



Утверждаю: Заведущая МАДОУ

«Верх-Чебулинский детский сад «Солнышко»

Исакова И.Н.

Исакова И.Н.

Примерное краткое циклическое (10 – дневное) меню

МАДОУ «Верх – Чебулинский детский сад «Солнышко»

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецепт.	Выход блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
					Б		Ж		У					
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак 8,30	Макаронные изделия отварные	194	100	130	3,68	4,79	3,53	4,59	23,55	30,62	140,73	182,95	0,8	0,8
	Яйцо вареное		1шт.	1шт.	5,32	5,32	4,66	4,66	0,3	0,3	62,8	62,8		
	Батон с повидлом		40/15	50/20	3,7	4,0	0,5	0,5	19,7	24,4	108,9	121,0	-	-
	Чай с лимоном	260	150	200	0,07	0,07	0,01	0,01	1,31	15,31	46,2	61,62	3,45	3,45
Итого за пр.			365	460	9,91	14,78	18,16	28,09	75,53	101,54	358,63	428,37	5,6	5,6
2 завтрак 10.00 Обед 11.30	Сок, снежок, йогурт		100	100	-	-	-	-	22,4	22,4	90,0	90,0	-	-
	Салат картофельный (свежие овощи)	23	30	50	0,9	1,52	3,4	5,69	3,2	5,38	47,1	78,5	-	-
	Суп картофельный с клецками	37	150 22	200 25	2,25	3,0	1,97	2,63	10,1	13,47	67,1	89,55	6,9	9,22
	Капуста тушеная	200	100	100	3,93	3,93	4,84	4,84	18,17	18,17	85,18	110,74	80,3	80,3
	Котлета мясная	161	60	60	11,04	11,04	10,72	10,72	5,27	5,27	161,64	161,64	0,82	0,82
	Кисель фруктовый кон.	233	150	200	1,02	1,36	-	-	21,76	29,02	87,14	116,19	0,12	0,16
	Хлеб ржаной		40	60	2,8	3,96	0,5	0,72	18,7	26,7	99,6	128,0-	-	
Итого за пр.			550	710	21,94	24,81	21,43	24,6	77,2	98,01	547,76	684,62	88,02	90,5
Полдник 16,30	Сдоба обыкновенная	280	60	90	5,58	7,44	6,05	8,07	26,46	35,28	145,11	161,23	0,75	1,0
	Кофейный напиток	253	150	200	2,09	2,79	2,39	3,19	14,78	19,71	89,01	118,69	0,75	1,0
Итого за пр.			210	290	11,09	14,79	8,28	11,1	58,41	77,71	234,12	279,92	4,2	4,45
Итого за 1 день			1225	1560	68,1	72,97	76,05	85,95	262,52	288,53	1450,5	1607,9	97,68	101,23

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Норе цеп туры	Выход блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
					Б		Ж		У					
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак 8,30	Каша ячневая, кукурузная молочная	99	150	200	5,42	7,23	5,0	6,67	29,7	39,54	185,2	246,87	1,0	1,0
	Чай с сахаром	263	150	200	0,02	0,12	-	-	9,03	12,04	36,5	48,64	0,18	0,25
	Хлеб с сыром, кондитерское изделие		40/12	50/15	5,15	6,86	2,5	3,38	34,7	15,31	46,2	61,62		
Итого за прием			352	455	10,59	14,16	7,51	10,06	75,9	101,09	365,5	487,29	5,18	5,18
2 завтрак 10.00	Банан или сок или		100	100	1,5	1,5	0,1	0,1	19,2	19,2	89,0	89,0	10,0	10,0
	Кефир, снежок, ряженка		100	100	2,8	2,8	3,19	3,19	4,09	4,09	56,26	56,26	0,07	0,07
	Салат из моркови с зеленым горошком	11	30	50	0,57	0,95	3,0	5,06	1,87	3,13	37,12	61,88	2,0	3,4
Обед 11.30	Рассольник ленинградский	33	150	200	3,0	4,02	6,78	9,04	19,42	25,9	89,76	119,68	9,64	12,86
	Картофельное пюре	206	100	130	2,13	2,76	4,04	5,25	15,53	20,18	106,97	139,06	16,95	22,03
	Рыба, припущенная в молоке	137	60	70	5,98	7,98	1,78	2,38	3,06	4,08	52,23	69,64	1,41	1,88
	Компот из сухофруктов	241	150	200	0,42	0,56	-	-	20,92	27,89	85,34	113,79	0,73	0,73
	Хлеб ржаной		40	50	2,8	3,96	0,5	0,72	18,7	26,7	99,6	128,0-	-	
Итого за прием			530	710	14,9	20,23	19,1	22,45	79,5	102,88	471,03	632,05	30,75	41,17
Полдник 16,30	Запеканка из творога	117	75	100	9,08	9,08	10,63	10,63	48,79	48,79	327,15	327,15	0,16	0,16
	Соус молочный	224	25	50	1,27	2,54	2,67	5,34	6,16	6,16	61,7	123,5	0,38	0,75
	Какао с молоком	248	150	200	2,83	3,77	2,9	3,93	19,46	25,95	115,44	153,92	0,75	1,0
	Хлеб пшеничный		40	60	3,42	4,56	0,32	0,48	21,95	29,16	107,2	142,8	-	-
Итого за прием			250	350	10,35	11,62	13,3	15,97	56,95	65,11	388,85	450,2	0,54	0,91
Итого за 2 день			1230	1615	37,34	51,61	40,01	48,58	231,65	289,09	1314,38	1608,54	46,47	37,26

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	№ реп-туры	Выход блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
					Б		Ж		У					
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак 8,30	Омлет натуральный	110	65	65	5,82	5,82	9,02	9,02	1,52	1,52	110,54	110,54	0,25	0,25
	Кофейный напиток	253	150	200	2,09	2,79	2,39	3,19	14,87	19,71	89,01	118,69	0,75	1,0
	Хлеб пшеничный (батон) масло сливочное		45/5	50/10	3,7 0,5	4,6 0,5	6,5 82,5	8,9 82,5	19,7 0,8	29,61 0,8	1158,4	195,8	-	-
Итого за прием			260	325	11,51	13,21	13,21	21,11	36,09	50,84	357,05	425,03	1,0	1,25
2 завтрак 10.00	Яблоко или сок или		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,0	44,0	10,0	10,0
	Кефир, снежок, ряженка		100	00	2,8	2,8	3,19	3,19	4,09	4,09	56,26	56,26	0,07	0,07
Обед 11.30	Салат из свеклы вареной с чесноком	22	30	50	0,52	0,71	3,2	5,03	3,22	4,61	50,1	66,64	4,15	4,15
	Бульон из кур прозрачный с гренками	29 58	125 25	150 50	0,75 2,97	1,0 5,95	0,15 0,35	0,2 0,7	- 19,56	- 39,13	4,5 60,4	6,0 121,0	0,2 -	0,26 -
	Плов из отварной птицы	180	150	180	20,46	27,28	19,86	26,48	14,74	19,66	321,12	428,16	26,52	35,36
	Кисель фруктовый из кон.	233	150	200	1,02	1,36	-	-	21,76	29,02	87,14	116,19	0,12	0,16
	Хлеб ржаной		40	50	2,8	3,96	0,5	0,72	18,7	26,7	99,6	128,0-	-	
Итого за прием			490	650	28,52	40,24	24,06	33,13	77,98	119,12	655,86	799,35	30,99	48,07
Полдник 16,30	Булочка «Нежная»	270	60	90	11,78	15,71	5,2	7,06	30,38	40,44	214,5	285,98	0,48	0,64
	Чай с лимоном	260	150	200	0,07	0,07	0,01	0,01	1,31	15,31	61,62	61,62	3,45	3,45
Итого за прием			210	290	15,27	20,34	5,53	7,55	53,64	84,91	383,32	347,6	3,33	4,09
Итого за 3 день			1060	1365	56,0	74,19	47,9	62,19	176,61	264,67	1453,39	1684,5	45,92	63,41

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
					Б		Ж		У					
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак 8,30	Каша рисовая молочная	98	150	200	4,84	5,12	4,96	6,62	24,45	32,0	157,6	210,13	0,8	1,07
	Какао с молоком	248	150	200	2,83	3,77	2,9	3,93	19,46	25,95	115,44	153,92	0,75	1,0
	Хлеб (батон) масло сливочное		45/5	50/10	3,7	4,6	6,5	8,9	19,7	29,61	158,4	195,8	-	-
Итого за прием			345	460	11,37	13,5	14,36	19,45	63,61	87,56	431,44	559,85	1,55	2,07
2 завтрак 10.00	Яблоко или сок		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,0	44,0	10,0	10,0
	Кефир, снежок, ряженка		100	100	2,8	2,8	3,19	3,19	4,09	4,09	56,26	56,26	0,07	0,07
Обед 11.30	Салат из свеклы с соленым огурцом (свежие овощи)	21	30	50	0,37	0,63	3,02	5,04	2,32	3,88	38,0	63,4	2,2	3,7
	Суп картофельный с бобовыми	36	150	200	1,4	1,87	2,33	3,11	8,16	10,89	59,27	79,03	6,91	9,22
	Тефтели рыбные	146	60	60	10,7	14,52	5,4	8,03	5,0	7,51	106,9	160,29	2,85	4,28
	Соус томатный	228	25	25	0,135	0,917	0,917	1,31	1,31	14,0	14,0	14,0	0,98	0,98
	Рагу из овощей	77	100	130	1,86	2,4	7,43	9,6	11,28	14,66	119,49	155,33	21,25	27,62
	Напиток из шиповника	256	150	200	0,48	0,68	-	-	14,07	21,01	32,8	46,87	168,0	240,0
	Хлеб ржаной		40	50	2,8	3,96	0,5	0,72	18,7	26,7	99,6	128,0	-	-
Итого за прием			555	725	18,18	24,49	15,49	19,9	66,97	94,59	485,59	661,06	199,22	278,97
Полдник 16,30	Морковная запеканка	69	150	200	6,70	8,93	19,29	25,72	36,9	47,86	344,01	458,6	7,29	9,72
	Чай с лимоном	260	150	200	0,07	0,07	0,01	0,01	1,31	15,31	61,62	61,62	3,45	3,45
	Кондитерское изделие		30	30	2,0	2,0	5,3	5,3	20,2	20,2	129,6	129,6	-	-
Итого за прием			300	400	15,06	17,47	18,73	20,25	66,42	50,3	409,44	545,85	1,0	1,25
Итого за 4 день			1285	1730	47,41	66,06	51,77	65,98	201,09	240,36	1355,54	1752,62	211,77	292,29

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
					Б		Ж		У					
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак 8,30	Запеканка манная с повидлом	102	150 15	200 20	7,41 0,06	9,88 0,08	5,99 -	7,99 -	39,8 6,0	53,04 8,0	242,7 28,5	323,6 38	3,72 -	4,97 -
	Чай с сахаром	263	150	200	0,02	0,12	-	-	9,03	12,04	36,5	48,64	0,18	0,25
Итого за прием			315	420	7,49	10,08	5,99	7,99	54,83	73,08	307,7	410,24	3,9	5,22
2 завтрак 10.00	Яблоко		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,0	44,0	10,0	10,0
	Кефир, снежок, ряженка		100	100	2,8	2,8	3,19	3,19	4,09	4,09	56,26	56,26	0,07	0,07
Обед 11.30	Винегрет	1	30	50	0,31	0,63	2,53	5,07	2,08	4,16	32,31	64,63	2,3	4,6
	Суп крестьянский с крупой	42	150	200	1,4	1,87	4,67	6,19	9,25	12,34	84,35	112,47	12,99	17,33
	Макаронные изделия отварные	194	100	130	3,68	4,79	3,53	4,59	23,55	30,62	140,73	182,95	0,7	0,8
	Гуляш из говядины	152	50	70	14,8	18,56	16,7	20,72	4,6	5,77	227,03	283,79	2,92	3,65
	Кисель фруктовый из концентрата	233	150	200	1,02	1,36	-	-	21,76	29,02	87,14	116,19	0,12	0,16
	Хлеб ржаной		40	50	2,8	3,96	0,5	0,72	18,7	26,7	99,6	128,0	-	-
Итого за прием			550	740	23,04	29,86	27,42	34,42	74,51	100,94	671,16	888,03	18,95	25,67
Полдник 16,30	Пирожок с картошкой	290 302	60	90	4,38	4,53	4,28	5,45	25,71	26,09	242,7	364,06	0,75	1,0
	Кофейный напиток	253	150	200	2,09	2,79	2,39	3,19	14,78	19,71	89,01	118,69	0,75	1,0
Итого за прием			210	290	11,03	11,73	7,15	7,95	69,65	74,96	331,71	482,75	1,5	2,0
Итого за 6 день			1180	1560	49,57	57,45	49,3	58,74	225,56	265,24	1540,5	1781,02	47,2	63,78

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецепту	Выход блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
					Б		Ж		У					
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак 8,30	Каша геркулесовая	93	150	200	4,74	6,33	6,67	8,9	19,11	25,49	155,34	207,38	0,8	1,07
	Какао с молоком	248	150	200	2,83	3,77	2,9	3,93	19,46	25,95	115,44	153,92	0,75	1,0
	Хлеб с сыром (кондитерское изделие)		40/12	50/15	5,15	6,86	2,5	3,38	34,7	15,31	46,2	61,62		
Итого за прием			352	465	13,69	18,92	16,36	22,09	73,81	91,46	413,44	422,92	2,28	3,67
2 завтрак 10.00	Банан или сок		100	100	1,5	1,5	0,1	0,1	19,2	19,2	89,0	89,0	10,0	10,0
	Кефир, снежок, ряженка		100	100	2,8	2,8	3,19	3,19	4,09	4,09	56,26	56,26	0,07	0,07
Обед 11.30	Салат из свеклы вареной с изюмом(св. овощи)	20	30	50	0,4	0,71	3,02	5,03	4,88	8,14	48,44	80,73	2,49	4,15
	Суп картофельный с макаронными изделиями	38	150	200	1,7	2,26	1,73	2,29	13,05	17,41	74,45	99,27	9,9	13,22
	Картофельное пюре	206	100	130	2,13	2,77	4,03	4,04	15,53	20,53	106,9	130,97	13,03	13,03
	Рыба в томате с овощами	144	50	70	8,88	10,36	1,65	1,93	5,82	6,79	73,65	85,93	-	-
	Компот из сухофруктов	241	150	200	0,42	0,56	-	-	20,92	27,89	85,34	113,79	0,73	0,73
	Хлеб ржаной		40	50	2,8	3,96	0,5	0,72	18,7	26,7	99,6	128,0	-	-
Итого за прием			520	700	16,99	21,63	21,05	28,4	77,99	106,4	560,72	665,98	45,39	73,54
Полдник 16,30	Сырники из творога запеченные	130	100	150	19,1	28,67	4,99	7,48	26,39	39,598	226,9	340,36	0,46	0,46
	Соус молочный сладкий	224	50	50	1,27	1,27	2,67	2,67	8,16	8,16	61,7	61,7	0,38	0,38
	Чай с сахаром	263	150	200	0,02	0,12	-	-	9,03	12,04	36,5	48,64	0,18	0,25
Итого за прием			300	400	23,82	34,62	7,98	10,63	65,53	88,95	375,1	450,7	0,99	1,09
Итого за 7 день			1272	1665	64,26	73,43	46,71	62,52	239,12	310,25	1462,72	1630,16	48,98	78,63

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецепту	Выход блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
					Б		Ж		У					
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак 8,30	Омлет с сыром	115	70	70	7,33	7,33	10,6	10,6	1,15	1,15	130,42	130,42	0,68	0,68
	Чай с сахаром	263	150	200	0,02	0,12	-	-	9,03	12,04	36,5	48,64	0,18	0,25
	Хлеб пшеничный (батон) масло сливочное		40/5	50/10	3,7	4,6	6,5	8,9	19,7	29,61	188,3	208,9	-	-
Итого за прием			345	450	10,23	13,31	13,99	18,89	53,2	73,87	364,92	400,94	1,8	2,4
2 завтрак 10.00	Яблоко или сок или		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,0	44,0	10,0	10,0
	Кефир, снежок, ряженка		100	100	2,8	2,8	3,19	3,19	4,09	4,09	56,26	56,26	0,07	0,07
Обед 11.30	Зеленый горошек отварной (св. овощи)	196	30	35	1,3	1,52	4,9	5,69	4,6	5,38	67,3	78,5	6,5	7,6
	Борщ из свежей капусты	25	150	200	1,14	1,54	3,99	5,07	6,5	8,04	66,7	83,33	-	-
	Каша гречневая рассыпчатая	186	100	150	7,9	11,83	3,62	5,49	30,0	45,0	175,87	263,80	-	-
	Бефстроганов из говядины	148	50	70	9,2	12,8	10,57	14,7	1,62	2,27	138,44	193,8	0,49	0,68
	Напиток из шиповника	256	150	200	0,48	0,68	-	-	14,07	21,01	32,8	46,87	168,0	240,0
	Хлеб ржаной		40	50	2,8	3,96	0,5	0,72	18,7	26,7	99,6	128,0	-	-
Итого за прием			520	710	22,82	32,33	24,1	36,49	80,9	98,54	580,71	794,3	13,38	16,96
Полдник 16,30	Оладьи с джемом, медом	286	150	200	6,0	8,0	4,2	5,66	39,3	52,5	219,66	292,88	1,23	1,64
	Кофейный напиток	253	150	200	2,09	2,79	2,39	3,19	14,78	19,71	89,01	118,69	0,75	1,0
Итого за прием			270	360	6,02	8,12	4,2	5,66	48,33	64,54	308,16	411,57	4,68	5,09
Итого за 8 день			1135	1730	41,47	59,36	42,69	61,44	192,25	246,75	1310,55	1663,07	29,86	34,45

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	№ реп-туры	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
					Б		Ж		У					
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак 8,30	Каша «Дружба»	84	150	200	4,9	6,55	6,24	8,33	26,31	35,09	180,83	241,11	1,05	1,4
	Какао с молоком	248	150	200	2,83	3,77	2,9	3,93	19,46	25,95	115,44	153,92	0,75	1,0
	Хлеб пшеничный (батон) масло сливочное		45/5	50/10	3,7	4,6	6,5	8,9	19,7	29,61	146,3	158,4	-	-
Итого за прием			345	460	9,88	13,94	15,3	20,42	60,3	84,41	442,54	553,43	1,8	2,4
2 завтрак 10.00	Банан или сок		100	100	1,5	1,5	0,1	0,1	19,2	19,2	89,0	89,0	10,0	10,0
	Кефир, снежок, ряженка		100	100	2,8	2,8	3,19	3,19	4,09	4,09	56,26	56,26	0,07	0,07
Обед 11.30	Салат картофельный (свежие овощи)	23	30	50	0,34	0,43	4,2	5,03	1,3	1,61	42,24	52,08	2,2	3,7
	Свекольник со сметаной	34	150	200	1,15	1,54	3,8	5,07	6,03	8,04	62,5	83,3	10,5	14,0
	Пюре из гороха	107	100	150	17,7	23,62	3,91	5,22	40,86	54,48	154,8	232,2	3,0	4,0
	Курица в соусе с томатом	179	70	100	20,7	29,53	24,9	35,62	3,3	4,66	320,14	457,35	2,2	3,14
	Кисель фруктовый из кон.	233	150	200	1,02	1,36	-	-	21,76	29,02	87,14	116,19	0,12	0,16
	Хлеб ржаной		50	70	2,8	3,96	0,5	0,72	18,7	26,7	99,6	128,0	-	-
Итого за прием			520	720	37,34	45,57	28,36	32,73	92,01	125,44	674,95	924,10	16,49	21,96
Полдник 16,30	Вареники ленивые с маслом	116	150	200	14,36	32,49	7,86	9,82	24,91	33,72	263,41	351,22	0,58	0,78
	Чай с лимоном	260	150	200	0,07	0,07	0,01	0,01	1,31	15,31	61,62	61,62	3,45	3,45
	Хлеб пшеничный		40	60	3,42	4,56	0,32	0,48	21,95	29,16	107,2	142,8	-	-
Итого за прием			330	450	17,85	37,12	8,19	10,31	48,16	78,19	309,61	412,84	4,03	4,23
Итого за 9 прием			1305	1760	67,87	78,24	64,562	84,44	240,76	318,69	1664,19	1946,63	27,27	35,42

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	№ рееп туры	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
					Б		Ж		У					
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак 8,30	Каша манная молочная	90	150	200	4,65	6,20	6,03	8,05	23,3	31,09	166,5	222,02	0,8	1,06
	Чай с молоком	261	150	200	2,09	2,79	1,91	2,55	10,0	13,27	65,43	87,25	0,75	1,0
	Хлеб пшеничный (батон) с маслом		45/5	50/10	3,7	4,6	6,5	8,9	19,7	29,61	188,3	208,9	-	-
Итого за прием			345	460	9,6	10,96	17,8	20,2	70,5	80,1	528,9	549,6	1,55	2,06
2 завтрак 10.00	Яблоко		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,0	44,0	10,0	10,0
	Кефир, снежок, ряженка		100	100	2,8	2,8	3,19	3,19	4,09	4,09	56,26	56,26	0,07	0,07
Обед 11.30	Салат из свеклы и моркови вареной (свежие овощи)	19	30	50	0,4	0,66	3,02	5,04	2,3	3,84	41,0	63,04	2,85	4,75
	Суп рыбный «сайра»	6	150	200	6,0	8,0	2,65	3,29	10,35	13,8	102,9	137,2	15,5	20,7
	Голубцы ленивые	150	1500	200	14,0	18,7	14,3	19,9	10,5	14,0	226,5	302,0	12,1	18,2
	Компот из сухофруктов	241	150	200	0,42	0,56	-	-	20,92	27,89	85,34	113,79	0,73	0,73
	Хлеб ржаной		40	60	2,8	3,96	0,5	0,72	18,7	26,7	99,6	128,0	-	-
Итого за прием			470	660	22,78	26,68	14,25	23,98	83,78	90,11	555,34	744,03	30,99	44,38
Полдник 16,30	Булочка ванильная	273	90	90	8,4	8,4	5,01	5,01	50,18	50,18	263,8	263,8	0,14	0,14
	Молоко кипяченое	255	150	200	4,19	5,59	4,78	6,38	7,03	9,38	107,31	117,31	4,0	4,0
Итого за прием			240	290	9,42	9,76	9,81	5,01	71,94	79,20	374,4	381,11	0,21	0,30
Итого за 10 день			1155	1610	46,77	53,05	38,67	47,02	262,78	267,14	1499,35	1718,74	61,11	84,29
Итого за весь период (10 дней)			13170	16680	483,29	576,89	479,8	641,85	2721,7	2737,6	14563,33	17192,83	468,88	526,39
Среднее значение за десять дней			1317	1668	48,3	57,6	47,9	64,1	272,1	273,7	1456,32	1719,28	46,8	52,6
Содержание вещества за весь период в % от калорийности					3,5	3,6	3,5	3,48	13,6	14,1				

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	№ реце п туры	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин «С»	
					Б		Ж		У					
			ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
Завтрак 8,30	Каша пшенная жидкая на молоке	96	150	200	7,0	7,94	6,15	8,21	26,3	35,13	170,3	227,16	0,99	1,33
	Батон, масло сливочное		40/5	50/10	3,7	4,6	6,5	8,9	19,7	29,61	158,4	195,8	-	-
	Чай с лимоном	260	150	200	0,07	0,07	0,01	0,01	1,31	15,31	61,62	61,62	3,45	3,45
Итого за прием			350	450	10,77	12,61	12,66	17,12	63,55	79,74	390,32	484,58	4,78	4,78
2 завтрак 10.00	Свежий фрукт или сок		100	100	0,4	0,4	0,4	04	9,8	9,8	44,0	44,0	10,0	10,0
Обед 11.30	Сельдь с луком (св. овощи)		45	60	4,5	6,07	3,79	4,79	1,91	2,54	58,19	77,69	1,43	1,91
	Щи из свежей капусты и картофеля	56	150	200	1,25	1,67	3,79	5,06	6,38	8,51	61,7	86,26	10,52	10,52
	Жаркое по - домашнему	153	150	200	18,7	22,54	27,3	34,25	19,45	22,13	388,01	491,5	17,7	22,43
	Компот из яблoк с лимоном	242	150	200	0,18	0,25	0,18	0,25	19,1	25,35	78,05	104,07	6,22	8,3
	Хлеб ржаной		40	50	2,8	3,96	0,5	0,72	18,7	26,7	99,6	128,0	-	-
Итого за прием			520	710	23,73	28,99	31,77	40,28	63,54	82,28	627,32	810,5	41,5	41,95
Полдник 16,30	Булочка домашняя	274	60	90	7,58	7,58	14,14	14,14	55,34	55,34	343,16	343,16	-	-
	Молоко кипяченое	255	150	200	4,19	5,59	4,78	6,38	7,03	9,38	107,31	117,31	4,0	4,0
Итого за прием			210	290	13,17	13,17	20,52	20,52	67,42	67,42	450,47	460,47	4,0	4,0
Итого за 5 день			1260	1550	50,2	54,77	64,95	77,9	214,21	249,14	1512,11	1799,55	50,28	50,73