

Утверждаю:
Заведующий муниципальным
бюджетным дошкольным
образовательным учреждением
детского сада «Малышок»
Е.Л.Молокова
« 01 » 09 2019г

10 Дневное Меню
Муниципального Бюджетного Дошкольного
Образовательного Учреждения
Детского Сада «Малышок» пос. Кличка

День 1	№ рецепта	Выход	Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорийность ясли/сад
Завтрак						
1. Каша «Дружба» на молоке с маслом: – рис 12/15 – пшено 12/15 – молоко 100/130 – масло сливочное 4/5 5/5 – сахарный песок	178	133/170	0,78/0,97 1,06/1,26 3,26/3,59 0,01/0,02 -/-	0,11/0,14 0,28/0,34 3,52/3,87 3,17/3,97 -/-	8,73/10,92 7,85/9,81 4,41/5,73 0,01/0,02 4,94/4,94	40,0/50,0 38,9/48,6 64,2/83,5 22,3/37,1 20,3/20,3
2. Какао с молоком: – какао ½ – молоко 100/130 – сахарный песок 10/13	433	111/145	0,2/0,4 3,26/4,24 -/-	0,19/0,38 3,52/3,52 -/-	0,38/0,76 4,41/5,73 11,87/12,86	4,1/8,2 164,2/183,5 48,7/52,7
3. Булка с сыром – хлеб пшеничный 20/30 – сыр 10/12	3	30/42	1,38/2,07 1,95/2,3	0,13/0,2 2,71/3,25	9,54/14,31 0,34/0,41	46,0/69,0 34,5/41,4
Всего в завтрак			11,83/14,62	13,31/16,38	52,49/65,49	490,6/594,3
2 Завтрак Банан 130/130		130/130	1,45/5,69	-/-	19,8/19,8	84,5/84,5
Обед						
1. Суп гороховый на мясном бульоне: – картофель 50/60 – лук 8/10 – морковь 8/10 – мясо гов 10/20 – масло сливочное 2/3 – масло растительное 2/2	101	78/105	0,7/0,84 0,16/0,2 0,08/0,10 0,49/0,98 0,01/0,01 -/-	-/- -/- -/- -/- 1,59/2,38 1,9/1,9	9,5/11,4 0,71/0,89 0,59/0,74 1,03/2,06 0,01/0,01 -/-	41,8/50,2 3,6/4,5 2,8/3,5 6,2/12,4 22,3/29,7 17,6/17,6
2. Голубцы ленивые с томатным соусом: – мясо 60/70 – капуста 80/120 – масло сливочное 3/5 – лук 8/10 – рис 10/15 – мука 3/5 – соус томатный 5/5	306	169/230	11,4/13,3 1,15/1,73 0,01/0,02 0,65/0,97 0,6/0,6 0,22/0,45 0,2/0,2	5,67/6,62 -/- 2,38/3,97 0,09/0,14 0,57/0,57 0,02/0,04 -/-	-/- 3,61/5,41 0,01/0,02 7,28/10,92 0,02/0,02 1,77/3,53 0,88/0,88	99,5/116,1 19,5/29,3 22,3/37,1 33,4/50,0 7,9/7,9 8,3/16,6 4,5/4,5

3. Кисель: – кисель 10/15 – сахарный песок 8/10	411	18/15	-/- -/-	-/- -/-	9,2/13,8 7,91/9,98	36,8/55,2 32,4/40,6
4. Хлеб 30/60	1	30/60	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
5. Салат из моркови: - морковь 50/60 - масло растительное 3/3	17	53/63	0,52/0,62 -/-	-/ 2,84/2,84	3,7/4,44 -/-	17,3/20,8 26,5/26,5
Всего в обед			21,33/26,31	16,87/20,29	91,64/116,24	633,43/774,13

Полдник

1. Снежок 200/200	401	200/200	6,52/6,52	7,04/7,04	8,82/8,82	128,4/128,4
2. Булка 20/30	1	20/30	1,38/2,07	0,13/0,2	9,54/14,31	46,0/69,0
Всего в полдник			7,9/9,96	7,17/7,36	18,36/32,68	174,4/243,4

Всего за день			42,51/56,58	37,35/40,03	182,29/234,21	1382,93/1696
----------------------	--	--	--------------------	--------------------	----------------------	---------------------

День 2	№ рецепта	Выход	Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорийное Ясли/сад
Завтрак						
1. Суп молочный рисовый с маслом: – рис 25/30 – молоко 100/130 – сахарный песок 5/5 – масло сливочное 4/5	189	134/170	2,27/2,23 3,26/4,24 -/ 0,02/0,02	0,2/0,24 3,52/4,58 -/ 3,17/3,97	17,61/21,12 4,41/5,73 4,94/4,94 0,01/0,02	82,9/99,9 64,2/83,5 20,3/20,3 29,7/37,1
2. Кофейный напиток на молоке: – кофе ½ – молоко 100/130 – сахарный песок 10/13	432	111/145	0,2/0,4 3,26/4,24 -/-	0,19/0,38 3,52/4,58 -/-	0,38/0,76 4,41/5,73 11,87/12,86	4,1/8,2 164,2/183,5 48,7/52,7
3. Булка с маслом: – хлеб пшеничный 20/30 – масло 8/10	1	28/40	1,48/2,35 0,05/0,05	0,25/0,3 7,0/8,25	10,28/15,17 0,05/0,1	50,0/70,8 63,4/75,0
Всего в завтрак			10,54/14,03	17,85/22,3	53,95/66,96	527,5/631,1
2 Завтрак Яблоко 100/100	100/100		0,43/0,43	-/-	11,97/11,97	50,0/50,8
Обед						

1. Суп картофельный с рыбой: – рыба 25/30 – картофель 80/90 – лук 8/10 – морковь 8/10 – масло растительное 3/4	84	124/144	4,18/5,02 1,12/1,26 0,16/0,20 0,08/0,10 -/-	0,09/0,11 -/- -/- -/- 2,84/3,79	-/ 15,2/17,1 0,71/0,89 0,59/0,74 -/-	18,0/21,6 66,975,2 3,6/4,5 2,8/3,5 26,5/35,3
2. Гуляш из говядины : – мясо 50/60 – масло сливочное 3/4 – молоко 15/15	310	68/79	6,3/8,06 0,01/0,02 0,49/0,49	3,7/4,68 2,38/3,97 0,53/0,53	-/ 0,01/0,02 0,66/0,66	59,5/78,5 22,8/37,1 9,6/9,6
3. Картофельное пюре: – картофель 180/200 – молоко 30/30 – масло сливочное 4/5	335	214/235	2,25/2,8 0,65/0,65 0,02/0,02	-/ 0,7/0,7 3,27/3,97	34,2/38,0 0,88/0,88 0,02/0,02	150,5/167,2 18,8/18,8 29,7/37,1
4. . Винегрет: – свекла 40/60 – картофель 70/100 – капуста 30/40 – лук 10/15 – морковь 40/60 – масло растительное 5/7	45	195/282	0,48/0,72 0,98/1,40 0,43/0,58 0,2/0,3 0,42/0,62 -/-	4,74/6,64	3,54/5,53 13,3/19,0 1,35/1,8 0,89/1,34 2,96/4,44 -/-	16,5/24,7 58,5/83,6 7,3/9,8 4,5/6,7 13,8/20,8 44,1/61,7
5. Компот из кураги: – сухофрукты 12/15 – сахарный песок 10/13	157	28/28	0,29/0,36 -/-	-/ -/-	7,6/9,5 9,89/12,86	32,3/40,4 40,6/52,7
6. Хлеб 30/60	1	30/60	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
Всего в обед			17,47/25,41	22,3/30,2	100,72/134,39	697,6/931,10
Полдник						
1. Чай с молоком: – чай 2/2 – молоко 100/130 – сахарный песок 10/13	394	112/145	-/ 3,26/4,24 -/-	-/ 3,52/4,58 -/-	-/ 4,41/5,73 11,87/12,86	-/ 64,2/83,5 59,3/74,2

2. Сухари с изюмом 100/100		100/100	9,2/9,2	4,2/4,2	69,9/69,9	335/335
Всего в полдник			13,91/14,89	7,72/8,78	105,98/108,29	543/572,2
Всего за день			42,35/52,22	47,87/61,28	272,62/321,61	1818/2185,2
День 3	№ рецепта		Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорийность Ясли/сад
Завтрак						
1. Каша молочная пшеничная с маслом: – пшено 18/10 – молоко 100/130 – масло сливочное 4/5 – сахарный песок 5/5	189	127/150	1,71/1,9 3,26/3,59 0,01/0,02 -/-	0,13/0,15 3,52/3,87 2,38/3,97 -/-	12,67/14,07 4,41/5,73 0,01/0,02 4,94/4,94	60,2/66,9 164,2/180,6 22,3/37,1 20,3/20,3
2. Чай: – чай 2/2 – сахарный песок 10/13 – вода питьевая 80/80	430	92/95	-/- -/- -/-	-/- -/- -/-	-/ 11,87/12,86 -/-	-/ 48,7/52,7 -/-
3. Булка с джемом – хлеб пшеничный 20/30 – джем 30/40	1	50/70	1,38/2,07 1,95/2,3	0,13/0,2 2,71/3,25	9,54/14,31 0,34/0,41	46,0/69,0 34,5/41,4
Всего в завтрак			8,28/9,88	8,87/11,44	43,79/52,34	396,2/468,0
2 Завтрак отвар шиповника 100/100		100/100	6,52/6,52	7,04/7,04	8,82/8,82	128,4/128,4
Обед						
1. Свекольник на мясном бульоне: – свекла 80/100 – картофель 40/50 – лук 8/10 – морковь 8/10	58	136/170	0,96/1,2 0,56/0,7 0,16/0,2 0,08/0,1	-/ -/ -/ -/-	7,07/8,84 7,6/9,5 0,71/0,89 0,59/0,74	33,04/41,2 33,4/41,8 3,6/4,5 2,8/3,5
2. Плов: – рис 35/40 – мясо 40/50 – масло сливочное 4/5 – лук 5/5 – морковь 8/10	142	84/100	0,75/3,74 7,6/9,5 0,02/0,02 0,1/0,1	0,29/0,34 3,78/4,72 3,17/3,97 -/-	24,93/28,49 -/ 0,02/0,02 0,45/0,45	118,4/135,3 66,3/82,9 29,7/37,1 2,2/2,2
3. Соус: – томатная паста 5/6 – сахарный песок 3/3 – масло сливочное 3/3 – мука 3/4	119	14/16	0,2/0,24 -/ 0,01/0,01 0,27/0,36	-/ -/ 2,38/2,38 0,02/0,03	0,88/1,06 2,97/2,97 0,01/0,01 2,1/2,8	4,5/5,4 12,2/12,2 22,3/22,3 9,96/13,3

4. огурец свежий 30/40		30/40	0,24/0,32	-/-	0,97/1,29	5,0/6,6	
4. Кисель – кисель 12/15 – сахарный песок 10/13	401	22/28	0,3/0,37 -/-	-/ -/-	7,32/9,5 9,89/12,86	31,2/39,0 40,6/52,7	
5. Хлеб 30/60	1	30/60	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6	
Всего в обед			12,46/19,44	9,89/11,94	76,61/102,09	473/615,6	
Полдник							
1. Молоко 200/200	434	200/200	6,52/6,52	7,04/7,04	8,82/8,82	128,4/128,4	
2. Булка сдобная 100/100		100/100	7,2/7,2	11,9/11,9	58,1/58,1	367/367	
Всего в полдник			13,72/13,72	18,94/18,94	66,92/66,92	495,4/495,4	
Всего за день			40,98/49,56	44,74/49,36	196,14/230,17	1788/1700,8	
День 4	№ рецепта	Выход	Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорийность Ясли/сад	
Завтрак							
1. Суп молочный вермишелевый с маслом: – вермишель 25/30 – молоко 100/130 – масло сливочное 4/5 – сахарный песок 5/5	189	134/170	1,61/1,94 3,26/3,59 0,01/0,02 -/-	0,24/0,28 3,52/3,87 2,38/3,97 -/-	18,19/21,83 4,41/5,73 0,01/0,02 4,94/4,94	83,4/100,0 164,2/180,6 29,7/37,1 20,3/20,3	
2. Какао с молоком: – какао ½ – молоко 100/130 – сахарный песок 10/13	433	111/145	0,2/0,4 3,26/4,24 -/-	0,19/0,38 3,52/3,52 -/-	0,38/0,76 4,41/5,73 11,87/12,86	4,1/8,2 164,2/183,5 48,7/52,7	
3. Булка с маслом: – хлеб пшеничный 20/30 – масло 8/10	1	28/40	1,48/2,35 0,05/0,05	0,25/0,3 7,0/8,25	10,28/15,17 0,05/0,1	50,0/70,8 63,4/75,0	
Всего в завтрак			9,93/12,59	17,1/20,57	54,54/67,67	620,6/727,6	
2 Завтрак Банан 130/130			1,45/1,45	-/-	19,8/19,8	84,5/84,5	
Обед							

1. Суп с домашней лапшой с говяжьим мясом - мясо говяжье 50/55 – мука 30/40 – лук 8/10 – морковь 8/10 – масло растительное 4/5	99	65/80	15,65/15,70 4,70/7,72 0,12/0,16 0,06/0,08 -/ 1,03/1,03	2,95/2,99 0,66/0,88 -/ -/ 3,79/4,74 0,10/0,10	-/ 15,26/19,92 0,53/0,71 0,44/0,59 -/ 7,16/7,16	88,5/88,7 88,0/121,6 2,6/3,6 2,1/2,8 35,3/44,1 34,5/34,5
2. Котлета рыбная с ячневой кашей: – ячка 140/160 – масло сливочное 3/4	57	143/164	1,96/2,24 0,01/0,01	-/ 1,59/2,38	26,6/30,4 0,01/0,01	117,0/133,8 14,8/22,3
3. Рыба припущенная: – рыба свежая 60/80 – мука 4/5 – масло растительное 4/5	245	68/90	10,03/11,70 0,28/0,45 -/-	0,22/0,29 0,03/0,04 3,79/4,74	-/ 2,1/3,53 -/-	43,1/57,5 10,0/16,6 35,3/44,1
4. Салат из зелёного горошка: - горошек 50/60 - масло растительное 3/3	17	53/63	0,52/0,62 -/-	-/ 2,84/2,84	3,7/4,44 -/-	17,3/20,8 26,5/26,5
5. Компот из сухофруктов - сухофрукты 12/15 - сахарный песок 10/13 вода питьевая 80/80	402	102/108	0,29/0,36 -/-	-/ -/-	7,6/9,5 9,89/12,86	32,3/40,4 40,6/52,7
6. Хлеб ржаной 30/60	1	30/60	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
Всего в обед			29,24/36,34	13,64/15,73	84,24/115,25	640,4/801,8
Полдник						
1. Чай с молоком чай 2/2 - Молоко 100/130 - сахарный песок 10/13	394	112/145	-/ 3,26/4,24 -/-	-/ 3,52/4,58 -/-	-/ 4,41/5,73 11,87/12,86	-/ 64,2/83,5 59,3/74,2
2. Сухари с изюмом 100/100	466	110/110	9,2/9,2	4,2/4,2	69,9/69,9	335/335
Всего в полдник			11,26/12,24	6,82/7,88	74,08/76,39	395,5/429,7
Всего за день			51,85/62,62	37,56/44,18	232,66/279,11	1741/2043,6

День 5	№ рецепта	Выход	Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорийность Ясли/сад
Завтрак						
1. Каша гречневая с молоком и с маслом: – гречка 25/30 – молоко 100/130 – сахарный песок 5/5 – масло сливочное 4/5	189	134/170	2,27/2,23 3,26/4,24 -/- 0,02/0,02	0,2/0,24 3,52/4,58 -/- 3,17/3,97	17,61/21,12 4,41/5,73 4,94/4,94 0,01/0,02	82,9/99,9 64,2/83,5 20,3/20,3 29,7/37,1
2. Чай с молоком: - чай 2/2 - молоко 100/130 - сахарный песок 10/13	394	112/145	-/- 3,26/4,24 -/-	-/- 3,52/4,58 -/-	-/- 4,41/5,73 11,87/12,86	-/- 64,2/83,5 59,3/74,2
3. Булка с маслом: – хлеб пшеничный 20/30 – масло 8/10	2	30/45	1,48/2,35 0,03/0,05	0,25/0,3 -/-	10,28/15,17 6,09/9,14	50,0/70,8 25,1/37,7
Всего в завтрак			9,84/12,17	10,25/13,41	58,36/73,75	384,4/504,3
2 Завтрак груша 100/100		100/100	0,43/0,43	-/-	11,95/11,95	38,0/38,0
Обед						
1. Борщ на говяжьем бульоне – свекла 18/20 – лук 5/6 – морковь 8/10 - масло растительное 3/4	93	30/40	15,65/15,70 1,68/1,87 0,1/0,12 0,06/0,08 -/-	0,15/0,17 -/- -/- 2,84/3,79	15,26/19,92 0,53/0,71 0,44/0,59 -/-	60,9/67,6 2,6/3,6 2,1/2,8 26,5/35,3
3. Тефтели мясные: – мясо 50/60 - рис 5/6 - лук 8/10 – масло растительное 4/5 – мука 5/5	488	72/86	9,5/11,4 0,32/0,39 0,16/0,2 -/- 0,45/0,45	4,72/5,67 0,05/0,06 -/- 3,79/4,74 0,04/0,04	-/- 3,64/4,37 0,71/0,89 -/- 3,53/3,53	82,9/99,5 16,7/20,0 3,6/4,5 35,3/44,1 16,6/16,6
3. Капуста тушеная 8/120 – масло сливочное 4/5	184	34/40	2,62/3,06 0,01/0,02	0,69/0,81 2,38/3,97	19,01/20,97 0,01/0,02	95,1/110,9 22,3/37,1

4. Соус: - паста томатная 5/6 - сахарный песок 3/3 - масло сливочное 3/3 - мука $\frac{3}{4}$	119	14/16	0,02/0,24 -/- 0,01/0,01 0,27/0,36	-/- -/- 2,38/2,38 0,02/0,03	0,88/1,06 2,97/2,97 0,01/0,01 2,1/2,8	4,5/5,4 12,2/12,2 22,3/22,3 9,96/13,3
5. Салат морковь с яблоком 30/40		30/40	0,24/0,32	-/-	0,97/1,29	5,0/6,6
6. Компот из сухофруктов - сухофрукты 12/15 - сахарный песок 10/13 вода питьевая 80/80	402 394	102/108	0,29/0,36 -/-	-/- -/-	7,6/9,5 9,89/12,86	32,3/40,4 40,6/52,7
6. Хлеб ржаной 30/60	1	30/60	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
Всего в обед			21,66/24,56	14,33/22,16	75,51/96,45	542,6/695,6
Полдник						
1. Чай с сахаром и молоком - чай 2/2 - молоко 100/130 - сахарный песок 10/13		112/145	-/- 3,26/4,24 -/-	-/- 3,52/4,58 -/-	-/- 4,41/5,73 11,87/12,86	1,4/1,4 64,2/83,5 59,3/74,2
2. Печенье 20/30		20/30	1,89/2,83	1,99/2,98	13,68/20,52	85,3/123,5
Всего в полдник			5,15/7,07	5,51/7,56	29,96/39,11	210,2/282,6
Всего за день			37,08/44,23	30,09/43,13	175,78/221,26	1175,2/1520,5

День 6	№ рецепта	Выход	Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорийность Ясли/сад
Завтрак						
1. Каша молочная геркулесовая с маслом: – хлопья 25/30 – молоко 100/130 – масло сливочное 4/5 – сахарный песок 5/5	189	134/170	1,61/1,94 3,26/3,59 0,01/0,02 -/-	0,24/0,28 3,52/3,87 2,38/3,97 -/-	18,19/21,83 4,41/5,73 0,01/0,02 4,94/4,94	83,4/100,0 164,2/180,6 29,7/37,1 20,3/20,3
2. Чай: – чай 2/2 – молоко 100/130 – сахарный песок 10/13	394	112/145	-/- 3,26/3,36 -/-	-/- 3,52/4,58 -/-	-/- 4,41/5,73 9,89/12,86	-/- 64,2/83,5 40,6/52,7
3. Булка с сыром – хлеб пшеничный 20/30 – сыр 8/10	3	28/40	1,38/2,07 0,04/0,05	0,13/0,2 6,35/7,93	9,54/14,31 0,04/0,05	46,0/69,0 59,3/74,2
Всего в завтрак			9,57/10,8	16,93/21,54	51,44/65,47	407,7/520,3
2 Завтрак Яблоко 100/100			100/100	0,43/0,43	11,97/11,97	50,8/50,8
Обед						
1. Суп картофельный с курой и с клёцками – кура 25/30 – картофель 80/90 – лук 8/10 – морковь 8/10 – масло сливочное ¾ – мука 20/20	41	144/164	4,75/5,7 1,12/1,26 0,16/0,2 0,08/0,1 0,01/0,02 0,58/0,58	1,12/1,35 -/- -/- -/- 2,38/3,17 5,7/5,7	-/- 15,2/17,1 0,71/0,89 0,59/0,74 0,01/0,02 0,49/0,49	30,0/35,9 66,9/75,2 3,6/4,5 2,8/3,5 22,3/29,7 57,4/57,4
2. Тефтели из говядины: – мясо 50/60 – яйцо 1/10 – хлеб пшеничный 9/11 – масло растительное 5/6 – мука 5/5 – лук 8/10	59	78/92	9,50/11,4 1,2/1,2 0,62/0,76 -/- 0,45/0,45 0,16/0,2	2,25/2,7 1,14/1,14 0,06/0,07 4,74/5,69 0,04/0,04 -/-	-/- 0,05/0,05 4,29/5,25 -/- 3,53/3,53 0,71/0,89	59,9/71,9 15,7/15,7 20,7/25,3 44,1/52,9 16,6/16,6 3,6/4,5

3. Рожки с подливом – лук 8/10 – морковь 5/5 – томатная паста 6/8 – масло сливочное 4/5	336	143/168	1,73/2,02 0,16/0,2 0,08/0,10 0,24/0,33 0,02/0,02	-/- -/- -/- -/- 3,17/3,97	5,41/6,31 0,71/0,89 0,59/0,74 1,06/1,41 0,02/0,02	29,3/34,2 3,6/4,5 2,8/3,5 5,4/8,9 29,7/37,1
4. огурец свежий 30/40		30/40	0,24/0,32	-/-	0,61/0,82	3,5/4,6
4. Компот из кураги: – курага 12/15 – сахарный песок 10/13 - вода питьевая 80/80	157	102/108	0,29/0,36 -/-	-/- -/-	7,6/9,5 9,89/12,86	32,3/40,4 40,6/52,7
5. Хлеб 30/60	1	30/60	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
Всего в обед			22,47/27,71	20,36/24,26	70,43/96,42	573,5/751,6
Полдник						
1. Молоко 200/200	434	200/200	6,52/6,52	7,04/7,04	8,82/8,82	128,4/128,4
2. Вафля 20/30		20/30	6,52/6,52	7,04/7,04	8,82/8,82	128,4/128,4
Всего в полдник			13,04/13,04	14,08/14,08	17,64/17,64	256,8/256,8
Всего за день			45,51/51,98	51,37/59,88	151,48/191,5	1289,5/1575,5

День 7	№ рецепта	Выход	Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорийность Ясли/сад
Завтрак						
1. Каша молочная рисовая с маслом: – рис 25/30 – молоко 100/130 – масло сливочное 4/5 – сахарный песок 5/5	189	134/170	2,19/2,62 3,26/3,59 0,01/0,02 -/-	0,58/0,69 3,52/3,87 2,38/3,97 -/-	15,84/19,01 4,41/5,73 0,01/0,02 4,94/4,94	79,2/95,1 164,2/180,6 29,7/37,1 20,3/20,3
2. Кофейный напиток на молоке: – кофе ½ – молоко 100/130 – сахарный песок 10/13	432	111/145	0,2/0,4 3,26/4,24 -/-	0,19/0,38 3,52/4,58 -/-	0,38/0,76 4,41/5,73 11,87/12,86	4,1/8,2 164,2/183,5 48,7/52,7
3. Булка с маслом: – хлеб пшеничный 20/30 – масло 8/10	1	28/40	1,48/2,35 0,05/0,05	0,25/0,3 7,0/8,25	10,28/15,17 0,05/0,1	50,0/70,8 63,4/75,0
Всего в завтрак			10,34/12,66	17,46/21,27	49,47/62,1	608,3/720,8
Второй завтрак Банан 130/130		130/130	1,145/1,145	-/-	19,8/19,8	84,5/84,5
Обед						
1. Щи с мясом :50/60 – капуста 30/40 – картофель 80/90 – лук 8/10 – морковь 8/10 – масло растительное 2/3	58	136/170	4,18/5,02 1,12/1,26 0,16/0,2 0,08/0,1 -/-	0,09/0,11 -/- -/- -/- 1,9/2,84	-/- 15,2/17,1 0,71/0,89 0,59/0,74 -/-	18,0/21,6 66,9/75,2 3,6/4,5 2,8/3,5 17,6/26,5
2. Гуляш с картофельным пюре – мясо птицы 50/60 – хлеб пшеничный 9/11 – масло растительное 5/6 – мука 5/5 – лук 8/10	59	77/92	9,50/11,4 0,62/0,76 -/- 0,45/0,45 0,16/0,2	2,25/2,7 0,06/0,07 4,74/5,69 0,04/0,04 -/-	-/- 4,29/5,25 -/- 3,53/3,53 0,71/0,89	59,9/71,9 20,7/25,3 44,1/52,9 16,6/16,6 3,6/4,5
3. Картофельное пюре: – картофель 180/200 – молоко 30/30 – масло сливочное 4/5	335	214/235	2,25/2,8 0,65/0,65 0,02/0,02	-/- 0,7/0,7 3,27/3,97	34,2/38,0 0,88/0,88 0,02/0,02	150,5/167,2 18,8/18,8 29,7/37,1

4. Соус: - паста томатная 5/6 - сахарный песок 3\3 - масло сливочное 3/3 - мука 3/4	119	14/16	0,02/0,24 -/- 0,01/0,01 0,27/0,36	-/- \-/ -/ 2,38/2,38 0,02/0,03	0,88/1,06 2,97/2,97 0,01/0,01 2,1/2,8	4,5/5,4 12,2/12,2 22,3/22,3 9,96/13,3	
5. Компот «Изюминка»: – изюм 12/15 – сахарный песок 10/13 вода питьевая 80/80	401	102/108	0,3/0,37 -/-	-/ -/ -/-	7,32/9,5 9,89/12,86	31,2/39,0 40,6/52,7	
6. Салат из свеклы: - свекла 50/60 масло растительное 3/3	33	53/63	0,6/0,72 -/-	-/ 2,84/2,84	4,42/5,3 -/-	20,6/24,7 26,5/26,5	
5. Хлеб 30/60	1	30/60	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6	
Всего в обед			22,96/28,22	19,27/22,7	99,03/124,83	689,29/835,73	
Полдник							
1. Чай с молоком: - чай 2/2 - молоко 100/130 - сахарный песок 10/13 вода питьевая 60/60	394	172/105	-/ 3,26/4,24 -/-	-/ 3,52/4,58 -/-	-/ 4,41/5,73 11,87/12,86	-/ 64,2/83,5 59,3/74,2	
2. Сушки 20/30		20/30	1,89/2,83	1,99/2,98	13,68/20,52	85,3/123,5	
Всего в полдник			6,6/8,52	5,51/7,56	49,76/58,91	293,3/365,7	
Всего за день			41,045/	50,545/51,53	218,06/265,64	1675,39/2006,73	
День 8		Выход	Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорийность Ясли/сад	
Завтрак							
1. Каша молочная дружба с маслом – рис 12/15 - пшено 12/15 – масло сливочное 4/5	178	133/170	0,75/3,74 1,06/1,26 0,02/0,02	0,29/0,34 3,17/3,97	118,4/135,3 29,7/37,1	118,4/135,3 29,7/37,1	

2. Чай с молоком: - чай 2/2 - молоко 100/130 - сахарный песок 10/13 вода питьевая 60/60	394	172/205	-/ 3,26/4,24 -/-	-/ 3,52/4,58 -/-	-/ 4,41/5,73 11,87/12,86	-/ 64,2/83,5 59,3/74,2
3. Булка: - хлеб пшеничный 20/30 - повидло 10/12	2	30/42	1,48/2,35 1,92/2,30	0,25/0,3 2,71/3,25	10,28/15,17 0,34/0,41	50,0/70,8 34,5/41,4
Всего в завтрак			8,05/13,09	9,82/12,34	56,73/69,42	365,4/451,0
2 Завтрак Сок 130/130		130/130	8,05/13,09	9,82/12,34	56,7/69,42	265,4/451,0
Обед						
1. Суп крестьянский на мясном бульоне - пшено 50/60 - картофель 50/60 - лук 8/10 - морковь 8/10 - масло растительное ¾ - сметана 10/15	124	129/159	0,72/0,86 0,7/0,84 0,16/0,2 0,08/0,1 -/ 0,29/0,43	-/ -/ -/ -/ 2,84/3,79 2,85/4,24	2,26/2,71 9,5/11,4 0,71/0,89 0,59/0,74 -/ 0,24/0,37	18,0/21,6 66,9/75,2 3,6/4,5 2,8/3,5 17,6/26,5
2. Курица со спагетти - кура 25/30 - лук 8/10 - спагетти 35/40 - масло растительное 5/6 - хлеб пшеничный 7/10	240	80/96	8,36/11,7 0,16/0,2 0,45/0,45 -/ 0,48/0,69	0,18/0,25 -/ 0,04/0,04 3,79/4,74 0,05/0,06	-/ 0,71/0,89 3,53/3,53 -/ 3,34/4,77	36,0/50,3 3,6/4,5 16,6/16,6 35,3/44,1 16,1/23,0
3. Спагетти : - спагетти 30/35 - масло сливочное 4/5	315	34/40	1,94/2,26 0,02/0,02	0,28/0,33 3,17/3,97	21,83/25,47 0,02/0,02	100,0/116,7 29,7/37,1
4. Соус: - паста томатная 5/6 - сахарный песок 3/3 - масло сливочное 3/3 - мука ¾	119	14/16	0,02/0,24 -/ 0,01/0,01 0,27/0,36	-/ -/ 2,38/2,38 0,02/0,03	0,88/1,06 2,97/2,97 0,01/0,01 2,1/2,8	4,5/5,4 12,2/12,2 22,3/22,3 9,96/13,3
5. салат из моркови 50/60 масло растительное 3/3	17	53/63	0,52/0,62 -/-	-/ 2,84/2,84	3,7/4,44 -/-	17,3/20,8 26,5/26,5

6. Компот из сухофруктов - сухофрукты 12/15 - сахарный песок 10/13 вода питьевая 80/80	402	102/108	0,29/0,36 -/-	-/- -/-	7,6/9,5 9,89/12,86	32,3/40,4 40,6/52,7
5. Хлеб 30/60	1	30/60	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
Всего в обед			19,58/26,2	13,56/16,6	81,47/106,7	584,8/747,9
Полдник						
1. Чай с молоком - чай 2/2 - молоко - вода питьевая 80/80	403	92/95	-/- 0,01/0,02 -/-	-/- 2,38/3,37 -/-	-/- 0,01/0,02 -/-	-/- 22,3/37,1 -/-
2. Булка с повидлом: - хлеб пшеничный 20/50 - повидло 10/15	2	30/65	1,38/2,07 0,03/0,05	0,13/0,2 -/-	9,54/14,31 6,09/9,14	46,0/69,0 25,1/37,7
Всего в полдник			7,93/10,0	7,17/7,36	24,45/41,82	199,5/281,1
Всего за день			35,56/49,29	30,55/36,3	162,2/217,94	1149,8/1480

День 9	№ рецепта		Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорий ность Ясли/сад
Завтрак						
1. Каша манная на молоке с маслом: – манка 18/20 – молоко 100/130 – масло сливочное 4/5 – сахарный песок 5/5	189	127/160	1,71/1,9 3,26/3,36 0,01/0,02 -/-	0,13/0,15 3,52/4,58 3,17/3,97 -/-	12,67/14,07 4,41/5,73 0,01/0,02 4,94/4,94	60,2/66,9 64,2/83,5 29,7/37,1 20,3/20,3
2. Чай с молоком – чай 2/2 – молоко 100/130 – сахарный песок 10/13 вода питьевая 60/60	394	172/203	-/- 3,26/4,24 -/-	-/- 3,52/4,58 -/-	-/- 4,41/5,73 11,87/12,86	-/- 64,2/83,5 48,7/52,7
3. Булка с сыром – хлеб пшеничный 20/30 – сыр 8/10	3	28/40	1,38/2,07 0,04/0,05	0,13/0,2 6,35/7,93	9,54/14,31 0,04/0,05	46,0/69,0 59,3/74,2
Всего в завтрак			9,67/11,64	16,82/21,41	47,9/57,71	392,6/7487,2
2 Завтрак Отвар Шиповника 100/100		100/100	6,52/6,52	7,04/7,04	8,82/8,82	128,4/128,4
Обед						
1. Рассольник на мясном бульоне, сметанным соусом после термич. обработки – картофель 60/60 – перловка 30/40 – лук 8/10 – морковь 8/10 – масло сливочное 3\4 – сметана 10/10	58	149/154	0,84/0,84 0,72/0,72 0,16/0,2 0,08/0,1 0,01/0,02 0,29/0,29	-/- -/- -/- -/- 2,38/3,17 2,85/2,85	11,4/11,40 5,3/5,3 0,71/0,89 0,59/0,74 0,01/0,02 0,24/0,24	50,2/50,2 24,7/24,7 3,6/4,5 2,8/3,5 22,3/29,7 28,7/28,7
2. Жаркое по домашнему с мясом: – мясо 50/60 – картофель 200/220 – лук 8/10 – масло сливочное 3/4	112	261\294	9,5/11,4 2,8/3,08 0,16/0,2 0,01/0,02	4,72/5,67 -/- -/- 2,38/3,17	-/- 38,0/41,8 0,71/0,89 0,01/0,02	82,9/99,5 167,2/183,9 3,6/4,5 22,3/29,7

3. Салат из свежей капусты: – капуста свежая 50/60 – масло растительное 3/3 – сахар 3/3	35	56/66	0,72/0,86 -/- -/-	-/ 2,84/2,84 -/-	2,26/2,71 -/ 2,97/2,97	12,2/14,6 26,5/26,5 12,2/12,2
4. Компот из свежих яблок – яблоки 10/13 – сахарный песок 10/13 вода питьевая 80/80	372	200/206	0,04/0,06 -/-	-/ -/-	1,2/1,56 9,89/12,86	5,1/6,6 40,6/52,7
5. Хлеб ржаной 30/60	1	30/60	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
Всего в обед			17,38/21,29	15,99/18,77	85,38/105,56	570,6/695
Полдник						
1. Молоко 200/200	434	200/200	6,52/6,52	7,04/7,04	8,82/8,82	128,4/128,4
2. Вафля 15/20		15/20	1,42/1,89	1,49/1,99	10,26/13,68	61,8/82,3
3. Яблоко 100/100		100/200	0,43/0,43	-/-	11,97/11,976	50,8/50,8
Всего в полдник			7,94/8,71	8,53/9,03	19,08/22,5	190,2/210,7
Всего за день			41,53/53,04	48,38/56,23	161,26/194,64	1281,7/1521,5
Завтрак						
10 ДЕНЬ	№ рецепта	Выход	Белки ясли/сад	Жиры ясли/сад	Углеводы ясли/сад	Калорийность ясли/сад
1. Вермишель молочная с маслом: – вермишель 18/20 – молоко 100/130 – масло сливочное 4/5 – сахарный песок 5/5	93	127/160	1,68/1,87 3,06/3,59 0,01/0,02 -/-	0,15/0,17 3,52/3,87 2,38/3,97 -/-	12,82/14,25 4,41/5,73 0,01/0,02 4,94/4,94	60,9/67,6 64,2/83,5 22,3/37,1 20,3/20,3
2. Какао с молоком: – какао ½ – молоко 100/130 вода питьевая 60/60 – сахарный песок 10/13	397	171/205	0,2/0,4 3,26/4,24 -/-	0,19/0,38 3,52/3,52 -/-	0,38/0,76 4,41/5,73 11,87/12,86	4,1/8,2 164,2/183,5 48,7/52,7
3. Булка с маслом – хлеб пшеничный 20/30 – масло 8/10	1	28/40	1,48/2,35 0,05/0,05	0,25/0,3 7,0/8,25	10,28/15/17 0,05/0,1	50,07/70,08

						63,45/75,0
Всего в завтрак			9,72/11,47	9,82/12,18	52,85/68,37	542,6/647,4
2 Завтрак Грузия 100/100		100/100	0,43/0,43	-/-	11,95/11,95	38,0/38,0
Обед						
1. Суп харчо с гренками: – хлеб пшеничный 15/15 – масло сливочное 4/5 – морковь 10/14 - бульон 100/100	41	129/134	1,03/1,03 0,02/0,02 0,1/0,15	0,1/0,1 3,17/3,97 -/-	7,16/7,16 0,02/0,02 0,74/1,04	34,5/34,5 29,7/37,1 3,5/4,8
2. Гуляш с гречкой : – кура 70/80 – хлеб пшеничный 9/11 – лук 8/10 – масло сливочное 4/5 - масло растительное 2/2		93/108	13,3/15,2 0,62/0,76 1,16/1,2 0,02/0,02 -/-	3,15/3,6 0,06/0,07 -/- 3,17/3,97 1,9/1,9	-/ 4,29/5,25 0,05/0,05 0,02/0,02 -/-	83,9/95,8 20,7/25,3 3,6/4,5 29,7/37,1 17,6/17,6
3. Крупа гречневая с маслом: – гречка 35/40 – масло сливочное 4/5	205	39/45	0,75/3,74 0,02/0,02	0,29/0,34 3,17/3,97	118,4/135,3 29,7/37,1	118,4/135,3 29,7/37,1
4. Соус томатно-сметанный: - паста томатная 5/6 - сметана 10/10 - мука ¾ - масло сливочное 3/3 - сахарный песок 3/3	347	24/26	0,2/0,24 0,29/0,29 0,28/0,28 0,01/0,01 -/-	-/ 2,85/2,85 0,03/0,03 2,38/2,38 -/-	0,88/1,06 0,24/0,24 2,1/2,1 0,01/0,01 2,97/2,97	4,5/5,4 28,7/28,7 10,0/10,0 22,3/22,3 12,2/12,2
5. помидор свежий 30/40		30/40	0,24/0,32	-/-	0,97/1,29	5,0/6,6
5. Компот из сухофруктов - сухофрукты 12/15 - сахарный песок 10/13 вода питьевая 80/80	402	102/108	0,29/0,36 -/-	-/ -/-	7,6/9,5 9,89/12,86	32,3/40,4 40,6/52,7
6. Хлеб 30/60	1	30/60	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
Всего в обед			22,98/27,22	22,13/25,29	74,69/71,13	606,7/744,6
Полдник						
1. Снежок 150/200	401	150/200	5,04/6,52	4,99/7,04	6,31/8,82	97,0/128,4
2. пирог с повидлом : – мука 40/40 – молоко 20/20	175	101/102	3,64/3,64 0,65/0,65	0,32/0,32 0,7/0,7	28,16/28,16 0,88/0,88	133,2/133,2

- масло сливочное 4/5			0,02/0,02	3,17/3,94	0,02/0,02	12,8/12/8
- сахарный песок 3/3			-/-	-/-	2,97/2,97	29,7/37,1
- масло растительное 2/2			-/-	1,9/1,9	-/-	12,2/12,2
- дрожжи 2/2			0,3/0,3	0,02/0,02	0,26/0,26	8,8/8,8
- повидло 30/40			0,43/0,43	1,35/1,35	1,35/1,35	1,7/1,7
			1,95/2,3	2,71/3,25	0,34/3,41	7,3/7,3
						34,5/41,4
Всего в полдник			7,9/9,96	7,17/7,36	18,36/32,68	174,4/243,4
Всего за день			40,38/48,08	40,06/48,52	1773,17/227,69	1486,41/1794,15