

Цикличное 10-ти дневное меню для дошкольных образовательных учреждений Городецкого муниципального округа с 19 января 2026г.

№ п/п	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Цен ность	Вита мин С	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Цен ность	Вита мин С
День 1:														
Завтрак:														
1	Бутерброд с маслом сливочным	7/30	2,97	6,74	13,8	121,7	0	Бутерброд с маслом сливочным	7/30	2,97	6,74	13,8	121,7	0
2	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	160/3	4,6	7,7	18,1	154	0,1	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	180/4	5,5	9,2	21,7	184,8	0,12
3	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,2	43,5	0	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,4	52,2	0
	Итого:	350	7,72	14,4	43,1	319,2	0,1	Итого:	401	8,65	15,9	48,9	358,7	0,12
Завтрак 2														
	Компот из клюквы	100	0,3	0	15,7	62	0,86	Компот из клюквы	100	0,3	0	15,7	62	0,86
Обед:														
1	Щи из св. капусты с картофелем с мясом, со сметаной т/о	150	2,9	3,4	6,2	169	12,02	Щи из св. капусты с картофелем с мясом, со сметаной т/о	180	3,9	4,5	8,3	225	16,02
2	Зраза рубленая из говядины с яйцом	60	7,6	2,5	5,3	74	1,98	Зраза рубленая из говядины с яйцом	70	8,9	2,9	6,2	86,3	2,31
3	Сложный гарнир № 1: Картофельное пюре с маслом сливочным и свекла отварная	115	2,33	5,65	16	133	13,53	Сложный гарнир № 1: Картофельное пюре с маслом сливочным и свекла отварная	135	2,73	6,75	18,9	158,6	14,52

4	Компот из сухофруктов	150	0,45	0	23,5	93	0,3	Компот из сухофруктов	180	0,54	0	28,2	111,6	0,36
5	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0
	Итого:	505	15,2	11,9	61,1	521,2	27,83		605	18,67	14,7	75	651,1	33,21

Полдник:

1	Булочка "Осенняя" с сахаром	60	16,5	1,95	33,6	171,9	0	Булочка "Осенняя" с сахаром	60	16,5	1,95	33,6	171,9	0
2	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром и маслом сливочным	110	3	3,4	19,6	121	0	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром и маслом сливочным	130	3,6	1,1	23,5	145,2	0
3	Чай без сахара	180	0	0	0	0,15	0	Чай без сахара	200	0	0	0	0,18	0
	Итого:	350	19,5	5,35	53,2	293,0	0	Итого:	390	20,1	3,05	57,1	317,28	0

Рекомендации на ужин родителям:

	Овощное блюдо	100						Овощное блюдо	120					
	Кисломолочный продукт	150						Кисломолочный продукт	180					
	Свежий фрукт	100						Свежий фрукт	100					
	Итого за день:	1655	42,8	31,7	173,1	1195,45	28,79	0	1896	47,72	33,6	196,7	1389,08	34,19

№ п/п	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценн ость	Вита мин С	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценн ость	Вита мин С
-------	---------------------------	-------------	---	---	---	---------------	------------	--------------------------	-------------	---	---	---	---------------	------------

День 2:

Завтрак:

1	Сыр (порциями)	10	3,8	2,7	0	32,2	0,07	Сыр (порциями)	10	3,8	2,7	0	32,2	0,07
2	Каша из смеси круп (гречнево - геркулесовая)молочн	160/3	4,8	5,8	4,9	175	0	Каша из смеси круп (гречнево -	180/4	5,8	6,9	5,9	210	0

	ая с маслом сливочным							геркулесовая) с маслом сливочным						
3	Какао с молоком	150	3,2	3,8	24,4	142,5	1,2	Какао с молоком	180	3,8	4,6	29,3	171	1,4
4	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	78	0	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,3	20	104	0
	Итого:	353	14,1	13,3	44,3	427,7	1,27		414	16,5	15,5	55,2	517,2	1,47
Завтрак 2:														
	Напиток из сока	100	0,24	0,05	5,5	23	1	Напиток из сока	100	0,24	0,05	5,5	23	1
Обед:														
1	Бульон с филе птицы	150	6,1	2,73	31,14	177,6	0,28	Бульон с филе птицы	180	8,16	3,64	41,52	236,8	0,37
2	Гренки	12	12,2	1,7	72,8	349,9	0	Гренки	12	12,2	1,7	72,8	349,9	0
3	Котлеты рубленые из птицы	60	16,7	4,1	5,2	124	0,2	Котлеты рубленые из птицы	70	19,4	4,78	6,07	144,7	0,23
4	Сложный гарнир № 2: рис отварной, морковь отварная	110	2	4,1	11,9	100,2	11,96	Сложный гарнир № 2: рис отварной, морковь отварная	130	2,5	4,9	14,3	120,4	14,35
5	Компот из кураги и изюма	150	0,9	0	23,6	94,5	0,36	Компот из кураги и изюма	180	1,1	0	28,3	113,4	0,43
6	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0
	Итого:	512	39,9	13	154,74	898,4	12,8	Итого:	612	45,96	15,5	176,4	1034,8	15,38
Полдник:														
1	Овощное рагу с филе птицы	120	14,8	17,7	15,8	274	8,08	Овощное рагу с филе птицы	140	17,8	21,8	19,4	359	9,42
2	Компот из клюквы с яблоком	150	0,4	0	23,5	93	1,36	Компот из клюквы с яблоком	180	0,5	0	28,3	111	1,63
3	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0
	Итого:	300	17,2	18,1	49,4	419,2	9,44	Итого:	360	20,9	22,3	61,1	539,6	11,05
Рекомендации на ужин родителям:														
	Яичное блюдо	100						Яичное блюдо	120					

	Кисломолочный продукт	150						Кисломолочный продукт	180					
	Свежий фрукт	100						Свежий фрукт	100					
Итого за день:		1615	71,3	44,4	253,94	1768,3	24,51	0	1886	83,6	53,4	298,2	2114,6	28,9
№ п/п	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С
День 3:														
Завтрак:														
1	Бутерброд с джемом	15/30	2,51	3,93	28,88	161	0,48	Бутерброд с джемом	15/30	2,51	3,93	28,88	161	0,48
2	Каша Дружба жидкая с маслом сливочным	160/3	4,7	8	19,7	167,5	0	Каша Дружба жидкая с маслом сливочным	180/4	5,6	9,6	23,6	201	0
3	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,2	43,5	0	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,4	52,2	0
	Итого:	358	7,36	11,9	59,78	372	0,48		409	8,29	13,5	65,88	414,2	0,48
Завтрак 2:														
	Компот из замороженной клубники	100	0,3	0	15,7	62	5,8	Компот из замороженной клубники	100	0,3	0	15,7	62	5,8
Обед:														
1	Борщ с капустой и картофелем с мясом и со сметаной т/о	150	2,8	3,5	9,7	81,6	5,4	Борщ с капустой и картофелем с мясом и со сметаной т/о	180	3,7	4,8	12,9	108,8	7,2
2	Фрикасе из филе птицы с сырным соусом	35/35	12,4	8,86	1,96	140,3	10,02	Фрикасе из филе птицы с сырным соусом	40/40	14,1	10,1	2,24	160,3	11,45
3	Макаронные изделия отварные	110	3,4	6,1	22,8	163	0	Макаронные изделия отварные	130	4,3	7,3	27,4	195,6	0

4	Компот из сухофруктов	150	0,45	0	23,5	93	0,3	Компот из сухофруктов	180	0,54	0	28,2	111,6	0,36
5	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0
	Итого:	510	21	18,8	68,06	530,1	15,72	Итого:	610	25,24	22,7	84,14	645,9	19,01

Полдник:

1	Запеканка творожно-морковная с молоком сгущёным	115/15	11,6	5,14	11,89	117	0,35	Запеканка творожно-морковная с молоком сгущёным	130/20	13,9	6,16	14,26	140	0,42
2	Компот из изюма	150	0,45	0	23,5	93	0,22	Компот из изюма	180	0,54	0	28,2	111,6	0,26
3	Печенье	20	1,42	1,28	1,4	72,4	0	Печенье	20	1,42	1,28	1,4	72,4	0
	Итого:	300	13,5	6,42	36,79	282,4	0,57	Итого:	350	15,86	7,44	43,86	324	0,68

Рекомендации на ужин родителям:

	Крупяное блюдо	100						Крупяное блюдо	120					
	Кисломолочный продукт	150						Кисломолочный продукт	180					
	Свежий фрукт	100						Свежий фрукт	100					
	итого:	1618	42,1	37,2	180,33	1246,5	22,57	0	1869	49,69	43,7	209,6	1446,1	25,97

День 4:

№ п/п	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С
-------	---------------------------	-------------	---	---	---	--------------	------------	--------------------------	-------------	---	---	---	--------------	------------

Завтрак:

1	Бутерброд с маслом сливочным	7/30	2,97	6,74	13,8	121,7	0	Бутерброд с маслом сливочным	7/30	2,97	6,74	13,8	121,7	0
2	Каша манная жидкая с маслом сливочным	160/3	2,47	3,94	16,61	111,4	0,72	Каша манная жидкая с маслом сливочным	180/4	2,78	4,43	18,69	125,4	0,81

3	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,6	70	0,98	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Итого:	354	7,78	12,7	41,01	303,1	1,7	Итого:	405	8,6	13,6	46,85	338,1	1,98

Завтрак 2:

	Кефир с сахаром	107	2,9	2,5	14	70	0,74	Кефир с сахаром	107	2,9	2,5	14	70	0,74
--	-----------------	-----	-----	-----	----	----	------	-----------------	-----	-----	-----	----	----	------

Обед:

1	Суп "Кудрявый" с курицей	150	7,9	8	16,7	162,7	7,2	Суп "Кудрявый" с курицей	180	10,5	10,7	22,3	216,9	9,6
2	Голубцы ленивые из филе птицы	120/40	10,6	6,81	15,09	164	15,03	Голубцы ленивые из филе птицы	160/50	14,12	9,04	20,26	219	20,03
4	Кисель из концентрата	150	0,06	0	24,1	67	0,3	Кисель из концентрата	180	0,07	0	28,9	80,4	0,36
3	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0
	Итого:	490	20,5	15,2	65,99	445,9	22,53	Итого:	610	27,29	20,2	84,86	585,9	29,99

Полдник:

1	Оладьи с джемом	120/15	5,1	6,6	31,6	313	0,41	Оладьи с джемом	120/30	6,1	7,9	37,9	255,6	0,47
2	Чай без сахара	180	0	0	0	0,18	0	Чай без сахара	200	0	0	0	0,2	0
	Итого:	315	5,1	6,6	31,6	313,1	0,41	Итого:	350	6,1	7,9	37,9	255,8	0,47

Рекомендации на ужин родителям:

	Рыбное блюдо	100						Рыбное блюдо	120					
	Сок натуральный	150						Сок натуральный	180					
	Свежий фрукт	100						Свежий фрукт	100					

	Итого за день:	1616	36,3	37	152,6	1132,18	25,38	0	1872	44,89	44,2	183,6	1249,8	33,18
--	----------------	------	------	----	-------	---------	-------	---	------	-------	------	-------	--------	-------

№ п/п	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С
-------	---------------------------	-------------	---	---	---	--------------	------------	--------------------------	-------------	---	---	---	--------------	------------

День 5:

Завтрак:														
1	Бутерброд с маслом сливочным	7/30	2,97	6,74	13,8	121,7	0	Бутерброд с маслом сливочным	7/30	2,97	6,74	13,8	121,7	0
2	Каша пшённая жидкая с маслом сливочным	160/3	4,8	5,8	4,9	175	0	Каша пшённая жидкая с маслом сливочным	180/4	5,81	6,9	5,9	210	0
3	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,2	43,5	0	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,4	52,2	0
	Итого:	350	7,92	12,5	29,9	340,2	0	Итого:	401	8,96	13,6	33,1	383,9	0
Завтрак 2:														
	Компот из свежих яблок	100	0,1	0	13,4	55	2,7	Компот из свежих яблок	100	0,1	0	13,4	55	2,7
Обед:														
1	Суп картофельный с клецками с филе птицы	150	7,9	5,2	14,4	137	7,2	Суп картофельный с клецками с филе птицы	180	10,5	6,9	19,2	182,7	9,6
2	Котлета рыбная любительская	60	7,6	2,5	5,3	74	2,08	Котлета рыбная любительская	70	8,9	2,54	6,41	81	2,42
3	Сложный гарнир № 1: Картофельное пюре с маслом сливочным и свекла отварная	115	2,33	5,65	16	133	13,53	Сложный гарнир № 1: Картофельное пюре с маслом сливочным и свекла отварная	135	2,73	6,75	18,9	158,6	14,52
4	Компот из изюма	150	0,45	0	23,5	93	0,22	Компот из изюма	180	0,54	0	28,2	111,6	0,26
5	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0
	Итого:	505	20,2	13,7	69,3	489,2	23,03	Итого:	605	25,27	16,7	86,11	603,5	26,8
Полдник:														
1	Кнели куриные с рисом с соусом овощным	110/40	24	17,3	10	295	0	Кнели куриные с рисом с соусом овощным	120/50	28,7	20,7	12	355,6	0
2	Компот из сухофруктов	150	0,45	0	23,5	93	0,3	Компот из сухофруктов	180	0,54	0	28,2	111,6	0,36

3	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0
	Итого:	330	26,4	17,7	43,6	440,2	0,3	Итого:	390	31,84	21,2	53,6	536,8	0,36

Рекомендации на ужин родителям:

	Овощное блюдо	100						Овощное блюдо	120					
	Кисломолочный продукт	150						Кисломолочный продукт	180					
	Свежий фрукт	100						Свежий фрукт	100					
	Итого за день:	1635	54,7	44	156,2	1324,6	26,03	0	1896	66,17	51,5	186,2	1579,2	29,86

№ п/п	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценн ость	Вита мин С	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценн ость	Вита мин С
-------	---------------------------	-------------	---	---	---	---------------	------------	--------------------------	-------------	---	---	---	---------------	------------

День 6:

Завтрак:

1	Бутерброд с маслом сливочным	7/30	2,97	6,74	13,8	121,7	0	Бутерброд с маслом сливочным	7/30	2,97	6,74	13,8	121,7	0
2	Каша "дружба" с маслом сливочным	160/3	4,7	8	19,7	167,5	0	Каша "дружба" с маслом сливочным	180/4	5,6	9,6	23,6	201	0
3	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,2	43,5	0	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,4	52,2	0
	Итого:	350	7,82	14,7	44,7	332,7	0	Итого:	401	8,75	16,3	50,8	374,9	0

Завтрак 2:

	Компот из замороженной клубники	100	0,3	0	15,7	62	5,8	Компот из замороженной клубники	100	0,3	0	15,7	62	5,8
--	---------------------------------	-----	-----	---	------	----	-----	---------------------------------	-----	-----	---	------	----	-----

Обед:

1	Щи из св. капусты с картофелем с мясом, со сметаной т/о	150	2,9	3,4	6,2	169	12,02	Щи из св. капусты с картофелем с мясом, со сметаной т/о	180	3,9	4,5	8,3	225	16,02
2	Макаронник с мясом	180/3	17,8	10,2	21,4	257,4	0,46	Макаронник с мясом	200/4	19,7	11,3	23,7	286	0,51

3	Компот из сухофруктов	150	0,45	0	23,5	93	0,3	Компот из сухофруктов	180	0,54	0	28,2	111,6	0,36
4	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0
	Итого:	513	23,1	14	61,2	571,6	12,78	Итого:	604	26,74	16,3	73,6	692,2	16,89

Полдник:

1	Омлет с картофелем с маслом сливочным	127/3	9	18,4	9,42	240	4,94	Омлет с картофелем с маслом сливочным	146/4	10,3	21,2	10,9	276	5,7
2	Компот из изюма	150	0,45	0	23,5	93	0,22	Компот из изюма	180	0,54	0	28,2	111,6	0,26
3	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0
	Итого:	310	11,4	18,8	43,02	385,2	5,16	Итого:	370	13,44	21,7	52,5	457,2	5,96

Рекомендации на ужин родителям:

	Блюдо из творога	100						Блюдо из творога	120					
	Кисломолочный продукт	150						Кисломолочный продукт	180					
	Сок	150						Сок	180					
	Итого за день:	1673	42,6	47,5	164,62	1351,5	23,74	0	1955	49,23	54,3	192,6	1586,3	28,65

№ п/п	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С
-------	---------------------------	-------------	---	---	---	--------------	------------	--------------------------	-------------	---	---	---	--------------	------------

День 7:

Завтрак:

1	Бутерброд с маслом сливочным	7/30	2,97	6,74	13,8	121,7	0	Бутерброд с маслом сливочным	7/30	2,97	6,74	13,8	121,7	0
2	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным	160/1,5	5,6	6	16,7	113	0,72	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным	180/1,8	6,7	7,2	20	135,6	0,81
3	Какао с молоком	150	3,2	3,8	24,4	142,5	1,2	Какао с молоком	180	3,8	4,6	29,3	171	1,4

	Итого:	352,5	11,8	16,5	54,9	377,2	1,92	Итого:	402,8	13,47	18,5	63,1	428,3	2,21
11,77														
	Компот из кураги	100	0,6	0	15,7	63	0,24	Компот из кураги	100	0,6	0	15,7	63	0,24
Обед:														
1	Суп картофельный с горохом с мясом	150	6,2	3,7	12	106,8	3,48	Суп картофельный с горохом с мясом	180	8,3	4,9	16	142,4	4,64
2	Гренки	12	12,2	1,7	72,8	349,9	0	Гренки	12	12,2	1,7	72,8	349,9	0
3	Тефтели из рыбы с рисом	60	7,6	2,5	5,3	74	0,18	Тефтели из рыбы с рисом	70	8,9	2,9	6,2	86,3	0,2
4	Сложный гарнир № 1: Картофельное пюре с маслом сливочным и свекла отварная	115	2,33	5,65	16	133	13,53	Сложный гарнир № 1: Картофельное пюре с маслом сливочным и свекла отварная	135	2,73	6,75	18,9	158,6	14,52
5	Кисель из концентрата	150	0,06	0	24,1	67	0,3	Кисель из концентрата	180	0,07	0	28,9	80,4	0,36
6	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0
	Итого:	517	30,3	13,9	140,3	782,9	17,49	Итого:	617	34,8	16,8	156,2	887,2	19,72
Полдник:														
1	Гуляш из филе птицы	35/35	8,23	6,38	2,05	96,2	0	Гуляш из филе птицы	40/40	8,82	7,29	2,35	110,5	0
2	Каша гречневая рассыпчатая	110	3	3,4	14,6	101	0	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,6	4,1	17,3	121,2	0
3	Компот из кураги и изюма	150	0,9	0	23,6	94,5	0,36	Компот из кураги и изюма	180	1,1	0	28,3	113,4	0,43
4	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0
	Итого:	360	14,1	10,2	50,35	343,9	0,36	Итого:	420	16,12	11,9	61,35	414,7	0,43
Рекомендации на ужин родителям:														
	Рыбное блюдо	100						Рыбное блюдо	120					
	Кисломолочный продукт	150						Кисломолочный продукт	180					

№ п/п	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С
	Свежий фрукт	100						Свежий фрукт	100					
Итого за день:		1679,5	56,8	40,6	261,25	1567	20,01	0	1939,8	64,99	47,2	296,4	1793,2	22,6
День 8:														
Завтрак:														
1	Бутерброд с джемом	15/30	2,51	3,93	28,88	161	0,48	Бутерброд с джемом	15/30	2,51	3,93	28,88	161	0,48
1	Каша геркулесовая жидкая с маслом сливочным	160/3	5,7	7,6	25,5	188,5	0	Каша геркулесовая жидкая с маслом сливочным	180/4	6,8	9,1	30,5	226,2	0
3	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,2	43,5	0	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,4	52,2	0
	Итого:	358	8,36	11,5	65,58	393	0,48	Итого:	409	9,49	13	72,78	439,4	0,48
Завтрак 2:														
	Компот из клюквы	100	0,3	0	15,7	62	0,86	Компот из клюквы	100	0,3	0	15,7	62	0,86
1	Суп с макаронными изделиями с филе птицы	150	7,9	5,2	14,4	137	4,2	Суп с макаронными изделиями с филе птицы	200	10,5	6,9	19,2	182,7	5,6
2	Капуста тушеная с филе птицы	150	13,8	13,6	11,8	228	15,03	Капуста тушеная с филе птицы	180	16,6	16,3	14,2	273,6	20,03
3	Компот из сухофруктов	150	0,45	0	23,5	93	2,7	Компот из сухофруктов	180	0,54	0	28,2	111,6	3,2
4	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0
	Итого:	480	24,1	19,2	59,8	510,2	21,93	Итого:	600	30,24	23,7	75	637,5	28,83
Полдник:														

1	Запеканка из мяса птицы с рисом с соусом бешамель	140	24	17,3	10,5	295	0	Запеканка из мяса птицы с рисом с соусом бешамель	150	28,7	20,7	12,7	285,6	0
2	Компот из изюма	150	0,45	0	23,5	93	0,22	Компот из изюма	180	0,54	0	28,2	111,6	0,26
3	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0
	Итого:	320	26,4	17,7	44,1	440,2	0,22	Итого:	370	31,84	21,2	54,3	466,8	0,26

3Рекомендации на ужин родителям:

	Овощное блюдо	100						Овощное блюдо	120					
	Кисломолочный продукт	150						Кисломолочный продукт	180					
	Сок	100						Сок	100					
	Итого за день:	1608	59,2	48,4	185,18	1405,4	23,49	0	1879	71,87	57,9	217,8	1605,7	30,43

№ п/п	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С
-------	---------------------------	-------------	---	---	---	--------------	------------	--------------------------	-------------	---	---	---	--------------	------------

День 9:

Завтрак:

1	Сыр (порциями)	10	3,8	2,7	0	32,2	0,07	Сыр (порциями)	10	3,8	2,7	0	32,2	0,07
2	Каша пшённая жидкая с маслом сливочным	160/3	4,8	5,8	4,9	175	0	Каша пшённая жидкая с маслом сливочным	180/4	5,81	6,9	5,9	210	0
3	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,6	70	0,98	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
4	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	78	0	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,3	20	104	0
	Итого:	353	13,2	11,5	30,5	355,2	1,05	Итого:	414	15,56	13,3	40,26	437,2	1,24

Завтрак 2:

	Компот из замороженной клубники	100	0,3	0	15,7	62	5,8	Компот из замороженной клубники	100	0,3	0	15,7	62	5,8
--	---------------------------------	-----	-----	---	------	----	-----	---------------------------------	-----	-----	---	------	----	-----

Обед:														
№	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С
1	Свекольник с курицей со сметаной	150/10	2,5	3,4	6,2	164,8	7,2	Свекольник с курицей со сметаной	200/15	3,3	4,5	8,3	286,4	9,6
2	Жаркое по домашнему из филе птицы	130	12,2	7,7	16,05	203,4	13,6	Жаркое по домашнему из филе птицы	170	16	10,1	21	266	17,85
3	Компот из кураги	150	0,9	0	23,6	94,5	0,36	Компот из кураги	180	1,1	0	28,3	113,4	0,43
4	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0
	Итого:	470	17,6	11,5	55,95	514,9	21,16	Итого:	605	23	15,1	71	735,4	27,88
Полдник:														
1	Блины с джемом	120/15	6,1	5,76	47,2	268,8	0	Блины с джемом	120/30	6,1	5,76	47,2	268,8	0
2	Чай без сахара	180	0	0	0	0,15	0	Чай без сахара	200	0	0	0	0,18	0
	Итого:	315	6,1	5,76	47,2	268,9	0	Итого:	350	6,1	5,76	47,2	268,98	0
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:	1588	37,2	28,7	149,35	1201,05	28,01	0	1869	44,96	34,2	174,2	1503,58	34,92
№ п/п	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С
День 10:														
Завтрак:														
1	Бутерброд с маслом сливочным	7/30	2,97	6,74	13,8	121,7	0	Бутерброд с маслом сливочным	7/30	2,97	6,74	13,8	121,7	0

2	Каша манная жидкая с маслом сливочным	160/3	2,47	3,94	16,61	111,4	0,72	Каша манная жидкая с маслом сливочным	180/4	2,78	4,43	18,69	125,4	0,81
3	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,2	43,5	0	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,4	52,2	0
	Итого:	350	5,59	10,7	41,61	276,6	0,72	Итого:	401	5,93	11,2	45,89	299,3	0,81
Завтрак 2:														
	Компот из свежих яблок	100	0,1	0	13,4	55	2,7	Компот из свежих яблок	100	0,1	0	13,4	55	2,7
Обед:														
1	Суп картофельный с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,595	100,35	5,46	Суп картофельный с рыбными консервами	180	6,88	6,72	11,46	133,8	7,28
2	Митболы из мяса птицы с сыром	60/30	13,8	16,4	13,1	257	0	Митболы из мяса птицы с сыром	60/30	13,8	16,4	13,1	257	0
3	Каша гречневая рассыпчатая	110	3	3,4	14,6	101	0	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,6	4,1	17,3	121,2	0
4	Компот из изюма	150	0,45	0	23,5	93	0,22	Компот из изюма	180	0,54	0	28,2	111,6	0,26
5	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0
	Итого:	530	24,4	25,2	69,895	603,55	5,68	Итого:	620	27,42	27,7	83,46	693,2	7,54
Полдник:														
1	Макаронны, запечённые с яйцом с маслом сливочным	130	6,69	5,9	19,9	160	0	Макаронны, запечённые с яйцом с маслом сливочным	150	7,73	6,91	23	185	0
2	Компот из сухофруктов	150	0,45	0	23,5	93	2,7	Компот из сухофруктов	180	0,54	0	28,2	111,6	3,2
3	Вафли	25	1,25	1,5	8,5	52,5	0	Вафли	25	1,25	1,5	8,5	52,5	0
	Итого:	305	8,39	7,4	51,9	305,5	2,7	Итого:	355	9,52	8,41	59,7	349,1	3,2
Рекомендации на ужин родителям:														
	Крупяное блюдо	100						Крупяное блюдо	120					

	Кисломолочный продукт	150						Кисломолочный продукт	180					
	Свежий фрукт	100						Свежий фрукт	100					
	Итого за день:	1635	38,4	43,3	176,81	1240,65	11,8	0	1876	42,97	47,3	202,5	1396,6	14,25
	ИТОГО:		481	403	1853,4	13432,6	234,3	0		566,1	467	2158	15664,2	283

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.

* Возможна замена на печенье 25гр, технологическая карта № 562/1