



УТВЕРЖДАЮ:
Приказ №139 от 31.08.2018 г.
Директор МБОУ «Начальная школа №5»
О.А. Хрушевская

Примерное 10-ти дневное меню

**на осенне-зимний период организации питания детей посещающих МБОУ «Начальная школа №5»
с 10,5 – часовым режимом функционирования.**

Примерное 10-ти дневное меню на осень- зимний период организации питания детей посещающих МБДОУ с 10,5 – часовым режимом функционирования.

Дни недели	Завтрак	2-ой завтрак	Обед	Уплотненный полдник
1-й день	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным Чай с сахаром Печенье с маслом сливочным , сыром	Сок овощной или фруктовый	Салат витаминный Суп рыбный из консервов Мясные биточки с основным соусом и отварными макаронами Компот из чернослива Хлеб ржаной	Яичная запеканка Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный
2-й день	Вареники ленивые со сметано-молочным соусом Чай с сахаром Хлеб пшеничный с маслом сливочным	Сок фруктовый -	Салат из моркови или моркови с яблоками с растительным маслом Суп картофельный с клецками Сосиски детские отварные-/сад / тефтели из кур-/ясли/капуста тушеная Компот из кураги Хлеб ржаной	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным Ряженка Хлеб пшеничный
3-й день	Каша молочная манная Чай с сахаром Хлеб пшеничный с маслом сливочным	Фрукты свежие	Салат из овощей Суп картофельный с бобовыми /фасоль/ Котлета рыбная с соусом основным Рис отварной Компот из свежих плодов Хлеб ржаной	Лапшевник с творогом Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный
4-й день	Макаронник с маслом сливочным Какао Хлеб пшеничный с маслом сливочным	Фрукты свежие	Сельдь с зеленым горошком Борщ со сметаной Запеканка картофельная с мясом отварным Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржаной	Рыба,запеченная с овощами Чай с лимоном Хлеб пшеничный Выпечка
5-й день	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным Чай с сахаром и	Фрукты свежие	Овощи порционные Суп картофельный с крупой и фрикадельками	Оладьи с яблоками Кисель

	лимоном Хлеб пшеничный с маслом сливочным		Тефтели мясные Рагу овощное Компот из изюма Хлеб ржаной	
6-й день	Плов бухарский с маслом сливочным Чай с сахаром Печенье с маслом сливочным	Сок овощной или фруктовый	Салат из моркови с черносливом, маслом растительным. Суп картофельный с овощами Мясная котлета Гречка отв Компот из кураги Хлеб ржаной	Вареники ленивые со сладким соусом Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный
7-й день	Каша гречневая молочная с маслом сливочным Какао Хлеб пшеничный с маслом сливочным	Кисло-молочный продукт	Рассольник ленинградский со сметаной Куриные котлеты Макароны отварные Компот из смеси с/ф Хлеб ржаной	Винегрет овощной с маслом растительным Омлет запеченный с сыром Чай с сахаром Хлеб пшеничный
8-й день	Запеканка из творога Чай с сахаром Хлеб пшеничный с маслом сливочным	Сок фруктовый	Салат из отварной свеклы Суп крестьянский с пшеном и сметаной Биточки рыбные Картофель тушеный с овощами Компот из фруктов Хлеб ржаной	Голубцы мясные со сметаной Кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный
9-й день	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным Чай с сахаром Хлеб пшеничный с маслом сливочным	Фрукты	Салат из овощей Суп картофельный с бобовыми /гороховый/ Оладьи из печени Рис отварной Компот из чернослива Хлеб ржаной	Рыба отварная по-польски Чай с лимоном Хлеб пшеничный Выпечка
10-й день	Макаронные изделия отварные с сыром Чай с сахаром Хлеб пшеничный	Фрукты	Салат картофельный Щи из свежей капусты со сметаной Котлета «Здоровье» Картофельное пюре Компот Хлеб ржаной	Оладьи с джемом Кисель

Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда ясли	Пищевые волокна (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак: 360г	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	7,56	1,56	40,8	197,4		3,108
	Чай с молоком сгущенным	150	1,16	1,22	7,02	42	0,15	
	Печенье масло сливочное	40	3,6	0,8	29,2	134,2	0	3,181
	Сыр	5	0,04	3,63	0	33	0,10	
		15	3,48	4,43	0	54		
			28,61	11,64	92,02	517,6	0,25	
2-ой Завтрак 150г	Сок фруктовый	150	0,6	-	18	75		
обед: 595г	Салат витаминный	40	0,58	1,35	2,62	28,6	24,5	3,119
	Суп рыбный из консервов	200	4,64	4,24	20,4	11,6		3,160
	Мясные биточки с основным соусом	65	12,86	8,14	12,05	172,8	0,01	3,2
	Макароны отварные	110	4,29	2,31	19,7	149,9	0	3,70
	Компот из чернослива	150	0,20	0	12,4	77,7	0,1	3,57
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный белками витаминами, микроэлементами	28	1,7	0,3		52,9	0	
				24,37	16,34	97,11	497,3	
уплотненный полдник 270г	Яичная запеканка	80	8,55	9,98	1,63	103,5	0,20	контрольная 3,64
	Кофейный напиток на молоке	150	4,5	4,8	18,08	134,18	0	
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0	

			15,51	15,64	36,45	323,45	0,20	
Итого за первый день:			69	44	244	1413	0,45	

Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда сад	Пищевые волокна (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак: 445г	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200	9,07	1,87	48,96	236,88	0	3,18 1
	Чай с молоком сгущенным	200	1,54	1,63	9,36	56,0	0,2	
	Печенье с маслом сливочным, сыром	20	1,8	0,4	14,6	67,2	0	
		5	0,04	3,63	0,67	33	0	
		20	4,64	5,9		72	0,14	
			17	13	73	465	0,2	
2-ой Завтрак 200г	Сок фруктовый	150	0,6	-	18	75		
обед: 770г.	Салат витаминный	40	0,58	1,35	2,62	28,6	24,5	3,11
	Суп рыбный из консервов	250	5,8	5,3	25,5	14,5		9
	Мясные биточки с соусом основным	75	14,41	10,04	12,85	195,8	0,1	3,16
	макаронны отварные	100	4,29	2,31	29,04	149,9	0	0
	Компот из чернослива	70	0,78	0,07	4,83	22,24	0,40	3,2
	Хлеб ржаной	200	0,26	0	26,3	103,6	Сл.	3,14
		35	2.1	0.35	15.51	66.15	0	3,57
			28,22	16,72	97,8	617,14	33,02	
уплотненный полдник 330г	Яичная запеканка	90	9,62	11,23	1,84	116,5	0,23	пропор бот ка 3,64
	Кофейный напиток с молоком	200	5,6	6,4	24,1	178,9	0,9	
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0	
			17,68	18,49	42,68	381,17	1,13	
Итого за первый день:			66,0	49,0	236,0	1566,0	34,0	

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда ясли	Пищевые волокна (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
завтрак: 325г	Вареники ленивые со сметано-молочным соусом	130/ 25	15,98	15,78	19,12	330,8	0,26	3,10
	Чай с сахаром	150	-	-	11	42,8	0,01	3,180
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	15	0,9	0,3	6,3	32	0	
		5	0,04	3,63	0	33	0	
			16,92	19,71	36,42	438,6	0,27	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0,6	-	18	75		
обед: 555 г	Салат из моркови или моркови и яблоками, с растительным маслом	30	0,34	3,02	3,11	41	1,65	3,136
	Суп картофельный с клецками	200	2,94	1,98	18,8	102,7	6,6	3,159
	Тефтели из кур	50	9,02	12,1	6,7	168	0,4	
	Капуста тушеная	100	2,85	4,5	12,08	95,0	17,1	3,30
	Компот из кураги	150	0,97	1,7	0	17,8	72	3,51
	Хлеб ржаной	28		0,3	12,4	52,9		
			17,62	22,01	68,99	531,7	25,75	
уплотненный полдник 325г	Каша молочная рисовая жидкая	150	6,02	8,66	32,8	225	1,5	3,43
	Ряженка	150	4,2	4,8	13,65	113,25	1,05	
	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,5	10,5	53	0	
			11,72	13,96	56,95	391,25	2,55	
Итого за второй день:			47	56	180	1436	29	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда сад	Пищевые волокна (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
завтрак:	Вареники ленивые сметано-молочный соус	150/25	18,36	16,24	28,85	335,9	0,3	3,10
400г	Чай с сахаром	200	-	-	15	57,0		
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25 5	1,6 0,04	4,9 3,63	9,6 0,07	88,7 33	0 0	
			20,0	24,77	53,52	514,6	0,3	
2-ой Завтрак 150г	Сок фруктовый	150	0,6	-	18	75,0		
обед:	Салат из моркови с растительным маслом или из моркови с яблоками	50	0,57	5,04	5,19	68,4	2,75	3,136
693г	Суп картофельный с клецками	250	3,71	2,57	23,68	128,5	8,3	3,159
	Сосиски детские отварные.	58	5,58	17,9	9,44	184,8	1,2	3,144
	Капуста тушеная	100	2,38	3,02	10,07	77,0	17,01	3,30
	Компот из кураги	200	1,3	0	23,7	97	0,5	3,51
	Хлеб ржаной	35	2,1	0,35	15,35	66,15	0	
			15,64	28,88	87,43	621,85	29,85	
уплотненный полдник 390г	Каша молочная рисовая жидкая	200	8,02	11,55	43,73	300,0	2,0	3,40
	Ряженка	150	4,2	4,8	13,65	113,25	1,05	
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,7	0	
			14,68	17,21	74,12	498,95	3,05	
Итого за второй день:			51	72	235	1734	33	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда ясли	Пищевые волокна (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
завтрак: 320г	Каша молочная манная	150	6,02	8,66	32,8	225	1,5	3,43
	Чай с сахаром	150	0	0	11	42,8	0,01	3,180
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	15	0,9	0,3	6,3	32		
		5	0,02	3,9	0,03	33	36,7	
			6,94	12,86	50,13	332,8	38,21	
2-ой Завтрак 150г	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	66,6	22,5	
обед: 595г	Салат из овощей	40	0,64	1,5	2,4	38	4,0	1997г
	Суп картофельный с фасолью	200	8,4	4,32	20,3	149	4,9	3,157
	Котлета рыбная	40	7,09	4,7	4	87,15	0,3	3,59
	Рис отварной	100	2,37	6,09	23,76	161,4	0	3,108
	соус основной	35	0,4	0,03	2,42	11,13	0,20	3,146
	Компот из свежих плодов	150	0,18	0,21	15,27	77,7	2,0	3,53
	Хлеб ржаной	28	1,7	0,3	12,4	52,9	0	
			20,88	17,15	81,55	581,08	11,4	
уплотненный полдник 315г	Лапшевник с творогом	150	13,93	10,52	33,19	285	0,25	3,68
	Кофейный напиток на молоке	150	4,5	4,8	18,08	134,18		3,64
	Хлеб пшеничный	15	0,9	0,3	6,3	32	0	
			19,33	15,62	57,57	451,18	0,25	
Итого за третий день:			48	46	203	1432	72	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда сад	Пищевые волокна (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
завтрак: 430г	Каша молочная манная	200	8,02	11,55	43,73	300,0	2,0	3,178
	Чай с сахаром	200	0,07	0	15,31	61,62	4,2	
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25	1,6	4,9	9,6	88,7	0	
		5	0,04	3,62	0,06	33		
			9,73	20,03	68,7	483,32	6,2	
2-ой Завтрак 130г.	Фрукты	150	1,95	0,65	27,3	123,5	13	
обед: 710г	Салат из овощей	50	0,8	2,0	3,0	48,5	5,0	1997г
	Суп картофельный из фасоли	250	10,34	3,52	25,38	186,25	6,2	3,157
	Котлета из рыбы	40	7,09	4,7	4,0	87,15	0,3	3,59
	Рис отварной	100	2,37	6,09	23,76	161,4	0	3,108
	Соус основной	35	0,4	0,03	2,42	11,13	0,20	3,146
	Компот из плодов	200	0,23	0,29	20,36	103,6	2,8	3,53
	Хлеб ржаной	35	2,1	0,35	15,51	66,15	0	
			23,33	16,98	94,43	664,18	14,23	
уплотненный полдник 420г	Лапшевник с творогом	150	13,93	10,52	33,19	285	0,25	3,68
		30	0,53	1,3	7,47	42,09	0,24	3,150
	Кофейный напиток на молоке	200	5,6	6,4	24,1	178,9	0	3,64
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0	
			22,52	19,08	81,5	591,76	0,49	
Итого за третий день:			58	57	272	1862	34	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд а ясли	Пищевые волокна (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
завтрак: 370г	Макаронник с маслом сливочным	200/5	11,16	12,65	59,37	381,72	0,8	3,69
	Какао на молоке	150	4,5	5,06	18,75	140,0	0	3,29
	Хлеб пшеничный	15	0,9	0,3	6,3	32	0	
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	
			16,6	21,63	84,48	586,72	0,8	
2-ой Завтрак 150г	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	66,6	22,5	
обед: 535г	Сельдь с зеленым горошком	30	0,48	3	1,07	33,18		
	Борщ со сметаной	200/5	3,8	5,8	6,7	111,4	5,48	1977г
	Картофельная запеканка с мясом отварным	125	2,38	3,02	10,07	77	6,75	1977г
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,97	0	17,8	72	0,3	3,55
	Хлеб ржаной	28	1,7	0,3	12,4	52,9	0	
			9,43	12,12	48,94	350	12,53	
уплотненный полдник 285г	Рыба тушеная с овощами	70	7,26	4,15	3,75	80,15	1,4	3,115
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,05	0	11,48	46,21	3,2	3,178
	Хлеб пшеничный Выпечка	15 50	1,5 3,99	0,5 3,17	10,5 29,38	53 163		3,7
			12,8	7,82	55,11	342,36	4,6	
Итого за 4 день:			39	42	203	1345	48	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые волокна (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
завтрак: 437г	Макаронник с маслом сливочным.	200	11,17	14,3	59,39	396,68	0,22	3,69
	Какао на молоке	200	5,6	6,4	24,4	172,1	0	3,29
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25	1,6	0,49	9,6	88,7	0	
		5	0,04	3,62	0,06	33	0	
			18,41	24,81	93,45	690,6	0,22	
2-ой Завтрак 150г	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	66,6	22,5	
обед:	Сельдь с зеленым горошком	50	0,8	5	1,79	55,3		
	Борщ со сметаной	250	2,21	7,3	10,84	129,2	6,85	3,5
	Картофельная запеканка с мясом отварным	/10 150	2,85	4,05	12,04	95,0	8,10	Сборник 1997г
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	
	Хлеб ржаной	35	2,1	0,35	15,51	66,15	0	
уплотненный полдник	Рыба, тушёная с овощами	200	8,96	10,24	51,16	235,38	1,38	451
	Чай с лимоном	200	5,2	1,2	5,5	126,7	0,75	401в
	Хлеб пшеничный	25	0	5,07				
	Выпечка	50	6,38					
Итого за день:			47	52	191	1297	62	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда ясли	Пищевые волокна (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
завтрак: 320г	Каша молочная из овсяных хлопьев	150	6,38	9,56	29,8	205,2	1,5	3,37
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,05	0	11,48	46,21	3,2	3,178
	Хлеб пшеничный	15	0,9	0,3	6,3	32	0	
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,6	33	0	
			7,37	13,48	48,18	316,41	4,7	
2-ой Завтрак 150г	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	66,6		
обед:590 г	Овощи порционные	40	0,64	1,5	2,4	38	4	1997г
	Суп картофельный с фрикадельками	200/20	5,35	3,14	19,16	127,9	10	3,162
	Тефтели мясные	70/55	9,58	6,57	11,03	153	2,1	3,174
	Рагу овощное	100	1,83	9,59	12,40	89,19	2,9	3,105
	Компот из изюма	150	0,15	0	17,7	93,2	0,7	
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	56,7		
			19,35	21,1	75,99	557,99	19,7	
уплотненный полдник 250г	Оладьи с яблоками	100	7,38	15,78	40,89	337	16,5	3,86
	Кисель из сока	150	0	0	11	42,75	18	3,46
			7,38	15,78	51,89	379,75	34,5	
Итого за пятый день:			35	50	190	1318	59	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда сад	Пищевые волокна (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
День 5								
завтрак: 430г	Каша молочная из овсяных хлопьев	200	8,5	12,75	33,13	273,6	2,0	3,37
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15,0	57,0	0,2	3,180
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25	1,6	4,9	9,6	88,7	0	
		5	0.04	3.6	0.06	33	0	
			9,66	20,05	68,39	478,7	2,2	
2-ой Завтрак 120г	Фрукты	120	0,72	-	7,2	32,4		
обед: 760г	Овощи порционные (огурцы, помидоры)	50	0,64	2,0	3,0	48,5	5,0	Сб. 1997г
	Суп картофельный с фрикадельками	250/25	6,69	3,93	23,95	159,9	12,5	3,162
	Тефтели	70/55	9,58	6,57	11,03	153	2,4	
	мясныеРагу	100	1,83	9,59	12,40	89,19	3,1	3,174
	овощное	200	0,21	0	23,66	93,24	0,9	3,105
	Компот из изюма	35	2,1	0,35	15,15	66,15	0	3,50
	Хлеб ржаной							
			21,05	22,44	89,19	609,98	23,9	
уплотне нный полдник 300г	Оладьи с яблоками	100	7,38	150,78	40,89	337	16,5	3,86
	Кисель из сока	200	0	0	15	57	24	3,46
			7,38	15,78	55,89	394	40,5	
Итого за пятый день:			39,0	58,0	220,0	1515,0	66,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда ясли	Пищевые волокна (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
завтрак: 325г	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150	6,78	0,42	43,98	195,6		3,108
	Чай со сгущенным молоком	150	-	-	-	-		3,181
	Печенье Масло сливочное	20 /5	1,16	1,22	7,02	42	0,01	
			1,8	0,2	14,6	67,2		
			0,04	3,62	0,06	33		
			9,42	5,46	65,66	337,8	0,01	
2-ой Завтрак 150г	Сок фруктовый	150	0,6	-	18	75		
обед:570 г	Салат из моркови с черносливом	30	0,34	3,02	3,11	41,0	1,65	1997г
	Суп картофельный с овощами	200	2,04	1,5	17,6	88	4,7	3,161
	Мясная котлета	60	9,6	8,3	5,6	136,6	2,1	3,58
	Картофельное пюре	100	2,16	3,73	14,7	104	3,6	3,34
	Компот из кураги	150	0,97	0	17,8	72		3,51
	Хлеб ржаной	28	1,7	0,3	12,4	52,9		
			16,91	16,85	72,11	498,3	12,05	
уплотненный полдник 305г	Ленивые вареники со сметано-молочным соусом	130/	15,98	15,78	19,12	330,8	0,26	3,10
	Кофейный напиток на молоке	25						
	Хлеб пшеничный	150	4,5	4,8	18,08	134,18	2	3,64
		25	1,5	0,5	10,5	53	0	
			21,98	21,08	47,7	517,98	2,26	
Итого за шестой день:			48	43	203	1429	15	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда сад	Пищевые волокна (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
завтрак: 425г	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	200	9,04	0,56	58,64	260,8	0	3,108
	Чай со сгущенным молоком.	200	1,54	1,63	9,36	56,0	0,4	3,181
	Печенье Масло сливочное	20	4.1	2.3	13.2	94	0	
		5		3,62	0,06	33	0	
			14,72	8,11	81,26	443,8	0,4	
2-ой Завтрак 150г	Сок фруктовый	150	0,6	-	18	75		
обед: 740г	Салат из моркови с черносливом маслом растительным	50	0,57	5,04	5,19	68,4	2,75	Сб. 1977г
	Суп картофельный с овощами	250	2,55	1,87	22,0	100,8	5,9	3,161
	Котлета мясная	70	11,9	10,4	6,7	170,0	2,7	3,58
	Соус основной	100	2,16	3,73	14,7	104,0	3,6	3,34
	Картофельное пюре	35	0,4	0,03	2,42	11,13	0,20	3,146
	Компот из кураги	200	1,3	0	23,7	97	0,2	3,51
	Хлеб ржаной	35	2,1	0,35	15,51	66,15	0	
			20,98	21,42	90,22	617,48	15,4	
уплотненный полдник 415г	Ленивые вареники со сметано-молочным соусом	150	18,36	16,24	28,85	335,9	0,3	3,10
	Кофейный напиток на молоке	25						
	Хлеб пшеничный	200	4,5	4,8	24,1	178,9	0	3,64
		40	2,46	0,86	16,74	85,77	0	
			25,32	21,9	69,69	600,57	0,3	
Итого за шестой день:			61	51	259	1736	16	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда ясли	Пищевые волокна (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
завтрак:	Каша гречневая молочная	150	7,06	9,09	28,3	217,3	1,5	3,39
	Какао на молоке	150	4,5	5,06	18,75	140	0	3,29
	Хлеб пшеничный с маслом	15	0,9	0,3	6,3	32	0	
	сливочным	5	0,02	3,9	0,025	36,7		
			12,48	18,35	53,38	426	1,5	
2-ой завтрак	Сок овощной/ сок фруктовый	150	0,6	-	18	75		
обед:	Рассольник ленинградский	200/4	2,22	3,49	18,7	111,4		3,10
	Куриные котлеты с вермишелью	50	9,02	12,1	6,7	168,0	0,4	8
	Компот из смеси с/ф	110	4,29	2,31	29,04	149,9	0	3,60
	Хлеб ржаной	150	0,97	-	17,8	72		3,70
		28		0,3	12,4	52,9	0	3,55
			16,5	18,2	84,64	554,2	0,4	
уплотненный полдник 400г	Винегрет овощной	60	1,3	3	6,3	76	7,95	3,13
	Омлет запеченный с сыром	80	5,37	5,9	0,74	166	0,23	3,87
	Чай с сахаром	150	-	-	11	42,75		3,18
	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,5	10,5	53	0	0
			8,17	10,4	28,54	287	8,18	
Итого за седьмой день:			38	47	184	1342	10	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда сад	Пищевые волокна (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецеп туры
			Б	Ж	У			
День 7								
завтрак: 430г	Каша гречневая молочная	200	9,4	12,1	37,74	282,4	2	3,39
	Какао на молоке	200	5,6	6,4	24,4	88,7	0	3,29
	Хлеб пшеничный	25	-	-	-	-	0	-
	Масло сливочное	5	1,6	4,9	9,6	33	0	-
				0,04	3,6	0,06		0
			16,64	27	71,8	404,7	2	
2-ой Завтрак 150г	Сок фруктовый	150	0,6	0	18	75	0	
обед: 710г	Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,77	4,36	23,4	139,2	12,5	3,107
	Куриные котлеты	60	10,68	10,52	8,04	201,6	0,5	3,60
	Макароны отварные	140	5,01	2,29	38,1	181,8	0	3,70
	Компот из сухофруктов	200	1,3	0	23,7	97	0,4	3,55
	Хлеб ржаной	35	2,1	0,35	15,51	66,15	0	-
уплотне нный полдник	Винегрет овощной	120	2,5	6,0	12,6	125,4	15,9	3,13
	Омлет запеченный с сыром	100	6,71	7,4	0,93	207,7	0,23	3,87
	Чай с сахаром	200	-	-	15	57,0		3,180
	Хлеб пшеничный	40	2,46	0,86	16,74	85,77	0	-
			13,7	18,09	46,18	384,67	16,13	
Итого за седьмой день:			56	62	245	1570	32	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда если	Пищевые волокна (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
завтрак: 290г	Запеканка творожная /варенье	100/20	17,17	12,23	28,69	293	0,3	3,19
	Чай с сахаром	150	0	0	11	42,75		3,180
	Хлеб пшеничный	15	0,09	0,3	6,3	32		
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33	0	
			17,3	27,15	46,05	400	0,3	
2-ой Завтрак 150г	Кисло-молочный продукт	150	4,2	4,8	13,65	113,25	1,05	
обед:548 г	Салат из отварной свеклы с растител/маслом	30	0,48	1,1	1,8	28,5	3	3,131
	Суп крестьянский с пшеном со сметаной	200	6,55	4,2	10,24	105,3	10,2	3,163
	Биточки рыбные	40	7,09	4,7	4	87,15	0,3	3,59
	Картофель тушенный с овощами	100	1,76	4,5	14	113	3	3,33
	Компот из св. фруктов	150	0,18	0,21	15,27	77,7	2	3,53
	Хлеб ржаной	28	1,7	0,3	12,4	52,9		
			17,76	15,01	57,7	464	18,5	
уплотненный полдник 300г	Голубцы мясные со сметаной	100/25	11,4	7,1	6,7	151,1	13,6	3,14
	Кофейный напиток с молоком	150	4,5	4,8	18,08	134,18		3,64
	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,5	10,5	53	0	
			17,4	12,4	35,28	338	13,6	
Итого за восьмой день:			56	59	152	1315	33	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда сад	Пищевые волокна (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
завтрак: 400г	Запеканка творожная/варенье	150/20	25,8	18,34	43,08	440	0,4	3,19
	Чай с сахаром	200	0	0	15	57		3,180
	Хлеб пшеничный	25	1,6	4,9	9,6	88,7	0	
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33	0	
			27,4	26,84	67,7	618,7	0,4	
2-ой завтрак	Кисло-молочный продукт	130	1.95	0.65	27.3	123.5	13	
обед: 720г	Салат из отварной свеклы	50	0,8	2,0	3,0	48,5	5,0	3,131
	Суп крестьянский с пшеном и сметаной	250	10,2	7,2	12,8	146	12,5	3,163
		50	8,85	5,85	4,6	105,5	0,4	3,61
	Биточки рыбные						0	
	Картофель с овощами тушеный	150	2,65	6,8	21,05	170,9	0,20	3,146
		200	23	0,29	20,36	103,6	2,8	3,53
Компот из яблок	35	2.1	0,35	15,51	66.15	0		
			24,95	15,33	82,45	642	20,9	
уплотненный полдник 410г	Голубцы мясные со сметаной	170/50	19,4	12,1	11,4	256,9	23,2	3,14
	Кофейный напиток на молоке	200	5,6	6,4	24,1	178,9		3,64
	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,5	10,5	53		
			27,46	19,36	52,24	521,5	23,2	
Итого за восьмой день:	8день		81	62	229	1905	57	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда в ясли	Пищевые волокна (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
завтрак: 320г	Каша молочная пшеничная	150	6,02	8,66	32,8	225	1,5	3,43
	Чай с сахаром	150	-	-	11	42,75		3,18
	Хлеб пшеничный	15	0,9	0,3	6,3	32	0	
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33		
			6,96	12,58	50	332	1,5	
2-ой Завтрак 150г	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	66,6		
обед: 583г	Салат из свежих овощей с м/р (помидоры,огурцы)	30	0,48	1,12	1,8	28,5	3	1997 г
	Суп гороховый	200	8,4	4,32	20,3	149	4,9	3,15
	Оладьи из печени	75	16,23	12,95	11,58	229	12,1	7
	Рис отварной	100	2,37	6,09	23,76	161,4		3,84
	Компот из чернослива	150	0,20	0	19,7	77,7		3,
	Хлеб ржаной	28	1,7	0,3	12,4	52,9		108
			29,38	24,78	89,54	698,5	20	
уплотненный полдник 273г	Рыба отварная по-польски	50/20	11,6	3	0,25	81,1	1	3,115
	Чай с сахаром и лимоном	150	3,05	0	11,48	46,21	3,2	3,17
	Хлеб пшеничный	15	0,9	0,3	6,3	32		8
	Пирожки печеные с повидлом	60	3,57	2,2	37,9	163,8		3,96
			13,66	7,04	44,54	281,8	5,2	
Итого за девятый день:			50	45	198	1378	27	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда сад	Пищевые волокна (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
завтрак :430г.	Каша молочная рисовая	200	8,5	12,75	33,13	273,6	2,0	3,37
	Чай с сахаром	200	-	-	15	57,0		3,180
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25	1,6	4,9	9,6	88,7	0	
		5	0,04	3,6	0,07	33	0	
2-ой Завтрак 150г	Фрукты	150	0,3	-	15,15	63	24	
обед:740г	Салат из овощей	50	1,45	2	3,6	38,4		
	Суп гороховый	250	10,34	3,52	25,38	186,25	6,2	3,157
	Оладьи из печени с морковью	75	16,23	12,95	11,58	229	12,5	3,84
	Картофельное пюре	130	2,81	4,85	19,1	135,2	4,7	3,3
	Компот из чернослива	200	0,26	0	26,3	103,6		3,57
	Хлеб ржаной	35	2,1	0,35	15,51	66,15	0	
			33,19	23,67	101,47	758,6	23,4	
уплотненный полдник 310г	Рыба отварная по-польски	50/20	11,6	3	0,25	81,2	1,00	3,115
	Чай с лимоном	200	0,07	0	15,31	61,62	4,2	3,178
	Хлеб пшеничный	25	1,6	4,9	9,6	88,7	0	
	Пирожки печеные с повидлом	48	2,45	2,59	23	123,5		3,96
Итого за девятый день:			54	52	222	1578	56	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда ясли	Пищевые волокна (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
завтрак: 320г	Молочная вермишель	150	6,1	8,06	24,9	191	1,5	3,71
	Чай с сахаром	150	0	0	11	42,75		3,18
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	15	0,9	0,3	6,3	32	0	0
		5	0,04	3,62	0,06	33	0	0
			7,04	11,98	42,26	298	1,5	
2-ой Завтрак: 150г	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	66,6		
обед:	Салат картофельный р/м	30	0,6	1,8	5,3	39,5	3,1	3,13
	Щи из св.капусты со сметаной	200	8,61	3,72	9,17	111,8	17,3	9 3,18 3
	Котлеты мясные«Здоровье»	60	9,6	8,3	5,6	136,6	2,1	3,58
	Гречка отварная с соусом	100	5,04	1,04	27,2	131,6	0	3,10
	Компот из свежих плодов	150	0,18	0,21	15,27	77,7	2	8
	Хлеб ржаной	28	1,7	0,3	12,4	52,9		
			25,7	15,3	74,9	1781	24,5	
уплотненный полдник	Оладьи с джемом	60/20	6,34	5,3	39,2	211,2	0,27	3,85
	Кисель	150	0	0	11	42,75	18	3,46
Итого за Десятый день:			39	33	182	2398	44	
Итого за весь период			469	465	1939	13803	337	
Среднее значение за период			47	46	194	1380	34	
Содержание б.ж.у в % от ккал			3,4%	3,3%	14%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые волокна (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак:4 30г	Молочная вермишель	200	8,23	10,75	33,23	255	2	3,40
	Чай с сахаром	200	-	-	15	57,0		
	Хлеб пшеничный	25	1,6	4,9	9,6	88,7	0	
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33	0	
2-ой завтрак	Фрукты	120	0,72	-	7,2	32,4	21	
обед: 730г	Салат картофельный	50	1,014	2,6	7,9	90,25	10	3,139
	Щи со сметаной	250/5	11,97	4,74	11,46	140,8	21,6	3,183
	Котлеты «Здоровье»	60	9,6	8,3	5,6	136,6	2,1	3,108
	Гречка отварная с соусом основным	100	5,04	1,04	27,2	131,6	0	3,146
	Хлеб ржаной	35	0,4	0,03	2,42	11,13	0,20	
	Компот из свежих плодов	35	2,1	0,35	15,51	66,15	0	3,53
		200	0,23	0,29	20,36	103,6	0,1	
			30,3	17,35	90,45	680,3	34	
уплотненный полдник3 50г	Оладьи с джемом	150/30	14,27	11,89	97,65	507,7	0,85	3,85
	Кисель	200	0	0	15	57	24	3,46
Итого за десятый день:			46	38	234	1711	79	
Итого за весь период			559	553	2313	16475	469	
среднее значение за период			56	55	231	1647	47	
содержание б.ж.у. % от ккал			3,5%	3,4%	14,0%			

