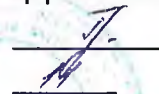



Белок
Билл 15 эг

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад №11"

Утверждаю
Заведующая МБДОУ
"Детский сад №11"
 Густовская Е.А.
 04 2022г



10 дневное меню без содержания молока
для детей с 12-часовым пребыванием в дошкольном учреждении
"Детский сад №11"

Сезон: весна-лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 Ясли БМ (Н1Д1)							
ЗАВТРАК	Батон с маслом	25	1,84	3,72	10,66	79,05	100
	Каша жидкая из ячневой крупы с маслом	183	2,45	2,49	21,32	116,37	182 бм
	Чай с сахаром	157	0,05	0,00	7,00	26,91	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	4,34	6,21	38,98	222,33	
ЗАВТРАК 2	Сок "Сады придонья"	100	0,00	0,00	11,50	46	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0	0	11,5	46	
ОБЕД	Икра кабачковая	15	0,00	1,05	1,05	13,5	217
	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	161	3,75	6,42	6,76	100,87	67
	Биточки рубленые из птицы (запеченные)	50	7,52	8,23	4,95	125,00	305
	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	80	4,82	3,29	21,66	135,79	171
	Кисель из сока	150	0,00	0,00	26,01	101,02	359
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,08	7,95	37,50	б/н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	30	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		486	18,28	19,25	73,39	543,68	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога	80	13,22	7,02	13,50	168,92	237
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75	б/н
	Компот из сушеных фруктов	150	0,70	0,00	31,79	127,59	376
	Булочка дорожная	50	3,44	7,86	27,42	195,49	470
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		310	19,76	15,03	88,61	567	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1261	42,38	40,49	212,48	1379,01	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 Сад БМ (Н1Д1)							
ЗАВТРАК	Батон с маслом	35	2,74	3,78	15,96	102,06	100
	Каша жидкая из ячневой крупы с маслом	205	2,75	3,98	23,72	140,34	182 бм
	Чай с сахаром	190	0,06	0,00	9,99	38,46	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	5,55	7,76	49,67	280,86	
ЗАВТРАК 2	Сок "Сады придонья" 1л	150	0,00	0,00	17,25	69	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0	0	17,25	69	
ОБЕД	Икра кабачковая	30	0,00	2,10	2,10	27	217
	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	211	4,11	8,48	8,80	128,98	67
	Биточки рубленые из птицы (запеченные)	70	10,53	11,52	6,92	174,99	305
	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	100	6,03	4,11	27,08	169,74	171
	Кисель детский "Витошка"	180	0,00	0,00	20,30	82,08	б/н
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50,00	б/н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	30	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		626	23,26	26,49	80,81	662,79	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога	80	13,22	7,02	13,50	168,92	237
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75,00	б/н
	Компот из сушеных фруктов	180	0,85	0,00	38,14	153,11	376
	Булочка дорожная	70	4,82	11,01	38,38	273,69	470
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		360	21,29	18,18	105,92	670,72	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1566	50,10	52,43	253,65	1683,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2 Ясли БМ (Н1Д2)							
ЗАВТРАК	Батон с сыром и маслом	30	3,00	5,20	10,69	97,26	97
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	183	3,35	3,84	21,70	133,79	182 бм
	Чай с сахаром	157	0,05	0,00	7,00	26,91	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	6,40	9,04	39,39	257,96	
ЗАВТРАК 2	Напиток из сушеных яблок	100	0,29	0,01	12,85	52,67	388
	Банан	50	0,75	0,25	10,5	48	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	1,29	0,01	20,35	86,67	
ОБЕД	Огурец свежий	20	0,16	0,02	0,50	2,80	71
	Суп картофельный с горохом лущёным, мясом говядины	156	4,96	4,26	11,67	105	81
	Суфле из печени	60	13,87	6,88	5,61	140,45	35
	Соус сметанный	20	0,29	0,77	1,24	13,22	354
	Макаронные изделия отварные	100	3,90	2,61	24,45	139,51	317
	Компот из свежемороженой ягод	150	0,15	0,06	16,07	63,45	127
	Бутерброд с маслом	25	1,59	4,24	10,30	85,99	1
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	30	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		546	25,91	19,02	74,85	580,42	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша из кукурузной крупы с маслом	183	2,27	2,51	24,19	127,31	182 бм
	Чай с сахаром	157	0,05	0,00	7,00	26,91	392
	Батон с сыром	30	4,12	3,05	10,66	82,4	97
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		370	6,44	5,56	41,85	236,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1436	40,04	33,63	176,44	1261,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2 Сад БМ (Н1Д2)							
ЗАВТРАК	Батон с сыром и маслом	40	3,90	5,25	15,99	120,25	97
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	205	3,85	5,56	25,22	164,94	182 бм
	Чай с сахаром	190	0,06	0,00	9,99	38,46	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	7,81	10,81	51,20	323,65	
ЗАВТРАК 2	Напиток из сушеных яблок	150	0,43	0,01	19,28	79	388
	Банан	50	0,75	0,25	10,5	48	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		210	0,67	0,25	25,16	107,2	
ОБЕД	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,20	71
	Суп картофельный с горохом луцёным, мясом говядины	206	6,14	5,36	15,57	135,38	81
	Печень по-строгановски	100	13,74	9,57	8,93	178,2	261
	Макаронные изделия отварные	150	5,85	3,91	36,68	209,26	317
	Компот из кураги	180	1,40	0,09	27,74	115,72	376
	Бутерброд с маслом	35	2,22	5,94	14,41	120,38	1
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	30	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		716	30,58	25,08	109,09	793,14	
ПОЛДНИК	Напиток витаминный "Витошка"	150	0,00	0,00	14,55	58,5	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		150	0,00	0,00	14,55	58,5	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша из кукурузной крупы с маслом	205	2,52	3,98	27,35	154,2	182 бм
	Чай с сахаром	190	0,06	0,00	9,99	38,46	392
	Батон с сыром	40	5,02	3,10	15,96	105,40	97
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		435	7,60	7,08	53,30	298,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1946	46,66	43,22	253,30	1680,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3 Ясли БМ (Н1Д3)							
ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом и маслом	35	1,89	3,73	17,83	106,66	102
	Макаронные изделия отварные	80	3,12	2,09	19,56	111,61	317
	Чай с сахаром	157	0,05	0,00	7,00	26,91	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		272	5,06	5,82	44,39	245,18	
ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	10,99	44,55	398
	Пюре фруктовое "Сады придонья"	50	1,00	0,00	7,50	34	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	1,34	0,14	18,49	78,55	
ОБЕД	Кукуруза консервированная	30	0,67	0,49	3,37	20,80	245
	Свекольник	161	2,53	5,01	9,87	94,94	67
	Фрикадельки из птицы (запеченные)	50	7,51	7,95	4,92	122,35	308
	Компот из яблок сушеных	150	0,74	0,03	31,31	128,55	376
	Сложный гарнир	50/50	2,11	3,68	12,21	91,03	440 бм
	Бутерброд с маслом	25	1,59	4,24	10,30	85,99	1
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	30	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		531	16,14	21,58	76,99	573,66	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Биточки рубленные из птицы (запеченные)	50	7,52	8,23	4,95	125	305
	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	50	2,98	2,05	13,40	84,14	171
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75,00	б/н
	Булочка домашняя	50	3,61	5,93	29,34	185,95	469
	Компот из свежзамороженных ягод	150	0,15	0,06	16,07	63,45	127
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		330	16,7	16,43	79,8	534,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1283	39,24	43,97	218,5	1431,66	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3 Сад БМ (Н1Д3)							
ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом и маслом	45	2,79	3,78	23,13	129,65	102
	Макаронные изделия отварные	120	4,68	3,13	29,34	167,41	317
	Чай с сахаром	190	0,06	0,00	9,99	38,46	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	7,53	6,91	62,46	335,52	
ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	16,48	66,82	398
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,51	0,21	16,48	66,82	
ОБЕД	Кукуруза консервированная	30	0,67	0,49	3,37	20,80	245
	Свекольник с мясом, сметаной	211	2,95	6,08	13,02	118,75	67
	Фрикадельки из птицы (запеченные)	70	10,51	11,13	6,89	171,29	308
	Компот из яблок сушеных	180	0,88	0,04	37,57	154,26	376
	Сложный гарнир	100/50	2,86	5,15	18,27	131,46	440 бм
	Бутерброд с маслом	35	2,22	5,94	14,41	120,38	1
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	30	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		691	21,08	29,01	98,54	746,94	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Биточки рубленые из птицы (запеченные)	50	7,52	8,23	4,95	125	305
	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	50	2,98	2,05	13,40	84,14	171
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75,00	б/н
	Булочка домашняя	70	5,05	8,30	41,08	260,32	469
	Компот из свежемороженых ягод	180	0,18	0,07	19,28	76,14	127
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		380	18,17	18,81	94,75	621,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1576	47,29	54,94	270,48	1770,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4 Ясли БМ (Н1Д4)							
ЗАВТРАК	Батон с сыром	30	4,12	3,05	10,66	82,4	97
	Каша из пшеничной крупы с маслом	183	3,40	2,51	23,88	125,98	182 бм
	Чай с лимоном	164	0,11	0,00	11,09	43,44	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		377	7,63	5,56	45,63	251,82	
ЗАВТРАК 2	Напиток из сушеных яблок	100	0,29	0,01	12,85	52,67	388
	Пюре фруктовое "Сады придонья"	50	1,00	0,00	7,50	34	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	1,29	0,01	20,35	86,67	
ОБЕД							
	Помидор свежий	20	0,16	0	0,56	3	71
	Уха с крупой	170	4,71	2,02	11,44	82,69	81
	Биточки рыбные запеченные минтай (бг)	50	6,70	2,88	4,54	70,40	255
	Соус сметанный	15	0,22	0,57	0,93	9,92	354
	Рис припущенный	100	2,57	2,49	26,70	139,52	316
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,70	0,00	31,79	127,59	376
	Бутерброд с маслом	25	1,59	4,24	10,30	85,99	1
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	30	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		548	18,12	14,59	92,05	573,94	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Пудинг из творога с яблоками	100	12,79	8,19	14,49	181,99	240
	Чай с сахаром	157	0,05	0,00	7,00	26,91	392
	Бутерброд с джемом и маслом	70	3,78	7,45	35,65	213,31	102
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		327	16,62	15,64	57,14	422,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1402	43,66	35,8	215,17	1334,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4 Сад БМ (Н1Д4)							
ЗАВТРАК	Батон с сыром	40	5,02	3,10	15,96	105,40	97
	Каша из пшеничной крупы с маслом	205	3,81	3,96	27,02	152,34	182 бм
	Чай с лимоном	199	0,14	0,00	14,15	55,64	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		444	8,97	7,06	57,13	313,38	
ЗАВТРАК 2	Напиток из сушеных яблок	150	0,43	0,01	19,28	79	388
	Яблоки свежие	60	0,24	0,24	5,88	28,20	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		250	0,83	0,41	29,08	126	
ОБЕД	Помидор свежий	30	0,24	0	0,84	4,5	71
	Уха с крупой	220	5,21	2,60	15,16	104,96	81
	Биточки рыбные запеченные минтай	70	9,39	4,03	6,36	98,56	255*11
	Соус сметанный	30	0,43	1,15	1,86	19,84	354
	Рис припущенный	150	3,85	3,74	40,05	209,28	316
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,85	0,00 ¹	38,14	153,11	376
	Бутерброд с маслом	35	2,22	5,94	14,41	120,38	1
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	30	700
	ИТОГО ЗА ОБЕД		733	23,89	19,87	122,98	767,96
ПОЛДНИК	Напиток витаминный "Витошка"	150	0,00	0,00	14,55	58,5	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		150	0,00	0,00	14,55	58,5	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пудинг из творога с яблоками	80	10,23	6,55	11,59	145,59	240
	Бутерброд с джемом и маслом	90	5,58	7,55	46,25	259,30	102
	Чай с сахаром	190	0,06	0,00	9,99	38,46	392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		360	15,87	14,1	67,83	443,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1897	49,4	41,28	287,65	1690,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5 Ясли БМ (Н1Д5)							
ЗАВТРАК	Батон с маслом	25	1,84	3,72	10,66	79,05	100
	Каша из манной крупы с маслом	183	2,80	2,45	23,59	126,78	181 бм
	Чай с сахаром	157	0,05	0,00	7,00	26,91	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	4,69	6,17	41,25	232,74	
ЗАВТРАК 2-	Сок "Сады придонья"	100	0,00	0,00	11,50	46	б/н
	Пюре фруктовое "Сады придонья"	50	1,00	0,00	7,50	34,00	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	1	0	19	80	
ОБЕД	Огурец консервированный	20	0,56	0,00	0,26	3,22	72
	Суп крестьянский с крупой и птицей	156	3,65	5,73	6,19	91,6	98
	Котлеты из птицы (запеченные)	50	8,02	8,79	8,37	146,11	305
	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	80	4,82	3,29	21,66	135,79	171
	Компот из изюма	150	0,56	0,12	24,30	94,86	376
	Бутерброд с маслом	25	1,59	4,24	10,30	85,99	1
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	30	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		496	20,19	22,35	76,09	587,57	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью	120	12,62	9,46	28,02	244,87	238 бм
	Снежок 2,5%	100	2,80	2,50	11,00	78,00	б/н
	Булочка дорожная	50	3,44	7,86	27,42	195,49	470
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		270	18,86	19,82	66,44	518,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1281	44,74	48,34	202,78	1418,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5 Сад БМ (Н1Д5)							
ЗАВТРАК	Батон с маслом	35	2,74	3,78	15,96	102,06	100
	Каша из манной крупы с маслом	205	3,24	3,94	27,94	159,04	181 бм
	Чай с сахаром	190	0,06	0,00	9,99	38,46	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	6,04	7,72	53,89	299,56	
ЗАВТРАК 2	Напиток витаминный "Витошка"	150	0,00	0,00	14,55	58,5	б/н
	Яблоки свежие	60	0,24	0,24	5,88	28,20	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		210	0,24	0,24	20,43	86,7	
ОБЕД	Огурец консервированный	20	0,56	0,00	0,26	3,22	72
	Суп крестьянский с крупой и птицей	206	4,02	6,80	8,26	111,05	98
	Котлеты из птицы (запеченные)	70	11,23	12,31	11,72	204,55	305
	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	100	6,03	4,11	27,08	169,74	171
	Компот из изюма	180	0,67	0,14	29,16	113,83	376
	Бутерброд с маслом	35	2,22	5,94	14,41	120,38	1
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	30	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		626	25,72	29,48	95,9	752,77	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью	150	15,78	11,82	35,03	306,09	238 бм
	Снежок 2,5%	100	2,80	2,50	11,00	78,00	б/н
	Булочка дорожная	70	4,82	11,01	38,38	273,69	470
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		320	23,4	25,33	84,41	657,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1586	55,4	62,77	254,63	1796,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6 Ясли БМ (Н2Д1)							
ЗАВТРАК	Батон с маслом	25	1,84	3,72	10,66	79,05	100
	Каша из гречневой крупы с маслом	183	4,43	3,33	24,61	145,49	183 бм
	Чай с сахаром	157	0,05	0,00	7,00	26,91	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	6,32	7,05	42,27	251,45	
ЗАВТРАК 2	Сок "Сады придонья"	100	0,00	0,00	11,50	46	б/н
	Пюре фруктовое "Сады придонья"	50	1,00	0,00	7,50	34	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	1	0	19	80	
ОБЕД	Икра кабачковая	15	0,00	1,05	1,05	13,5	217
	Рассольник ленинградский	161	4,03	6,52	10,43	117,39	76
	Котлеты из говядины "Здоровье" (БМ)	50	6,97	6,34	4,20	102,14	99 бм
	Макаронные изделия отварные	100	3,90	2,61	24,45	139,51	317
	Кисель из сока	150	0,00	0,00	26,01	101,02	359
	Бутерброд с маслом	25	1,59	4,24	10,30	85,99	1
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	30	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		516	17,48	20,94	81,45	589,55	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные с маслом	120	16,66	8,62	17,05	211,69	230
	Чай с сахаром	157	0,05	0,00	8,26	31,78	392
	Булочка дорожная	50	3,44	7,86	27,42	195,49	470
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		327	20,15	16,48	52,73	438,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1358	44,95	44,47	195,45	1359,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6 Сад БМ (Н2Д1)							
ЗАВТРАК	Батон с маслом	35	2,74	3,78	15,96	102,06	100
	Каша из гречневой крупы с маслом	205	5,08	4,94	28,78	179,01	183 бм
	Чай с сахаром	190	0,06	0,00	9,99	38,46	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	7,88	8,72	54,73	319,53	
ЗАВТРАК 2	Сок "Сады придонья"	150	0,00	0,00	17,25	69	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		195	3,82	6,30	47,40	262,5	
ОБЕД	Икра кабачковая	30	0,00	2,10	2,10	27	217
	Рассольник ленинградский	211	4,64	7,87	14,64	149,03	76
	Котлеты из говядины "Здоровье" (БМ)	70	9,00	8,65	4,44	131,95	99 бм
	Макаронные изделия отварные	150	5,85	3,91	36,68	209,26	317
	Кисель детский "Витошка"	180	0,00	0,00	20,30	82,08	б/н
	Бутерброд с маслом	35	2,22	5,94	14,41	120,38	1
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	30	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		691	22,55	28,4	96,8	743,6	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные с маслом	150	20,96	12,22	21,15	277,75	230
	Булочка дорожная	70	4,82	11,01	38,38	273,69	470
	Чай с сахаром	190	0,06	0,00	9,99	38,46	392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		410	25,84	23,23	69,52	589,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1681	56,27	60,35	238,3	1722,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7 Ясли БМ (Н2Д2)							
ЗАВТРАК	Батон с сыром и маслом	30	3,00	5,20	10,69	97,26	97
	Каша из кукурузной крупы с маслом	183	2,27	2,51	24,19	127,31	182 бм
	Чай с сахаром	157	0,05	0,00	7,00	26,91	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	5,32	7,71	41,88	251,48	
ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34	0,14	10,99	44,55	398
	Банан	50	0,75	0,25	10,5	48	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	1,34	0,14	18,49	78,55	
ОБЕД	Огурец свежий	20	0,16	0,02	0,50	2,80	71
	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	161	3,75	6,42	6,76	100,87	67
	Суфле из печени	60	13,87	6,88	5,61	140,45	35 бм
	Соус сметанный	20	0,29	0,77	1,24	13,22	354
	Рис припущенный	100	2,57	2,49	26,70	139,52	316
	Компот из свежзамороженных ягод	150	0,15	0,06	16,07	63,45	127
	Бутерброд с маслом	25	1,59	4,24	10,30	85,99	1
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	30	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		551	23,37	21,06	72,19	576,3	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Макароны запеченные с сыром	110	6,32	6,20	24,49	179,27	207
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75,00	б/н
	Чай с сахаром	157	0,05	0,00	7,00	26,91	392
	Сдоба обыкновенная	50	3,91	2,56	29,32	157,85	468
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		347	12,68	8,91	76,71	439,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1418	42,71	37,82	208,10	1345,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7 Сад БМ (Н2Д2)							
ЗАВТРАК	Батон с сыром и маслом	40	3,90	5,25	15,99	120,25	97
	Каша из кукурузной крупы с маслом	205	2,52	3,98	27,35	154,2	182 бм
	Чай с сахаром	190	0,06	0,00	9,99	38,46	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	6,48	9,23	53,33	312,91	
ЗАВТРАК 2	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	16,48	66,82	398
	Банан	50	0,75	0,25	10,5	48	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		210	0,75	0,45	20,61	95,02	
ОБЕД	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,20	71
	Щи из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	211	4,11	8,48	8,80	128,98	67
	Суфле из печени с соусом сметанным	110	18,58	10,01	8,87	201,15	35 бм
	Рис припущенный	150	3,85	3,74	40,05	209,28	316
	Компот из свежемороженых ягод	180	0,18	0,07	19,28	76,14	127
	Бутерброд с маслом	35	2,22	5,94	14,41	120,38	1
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	30	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		731	30,17	28,45	97,17	770,13	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Макароны запеченные с сыром	160	8,38	7,78	37,04	251,78	207
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75,00	б/н
	Чай с сахаром	190	0,06	0,00	9,99	38,46	392
	Сдоба обыкновенная 25/50	70	5,48	3,58	41,04	221,00	468
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		450	16,32	11,51	103,97	586,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1826	53,72	49,64	275,08	1764,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8 Ясли БМ (Н2Д3)							
ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом и маслом	35	1,89	3,73	17,83	106,66	102
	Каша из рисовой крупы с маслом	183	1,92	2,45	25,00	129,66	182 бм
	Чай с лимоном	164	0,11	0,00	11,09	43,44	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		382	3,92	6,18	53,92	279,76	
ЗАВТРАК 2	Напиток из сушеных яблок	100	0,29	0,01	12,85	52,67	388
	Пюре фруктовое "Сады придонья"	50	1,00	0,00	7,50	34	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	1,29	0,01	20,35	86,67	
ОБЕД	Кукуруза консервированная	30	0,67	0,49	3,37	20,80	245
	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	156	4,26	4,32	12,53	107,02	82
	Фрикадельки из птицы (запеченные)	50	7,51	7,95	4,92	122,35	308
	Сложный гарнир 50/50	100	2,11	3,68	12,21	91,03	440БМ
	Компот из изюма	150	0,56	0,12	24,30	94,86	376
	Бутерброд с маслом	25	1,59	4,24	10,30	85,99	1
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	30	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		526	17,69	20,98	72,64	552,05	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	3,61	5,93	29,34	185,95	469
	Снежок 2,5%	100	2,80	2,50	11,00	78,00	б/н
	Пудинг из творога с изюмом запеченный	120	17,16	9,61	29,48	269,4	235
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		270	23,57	18,04	69,82	533,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1328	46,47	45,21	216,73	1451,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8 Сад БМ (Н2Д3)							
ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом и маслом	45	2,79	3,78	23,13	129,65	102
	Каша из рисовой крупы с маслом	205	2,21	3,94	28,99	160,25	182 бм
	Чай с лимоном	199	0,14	0,00	14,15	55,64	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		449	5,14	7,72	66,27	345,54	
ЗАВТРАК 2	Напиток из сушеных яблок	150	0,43	0,01	19,28	79	388
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,43	0,01	19,28	79	
ОБЕД	Кукуруза консервированная	30	0,67	0,49	3,37	20,80	245
	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей	206	4,84	4,90	16,71	131,55	82
	Фрикадельки из птицы (запеченные)	70	10,51	11,13	6,89	171,29	308
	Сложный гарнир (БМ)	150	2,86	5,15	18,27	131,46	440 БМ
	Компот из изюма	180	0,67	0,14	29,16	113,83	376
	Бутерброд с маслом	35	2,22	5,94	14,41	120,38	1
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	30	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		686	22,76	27,93	93,82	719,31	
ПОЛДНИК	Напиток витаминный "Витошка"	150	0,00	0,00	14,55	58,5	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		150	0,00	0,00	14,55	58,5	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Булочка домашняя	70	5,05	8,30	41,08	260,32	469
	Снежок 2,5%	100	2,80	2,50	11,00	78,00	б/н
	Пудинг из творога с изюмом запеченный	150	21,45	12,02	36,85	336,75	235
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		320	29,3	22,82	88,93	675,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1755	57,63	58,48	282,85	1877,42	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9 Ясли БМ (Н2Д4)							
ЗАВТРАК	Батон с сыром	30	4,12	3,05	10,66	82,4	97
	Макаронные изделия отварные	80	3,12	2,09	19,56	111,61	317
	Чай с сахаром	157	0,05	0,00	7,00	26,91	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		267	7,29	5,14	37,22	220,92	
ЗАВТРАК 2	Напиток из смеси сухофруктов	100	0,25	0,00	12,15	48,58	388
	Пюре фруктовое "Сады придонья"	50	1,00	0,00	7,50	34	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	1,25	0	19,65	82,58	
ОБЕД	Помидор свежий	20	0,16	0	0,56	3	71
	Суп с томатом, яйцом, мясом и сметаной	159	3,58	4,01	7,52	80,41	80
	Тефтели рыбные тушеные минтай	50	6,32	2,23	6,49	71,04	261
	Пюре картофельное	105	1,79	7,23	14,06	128,65	321 бм
	Кисель из сока	150	0,00	0,00	26,01	101,02	359
	Хлеб пшеничный йодированный	15	1,20	0,08	7,95	37,50	б/н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	30	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		517	14,52	15,94	68,38	476,45	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Икра кабачковая	15	0,00	1,05	1,05	13,5	217
	Омлет натуральный с маслом	83	7,67	10,99	0,49	131,51	215 бм
	Чай с сахаром	157	0,05	0,00	7,00	26,91	392
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75,00	б/н
	Бутерброд с джемом и маслом	40/20/10	3,78	7,45	35,65	213,31	102
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		355	13,9	19,64	60,09	460,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1289	36,96	40,72	185,34	1310,18	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9 Сад БМ (Н2Д4)							
ЗАВТРАК	Батон с сыром	40	5,02	3,10	15,96	105,40	97
	Макаронные изделия отварные	120	4,68	3,13	29,34	167,41	317
	Чай с сахаром	190	0,06	0,00	9,99	38,46	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	9,76	6,23	55,29	311,27	
ЗАВТРАК 2	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	18,22	72,87	388
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	0,38	0	18,22	72,87	
ОБЕД	Помидор свежий	30	0,24	0	0,84	4,5	71
	Суп с томатом, яйцом, мясом и сметаной	211	4,14	5,09	9,66	101,01	80
	Тефтели рыбные тушеные минтай	70	8,84	3,12	9,08	99,46	261
	Пюре картофельное	155	2,68	9,58	21,19	182,02	321 бм
	Кисель детский "Витошка"	180	0,00	0,00	20,30	82,08	б/н
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,60	0,10	10,60	50,00	б/н
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	30	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		684	19,22	20,32	77,98	577,09	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Икра кабачковая	30	0,00	2,10	2,10	27	217
	Омлет натуральный с маслом	103	9,59	14,43	0,63	170,66	215 БМ
	Чай с сахаром	190	0,06	0,00	9,99	38,46	392
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75,00	б/н
	Бутерброд с джемом и маслом	60/20/10	5,58	7,55	46,25	259,30	102
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		443	17,63	24,23	74,87	570,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1627	46,99	50,78	226,36	1691,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10 Ясли БМ (Н2Д5)							
ЗАВТРАК	Батон с маслом	25	1,84	3,72	10,66	79,05	100
	Каша из пшениной крупы с маслом	183	3,13	3,07	22,97	131,08	182 бм
	Чай с сахаром	157	0,05	0,00	7,00	26,91	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	5,02	6,79	40,63	237,04	
ЗАВТРАК 2	Напиток из свежемороженых ягод	100	0,05	0,02	5,35	21,15	128
	Пюре фруктовое "Сады придонья"	50	1,00	0,00	7,50	34	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	1,05	0,02	12,85	55,15	
ОБЕД	Огурец консервированный	20	0,56	0,00	0,26	3,22	72
	Суп из овощей и птицы со сметаной	161	3,72	6,44	6,58	99,87	99
	Биточки рубленые из птицы (запеченные)	50	7,52	8,23	4,95	125	305
	Рис припущенный	100	2,57	2,49	26,70	139,52	316
	Компот из яблок сушеных	150	0,74	0,03	31,31	128,55	376
	Бутерброд с маслом	25	1,59	4,24	10,30	85,99	1
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	30	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		521	17,69	21,61	85,11	612,15	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью	120	12,62	9,46	28,02	244,87	238 бм
	Сдоба обыкновенная	50	3,91	2,56	29,32	157,85	468
	Чай с сахаром	157	0,05	0,00	7,00	26,91	392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		327	16,58	12,02	64,34	429,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1363	40,34	40,44	202,93	1333,97	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13419	421,49	410,89	2033,92	13456,95	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1341,9	42,15	41,09	203,39	1345,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10 Сад БМ (Н2Д5)							
ЗАВТРАК	Батон с маслом	35	2,74	3,78	15,96	102,06	100
	Каша из пшенной крупы с маслом (БМ)	205	3,49	4,61	25,99	158,4	182 бм
	Чай с сахаром	190	0,06	0,00	9,99	38,46	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	6,29	8,39	51,94	298,92	
ЗАВТРАК 2	Напиток из свежемороженых ягод	150	0,08	0,03	8,02	31,72	128
	Яблоки свежие	60	0,24	0,24	5,88	28,20	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		210	0,32	0,27	13,9	59,92	
ОБЕД	Огурец консервированный	20	0,56	0,00	0,26	3,22	72
	Суп из овощей и птицы со сметаной	211	4,20	8,25	8,90	127,61	99
	Биточки рубленые из птицы (запеченные)	70	10,53	11,52	6,92	174,99	305
	Рис припущенный	150	3,85	3,74	40,05	209,28	316
	Компот из яблок сушеных	180	0,88	0,04	37,57	154,26	376
	Бутерброд с маслом	35	2,22	5,94	14,41	120,38	1
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	30	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		681	23,23	29,67	113,12	819,74	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью	150	15,78	11,82	35,03	306,09	238 бм
	Сдоба обыкновенная	70	5,48	3,58	41,04	221,00	468
	Чай с сахаром	190	0,06	0,00	9,99	38,46	392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		410	21,32	15,4	86,06	565,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1731	51,16	53,73	265,02	1744,13	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17191	514,62	527,62	2607,32	17161,26	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1719,1	51,46	52,76	260,73	1716,13	