хлеб пшеничный	25	2	0,3	10,5	50,3	-	
	Чай	200	0	0	8,1	30,2	0	1203
	<u>Всего :</u>	<u>432</u>						
обед	Суп с клёцками	52/200	3,2	4,9	21,2	138,1	7,2	213
	Шницель	80	17,3	13,1	16,4	248,5	0,8	841
	Пюре картофельное	120	2,7	3,8	20,4	122,1	14,4	429
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	-	
	Хлеб российский	50	3,3	0,5	20,1	95	-	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	14	55,9	0	1113
	<u>Всего :</u>	<u>665</u>						
полдник	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4	1227
	Печенье	14	1,4	0,7	5,6	52,6	-	
	<u>Всего :</u>	<u>214</u>						
ужин	Запеканка из творога с морковью	190	20,8	10,2	29,7	288,2	2,2	238
	Соус сметанный	30	0,4	2,2	2	29,4	-	1041
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	-	
	Какао с молоком (1/2)	200	2,9	2,6	205,5	81,5	0	1221
	<u>Всего :</u>	<u>470</u>						
<u>Итого за 5 день</u>								

Прием пищи <u>6 день</u>	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Суп молочный с макаронами	200	7,3	6,7	28,4	200,5	-	548
	Масло сливочное	5	0.1	3.6	0.1	33.1	-	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	-	
	Кофейный напиток с молоком 1/2	200	2,97	2,5	11,75	82,6	0	1221
	<u>Всего :</u>	<u>435</u>						
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,5	4	8,7	75	25,7	187
	Плов из птицы	65/250	16,6	14,2	37,8	336,2	5,1	
	Капуста квашенная	30	30	0.2	-	0.5	4.2	6
	Хлеб Российский	50	3.3	0.5	20.1	95	-	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	14	55,9	0	1113
	<u>Всего :</u>	<u>780</u>						
полдник	Молоко кипяченое	200	5.6	5	9.4	106	-	200
	Хлеб пшеничный	25	2	0,3	10,5	50,8	-	
	Повидло	20	0.1	-	13	49	0.1	
	<u>Всего :</u>	<u>245</u>						
ужин	Картофель, запечённый с яйцом	190	9,2	9,3	48,1	301	37,2	347
	Икра кабачковая	60	60	1.2	5.4	5.2	73	4.2
	Хлеб пшеничный	25	2	0,3	10,5	50,8	-	
	Чай	200	0	0	8,1	30,2	0	1203
	<u>Всего :</u>	<u>485</u>						
Итого за <u>6 день</u>								

САД

Прием пищи <u>7 день</u>	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная пшениная жидкая	200	8,7	10,8	22,4	254,5	0	548
	Масло сливочное	5	0.1	3.6	0.1	33.1	-	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	-	
	Кофейный напиток с молоком 1/2	200	2,97	2,5	11,75	82.6	0	1221
	<u>Всего :</u>	<u>435</u>						
обед	Рассольник ленинградский	200	2	4,1	16,1	105,3	9,8	297
	Сметана	7	7	0.2	1.1	0.3	11.2	-
	Котлета рубленая из птицы	80	12,9	9,5	12,9	186,9	-	
	Свекла тушёная	150	3,2	5,1	18,1	127,6	16,7	442
	Горошек консервированный	30	1	0.1	2	12	-	
	Хлеб Российский	50	3.3	0.5	20.1	95	-	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	14	55,9	0	1113
	<u>Всего :</u>	<u>747</u>						
полдник	Кефир	200	5.6	6.4	8.2	113	1.4	1227
	Печенье	14	1,4	0,7	5,6	52,6	-	
	<u>Всего :</u>	<u>214</u>						
ужин	Рыба тушеная в томате с овощами	75/150	16,1	8,7	8,2	174,1	9,2	486
	Пюре картофельное	120	2,7	3,8	20,4	122,1	14,4	429
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,3	-	424
	Огурец(помидор) солёный	30	30	0,8	0,4	5,7	-	-
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	-	
	Чай	200	0	0	8,1	30,2	0	1203
	<u>Всего :</u>	<u>600</u>						
Итого за <u>7 день</u>								

Российская Федерация
СТРАХОВОЕ СВИДЕТЕЛЬСТВО
ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕНСИОННОГО СТРАХОВАНИЯ
САД

№ 010-407-394-91

Прием пищи <u>8 день</u>	Наименование блюда Ф.И.О. КОСЫНКИНА ВАСИЛИЙ ИЗАНОВИЧ	Выход блюда место рождения 11.11.1961 ПОСМЕН УРУПСКИЙ СТАВРОПОЛЬСКИЙ КРАЙ Пол Мужской	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
завтрак	Омлет натуральный	110	11,2	13,6	2,152	174,6		588
	Икра кабачковая	60	60	1.2	5.4	5.2	73	4.2
	Масло сливочное	50	0.1	3.6	0.1	33.1	-	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	-	
	Чай	200	0	0	8,1	30,2	0	1203
	<u>Всего :</u>	<u>405</u>						
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	35/200	11,5	10,4	19	210,7	14,7	35/200
	Рагу из птицы	30/230	17	13,1	28,8	295,4	23,4	642
	Огурец(помидор) солёный	30	30	0,8	0,4	5,7	-	-
	Хлеб пшеничный	25	2	0,3	10,5	50,8	-	
	Хлеб российский	50	3.3	0.5	20.1	95	-	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	14	55,9	0	1113
	<u>Всего :</u>	<u>735</u>						
полдник	Молоко кипяченое	200	5.6	5	9.4	106	-	200
	Булочка	90	7,3	6,9	47,3	268,5	-	1312
	<u>Всего :</u>	<u>290</u>						
ужин	Каша молочная пшеничная жидкая(1/2)	200	6	7,6	27,8	202	0	385
	Хлеб пшеничный	25	2	0,3	10,5	50,8	-	
	Кофейный напиток с молоком (1/2)	200	2,97	2,5	11,75	82,6	0	1221
	<u>Всего :</u>	<u>425</u>						
Итого за <u>8 день</u>								

САД

Прием пищи <u>9 день</u>	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Суп молочный с крупой (гречка) 1,2	200	4,8	4,4	20,6	137,5	0	548
	Масло сливочное	5	0.1	3.6	0.1	33.1	-	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	-	
	Кофейный напиток с молоком (1/2)	200	2,97	2,5	11,75	82,6	0	1221
	<u>Всего :</u>	<u>425</u>						
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4	12,1	88,5	17,5	82
	Сметана	7	7	0.2	1.1	0.3	11.2	-
	Котлета	80	17,3	13,1	16,4	248,5	0,8	841
	Макароны отварные	120	4,7	1,7	33,8	165,3	-	566
	Огурец(помидор) солёный	30	30	0,8	0,4	5,7	-	-
	Хлеб Российский	50	3.3	0.5	20.1	95	-	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	14	55,9	0	1113
	<u>Всего :</u>	<u>687</u>						
полдник	Кефир	200	5.6	6.4	8.2	118	1.4	1227
	Печенье	14	1,4	0,7	5,6	52,6	-	
	<u>Всего :</u>	<u>214</u>						
ужин	Шницель рыбный натуральный	90	14	5.8	8.2	138.9	1.6	511
	Капуста тушеная	120	2,8	3,6	11,7	88,7	63,8	429
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	-	424
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	-	
	Чай	200	0	0	8,1	30,2	0	1203
	<u>Всего :</u>	<u>470</u>						
Итого <u>9 день</u>								

САД

Прием пищи <u>10 день</u>	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная манная жидкая 1/2	200	6,3	6,3	31,8	202,6	0	548
	Масло сливочное	7	0.1	3.6	0.1	33.1	-	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	-	
	Чай	200	0	0	8,1	30,2	0	1203
	<u>Всего :</u>	<u>437</u>						
обед	Щи из квашенной капусты с картофелем	200	1,4	4	8	72,3	25,4	187
	Запеканка картофельная с мясом	200	16,81	13	41,4	338,7	30,1	626
	Соус красный	30	0.3	0.4	2.5	14.3	1.6	1011
	Хлеб пшеничный	25	2.4	0.4	12.6	60.9	-	
	Хлеб Российский	50	3.3	0.5	20.1	95	-	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	14	55,9	0	1113
	<u>Всего :</u>	<u>805</u>						
полдник	Кефир	200	5.6	6.4	8.2	118	1.4	1227
	Печенье	14	1,4	0,7	5,6	52,6	-	
	<u>Всего :</u>	<u>214</u>						
ужин	Пудинг из творога с рисом	180	27,7	6,9	30	289,1	0,7	236
	Соус сметанный	30	0,4	2,2	2	29,4	-	1041
	Хлеб пшеничный	25	2.4	0.4	12.6	60.9	-	
	Какао с молоком 1/2	200	2,9	2,6	205,5	81,5	0	1221
	<u>Всего :</u>	<u>435</u>						
<u>Итого 10 день</u>								

САД

Дни по меню «Сад»	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
	Б	Ж	У		
1 день					
2 день					
3 день					
4 день					
5 день					
6 день					
7 день					
8 день					
9 день					
10 день					
Итого за весь период					
Среднее значение за период					
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности					

ЯСЛИ

Прием пищи <u>1 день</u>	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Суп молочный с крупой (рис) 1/2	150	2,7	2,9	14,5	91,8	0	236
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	-	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	-	
	Кофейный напиток с молоком 1/2	150	2,2	1,9	8,53	60,5	0	1221
	Всего :	325						
обед	Суп овощной	150	1,2	3	7,9	62	11,9	300
	Сметана	7	7	0,2	1,1	0,3	11,2	-
	Птица тушеная в соусе с овощами	180	12,5	14,1	28,3	284,1	22,6	909
	Хлеб Российский	40	2,6	0,4	16	76	-	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	0	1113
	Всего :	577						
полдник	Молоко кипяченое	150	4,2	3,8	7,1	79,5	-	1226
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	-	
	Повидло	15	0,1	-	9,7	36,7	0,1	
	Всего :	185						
ужин	Макароны, запечённые с яйцом	175	10,1	7,4	32,7	230,8		569
	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,2	73	4,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	-	
	чай	150	0	0	6,1	22,6	0	1203
	Всего :	485						
Итого за 1 день								

ЯСЛИ

Прием пищи <u>2 день</u>	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная Геркулес (жидкая) 1/2	150	4,8	6,7	20,7	158,9	0	548
	Масло сливочное	5	0.1	3.6	0.1	33.1	-	
	Хлеб пшеничный	25	2	0,3	10,5	50,8	-	
	Кофейный напиток с молоком 1/2	150	2,2	1,9	8,53	60,5	0	1221
	<u>Всего :</u>	<u>330</u>						
обед	Щи из квашенной капусты с картофелем	150	1,2	3	6,4	56,3	19,3	187
	Котлеты рубленые из птицы	70	11,2	8,5	11,4	164,4	-	667
	Свекла тушёная	120						442
			2,5	3,8	14,6	100	13,5	
	Хлеб российский	40	2,6	0.4	16	76	-	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	0	1113
	<u>Всего :</u>	<u>530</u>						
полдник	Кефир	150	4,2	4,8	6,2	89	1.0	1227
	Печенье	14	1,4	0,7	5,6	52,6	-	
	<u>Всего :</u>	<u>164</u>						
ужин	Шницель рыбный натуральный	80	12,3	4,8	7,3	120,3	1,4	511
	Капуста тушеная	100	2.4	3	11.1	11.2	53.1	440
	Хлеб пшеничный	25	2	0,3	10,5	50,8	-	
	чай	150	0	0	6,1	22,6	0	1203
	<u>Всего :</u>	<u>380</u>						
Итого за <u>2 день</u>								

ЯСЛИ

Прием пищи <u>3 день</u>	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Омлет натуральный	80	8,2		10,1	1,5	129,7	588
	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,2	73	4,2	
	Масло сливочное	5	0.1	3.6	0.1	33.1	-	
	Хлеб пшеничный	25	2	0,3	10,5	50,8	-	
	чай	150	0	0	6,1	22,6	0	1203
	<u>Всего :</u>	<u>320</u>						
обед	Суп картофельный с макар. изделиями	150	1,7	2,1	14,4	80	7,7	307
	Плов из птицы	30/180	11,9	10,2	27,3	242	3,7	893-2
	Капуста квашенная	20	20	0.2	-	0.4	2.8	4
	Хлеб Российский	40	2,6	0.4	16	76	-	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	0	1113
	<u>Всего :</u>	<u>540</u>						
полдник	Молоко кипяченое	150	4,2	3,8	7,1	79.5	-	1226
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40.6	-	
	Повидло	15	0.1	-	9,7	36.7	0.1	
	<u>Всего :</u>	<u>185</u>						
ужин	Вареники ленивые отварные	170	26	4,9	6,1	245,8	0	615/616
	Соус сметанный	30	0,4	2,2	2	29,4		1044
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	-	
	Какао на цельном молоке	150	4,3	3,9	12,2	100,1	0	1221
	<u>Всего :</u>	<u>370</u>						
Итого за <u>3 день</u>								

ЯСЛИ

Прием пищи <u>4 день</u>	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая(1/2)	150	4,7	5,5	22	155,1	0	385
	Масло сливочное	5	0.1	3.6	0.1	33.1	-	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	-	
	Кофейный напиток с молоком 1/2	150	2,2	1,9	8,53	60,5	0	1221
	<u>Всего :</u>	<u>335</u>						
обед	Борщ Украинский	150	1,5	2	10,9	65,8	14,4	278
	Котлета	60	14.3	11.2	13.3	208.7	0.6	
	Каша гречневая рассыпчатая	100	6	2,7	32,6	171,1		378
	Соус красный основной	20	0.2	0.3	1.5	9.5	1	1011
	Хлеб российский	40	2,6	0.4	16	76	-	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	0	1113
	<u>Всего :</u>	<u>565</u>						
полдник	Кефир	150	4,2	4,8	6,2	89	1.0	1227
	Печенье	14	1,4	0,7	5,6	52,6	-	
	<u>Всего :</u>	<u>164</u>						
ужин	Рыба тушеная в томате с овощами	60/120	12,9	6,8	4,8	131,7	7,5	486
	Пюре картофельное	100	2.3	2.9	17	99.6	12,0	429
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	-	424
	Огурец(помидор) солёный	20	20	0.6	-	0.3	3.8	-
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	12.6	60.9	-	
	чай	150	0	0	6,1	22,6	0	1203
	<u>Всего :</u>	<u>460</u>						
Итого за <u>4 день</u>								

ЯСЛИ

Прием пищи <u>5 день</u>	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная рисовая жидкая 1/2	150	3,6	5,6	23,1	152,5	0	548
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	-	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	-	
	чай	150	0	0	6,1	22,6	0	1203
	<u>Всего :</u>	<u>325</u>						
обед	Суп с клёцками	39/150	2,4	3,4	15,8	100,6	5,4	213
	Шницель	60	14,3	11,2	13,3	208,7	0,6	
	Пюре картофельное	100	2,3	2,9	17	99,6	12,0	429
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	-	
	Хлеб российский	40	2,6	0,4	16	76	-	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	0	1113
	<u>Всего :</u>	<u>560</u>						
полдник	Кефир	150	4,2	4,8	6,2	89	1,0	1227
	Печенье	14	1,4	0,7	5,6	52,6	-	
	<u>Всего :</u>	<u>164</u>						
ужин	Запеканка из творога с морковью	150	16,5	8,1	23,3	226	1,7	238
	Соус сметанный	20	0,3	1,5	1,3	19,5	-	1044
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	-	
	Какао с молоком (1/2)	150	2,2	2	8,6	60,4	0	1221
	<u>Всего :</u>	<u>340</u>						
<u>Итого за 5 день</u>								

ЯСЛИ

Прием пищи <u>6 день</u>	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептурь
			Б	Ж	У			
завтрак	Суп молочный с макаронами	150	5,4	5,3	21,1	151,2	-	548
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	-	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	-	
	Кофейный напиток с молоком 1/2	150	2,2	1,9	8,53	60,5	0	1221
	<u>Всего :</u>	<u>325</u>						
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,2	3	6,4	56,3	19,3	187
	Плов из птицы	30/180	11,9	10,2	27,3	242	3,7	893-2
	Капуста квашенная	20	20	0,2	-	0,4	2,8	4
	Хлеб Российский	40	2,6	0,4	16	75	-	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	0	1113
	<u>Всего :</u>	<u>540</u>						
полдник	Молоко кипяченое	150	4,2	3,8	7,1	79,5	-	1226
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	-	
	Повидло	15	0,1	-	9,7	36,7	0,1	
	<u>Всего :</u>	<u>185</u>						
ужин	Картофель, запечённый с яйцом	170	8,2	8,3	43,1	269,8	33,2	347
	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,2	73	4,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	-	
	чай	150	0	0	6,1	22,6	0	1203
	<u>Всего :</u>	<u>400</u>						
Итого за <u>6 день</u>								

ЯСЛИ

Прием пищи <u>7 день</u>	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая 1/2	150	6,8	7,4	25,6	194,8	0	548
	Масло сливочное	5	0.1	3.6	0.1	33.1	-	
	Хлеб пшеничный	25	2	0,3	10,5	50,8	-	
	Кофейный напиток с молоком 1/2	150	2,2	1,9	8,53	60,5	0	1221
	<u>Всего :</u>	<u>330</u>						
обед	Рассольник ленинградский	150	1,3	1,1	12,2	61,5	7,7	
	Котлеты рубленые из птицы	70	11,2	8,5	11,4	164,4	-	667
	Свекла тушёная	120	2,5	3,8	14,6	100	13,5	442
	Горошек консервированный	25	0,8	0.1	1,6	5	-	
	Хлеб Российский	40	2,6	0.4	16	76	-	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	0	1113
	<u>Всего :</u>	<u>565</u>						
полдник	Кефир	150	4,2	4,8	6,2	89	1.0	1227
	Печенье	14	1,4	0,7	5,6	52,6	-	
	<u>Всего :</u>	<u>164</u>						
ужин	Рыба тушеная в томате с овощами	60/120	12,9	6,8	4,8	131,7	7,5	486
	Пюре картофельное	100	2.3	2.9	17	99.6	12,0	429
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	-	424
	Огурец(помидор) солёный	20	20	0.6	-	0.3	3.8	-
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	-	
	чай	150	0	0	6,1	22,6	0	1203
	<u>Всего :</u>	<u>450</u>						
Итого за <u>7 день</u>								

ЯСЛИ

Прием пищи <u>8 день</u>	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
завтрак	Омлет натуральный	80	8,2		10,1	1,5	129,7	588
	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,2	73	4,2	
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	-	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	-	
	чай	150	0	0	6,1	22,6	0	1203
	<u>Всего :</u>	<u>325</u>						
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/150	7,3	6,9	13,4	138,4	2	304
	Рагу из птицы	41/180	13,4	10,3	23,9	231,6	18,4	642
	Огурец(помидор) солёный	20	20	0,6	-	0,3	3,8	-
	Хлеб российский	40	2,6	0,4	16	76	-	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	0	1113
	<u>Всего :</u>	<u>540</u>						
полдник	Молоко кипяченое	150	4,2	3,8	7,1	79,5	-	1226
	Булочка	50	4,8	5,2	32,8	188,7	-	1312
	<u>Всего :</u>	<u>200</u>						
ужин	Каша молочная(1/2) пшеничная жидкая	150	4,7	5,5	22	155,1	0	385
	Кофейный напиток с молоком 1/2	150	2,2	1,9	8,53	60,5	0	1221
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	-	
	<u>Всего :</u>	<u>330</u>						
Итого за <u>8 день</u>								

ЯСЛИ

Прием пищи <u>9 день</u>	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Суп молочный с крупой (гречка) 1/2	150	3,6	3,7	15,7	107,5	0	548
	Масло сливочное	5	0.1	3.6	0.1	33.1	-	
	Хлеб пшеничный	25	2	0,3	10,5	50,8	-	
	Кофейный напиток с молоком 1/2	150	2,2	1,9	8,53	60,5	0	1221
	<u>Всего :</u>	<u>330</u>						
обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1.2	3	9	66,4	13,1	82
	Сметана	7	7	0,2	1,1	0,3	11,2	-
	Котлета	60	14.3	11.2	13.3	208.7	0.6	
	Макароны отварные	100	3,6	1,5	26,3	129.4		566
	Огурец(помидор) солёный	20	20	0.6	-	0.3	3.8	-
	Хлеб Российский	40	2,6	0.4	16	76	-	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	0	1113
	<u>Всего :</u>	<u>552</u>						
полдник	Кефир	150	4,2	4,8	6,2	89	1.0	1227
	Печенье	14	1,4	0,7	5,6	52,6	-	
	<u>Всего :</u>	<u>164</u>						
ужин	Шницель рыбный натуральный	80	12.3	4.8	7.3	120.3	1.4	511
	Капуста тушеная	100	2.4	3	11.1	11.2	53.1	440
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	-	424
	Хлеб пшеничный	25	2	0,3	10,5	50,8	-	
	чай	150	0	0	6,1	22,6	0	1203
	<u>Всего :</u>	<u>385</u>						
Итого <u>9 день</u>								

ЯСЛИ

Прием пищи <u>10 день</u>	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная манная жидкая 1/2	150	4,7	5	24,5	156,3	0	548
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	-	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	-	
	Чай	150	0	0	6,1	22,6	0	1203
	<u>Всего :</u>	<u>315</u>						
обед	Щи из квашенной капусты с картофелем	150	1,2	3	6,4	56,3	19,3	187
	Запеканка картофельная с мясом	180	15	11,9	37,7	308,2	27,1	626
	Соус красный	30	0,3	0,4	2,5	14,8	1,6	-
	Хлеб Российский	40	2,6	0,4	16	76	-	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	-	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	0	1113
	<u>Всего :</u>	<u>560</u>						
полдник	Кефир	150	4,2	4,8	6,2	89	1,0	1227
	Печенье	14	1,4	0,7	5,6	52,5	-	
	<u>Всего :</u>	<u>164</u>						
ужин	Пудинг из творога с рисом	150	23	5,9	24,9	241,4	0,6	236
	Соус сметанный	20	0,3	1,5	1,3	19,5	-	1041
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	-	
	Какао с молоком (1/2)	150	2,2	2	8,6	60,4	0	1221
	<u>Всего :</u>	<u>340</u>						
<u>Итого 10 день</u>								

ЯСЛИ

Дни по меню «Ясли »	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
	Б	Ж	У		
1 день					
2 день					
3 день					
4 день					
5 день					
6 день					
7 день					
8 день					
9 день					
10 день					
Итого за весь период					
Среднее значение за период					
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности					