Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №18»

_____ А.В.Баранова

«3» мая 2023г

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЕТСКИЙ САД №18 «ВЕСЕЛЫЕ ЗВОНОЧКИ» ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00D8DB65EE4544FF094C8A49D1D53DF992
Владелец: Баранова Анна Владимировна
Действителен: с 22.05.2023 до 14.08.2024

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(ОБОГАЩЕННОЕ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫМИ ПРОДУКТАМИ

ПИТАНИЯ И МИНЕРАЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ)

Прием пищи	Наименование блюда		Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)		Витамин С (мг)		№ рецептуры
					Б		Ж		У						
			Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
ДЕНЬ 1	**Завтрак**														
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом		150	170	7,6	8,6	3	5,16	13,3	26,84	122,05	195	0,80	1,00	43
	Хлеб пшеничный йодированный		20	30	3,1	4,36	5,2	5,47	18,7	19,29	132	135,7	1,20	1,50	70
	Масло сливочное (порционно)		5	5	0,035	0,035	3,85	3,85	0,05	0,05	35	35	0,00	0,00	52Г
	Чай с сахаром		180	200	0	0	0	0	6,4	6,5	24,2	25	0	0,00	68
	Яблоко порционное		93,5	98	0,5	0,52	0,5	0,52	12,25	12,32	58,75	59,31	10,00	11,00	77Г
	Итого за завтрак:		**448,50**	**503,00**	**11,24**	**13,52**	**12,55**	**15,00**	**50,70**	**65**	**372**	**450,01**	**12,00**	**13,50**	
	Обед														
	Суп гороховый со сметаной на мясном бульоне		150	200	0,80	1,10	2,20	2,90	3,08	5,38	99,00	132,00	7,70	8,08	97А
	Биточек мясной		50	70	6,15	8,84	3,20	4,48	0,22	0,25	100,00	140,00	1,84	2,05	101
	Сложный гарнир	капуста тушеная	35	40	1,30	1,30	2,20	3,84	4,40	5,00	10,30	22,00	2,00	3,00	14
		пюре картофельное	35	40	1,49	1,92	3,00	3,40	14,70	24,42	12,65	32,30	3,00	4,00	
	Кисель из варенья		150	200	0,06	0,08	0,00	0,00	16,70	22,26	67,05	89,40	0,06	0,08	93
	Хлеб ржано-пшеничный		30	40	1,80	2,30	0,70	0,91	13,30	14,90	69,00	78,60	0,00	0,00	69
	Итого за обед:		**450**	**590**	**11,60**	**15,54**	**11,30**	**15,53**	**52,40**	**72,21**	**358,00**	**494,30**	**14,60**	**17,21**	
	Полдник														
	Снежок		150	180	5,10	5,80	5,30	6,00	7,00	8,40	101,00	118,00	3,30	3,60	63А
	Бутерброд с повидлом		50	70	1,30	2,40	2,50	3,20	12,20	30,60	109,00	152,00	3,50	3,90	104
	Итого за полдник:		**200**	**250**	**6,40**	**8,20**	**7,80**	**9,20**	**19,20**	**39,00**	**210,00**	**270,00**	**6,80**	**7,50**	
	Ужин														
	Запеканка творожная со сгущенным молоком		200	220	8,70	11,20	11,05	14,09	31,60	44,10	258,00	346,40	3,30	3,80	80
	Напиток из шиповника		180	200	0,00	0,00	0	0,00	5,80	6,50	23,00	25,00	6,10	6,40	64
	Хлеб пшеничный йодированный		20	30	1,80	2,30	0,70	0,91	13,30	14,90	69,00	78,60	0,00	0,00	70
	Итого за ужин:		**400**	**450**	**10,50**	**13,50**	**11,75**	**15,00**	**50,70**	**65,50**	**350,00**	**450,00**	**9,40**	**10,20**	
	Итого за первый день:		**1498,50**	**1793,00**	**39,74**	**50,76**	**43,40**	**54,73**	**173,00**	**241,71**	**1290,00**	**1664,31**	**42,80**	**48,41**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)		Витамин С (мг)		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
ДЕНЬ 2	**Завтрак**													
	Каша «Дружба» на йодированном молоке	150	180	3,3	3,38	1	1,51	11,1	15,93	86,1	103,1	0,80	1,00	16
	Батон	30	40	3,1	4,36	5,2	5,47	18,7	19,29	132	135,7	1,20	1,50	60А
	Масло сливочное (порционно)	5	5	0,035	0,035	3,85	3,85	0,05	0,05	35	35	0,00	0,00	52Г
	Сыр (порционно)	5,4	8	1,7	2,5	1,6	2,4	0,02	0,024	19,6	29,04	0,00	0,00	
	Кофейный напиток на йодированном молоке	170	180	2,12	2,96	1	1,5	13,5	16,7	55	114,16	0,80	1,00	65А
	Банан порционный	93,5	98	0,3	0,32	0,3	0,32	10,12	13,23	22,3	33	8,40	9,00	77А
	Итого за завтрак:	**453,90**	**511,00**	**10,56**	**13,56**	**12,95**	**15,05**	**53,49**	**65,22**	**350,00**	**450,00**	**11,20**	**12,50**	
	Обед													
	Морковь отварная с растительным маслом	30	50	0,10	0,20	0,10	0,20	6,10	7,50	32,10	55,60	0,00	0,00	103
	Суп картофельный с гренками на курином бульоне	150	200	0,80	0,90	2,30	2,90	4,40	5,80	55,00	72,30	7,70	7,56	51А
	Куры отварные порционно	60	70	2,10	3,30	4,60	5,43	5,00	7,70	88,60	110,30	0,80	0,84	17
	Рожки отварные	70	80	5,98	7,78	2,48	4,23	8,92	19,37	22,26	22,60	0,79	0,83	18
	Соус томатный	20	30	0,32	0,54	1,12	1,86	2,08	3,46	20,04	55,80	0,46	0,77	130
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	200	0,50	0,52	0,00	0,00	12,60	13,48	71,00	99,10	4,86	6,00	62
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,80	2,30	0,70	0,91	13,30	14,90	69,00	78,60	0,00	0,00	69
	Итого за обед:	**510**	**670**	**11,60**	**15,54**	**11,30**	**15,53**	**52,40**	**72,21**	**358,00**	**494,30**	**14,61**	**16,00**	
	Полдник													
	Йогурт	150	180	5,10	5,80	5,30	6,00	7,00	8,40	101,00	118,00	3,30	3,60	63
	Сдоба "Венская"	60	70	1,20	2,30	1,70	3,00	23,50	30,60	109,00	152,00	3,50	3,90	72А
	Итого за полдник:	**210**	**250**	**6,30**	**8,10**	**7,00**	**9,00**	**30,50**	**39,00**	**210,00**	**270,00**	**6,80**	**7,50**	
	Ужин													
	Овощное рагу	160	185	2,90	3,30	8,30	8,60	21,80	22,59	99,04	132,12	10,70	11,84	42
	Яйцо вареное	40	40	3,46	3,46	0,32	2,19	2,00	2,00	100,00	130,00	0,00	0,00	29
	Чай с йодировнным молоком	180	200	2,34	4,44	2,43	3,30	13,30	26,01	81,96	109,28	0,50	0,66	99А70
	Хлеб пшеничный йодированный	20	30	1,80	2,30	0,70	0,91	13,30	14,90	69,00	78,60	0,00	0,00	70
	Итого за ужин:	**400**	**455**	**10,50**	**13,50**	**11,75**	**15,00**	**50,40**	**65,50**	**350,00**	**450,00**	**11,20**	**12,50**	
	Итого за второй день:	**1573,90**	**1886,00**	**38,96**	**50,70**	**43,00**	**54,58**	**186,79**	**241,93**	**1268,00**	**1664,30**	**43,81**	**48,50**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)		Витамин С (мг)		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
ДЕНЬ 3	**Завтрак**													
	Каша кукурузная на йодированном молоке	150	180	3	3,2	0,63	0,83	9,18	10,1	22,69	81,67	0,70	0,84	23А
	Батон	30	40	3,1	3,36	5,2	5,47	18,7	19,29	132	135,7	0,00	0,00	60А
	Масло сливочное (порционно)	5	5	0,035	0,035	3,85	3,85	0,05	0,05	35	35	0,00	0,00	52Г
	Сыр (порционно)	5,4	8	1,7	2,5	1,6	2,4	0,02	0,024	19,6	29,04	0,00	0,00	
	Чай с йодированным молоком	170	180	2,34	4,44	2,43	3,3	13,3	26,01	81,96	109,28	0,50	0,66	99А
	Яблоко порционное	93,5	98	0,5	0,52	0,5	0,52	12,25	12,32	58,75	59,31	10,00	11,00	77Г
	Итого за завтрак:	**453,90**	**511,00**	**10,68**	**14,06**	**14,21**	**16,37**	**53,50**	**67,79**	**350,00**	**450,00**	**11,20**	**12,50**	
	Обед													
	Свекла отварная с растительным маслом	30	50	0,46	2,82	1,75	2,90	2,30	17,63	43,00	58,00	0,00	0,00	102
	Суп гречневый со сметаной	150	200	2,44	2,59	2,30	4,40	15,98	16,86	51,00	95,60	5,90	6,06	4
	Жаркое по-домашнему с мясом	130	150	6,40	7,31	6,55	7,32	8,22	9,34	124,00	163,00	3,84	3,94	27
	Компот из изюма с витамином С	150	200	0,50	0,52	0,00	0,00	12,60	13,48	71,00	99,10	4,86	6,00	62
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,80	2,30	0,70	0,91	13,30	14,90	69,00	78,60	0,00	0,00	69
	Итого за обед:	**490**	**640**	**11,60**	**15,54**	**11,30**	**15,53**	**52,40**	**72,21**	**358,00**	**494,30**	**14,60**	**16,00**	
	Полдник													
	Нектар	200	200	1,00	1,00	0,00	0,00	4,10	4,10	92,00	92,00	4,00	4,00	84
	Кондитерское изделие (вафли)	17	30	5,30	7,10	7,00	9,00	26,40	34,90	118,00	178,00	2,80	3,50	76Б
	Итого за полдник:	**217**	**230**	**6,30**	**8,10**	**7,00**	**9,00**	**30,50**	**39,00**	**210,00**	**270,00**	**6,80**	**7,50**	
	Ужин													
	Суфле из рыбы	150	165	6,50	3,30	10,05	12,89	12,10	23,40	190,60	262,00	6,56	6,80	95
	Морковь отварная с раст.маслом (гарнир)	50	60	2,20	3,46	1,00	1,20	13,10	14,30	44,10	62,20	2,30	3,10	103А
	Чай с лимоном	180	200	0,00	4,44	0,00	0,00	12,19	12,90	46,30	47,20	2,34	2,60	68А
	Хлеб пшеничный йодированный	20	30	1,80	2,30	0,70	0,91	13,30	14,90	69,00	78,60	0,00	0,00	70
	Итого за ужин:	**400**	**455**	**10,50**	**13,50**	**11,75**	**15,00**	**50,69**	**65,50**	**350,00**	**450,00**	**11,20**	**12,50**	
	Итого за третий день:	**1560,90**	**1836,00**	**39,08**	**51,20**	**44,26**	**55,90**	**187,09**	**244,50**	**1268,00**	**1664,30**	**43,80**	**48,50**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)		Витамин С (мг)		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
ДЕНЬ 4	**Завтрак**													
	Суп молочный с вермишелью на йодированном молоке	155	180	4,5	6	1,2	2,16	8,03	19,73	31,9	122,50	0,00	0,00	26
	Батон	30	40	3,1	4,36	5,2	5,47	18,7	19,29	132	135,70	1,20	1,50	52
	Масло сливочное (порционно)	5	5	0,035	0,035	3,85	3,85	0,05	0,05	35	35,00	0,00	0,00	52Г
	Какао на йодированном молоке	170	180	2,8	2,96	3	3,2	13,8	14,7	99,8	102,90	0,80	1,00	66А
	Банан порционный	93,5	98	0,3	0,32	0,3	0,32	10,12	11,23	51,3	53,90	11,60	12,30	77А
	Итого за завтрак:	**453,50**	**503,00**	**10,74**	**13,68**	**13,55**	**15,00**	**50,70**	**65,00**	**350,00**	**450,00**	**13,60**	**14,80**	
	Обед													
	Огурец свежий	30	50	0,50	0,60	0,00	0,00	4,10	4,80	13,50	14,50	2,10	2,80	81
	Борщ со сметаной на овощном бульоне	150	200	2,80	3,84	3,63	5,20	5,10	18,41	51,00	129,70	8,70	9,20	5Б
	Печень по-строгановски	50	70	2,80	4,00	3,52	5,10	4,90	6,80	20,50	50,30	0,006	0,007	48
	Пшенный гарнир	80	90	2,70	3,90	3,50	4,90	5,00	7,10	112,00	129,20	0,00	0,00	33
	Нектар	150	150	1,00	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	92,00	92,00	4,00	4,00	84
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,80	2,30	0,70	0,91	13,30	14,90	69,00	78,60	0,00	0,00	69
	Итого за обед:	**490**	**600**	**11,60**	**15,64**	**11,35**	**16,11**	**52,60**	**72,21**	**358,00**	**494,30**	**14,81**	**16,01**	
	Полдник													
	Снежок	150	180	5,10	5,80	5,30	6,00	7,00	8,40	101,00	118,00	3,30	3,60	63
	Расстегай с повидлом	60	70	1,20	2,30	1,70	3,00	23,50	30,60	109,00	152,00	3,50	3,90	73А
	Итого за полдник:	**210**	**250**	**6,30**	**8,10**	**7,00**	**9,00**	**30,50**	**39,00**	**210,00**	**270,00**	**6,80**	**7,50**	
	Ужин													
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200	220	8,70	11,20	11,05	14,09	31,60	44,10	258,00	346,40	3,30	3,80	80
	Напиток из шиповника	180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	6,50	23,00	25,00	6,10	6,40	64
	Хлеб пшеничный йодированный	20	30	1,80	2,30	0,70	0,91	13,30	14,90	69,00	78,60	0,00	0,00	70
	Итого за ужин:	**400**	**450**	**10,50**	**13,50**	**11,75**	**15,00**	**50,70**	**65,50**	**350,00**	**450,00**	**9,40**	**10,20**	
	Итого за четвертый день:	**1553,50**	**1803,00**	**39,14**	**50,92**	**43,65**	**55,11**	**184,50**	**241,71**	**1268,00**	**1664,30**	**44,61**	**48,51**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)		Витамин С (мг)		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
ДЕНЬ 5	**Завтрак**													
	Каша рисовая на йодированном молоке	150	180	3,2	3,3	1	1,26	6,18	16,8	49,65	76,79	0,80	1,00	20
	Батон	30	40	3,1	4,36	5,2	5,47	18,7	19,29	132	135,7	1,20	1,50	60
	Масло сливочное (порционно)	5	5	0,035	0,035	3,85	3,85	0,05	0,05	35	35	0,00	0,00	52Г
	Сыр (порционно)	5,4	8	1,7	2,5	1,6	2,4	0,02	0,024	19,6	29,04	0,00	0,00	
	Кофейный напиток на йодированном молоке	170	180	2,12	2,96	1	1,5	13,5	16,7	55	114,16	0,80	1,00	65А
	Яблоко порционное	93,5	98	0,5	0,52	0,5	0,52	12,25	12,32	58,75	59,31	10,00	11,00	77Г
	Итого за завтрак:	**453,90**	**511,00**	**10,66**	**13,68**	**13,15**	**15,00**	**50,70**	**65,18**	**350,00**	**450,00**	**12,80**	**14,50**	
	Обед													
	Суп рассольник со сметаной на мясном бульоне	150	200	2,44	3,00	2,28	3,95	11,41	25,55	58,00	73,90	4,40	4,80	6В
	Котлета мясная	50	70	4,14	6,54	2,50	3,95	9,04	11,30	62,00	93,00	0,09	0,105	13
	Капуста тушеная	80	90	2,76	3,18	5,82	6,72	6,05	6,98	103,74	149,70	5,20	6,00	35
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	200	0,50	0,52	0,00	0,00	12,60	13,48	71,00	99,10	4,86	6,00	62
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,80	2,30	0,70	0,91	13,30	14,90	69,00	78,60	0,00	0,00	69
	Итого за обед:	**460**	**600**	**11,64**	**15,54**	**11,30**	**15,53**	**52,40**	**72,21**	**363,74**	**494,30**	**14,55**	**16,91**	
	Полдник													
	Молоко кипяченое	150	200	4,60	5,49	3,20	4,40	5,70	12,60	34,00	82,00	2,10	2,50	67
	Кондитерское изделие (печенье)	50	50	1,70	2,61	3,80	4,60	24,80	26,40	176,00	188,00	4,70	5,00	76А
	Итого за полдник:	**200**	**250**	**6,30**	**8,10**	**7,00**	**9,00**	**30,50**	**39,00**	**210,00**	**270,00**	**6,80**	**7,50**	
	Ужин													
	Яйцо вареное	40	40	3,45	3,46	0,32	2,19	2,00	2,00	100,00	130,00	0,00	0,00	29
	Картофель тушеный	160	200	5,24	7,74	10,74	11,90	29,00	42,10	156,80	216,40	11,20	12,50	27А
	Чай с ахаром	180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,40	6,50	24,20	25,00	0,00	0,00	68
	Хлеб пшеничный йодированный	20	30	1,80	2,30	0,70	0,91	13,30	14,90	69,00	78,60	0,00	0,00	70
	Итого за ужин:	**400**	**470**	**10,49**	**13,50**	**11,76**	**15,00**	**50,70**	**65,50**	**350,00**	**450,00**	**11,20**	**12,50**	
	Итого за пятый день:	**1513,90**	**1831,00**	**39,09**	**50,82**	**43,21**	**54,53**	**184,30**	**241,89**	**1273,74**	**1664,30**	**45,35**	**51,41**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)		Витамин С (мг)		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
ДЕНЬ 6	**Завтрак**													
	Рожки отварные, запеченные с сыром	150	180	7,2	8,9	2,45	5,36	9,64	21,53	85,4	178,2	0,00	0,00	37
	Батон	30	40	3,1	4,36	5,2	5,47	18,7	19,29	132	135,7	1,20	1,50	52
	Масло сливочное (порционно)	5	5	0,035	0,035	3,85	3,85	0,05	0,05	35	35	0,00	0,00	52Г
	Чай с лимоном	150	180	0	0	0	0	12,19	12,9	46,3	47,2	2,34	2,60	68А
	Банан порционный	93,5	98	0,3	0,32	0,3	0,32	10,12	11,23	51,3	53,9	11,60	12,30	77А
	Итого за завтрак:	**428,50**	**503,00**	**10,64**	**13,62**	**11,80**	**15,00**	**50,70**	**65,00**	**350,00**	**450,00**	**15,14**	**16,40**	
	Обед													
	Морковь отварная с растительным маслом	30	50	2,30	3,30	2,65	3,70	8,76	14,50	54,50	79,15	0,00	0,00	103
	Щи со сметаной на овощном бульоне	150	200	2,44	3,30	2,65	3,70	8,76	14,60	54,50	79,15	5,74	5,800	7А
	Шницель мясной	50	70	2,30	3,20	2,65	3,70	0,22	0,25	54,50	79,15	4,00	4,20	38
	Горошница	80	90	2,30	3,20	2,65	3,60	8,76	14,50	54,50	79,15	0,00	0,00	39
	Компот из изюма с витамином С	150	200	0,50	0,52	0,00	0,00	12,60	13,48	71,00	99,00	4,86	6,00	62
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,80	2,30	0,70	0,91	13,30	14,90	69,00	78,60	0,00	0,00	69
	Итого за обед:	**490**	**650**	**11,64**	**15,82**	**11,30**	**15,61**	**52,40**	**72,23**	**358,00**	**494,20**	**14,60**	**16,00**	
	Полдник													
	Снежок	150	180	5,10	5,80	5,30	6,00	7,00	8,40	101,00	118,00	3,30	3,60	63А
	Пирог с яйцом и рисом	60	70	1,20	2,30	1,70	3,00	16,50	30,60	109,00	152,00	3,50	3,90	98Б
	Итого за полдник:	**210**	**250**	**6,30**	**8,10**	**7,00**	**9,00**	**23,50**	**39,00**	**210,00**	**270,00**	**6,80**	**7,50**	
	Ужин													
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200	220	8,70	11,20	11,05	14,09	31,60	44,10	258,00	346,40	3,30	3,80	80
	Чай с йодированным молоком	180	200	2,34	4,44	2,43	3,30	13,30	26,01	81,96	109,28	0,50	0,66	99А
	Хлеб пшеничный йодированный	20	30	1,80	2,30	0,70	0,91	13,30	14,90	69,00	78,60	0,00	0,00	70
	Итого за ужин:	**400**	**450**	**12,84**	**17,94**	**14,18**	**18,30**	**58,20**	**85,01**	**408,96**	**534,28**	**3,80**	**4,46**	
	Итого за шестой день:	**1528,50**	**1853,00**	**41,42**	**55,48**	**44,28**	**57,91**	**184,80**	**261,24**	**1326,96**	**1748,48**	**40,34**	**44,36**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)		Витамин С (мг)		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
ДЕНЬ 7	**Завтрак**													
	Каша пшенная на йодированном молоке	150	180	3,145	3,285	0,5	1,31	8,98	16,816	49,65	76,69	0,10	0,20	21
	Батон	30	40	3,1	4,36	5,2	5,47	18,7	19,29	132	135,7	1,20	1,50	60
	Масло сливочное (порционно)	5	5	0,035	0,035	3,85	3,85	0,05	0,05	35	35	0,00	0,00	52Г
	Сыр (порционно)	5,4	8	1,7	2,5	1,6	2,4	0,02	0,024	19,6	29,04	0,00	0,00	
	Кофейный напиток на йодированном молоке	170	180	2,12	2,96	1	1,5	13,5	16,7	55	114,16	0,80	1,00	65А
	Яблоко порционное	93,5	98	0,5	0,52	0,5	0,52	12,25	12,32	58,75	59,31	10,00	11,00	77Г
	Итого за завтрак:	**453,90**	**511,00**	**10,60**	**13,66**	**12,65**	**15,05**	**53,50**	**65,20**	**350,00**	**449,90**	**12,10**	**13,70**	
	Обед													
	Суп-лапша на курином бульоне	150	200	2,94	5,85	3,80	7,30	13,70	25,71	99,95	147,30	5,90	6,06	8
	Бигус с мясом кур	130	150	6,80	7,31	6,80	7,32	8,70	9,34	122,00	179,00	8,64	9,860	41
	Кисель из варенья	150	200	0,06	0,08	0,00	0,00	16,70	22,26	67,05	89,40	0,06	0,08	93
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,80	2,30	0,70	0,91	13,30	14,90	69,00	78,60	0,00	0,00	69
	Итого за обед:	**460**	**590**	**11,60**	**15,54**	**11,30**	**15,53**	**52,40**	**72,21**	**358,00**	**494,30**	**14,60**	**16,00**	
	Полдник													
	Йогурт	150	180	5,10	5,80	5,30	6,00	7,00	8,40	101,00	118,00	3,30	3,60	63
	Плюшка	60	70	1,20	2,30	1,70	3,00	23,50	30,60	109,00	152,00	3,50	3,90	94А
	Итого за полдник:	**210**	**250**	**6,30**	**8,10**	**7,00**	**9,00**	**30,50**	**39,00**	**210,00**	**270,00**	**6,80**	**7,50**	
	Ужин													
	Свекла отварная, тушеная со сметаной	160	190	5,24	7,74	10,73	11,90	29,63	42,10	158,00	216,40	5,10	6,10	28
	Яйцо вареное	40	40	3,46	3,46	0,32	2,19	2,00	2,00	100,00	130,00	0,00	0,00	29
	Напиток из шиповника	180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	6,50	23,00	25,00	6,10	6,40	64
	Хлеб пшеничный йодированный	20	30	1,80	2,30	0,70	0,91	13,30	14,90	69,00	78,60	0,00	0,00	70
	Итого за ужин:	**400**	**460**	**10,50**	**13,50**	**11,75**	**15,00**	**50,73**	**65,50**	**350,00**	**450,00**	**11,20**	**12,50**	
	Итого за седьмой день:	**1523,90**	**1811,00**	**39,00**	**50,80**	**42,70**	**54,58**	**187,13**	**241,91**	**1268,00**	**1664,20**	**44,70**	**49,70**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)		Витамин С (мг)		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
ДЕНЬ 8	**Завтрак**													
	Каша "Геркулес" на йодированном молоке	165	180	3,125	3,005	1,1	1,2	11,13	8,596	30,14	87,08	0,10	0,20	22
	Батон	30	40	3,1	4,36	5,2	5,47	18,7	19,29	132	135,7	1,20	1,50	60А
	Масло сливочное (порционно)	5	5	0,035	0,035	3,85	3,85	0,05	0,05	35	35	0,00	0,00	52Г
	Сыр (порционно)	5,4	8	1,7	2,5	1,6	2,4	0,02	0,024	19,6	29,04	0,00	0,00	
	Чай на йодированном молоке	150	180	2,34	4,44	2,43	3,3	13,3	26,01	81,96	109,28	0,50	0,66	99А
	Банан порционный	93,5	98	0,3	0,32	0,3	0,32	10,12	11,23	51,3	53,9	11,60	12,30	77А
	Итого за завтрак:	**448,90**	**511,00**	**10,60**	**14,66**	**14,48**	**16,54**	**53,32**	**65,20**	**350,00**	**450,00**	**13,40**	**14,66**	
	Обед													
	Свекла отварная с растительным маслом	30	50	2,10	2,10	2,10	3,30	8,60	13,30	84,70	86,70	0,00	0,00	102
	Суп картофельный с фасолью со сметаной на мясном бульоне	150	200	2,48	2,63	4,20	5,70	12,10	22,03	102,10	145,10	8,84	9,000	2Б
	Плов с мясом	130	150	4,72	7,99	4,30	5,63	5,70	8,50	31,20	84,90	0,90	1,00	44
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	200	0,50	0,52	0,00	0,00	12,60	13,48	71,00	99,10	4,86	6,00	62
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,80	2,30	0,70	0,91	13,30	14,90	69,00	78,60	0,00	0,00	69
	Итого за обед:	**490**	**640**	**11,60**	**15,54**	**11,30**	**15,54**	**52,30**	**72,21**	**358,00**	**494,40**	**14,60**	**16,00**	
	Полдник													
	Нектар	200	200	1,00	1,00	0,00	0,00	4,10	4,10	92,00	92,00	4,00	4,00	84
	Кондитерское изделие (пряник)	17	30	5,30	7,10	7,00	9,00	26,40	34,90	118,00	178,00	2,80	3,50	76Б
	Итого за полдник:	**217**	**230**	**6,30**	**8,10**	**7,00**	**9,00**	**30,50**	**39,00**	**210,00**	**270,00**	**6,80**	**7,50**	
	Ужин													
	Рыба тушеная с овощами	200	225	8,70	11,20	11,05	14,09	31,00	44,10	256,80	346,40	11,20	12,50	30
	Чай с сахаром	180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,40	6,50	24,20	25,00	0,00	0,00	68
	Хлеб пшеничный йодированный	20	30	1,80	2,30	0,70	0,91	13,30	14,90	69,00	78,60	0,00	0,00	70
	Итого за ужин:	**400**	**455**	**10,50**	**13,50**	**11,75**	**15,00**	**50,70**	**65,50**	**350,00**	**450,00**	**11,20**	**12,50**	
	Итого за седьмой день:	**1555,90**	**1836,00**	**39,00**	**51,80**	**44,53**	**56,08**	**186,82**	**241,91**	**1268,00**	**1664,40**	**46,00**	**50,66**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)		Витамин С (мг)		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
ДЕНЬ 9	**Завтрак**													
	Каша Полтавская на йодированном молоке	155	180	4,165	5,725	1,1	1,96	24,6	25	24,45	117,069	0,80	1,00	24
	Батон	30	40	3,1	4,36	5,2	5,47	18,7	19,29	132	135,7	1,20	1,50	52
	Масло сливочное (порционно)	5	5	0,035	0,035	3,85	3,85	0,05	0,05	35	35	0,00	0,00	52Г
	Какао на йодированном молоке	170	180	2,8	2,96	3	3,2	13,8	14,7	99,8	102,9	0,80	1,00	66А
	Яблоко порционное	93,5	98	0,5	0,52	0,5	0,52	12,25	12,32	58,75	59,31	10,00	11,00	77Г
	Итого за завтрак:	**453,50**	**503,00**	**10,60**	**13,60**	**13,65**	**15,00**	**69,40**	**71,36**	**350,00**	**449,98**	**12,80**	**14,50**	
	Обед													
	Суп -свекольник со сметаной	150	200	2,44	2,59	1,38	3,97	2,56	10,79	90,55	162,32	10,59	7,993	10
	Бефстроганов из мяса	60	70	4,87	7,73	6,22	7,25	1,64	1,92	93,50	129,08	0,01	0,01	48Б
	Пюре картофельное	80	115	1,49	1,92	3,00	3,40	14,70	24,42	12,65	32,30	3,00	4,00	49
	Нектар	150	150	1,00	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	92,00	92,00	4,00	4,00	84
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,80	1,80	0,70	0,91	13,30	14,80	69,00	78,60	0,00	0,00	69
	Итого за обед:	**470**	**575**	**11,60**	**15,04**	**11,30**	**15,53**	**52,40**	**72,13**	**357,70**	**494,30**	**17,60**	**16,00**	
	Полдник													
	Снежок	150	180	5,10	5,80	5,30	6,00	7,00	8,40	101,00	118,00	3,30	3,60	63
	Булочка с мармеладом	60	70	1,20	2,30	1,70	3,00	23,50	30,60	109,00	152,00	3,50	3,90	92А
	Итого за полдник:	**210**	**250**	**6,30**	**8,10**	**7,00**	**9,00**	**30,50**	**39,00**	**210,00**	**270,00**	**6,80**	**7,50**	
	Ужин													
	Запеканка творожная с яблоком со сгущеным молоком	200	220	8,70	11,20	11,05	14,09	31,60	44,10	258,00	346,40	3,30	3,80	31А
	Чай с лимоном	180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	12,19	12,90	46,30	60,20	2,34	2,60	68А
	Хлеб пшеничный йодированный	20	30	1,80	2,30	0,70	0,91	13,30	14,90	69,00	78,60	0,00	0,00	70
	Итого за ужин:	**400**	**450**	**10,50**	**13,50**	**11,75**	**15,00**	**57,09**	**71,90**	**373,30**	**485,20**	**5,64**	**6,40**	
	Итого за седьмой день:	**1533,50**	**1778,00**	**39,00**	**50,24**	**43,70**	**54,53**	**209,39**	**254,39**	**1291,00**	**1699,48**	**42,84**	**44,40**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)		Витамин С (мг)		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
ДЕНЬ 10	**Завтрак**													
	Каша Манная на йодированном молоке	150	180	3,345	3,425	1	1,51	11,11	17,906	57,1	82,2	0,00	0,00	25
	Батон	30	40	3,1	4,36	5,2	5,47	18,7	19,29	132	135,7	1,20	1,50	60
	Масло сливочное (порционно)	5	5	0,035	0,035	3,85	3,85	0,05	0,05	35	35	0,00	0,00	52Г
	Сыр (порционно)	5,4	8	1,7	2,5	1,6	2,4	0,02	0,024	19,6	29,04	0,00	0,00	
	Кофейный напиток на йодированном молоке	170	180	2,12	2,96	1	1,5	13,5	16,7	55	114,16	0,80	1,00	65А
	Банан порционный	93,5	98	0,3	0,32	0,3	0,32	10,12	11,23	51,3	53,9	11,60	12,30	77А
	Итого за завтрак:	**453,90**	**511,00**	**10,60**	**13,60**	**12,95**	**15,05**	**53,50**	**65,20**	**350,00**	**450,00**	**13,60**	**14,80**	
	Обед													
	Суп с клецками	150	200	2,44	2,59	3,30	4,72	13,31	27,43	52,30	100,50	5,90	6,060	11
	Суфле из печени	70	90	5,21	8,03	3,30	4,72	2,71	3,10	81,00	108,30	2,00	2,04	88
	Свекольный гарнир	80	90	1,65	2,10	4,07	5,18	10,45	13,30	84,70	107,80	1,84	1,90	12
	Компот из изюма с витамином С	150	200	0,50	0,52	0,00	0,00	12,60	13,48	71,00	99,10	4,86	6,00	62
	Хлеб ржано-пшеничный	30	40	1,80	2,30	0,70	0,91	13,30	14,90	69,00	78,60	0,00	0,00	69
	Итого за обед:	**480**	**620**	**11,60**	**15,54**	**11,37**	**15,53**	**52,37**	**72,21**	**358,00**	**494,30**	**14,60**	**1,50**	
	Полдник													
	Нектар	200	200	1,00	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	92,00	92,00	4,00	4,00	84
	Кондитерское изделие (печенье)	17	30	1,70	2,61	3,80	4,60	24,80	26,40	176,00	188,00	4,70	5,00	76Б
	Итого за полдник:	**217**	**230**	**2,70**	**3,61**	**3,80**	**4,60**	**45,00**	**46,60**	**268,00**	**280,00**	**8,70**	**9,00**	
	Ужин													
	Суп из рыбы	160	185	2,90	3,30	8,30	8,60	22,10	22,59	99,04	132,12	10,70	11,84	79А
	Яйцо вареное	40	40	3,46	3,46	0,32	2,19	2,00	2,00	100,00	130,00	0,00	0,00	29
	Чай с йодировнным молоком	180	200	2,34	4,44	2,43	3,30	13,30	26,01	81,96	109,28	0,50	0,66	99А
	Хлеб пшеничный йодированный	20	30	1,80	2,30	0,70	0,91	13,30	14,90	69,00	78,60	0,00	0,00	70
	Итого за ужин:	**400**	**455**	**10,50**	**13,50**	**11,75**	**15,00**	**50,70**	**65,50**	**350,00**	**450,00**	**11,20**	**12,50**	
	Итого за седьмой день:	**1550,90**	**1816,00**	**35,40**	**46,25**	**39,87**	**50,18**	**201,57**	**249,51**	**1326,00**	**1674,30**	**48,10**	**37,80**	

Итого	Прием пищи	Выход блюда,(г)		Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)		Витамин С,(мг)	
				Б		Ж		У					
		Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад
	Итого за весь период:	15393,40	18243	389,8	508,94	432,6	548,13	1885,39	2460,712	12847,7	16772,369	442,35	472,24
	Среднее значение за период	1539,34	1824,3	38,98	50,894	43,26	54,813	188,539	246,0712	1284,77	1677,2369	44,2346	47,2242