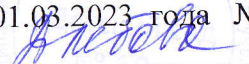


Утверждено
приказом заведующего
МДОУ «Детский сад № 10»
от 01.03.2023 года № 02-02/38
 Л.Н. Дыбова

Перспективное десятидневное меню (гипоаллергенное) ПОНЕДЕЛЬНИК (1-й день)

ПО НЕДЕЛЬНИК (1-й день)														
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак		150	180	4,67	5,6	4,37	5,11	35,45	42,57	204,7	245,64	-	-	469
	Макаронные изделия отварные													
	Чай с сахаром	150	180	-	-	-	-	7,21	11,04	37,92	45,33	-	-	628
	Хлеб пшеничный	20	30	1,34	2,02	0,13	0,2	9,39	14,08	45,0	67,8	-	-	-
	Сыр порционный	15	20	2,71	3,6	3,82	5,0	0,48	0,64	48,6	64,8	0,12	0,16	-
	Салат из консервированной кукурузы	30	50	0,98	1,66	0,21	0,35	2,85	4,83	19,0	40,2	3,0	6,0	468
Итого:		365	460	9,7	12,88	8,53	10,66	55,38	73,16	355,22	463,77	3,12	6,16	-
2-ой завтрак	Сок фруктовый * ¹	125	200	-	-	-	-	11,2	11,5	44,8	46,0	-	-	-
Итого:		125	200	-	-	-	-	11,2	11,5	44,8	46,0	-	-	
обед	Суп гороховый на м/б	150	200	3,9	6,5	1,5	2,5	13,35	22,250	72,8	130,0	3,6	6,0	138
	Запеканка картофельная с мясом	150	200	9,02	12,1	7,01	9,37	18,36	34,28	186,1	246,7	2,43	3,35	430
	Соус белый на мясном бульоне	30	40	1,17	1,29	1,56	2,34	1,33	2,0	26,6	30,1	-	-	537
	Компот из свежих и/или сушеных плодов * ²	150	180	0,34	0,40	0,10	0,12	16,54	19,7	69,55	84,95	0,44	0,52	588
	Хлеб ржаной	30	50	1,41	2,35	0,22	0,37	11,76	19,60	56,0	91,9	-	-	-
	Итого:		510	670	15,84	22,64	10,39	14,7	61,34	97,83	411,05	583,65	6,47	9,87
полдник	Витаминный напиток * ³	100	100	0,32	0,32	0,13	0,13	11,39	11,39	54,5	54,5	98	98	588
Итого:		100	100	0,32	0,32	0,13	0,13	11,39	11,39	54,5	54,5	98	98	
ужин	Тефтели мясные	60	70	10,27	12,56	10,42	12,92	5,35	6,47	156,38	190,4	0,34	0,5	422
	Рис отварной с маслом	130	150	2,82	3,17	3,55	4,38	32,02	35,63	176,1	199,7	-	-	465
	Чай с молоком, сахаром	150	180	2,1	3,2	2,63	2,79	9,24	14,7	85,32	100,0	0,75	1,42	630
	Соус белый	30	40	1,19	2,86	1,59	2,34	1,4	2,0	21,0	30,9	-	-	537
	Хлеб пшеничный	30	40	2,02	2,69	0,20	0,26	14,08	18,78	67,83	90,0	-	-	-
	Фрукт свежий * ⁴	1 шт.	1 шт.									1,05	1,05	
Итого:		420	480	18,4	24,48	18,39	22,69	62,09	77,58	506,3	611	2,14	2,97	
Итого за первый день		1520	1910	44,26	60,32	37,44	48,18	201,4	271,46	1371,87	1758,92	109,73	117	

ВТОРНИК (2-й день)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
завтрак		если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	
	Каша ячневая молочная, жидкая	150	200	3,598	4,67	5,154	6,85	18,786	24,735	141,727	178,087	0,3	0,4	257
	Чай с молоком, сахаром	150	180	2,1	3,2	2,63	2,79	9,24	14,7	85,32	100,0	0,75	1,42	630
	Хлеб пшеничный	20	30	1,34	2,02	0,13	0,2	9,39	14,08	45,0	67,8	-	-	-
	Масло сливочное и/или сыр порционные	5	8	0,02	0,04	4,0	6,4	0,03	0,04	37,1	59,3	-	-	-
		15	20	2,71	3,6	3,82	5,0	0,48	0,64	48,6	64,8	0,12	0,16	-
Итого:		340	438	9,768	13,53	15,734	21,24	37,926	54,195	357,747	469,987	0,42	1,98	
2-ой завтрак	Кисломолочный напиток ^{5*}	100	100	2,8	2,8	3,2	3,2	4,1	4,1	59,0	59,0	1,05	1,05	645
	Кондитерские изделия ^{6*}	2 шт.	2 шт.	2,65	3,71	0,33	0,46	18,45	25,83	84,0	117,6	-	-	-
Итого:		100	100	5,45	6,51	3,53	3,66	22,55	29,93	143	176,6	1,05	1,05	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями и с мясом	140/10	188/12	3,51	5,57	4,23	6,10	6,0	11,01	81,4	138,4	0,72	0,96	139
	Суфле из печени	65	80	9,91	12,7	7,93	8,98	3,01	3,77	114,1	148,5	0,22	0,3	90
	Греча отварная рассыпчатая	110	130	4,33	5,19	4,84	5,33	31,23	37,5	185,9	224,5	-	-	463
	Соус молочный	30	40	1,08	1,43	2,0	2,87	2,73	3,88	36,7	52,2	0,16	0,2	550
	Компот из свежих и/или сушеных плодов ^{*2}	150	180	0,117	0,132	-	-	10,96	13,24	45,58	55,02	0,58	0,65	648/649
	Хлеб ржаной	30	50	1,41	2,35	0,22	0,37	11,76	19,60	56,0	91,9	-	-	-
Итого:		535	680	20,357	27,372	19,22	23,65	65,69	89	519,68	710,52	1,68	2,11	
полдник	Витаминный напиток ^{*3}	100	100	0,52	0,52	0,03	0,003	10,39	10,39	24,48	24,48	0,4	0,4	-
Итого:		100	100	0,52	0,52	0,03	0,003	10,39	10,39	24,48	24,48	0,4	0,4	-
ужина	Котлета мясная	60	70	10,5	10,8	11,44	12,92	7,17	10,3	173,46	190,42	0,76	0,76	360
	Овощи тушеные	120	150	0,66	0,82	4,38	5,47	7,62	9,53	77,63	97,04	4,67	5,84	486
	Чай с сах. ром	150	180	-	-	-	-	7,21	11,04	37,92	45,33	-	-	628
	Хлеб ржаной	20	30	0,94	1,41	0,15	0,22	7,84	11,76	37,3	56,0	-	-	-
Итого:		350	430	12,1	13,03	15,97	18,61	29,84	42,63	326,31	388,79	5,43	6,6	
Итого за второй день		1425	1748	48,20	60,96	54,48	67,16	166,4	226,15	1371,22	1770,38	8,98	12,14	

СРЕДА (3-й день)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
завтрак		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
	Каша геркулесовая молочная, жидкая	150	200	4,19	5,41	7,04	7,98	18,11	23,14	147,6	190,8	0,3	0,4	262
	Чай с молоком, сахаром	150	180	2,1	3,2	2,63	2,79	9,24	14,7	85,32	100,00	0,75	1,42	630
	Хлеб пшеничный	20	30	1,34	2,02	0,13	0,2	9,39	14,08	45,0	67,8	-	-	-
	Масло сливочное и/или сыр порционные	5	8	0,02	0,04	4,0	6,4	0,02	0,04	37,1	59,3	-	-	-
Итого:		340	438	10,36	14,27	17,62	22,37	37,24	52,6	363,62	482,7	1,17	1,98	
2ой завтрак	Хлеб ржаной	20	30	0,94	1,41	0,15	0,22	7,84	11,76	37,3	56,0	-	-	--
	с растительным маслом	4	5	-	-	3,79	4,74	-	-	35,3	44,1	-	-	-
Итого:		24	35	0,94	1,41	3,94	4,96	7,84	11,76	72,6	100,1	-	-	-
обед	Бульон мясной ^{*7} с гречками	150/ 10	200/ 15	0,93	1,39	1,9	2,66	6,27	9,33	44,67	69,4	-	-	173
	Рис с овощами и мясом	180	200	15,25	15,3	21,08	27,96	36,6	43,78	400,54	498,2	-	-	
	Компот из свежих и/или сушеных плодов ^{*2}	150	180	0,78	0,91	0,05	0,05	15,59	18,55	36,72	80,73	0,6	0,6	588
	Хлеб ржаной	20	30	0,94	1,41	0,15	0,22	7,84	11,76	37,3	56,0	20	30	-
Итого:		510	625	17,9	19,01	23,18	30,89	66,3	83,42	519,23	704,33	20,6	30,6	
полдник	Витаминный напиток ^{*3}	100	100	0,06	0,06	0,06	6,8	6,8	28,48	28,48	-	-	-	588
Итого:		100	100	0,06	0,06	0,06	6,8	6,8	28,48	28,48	-	-	-	
ужин	Салат из консервированного зеленого горошка ^{*10}	30	60	1,35	2,24	0,09	0,14	2,74	3,95	14,7	29,4	0,92	1,52	468
	Пюре картофельное	140	170	3,74	5,27	9,06	13,26	15,73	144,5	171,25	5,27	6,23		472
	Чай с сахаром	150	180	-	-	-	-	7,21	11,04	37,92	45,33	-	-	628
	Ватрушка с творогом	60	90	7,83	10,95	7,73	11,18	23,82	35,28	194,3	278,7	-	-	695
	Фрукт свежий ^{*4}	1 шт.	1 шт.	-	-	-	-	-	-	-	-	1,05	1,05	-
Итого:		380	500	12,92	18,46	16,88	24,58	49,5	194,77	418,17	358,7	8,2	2,57	
Итого за третий день		1354	1698	42,18	53,21	61,68	89,6	167,68	371,03	1402,1	1645,83	29,97	35,15	

ЧЕТВЕРГ (4-й день)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
завтрак		если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	
	Каша пшениная молочная, жидкая	150	200	4,11	5,32	5,43	7,19	20,29	25,92	150,1	193,3	0,75	1,0	262
	Чай с молоком, сахаром	150	180	2,1	3,2	2,63	2,79	9,24	14,7	85,32	100,0	0,75	1,42	630
	Хлеб пшеничный	20	30	1,34	2,02	0,13	0,2	9,39	14,08	45,0	67,8	-	-	-
	Масло сливочное и/или сыр порционные	5	8	0,02	0,04	4,0	6,4	0,02	0,04	37,1	59,3	-	-	-
		15	20	2,71	3,6	3,82	5,0	0,48	0,64	48,6	64,8	0,12	0,16	-
Итого:		340	438	10,28	14,18	16,01	21,58	39,42	55,38	366,12	485,2	1,62	2,58	
2-ой завтрак	Кисломолочный напиток ^{*5}	100	100	2,8	2,8	3,2	3,2	4,1	4,1	59,0	59,0			645
	Кондитерские изделия ^{6*}	2 шт.	2 шт.	2,65	3,71	0,33	0,46	18,45	25,83	84,0	117,6	-	-	-
Итого:		100	100	5,45	6,51	3,53	3,66	22,55	29,93	143	176,6			
обед	Огурец соленый и/или свежий порционный	25	30	0,15	0,18	-	-	0,28	0,33	1,75	2,1	-	-	522
	Щи вегетарианские со сметаной	150	200	0,93	1,38	3,63	4,92	5,09	6,81	55,6	78,5	2,69	4,32	119
	Котлета мясная	60	70	10,5	10,79	11,44	12,92	7,17	10,3	173,46	190,4	0,18	0,23	360
	Пюре картофельное	120	140	3,08	3,74	4,34	5,27	10,92	13,26	119,0	144,5	4,34	5,27	472
	Компот из свежих и/или сушеных плодов ^{*2}	150	180	0,49	0,59	0,2	0,25	17,09	20,08	81,64	97,86	-	-	588
	Хлеб ржаной	30	50	1,41	2,35	0,22	0,37	11,76	19,60	56,0	91,9	-	-	-
Итого:		535	670	16,56	19,03	19,83	23,73	52,31	70,38	487,45	602,26	7,21	9,82	
полдник	Витаминный напиток ^{*3}	100	100	0,22	0,22	0,06	0,06	11,02	11,02	46,3	46,3	0,29	0,29	
Итого:		100	100	0,22	0,22	0,06	0,06	11,02	11,02	46,3	46,3	0,29	0,29	
ужина	Запеканка творожная	140	160	14,6	19,6	20,0	26,9	15,5	17,5	306,1	410,8	-	-	296
	Повидло ^{*8}	30	40	-	-	-	-	18,3	24,4	73,2	97,6			550
	Чай с сахаром	150	180	-	-	-	-	7,21	11,04	37,92	45,33	-	-	628
	Хлеб пшеничный	20	30	1,34	2,02	0,13	0,2	9,39	14,08	45,0	67,8	-	-	-
Итого:		340	410	15,94	21,62	20,13	27,1	50,4	67,02	462,22	621,53			
Итого за четвертый день		1415	1718	48,45	61,56	59,56	76,13	175,7	233,73	1504,99	1931,89	9,12	12,69	

ПЯТНИЦА (5-й день)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
завтрак		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
	Каша кукурузная молочная, жидкая	150	200	4,54	5,85	5,12	6,8	19,67	25,1	146,4	190,0	0,3	0,4	262
	Чай с молоком, сахаром	150	180	2,1	3,2	2,63	2,79	9,24	14,7	85,32	100,0	0,75	1,42	630
	Хлеб пшеничный	20	30	1,34	2,02	0,13	0,2	9,39	14,08	45,0	67,8	-	-	-
	Масло сливочное и/или	5	8	0,02	0,04	4,0	6,4	0,02	0,04	37,1	59,3	-	-	-
	сыр порционные	15	20	2,71	3,6	3,82	5,0	0,48	0,64	48,6	64,8	0,12	0,16	-
Итого:		340	438	10,71	14,71	15,7	21,19	38,8	54,56	362,42	481,9	1,17	1,98	
2-ой завтрак	Кондитерские изделия ^{6*}	2 шт.	2 шт.	2,65	3,71	0,33	0,46	18,45	25,83	84,0	117,6	-	-	-
	Чай с сахаром	150	150	-	-	-	-	7,21	7,21	37,92	37,92	-	-	628
	Пюре фруктовое ^{9*}													
Итого:		150	150	2,65	3,71	0,33	0,46	25,66	33,04	121,92	155,52	-	-	-
обед	Суп овощной с мясом	140/10	188/12	7,45	10,64	8,4	12,01	6,021	7,1	132,3	195,9	2,06	2,96	132
	Тефтели мясные	60	70	10,27	12,56	10,42	12,92	5,35	6,47	156,3	190,4	0,34	0,58	422
	Соус белый	30	40	1,19	2,86	1,59	2,34	1,4	2,0	21,0	30,9	-	-	357
	Перловая крупа отварная, рассыпчатая	120	150	2,9	3,69	3,43	4,39	27,07	33,93	156,2	195,2	-	-	463
	Компот из свежих и/или сушеных плодов ^{*2}	150	180	0,12	0,13	-	-	10,96	13,24	45,58	55,02	0,58	0,65	648
	Хлеб ржаной	30	50	1,41	2,35	0,22	0,37	11,76	19,60	56,0	91,9	-	-	-
Итого:		540	690	23,34	32,23	24,06	32,03	62,6	82,34	567,38	759,32	2,98	4,19	
полдник	Витаминный напиток ^{*3}	100	100	0,06	0,06	0,06	0,06	6,8	6,8	28,48	28,48	-	-	588
Итого:		100	100	0,06	0,06	0,06	0,06	6,8	6,8	28,48	28,48	-	-	
ужин	Голубцы ленивые с мясом	140	190	9,75	14,05	8,65	9,12	10,24	14,72	150,12	189,02	5,84	7,8	246
	Чай с сахаром	150	180	-	-	-	-	7,21	11,04	37,92	45,33	-	-	628
	Хлеб ржаной	20	30	0,94	1,41	0,15	0,22	7,84	11,76	37,3	56,0	-	-	-
Итого:		310	400	10,69	15,46	8,8	9,34	25,29	37,52	225,34	290,35	5,84	7,8	
Итого за пятый день		1440	1778	47,45	66,17	48,95	63,08	159,15	214,26	1305,54	1715,57	9,99	13,97	

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК (1-й день)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры	
				Б		Ж		У							
завтрак		если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	534	
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	200	5,0	6,9	4,26	6,2	24,77	39,6	177,8	248,6	0,57	1,3		
	Чай с сахаром	150	180	-	-	-	-	7,21	11,040	37,92	45,33	-	-		628
	Хлеб пшеничный	20	30	1,34	2,02	0,13	0,2	9,39	14,08	45,0	67,8	-	-		-
	сыр порционные	15	20	2,71	3,6	3,82	5,0	0,48	0,64	48,6	64,8	0,12	0,16		-
Итого:		355	430	9,05	12,52	8,21	11,4	41,85	65,36	309,32	426,53	0,69	1,46		
2 –ой завтрак	Сок фруктовый *1	125	200	-	-	-	-	11,2	11,5	44,8	46,0	-	-	-	
Итого:		125	200	-	-	-	-	11,2	11,5	44,8	46,0	-	-		
обед	Суп крестьянский вегетарианский	150	200	1,71	2,22	4,02	5,31	11,81	11,94	103,95	109,71	3,03	4,64	132	
	Ежики мясные	100	140	13,5	18,86	11,1	20,6	12,7	17,740	237,0	331,8	-	-	423	
	Соус белый	30	40	1,19	2,08	1,59	2,34	1,4	2,0	21,0	30,9	-	-	537	
	Компот из свежих и/или сушеных плодов *2	150	180	0,34	0,40	0,10	0,12	16,54	19,7	69,55	84,95	0,44	0,52	588	
	Хлеб ржаной	30	50	1,41	2,35	0,22	0,37	11,76	19,60	56,0	91,9	-	-	-	
Итого:		460	610	18,15	25,91	17,03	28,74	54,21	70,98	487,5	649,26	3,47	5,16		
полдник	Витаминный напиток *3	100	100	0,32	0,32	0,13	0,13	11,39	11,39	54,5	54,5	98	98	588	
Итого:		100	100	0,32	0,32	0,13	0,13	11,39	11,39	54,5	54,5	98	98		
ужин	Пюре картофельное с молоком и маслом	120	140	3,08	3,74	4,34	5,27	10,92	13,26	119,0	144,5	4,34	5,27	472	
	Оладьи из печени	60	70	11,1	12,04	8,94	10,43	6,9	8,05	117,8	152,4	8,81	12,79	425	
	Чай с молоком, сахаром	150	180	2,1	3,2	2,63	2,79	9,24	14,7	85,32	100,00	0,75	1,42	630	
	Хлеб ржаной	30	40	1,41	1,88	0,22	0,30	11,76	15,68	56,0	74,7	-	-	-	
	Фрукт свежий *4*	1 шт.	1 шт.	-	-	-	-	-	-	-	-	1,05	1,05		
Итого:		360	430	17,69	20,86	16,13	18,79	38,82	51,69	378,12	471,6	14,95	20,53		
Итого за первый день		1400	1770	45,21	59,61	41,5	59,06	157,47	210,92	1274,24	1647,89	117,11	125,15		

ВТОРНИК (2-й день)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
завтрак		если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	
	Каша гречневая молочная, жидкая	150	200	4,64	5,85	5,44	7,18	21,05	26,87	158,3	200,4	0,3	0,4	262
	Чай с молоком, сахаром	150	180	2,1	3,2	2,63	2,79	9,24	14,7	85,32	100,0	0,75	1,42	630
	Хлеб пшеничный	20	30	1,34	2,02	0,13	0,2	9,39	14,08	45,0	67,8	-	-	-
	Масло сливочное и/или	5	8	0,02	0,03	4,0	6,3	0,02	0,04	37,1	59,3	-	-	-
	сыр порционные	15	20	2,71	3,6	3,82	5,0	0,48	0,64	48,6	64,8	0,12	0,16	-
Итого:		340	438	10,81	14,7	16,02	21,47	40,18	56,33	374,32	492,3	1,17	1,98	
2-ой завтрак	Кисломолочный напиток	100	100	2,8	2,8	3,2	3,2	4,1	4,1	59,0	59,0	-	-	645
	Кондитерские изделия ^{6*}	2 шт.	2 шт.	2,65	3,71	0,33	0,46	18,45	25,83	84,0	117,6	-	-	-
Итого:		100	100	5,45	6,51	3,53	3,66	22,55	29,93	143	176,6	-	-	-
обед	Суп рисовый с мясом	140/10	188/12	7,17	10,45	7,53	10,55	8,61	10,810	136,77	198,32	0,22	0,31	153
	Биточек мясной	60	70	8,2	8,9	4,03	4,25	5,03	5,17	97,4	113,6	0,1	0,1	416
	Овощи тушеные	120	150	0,66	0,82	4,38	5,47	7,62	9,53	77,63	97,04	4,67	5,84	486
	Компот из свежих и/или сушеных плодов ^{*2}	150	180	0,117	0,132	-	-	10,96	13,24	45,58	55,02	0,58	0,65	649
	Хлеб ржаной	30	50	1,41	2,35	0,22	0,37	11,76	19,60	56,0	91,9	-	-	-
Итого:		510	650	17,56	22,65	16,16	20,64	43,98	58,35	413,38	555,88	5,57	6,9	
полдник	Витаминный напиток ^{*3}	100	100	0,52	0,52	0,03	0,003	10,39	10,39	24,48	24,48	0,4	0,4	-
Итого:		100	100	0,52	0,52	0,03	0,003	10,39	10,39	24,48	24,48	0,4	0,4	-
ужин	Сырники творожные	120	150	20,04	25,5	12,96	16,2	24,12	30,15	300,0	375,0			294
	Кисель из сока	150	180	0,05	0,06	-	-	18,85	24,16	79,22	101,43	-	-	590
	Хлеб пшеничный	20	30	1,34	2,02	0,13	0,2	9,39	14,08	45,0	67,8	-	-	-
	Повидло ^{*8}	30	40					18,3	24,4	73,2	97,6			
Итого:		320	400	21,43	27,58	13,09	16,4	70,66	92,79	497,42	641,83			
Итого за второй день		1370	1688	55,77	71,96	48,33	62,17	187,76	247,79	1452,79	1891,09	7,14	9,28	

СРЕДА (3-й день)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
завтрак		если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	
	Каша геркулесовая молочная, жидкая	150	200	4,19	5,41	7,04	7,98	18,11	23,14	147,6	190,8	0,3	0,4	262
	Чай с молоком, сахаром	150	180	2,1	3,2	2,63	2,79	9,24	14,7	85,32	100,0	0,75	1,42	630
	Хлеб пшеничный	20	30	1,34	2,02	0,13	0,2	9,39	14,08	45,0	67,8	-	-	-
	Масло сливочное и/или	5	8	0,02	0,03	4,0	6,30	0,02	0,04	37,1	59,3	-	-	-
	сыр порционные	15	20	2,71	3,6	3,82	5,0	0,48	0,64	48,6	64,8	0,12	0,16	-
Итого:		340	438	10,36	14,26	17,62	22,27	37,24	52,6	363,62	482,7	1,17	1,98	
2-ой завтрак	Кисломолочный напиток ^{*5}	100	100	2,8	2,8	3,2	3,2	4,1	4,1	59,0	59,0	-	-	645
Итого:		100	100	2,8	2,8	3,2	3,2	4,1	4,1	59,0	59,0	-	-	
обед	Огурец соленый и/или свежий порционный	25	30	0,15	0,18	-	-	0,28	0,33	1,75	2,1	-	-	522
	Суп картофельный с фасолью на м/б	150	200	3,92	5,36	1,91	2,7	11,44	15,32	80,26	105,8	6,3	8,6	139
	Суфле из мяса	60	80	8,07	10,8	10,8	11,9	1,6	1,6	174,1	238,6	0,12	0,12	90
	Пюре картофельное	120	140	3,08	3,74	4,34	5,27	10,92	13,26	119,0	144,5	4,34	5,27	472
	Компот из свежих и/или сушеных плодов ^{*2}	150	180	0,78	0,91	0,05	0,05	15,59	18,55	36,72	80,73	0,6	0,7	588
	Хлеб ржаной	30	50	1,41	2,35	0,22	0,37	11,76	19,60	56,0	91,9	-	-	-
Итого:		535	680	17,41	23,34	17,32	20,29	51,59	68,66	467,83	663,63	11,36	14,69	
полдник	Витаминный напиток ^{*3}	100	100	0,06	0,06	0,06	0,06	6,8	6,8	28,48	28,48	-	-	588
Итого:		100	100	0,06	0,06	0,06	0,06	6,8	6,8	28,48	28,48	-	-	
ужин	Гуляш из мяса	60	70	11,0	15,5	11,7	17,0	3,12	3,6	158,0	230,4	0,6	0,9	401
	Рис отварной с маслом	130	150	2,82	3,17	3,55	4,38	32,02	35,63	176,1	199,7	-	-	465
	Чай с сахаром	150	180	-	-	-	-	7,21	11,04	37,92	45,33	-	-	628
	Хлеб пшеничный	20	30	1,34	2,02	0,13	0,2	9,39	14,08	45,0	67,8	-	-	-
	Фрукт свежий ^{4*}	1 шт.	1 шт.	-	-	-	-	-	-	-	-	1,05	1,05	-
Итого:		360	430	15,16	20,69	15,38	21,58	51,74	64,35	417,02	543,23	1,65	1,95	
Итого за третий день		1435	1748	45,79	61,15	53,58	67,4	151,47	196,51	1335,95	1777,04	14,18	18,62	

ЧЕТВЕРГ (4-й день)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
завтрак		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
	Вермишель отварная в молоке	150	180	3,28	4,39	4,99	6,65	14,52	19,54	117,7	156,7	0,3	0,4	161
	Чай с молоком, сахаром	150	180	2,1	3,2	2,63	2,79	9,24	14,7	85,32	100,0	0,75	1,42	630
	Хлеб пшеничный	20	30	1,34	2,02	0,13	0,2	9,39	14,08	45,0	67,8	-	-	-
	Масло сливочное и/или	5	8	0,02	0,04	4,0	6,4	0,02	0,04	37,1	59,3	-	-	-
	сыр порционные	15	20	2,71	3,6	3,82	5,0	0,48	0,64	48,6	64,8	0,12	0,16	-
	Итого:	340	418	9,45	13,25	15,57	21,04	33,65	49	333,72	448,6	1,17	1,98	
2-й завтрак	Кисломолочный напиток ^{*5}	100	100	2,8	2,8	3,2	3,2	4,1	4,1	59,0	59,0	-	-	645
Итого:		100	100	2,8	2,8	3,2	3,2	4,1	4,1	59,0	59,0	-	-	
обед	Суп картофельный с мясом	140/10	188/12	4,09	5,91	4,77	6,3	8,47	11,69	100,6	133,2	1,41	1,97	135
	Бифштекс мясной	60	70	8,2	9,12	4,03	4,39	5,03	6,29	97,4	112,0	0,1	0,12	416
	Капуста тушеная	60	75	1,03	1,02	3,32	3,36	4,7	5,12	52,3	53,4	2,22	2,714	482
	Картофель отварной	60	75	1,15	1,44	2,18	2,9	9,81	12,26	79,82	101,52	1,5	1,88	6
	Компот из свежих и/или сушеных плодов ^{*2}	150	180	0,12	0,13	-	-	10,96	13,24	45,58	55,02	0,58	0,65	648
	Хлеб ржаной	30	50	1,41	2,35	0,22	0,37	11,76	19,60	56,0	91,9	-	-	-
Итого:		510	650	16,0	19,97	14,52	17,32	50,73	68,2	431,7	547,04	5,81	7,334	
полдник	Витаминный напиток ^{*3}	100	100	0,22	0,22	0,06	0,06	11,02	11,02	46,3	46,3	0,29	0,29	588
Итого:		100	100	0,22	0,22	0,06	0,06	11,02	11,02	46,3	46,3	0,29	0,29	
ужин	Пудинг творожный	140	160	14,64	19,78	20,09	27,48	15,49	17,96	287,7	398,4	-	-	296
	Повидло ^{*8}	30	40	-	-	-	-	18,3	24,4	73,2	97,6	-	-	-
	Кисель из сока	150	180	0,05	0,06	-	-	18,85	24,16	79,22	101,43	-	-	590
	Хлеб пшеничный	20	30	1,34	2,02	0,13	0,2	9,39	14,08	45,0	67,8	-	-	-
Итого:		340	410	16,03	21,86	20,22	27,68	62,03	80,6	485,12	665,23			
Итого за пятый день		1390	1678	44,5	58,1	53,57	69,3	161,53	212,92	1355,84	1766,17	7,27	9,6	

ПЯТНИЦА (5-й день)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
завтрак		если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	
	Каша рисовая молочная, жидкая	150	200	3,37	4,4	5,7	6,87	21,43	27,26	149,3	192,3	0,75	1,0	262
	Чай с молоком, сахаром	150	180	2,1	3,2	2,63	2,79	9,24	14,7	85,32	100,0	0,75	1,42	630
	Хлеб пшеничный	20	30	1,34	2,02	0,13	0,2	9,39	14,08	45,0	67,8	-	-	-
	Масло сливочное и/или	5	8	0,02	0,04	4,0	6,4	0,02	0,04	37,1	59,3	-	-	-
	сыр порционные	15	20	2,71	3,6	3,82	5,0	0,48	0,64	48,6	64,8	0,12	0,16	-
Итого:		340	438	9,54	13,26	16,28	21,26	40,56	56,72	365,32	484,2	1,62	2,58	
2-ой завтрак	Чай с сахаром	150	150	-	-	-	-	7,21	7,21	37,92	37,92	-	-	628
	Кондитерские изделия ^{*6}	2 шт.	2 шт.	2,65	2,65	0,33	0,33	18,45	18,45	84,0	84,0	-	-	
Итого:		150	150	2,65	2,65	0,33	0,33	25,66	25,66	121,92	121,92			
обед	Рассольник с мясом и сметаной	140/10	188/12	3,88	5,58	5,3	7,34	10,60	13,71	108,7	161,5	1,01	1,42	119
	Шницель мясной	60	70	8,2	8,9	4,03	4,25	5,03	5,17	97,4	113,6	0,1	0,11	416
	Греча отварная рассыпчатая	110	130	4,33	5,19	4,84	5,33	31,23	37,5	185,9	224,5	-	-	463
	Соус молочный	30	40	1,08	1,43	2,0	2,87	2,73	3,88	36,7	52,2	0,16	0,2	550
	Компот из свежих и/или сушеных плодов ^{*2}	150	180	0,49	0,59	0,2	0,25	17,09	20,08	81,64	97,86	-	-	588
	Хлеб ржаной	30	50	1,41	2,35	0,22	0,37	11,76	19,60	56,0	91,9	-	-	-
Итого:		530	670	19,39	24,04	16,59	20,41	78,44	99,94	566,34	741,56	1,27	1,73	
полдник	Витаминный напиток ^{*3}	100	100	0,06	0,06	0,06	0,06	6,8	6,8	28,48	28,48	-	-	588
Итого:		100	100	0,06	0,06	0,06	0,06	6,8	6,8	28,48	28,48	-	-	
ужин	Картофель тушеный с мясом	180	200	8,67	10,36	3,95	5,34	29,62	32,54	188,0	218,7	4,87	5,4	216
	Огурец соленый и/или свежий порционный	25	30	0,15	0,18	-	-	0,28	0,33	0,75	2,1	-	-	522
	Чай с сахаром	150	180	-	-	-	-	7,21	11,04	37,92	45,33	-	-	628
	Хлеб пшеничный	20	30	1,34	2,02	0,13	0,2	9,39	14,08	45,0	67,8	-	-	-
	Фрукт свежий ^{*4}	1 шт.	1 шт.	-	-	-	-	-	-	-	-	1,05	1,05	-
Итого:		375	440	10,16	12,56	4,08	5,54	46,5	57,99	271,67	333,93	5,92	6,45	
Итого за четвертый день		1495	1798	41,8	52,57	37,34	47,6	197,96	247,11	1353,73	1710,09	8,81	10,76	

PS: ● В рацион питания детей включаются:

1* соки фруктовые (яблочный (из зеленых), грушевый, сливовый, абрикосовый).

- в упаковках: ясли: 0,125 кг.; сад 0,2 кг.;

- готовятся напитки из соков в упаковках емкостью 1 л.

2* Компот из свежих и/или сушеных плодов (свежие фрукты: яблоки (зеленые), груша; сушеные плоды: курага, чернослив, изюм, шиповник, урюк).

3* Витаминный напиток (сушеные плоды: курага, чернослив, изюм, шиповник, урюк).

4* фрукты свежие (яблоко зеленое, груша, сливы, абрикос, банан).

5* Кисломолочный напиток (кефир, бифидок, бифилайф (для детей дошкольного возраста от 3-х до 7-ми лет))

6* кондитерские изделия (сушка, сухарики, печенье «Мария»).

7* бульон мясной (филе мяса индейки, говядины, свинины).

8* повидло (яблочное, сливовое, грушевое, абрикосовое и их миксы).

9* пюре фруктовое (яблоко, груша, слива, абрикос) в стеклянной банке от 0,125 кг. до 0,2 кг.

10* в летний период салат из зеленого горошка и соленого огурца может заменяться на свежий огурец.

● В летний период для приготовления блюд включаются следующие свежие овощи: огурец, кабачок, цветная капуста.