

Индивидуальное меню для Лапшина Матвея ДОУ № 52 с марта 2024г

Прием	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценност	Вита мин	№ рецептур	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценност	Вита мин	№ рецептур
День 1:																
Завтрак:																
1	Каша рисовая молочная жидкая без масла	150	4.6	7.7	18.1	154	0.1	№8/5	Каша рисовая молочная жидкая без масла	180	5.5	9.2	21.7	184.8	0.12	№8/5
2	Печенье	20	1.42	1.28	1.4	72.4	0	№790/2	Печенье	20	1.42	1.28	1.4	72.4	0	№790/2
3	Чай с сахаром	150	0.15	0	11.2	43.5	0	№679	Чай с сахаром	180	0.18	0	13.4	52.2	0	№679
Завтрак 2:																
	Компот из замороженной клюквы	100	0.3	0	15.7	62	5.8	№911	Компот из замороженной клюквы	100	0.3	0	15.7	62	5.8	№911
Обед:																
1	Свекла отварная	15	0.23	0.15	1.5	7.4	1.5	№31/4	Свекла отварная	15	0.23	0.15	1.5	7.4	1.5	№31/4
2	Щи из св. капусты с картофелем с филе птицы без сметаны	150/11	2.9	3.4	6.2	169	6.5	№923	Щи из св. капусты с картофелем с филе птицы без сметаны	200/12	3.9	4.5	8.3	292	11.6	№923
3	Филе куриное отварное	60	10.1	4.2	0.2	65	0	№844	Филе куриное отварное	80	13.5	5.6	0.3	86.7	0	№844
4	Мак.отварные с растительным маслом	100/5	3.4	6.1	22.8	163	0	№340/2	Мак.отварные с растительным маслом	120/8	4.3	7.3	27.4	195.6	0	№340/2
5	Компот из сухофруктов	150	0.45	0	23.5	93	2.7	№764/2	Компот из сухофруктов	180	0.54	0	28.2	111.6	3.2	№764/2
6	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
Полдник:																
1	Огурец сол. порц.	40	0.3	-	0.7	5.2	2	218/2	Огурец сол. порц.	60	0.45	-	1.05	7.8	3	218/2
2	Картофельное пюре с растительным маслом	100/5	2.1	4.9	14.5	120	3.7	№523/3	Картофельное пюре с растительным маслом	120/8	2.5	5.9	17.4	144	4.5	№523/3
3	Чай без сахара	150	0	0	0	0.15	0	№679/1	Чай без сахара	180	0	0	0	0.18	0	№679/1
Рекомендации на ужин																
	Овощное блюдо	100							Овощное блюдо	120						
	продукт	150							продукт	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
Итого за день:			23.3	20.41	108	852.85	22.2	0	0	855	29.92	25.2	128.1	1101.48	29.6	

Прием пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептуры	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептуры
День 2:																
Завтрак:																
1	Каша пшениная жидкая без масла	150	4.8	5.8	4.9	175	0.1	№55/3	Каша пшениная жидкая без масла	180	5.8	6.9	5.9	210	0.12	№55/3
2	Хлеб пшеничный	30	2.3	1	15	78	0	№206/1	Хлеб пшеничный	40	3.1	1.3	20	104	0	№206/1
3	Какао с молоком	150	3.2	3.8	24.4	142.5	1.2	№585/1	Какао с молоком	180	3.8	4.6	29.3	171	1.4	№585/1
Завтрак 2:																
	Компот из замороженной черной смородины	100	0.3	0	15.7	62	5.8	№913	Компот из замороженной черной смородины	100	0.3	0	15.7	62	5.8	№913
Обед:																
1	Суп картофельный с крупой с рыбными консервами	150/15	7.9	5.1	14.4	137	0	№888/2	Суп картофельный с крупой с рыбными консервами	200/20	10.5	6.9	19.2	182.7	0	№888/2
2	Котлеты рубленые из птицы	60	7.3	10.4	5.9	147	0.2	№202/1	Котлеты рубленые из птицы	60	7.3	10.4	5.9	147	0.2	№202/1
3	Сложный гарнир (рис отварной, морковь отварная) с маслом растительным	100/3	2	4.1	11.9	100.2	3	№900/1	Сложный гарнир (рис отварной, морковь отварная) с маслом растительным	120/4	2	4.9	14.3	120.4	3.6	№900/1
4	Компот из изюма	150	0.45	0	23.5	93	2.7	№820	Компот из изюма	180	0.54	0	28.2	111.6	3.2	№820
5	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
Полдник:																
1	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	100/5	3	3.4	19.6	121	0	№341/3	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	120/8	3.6	1.1	23.5	145.2	0	№341/3
2	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44	10	№753	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44	10	№753
3	Компот из сухофруктов	150	0.45	0	23.5	93	2.7	№764/2	Компот из сухофруктов	180	0.54	0	28.2	111.6	3.2	№764/2
Рекомендации на ужин																
	Яичное блюдо	100							Яичное блюдо	120						
	Кисломолочный	150							Кисломолочный	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
Итого			34.05	34.38	179	1244.9	25.7	0	0	1460	40.48	37	213.4	1479.1	27.5	

Прием	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценност	Вита мин	№ рецептур	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценност	Вита мин	№ рецептур
День 3:																
Завтрак:																
1	Каша манная жидкая без масла	150	4.8	5.8	4.9	175	0.1	53/3	Каша манная жидкая без масла	180	5.8	6.9	5.9	210	0.12	53/3
2	Хлеб пшеничный	30	2.3	1	15	78	0	№206/1	Хлеб пшеничный	40	3.1	1.3	20	104	0	№206/1
3	чай с сахаром	150	0.15	0	11.2	43.5	0	№679	чай с сахаром	180	0.18	0	13.4	52.2	0	№679
Завтрак 2:																
	компот из свежих яблок	100	0.1	0	13.4	55	2.7	№68/2	компот из свежих яблок	100	0.1	0	13.4	55	2.7	№68/2
Обед:																
1	Борщ из филе птицы без сметаны	150/11	2.8	3.5	9.7	81.6	5.4	№593/8	Борщ из филе птицы без сметаны	200/12	3.7	4.8	12.9	108.8	7.2	№593/8
2	Рыба тушеная с овощами	50/40	6.5	4.1	2.8	74.5	1.5	№694	Рыба тушеная с овощами	50/40	6.5	4.1	2.8	74.5	1.5	№694
3	Картофельное пюре с растительным маслом	100/5	2.1	4.9	14.5	120	3.7	№523/3	Картофельное пюре с растительным маслом	120/8	2.5	5.9	17.4	144	4.5	№523/3
4	Кисель из концентрата	150	0.057	0	24.1	67	0.04	№750	Кисель из концентрата	180	0.07	0	28.9	80.4	0.04	№750
5	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
Полдник:																
1	Яицо вареное	40	5	4.6	0.28	61.6	0	№2	Яицо вареное	40	5	4.6	0.28	61.6	0	№2
2	Мак.отварные с растительным маслом	100/5	3.4	6.1	22.8	163	0	№340/2	Мак.отварные с растительным маслом	120/8	4.3	7.3	27.4	195.6	0	№340/2
3	Компот из замороженной клюквы	150	0.45	0	23.5	93	8.7	№914	Компот из замороженной клюквы	180	0.54	0	28.2	111.6	10.4	№914
Рекомендации на ужин родителям:																
	Крупяное блюдо	100							Крупяное блюдо	120						
	Кисломолочный продукт	150							Кисломолочный продукт	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
	итого:		29.61	30.38	152	1064.4	22.14	0	0	940	34.39	35.4	184	1267.3	26.5	

День 4:																
Прием пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептур	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептур
Завтрак:																
1	Суп молочный с макаронными изделиями без масла	150	5.6	6	16.7	113	0.5	№564/1	Суп молочный с макаронными изделиями без масла	180	6.7	7.2	20	135.6	0.6	№564/1
2	Хлеб пшеничный	30	2.3	1	15	78	0	№206/1	Хлеб пшеничный	40	3.1	1.3	20	104	0	№206/1
3	Кофейный напиток с молоком	150	1.8	2.7	21.5	114	0.3	№584/1	Кофейный напиток с молоком	180	2.2	3.2	25.8	136.8	0.36	№584/1
Завтрак 2:																
	Компот из замороженной клубники	100	0.3	0	15.7	62	5.8	№915	Компот из замороженной клубники	100	0.3	0	15.7	62	5.8	№915
Обед:																
1	Рассольник "Ленинградский" с курицей без сметаны	150/5	2.7	3	12.1	146	7.1	№813/5	Рассольник "Ленинградский" с курицей без сметаны	200/6	3.6	4	16.1	194	9.5	№813/5
2	Овощное рагу с филе птицы	150	14.8	19.6	17.5	309	8.7	№934	Овощное рагу с филе птицы	180	17.8	23.5	21	370.8	10	№934
3	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
4	Компот из изюма	150	0.45	0	23.5	93	2.7	№820	Компот из изюма	180	0.54	0	28.2	111.6	3.2	№820
Полдник:																
1	Оладьи с повидло	100/15	5.1	6.6	31.6	313	0	№553	Оладьи с повидло	120/20	6.1	7.9	37.9	255.6	0	№553
2	Чай без сахара	150	0	0	0	0.15	0	№679/1	Чай без сахара	180	0	0	0	0.18	0	№679/1
родителям:																
	Рыбное блюдо	100							Рыбное блюдо	120						
	Сок натуральный	150							Сок натуральный	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
Итого за день:			35	39.28	164	1280.35	25.1	0	0	1480	42.94	47.6	198.1	1440.18	29.9	

м пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Ценност ь	мин С	рецептур ы	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Ценност ь	мин С	рецептур ы
День 5:																
Завтрак:																
1	Каша геркулесовая молочная без масла	150	5.7	7.6	25.5	188.5	0.1	№1/3	Каша геркулесовая молочная без масла	180	6.8	9.1	30.5	226.2	0.12	№1/3
2	Хлеб пшеничный	30	2.3	1	15	78	0	№206/1	Хлеб пшеничный	40	3.1	1.3	20	104	0	№206/1
3	Чай с сахаром	150	0.15	0	11.2	43.5	0	№679	Чай с сахаром	180	0.18	0	13.4	52.2	0	№679
Завтрак 2:																
	Компот из замороженной клюквы	100	0.3	0	15.7	62	5.8	№911	Компот из замороженной клюквы	100	0.3	0	15.7	62	5.8	№911
Обед:																
1	Морковь отварная	15	0.2	0.015	0.95	4.95	0.53	№763/1	Морковь отварная	15	0.2	0.02	0.95	4.95	0.53	№763/1
2	Суп из овощей с курицей без сметаны	150/5	5.8	3.6	9.6	94.2	0.18	№815/1	Суп из овощей с курицей без сметаны	200/6	7.7	4.8	12.8	125.6	0.24	№815/1
3	Жаркое по домашнему (из филе птицы)	170	16	9.8	20.8	251	0	№937	Жаркое по домашнему (из филе птицы)	220	21	13	27	325	0	№937
4	Компот из сухофруктов	150	0.45	0	23.5	93	2.7	№764/2	Компот из сухофруктов	180	0.54	0	28.2	111.6	3.2	№764/2
5	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
Полдник:																
1	Запеканка тв. с повидло	100/10	17.5	12.1	17.2	247	0.3	№613/5	Запеканка тв. с повидло	120/12	21	14.6	20.6	296.4	0.4	№613/5
2	Компот из изюма	150	0.45	0	23.5	93	2.7	№820	Компот из изюма	180	0.54	0	28.2	111.6	3.2	№820
Рекомендации на ужин родителям:																
	Овощное блюдо	100							Овощное блюдо	120						
	продукт	150							продукт	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
за день:			50.8	34.5	173	1207.35	12.31	0	0	1535	63.96	43.3	210.8	1489.15	13.5	

Грибы	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда				Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептур	Наименование блюда (сад)	Выход блюда				Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептур
			Б	Ж	У						Б	Ж	У			
День 6:																
Завтр																
1	Каша пшеничная жидкая без масла	150	4.8	5.8	4.9	175	0.1	№55/3	Каша пшеничная жидкая без масла	180	5.8	6.9	5.9	210	0.12	№55/3
2	Яйцо вареное	40	5	4.6	0.28	61.6	0	№2	Яйцо вареное	40	5	4.6	0.28	61.6	0	№2
3	Хлеб пшеничный	30	2.3	1	15	78	0	№206/1	Хлеб пшеничный	40	3.1	1.3	20	104	0	№206/1
4	Чай с сахаром	150	0.15	0	11.2	43.5	0	№679	Чай с сахаром	180	0.18	0	13.4	52.2	0	№679
Завтрак 2:																
	Компот из замороженной черной смородины	100	0.3	0	15.7	62	5.8	№913	Компот из замороженной черной смородины	100	0.3	0	15.7	62	5.8	№913
Обед:																
1	Щи по - уральски на мясном бульоне со сметаной т/о	150/5,5	2.9	3.4	6.2	69	6.5	№895/6	Щи по - уральски с мясом со сметаной т/о	200/6	3.9	4.5	8.3	92	8.7	№895/6
2	Биточки из птицы	65	7.5	10.5	6.3	153	0.1	№202/3	Биточки из птицы	65	7.5	10.5	6.3	153	0.1	№202/3
3	Гороховое пюре с растительным маслом	100/3	10.5	0.8	20.4	130	0	№993	Гороховое пюре с растительным маслом	120/4	12.6	0.96	24.5	156	0	№993
4	Компот из сухофруктов	150	0.45	0	23.5	93	2.7	№764/2	Компот из сухофруктов	180	0.54	0	28.2	111.6	3.2	№764/2
5	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
Полдник:																
1	Картофель запеченный с морковью	100	2	4.1	11.9	100.2	3	№941/2	Картофель запеченный с морковью	120	2.5	4.9	14.3	120.4	3.6	№941/2
2	Хлеб пшеничный	30	2.3	1	15	78	0	№206/1	Хлеб пшеничный	40	3.1	1.3	20	104	0	№206/1
3	Компот из изюма	150	0.45	0	23.5	93	2.7	№820	Компот из изюма	180	0.54	0	28.2	111.6	3.2	№820
Рекомендации на ужин родителям:																
	Творожное блюдо	100							Творожное блюдо	120						
	Кисломолочный продукт	150							Кисломолочный продукт	180						
	Сок	150							Сок	180						
Итого за			35.8	25.78	159	1013.5	20.8	0	0	1465	41.86	28.6	192.6	1198	24.6	

Прием пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептур	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептур
День 7:																
1	Каша манная жидкая без масла	150	4.8	5.8	4.9	175	0.1	№894/1	Каша манная жидкая без масла	180	5.8	6.9	5.9	210	0.12	№894/1
2	Хлеб пшеничный	30	2.3	1	15	78	0	№206/1	Хлеб пшеничный	40	3.1	1.3	20	104	0	№206/1
3	Кофейный напиток с молоком	150	1.8	2.7	21.5	114	0.3	№584/1	Кофейный напиток с молоком	180	2.2	3.2	25.8	136.8	0.36	№584/1
Завтрак 2:																
	Компот из замороженной клюквы	100	0.3	0	15.7	62	5.8	№911	Компот из замороженной клюквы	100	0.3	0	15.7	62	5.8	№911
Обед:																
1	Свекла отварная	15	0.23	0.15	1.5	7.4	1.5	№31/4	Свекла отварная	15	0.23	0.15	1.5	7.4	1.5	№31/4
2	Суп с макаронными изделиями с филе птицы	150/6	7.9	5.2	14.4	137	0	№892/2	Суп с макаронными изделиями с филе птицы	200/5	10.5	6.9	19.2	182.7	0	№892/2
3	Голубцы ленивые из филе птицы (без сметаны)	150/30	1.8	15.8	7.3	217.5	0.8	№672/2	Голубцы ленивые из филе птицы (без сметаны)	180/40	2.16	18.9	8.7	261	0.9	№672/2
4	Кисель из концентрата	150	0.057	0	24.1	67	0.04	№750	Кисель из концентрата	180	0.07	0	28.9	80.4	0.04	№750
5	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
Полдник:																
1	Блины с повидло	100/15	5.1	4.8	39.3	224	0	№666	Блины с повидло	100/15	5.1	4.8	39.3	224	0	№666
2	Чай без сахара	150	0	0	0	0.15	0	№679/1	Чай без сахара	180	0	0	0	0.18	0	№679/1
Рекомендации на ужин родителям:																
	Рыбное блюдо	100							Рыбное блюдо	120						
	Кисломолочный продукт	150							Кисломолочный продукт	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
за день:			26.24	35.83	154	1134.25	8.54	0	0	1315	32.06	42.7	178.4	1338.08	8.72	

Группа продукта	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда				Эн. Ценност ь	Вита мин С	№ рецептур ы	Наименование блюда (сад)	Выход блюда				Эн. Ценност ь	Вита мин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У						Б	Ж	У			
День 8:																
Завтрак:																
1	каша рисовая молочная жидкая без масла	150	4.6	7.7	18.1	154	0.1	№8/5	каша рисовая молочная жидкая без масла	180	5.5	9.2	21.7	184.8	0.12	№8/5
2	Печенье	20	1.42	1.28	1.4	72.4	0	№790/2	Печенье	20	1.42	1.28	1.4	72.4	0	№790/2
3	Хлеб пшеничный	30	2.3	1	15	78	0	№206/1	Хлеб пшеничный	40	3.1	1.3	20	104	0	№206/1
4	Чай с сахаром	150	0.15	0	11.2	43.5	0	№679	Чай с сахаром	180	0.18	0	13.4	52.2	0	№679
Завтрак з.																
	Компот из замороженной клубники	100	0.3	0	15.7	62	5.8	№915	Компот из замороженной клубники	100	0.3	0	15.7	62	5.8	№915
Обед:																
1	Огурец сол. порц.	40	0.3	-	0.7	5.2	2	218/2	Огурец сол. порц.	60	0.45	-	1.05	7.8	3	218/2
2	Суп гороховый с курицей	150/5	6.2	3.7	12	106.8	0.6	№817	Суп гороховый с курицей	200/6	8.3	4.9	16	142.4	0.8	№817
3	Гренки	12	12.2	1.7	72.8	349.9		№740	Гренки	12	12.2	1.7	72.8	349.9	0	№740
3	Котлеты, биточки рыбные.	60	7.6	2.5	5.3	74	0.18	№146	Котлеты, биточки рыбные.	70	8.9	2.9	6.2	86.3	0.2	№146
4	Картофельное пюре с растительным маслом	100/5	2.1	4.9	14.5	120	3.7	№523/3	Картофельное пюре с растительным маслом	120/8	2.5	5.9	17.4	144	4.5	№523/3
5	Компот из изюма	150	0.45	0	23.5	93	2.7	№820	Компот из изюма	180	0.54	0	28.2	111.6	3.2	№820
6	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
Полдник:																
1	Суфле из морковью с повидло	100/10	3.4	6.7	19.2	152	0	№916	Суфле из морковью с повидло	120/12	4	8	23	182.4	0	№916
2	Чай без сахара	150	0	0	0	0.15	0	№679/1	Чай без сахара	180	0	0	0	0.18	0	№679/1
Рекомендации на ужин																
	Овощное блюдо	100							Овощное блюдо	120						
	кисломолочный продукт	150							кисломолочный продукт	180						
	Сок	100							Сок	100						
Итого за			36.95	20.88	200	1363.15	15.08	0	0	1462	49.99	35.7	250.3	1569.58	17.6	

Прием пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептуры	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептуры
День 9:																
Завтр																
1	Каша "дружба" молочная без масла	150	4.7	8	19.7	167.5	0.1	№546/5	Каша "дружба" молочная без масла	180	5.6	9.6	23.6	301	0.12	№546/5
2	Яйцо вареное	40	5	4.6	0.28	61.6	0	№2	Яйцо вареное	40	5	4.6	0.28	61.6	0	№2
3	Хлеб пшеничный	30	2.3	1	15	78	0	№206/1	Хлеб пшеничный	40	3.1	1.3	20	104	0	№206/1
4	Чай с сахаром	150	0.15	0	11.2	43.5	0	№679	Чай с сахаром	180	0.18	0	13.4	52.2	0	№679
Завтрак 2:																
	Компот из сухофруктов	100	0.3	-	15.7	62	1.8	№797/1	Компот из сухофруктов	100	0.3	0	15.7	62	1.8	№797/1
Обед:																
1	Суп картофельный с клецками с рыбой	150/5	7.9	5.2	14.4	137	0	№823	Суп картофельный с клецками с рыбой	200/6	10.5	6.9	19.2	282.7	0	№823
2	Капуста тушеная с филе птицы	150	13.8	13.6	11.8	228	3.4	№823/5	Капуста тушеная с филе птицы	180	16.6	16.3	14.2	373.6	4.1	№823/5
3	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
4	Компот из замороженной клюквы	150	0.45	0	23.5	93	8.7	№914	Компот из замороженной клюквы	180	0.54	0	28.2	111.6	10.4	№914
Полдник:																
1	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44	10	№753	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44	10	№753
2	Кнели куриные с рисом	100	22.8	13.3	6.7	238	0	№897/1	Кнели куриные с рисом	120	27.4	15.9	8.04	285.6	0	№897/1
3	Соус с овощами	40	1	3.8	3.8	56	0.08	№180/2	Соус с овощами	50	1.3	4.8	4.7	70	0.1	№180/2
4	Чай с сахаром	150	0.15	0	11.2	43.5	0	№679	Чай с сахаром	180	0.18	0	13.4	52.2	0	№679
Рекомендации на ужин родителям:																
	Яичное блюдо	100							Яичное блюдо	120						
	Молочный продукт	150							Молочный продукт	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
итого за день:			60.9	50.28	153	1304.3	23.98	0	0	1790	73.7	60.3	183.9	1870.1	26.5	

п/р м	наименование блюда (ясли)	Выход				Эн. Ценност	Вита мин	№ рецептур	наименование блюда (сад)	Выход				Эн. Ценност	Вита мин	№ рецептур
		блюда	Б	Ж	У					блюда	Б	Ж	У			
Завтрак:																
1	Каша из смеси круп (гречнево - геркулесовая)молочная без масла	150	4.8	5.8	4.9	175	0.1	№898/2	Каша из смеси круп (гречнево - геркулесовая)молочная без масла	180	5.8	6.9	5.9	210	0.12	№898/2
2	Хлеб пшеничный	30	2.3	1	15	78	0	№206/1	Хлеб пшеничный	40	3.1	1.3	20	104	0	№206/1
3	Чай с сахаром	150	0.15	0	11.2	43.5	0	№679	Чай с сахаром	180	0.18	0	13.4	52.2	0	№679
Завтрак 2:																
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ яблок	100	0.1	0	13.4	55	2.7	№68/2	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ яблок	100	0.1	0	13.4	55	2.7	№68/2
Обед:																
1	Свекольник с курицей без сметаны	150/5/4	2.5	3.4	6.2	164.8	7.2	№821/2	Свекольник с курицей без сметаны	200/6/5	3.3	4.5	8.3	286.4	9.6	№821/2
2	Суфле из рыбы	50/20	9.7	4.6	2.4	90	0.19	№533/5	Суфле из рыбы	50/20	9.7	4.6	2.4	90	0.19	№533/5
3	Картофель запеченный	100	2	4.1	11.9	100.2	3	№901/5	Картофель запеченный	120	2.5	4.9	14.3	120.4	3.6	№901/5
4	Компот из замороженной черной смородины	150	0.45	0	23.5	93	2.7	№917	Компот из замороженной черной смородины	180	0.54	0	28.2	111.6	3.2	№917
5	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
Поддник:																
1	Вареники ленивые из творога с маслом сливочным	100/4	4.3	6.4	28.6	192	0	№899/2	Вареники ленивые из творога с масом сливочным	120/5	5.16	7.68	34.3	230	0	№899/2
2	Компот из изюма	150	0.45	0	23.5	93	2.7	№820	Компот из изюма	180	0.54	0	28.2	111.6	3.2	№820
Рекомендации на ужин																
	Крупяное блюдо	100							Крупяное блюдо	120						
	Кисломолочный продукт	150							Кисломолочный продукт	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
за			28.7	25.68	151	1136.7	18.59	0	0	1420	33.52	30.4	181.8	1440.8	22.6	
			361.3	317.4	1592	11601.8	194.4	0	0	13722	442.8	386	1921	14193.8	227	

1. Для приготовления первых, вторых блюд и гарниров используется йодированная соль.
2. При приготовлении напитков проводится витаминизация (аскорбиновая кислота)
3. Мясо птицы используется охлажденное.

