

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ-детский сад № 469



/М.Е.Неволина/

от " 1 " Мая 20 2020г.

## Десятидневное меню

неделя: ПЕРВАЯ

день 1

Наименование блюда	выход		ясли				сад				вит С		№ рецептуры
	ясли	сад	белки	жиры	углев	к/калл	белки	жиры	углев	к/калл	я	с	
<b>Завтрак</b>													
Каша манная молочная с маслом сливочным	150	200	3,9	4,1	21,3	147,9	5,2	5,4	28,4	177,5	0,32	0,42	7.5/4/2-я., 7.5/4-д.
Кофейный напиток на молоке	150	200	2,0	2,0	12,5	84,7	2,7	2,7	16,6	100,8	0,39	0,52	7.084
Батон с маслом	25	30	2,0	0,5	13,4	103,6	2,3	5,8	16,0	103,8	0		7.035/2-я, 7.035/3-д
	6	6											
<b>итого</b>	<b>331</b>	<b>436</b>	<b>7,9</b>	<b>6,6</b>	<b>47,2</b>	<b>336,3</b>	<b>10,2</b>	<b>13,9</b>	<b>61,0</b>	<b>382,1</b>	<b>0,71</b>	<b>0,94</b>	
<b>10.00 сок</b>	<b>100</b>	<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>41,4</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>15,2</b>	<b>62,1</b>			7.031-я, 7.031-4-д
<b>ОБЕД</b>													
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	60	0,6	3,0	4,2	46,5	0,8	4,4	6,3	62,7	0,8	1,2	7.20/1/2-я, 7.20/1-д
Щи из свежей капусты с крупой и сметаной	150	200	1,2	3,4	6,4	63,1	1,6	4,6	8,5	75,8	7,2	9,6	7.7/2/3-я, 7.7/2-д
Рагу из отварного мяса говядины	150	200	1,1	1,1	13,6	215,3	15,1	14,5	18,2	258,3	5,3	7,1	7.6/8/2-я, 7.6/8-д
Напиток из шиповника	150	200	0,3	0,0	15,8	65,4	0,3	0	18,2	67,6	66,75	89	7.063
Хлеб пшеничный	20	30	1,5	0,2	10,0	46,2	2,3	0,3	15,0	69,3	0	0	7.050-я, 7.052-д
Хлеб ржаной	20	30	1,3	0,2	8,4	36,2	2,0	0,4	12,5	54,3	0	0	7.н003-1-я, 7.002/1-д
<b>итого</b>	<b>530</b>	<b>720</b>	<b>6,0</b>	<b>7,9</b>	<b>58,4</b>	<b>472,7</b>	<b>22,1</b>	<b>24,2</b>	<b>78,7</b>	<b>588,0</b>	<b>80,05</b>	<b>106,9</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>													
Запеканка из творога с рисом	120	150	14,8	22,2	21,6	342,3	18,4	27,7	26,6	383,8	0,18	0,23	7.14/5/2-я, 7/14/5/1-д
Сгущенное молоко для запеканок	20	20	0,9	1,1	7,3	37,4	0,9	1,1	7,3	37,4	0		4.12/11
Ряженка	150	150	4,5	8,9	0,6	125,0	4,5	8,9	0,6	125,0			7.363-6
Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,2	10,0	41,6	1,5	0,2	10,0	41,6	0	0	7.050
<b>итого</b>	<b>310</b>	<b>340</b>	<b>21,6</b>	<b>32,4</b>	<b>39,5</b>	<b>546,3</b>	<b>25,3</b>	<b>37,9</b>	<b>44,5</b>	<b>587,8</b>	<b>0,18</b>	<b>0,23</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1271</b>	<b>1646</b>	<b>36,0</b>	<b>46,9</b>	<b>155,2</b>	<b>1396,6</b>	<b>58,3</b>	<b>76,2</b>	<b>199,4</b>	<b>1620,0</b>	<b>80,94</b>	<b>108,07</b>	

неделя: ПЕРВАЯ

день 2

Наименование блюдо	выход		ясли				сад				ВИТ С		№ рецептуры
	ясли	сад	белки	жиры	углев	к/калл	белки	жиры	углев	к/калл	я	с	
<b>Завтрак</b>													
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	200	4,8	4,7	24,2	173,6	6,4	6,3	32,3	208,3	0,32	0,42	7.15/4/1-я, 7.15/4-д
Кофейный напиток на молоке	150	200	2,0	2,0	12,5	84,7	2,7	2,7	16,6	101,6	0,39	0,52	7.084
Сыр	10	10	2,4	2,5	0	29,1	2,4	2,5	0	29,1	0,007	0,007	7.435/2
Батон	25	30	1,9	0,7	13,3	52,9	2,3	0,9	16,0	63,4	0	0	7.189-8-я, 7.189-4-д
<b>итого</b>	<b>325</b>	<b>430</b>	<b>11,1</b>	<b>9,9</b>	<b>50,0</b>	<b>340,3</b>	<b>13,8</b>	<b>12,4</b>	<b>64,9</b>	<b>402,4</b>	<b>0,717</b>	<b>0,947</b>	
<b>10.00 Фрукт (яблоко)</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>15,6</b>	<b>53,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>53,5</b>			7.131-2
<b>ОБЕД</b>													
Салат из отвар.картоф. с зел. горошн с растительным маслом	40	60	1,2	4,0	4,3	63,9	1,7	4,2	6,5	70,0	1,67	2,5	7.32/1
Суп-лапша на курином бульоне	150	200	1,3	2,3	9,1	66,7	1,8	3,1	12,2	80,1	0,29	0,38	7.20/2/3-я, 7.20/2-д
Биточки из кури	60	80	0,9	8,8	4,8	146,3	11,3	11,7	6,3	174,8	0,23	0,3	7.019
Карпуста тушеная	120	150	2,4	3,3	11,0	81,5	2,8	4,2	14,5	95,2	27,13	31,3	7.8/3/4
Компот из кураги	150	200	0,4	0	15,4	62,8	0,5	0	18,7	68,8	37,56	50,08	7.110
Хлеб пшеничный	20	30	1,5	0,2	10,0	46,2	2,3	0,3	15,0	69,3	0	0	7.050-я, 7.052-д
Хлеб ржаной	20	30	1,3	0,2	8,4	36,2	2,0	0,4	12,5	54,3	0	0	7.н003-1-я, 7.002/1-д
<b>итого</b>	<b>560</b>	<b>750</b>	<b>8,9</b>	<b>18,9</b>	<b>63,1</b>	<b>503,5</b>	<b>22,4</b>	<b>23,9</b>	<b>23,9</b>	<b>612,5</b>	<b>65,21</b>	<b>82,06</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>													
Сельдь	40	40	6,8	3,4	0,0	58,4	6,8	3,4	0,0	58,4	0	0	7.н125/4
Картофельное пюре	120	150	2,3	3,0	1,8	113,5	3,0	3,9	22,0	129,8	9,31	10,74	7.64с/5
Чай с лимоном	150	200	0	0	11,1	46,8	0	0	12,9	49,2	0,59	0,8	7.022/2
Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,2	10,0	41,6	1,5	0,2	10,0	41,6	0	0	7.050
<b>итого</b>	<b>330</b>	<b>410</b>	<b>10,6</b>	<b>6,6</b>	<b>22,9</b>	<b>260,2</b>	<b>11,3</b>	<b>7,5</b>	<b>44,9</b>	<b>279,0</b>	<b>9,9</b>	<b>11,54</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1365</b>	<b>1740</b>	<b>31,1</b>	<b>35,9</b>	<b>151,6</b>	<b>1157,5</b>	<b>47,5</b>	<b>43,8</b>	<b>133,8</b>	<b>1347,4</b>	<b>75,8</b>	<b>94,5</b>	

неделя: ПЕРВАЯ

день 3

Наименование блюдо	выход		ясли				сад				ВИТ С		№ рецептуры
	ясли	сад	белки	жиры	углев	к/калл	белки	жиры	углев	к/калл	я	с	
<b>Завтрак</b>													
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	200	4,4	5,9	21,5	157,2	5,8	7,8	28,6	187,9	0,32	0,42	7.8/4/1-я, 7.8/4-д
Какао с молоком	150	200	2,2	2,3	12,6	88,5	3,1	3,1	15,8	99,8	0,39	0,52	7.285
Батон с маслом	25,6	30,6	2,0	0,6	13,4	103,6	2,3	5,8	16,0	103,8	0	0	7.035/2-я, 7.035/3-д
<b>итого</b>	<b>325,6</b>	<b>430,6</b>	<b>8,6</b>	<b>8,8</b>	<b>47,4</b>	<b>349,3</b>	<b>11,2</b>	<b>16,7</b>	<b>60,4</b>	<b>391,5</b>	<b>0,71</b>	<b>0,94</b>	
<b>10.00 Фрукт</b>	<b>160</b>	<b>180</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>15,2</b>	<b>56,1</b>	<b>1,9</b>	<b>0,1</b>	<b>27,5</b>	<b>100,9</b>			7.183-1-я, 7.279-д
<b>ОБЕД</b>													
Салат из моркови и яблок с растительным маслом	45	60	0,6	1,9	5,1	34,9	0,6	3,1	8,0	56,7	2,1	3,2	7.289
Суп рыбный с крупой	150	200	6,3	2,1	13,0	101,5	0,8	2,8	17,3	121,9	3,64	4,85	7.423
Печень говяжья по-строгановски	60	80	8,7	3,8	0,5	77,9	11,7	5,2	0,7	95,3	5,57	7,32	7.249
Каша рисовая рассыпчатая	130	150	3,3	3,6	26,4	155,9	3,8	4,1	30,5	161,9	0,3	0,4	7.45/3/2-я, 7.45/3-д
Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,0	13,3	57,8	0,5	0,0	17,1	67,1	37,67	50,16	7.115/1
Хлеб пшеничный	20	30	1,5	0,2	10,0	46,2	2,3	0,3	15,0	69,3	0	0	7.050-я, 7.052-д
Хлеб ржаной	20	30	1,3	0,2	8,4	36,2	2,0	0,4	12,5	54,3	0	0	7.н003-1-я, 7.002/1-д
<b>итого</b>	<b>575</b>	<b>750</b>	<b>18,7</b>	<b>9,5</b>	<b>53,2</b>	<b>475,6</b>	<b>17,4</b>	<b>15,6</b>	<b>73,6</b>	<b>626,5</b>	<b>49,28</b>	<b>65,93</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>													
Салат из отвар. карт., морк., свеклы, репч. лук., солен. огур., раст.масл.	60	60	0,8	5,3	6,5	83,9	0,8	5,3	6,5	83,9	2,5	2,5	7.29/1
чай с сахаром	150	180	0,0	0,0	9,5	39,8	0,0	0,0	1,1	44,3	0	0	7.032
Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой	70	70	5,4	6,1	27,2	201,0	5,4	6,1	27,2	201,0	0,32	0,32	7.0206с/2
Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,2	10,0	41,6	1,5	0,2	10,0	41,6	0	0	7.050
<b>итого</b>	<b>300</b>	<b>330</b>	<b>7,7</b>	<b>11,6</b>	<b>53,2</b>	<b>366,3</b>	<b>7,7</b>	<b>11,6</b>	<b>44,8</b>	<b>370,8</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1361</b>	<b>1691</b>	<b>35,9</b>	<b>30,0</b>	<b>169,1</b>	<b>1247,4</b>	<b>38,2</b>	<b>44,0</b>	<b>206,3</b>	<b>1489,6</b>	<b>52,5</b>	<b>69,4</b>	

неделя: ПЕРВАЯ

день 4

Наименование блюда	выход		ясли				сад				ВИТ С		№ рецептуры
	ясли	сад	белки	жиры	углев	к/калл	белки	жиры	углев	к/калл	я	с	
<b>Завтрак</b>													
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	200	4,8	4,7	23,5	173,6	6,4	6,3	31,3	208,3	0,3	0,4	7.11/4, 7.11/4/2
Кофейный напиток с молоком	150	200	2,0	2,0	12,5	84,7	2,7	2,7	16,6	101,6	0,4	0,5	7.084
Сыр	10	10	2,4	2,5	0	29,1	2,4	2,5	0	29,1	0,007	0,007	7.435/2
Батон	25	30	1,9	0,7	13,3	52,9	2,3	0,9	16,0	63,4	0	0	7.189-8-я, 7.189-4-д
<b>итого</b>	<b>325</b>	<b>430</b>	<b>11,1</b>	<b>9,9</b>	<b>49,3</b>	<b>340,3</b>	<b>13,8</b>	<b>12,4</b>	<b>63,9</b>	<b>402,4</b>	<b>0,7</b>	<b>0,9</b>	
<b>10.00 Сок</b>	<b>100</b>	<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>41,4</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>15,2</b>	<b>62,1</b>			7.031-я, 7.031-4-д
<b>ОБЕД</b>													
Салат из белокачанной капусты и морк с растительным маслом	40	60	7,8	2,3	0,4	35,7	1,0	3,0	5,3	47,7	15,0	22,5	7.001, 7.001/1
Суп гороховый	150	200	2,9	2,6	11,6	86,3	3,9	3,5	15,7	104,3	0,4	0,5	7.086
Гренки	20	20	1,7	0,2	10,9	55,4	1,7	0,2	10,9	55,4	0,0	0,0	4.34/2
Птица отварная	60	80	10,4	9,8	0,4	146,4	13,9	13,1	0,5	195,2	0,7	0,9	7.203
Каша гречневая рассыпчатая	120	150	3,7	3,6	22,6	133,1	5,3	4,8	32,6	168,9	0,8	0,9	7.н076/1, 7.н076/2
Кисель из брусники	150	200	1,5	0,1	18,1	78,8	2,0	0,1	24,2	94,5	38,4	51,2	7.8/10/4
Хлеб пшеничный	20	30	1,5	0,2	10,0	46,2	2,3	0,3	15,0	69,3	0	0	7.050-я, 7.052-д
Хлеб ржаной	20	30	1,3	0,2	8,4	36,2	2,0	0,4	12,5	54,3	0	0	7.н003-1-я, 7.002/1-д
<b>итого</b>	<b>580</b>	<b>770</b>	<b>29,1</b>	<b>18,8</b>	<b>71,5</b>	<b>562,8</b>	<b>30,4</b>	<b>25,2</b>	<b>105,8</b>	<b>734,2</b>	<b>55,2</b>	<b>76,0</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>													
Макаронные изделия отварные	120	150	4,7	2,8	32,7	185,7	5,9	3,5	40,9	208,9	0,0	0,0	7.н151-2
Биточки из горбуши	60	80	1,1	4,6	5,4	117,7	1,5	6,6	7,0	145,6	0,7	0,9	7.355
Чай с молоком	150	200	2,0	2,1	10,5	75,2	2,6	2,8	13,4	87,1	0,2	0,3	7.118
Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,2	10,0	46,2	1,5	0,2	10,0	46,2	0,0	0,0	7.050
<b>итого</b>	<b>350</b>	<b>450</b>	<b>9,3</b>	<b>9,7</b>	<b>58,6</b>	<b>424,7</b>	<b>11,5</b>	<b>13,1</b>	<b>71,3</b>	<b>487,8</b>	<b>0,9</b>	<b>1,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1355</b>	<b>1800</b>	<b>50,0</b>	<b>38,6</b>	<b>189,5</b>	<b>1369,2</b>	<b>56,4</b>	<b>50,9</b>	<b>256,1</b>	<b>1686,5</b>	<b>56,9</b>	<b>78,1</b>	

неделя: ПЕРВАЯ

день 5

Наименование блюда	выход		ясли				сад				вит С		№ рецептуры
	ясли	сад	белки	жиры	углев	к/калл	белки	жиры	углев	к/калл	я	с	
<b>Завтрак</b>													
Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным	150	200	3,7	4,8	18,3	138,0	4,9	6,4	24,4	165,5	0,40	0,53	7.18/4/1-я, 7.18/4-д
Какао с молоком	150	200	2,2	2,3	12,6	86,5	3,1	3,1	15,8	99,8	0,39	0,52	7.285
Батон	25	30	1,9	5,7	13,3	103,6	2,3	0,6	16,0	103,8	0,00	0,00	7.035/3
масло	6	6	0,0	0,0	10,4	35,8							
<b>итого</b>	<b>331</b>	<b>436</b>	<b>7,8</b>	<b>12,8</b>	<b>54,6</b>	<b>363,9</b>	<b>10,3</b>	<b>10,1</b>	<b>56,2</b>	<b>369,1</b>	<b>0,79</b>	<b>1,05</b>	
<b>10.00 Сок</b>	<b>100</b>	<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>41,4</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>15,2</b>	<b>62,1</b>			7.031-я, 7.031-4-д
<b>ОБЕД</b>													
Салат из морской капусты, моркови с яйц растит. маслом	40	60	0,9	6,1	2,8	67,7	1,3	9,1	4,1	101,5	0,60	0,90	7.19/1, 7.19/1/2
Суп из овощей на мяс/б.со сметаной	150	200	1,2	0,4	7,2	75,2	1,6	5,4	9,6	90,3	5,13	6,85	7.14/2/3-я, 7.14/2-д
Картофельное пюре	120	200	2,4	3,0	1,8	113,5	2,9	3,9	21,9	144,2	8,56	14,33	7.64с/5
Гуляш из мясо говядины	60	80	8,8	9,0	2,8	140,7	11,8	12,0	3,7	187,6	0,30	0,50	4.11\8
Компот из чернослива	150	200	1,9	0,0	16,3	67,3	0,2	0,0	18,1	67,4	37,64	50,19	7.028
Хлеб пшеничный	20	30	1,5	0,2	10,0	46,2	2,3	0,3	15,0	69,3	0	0	7.050-я, 7.052-д
Хлеб ржаной	20	30	1,3	0,2	8,4	36,2	2,0	0,4	12,5	54,3	0	0	7.н003-1-я, 7.002/1-д
<b>итого</b>	<b>560</b>	<b>800</b>	<b>15,1</b>	<b>18,4</b>	<b>30,8</b>	<b>546,7</b>	<b>17,8</b>	<b>30,7</b>	<b>57,4</b>	<b>714,6</b>	<b>52,23</b>	<b>72,77</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>													
Омлет с маслом натуральный	80	100	6,3	8,7	2,0	125,0	7,9	10,1	2,5	132,1	0,19	0,21	7.н038/2-я, 7.н038/1-д
Плюшка с маком	60	80	5,0	5,4	32,1	215,0	6,6	7,3	42,8	258,0	0	0	7.118р/1
Кефир	150	150	4,2	4,8	6,1	83,9	4,2	4,8	6,1	83,9	1,10	1,10	7.075
Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,2	10,0	46,2	1,5	0,2	10,0	46,2	0	0	7.050
<b>итого</b>	<b>310</b>	<b>350</b>	<b>17,0</b>	<b>19,1</b>	<b>50,2</b>	<b>470,1</b>	<b>20,2</b>	<b>22,4</b>	<b>61,4</b>	<b>520,2</b>	<b>1,29</b>	<b>1,31</b>	
<b>итого за день</b>	<b>1301</b>	<b>1736</b>	<b>40,4</b>	<b>50,5</b>	<b>145,6</b>	<b>1422,1</b>	<b>49,0</b>	<b>63,4</b>	<b>190,2</b>	<b>1666,0</b>	<b>54,3</b>	<b>75,1</b>	

неделя: **ВТОРАЯ**день **6**

Наименование блюдо	выход		ясли				сад				вит С		№ рецептуры
	ясли	сад	белки	жиры	углев	к/калл	белки	жиры	углев	к/калл	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>													
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	200	4,4	4,2	24,9	166,4	5,9	5,6	33,2	199,0	0,3	0,4	7.14/4/1-я, 7.14/4-д
Кофейный напиток на молоке	150	200	2,0	2,0	12,5	84,7	2,7	2,7	16,6	100,7	0,4	0,5	7.084
Батон с маслом	25	30	2,0	5,7	13,4	103,6	2,3	5,8	16,0	103,8	0	0	7.035/2-я, 7.035/3-д
	6	6											
<b>итого</b>	<b>331</b>	<b>436</b>	<b>8,4</b>	<b>11,9</b>	<b>50,8</b>	<b>354,7</b>	<b>10,9</b>	<b>14,1</b>	<b>65,8</b>	<b>403,5</b>	<b>0,70</b>	<b>0,90</b>	
<b>10.00 Фрукт</b>	<b>100</b>	<b>180</b>	<b>1,0</b>	<b>0,1</b>	<b>15,2</b>	<b>56,1</b>	<b>1,9</b>	<b>0,1</b>	<b>27,5</b>	<b>100,9</b>			7.183-1-я, 7.279-д
<b>ОБЕД</b>													
Салат из моркови и растит. маслом	45	60	0,6	1,9	5,1	34,9	0,7	2,5	6,8	46,5	1,95	2,60	7.057/1
Борщ на м/б с капустой и картофелем со сметаной	150	200	1,2	1,9	6,9	48,9	1,5	2,8	9,1	60,7	6,50	8,60	7.054
Тефтели из мяса говядины	60	80	8,6	7,6	4,3	131,3	19,6	19,0	5,0	251,5	0,60	0,90	7.20/8/4, 7.191
Соус молочный	20	20	0,5	1,0	1,4	18,3	0,6	1,3	1,7	22,8			7.020
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	150	4,6	5,5	28,4	177,3	5,9	6,6	36,4	199,8	0,20	0,30	7.44/3/4
Компот из кураги	150	200	0,4	0,0	15,4	62,8	0,5	0,0	18,7	68,8	37,60	50,10	7.110
Хлеб пшеничный	20	30	1,5	0,2	10,0	41,6	0,5	0,0	18,7	68,8	0,00	0,00	7.110
Хлеб ржаной	20	30	1,3	0,2	8,4	32,6	2,0	0,4	12,5	48,9	0,00	0,00	7.н003-1-я, 7.002/1-д
<b>итого</b>	<b>585</b>	<b>770</b>	<b>18,2</b>	<b>17,2</b>	<b>78,5</b>	<b>529,2</b>	<b>30,7</b>	<b>31,3</b>	<b>107,2</b>	<b>745,0</b>	<b>46,85</b>	<b>62,50</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>													
Пюре из гороха со слив.маслом	120	150	7,7	3,6	19,4	149,1	9,7	4,5	24,3	167,8	3,7	4,3	7.362
Кефир	150	150	4,2	4,8	6,1	83,9	4,2	4,8	6,1	83,9	1,1	1,1	7.075
Ватрушка со сметаной	60	60	5,9	9,2	3,1	230,4	5,9	9,2	31,3	230,4	0,12	0,12	7.6/12
Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,2	10,0	41,6	1,5	0,2	10,0	41,6	0	0	7.050
<b>итого</b>	<b>350</b>	<b>380</b>	<b>19,3</b>	<b>17,8</b>	<b>38,6</b>	<b>505,0</b>	<b>21,3</b>	<b>18,7</b>	<b>71,7</b>	<b>523,7</b>	<b>3,7</b>	<b>4,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>71/1776</b>		<b>46,9</b>	<b>47,0</b>	<b>183,1</b>	<b>1445,1</b>	<b>64,8</b>	<b>64,2</b>	<b>272,2</b>	<b>1773,09</b>	<b>51,28</b>	<b>67,70</b>	

неделя: **ВТОРАЯ**день **7**

Наименование блюдо	выход		ясли				сад				вит С		№ рецептуры
	ясли	сад	белки	жиры	углев	к/калл	белки	жиры	углев	к/калл	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>													
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	200	4,6	5,2	28,2	187,0	6,2	6,9	37,6	224,4	0,4	0,5	7.7/4/1-я, 7.7/4-д
Какао на молоке	150	200	2,2	2,3	12,6	86,5	3,1	3,1	15,8	99,8	0,4	0,5	7.285
Сыр	10	10	2,4	2,5	0	29,1	2,4	2,5	0	29,1	0,01	0,01	7.435/2
Батон	25	30	1,9	0,7	13,3	52,9	2,3	0,9	16,0	63,4	0	0	7.189-8-я, 7.189-4-д
<b>итого</b>	<b>325</b>	<b>430</b>	<b>11,1</b>	<b>10,7</b>	<b>54,1</b>	<b>355,6</b>	<b>14,0</b>	<b>13,4</b>	<b>69,4</b>	<b>416,7</b>	<b>0,81</b>	<b>1,0</b>	
<b>10.00 Фрукт</b>	<b>150</b>	<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>15,6</b>	<b>53,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>5,6</b>	<b>53,5</b>			7.131-2
<b>ОБЕД</b>													
Салат из белокачанной капусты растит.маслом	40	60	0,6	2,7	5,2	44,0	1,0	4,1	7,7	66,0	15,0	22,4	7.3/1, 7.3/2
Суп из овощей вегетарианский со сметаной	150	200	1,3	3,4	7,4	69,0	1,6	4,1	9,8	79,0	5,10	6,80	7.170
Сосиски	65	65	6,7	13,7	1,0	172,9	6,7	13,7	1,0	172,9	0,0	0,0	7.40/11
Картофельное пюре	130	150	2,4	3,0	17,5	113,5	3,0	3,9	22,0	129,8	9,3	10,7	7.64с/5
Напиток из шиповника	150	200	0,3	0,0	15,8	65,4	0,3	0,0	18,2	67,6	66,8	89,0	7.063
Хлеб пшеничный	20	30	1,5	0,2	10,0	41,6	2,3	0,3	15,0	62,4	0	0	7.050-я, 7.052-д
Хлеб ржаной	20	30	1,3	0,2	8,4	32,6	2,0	0,4	12,5	48,9	0	0	7.н003-1-я, 7.002/1-д
<b>итого</b>	<b>575</b>	<b>735</b>	<b>14,1</b>	<b>23,2</b>	<b>65,2</b>	<b>538,9</b>	<b>16,9</b>	<b>26,5</b>	<b>86,2</b>	<b>626,6</b>	<b>96,2</b>	<b>128,9</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>													
Запеканка морковная	130	150	3,2	4,8	25,9	144,4	4,4	6,7	35,8	179,9	2,7	3,3	7.38/3/1-я, 7.38/3/2-д
Сгущеное молоко для запеканок	18	18	0,9	1,0	7,2	37,4	0,9	1,0	7,2	37,4	0,59	0,8	7.022/2
Чай с сахаром	150	200	0,0	0,0	9,5	39,8	0,0	0,0	11,8	44,3	0	0	7.032
Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,2	10,0	41,6	1,5	0,2	10,0	41,6	0	0	7.050
<b>итого</b>	<b>318</b>	<b>388</b>	<b>5,6</b>	<b>6,0</b>	<b>52,6</b>	<b>263,2</b>	<b>6,8</b>	<b>7,9</b>	<b>64,8</b>	<b>303,3</b>	<b>3,29</b>	<b>4,1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1368</b>	<b>1703</b>	<b>31,3</b>	<b>40,3</b>	<b>187,5</b>	<b>1211,2</b>	<b>38,2</b>	<b>48,3</b>	<b>226,0</b>	<b>1400,1</b>	<b>100</b>	<b>134</b>	



неделя: **ВТОРАЯ**день **8**

Наименование блюда	выход		ясли				сад				вит С		№ рецептуры
	ясли	сад	белки	жиры	углев	к/калл	белки	жиры	углев	к/калл	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>													
Каша манная молочная с маслом	150	200	5,1	6,5	21,2	177,7	6,4	0,8	26,8	223,1	0,3	0,4	7.5/4/4
Кофейный напиток на молоке	150	200	2,0	2,0	12,5	84,7	2,7	2,7	16,6	101,6	0,4	0,5	7.084
Батон с маслом	25	30	2,0	5,7	13,4	103,6	2,3	5,8	16,0	103,8	0,0	0,0	7.035/2-я, 7.035/3-д
	6	6											
<b>итого</b>	<b>331</b>	<b>436</b>	<b>9,1</b>	<b>14,2</b>	<b>47,1</b>	<b>366,0</b>	<b>11,4</b>	<b>9,3</b>	<b>59,4</b>	<b>428,5</b>	<b>0,7</b>	<b>0,9</b>	
<b>10.00 сок</b>	<b>100</b>	<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>41,4</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>15,2</b>	<b>62,1</b>			7.031-я, 7.031-4-д
<b>ОБЕД</b>													
Салат из отв. карт., кукурузы и репч. лука с растит.маслом	40	60	0,7	2,5	6,3	55,3	1,1	3,7	1,0	83,1	1,3	2,0	7.27/1, 7.27/1/2
Рассольник "Ленинградский" на мясном бульоне со сметаной	150	200	1,5	3,1	10,5	81,0	1,9	4,2	14,0	97,4	2,8	3,7	7.165
Голубцы ленивые в молоч.соусе	180	230	12,6	11,8	13,0	220,9	17,7	17,9	16,4	316,8	3,0	3,9	7.243
Компот из изюма	150	200	0,1	0,0	17,5	71,7	0,1	0,0	18,4	67,9	37,6	50,1	7.078
Хлеб пшеничный	20	30	1,5	0,2	10,0	41,6	2,3	0,3	15,0	62,4	0	0	7.050-я, 7.052-д
Хлеб ржаной	20	30	1,3	0,2	8,4	32,6	2,0	0,4	12,5	48,9	0	0	7.н003-1-я, 7.002/1-д
<b>итого</b>	<b>560</b>	<b>750</b>	<b>14,9</b>	<b>17,4</b>	<b>47,3</b>	<b>429,0</b>	<b>20,8</b>	<b>25,8</b>	<b>49,7</b>	<b>565,2</b>	<b>7,1</b>	<b>9,6</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>													
Макаронные изделия отварные с сыром	130	180	6,1	5,3	28,3	198,7	8,4	7,3	39,1	247,6	0,0	0,0	7.43-2/3/2-я, 7.43-2/3/1-д
Чай с лимоном	150	180	0,3	0,0	11,1	46,1	0,4	0,0	12,9	49,2	0,6	0,8	7.022/2
Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,2	10,0	41,6	1,5	0,2	10,0	41,6	0,0	0,0	7.050
<b>итого</b>	<b>300</b>	<b>380</b>	<b>7,9</b>	<b>5,5</b>	<b>49,4</b>	<b>286,4</b>	<b>10,3</b>	<b>7,5</b>	<b>62,0</b>	<b>338,4</b>	<b>0,6</b>	<b>0,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1291</b>	<b>1716</b>	<b>32,5</b>	<b>37,2</b>	<b>153,8</b>	<b>1122,8</b>	<b>43,2</b>	<b>42,8</b>	<b>186,3</b>	<b>1394,3</b>	<b>8,4</b>	<b>11,3</b>	

неделя: ВТОРАЯ

день 9

Наименование блюда	выход		ясли				сад				вит С		№ рецептуры
	ясли	сад	белки	жиры	углев	к/калл	белки	жиры	углев	к/калл	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>													
Суп молочный с лапшой	150	200	3,8	5,1	15,2	133,3	4,4	6,2	18,6	160,5	0,3	0,4	7.21/2/4
Какао с молоком	150	200	2,2	2,3	12,6	86,5	3,1	3,1	15,8	100,7	0,3	0,4	7.285
Батон	25	30	1,9	0,7	13,3	52,9	2,3	0,9	16,0	63,4	0	0	7.189-8-я, 7.189-4-д
<b>итого</b>	<b>325</b>	<b>430</b>	<b>6,0</b>	<b>7,4</b>	<b>27,8</b>	<b>219,8</b>	<b>7,5</b>	<b>9,3</b>	<b>34,4</b>	<b>261,3</b>	<b>0,6</b>	<b>0,8</b>	
<b>10.00 фрукт</b>	<b>100</b>	<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>41,4</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>15,2</b>	<b>62,1</b>			7.031-я, 7.031-4-д
<b>ОБЕД</b>													
Салат из отварной свеклы с чернос растительным маслом	40	60	0,4	2,2	6,6	49,2	0,8	4,4	13,2	88,5	0,80	1,20	7.26/1
Суп крестьян. на куринном бульоне со сметаной	150	200	1,5	2,2	9,9	66,6	2,0	2,9	13,2	79,9	4,80	6,41	7.018/5
Плов из мясо кур	180	230	21,5	8,8	23,3	273,2	27,8	11,3	32,7	326,8	1,30	1,70	7.162с
Напиток из вишни	150	200	0,1	0,0	12,1	46,5	0,2	0,0	16,6	58,2	38,40	51,20	7.15/13
Хлеб пшеничный	20	30	1,5	0,2	10,0	41,6	2,3	0,3	15,0	62,4	0,00	0,00	7.050-я, 7.052-д
Хлеб ржаной	20	30	1,3	0,2	8,4	32,6	2,0	0,4	12,5	48,9	0,00	0,00	7.н003-1-я, 7.002/1-д
<b>итого</b>	<b>560</b>	<b>750</b>	<b>23,5</b>	<b>13,2</b>	<b>51,9</b>	<b>435,5</b>	<b>30,8</b>	<b>18,7</b>	<b>75,7</b>	<b>553,5</b>	<b>45,30</b>	<b>60,51</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>													
Картофель отварной	100	120	1,3	1,4	11,7	68,2	1,7	2,1	15,0	81,8	4,00	5,00	7.63с-2
Рыба под маринадом	80	100	10,9	8,2	8,6	183,1	13,7	10,2	10,8	205,3	1,99	2,49	7.2/7/2-я, 7.2/7/1-д
Чай с молоком	150	200	2,0	2,1	10,5	75,2	1,8	2,0	12,1	71,3	0,20	0,30	7.118/3
Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,2	10,0	41,6	1,5	0,2	10,0	41,6	0	0,00	7.050
<b>итого</b>	<b>350</b>	<b>440</b>	<b>15,7</b>	<b>11,9</b>	<b>40,8</b>	<b>368,1</b>	<b>18,8</b>	<b>14,4</b>	<b>47,9</b>	<b>400,0</b>	<b>6,19</b>	<b>7,79</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1335</b>	<b>1770</b>	<b>45,7</b>	<b>32,6</b>	<b>130,5</b>	<b>1064,7</b>	<b>57,7</b>	<b>42,6</b>	<b>173,2</b>	<b>1276,8</b>	<b>52,1</b>	<b>69,1</b>	

неделя: **ВТОРАЯ**день **10**

Наименование блюда	выход		ясли				сад				вит С		№ рецептуры
	ясли	сад	белки	жиры	углев	к/калл	белки	жиры	углев	к/калл	ясли	сад	
<b>Завтрак</b>													
Каша молочная ассорти (рис,пшен) с маслом сливочным	150	200	3,7	4,8	18,2	142,3	4,9	6,4	24,2	170,8	0,4	0,5	7.16/4/1-я, 7.16/4-д
Кофейный напиток на молоке	150	200	2,0	2,0	12,5	84,7	2,7	2,7	16,6	101,6	0,4	0,5	7.084
Батон	25	30	2,0	5,7	13,4	103,6	2,3	5,9	16,0	115,4	0	0	7.035/3
масло	6	6									0	0	
<b>итого</b>	<b>331</b>	<b>436</b>	<b>7,7</b>	<b>12,5</b>	<b>44,0</b>	<b>330,7</b>	<b>9,9</b>	<b>15,0</b>	<b>56,8</b>	<b>387,8</b>	<b>0,8</b>	<b>1</b>	
<b>10.00 Сок</b>	<b>100</b>	<b>150</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,0</b>	<b>41,4</b>	<b>0,7</b>	<b>0,2</b>	<b>15,2</b>	<b>62,1</b>			7.031-я, 7.031-4-д
<b>ОБЕД</b>													
Салат из отварного картофеля с репчатым луком, соленым огурцом растительным маслом	40	60	0,6	1,8	4,5	40,0	0,9	27,9	6,9	54,4	1,7	2,5	7.31/1/5
Свекольник на м/б со сметаной	150	200	1,3	2,1	10,5	66,8	1,8	2,8	14,1	80,2	4	5,4	7.н-282
Бигус с мясом	180	230	9,1	8,7	13,1	170,7	21,5	2,1	16,2	324,8	31,3	37,6	7.061
Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,0	13,3	57,8	0,5	0,0	17,1	67,1	0,01	0,01	7.115/1
Хлеб пшеничный	20	30	1,5	0,2	10,0	41,6	2,3	0,3	15,0	62,4	0	0	7.050-я, 7.052-д
Хлеб ржаной	20	30	1,3	0,2	8,4	32,6	2,0	0,4	12,5	48,9	0	0	7.н003-1-я, 7.002/1-д
<b>итого</b>	<b>560</b>	<b>750</b>	<b>14,2</b>	<b>13,0</b>	<b>59,8</b>	<b>409,5</b>	<b>29,0</b>	<b>33,5</b>	<b>81,8</b>	<b>637,8</b>	<b>37,01</b>	<b>45,51</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>													
Запеканка из творога с морковью	150	180	17,4	30,6	21,9	430,0	20,9	36,8	26,2	516,0	0,94	1,13	7.13/5/3, 7.13/5/1
Сгущеное молоко для запеканок	18	18	0,9	1,1	7,3	37,4	0,9	1,1	7,3	37,4	0	0	4.12/11
Пирожки печеные с повидлом	60	60	3,9	3,2	3,2	37,1	3,2	3,2	37,1	206,2	0,1	0,1	7.17-2/12
Снежок	150	150	3,9	4,8	16,3	124,3	3,9	4,8	16,3	124,3	1,1	1,1	7.082
Хлеб пшеничный	20	20	1,5	0,2	10,0	41,6	1,5	0,2	10,0	41,6	0	0	7.050
<b>итого</b>	<b>398</b>	<b>428</b>	<b>27,6</b>	<b>39,9</b>	<b>58,7</b>	<b>670,4</b>	<b>30,4</b>	<b>46,0</b>	<b>96,9</b>	<b>801,2</b>	<b>2,04</b>	<b>2,23</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1389</b>	<b>1764</b>	<b>49,9</b>	<b>65,5</b>	<b>172,5</b>	<b>1452,0</b>	<b>70,0</b>	<b>94,7</b>	<b>250,8</b>	<b>1888,8</b>	<b>39,9</b>	<b>48,7</b>	