

Примерное
десятидневное
циклическое меню для
организации питания
в дошкольном
образовательном
учреждении «БМА ОУ
СОШ № 21»

Примерное 10-дневное меню Ясли/Сад

Прием пищи (Ясли, Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер ТТК
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Каша манная	150/180	4,64/5,44	6,15/7,34	19,18/24,32	147,38/181,04	5/4
	Хлеб пшеничный	25/25	2,02/2,02	0,25/0,25	12,20/12,20	60,5/60,5	1/13
	Масло сливочное	8/10	0,04/0,05	6,6/8,25	0,06/0,08	59,54/74,8	1/13
	Коф. напиток с молоком	150/180	2,15/2,62	2,34/2,8	13,69/19,28	83,86/111,81	13/10
2 Завтрак	Сок	130/130	0,52/0,52	0,52/0,52	12,74/12,74	54,6/54,6	
Всего за завтрак	<u>Ясли сад</u>		8,85/10,13	15,34/18,64	45,13/55,88	351,28/428,15	
Обед	Суп *Волна*	180/200	5,29/6,61	4,52/6,02	10,36/14,51	101,51/135,94	13/2
	Рагу овощное	120/140	2,5/3,08	4,28/5,34	16,08/19,78	105,21/130,15	18/3
	Котлета рыбная	60/70	12,55/16,12	1,48/1,94	4,52/5,56	81,88/104,66	9/7
	Салат из свеклы с раст. маслом	40/60	0,56/0,84	2,04/3,06	3,14/4,71	32,38/48,57	20/1
	Хлеб пшеничный	25/30	2,02/2,43	0,25/0,3	12,2/14,64	60,5/72,6	
	Хлеб ржаной	25/30	1,65/1,98	0,3/0,36	8,55/10,26	41,25/49,5	
	Напиток из шиповника	150/180	0,51/0,61	-	12,2/15,83	52,32/67,56	15/10
Всего за обед	<u>Ясли сад</u>		25,08/ 31,67	12,87/ 17,02	67,05/ 85,29	475,05/ 608,98	
Полдник	Шанежка со сметаной	60/70	4,29/5,15	7,24/10,14	33,0/40,14	212,67/270,6	6/12
	КМП	150/180	4,2/5,04	3,75/4,5	10,84/13,0	94,9/113,88	
Всего за полдник	<u>Ясли сад</u>		8,49/ 10,19	10,99/ 14,64	43,84/ 53,14	307,57/ 384,48	
Итого за 1-й день	<u>Ясли сад</u>		42,94/ 52,51	39,72/ 50,82	168,76/ 207,05	1188,5/ 1476,21	

Примерное 10- дневное меню Ясли/Сад

Прием пищи (Ясли, Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер ТТК
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак	<i>Вермишель в молоке</i>	180/200	<i>4,49/5,64</i>	<i>6,15/7,4</i>	<i>16,39/23,34</i>	<i>139,48/183,64</i>	<i>21/2</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25/25	<i>2,02/2,02</i>	<i>0,25/0,25</i>	<i>12,2/12,2</i>	<i>60,5/60,5</i>	<i>1/13</i>
	<i>Масло сливочное</i>	8/10	<i>0,04/0,05</i>	<i>6,6/8,25</i>	<i>0,06/0,08</i>	<i>59,84/74,8</i>	<i>1/13</i>
	<i>Какао на молоке</i>	150/180	<i>2,27/2,8</i>	<i>2,41/2,91</i>	<i>12,58/16,36</i>	<i>80,86/102,44</i>	<i>14/10</i>
2 Завтрак	<i>Яблоко</i>	130	<i>0,52/0,52</i>	<i>0,52/0,52</i>	<i>12,74/12,74</i>	<i>61,1/61,1</i>	
Всего за завтрак	<u>Ясли сад</u>		<i>8.82/10.54</i>	<i>15.41/18.8</i>	<i>41.23/51.98</i>	<i>388.2/421.4</i>	
Обед	<i>Уха «Рыбацкая»</i>	180/200	<i>6,67/8,5</i>	<i>2,63/3,76</i>	<i>17,02/19,14</i>	<i>114,45/139,87</i>	<i>30/2</i>
	<i>Греча отварная</i>	110/130	<i>3,8/5,07</i>	<i>4,29/5,45</i>	<i>18,66/24,88</i>	<i>123,82/162,6</i>	<i>44/3</i>
	<i>Гуляш из говядины</i>	60/70	<i>11,69/13,7</i>	<i>7,47/8,72</i>	<i>2,77/3,72</i>	<i>124,51/147,45</i>	<i>11/8</i>
	<i>Салат карт. с зел. горошком</i>	40/60	<i>1,64/2,23</i>	<i>2,55/3,73</i>	<i>7,05/9,66</i>	<i>56,38/79,0</i>	<i>32/1</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25/30	<i>2,02/2,43</i>	<i>0,25/0,3</i>	<i>12,2/14,64</i>	<i>60,5/72,6</i>	
	<i>Хлеб ржаной</i>	25/30	<i>1,65/1,98</i>	<i>0,3/0,36</i>	<i>8,55/10,26</i>	<i>41,25/49,5</i>	
	<i>Компот из чернослива и изюма</i>	150/180	<i>0,57/0,73</i>	<i>0,06/0,08</i>	<i>17,16/22,49</i>	<i>69,35/90,87</i>	<i>5/10</i>
Всего за обед	<u>Ясли сад</u>		<i>28.04/34.64</i>	<i>17.55/22.4</i>	<i>83.41/104.8</i>	<i>590.2/669.3</i>	
Полдник	<i>Омлет</i>	80/100	<i>7,24/9,06</i>	<i>9,71/12,16</i>	<i>1,79/2,35</i>	<i>126,12/158,34</i>	<i>2/6</i>
	<i>Чай с молоком</i>	150/180	<i>3,23/3,92</i>	<i>2,55/2,97</i>	<i>12,68/16,28</i>	<i>86,24/107,12</i>	<i>12/10</i>
Всего за полдник	<u>Ясли сад</u>		<i>10.47/12.98</i>	<i>12.26/15.1</i>	<i>14.47/28.63</i>	<i>224.24/265.46</i>	
Итого за 2-й день	<u>Ясли сад</u>		<i>47.85 /58.68</i>	<i>45.74/ 56.86</i>	<i>151.85/ 198.15</i>	<i>1263.74/ 1417.26</i>	

Примерное 10- дневное меню Ясли/Сад

Прием пищи (Ясли, Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер Ре - цеп - та
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак	Каша «Дружба»	180/200	4,92/5,75	6,4/7,66	23,01/28,93	167,38/205,4	16/4
	Хлеб пшеничный	25/25	2,02/2,02	0,25/0,25	12,2/12,2	60,5/60,5	3/13
	Сыр	9/12	2,34/3,12	2,41/3,22	-	31,68/42,24	3/13
	Чай с молоком	150/180	3,23/3,92	2,55/2,97	12,68/16,28	86,24/107,12	12/10
2 Завтрак	Сок	130	0,52/0,52	0,52/0,52	12,74/12,74	54,6/54,6	
Всего за завтрак	Ясли сад		12.51/14.81	11.61/14.1	47.89/57.41	345.8/415.26	
Обед	Суп-лапша на к/б	180/200	5,19/6,61	3,05/4,32	11,98/16,04	98,84/132,77	20/2
	Капуста тушеная	120/140	3,01/3,51	3,46/4,31	12,49/14,72	80,37/96,8	8/3
	Суфле куриное	60/70	21,49/27,15	9,93/12,91	2,76/3,76	188,55/242,62	8/9
	Огурец соленый	20/20	0,16/0,16	0,02/0,02	0,34/0,34	2,2/2,2	
	Хлеб пшеничный	25/30	2,02/2,43	0,25/0,3	12,2/14,64	60,5/72,6	
	Хлеб ржаной	25/30	1,65/1,98	0,3/0,36	8,55/10,26	41,25/49,5	
	Компот из чернослива	150/180	0,32/0,39	0,1/0,12	17,02/21,74	68,16/87,03	6/10
Всего за обед	Ясли сад		33,84/42,23	17,11/22,34	65,34/81,5	539,87/683,52	
Полдник	Сдоба обыкновенная	50/60	4,03/4,76	5,74/7,89	32,7/39,69	196,87/246,9	8/12
	Молоко кипяченое	150/180	4,34/5,22	4,8/5,76	7,05/8,46	88,05/106,2	
Всего за полдник	Ясли сад		8,37/9,98	10,54/13,65	39,75/48,15	284,92/353,1	
Итого за 3 -й день	Ясли сад		47,24/57,54	39,78/50,61	165,72/199,8	1225,19/1506,48	

Примерное 10- дневное меню Ясли/Сад

Прием пищи (Ясли, Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер Рецепта
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак	<i>Каша кукурузная</i>	180/200	4,76/5,46	6,24/7,44	23,19/28,41	165,58/199,69	4/4
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25/25	2,02/2,02	0,25/0,25	12,20/12,20	60,5/60,5	1/13
	<i>Масло сливочное</i>	8/10	0,04/0,05	6,6/8,25	0,06/0,08	59,84/74,8	1/13
	<i>Коф. напиток</i>	150/180	2,15/2,62	2,34/2,8	13,69/19,28	83,86/111,81	13/10
2 Завтрак	<i>Яблоко</i>	130	0,52/0,52	0,52/0,52	12,74/12,74	61,1/61,1	
Всего за завтрак	<i>Ясли сад</i>		8,97/10,15	15,43/18,74	49,14/59,97	369,81/446,8	
Обед	<i>Щи с курой и сметаной</i>	180/200	5,86/7,35	6,5/8,43	12,44/17,3	126,59/167,55	6/2
	<i>Тефтели мясные с рисом</i>	140/160	14,2/16,58	4,05/4,72	24,19/28,34	188,05/219,87	15/8
	<i>Соус молочный</i>	20/30	0,87/1,25	2,33/3,48	3,2/4,43	37,02/53,82	1/11
	<i>Винегрет</i>	40/60	0,75/1,0	2,09/3,12	5,28/7,07	41,6/58,6	29/1
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25/30	2,02/2,43	0,25/0,3	12,2/14,64	60,5/72,6	
	<i>Хлеб ржаной</i>	25/30	1,65/1,98	0,3/0,36	8,55/10,26	41,25/49,5	
	<i>Напиток из шиповника</i>	150/180	0,51/0,61	-	12,2/15,83	52,32/67,56	15/10
Всего за обед	<i>Ясли сад</i>		25,86/31,2	15,52/20,41	78,06/97,87	547,33/689,5	
Полдник	<i>Пудинг из творога с морковью</i>	100/120	13,16/16,85	9,76/12,69	13,48/16,05	195,51/247,39	18/5
	<i>Чай с сахаром</i>	150/180	0,12/0,16	0,03/0,04	9,01/12,02	36,73/48,98	10/10
Всего за полдник	<i>Ясли сад</i>		13,28/17,01	9,79/12,73	22,49/28,07	232,24/296,37	
Итого за 4-й день	<i>Ясли сад</i>		48,63/58,88	41,26/52,4	162,43/198,65	1210,48/1493,77	

Примерное 10- дневное меню Ясли/Сад

Прием пищи (Ясли, Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер Ре- цеп- та
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак	Каша ячневая	180/200	4,66/5,18	6,2/6,26	18,13/21,45	146,78/162,98	14/4
	Хлеб пшеничный	25/25	2,02/2,02	0,25/0,25	12,2/12,2	60,5/60,5	
	Повидло фруктовое	10/15	0,03/0,04	-	6,4/9,6	24,2/36,3	
	Какао на молоке	150/180	2,27/2,8	2,41/2,91	12,58/16,36	80,86/102,44	14/10
2 Завтрак	Сок	130	0,52/0,52	0,52/0,52	12,74/12,74	54,6/54,6	
Всего за завтрак	<u>Ясли сад</u>		8,98/ 10,04	8,88/ 9,42	49,31/ 59,61	312,34/ 362,22	
Обед	Свекольник с курой и сметаной	180/200	6,07/7,53	6,5/8,47	14,8//19,86	138,49/180,75	5/2
	Пюре картофельное	120/140	3,89/4,58	4,86/6,08	28,59/32,69	167,62/197,0	3/3
	Рыба под овощами	70/80	12,97/15,22	6,93/8,59	4,15/5,36	129,97/158,41	4/7
	Яйцо 1/2	25/25	3,17/3,17	2,73/2,73	0,17/0,17	39,25/39,25	1/6
	Хлеб пшеничный	25/30	2,02/2,43	0,25/0,3	12,2/14,64	60,5/72,6	
	Хлеб ржаной	25/30	1,65/1,98	0,3/0,36	8,55/10,26	41,25/49,5	
	Компот из кураги	150/180	0,73/0,88	0,04/0,05	16,11/20,63	65,92/84,31	6/10
Всего за обед	<u>Ясли сад</u>		30,7/ 35,99	21,65/ 26,6	86,39/ 105,42	651,0/ 789,82	
Полдник	Пряник	50/50	2,95/2,95	3,25/3,25	35,25/35,25	176,5/176,5	
	Молоко кипяченое	150/180	4,35/5,22	4,8/5,76	7,05/8,46	88,05/106,2	
Всего за полдник	<u>Ясли сад</u>		7,3/ 8,17	8,05/ 9,01	42,3/ 43,71	264,55/ 282,27	
Итого за 5-й день	<u>Ясли сад</u>		47,3/ 54,52	39,06/ 45,51	188,92/ 219,67	1274,49/ 1480,91	

Примерное 10- дневное меню Ясли/Сад

Прием пищи (Ясли, Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер Рецепта
			Б	Ж	У		
День 6							
Завтрак	Каша геркулесовая	180/200	5.48/6.26	7.44/8.94	22.04/26.98	171.38/206.94	8/4
	Хлеб пшеничный	25/25	2,02/2,02	0,25/0,25	12,20/12,20	60,5/60,5	1/13
	Масло сливочное	8/10	0,04/0,05	6,6/8,25	0,06/0,08	59,84/74,8	1/13
	Кофейный напиток	150/180	2,27/2,8	2,41/2,91	12,58/16,36	80,86/102,44	13/10
2 Завтрак	Фрукт	130	0,52/0,52	0,52/0,52	12,74/12,74	61,1/61,1	
Всего за завтрак	Ясли сад		9.81/11.13	16.7/20.35	46.88/55.62	327.58/444.68	
Обед	Борщ со сметаной	180/200	4.4/5.8	4.49/6.12	14.41/20.14	110.83/151.9	2/2
	Жаркое домашнему	160/180	12.26/14.62	9.72/12.04	25.09/29.23	230.62/276.36	145
	Салат овощной	40/60	0,75/1,0	2,09/3,12	5,28/7,07	41,6/58,6	30/1
	Хлеб пшеничный	25/30	2,02/2,43	0,25/0,3	12,2/14,64	60,5/72,6	
	Хлеб ржаной	25/30	1,65/1,98	0,3/0,36	8,55/10,26	41,25/49,5	
	Напиток из шиповника	150/180	0,51/0,61	-	12,2/15,83	52,32/67,56	15/10
Всего за обед	Ясли сад		21.59/26.44	16.85/21.94	77.73/97.17	537.12/676.52	
Полдник	Творожная запеканка с яблоком	100/120	12.96/14.94	9.8/11.85	13.57/16.07	196.16/232.89	16/5
	Чай с сахаром	150/180	0,12/0,16	0,03/0,04	9,01/12,02	36,73/48,98	10/10
Всего за полдник	Ясли сад		13.08/15.12	9.83/11.89	22.58/28.09	232.89/281.81	
Итого за 6-й день			45.0/ 53.21	43.9/ 54.7	159.93/ 193.62	1158.69/ 1464.11	

Примерное 10- дневное меню Ясли/Сад

Прием пищи (Ясли, Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер Ре- цеп- та
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак	<i>Каша пшеничная</i>	180/200	5,4/6,25	6,26/7,47	20,59/25,16	161,38/194,44	15/4
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25/25	2,02/2,02	0,25/0,25	12,20/12,20	60,5/60,5	3/13
	<i>Сыр</i>	9/12	2,34/3,12	2,41/3,22	-	31,68/42,24	3/13
	<i>Чай с молоком</i>	150/180	3,23/3,92	2,55/2,97	12,68/16,28	86,24/107,12	12/10
2 Завтрак	<i>Сок</i>	130	0,52/0,52	0,52/0,52	12,74/12,74	54,6/54,6	
Всего за завтрак	<u>Ясли сад</u>		12,99/ 15,31	11,47/ 13,91	45,47/ 53,64	339,8/ 404,3	
Обед	<i>Рассольник со сметаной</i>	180/200	4,17/5,38	4,51/6,13	14,34/19,34	111,08/149,2	11/2
	<i>Пюре картофельное с морковью</i>	120/140	3,25/4,08	4,39/5,63	22,52/27,31	137,72/170,3	4/3
	<i>Суфле рыбное</i>	60/70	12,46/16,26	4,64/6,32	2,76/3,76	102,95/137,42	14/7
	<i>Салат зел. горошек</i>	20/20	2,0/2,0	3,08/3,08	5,52/5,52	56,17/56,17	1/1
	<i>Хлеб пшеничный</i>	25/30	2,02/2,43	0,25/0,3	12,2/14,64	60,5/72,6	
	<i>Хлеб ржаной</i>	25/30	1,65/1,98	0,3/0,36	8,55/10,26	41,25/49,5	
	<i>Компот из яблок</i>	150/180	0,1/0,12	0,1/0,12	11,42/14,9	47,57/61,86	1/10
Всего за обед	<u>Ясли сад</u>		25,65/ 32,25	17,27/ 21,94	77,31/ 95,73	557,24/ 697,05	
Полдник	<i>Булочка «Дорожная»</i>	50/60	4,03/4,76	5,74/7,89	32,7/39,69	196,87/246,9	8/12
	<i>Молоко</i>	150/180	4,34/5,22	4,8/5,76	7,05/8,46	88,05/106,2	
Всего за полдник	<u>Ясли сад</u>		8,37/ 9,98	10,54/ 13,65	39,75/ 48,15	284,92/ 353,1	
Итого за 7-й день	<u>Ясли сад</u>		47,53/ 58,06	39,8/ 50,02	175,27/ 210,26	1236,56/ 1509,05	

Примерное 10- дневное меню Ясли/Сад

Прием пищи (Ясли, Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер Рецепта
			Б	Ж	У		
День 8							
Завтрак	Каша рисовая	150/180	4,44/5,05	6,14/7,32	23,97/29,39	166,98/201,44	7/4
	Хлеб пшеничный	25/25	2,02/2,02	0,25/0,25	12,20/12,20	60,5/60,5	4/13
	Масло сливочное	4/5	0,02/0,03	3,3/4,13	0,03/0,04	29,92/37,4	4/13
	сыр	7/10	1,82/2,6	1,88/2,68	-	24,64/35,2	4/13
	Какао на молоке	150/180	2,27/2,8	2,41/2,91	12,58/16,36	80,86/102,44	14/10
2 Завтрак	Фрукт	130	0,52/0,52	0,52/0,52	12,74/12,74	61,1/61,1	
Всего за завтрак	Ясли сад		10,57/ 12,5	13,98/ 17,29	48,78/ 57,99	362,9/ 436,98	
Обед	Суп овощной со сметаной	180/200	4,38/5,74	4,47/6,09	12,94/18,09	105,43/144,15	14/2
	Макароны отварные	120/140	4,83/5,38	3,89/4,78	30,81/34,24	180,67/204,9	43/3
	Печень по-строгановски	60/80	12,69/16,84	4,3/5,23	5,13/6,74	110,54/142,12	9/8
	Салат картоф. с мор. капустой	40/60	0,75/1,0	2,88/4,18	5,64/7,55	50,15/70,0	33/1
	Хлеб пшеничный	25/30	2,02/2,43	0,25/0,3	12,2/14,64	60,5/72,6	
	Хлеб ржаной	25/30	1,65/1,98	0,3/0,36	8,55/10,26	41,25/49,5	
	Кисель	150/180	-	-	7,07/8,58	28,38/34,48	9/10
Всего за обед	Ясли сад		26,32/ 33,33	16,09/ 20,94	82,34/ 100,1	576,92/ 717,75	
Полдник	Ватрушка с повидлом	60/70	4,06/4,81	5,74/7,89	39,1/49,29	221,07/283,2	17/12
	КМП	150/180	4,2/5,04	3,75/4,5	10,84/13,0	94,9/113,88	
Всего за полдник	Ясли сад		8,26/ 9,85	9,49/ 12,39	49,94/ 62,29	315,97/ 397,08	
Итого за 8-й день	Ясли сад		45,67/ 56,2	40,08/ 51,14	193,8/ 233,12	1316,89/ 1612,91	

Примерное 10- дневное меню Ясли/Сад

Прием пищи (Ясли, Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер Рецепта
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак	Суп молочный с рисом	150/180	3,74/4,17	6,05/7,21	14,5/17,55	126,8/151,04	22/2
	Хлеб пшеничный	25/25	2,02/2,02	0,25/0,25	12,20/12,20	60,5/60,5	1/13
	Масло сливочное	8/10	0,04/0,05	6,6/8,25	0,06/0,08	59,84/74,8	1/13
	Кофейный напиток	150/180	2,15/2,62	2,34/2,8	13,69/19,28	83,86/111,81	13/10
2 Завтрак	Сок	130	0,52/0,52	0,52/0,52	12,74/12,74	54,6/54,6	
Всего за завтрак:	<u>Ясли сад</u>		7,95/ 8,86	15,24/ 18,51	40,45/ 49,11	331,0/ 398,15	
Обед	Суп «Крестьянский» со сметаной	180/200	4,41/5,78	4,59/6,24	14,53/20,09	112,75/153,3	31/2
	Свекла тушен. со сметаной	120/140	2,4/2,73	4,2/5,2	13,38/15,18	97,82/114,88	16/3
	Биточки из говядины	60/70	12,15/14,2	10,54/12,8	4,88/5,86	163,37/195,9	14/8
	Салат «Веснушка»	40/60	0,82/0,86	2,09/3,12	4,21/5,65	37,25/52,8	30/1
	Хлеб пшеничный	25/30	2,02/2,43	0,25/0,3	12,2/14,64	60,5/72,6	
	Хлеб ржаной	25/30	1,65/1,98	0,3/0,36	8,55/10,26	41,25/49,5	
	Напиток из шиповника	150/180	0,51/0,61	-	12,2/15,83	52,32/67,56	15/10
Всего за обед:	<u>Ясли сад</u>		23,96/ 28,59	21,97/ 28,02	69,95/ 87,51	565,26/ 706,54	
Полдник	Сырник творожный	80/100	13,27/15,34	8,78/10,82	17,14/22,59	202,33/250,99	6/5
	Чай с сахаром	150/180	0,12/0,16	0,03/0,04	9,01/12,02	36,73/48,98	10/10
Всего за полдник:	<u>Ясли сад</u>		13,39/ 15,5	8,81/ 10,86	26,15/ 34,61	239,06/ 299,97	
Итого за 9-й день	<u>Ясли сад</u>		45,82/ 53,47	46,54/ 57,91	149,29/ 183,97	1189,92/ 1459,26	

Примерное 10- дневное меню Ясли/Сад

Прием пищи (Ясли, Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Номер рецепта
			Б	Ж	У		
День 10							
Завтрак	Каша пшеничная	150/180	5,4/6,25	6,26/7,47	20,59/25,16	161,38/194,44	11/4
	Хлеб пшеничный	25/25	2,02/2,02	0,25/0,25	12,20/12,20	60,5/60,5	1/13
	Масло сливочное	8/10	0,04/0,05	6,6/8,25	0,06/0,08	59,84/74,8	1/13
	Какао на молоке	150/180	2,27/2,8	2,41/2,91	12,58/16,36	80,86/102,44	14/10
2 Завтрак	Сок	130	0,52/0,52	0,52/0,52	12,74/12,74	54,6/54,6	
Всего за завтрак	<u>Ясли сад</u>		9,73/ 11,12	15,52/ 18,88	45,43/ 53,8	362,58/ 432,18	
Обед	Суп-пюре овощной (вегетарианский)	180/200	3,44/4,66	3,28/4,71	18,75/25,28	112,65/154,6	27/2
	Плов с мясом	160/180	14,64/17,34	11,04/13,18	35,4/44,16	295,92/360,15	4/8
	Салат свекла с раст. маслом	40/60	0,75/0,9	2,05/3,06	4,4/5,28	37,98/50,97	20/1
	Гренки	15/20	2,02/2,43	0,25/0,3	12,2/14,64	60,5/72,6	
	Хлеб ржаной	25/30	1,65/1,98	0,3/0,36	8,55/10,26	41,25/49,5	
	Компот из изюма	150/180	0,41/0,49	0,08/0,1	18,21/23,18	72,78/92,64	6/10
Всего за обед	<u>Ясли сад</u>		22,91/ 27,8	17,0/ 21,71	97,51/ 122,8	621,08/ 780,46	
Полдник	Печенье	50/50	3,75/3,75	5,9/5,9	37,45/37,45	208,5/208,5	
	Молоко кипяченое	150/180	4,34/5,22	4,8/5,76	7,05/8,46	88,05/106,2	
Всего за полдник	<u>Ясли сад</u>		8,09/ 8,97	10,7/ 11,66	44,5/ 45,91	296,55/ 314,7	
Итого за 10-й день			41,25/ 48,41	43,74/ 52,77	200,18/ 235,25	1334,81/ 1581,94	

Пищевая ценность кулинарных изделий и блюд.

	<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>Калорийность, Ккал</i>
<i>Итого день 1. Ясли/Сад</i>	<i>42,94/52,51</i>	<i>39,72/50,82</i>	<i>168,76/207,05</i>	<i>1188,5/1476,21</i>
<i>Итого день 2. Ясли/Сад</i>	<i>47.85/58.68</i>	<i>45.74/56.86</i>	<i>151.85/198.15</i>	<i>1263.74/1417.26</i>
<i>Итого день 3. Ясли/Сад</i>	<i>47,24/57,54</i>	<i>39,78/50,61</i>	<i>165,72/199,8</i>	<i>1225,19/1506,48</i>
<i>Итого день 4. Ясли/Сад</i>	<i>48,63/58,88</i>	<i>41,26/52,4</i>	<i>162,43/198,65</i>	<i>1210,48/1493,77</i>
<i>Итого день 5. Ясли/Сад</i>	<i>47,3/54,52</i>	<i>39,06/45,51</i>	<i>188,92/219,67</i>	<i>1274,49/1480,91</i>
<i>Итого день 6. Ясли/Сад</i>	<i>45.0/53.21</i>	<i>43.9/54.7</i>	<i>159.93/193.62</i>	<i>1158.69/1464.11</i>
<i>Итого день 7. Ясли/Сад</i>	<i>47,53/58,06</i>	<i>39,8/50,02</i>	<i>175,27/210,26</i>	<i>1236,56/1509,05</i>
<i>Итого день 8. Ясли/Сад</i>	<i>45,67/56,2</i>	<i>40,08/51,14</i>	<i>193,8/233,12</i>	<i>1316,89/1612,91</i>
<i>Итого день 9. Ясли/Сад</i>	<i>45,82/53,47</i>	<i>46,54/57,91</i>	<i>149,29/183,97</i>	<i>1189,92/1459,26</i>
<i>Итого день 10.Ясли/Сад</i>	<i>41,25/48,41</i>	<i>43,74/52,77</i>	<i>200,18/235,25</i>	<i>1334,81/1581,94</i>
<i>Итого за весь период в среднем</i>	<i>45,92/55,14</i>	<i>41,95/52,27</i>	<i>171,61/207,95</i>	<i>1239,92/1500,19</i>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597644

Владелец Ковалева Ирина Юрьевна

Действителен с 02.03.2023 по 01.03.2024