

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад №11"

Утверждаю
Заведующая МБДОУ
"Детский сад №11"



Густовская Е.А.

04 2022г

10 дневное меню без содержания яиц
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 БЯ (Н1Д1)							
ЗАВТРАК	Батон с маслом	25	1,84	3,72	10,66	79,05	100
	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	183	5,14	4,74	25,55	164,06	182
	Чай с сахаром	157	0,05	0,00	7,00	26,91	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	7,03	8,46	43,21	270,02	
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
	Соус молочный	15	0,33	0,84	1,07	13,06	350
	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		501	18,61	20,09	74,46	556,74	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога	80	12,71	6,56	13,46	162,64	237 бя
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,20	490
	Молоко пастеризованное, 2,5%	150	4,50	3,75	7,05	79,50	б/н
	Булочка дорожная	50	3,44	7,86	27,42	195,49	470
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		295	21,73	19,44	56,25	486,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1261	47,37	47,99	185,42	1359,59	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 Сад БЯ (Н1Д1)							
ЗАВТРАК	Батон с маслом	35	2,74	3,78	15,96	102,06	100
	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	205	5,74	6,48	28,41	193,34	182
	Чай с сахаром	190	0,06	0,00	9,99	38,46	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	8,54	10,26	54,36	333,86	
ЗАВТРАК 2	Сок "Сады придонья"	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
	Соус молочный	30	0,65	1,68	2,13	26,12	350
	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		656	23,91	28,17	82,94	688,91	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Молоко пастеризованное, 2,5%	180	5,40	4,50	8,46	95,40	б/н
	Запеканка из творога	80	12,71	6,56	13,46	162,64	237 бя
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	490
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75,00	б/н
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		380	26,77	23,92	87,3	672,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1616	59,22	62,35	241,85	1764,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2 Ясли БЯ (Н1Д2)							
ЗАВТРАК	Батон с сыром и маслом	30	3,00	5,20	10,69	97,26	97
	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	183	5,98	6,06	25,84	180,42	182
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	1,89	12,28	74,02	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		363	11,35	13,15	48,81	351,7	
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 лущеным, мясом говядины	156	4,96	4,26	11,67	105	81
	Суфле из печени	60	12,34	5,50	5,53	121,61	35 БЯ
	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 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		546	24,38	17,64	74,77	561,58	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	183	4,90	4,70	28,33	173,94	182
	Чай с молоком	150	2,29	1,88	11,86	71,83	394
	Хлеб пшеничный йодированный	30	4,12	3,05	10,66	82,40	б/н
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		363	11,31	9,63	50,85	328,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1422	48,33	40,43	194,78	1328,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2 Сад БЯ (Н1Д2)							
ЗАВТРАК	Батон с сыром и маслом	40	3,90	5,25	15,99	120,25	97
	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом	205	6,85	8,06	29,91	217,94	182
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,27	16,90	97,27	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	13,63	15,58	62,80	435,46	
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 лущеным, 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 свежемороженых ягод	180	0,18	0,07	19,28	76,14	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	29,36	25,06	100,63	753,56	
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 молочная из кукурузной крупы с маслом	205	5,54	6,48	32,06	207,19	182
	Чай с молоком	180	2,75	2,25	14,24	86,2	394
	Батон с сыром	40	5,02	3,10	15,96	105,40	б/н
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		425	13,31	11,83	62,26	398,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1926	56,97	52,72	265,40	1753,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3 Ясли БЯ (Н1Д3)							
ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом и маслом	35	1,89	3,73	17,83	106,66	102
	Суп молочный с вермишелью и маслом	153	3,72	5,83	13,10	119,25	120
	Чай с сахаром	157	0,05	0,00	7,00	26,91	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	5,66	9,56	37,93	252,82	
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*11
	Компот из яблок сушеных	150	0,74	0,03	31,31	128,55	376
	Сложный гарнир	100	2,45	3,40	12,89	92,55	440
	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		521	16,09	17,14	75,32	526,69	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	183	8,13	6,40	30,40	210,67	183
	Молоко пастеризованное, 2,5%	150	4,50	3,75	7,05	79,50	б/н
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75,00	б/н
	Булочка домашняя	50	3,49	6,53	29,34	190,99	469 бя
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		413	18,52	16,83	82,69	556,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1429	41,61	43,67	213,26	1414,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3 Сад БЯ (Н1Д3)							
ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом и маслом	45	2,79	3,78	23,13	129,65	102
	Суп молочный с вермишелью и маслом	205	4,98	7,81	17,55	159,78	120
	Чай с сахаром	190	0,06	0,00	9,99	38,46	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	7,83	11,59	50,67	327,89	
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	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	3,57	5,28	20,13	142,85	440
	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		676	21,17	23,3	96,59	687,95	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	205	9,29	8,45	35,36	253,22	183
	Молоко пастеризованное, 2,5%	180	5,40	4,50	8,46	95,40	б/н
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75,00	б/н
	Булочка домашняя	70	4,89	9,15	41,08	267,38	469 бя
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		485	21,98	22,25	100,8	691	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1751	51,49	57,35	262,79	1773,66	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4 Ясли БЯ (Н1Д4)							
ЗАВТРАК	Батон с сыром	30	4,12	3,05	10,66	82,4	97
	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом	183	6,06	4,70	28,02	172,62	182
	Чай с лимоном	164	0,11	0,00	11,66	45,85	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		377	10,29	7,75	50,34	300,87	
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	80	9,22	5,63	11,54	133,03	240 бя
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,20	490
	Молоко пастеризованное, 2,5%	150	4,50	3,75	7,05	79,50	б/н
	Коржики молочные	50	2,97	6,11	32,81	197,10	496 бя
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		295	17,77	16,76	59,72	458,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	47,47	39,11	222,46	1420,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4 Сад БЯ (Н1Д4)							
ЗАВТРАК	Батон с сыром	40	5,02	3,10	15,96	105,40	97
	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом	205	6,81	6,46	31,71	205,33	182
	Чай с лимоном	199	0,14	0,00	14,15	55,64	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		444	11,97	9,56	61,82	366,37	
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		210	0,67	0,25	25,16	107,2	
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
	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	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	9,22	5,63	11,54	133,03	240 бя
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	490
	Молоко пастеризованное, 2,5%	180	5,40	4,50	8,46	95,40	б/н
	Коржики молочные	50	2,97	6,11	32,81	197,10	496 бя
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		330	19,03	17,94	63,91	491,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1867	55,56	47,62	288,42	1791,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5 Ясли БЯ (Н1Д5)							
ЗАВТРАК	Батон с маслом	25	1,84	3,72	10,66	79,05	100
	Каша молочная из манной крупы с маслом	183	5,58	5,75	27,93	184,74	181
	Чай с сахаром	157	0,05	0,00	7,00	26,91	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	7,47	9,47	45,59	290,7	
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
	Соус молочный	15	0,33	0,84	1,07	13,06	350
	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
	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		501	20,13	19,03	74,81	552,14	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Снежок 2,5%	100	2,80	2,50	11,00	78,00	б/н
	Запеканка из творога с морковью	120	12,66	9,44	29,00	248,78	238 бя
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,20	490
	Булочка дорожная 25/50	50	3,44	7,86	27,42	195,49	470 *11
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		285	19,98	21,07	75,74	571,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1301	48,58	49,57	215,14	1494,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5 Сад БЯ (Н1Д5)							
ЗАВТРАК	Батон с маслом	35	2,74	3,78	15,96	102,06	100
	Каша молочная из манной крупы с маслом	205	6,23	6,44	32,64	212,05	181
	Чай с сахаром	190	0,06	0,00	9,99	38,46	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	9,03	10,22	58,59	352,57	
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	Свекла отварная дольками	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
	Соус молочный	30	0,65	1,68	2,13	26,12	350
	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
	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		641	25,75	25,32	94,22	708,51	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Снежок 2,5%	100	2,80	2,50	11,00	78,00	б/н
	Запеканка из творога с морковью	150	15,83	11,80	36,26	310,98	238 бя
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	490
	Булочка дорожная	70	4,82	11,01	38,38	273,69	470
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		340	24,89	27,01	96,74	728,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1621	59,91	62,79	269,98	1876,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6 Ясли БЯ (Н2Д1)							
ЗАВТРАК	Батон с маслом	25	1,84	3,72	10,66	79,05	100
	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	183	8,13	6,40	30,40	210,67	183
	Чай с сахаром	157	0,05	0,00	7,00	26,91	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	10,02	10,12	48,06	316,63	
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" (БЯ)	50	7,39	6,44	7,69	118,74	99 бя
	Соус молочный	15	0,33	0,84	1,07	13,06	350
	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
	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		521	17,84	17,72	83,66	570,72	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные с маслом	83	10,89	5,39	11,75	138,57	230 бя
	Молоко пастеризованное, 2,5%	150	4,50	3,75	7,05	79,50	б/н
	Булочка дорожная	50	3,44	7,86	27,42	195,49	470
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		283	18,83	17,00	46,22	413,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1319	47,69	44,84	196,94	1380,91	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6 Сад БЯ (Н2Д1)							
ЗАВТРАК	Батон с маслом	35	2,74	3,78	15,96	102,06	100
	Каша молочная из гречневой крупы с маслом	205	9,29	8,45	35,36	253,22	183
	Чай с сахаром	190	0,06	0,00	9,99	38,46	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	12,09	12,23	61,31	393,74	
ЗАВТРАК 2	Сок "Сады придонья"	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
	Рассольник ленинградский	211	4,49	7,62	13,86	142,93	76
	Котлеты из говядины "Здоровье" (БЯ)	70	9,41	8,75	7,92	148,55	99 бя
	Соус молочный	30	0,65	1,68	2,13	26,12	350
	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
	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		706	22,99	24,34	98,6	715,94	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные с маслом	105	13,66	7,64	14,75	181,87	230 бя
	Молоко пастеризованное, 2,5%	180	5,40	4,50	8,46	95,40	б/н
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75,00	б/н
	Булочка дорожная	70	4,82	11,01	38,38	273,69	470
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		385	26,28	23,3	77,49	625,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1671	61,36	59,87	254,65	1804,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7 Ясли БЯ (Н2Д2)							
ЗАВТРАК	Батон с сыром и маслом	30	3,00	5,20	10,69	97,26	97
	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	183	4,90	4,70	28,33	173,94	182
	Чай с сахаром	157	0,05	0,00	7,00	26,91	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	7,95	9,90	46,02	298,11	
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	12,34	5,50	5,53	121,61	35 БЯ
	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 свежемороженых 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	21,84	19,68	72,11	557,46	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Макаронные изделия запеченные с сыром	110	6,32	6,20	24,49	179,27	207
	Чай с молоком	150	2,29	1,88	11,86	71,83	394
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75,00	6/н
	Сдоба обыкновенная	50	3,91	2,56	29,32	157,85	468
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		340	14,92	10,79	81,57	483,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1411	46,05	40,51	217,02	1418,07	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7 Сад БЯ (Н2Д2)							
ЗАВТРАК	Батон с сыром и маслом	40	3,90	5,25	15,99	120,25	97
	Каша молочная из кукурузной крупы с маслом	205	5,54	6,48	32,06	207,19	182
	Чай с сахаром	190	0,06	0,00	9,99	38,46	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		435	9,50	11,73	58,04	365,9	
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	60	12,34	5,50	5,53	121,61	35 БЯ
	Соус сметанный	20	0,29	0,77	1,24	13,22	354
	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		701	24,22	24,71	95,07	703,81	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Макароны запеченные с сыром	160	8,38	7,78	37,04	251,78	207
	Чай с молоком	180	2,75	2,25	14,24	86,2	394
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,40	0,15	15,90	75,00	б/н
	Сдоба обыкновенная	70	5,48	3,58	41,04	221,00	468
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		440	19,01	13,76	108,22	633,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1786	53,48	50,65	281,94	1798,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8 Ясли БЯ (Н2Д3)							
ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом и маслом	35	1,89	3,73	17,83	106,66	102
	Каша молочная из рисовой крупы с маслом	183	4,56	4,65	29,13	176,3	182
	Чай с лимоном	164	0,11	0,00	11,09	43,44	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		382	6,56	8,38	58,05	326,4	
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	2,45	3,40	12,89	92,55	440
	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	18,03	20,7	73,32	553,57	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Пудинг из творога с изюмом запеченный	80	10,93	5,94	19,63	173,32	235 бя
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,20	490
	Булочка домашняя	50	3,49	6,53	29,34	190,99	469 бя
	Снежок 2,5%	100	2,80	2,50	11,00	78,00	б/н
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		245	18,3	16,24	68,29	491,51	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1303	44,18	45,33	220,01	1458,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8 Сад БЯ (Н2Д3)							
ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом и маслом	45	2,79	3,78	23,13	129,65	102
	Каша молочная из рисовой крупы с маслом	205	5,21	6,44	33,70	213,24	182
	Чай с лимоном	199	0,14	0,00	14,15	55,64	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		449	8,14	10,22	70,98	398,53	
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	150	3,57	5,28	20,13	142,85	440
	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	23,47	28,06	95,68	730,7	
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 изюмом запеченный	80	10,93	5,94	19,63	173,32	235 бя
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	490
	Булочка домашняя	70	4,89	9,15	41,08	267,38	469 бя
	Снежок 2,5%	100	2,80	2,50	11,00	78,00	б/н
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		270	20,06	19,29	82,81	584,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1705	52,1	57,58	283,3	1851,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9 Ясли БЯ (Н2Д4)							
ЗАВТРАК	Батон с сыром	30	4,12	3,05	10,66	82,4	97
	Суп молочный с вермишелью и маслом	153	3,64	5,17	13,04	112,67	120
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	1,89	12,28	74,02	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		333	10,13	10,11	35,98	269,09	
ЗАВТРАК 2	Напиток из смеси сухофруктов	100	0,04	0,00	6,92	26,36	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, мясом и сметаной	161	2,85	2,87	7,60	67,56	80 бя
	Тефтели рыбные тушеные минтай (бг)	50	6,32	2,23	6,49	71,04	261
	Соус молочный	15	0,33	0,84	1,07	13,06	350*11
	Пюре картофельное с маслом	105	2,30	7,75	14,81	138,15	321
	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	30,00	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		534	14,63	16,16	70,28	486,16	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Икра кабачковая	15	0,00	1,05	1,05	13,5	217
	Макаронны 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
	Коржики молочные	50	2,97	6,11	32,81	197,10	496 бя
	Чай с сахаром	157	0,05	0,00	7,00	26,91	392
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		362	11,74	13,51	81,25	491,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1379	37,75	39,78	207,16	1329,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9 Сад БЯ (Н2Д4)							
ЗАВТРАК	Батон с сыром	40	5,02	3,10	15,96	105,40	97
	Суп молочный с вермишелью и маслом	205	4,86	7,63	17,12	155,9	120
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,27	16,90	97,27	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		425	12,76	13	49,98	358,57	
ЗАВТРАК 2	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,06	0,00	10,38	39,54	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, мясом и сметаной	211	3,12	4,18	9,60	88,45	80 бя
	Биточки рыбные запеченные минтай (бг)	70	9,39	4,03	6,36	98,56	255
	Соус молочный	30	0,65	1,68	2,13	26,12	354
	Пюре картофельное с маслом	155	3,46	10,37	22,32	196,32	321
	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		714	20,16	22,77	78,31	603,36	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Икра кабачковая	30	0,00	2,10	2,10	27	217
	Макаронны запеченные с сыром	160	8,38	7,78	37,04	251,78	207
	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
	Коржики молочные	50	2,97	6,11	32,81	197,10	496 бя
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		460	13,81	16,14	97,84	589,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1749	47,11	51,91	244,35	1724,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10 Ясли БЯ (Н2Д5)							
ЗАВТРАК	Батон с маслом	25	1,84	3,72	10,66	79,05	100
	Каша молочная из пшениной крупы с маслом	183	5,76	5,27	27,10	177,73	182
	Чай с сахаром	157	0,05	0,00	7,00	26,91	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	7,65	8,99	44,76	283,69	
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*11
	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
	Соус молочный	15	0,33	0,84	1,07	13,06	350
	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
	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		526	17,63	18,29	83,83	576,72	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью	120	12,66	9,44	29,00	248,78	238 бя
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,27	8,32	49,20	490
	Молоко пастеризованное, 2,5%	150	4,50	3,75	7,05	79,50	б/н
	Сдоба обыкновенная 25/50	50	3,91	2,56	29,32	157,85	468
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		335	22,15	17,02	73,69	535,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1376	48,48	44,32	215,13	1450,89	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13571	457,51	435,55	2087,32	14054,18	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1357,1	45,75	43,55	208,73	1405,42	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10 Сад БЯ (Н2Д5)							
ЗАВТРАК	Батон с маслом	35	2,74	3,78	15,96	102,06	100
	Каша молочная из пшениной крупы с маслом	205	6,50	7,11	30,71	211,4	182
	Чай с сахаром	190	0,06	0,00	9,99	38,46	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	9,30	10,89	56,66	351,92	
ЗАВТРАК 2	Напиток из свежзамороженных ягод	150	0,08	0,03	8,02	31,72	388
	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 рубленные из птицы (запеченные)	70	10,53	11,52	6,92	174,99	305
	Соус молочный	30	0,65	1,68	2,13	26,12	350
	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
	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		696	23,26	25,51	111,44	775,48	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью	150	15,83	11,80	36,26	310,98	238 бя
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	490
	Молоко пастеризованное, 2,5%	180	5,40	4,50	8,46	95,40	б/н
	Сдоба обыкновенная	70	5,48	3,58	41,04	221,00	468
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		420	28,15	21,58	96,86	692,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1756	61,03	58,25	278,86	1880,3	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17448	558,23	561,09	2671,54	17917,3	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1744,8	55,82	56,11	267,15	1791,73	