

### 10-ти дневное цикличное меню для дошкольных образовательных учреждений, с 10 -ти ч. прибыванием

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 с маслом	150/4	4.6	7.7	18.1	154	0.1	№8/1	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	180/5	5.5	9.2	21.7	184.8	0.12	№8/1
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 мясом, со сметаной т/о	150/11/4	2.9	3.4	6.2	169	6.5	№587/3	Щи из св. капусты с картофелем с мясом, со сметаной т/о	200/12/5	3.9	4.5	8.3	292	11.6	№587/3
3	Зразы мясные с яйцом	60	7.6	2.5	5.3	74	0.18	№886/2	Зразы мясные с яйцом	70	8.9	2.9	6.2	86.3	0.2	№886/2
4	Мак.отварные с маслом	100/5	3.4	6.1	22.8	163	0	№340	Мак.отварные с маслом	120/8	4.3	7.3	27.4	195.6	0	№340
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	100	2.1	4.9	14.5	120	3.7	№523	Картофельное пюре	120	2.5	5.9	17.4	144	4.5	№523
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
<b>Рекомендации на ужин</b>																
	Овощное блюдо	100							Овощное блюдо	120						
	продукт	150							продукт	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						

Итого за день:			20.8	18.71	113	861.85	22.38	0	0	965	25.3	22.5	134	1101.08	29.8	
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 2:																
Завтрак:																
1	Каша пшенная жидкая с маслом	150/4	4.8	5.8	4.9	175	0.1	№55/2	Каша пшенная жидкая с маслом	180/5	5.8	6.9	5.9	210	0.12	№55/2
2	Сыр (порциями)	9	3.8	2.7	0	32.3	0.06	№706/1	Сыр (порциями)	13	5.6	4	0	46.6	0.09	№706/1
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	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:																
	Кефир разливной с сахаром	100/7	2.9	2.5	14	70	0.74	№316	Кефир разливной с сахаром	100/7	2.9	2.5	14	70	0.74	№316
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)	100/3	2	4.1	11.9	100.2	3	№900	Сложный гарнир (рис отварной, морковь отварная)	120/4	2.5	4.9	14.3	120.4	3.6	№900
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	№345	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	120/8	3.6	1.1	23.5	145.2	0	№345
2	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

3	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44	10	№753	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44	10	№753
<b>родителям:</b>																
	Яичное блюдо	100							Яичное блюдо	120						
	кисломолочный	150							кисломолочный	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
за			40.05	39.18	167	1241.2	20.7	0	0	1193	49.2	43.5	211.7	1533.7	22.6	
Прием	Наименование	Выход				Эн.	Вита	№	Наименование	Выход				Эн.	Вита	№
м	блюда (ясли)	блюда	Б	Ж	У	Ценност	мин	рецептур	блюда (сад)	блюда	Б	Ж	У	Ценност	мин	рецептур
День 3:																
Завтрак:																
1	Каша манная жидкая с маслом	150/4	4.8	5.8	4.9	175	0.1	53/3	Каша манная жидкая с маслом	180/5	5.8	6.9	5.9	210	0.12	53/3
2	Бутерброд с маслом	5/30	2.63	4.02	13.6	101.5	0	№730	Бутерброд с маслом	5/45	3.3	5.6	19.5	142	0	№730
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 с тушенкой, со сметаной т/о	150/11/4	2.8	3.5	9.7	81.6	5.4	№593/1	Борщ с тушенкой, со сметаной т/о	200/12/5	3.7	4.8	12.9	108.8	7.2	№593/1
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
4	Картофельное пюре	100	2.1	4.9	14.5	120	3.7	№523	Картофельное пюре	120	####	5.9	17.4	144	4.5	№523
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	Сыр (порциями) мак.отварные с маслом	9	3.8	2.7	0	32.3	0.06	№706/1	Сыр (порциями) мак.отварные с маслом	13	5.6	4	0	46.6	0.09	№706/1
2	Компот из замороженной клюквы	100/5	3.4	6.1	22.8	163	0	№340	Компот из замороженной клюквы	120/8	4.3	7.3	27.4	195.6	0	№340
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
<b>Рекомендации на ужин родителям:</b>																

	Крупяное блюдо	100								Крупяное блюдо	120						
	Кисломолочный продукт	150								Кисломолочный продукт	180						
	Свежий фрукт	100								Свежий фрукт	100						
	итого:		28.74	31.5	151	1058.6	22.2	0	0		813	35.2	39.1	183.2	1290.3	26.6	
День 4:																	
м	Наименование	Выход				Ценност	мин	рецептур	Наименование	Выход				Ценност	мин	рецептур	
пищи	блюда (ясли)	блюда	Б	Ж	У	ь	С	ы	блюда (сад)	блюда	Б	Ж	У	ь	С	ы	
Завтрак:																	
1	Суп молочный с макаронными изделиями	150/1,5	5.6	6	16.7	113	0.5	№564	Суп молочный с макаронными изделиями	180/1,8	6.7	7.2	20	135.6	0.6	№564	
2	Бутерброд с маслом	5/30	2.63	4.02	13.6	101.5	0	№730	Бутерброд с маслом	5/45	3.3	5.6	19.5	142	0	№730	
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 со сметаной	150/5/4	2.7	3	12.1	146	7.1	№813	Рассольник "Ленинградский" с курицей со сметаной	200/6/5	3.6	4	16.1	194	9.5	№813	
2	Овощное рагу с филе птицы	150/3	14.8	19.6	17.5	309	8.6	№814	Овощное рагу с филе птицы	180/5	17.8	23.5	21	370.8	10.4	№814	
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:			35.33	42.3	162	1303.85	25	0	0		1080	43.1	51.9	197.6	1478.18	29.9
м	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Ценность	мин	рецептур	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Ценность	мин	рецептур
пищи						ь	С	ы						ь	С	ы
День 5:																
Завтрак:																
1	Каша геркулесовая молочная с маслом	150/4	5.7	7.6	25.5	188.5	0.1	№1/1	Каша геркулесовая молочная с маслом	180/5	6.8	9.1	30.5	226.2	0.12	№1/1
2	Бутерброд с маслом	5/30	2.63	4.02	13.6	101.5	0	№730	Бутерброд с маслом	5/45	3.3	5.6	19.5	142	0	№730
2	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 со сметаной	150/5/4	5.8	3.6	9.6	94.2	0.18	№815	Суп из овощей с курицей со сметаной	200/6/5	7.7	4.8	12.8	125.6	0.24	№815
3	Жаркое по домашнему (из филе птицы)	170	16	9.8	20.8	251	0	№885	Жаркое по домашнему (из филе птицы)	220	21	13	27	325	0	№885
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 рисовая с творогом со сгущенным молоком	100/15	3.4	6.7	19.2	152	0	№916/3	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	120/18	4.08	8.04	23.04	182.4	0	№916/3
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:																
	Овощное блюдо	100							Овощное блюдо	120						
	продукт	150							продукт	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
за день:			36.58	32.12	150	1043	9.31	0	0	1315	46.7	41.1	184.5	1301.73	9.89	
м пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Ценность	мин С	рецептуры	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Ценность	мин С	рецептуры
День 6:																
Завтр																
1	Каша пшенная жидкая с маслом	150/4	4.8	5.8	4.9	175	0.1	№55/2	Каша пшенная жидкая с маслом	180/5	5.8	6.9	5.9	210	0.12	№55/2
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 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 с мясом со сметаной т/о	150/5/4	2.9	3.4	6.2	69	6.5	№895/4	Щи по - уральски с мясом со сметаной т/о	200/6/5	3.9	4.5	8.3	92	8.7	№895/4
2	Пудинг из говядины	50	12.1	4.8	0.6	93	0.1	№203/1	Пудинг из говядины	60	14.5	5.7	0.7	112	0.12	№202/3
3	Гороховое пюре со сливочным маслом	100/3	10.5	0.8	20.4	130	0	100/3	Гороховое пюре со сливочным маслом	120/4	12.6	0.96	24.5	156	0	100/3
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	Омлет натуральный	70/3	6.13	12.7	5.07	158.7	0.67	№783/1	Омлет натуральный	70/3	6.13	12.7	5.07	158.7	0.67	№783/1

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	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
<b>Рекомендации на ужин родителям:</b>																
	Творожное блюдо	100							Творожное блюдо	120						
	Кисломолочный продукт	150							Кисломолочный продукт	180						
	Сок	150							Сок	180						
за день:			38.65	24.36	133	944.8	18.47	0	0	1280	45.8	26.9	158.9	1102.1	21.7	
Прием пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептур ы	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептур ы
День 7:																
1	Каша манная жидкая с маслом	150/4	4.8	5.8	4.9	175	0.1	53/3	Каша манная жидкая с маслом	180/5	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	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
4	Голубцы ленивые из филе птицы	150/30	1.8	15.8	7.3	217.5	0.8	№818	Голубцы ленивые из филе птицы	180/40	2.16	18.9	8.7	261	0.9	№818
5	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

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	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
<b>Рекомендации на ужин родителям:</b>																
	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	1135	32.1	42.7	178.4	1338.08	8.72	
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 8:																
Завтрак:																
1	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/4	4.6	7.7	18.1	154	0.1	№8/1	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	180/5	5.5	9.2	21.7	184.8	0.12	№8/1
2	Бутерброд с маслом	5/30	2.63	4.02	13.6	101.5	0	№730	Бутерброд с маслом	5/45	3.3	5.6	19.5	142	0	№730
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:																
	Кефир разливной с сахаром	100/7	2.9	2.5	14	70	0.74	№316	Кефир разливной с сахаром	100/7	2.9	2.5	14	70	0.74	№316
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 мясом	150/5	6.2	3.7	12	106.8	0.6	№817/1	Суп гороховый с мясом	200/6	8.3	4.9	16	142.4	0.8	№817/1
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	100	2.1	4.9	14.5	120	3.7	№523	Картофельное пюре	120	2.5	5.9	17.4	144	4.5	№523
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 со сгущенным молоком	100/15	3.4	6.7	19.2	152	0	№916/1	Суфле из морковью со сгущенным молоком	120/18	4	8	23	182.4	0	№916/1
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			39.88	26.4	197	1322.25	10.02	0	0	1242	51.4	41.2	246.7	1543.18	12.6	
Прием пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептур ы	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептур ы
День 9:																
Завтр																
1	Каша "дружба" молочная с маслом	150/4	4.7	8	19.7	167.5	0.1	№546/2	Каша "дружба" молочная с маслом	180/5	5.6	9.6	23.6	301	0.12	№546/2
2	Бутерброд с маслом	5/30	2.63	4.02	13.6	101.5	0	№730	Бутерброд с маслом	5/45	3.3	5.6	19.5	142	0	№730
3	Какао с молоком	150	0.15	0	11.2	43.5	0	№585/1	Какао с молоком	180	0.18	0	13.4	52.2	0	№585/1
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	Капуста тушеная с филе птицы	180	16.6	16.3	14.2	373.6	4.1	№823
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
Подник:																
1	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
2	Соус с овощами	40	1	3.8	3.8	56	0.08	№180	Соус с овощами	50	1.3	4.8	4.7	70	0.1	№180
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
<b>Рекомендации на ужин родителям:</b>																
	Яичное блюдо	100							Яичное блюдо	120						
	Молочный продукт	150							Молочный продукт	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
итого за день:			55.83	48.3	142	1222.2	13.98	0			1430	68.5	59.6	173.3	1802.5	16.5
прие м день 10.	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
Завтрак:																
1	Каша из смеси круп (гречнево - геркулесовая)молоч ная с маслом	150/4	4.8	5.8	4.9	175	0.1	№898	Каша из смеси круп (гречнево - геркулесовая)молоч ная с маслом	180/5	5.8	6.9	5.9	210	0.12	№898
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 со сметаной	150/5/4	2.5	3.4	6.2	164.8	7.2	№821	Свекольник с курицей со сметаной	200/6/5	3.3	4.5	8.3	286.4	9.6	№821
2	Суфле из рыбы	50/20	9.7	4.6	2.4	90	0.19	№533/3	Суфле из рыбы	50/20	9.7	4.6	2.4	90	0.19	№533/3

3	Картофель, запеченный со сметаной	100	2	4.1	11.9	100.2	3	№901	Картофель, запеченный со сметаной	120	2.5	4.9	14.3	120.4	3.6	№901
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
Полдник:																
1	Вареники ленивые из творога с маслом сливочным	105/5	8.5	2.2	51.6	264	2.4	№920/1	Вареники ленивые из творога с маслом сливочным	130/6	10.5	2.7	124.3	326.9	3	№920/1
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
<b>Рекомендации на ужин</b>																
	Крупяное блюдо	100							Крупяное блюдо	120						
	Кисломолочный продукт	150							Кисломолочный продукт	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
итого за			32.9	21.48	174	1208.7	20.99	0	0	1240	38.9	25.4	271.8	1537.7	25.6	
			355	320.2	1542	11340.7	171.6	0	0	11693	436	394	1940	14028.6	204	

1. Для приготовления первых, вторых блюд и гарниров используется йодированная соль.

2. При приготовлении напитков проводится витаминизация (аскорбиновая кислота)

3. Мясо птицы, мясо говядины используется охлажденное.





















