

УТВЕРЖДЕНО

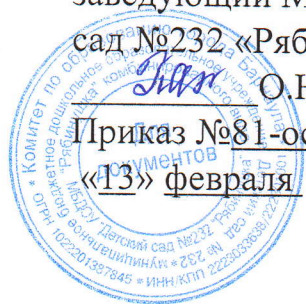
заведующий МБДОУ «Детский

сад №232 «Рябинушка»

О.Н. Пахомова

Приказ №81-осн.

«13» февраля 2022 г.



Основное (организованное)

десятидневное меню

для детей дошкольного возраста (ясли, сад)

обогащенное витаминами и микроэлементами продуктов питания

При приготовлении блюд и кулинарных изделий используются
йодированные продукты (хлеб, молоко, соль)

г. Барнаул

Рацион ясли/сад День 1_ Возрастная категория: Детский сад

Прием пищи	№ рецепту ры	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (гр)						Энергетическая ценность (Ккал)	
					Б		Ж		У			
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтра	88	Каша манная на сухом молоке	150	180	3,93	4,37	0,39	0,43	31,07	34,53	143,12	159,02
	263	Чай с сахаром	175	185	0,06	0,07	0,02	0,03	9,99	11,1	40	44,44
	3	Батон	30	40	1,9	2,27	5,85	6,98	11,33	13,52	105,4	125,8
	6	Масло сливочное	5	5								
Итого на завтрак			360	410	5,89	6,71	6,26	7,44	52,39	59,15	288,52	329,26
Обед	131	Зеленый горошек	30	50	0,03	0,04	0,05	0,07	0,03	0,04	0,83	1,16
	39	Суп овощной со сметаной	150	180	2,8	3,2	1,5	1,9	11,6	12,5	84,4	89,6
	161	Котлета из мяса говядины	60	70	7,03	9,84	5,73	8,02	5,11	7,16	99,38	139,13
	195	Макаронные изделия отварные	90	100	3,56	5,34	4,64	6,96	20,97	31,45	135,33	203
	228	Соус красный основной (томатный)	20	30	0,23	0,35	0,84	1,26	1,6	2,41	14,9	22,35
	241	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	25	84,75	101,7
	115	Хлеб ржаной	40	50	1,7	2,55	0,66	0,99	8,5	12,75	51,8	77,7
Итого на обед			540	660	15,68	21,72	13,44	19,22	68,64	91,31	471,39	634,64
Полд-ник	417	Булочка гребешок	50	60	4,54	5,3	4,07	4,75	25,3	29,5	157,11	183,3
	251	Кисломолочный напиток	150	190	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	91,2
	368	Фрукт	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44
Итого на полдник			295	350	9,27	10,92	8,2	9,65	40,91	46,86	274,91	318,5
Ужин	206	Пюре картофельное	160	180	2,7	3,01	3,01	3,76	15,4	16,2	96,9	98,9
	253	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,34	2,6	1,28	1,42	10,63	11,81	70	77,78
	131	Кукуруза	30	50	0,03	0,04	0,05	0,07	0,03	0,04	0,83	1,16
	209	Яйцо варенное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63
	114	Хлеб пшеничный	30	40	1,14	1,52	0,14	0,18	7,01	9,34	32,04	42,72
Итого на ужин			440	510	11,29	12,25	9,08	10,03	33,35	37,67	262,77	283,56
Итого за день:			1635	1930	42,13	51,6	36,98	46,34	195,29	234,99	1297,59	1565,96
Объем за день:			Ясли 1635 Сад 1930									

Рацион ясли/сад День 2 Возрастная категория: Детский сад

	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (гр)						Энергетическая ценность (Ккал)	
					Б		Ж		У			
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	251	Запеканка из творога	110	120	17,54	18,56	12,06	14,68	17,15	18,9	247	258
	113	Соус молочный (сладкий)	30	50	0,53	0,7	1,5	2	2,11	2,81	24,03	32,04
	250	Какао с молоком	180	190	3,67	4,08	3,19	3,54	15,82	17,58	107	118,89
	3	Батон	30	40	3,78	4,73	5,5	6,88	11,65	14,56	111,2	139
	6	Масло сливочное	5	5								
	7	Сыр (порционно)	7	10								
Итого на завтрак			362	415	25,52	28,07	22,25	27,1	46,73	53,85	489,23	547,93
Обед	54	Икра кабачковая	30	50	0	0	1,35	2,5	4,5	8,3	29,25	51,6
	136	Суп «Свекольный» со сметаной	150	180	1,23	1,48	3	3,6	8,46	10,15	65,85	79,02
	433	Плов из мяса говядины	150	180	15,83	21,83	12,33	17	22,24	30,67	263,18	363
	376	Компот из кураги с витамином "С"	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	25	84,75	101,7
	115	Хлеб ржаной	40	50	1,7	2,55	0,66	0,99	8,5	12,75	51,8	77,7
Итого на обед			520	640	19,09	26,26	17,36	24,11	64,53	86,87	494,83	673,02
Полдник	110	Растягай	60	70	3,95	5,53	4,06	5,69	27,24	38,14	161	225,4
	251	Кисломолочный напиток	150	190	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	91,2
	368	Фрукт	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44
Итого на полдник			305	360	8,68	11,15	8,19	10,59	42,85	55,5	278,8	360,6
Ужин	202	Ленивые голубцы	160	180	4,11	5,75	3,18	4,45	2,99	4,19	145	174
	418	Сок	180	200	1,8	1,8	0	0	36,36	36,36	152	152
	209	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63
	114	Хлеб пшеничный	30	40	1,14	1,52	0,14	0,18	7,01	9,34	32,04	42,72
Итого на ужин			410	460	12,13	14,15	7,92	9,23	46,64	50,17	392,04	431,72
Итого за день:			1597	1875	65,42	79,63	55,72	71,03	200,75	246,39	1654,9	2013,27
Объем за день:			Ясли 1597 Сад 1875									

Рацион ясли/сад День 3 Возрастная категория: Д/сад

	№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (гр)						Энергетическая ценность (Ккал)	
					Б		Ж		У		ясли	сад
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	173	Каша рисовая молочная	150	180	4,16	4,53	5,6	5,9	19,56	20,1	144	156
	253	Кофейный напиток с молоком	170	180	2,34	2,6	1,28	1,42	10,63	11,81	70	77,78
	3	Батон	30	40	3,78	4,73	5,5	6,88	11,65	14,56	111,2	139
	6	Масло сливочное	5	5								
	7	Сыр	7	10								
Итого на завтрак			352	405	10,28	11,86	12,38	14,20	41,84	46,47	325,20	372,78
Обед	30	Овощи натуральные/соленые	30	50	0,36	0,38	0,63	0,14	3,7	6,85	15,75	29,17
	38	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	180	4,30	6,45	3,90	5,16	17,51	21,92	105,6	148,87
	183	Суфле из птицы	60	70	7,50	7,50	11,2	11,20	3,42	3,42	250,3	253,30
	206	Картофельное пюре	110	130	2,25	2,66	3,52	4,16	14,99	17,71	100,65	118,95
	241	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	180	0,12	0,16	0,12	0,16	11,92	15,90	45	60
	115	Хлеб ржаной	40	50	1,7	2,55	0,66	0,99	8,5	12,75	51,8	77,7
Итого на обед			540	660	16,23	19,7	20,03	21,81	60,04	78,55	569,1	687,99
Полдник	604/602	Кондитерские изделия (печенье/вафли)	30	50	1,94	3,24	2,46	4,1	20,49	34,16	111,9	186,5
	419	Молоко кипяченое	150	190	4,35	5,80	3,75	5	7,20	9,60	81	108
	368	Фрукт	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44
Итого на полдник			275	340	6,67	9,44	6,59	9,5	37	53,56	234,7	338,5
Ужин	257	Рыба запеченая	60	70	6,70	7,66	3,47	3,97	30,32	34,65	70,88	81
	320	Овощи отварные	140	150	1,79	2,15	9,24	11,09	11,17	13,4	155	182
	132	Чай с сахаром	180	200	0,06	0,07	0,02	0,03	9,99	11,1	40	44,44
	114	Хлеб пшеничный	30	40	1,14	1,52	0,14	0,18	7,01	9,34	32,04	42,72
Итого на ужин			410	460	9,69	11,4	12,87	15,27	58,49	68,49	297,92	350,16
Итого за день:			1577	1865	42,87	52,4	51,87	60,78	197,37	247,07	1426,92	1749,43
Объем за день:			Ясли 1577 Сад 1865									

Рацион ясли/сад День 4_ Возрастная категория: Д/сад

	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (гр)						Энергетическая ценность (Ккал)	
					Б		Ж		У			
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	44	Лапша молочная	150	180	4,39	5,85	4,36	5,81	14,99	19,99	116,25	155
	248	Какао с молоком	170	180	3,67	4,08	3,19	3,54	15,82	17,58	107	118,89
	3	Батон	30	40	3,78	4,73	5,5	6,88	11,65	14,56	111,2	139
	6	Масло сливочное (порциями)	5	5								
	7	Сыр (порциями)	7	10								
Итого на завтрак			362	415	11,84	14,66	13,05	16,23	42,46	52,13	334,45	412,89
Обед	30	Овощи натуральные/соленые	30	50	0,36	0,38	0,63	0,14	3,7	6,85	15,75	29,17
	47	Гренки из хлеба	20	30	2,38	3,57	0,24	0,36	13,64	20,46	70,32	105,46
	82	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) со сметаной	150	180	3,29	3,95	3,16	3,79	9,79	11,75	80,85	97,02
	292	Жаркое по домашнему	150	180	19,58	24,47	5,02	6,27	17,41	21,76	192,94	241,18
	372	Компот из свежих фруктов с витамином "С"	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	25	84,75	101,7
	115	Хлеб ржаной	40	50	1,7	2,55	0,66	0,99	8,5	12,75	51,8	77,7
Итого на обед			540	670	27,64	35,32	9,73	11,57	73,87	98,57	496,41	652,23
Полдник	467	Булка венская/ Булка "Сюрприз"	50	60	3,6	5,01	6,27	8,76	26,96	37,8	129	230,6
	368	Фрукт	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44
	251	Кисломолочный напиток	150	190	4,35	5,51	4,80	6,08	6	7,60	88,50	112,10
Итого на полдник			295	350	8,33	10,92	11,45	15,24	42,27	55,2	259,3	386,7
Ужин	229	Ленивые вареники с маслом	120	130	22,25	26,69	16,29	19,55	22,97	27,56	327	392
	209	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63
	320	Морковь отварная	40	50	0,23	0,38	0,05	0,09	2,47	4,11	10,5	17,5
	418	Сок	180	200	1,8	1,8	0	0	36,36	36,36	152	152
	114	Хлеб пшеничный	30	40	1,14	1,52	0,14	0,18	7,01	9,34	32,04	42,72
Итого на ужин			410	460	30,5	35,47	21,08	24,42	69,09	77,65	584,54	667,22
Итого за день:			1607	1895	78,31	96,37	55,31	67,46	227,69	283,55	1674,7	2119,04
Объем за день:			Ясли 1607 Сад 1895									

Рацион ясли/сад День 5 Возрастная категория: Д/сад

	№ рецепту ры	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (гр)						Энергетическая ценность (Ккал)	
					Б		Ж		У		ясли	сад
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	168	Каша "Дружба"	150	180	4,08	4,59	4,08	4,59	29,94	33,68	173	194
	253	Кофейный напиток с молоком	175	185	2,34	2,6	1,28	1,42	10,63	11,81	70	77,78
	3	Батон	30	40	1,9	2,27	5,85	6,98	11,33	13,52	105,4	125,8
	6	Масло сливочное	5	5								
Итого на завтрак			360	410	8,32	9,46	11,21	12,99	51,9	59,01	348,4	397,58
Обед	30	Овощи натуральные/соленые	30	50	0,36	0,38	0,63	0,14	3,7	6,85	15,75	29,17
	66	Щи с капустой со сметаной	150	180	1,02	1,22	2,89	3,47	4,01	4,82	86,2	101,60
	200	Бефстроганов из печени говядины	60	70	6,46	9,05	5,18	7,25	1,37	1,92	77,92	109,08
	206	Картофельное пюре	110	130	2,25	2,66	3,52	4,16	14,99	17,71	100,65	118,95
	241	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	25	84,75	101,7
	115	Хлеб ржаной	40	50	1,7	2,55	0,66	0,99	8,5	12,75	51,8	77,7
Итого на обед			540	660	12,12	16,26	12,9	16,03	53,4	69,05	417,07	538,2
Полдн ик	604/602	Кондитерские изделия (печенье\вафли)	30	50	1,95	3,24	2,46	4,1	20,49	34,16	111,9	186,5
	368	Фрукт	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44
	419	Молоко кипяченое	150	190	4,35	5,80	3,75	5	7,20	9,60	81	108
Итого на полдник			275	340	6,68	9,44	6,59	9,5	37	53,56	234,7	338,5
Ужин	258	Рыбное суфле	60	70	16	16,20	4,80	5,20	2,60	2,80	118	121
	320	Овощи отварные	140	150	1,62	1,92	3,53	4,17	10,75	12,7	81,18	95,94
	392	Чай с сахаром	180	200	0,06	0,07	0,02	0,03	9,99	11,1	40	44,44
	114	Хлеб пшеничный	30	40	1,14	1,52	0,14	0,18	7,01	9,34	32,04	42,72
Итого на ужин			410	460	18,82	19,71	8,49	9,58	30,35	35,94	271,22	304,1
Итого за день:			1585	1870	45,94	54,87	39,19	48,1	172,65	217,56	1271,39	1578,38
Объем за день:			Ясли 1585 Сад 1870									

Рацион ясли/сад День 6 Возрастная категория: Детский сад

	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (гр)						Энергетическая ценность (Ккал)	
					Б		Ж		У			
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак	86	Каша гречневая	150	180	4,85	6,06	4,12	5,15	21,78	27,22	148,61	199,51
	392	Чай с сахаром	175	185	0,06	0,07	0,02	0,03	9,99	11,1	40	44,44
	3	Батон	30	40	1,9	2,27	5,85	6,98	11,33	13,52	105,4	125,8
	6	Масло сливочное	5	5								
Итого на завтрак			360	410	6,81	8,4	9,99	12,16	43,1	51,84	294,01	369,75
Обед	30	Овощи натуральные/соленые	30	50	0,36	0,38	0,63	0,14	3,7	6,85	15,75	29,17
	76	Суп "Рассольник" со сметаной	150	180	1,26	1,51	3,07	3,68	9,95	11,94	92,45	106,94
	282	Тефтели из говядины	60	70	3,7	5,17	4,1	5,73	4,88	6,83	71,25	99,75
	228	Соус красный основной (томатный)	20	30	0,23	0,35	0,84	1,26	1,60	2,41	14,9	22,35
	195	Лапша отварная	90	100	4	3,56	5,15	4,64	23,3	20,97	150,36	135,33
	241	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	25	84,75	101,7
	115	Хлеб ржаной	40	50	1,7	2,55	0,66	0,99	8,5	12,75	51,8	77,7
Итого на обед			540	660	11,58	13,92	14,47	16,46	72,76	86,75	481,26	572,94
Полдник	470	Бублик, шаньга	50	60	3,6	5,01	6,27	8,76	26,96	37,8	129	230,6
	368	Фрукт	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44
	251	Кисломолочный напиток	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	91,2
Итого на полдник			295	340	8,33	10,63	10,4	13,66	42,57	55,16	246,8	365,8
Ужин	291	Картофельная запиканка со сметаной	160	180	0,57	0,65	0,98	1,1	3,10	3,48	23,52	26,46
	250	Какао с молоком	180	200	3,67	4,08	3,19	3,54	15,82	17,58	107	118,89
	209	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63
	114	Хлеб пшеничный	30	40	1,14	1,52	0,14	0,18	7,01	9,34	32,04	42,72
Итого на ужин			410	460	10,46	11,33	8,91	9,42	26,21	30,68	225,56	251,07
Итого за день:			1605	1870	37,18	44,28	43,77	51,7	184,64	224,43	1247,63	1559,56
Объем за день:			Ясли 1605 Сад 1870									

Рацион ясли/сад День 7 Возрастная категория: Детский сад

	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (гр)						Энергетическая ценность (Ккал)	
					Б		Ж		У		ясли	сад
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	237	Запеканка творожная	110	120	22,8	36,31	15,67	18,08	22,3	25,73	321,1	370,5
	113	Соус молочный сладкий	30	50	0,53	0,70	1,5	2	2,11	2,81	24,03	32,04
	250	Какао с молоком	180	185	3,67	4,08	3,19	3,54	15,82	17,58	107	118,89
	3	Батон	30	40	3,78	4,73	5,5	6,88	11,65	14,56	111,2	139
	6	Масло сливочное	5	5								
	7	Сыр	7	10								
Итого на завтрак			362	410	30,78	45,82	25,86	30,5	51,88	60,68	563,33	660,43
Обед	131	Зеленый горошек	30	50	0,03	0,04	0,05	0,07	0,03	0,04	0,83	1,16
	151	Суп с клецками со сметаной	150	180	1,26	1,51	2,02	2,42	7,28	8,74	52,35	62,82
	200	Бигос с мясом говядины	150	180	15,76	19,7	12	15,00	10,92	13,65	225,2	299
	376	Компот из изюма с витамином "С"	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	25	84,75	101,7
	115	Хлеб ржаной	40	50	1,70	2,55	0,66	0,99	8,5	12,75	51,8	77,7
Итого на обед			520	640	19,08	24,2	14,75	18,5	47,56	60,18	414,93	542,38
Полдник	407	Булочка дорожная	50	60	3,39	4,22	7,53	9,04	29,13	34,96	198,41	238,09
	368	Фрукт	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44
	251	Кисломолочный напиток	150	190	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	91,2
Итого на полдник			295	350	8,12	9,84	11,66	13,94	44,74	52,32	316,21	373,29
Ужин	211	Гороховое пюре	150	180	17,25	19,55	1,2	1,36	38,1	43,18	223,2	263,16
	30	Овощи натуральные/соленые	30	50	0,36	0,38	0,63	0,14	3,7	6,85	15,75	29,17
	209	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63
	418	Сок	160	160	1,8	1,8	0	0	36,36	36,36	152	152
	114	Хлеб пшеничный	30	40	1,14	1,52	0,14	0,18	7,01	9,34	32,04	42,72
Итого на ужин			410	470	25,63	28,33	6,57	6,28	85,45	96,01	485,99	550,05
Итого за день:			1587	1870	83,61	108,19	58,84	69,22	229,63	269,19	1780,46	2126,15
Объем за день:					Ясли 1587 Сад 1870							

Рацион ясли/сад День 8 Возрастная категория: Детский сад

	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (гр)						Энергетическая ценность (Ккал)	
					Б		Ж		У		ясли	сад
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	168	Каша "Геркулес" с молоком	150	180	4,05	4,56	2,82	3,13	25,25	28,41	188	199
	253	Кофейный напиток с молоком	170	185	2,34	2,6	1,28	1,42	10,63	11,81	70	77,78
	3	Батон	30	40	3,78	4,73	5,5	6,88	11,65	14,56	111,2	139
	6	Масло сливочное	5	5								
	7	Сыр	7	10								
Итого на завтрак			362	420	10,17	11,89	9,6	11,43	47,53	54,78	369,2	415,78
Обед	30	Овощи натуральные/ соленые	30	50	0,36	0,38	0,63	0,14	3,7	6,85	15,75	29,17
	38	Суп паутинка на курином бульоне	150	180	4,30	6,45	3,90	5,16	17,51	21,92	105,60	148,87
	97	Котлета из мяса птицы	60	70	7,72	10,91	7,09	9,92	7,88	11,03	126,25	176,75
	428	Капуста тушеная	110	130	2,15	2,50	2,13	2,50	7,92	9,36	65,00	76,8
	241	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	25	84,75	101,7
	115	Хлеб ржаной	40	50	1,7	2,55	0,66	0,99	8,5	12,75	51,8	77,7
Итого на обед			540	660	16,56	23,19	14,43	18,73	66,34	86,91	449,15	610,99
Полдник	602/604	Кондитерские изделия (вафли, печенье)	30	50	1,94	3,24	2,46	4,1	20,49	34,16	111,9	186,5
	419	Молоко кипяченое	150	190	4,35	5,80	3,75	5,00	7,20	9,60	81,00	108,00
	368	Фрукт	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44
Итого на полдник			275	340	6,67	9,44	6,59	9,5	37	53,56	234,7	338,5
Ужин	127	Рыба тушеная	60	70	7,50	8,75	8,63	10,06	1,82	2,12	115,00	134,00
	320	Овощи тушеные	140	150	1,62	1,92	3,53	4,17	10,75	12,70	81,18	95,94
	132	Чай с сахаром	180	200	0,06	0,07	0,02	0,03	9,99	11,1	40	44,44
	114	Хлеб пшеничный	30	40	1,14	1,52	0,14	0,18	7,01	9,34	32,04	42,72
Итого на ужин			410	460	10,32	12,26	12,32	14,44	29,57	35,26	268,22	317,1
Итого за день:			1587	1880	43,72	56,78	42,94	54,1	180,44	230,51	1321,27	1682,37
Объем за день:					Ясли 1587 Сад 1880							

Рацион ясли/сад День 9 Возрастная категория: Детский сад

	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (гр)						Энергетическая ценность (Ккал)	
					Б		Ж		У		ясли	сад
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	128	Пудинг из творога	110	120	22,80	36,31	15,67	18,08	22,3	25,73	321,1	370,5
	113	Соус молочный (сладкий)	30	50	0,53	0,70	1,50	2,00	2,11	2,81	24,03	32,04
	250	Какао с молоком	180	185	3,67	4,08	3,19	3,54	15,82	17,58	107	118,89
	3	Батон	30	40	3,78	4,73	5,5	6,88	11,65	14,56	111,2	139
	6	Масло сливочное	5	5								
7	Сыр	7	10									
Итого на завтрак			362	410	30,78	45,82	25,86	30,5	51,88	60,68	563,33	660,43
Обед	30	Овощи натуральные/соленые	30	50	0,36	0,38	0,63	0,14	3,7	6,85	15,75	29,17
	58	Борщ со сметаной с сухариками	150	180	1,23	1,48	3	3,6	8,46	10,15	65,85	79,02
	203	Гуляш из мяса говядины	60	70	6,43	9	5,17	7,24	1,65	2,31	78,75	110,25
	206	Картофельное пюре	110	130	2,25	2,66	3,52	4,16	14,99	17,71	100,65	118,95
	372	Компот из свежих фруктов с витамином "С"	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	25	84,75	101,7
	115	Хлеб ржаной	40	50	1,7	2,55	0,66	0,99	8,5	12,75	51,8	77,7
Итого на обед			540	660	12,3	16,47	13	16,15	58,13	74,77	397,55	516,79
	493	Рогалик	60	70	3,95	5,53	4,06	5,69	27,24	38,14	161	225,4
	368	Фрукт	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44
	251	Кисломолочный напиток	150	190	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	91,2
Итого на полдник			305	360	8,68	11,15	8,19	10,59	42,85	55,5	278,8	360,6
Ужин	200	Бефстроганов из печени говядины	60	70	10,58	12,34	9,88	11,52	1,01	1,18	135,20	157,78
	191	Рис отварной	140	150	3,60	3,85	6,53	7,00	23,80	25,50	209,00	251,00
	418	Сок	180	200	1,8	1,8	0	0	36,36	36,36	152	152
	114	Хлеб пшеничный	30	40	1,14	1,52	0,14	0,18	7,01	9,34	32,04	42,72
Итого на ужин			410	460	17,12	19,51	16,55	18,7	68,18	72,38	528,24	603,5
Итого за день:			1617	1890	68,88	92,95	63,6	75,94	221,04	263,33	1767,92	2141,32
Объем за день:			Ясли 1617 Сад 1890									

Рацион ясли/сад День 10 Возрастная категория: Детский сад

	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (гр)						Энергетическая ценность (Ккал)	
					Б		Ж		У		ясли	сад
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	177	Каша пшеничная молочная	150	180	5,26	7,01	6,07	8,09	21,29	28,39	159,75	213,00
	253	Кофейный напиток	175	185	2,34	2,6	1,28	1,42	10,63	11,81	70	77,78
	3	Батон	30	40	1,9	2,27	5,85	6,98	11,33	13,52	105,4	125,8
	6	Масло сливочное	5	5								
Итого на завтрак			360	410	9,5	11,88	13,2	16,49	43,25	53,72	335,15	416,58
Обед	30	Овощи натуральные/соленые	30	50	0,36	0,38	0,63	0,14	3,7	6,85	15,75	29,17
	85	Суп Фасолевый со сметаной	150	180	6,00	7,20	4,00	4,80	8,00	9,50	107,00	134,00
	78	Сложный гарнир	110	130	1,31	2,07	6,78	8,00	8,19	9,68	113,67	134,33
	174	Зразы из мяса говядины с яйцом	70	80	6,73	8,02	3,33	4,66	7,56	10,59	86,88	121,63
	241	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	25	84,75	101,7
	115	Хлеб ржаной	40	50	1,7	2,55	0,66	0,99	8,5	12,75	51,8	77,7
Итого на обед			550	670	16,43	20,62	15,42	18,61	56,78	74,37	459,85	598,53
	604/602	Кондитерские изделия (печенье\вафли)	30	50	1,94	3,24	2,46	4,10	20,49	34,16	111,90	186,50
	419	Молоко кипяченое	150	190	4,35	5,80	3,75	5,00	7,20	9,60	81,00	108,00
	368	Фрукт	95	100	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	9,8	41,8	44
Итого на полдник			275	340	6,67	9,44	6,59	9,5	37	53,56	234,7	338,5
Ужин	261	Рыбная котлета	60	70	6,70	7,66	3,47	3,97	30,32	34,65	70,88	81,00
	339	Овощи отварные	140	150	1,62	1,92	3,53	4,17	10,75	12,7	81,18	95,94
	392	Чай с сахаром	180	200	0,06	0,07	0,02	0,03	9,99	11,1	40	44,44
	114	Хлеб пшеничный	30	40	1,14	1,52	0,14	0,18	7,01	9,34	32,04	42,72
Итого на ужин			410	460	9,52	11,17	7,16	8,35	58,07	67,79	224,1	264,1
Итого за день:			1595	1880	42,12	53,11	42,37	52,95	195,1	249,44	1253,8	1617,71
Объем за день:			Ясли 1595 Сад 1880									
Объем за 10 дней:						Ясли	15992	14696,58	Сад	18825	18153,19	