Утверждено Утверждено приказом заведующего МДОУ «Летский сад № 10» от 29.04.2022 года № 02-02/105 Л.Н. Дыбова

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

				IVIII	الانتاكم		111 (1-	и день	)			ославль		
Прием пищи	Наименование блюда	Выхо	од блюда				вые вен	цества		Энерге	тическая	Вита	амин С	No
					Б		Ж		$\mathbf{y}$	ценнос	ть (ккал)			рецептур
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
	Макаронные изделия отварные	150	180	4,67	5,6	4,37	5,11	35,45	42,57	204,7	245,64	-	-	469
	Чай с сахаром	150	180	-		-	_	7,21	11,04	37,92	45,33	_	<b>—</b>	628
завтрак	Хлеб ппеничный	20	30	1,34	2,02	0,13	0,2	9,39	14,08	45,0	67,8	_		028
	Сыр порционный	15	20	2,71	3,6	3,82	5,0	0,48	0,64	48,6	64,8	0,12	0,16	-
1	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 * <sup>1</sup>	125	200	-	-	-	-	11,2	11,5	44,8	46.0	3,12	0,10	
Итого:		125	200	-	-	_	_	11,2	11,5	44,8	46,0		<del>  -</del>	
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	<del> </del>	_	_
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	300
ужин	Каша молочная рисовая, 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	1,43	630
,	Масло сливочное порционное	5	8	0,02	0,04	4,0	6,4	0,03	0,04	37,1	59,3	-	-	- 030
	Хлеб пшеничный	20	30	1,34	2,02	0,13	0,2	9,39	14,08	45,0	67,8		_	
	Фрукт свежий <sup>4</sup> *	1 шт.	1 шт.	-	-	-	-	-	-	-	-	1,05	1,05	
Итого:		325	418	6,83	9,66	12,46	16,26	40,09	56,08	316,72	419,4	2,55	3,48	
Ітого за первый день		1425	1848	32,69	45,50	31,51	41,75	179,4	249,96	1182,29	1567,32	110,14	117,51	

ВТОРНИК (2-й день)

П	TY.	l n		DI	OPHN			/		T ===				
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	блюда			Іищевые		T	× 7		гическая	Вита	мин С	$\mathcal{N}_{2}$
					Б	К	T		y		ь (ккал)			рецептурь
	T.C.	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак	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	5	8	0,02	0,04	4,0	6,4	0,03	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	9,768	13,53	15,734	21,24	37,926	54,195	357,747	469,987	0,42	1,98	
	Кисломолочный напиток <sup>5*</sup>	100	100	2,8	2,8	3,2	3,2	4,1	4,1	59,0	59,0	1,05	1,05	645
2-ой завтрак	Кондитерские изделия <sup>6</sup> *	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	
6 °	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
обед	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:	e.	100	100	0,52	0,52	0,03	0,003	10,39	10,39	24,48	24,48	0,4	0,4	_
	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
ужина	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 сахаром	150	180	-	-	-	-	7,21	11,04	37,92	45,33	-	-	628
	Хлеб рж; ной	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				1 День вые веще			Энерге	тическая	Вита	мин С	No
					Б		Ж		У	-	ть (ккал)	21111		рецептур
		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
завтрак	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	-	1-1	-
	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	10,36	14,27	17,62	22,37	37,24	52,6	363,62	482,7	1,17	1,98	
	Хлеб ржаной	20	30	0,94	1,41	0,15	0,22	7,84	11,76	37,3	56,0	-	-	
2ой завтрак	с растительным маслом	4	5	_	-	3,79	4,74	-	-	35,3	44,1	<b> </b>	5379	-
Итого:		24	35	0,94	1,41	3,94	4,96	7,84	11,76	72,6	100,1	-	_	-
	Бульон мясной *7	150/	200/	0,93	1,39	1,9	2,66	6,27	9,33	44,67	69,4	-	-	173
	с гренками	10	15											
	Рис с овощами и мясом	180	200	15,25	15,3	21,08	27,96	36,6	43,78	400,54	498,2	_	-	
обед	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 <sup>4</sup> *	1 шт.	1 шт.	-		-	-	-	-	-	-	1,05	1,05	-
Итого:	1	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)

	T			-11			-и деі			T		_		
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	і блюда				вые вещ	ества		_	гическая	Вита	мин С	$\mathcal{N}_{\underline{0}}$
					Б	3	К		У	ценнос	гь (ккал)			рецептур
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
	Каша пшенная молочная,	150	200	4,11	5,32	5,43	7,19	20,29	25,92	150,1	193,3	0,75	1,0	262
завтрак	. жидкая													
	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	10,28	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 <sup>6</sup> *	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			
8 °	Огурец соленый и/или свежий порционный	25	30	0,15	0,18	-	-	0,28	0,33	1,75	2,1	-	-	522
обед	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	140	160	14,6	19,6	20,0	26,9	15,5	17,5	306,1	410,8	-	-	296
	творожная												19	
	Повидло <sup>*8</sup>	30	40	_	-	-	-	18,3	24,4	73,2	97,6			550
	Чай с сахаром	150	180	-	-	-	- 1	7,21	11,04	37,92	45,33	-	-	628
	Хлеб пше зичный	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 етвертый 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)

		Dermo	і блюда	I I // I	HHHH	1	5-И ДС вые веш			Эцепге	гическая	Витам	лин С	$N_{2}$
Прием пищи	Наименование блюда	рыход	т олюда	F	5		К	сства	У	-	гь (ккал)	Direct		рецептур
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
	Каша кукурузная	150	200	4,54	5,85	5,12	6,8	19,67	25,1	146,4	190,0	0,3	0,4	262
завтрак	молочная, жидкая													
	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 <sup>6</sup> *	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 <sup>9</sup> *													
Итого:		150	150	2,65	3,71	0,33	0,46	25,66	33,04	121,92	155,52	-	-	-
9	Суп овощной на м/б со сметаной	150	200	7,45	10,64	8,4	12,01	6,021	7,1	132,3	195,9	2,06	2,96	132
	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
обед	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:	3	510	650	22,88	32,31	23,75	33,77	58,931	77,47	548,08	768,42	3,24	4,51	
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		1410	1738	46,99	66,25	48,64	64,82	155,48	209,39	1286,24	1724,67	10,25	14,29	

## 2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК (1-й день)

Прием пищи	Наименование блюда	Выхо	д блюда				вые вещ	ества		Энергет	чческая	Витам	иин С	No
				. ]	5	3	К		У	ценност	ъ (ккал)			рецептуј ы
	,	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
	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	534
	Чай с сахаром	150	180	-	-	-	-	7,21	11,040	37,92	45,33	-	-	628
завтрак	Хлеб пшеничный	20	30	1,34	2,02	0,13	0,2	9,39	14,08	45,0	67,8	1-0		-
•	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:	a /	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:	113	125	200	-	-	-	-	11,2	11,5	44,8	46,0	-	-	
<i>(*</i>	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
обед	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	Каша ячневая молочная, жидкая	150	200	3,6	4,8	5,15	6,85	18,79	24,74	141,72	178,09	0,3	0,4	257
•	Масло сливочное порционное	5	8	0,02	0,04	4,0	6,4	0,03	0,04	37,1	59,3	-	-	-
	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	-	-	-
	Фрукт с зежий <sup>4</sup> *	1 шт.	1 шт.	-	-	-	-	_	-	-	-	1,05	1,05	
Итого:	1.0	325	418	7,06	10,06	11,91	16,24	37,45	53,56	309,14	405,19	2,1	2,87	
Итого за первый день	> -	1365	1758	34,58	48,81	37,28	56,51	156,1	212,79	1205,26	1581,48	104,26	107,49	

ВТОРНИК (2-й день)

Прием пищи	Наименование блюда	Ruyon	блюда	DI	OIII		2-и де			1 2		T 5		1
трием пищи	тапменование олюда	Выход	олюда	. 1	5	Y	вые вещ Ж	ества	У		етическая сть (ккал)	Вита	мин С	№ рецептурь
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак	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:	- X	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 <sup>6</sup> *	2 шт.	2 шт.	2,65	3,71	0,33	0,46	18,45	25,83	84,0	117,6	<u> </u>	_	- 013
Итого:		100	100	5,45	6,51	3,53	3,66	22,55	29,93	143	176,6	_	_	_
	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
обед	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	٠,٠	٠,٠	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 <sup>*8</sup>	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	Выхол	д блюда				1 день вые веще			Энерге	гическая	Вита	мин С	N₂
TIPITEM IIII	танменование отпода	BBIROL	000024	7	Б		Ж		У	-	гь (ккал)	Direc		рецептур
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак	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	-	-	
	Огурец соленый и/или свежий порционный	25	30	0,15	0,18	-	1-11	0,28	0,33	1,75	2,1	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
обед	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	AV.
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	_	S=7_	
	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
ужин	Макаронные изделия отват ные	130	150	4,21	4,67	3,5	4,37	31,92	35,45	180,5	186,3	-	-	469
	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 <sup>4</sup> *	1 шт.	1 шт.	-	-	-	_	-	-	-	-	1,05	1,05	-
Итого:		360	430	16,55	22,19	15,33	21,57	51,64	64,17	421,42	529,83	1,65	1,95	
Итого за третий день		1435	1748	47,18	62,65	53,53	67,39	151,37	196,33	1340,35	1763,64	14,18	18,62	

ЧЕТВЕРГ (4-й день)

				40	IDE		и день,			73		D	C	N₂
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	блюда	Б		ывэши <u>П</u> К	е вещесті С	<b>y</b>	,	Энергет ценност		Витам	иин С	рецепту ы
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак	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
, A. C.	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 <sup>*5</sup>	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	-		
	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
обед	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
3337	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:	Times parament	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	Пулинг творожный	140	160	14,64	19,78	20,09	27,48	15,49	17,96	287,7	398,4	-	-	296
J	Пудинг творожный 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)

				1171			5-и де							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход	блюда				вые вещ	ества			ическая	Вита	мин С	$\mathcal{N}_{2}$
	* 3				5	3	К		У	ценност	ъ (ккал)			рецептур
3		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
завтрак	Каша рисовая молочная,	150	200	-3,37	4,4	5,7	6,87	21,43	27,26	149,3	192,3	0,75	1,0	262
	жидкая													50,000 500
	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			
	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
обед	Греча отварная	110	130	4,33	5,19	4,84	5,33	31,23	37,5	185,9	224,5		-	463
ООСД	рассыпчатая	110	130	4,55	3,17	7,07	3,33	31,23	37,5	103,5	22 1,5			
	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	150	180	0,49	0,59	0,2	0,25	17,09	20,08	81,64	97,86			588
	сушеных плодов*2	150	100	0,47	0,57	0,2	0,23	17,07	20,00	01,01	77,00	8		
	Хлеб ржаной	30	50	1,41	2,35	0,22	0,37	11,76	19,60	56,0	91,9	-	-	-
Итого:	Алео ржаной	530	670	19,39	24,04	16,59	20,41	78,44	99,94	566,34	741,56	1,27	1,73	
	Витаминный напиток*3	100	100	0,06	0,06	0,06	0,06	6,8	6,8	28,48	28,48	-	-	588
полдник Итого:	Битаминный напиток	100	100	0,06	0,06	0,06	0,06	6,8	6,8	28,48	28,48	_	-	
	Картофель тушеный с	180	200	8,67	10,36	3,95	5,34	29,62	32,54	188,0	218,7	4,87	5,4	216
ужин	мясом	100	200	0,07	10,50	3,73	3,54	27,02	32,31	100,0	210,7	1,07	, .	
	Огурец соленный и/или	25	30	0,15	0,18	_	<del>                                     </del>	0,28	0,33	0,75	2,1	-	-	522
	свежий порционный	23	30	0,13	0,10		9	0,20	0,55	0,72	_, _			
	Чай с сахаром	150	180	_	_	_	-	7,21	11,04	37,92	45,33	-	7-	628
	Хлеб пш ничный	20	30	1,34	2,02	0,13	0,2	9,39	14,08	45,0	67,8	_	_	-
	Фрукт свежий <sup>4</sup> *	1 шт.	1 шт.	1,54	2,02	-		-	-	-	-	1,05	1,05	
Итого:	Фрукт свежии	375	440	10,16	12,56	4,08	5,54	46,5	57,99	271,67	333,93	5,92	6,45	
		1495	1798	41,8	52,57	37,34	47,6	197,96	247,11	1353,73	1710,09	8,81	10,76	-
Итого за		1473	1/90	41,0	34,37	37,34	47,0	177,70	277,11	1555,75	1/10,07	0,01	10,70	
етвертый день									L					

PS: • В рацион питания детей включаются:

- <sup>1</sup>\* 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.
- <sup>2\*</sup> Компот из свежих и/или сушеных плодов (свежие фрукты: яблоки (зеленые), груша; сушенные плоды: курага, чернослив, изюм, шиповник, урюк).
- <sup>3\*</sup>Витаминный напиток (сушеные плоды: курага, чернослив, изюм, шиповник, урюк).
- фрукты свежие (яблоко зеленое, груша, сливы, абрикос, банан).
- <sup>5\*</sup> Кисломолочный напиток (кефир, бифидок, бифилайф (для детей дошкольного возраста от 3-х до 7-ми лет))
- 6\* кондитерские изделия (сушка, сухарики, печенье «Мария»).
- <sup>7\*</sup> бульон мясной (филе мяса индейки, говядины, свинины).
- \* 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.
- <sup>10\*</sup> 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.