

Индивидуальное циклическое меню для Зотовой Златы

м пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Ценност ь	мин С	рецептур ы	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Ценност ь	Вита мин С	рецепту ры
День 1:																
Завтрак:																
1	Каша рисовая на воде с маслом сливочным, изюмом	150/4	2.1	1.2	10.6	54	0.3	№825/1	Каша рисовая на воде с маслом сливочным, изюмом	180/5	2.5	1.4	12.7	64.8	0.4	№825/1
2	Чай с сахаром	150	0.15	0	11.2	43.5	0	№679	Чай с сахаром	180	0.18	0	13.4	52.2	0	№679
3	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
Завтрак 2:																
	Компот из замороженной клюквы	100	0.3	0	15.7	62	5.8	№911	Компот из замороженной клюквы	100	0.3	0	15.7	62	5.8	№911
Обед:																
1	Свекла отварная	15	0.23	0.15	1.5	7.4	1.5	№31/4	Свекла отварная	15	0.23	0.15	1.5	7.4	1.5	№31/4
2	Щи из свежей капусты с картофелем, с филе птицы	150/10/4	2.9	3.1	6.2	56	6.5	№826	Щи из свежей капусты с картофелем, с филе птицы	200/12/5	3.9	4.1	8.3	74.7	8.7	№826
3	Филе куриное отварное	60	10.1	4.2	0.2	65	0	№844	Филе куриное отварное	80	13.5	5.6	0.3	86.7	0	№844
4	Гороховое пюре	100/4	9	0.7	19	125	0	№848/1	Гороховое пюре	120/5	10.8	0.84	22.8	150	0	№848/1
5	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
6	Компот из сухофруктов	150	0.45	0	23.5	93	2.7	№764/2	Компот из сухофруктов	180	0.54	0	28.2	111.6	3.2	№764/2
Полдник:																
1	Картофель тушеный	100	2.6	7.6	16.6	148.8	0	№912	Картофель тушеный	120	3.2	9.5	20.8	186	0	№912
2	Огурец сол. порц.	40	0.3	-	0.7	5.2	2	218/2	Огурец сол. порц.	60	0.45	-	1.05	7.8	3	218/2
3	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
4	Чай с сахаром	150	0.15	0	11.2	43.5	0	№679	Чай с сахаром	180	0.18	0	13.4	52.2	0	№679
Рекомендации на ужин родителям:																
	Рыбное блюдо	100							Рыбное блюдо	120						
	Сок	150							Сок	180						

	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
Итого за день:			32.03	16.89	136	806	18.5	0	0	1035	41.1	21.7	165.7	999.4	22.2	
Прием пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептуры	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептуры
День 2:																
Завтрак:																
1	Каша пшеничная на воде, с маслом сливочным	150/4	2.8	4.2	4.9	175	0.1	№835/1	Каша пшеничная на воде, с маслом сливочным	180/5	3.4	5	5.9	210	0.12	№835/1
2	Изюм	50	2.7	0.15	25	116	2	№846	Изюм	60	3.2	0.18	30	139.2	2.4	№846
4	Какао на воде	150	1.6	2.6	22.1	135	1.1	№830	Какао на воде	180	1.9	3.1	26.5	162	1.3	№830
Завтрак 2:																
	Компот из замороженной черной смородины	100	0.3	0	15.7	62	5.8	№913	Компот из замороженной черной смородины	100	0.3	0	15.7	62	5.8	№913
Обед:																
1	Суп картофельный с филе птицы	150/15	7.9	5.1	14.4	137	0	№888/3	Суп картофельный с филе птицы	200/20	10.5	6.9	19.2	182.7	0	№888/3
2	Бифштекс из птицы	80	13.5	5.6	0.3	86.7	0	№855	Бифштекс из птицы	80	13.5	5.6	0.3	86.7	0	№855
3	Сложный гарнир (картофель, запеченный с овощами, свекла отварная)	100	1.9	2.9	11	85	10.4	№889/4	Сложный гарнир (картофель, запеченный с овощами, свекла отварная)	120	2.3	3.5	13.2	102	12.5	№889/4
4	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
5	Компот из изюма	150	0.45	0	23.5	93	2.7	№820	Компот из изюма	180	0.54	0	28.2	111.6	3.2	№820
Полдник:																
1	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	100/5	3	3.4	19.6	121	0	№852/1	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	120/8	3.6	1.1	23.5	145.2	0	№852/1
2	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603

3	Компот из сухофруктов	150	0.45	0	23.5	93	2.7	№764/2	Компот из сухофруктов	180	0.54	0	28.2	111.6	3.2	№764/2
Рекомендации на ужин родителям:																
	Блюдо из курицы	100							Блюдо из курицы	120						
	Сок	150							Сок	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
Итого за			35.7	20.51	175	1033.1	24.7	0	0	1380	41.6	21.4	211.6	1242.2	28.4	
Прием	наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценност	Вита мин	№ рецептур	наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценност	Вита мин	№ рецепту
День 3:																
Завтрак:																
1	Каша дружба на воде, с маслом сливочным	150/4	2.1	1.2	10.6	54	0.1	№829/1	Каша дружба на воде, с маслом сливочным	180/5	2.5	1.4	12.7	64.8	0.12	№829
2	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
3	Чай с сахаром	150	0.15	0	11.2	43.5	0	№679	Чай с сахаром	180	0.18	0	13.4	52.2	0	№679
Завтрак 2:																
	Компот из сухофруктов	100	0.3	-	15.7	62	1.8	№797/1	Компот из сухофруктов	100	0.3	0	15.7	62	1.8	№797/1
Обед:																
1	Борщ с филе птицы, со сметаной	150/11/4	2.8	3.5	9.7	81.6	5.4	№593/2	Борщ с филе птицы, со сметаной	200/12/5	3.7	4.8	12.9	108.8	7.2	№593/2
2	Курица отварная	60	10.1	4.2	0.2	65	0	№844/1	Курица отварная	80	13.5	5.6	0.3	86.7	0	№844/1
4	Рис отварной с морковью	100/5	2	4.1	11.9	100.2	3	№893/3	Рис отварной с морковью	120/8	2.5	4.9	14.3	120.4	3.6	№893/3
5	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
6	Кисель из концентрата	150	0.057	0	24.1	67	0.04	№750	Кисель из концентрата	180	0.07	0	28.9	80.4	0.04	№750
Полдник:																
1	Бифштекс из птицы	80	13.5	5.6	0.3	86.7	0	№855	Бифштекс из птицы	80	13.5	5.6	0.3	86.7	0	№855
2	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603

3	Компот из замороженной клюквы	150	0.45	0	23.5	93	8.7	№914	Компот из замороженной клюквы	180	0.54	0	28.2	111.6	10.4	№914
Рекомендации на ужин родителям:																
	Крупяное блюдо	100							Крупяное блюдо	120						
	Сок	150							Сок	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
	итого:		37.31	19.74	138	809.6	19.04	0	0	920	44.6	23.8	166.9	982.4	23.16	
День 4:																
м	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Ценность	мин С	рецептуры	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Ценность	Вита мин С	рецептуры
Завтрак:																
1	Каша пшеничная на воде, с маслом сливочным	150/4	2.8	4.2	4.9	175	0.1	№835/1	Каша пшеничная на воде, с маслом сливочным	180/5	3.4	5	5.9	210	0.12	№835/1
2	Изюм	50	2.7	0.15	25	116	2	№846	Изюм	60	3.2	0.18	30	139.2	2.4	№846
3	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
4	Чай с сахаром	150	0.15	0	11.2	43.5	0	№679	Чай с сахаром	180	0.18	0	13.4	52.2	0	№679
Завтрак 2:																
	компот из замороженной клубники	100	0.3	0	15.7	62	5.8	№915	компот из замороженной клубники	100	0.3	0	15.7	62	5.8	№915
Обед:																
1	"Ленинградский"с филе птицы, со сметаной т/о	150/5	2.7	3	12.1	146	7.1	№813	"Ленинградский"с филе птицы, со сметаной т/о	200/6	3.6	4	16.1	194	9.5	№813
2	Овощное рагу с филе птицы	150/3	14.8	19.6	17.5	309	8.6	№814	Овощное рагу с филе птицы	180/5	17.8	23.5	21	370.8	10.4	№828
3	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
4	Компот из изюма	150	0.45	0	23.5	93	2.7	№820	Компот из изюма	180	0.54	0	28.2	111.6	3.2	№820
Полдник:																
1	Плов из филе птицы	150	16.2	8.4	28.4	262.5	1.35	№841	Плов из филе птицы	180	19.4	10.1	34.1	315	1.62	№841

2	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
3	Чай с сахаром	150	0.15	0	11.2	43.5	0	№679	Чай с сахаром	180	0.18	0	13.4	52.2	0	№679
родителям:																
	Рыбное блюдо	100							Рыбное блюдо	120						
	Сок натуральный	150							Сок натуральный	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
Итого за день:			46.1	36.49	180	1407.1	27.65	0	0	1400	56.4	44.3	218	1715.8	33.04	
м	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Ценность	мин С	рецептуры	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Ценность	Вита мин С	рецептуры
День 5:																
Завтрак:																
1	Каша рисовая на воде с маслом сливочным, изюмом	150/4	2.1	1.2	10.6	54	0.3	№825/1	Каша рисовая на воде с маслом сливочным, изюмом	180/5	2.5	1.4	12.7	64.8	0.4	№825/1
2	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
3	Чай с сахаром	150	0.15	0	11.2	43.5	0	№679	Чай с сахаром	180	0.18	0	13.4	52.2	0	№679
Завтрак 2:																
	Компот из замороженной клюквы	100	0.3	0	15.7	62	5.8	№911	Компот из замороженной клюквы	100	0.3	0	15.7	62	5.8	№911
Обед:																
1	Морковь отварная	15	0.2	0.015	0.95	4.95	0.53	№763/1	Морковь отварная	15	0.2	0.02	0.95	4.95	0.53	№763/1
2	Суп из овощей с курицей со сметаной	150/5/4	5.8	3.6	9.6	94.2	0.18	№815	Суп из овощей с курицей со сметаной	200/6/5	7.7	4.8	12.8	125.6	0.24	№815
3	Жаркое по домашнему (из филе птицы)	170	16	9.8	20.8	251	0	№885/3	Жаркое по домашнему (из филе птицы)	220	21	13	27	325	0	№885/3
4	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603

5	Компот из сухофруктов	150	0.45	0	23.5	93	2.7	№764/2	Компот из сухофруктов	180	0.54	0	28.2	111.6	3.2	№764/2
Полдник:																
1	Голубцы ленивые из филе птицы	150/30	1.8	15.8	7.3	217.5	0.8	№850	Голубцы ленивые из филе птицы	180/40	2.16	18.9	8.7	261	0.9	№850
2	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
3	Компот из изюма	150	0.45	0	23.5	93	2.7	№820	Компот из изюма	180	0.54	0	28.2	111.6	3.2	№820
Рекомендации на ужин родителям:																
	Крупяное блюдо	100							Крупяное блюдо	120						
	Сок	150							Сок	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
Итого за день:			33.1	31.56	153	1069.75	13.01	0	0	1395	42.9	39.6	187.9	1327.55	14.27	
м	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Ценность	мин С	рецептуры	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Ценность	Вита мин С	рецептуры
День 6:																
Завтр																
1	Каша пшенная на воде, с маслом сливочным	150/4	2.8	4.2	4.9	175	0.1	№835/1	Каша пшенная на воде, с маслом сливочным	180/5	3.4	5	5.9	210	0.12	№835/1
2	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
3	Чай с сахаром	150	0.15	0	11.2	43.5	0	№679	Чай с сахаром	180	0.18	0	13.4	52.2	0	№679
Завтрак 2:																
	Компот из замороженной черной смородины	100	0.3	0	15.7	62	5.8	№913	Компот из замороженной черной смородины	100	0.3	0	15.7	62	5.8	№913
Обед:																
1	Щи по - уральски с филе птицы, со сметаной т/о	150/4	2.9	3.4	6.2	69	6.5	№895/4	Щи по - уральски с филе птицы, со сметаной т/о	200/5	3.9	4.5	8.3	92	8.7	№895/4
1	Бифштекс из птицы	80	13.5	5.6	0.3	86.7	0	№855	Бифштекс из птицы	80	13.5	5.6	0.3	86.7	0	№855

3	Рис отварной	100/2	2.4	3.6	24.5	139.8	0	№342/1	Рис отварной	120/2,4	2.9	4.3	29.4	167.8	0	№342/1
4	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
5	Компот из сухофруктов	150	0.45	0	23.5	93	2.7	№764/2	Компот из сухофруктов	180	0.54	0	28.2	111.6	3.2	№764/2
Полдник:																
1	Картофель запеченный с морковью с сыром	100	2	4.1	11.9	100.2	3	№893/3	Картофель запеченный с морковью с сыром	120	2.5	4.9	14.3	120.4	3.6	№893/3
2	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
3	Компот из изюма	150	0.45	0	23.5	93	2.7	№820	Компот из изюма	180	0.54	0	28.2	111.6	3.2	№820
Рекомендации на ужин родителям:																
	Рыбное блюдо	100							Рыбное блюдо	120						
	Сок	150							Сок	180						
Итого за день:			26.05	17.46	137	791.6	20.7	0	0	1220	29.6	20.3	164.6	943.5	24.5	
Прием пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептуры	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептуры
День 7:																
1	каша дружок на воде, с маслом сливочным	150/4	2.1	1.2	10.6	54	0.1	№829/1	каша дружок на воде, с маслом сливочным	180/5	2.5	1.4	12.7	64.8	0.12	№829
2	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
3	Кофейный напиток на воде	150	1.5	2.1	22	89	0.1	№836	Кофейный напиток на воде	180	1.8	2.5	26.4	106.8	0.12	№836
Завтрак 2:																
	Компот из замороженной клюквы	100	0.3	0	15.7	62	5.8	№911	Компот из замороженной клюквы	100	0.3	0	15.7	62	5.8	№911
Обед:																
1	Свекла отварная	15	0.23	0.15	1.5	7.4	1.5	№31/4	Свекла отварная	15	0.23	0.15	1.5	7.4	1.5	№31/4

2	Суп гороховый с курицей	150/5	6.2	3.7	12	106.8	0.6	№817	Суп гороховый с курицей	200/6	8.3	4.9	16	142.4	0.8	№817
3	Голубцы ленивые из филе птицы	150/30	1.8	15.8	7.3	217.5	0.8	№850	Голубцы ленивые из филе птицы	180/40	2.16	18.9	8.7	261	0.9	№850
4	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
5	Кисель из концентрата	150	0.057	0	24.1	67	0.04	№750	Кисель из концентрата	180	0.07	0	28.9	80.4	0.04	№750
Полдник:																
1	Плов из филе птицы	150	16.2	8.4	28.4	262.5	1.35	№841	Плов из филе птицы	180	19.4	10.1	34.1	315	1.62	№841
2	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
3	Чай с сахаром	150	0.15	0	11.2	43.5	0	№679	Чай с сахаром	180	0.18	0	13.4	52.2	0	№679
Рекомендации на ужин родителям:																
	Овощное блюдо	100							Овощное блюдо	120						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
Итого за день:			34.39	32.49	163	1066.3	10.29	0	0	1175	42.7	39.5	197.6	1300.8	10.9	
Прием пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептур	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептуры
День 8:																
Завтрак:																
1	Каша рисовая на воде с маслом сливочным, изюмом	150/4	2.1	1.2	10.6	54	0.3	№825/1	Каша рисовая на воде с маслом сливочным, изюмом	180/5	2.5	1.4	12.7	64.8	0.4	№825/1
2	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
3	Чай с сахаром	150	0.15	0	11.2	43.5	0	№679	Чай с сахаром	180	0.18	0	13.4	52.2	0	№679
Завтрак 2:																
	Компот из сухофруктов	100	0.3	-	15.7	62	1.8	№797/1	Компот из сухофруктов	100	0.3	0	15.7	62	1.8	№797/1
Обед:																

1	Огурец сол. порц.	40	0.3	-	0.7	5.2	2	218/2	Огурец сол. порц.	60	0.45	-	1.05	7.8	3	218/2
2	Суп с макаронными изделиями с фрикадельками из филе птицы	150/7	7.9	5.2	14.4	137	0	№892/1	Суп с макаронными изделиями с фрикадельками из филе птицы	200/8	10.5	6.9	19.2	182.7	0	№892/1
3	Курица отварная	60	10.1	4.2	0.2	65	0	№844/1	Курица отварная	80	13.5	5.6	0.3	86.7	0	№844/1
4	Картофельное пюре	100	2.1	4.5	14.5	115	3.7	№523	Картофельное пюре	120	2.5	5.4	17.4	138	4.5	№523
5	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
6	Компот из изюма	150	0.45	0	23.5	93	2.7	№820	Компот из изюма	180	0.54	0	28.2	111.6	3.2	№820
Полдник:																
4	Гороховое пюре	100/4	9	0.7	19	125	0	№848/1	Гороховое пюре	120/5	10.8	0.84	22.8	150	0	№848/1
2	Бифштекс из птицы	80	13.5	5.6	0.3	86.7	0	№855	Бифштекс из птицы	80	13.5	5.6	0.3	86.7	0	№855
3	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
4	Чай с сахаром	150	0.15	0	11.2	43.5	0	№679	Чай с сахаром	180	0.18	0	13.4	52.2	0	№679
Рекомендации на ужин																
	Крупяное блюдо	100							Крупяное блюдо	120						
	Сок	100							Сок	100						
Итого за			47.85	20.96	131	986.5	10.5	0	0	1320	62.8	27.2	184.7	1203.5	12.9	
Прием пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептуры	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Вита мин С	№ рецептуры
День 9:																
Завтрак:																
1	каша дружба на воде, с маслом сливочным	150/4	2.1	1.2	10.6	54	0.1	№829/1	каша дружба на воде, с маслом сливочным	180/5	2.5	1.4	12.7	64.8	0.12	№829
2	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
3	Чай с сахаром	150	0.15	0	11.2	43.5	0	№679	Чай с сахаром	180	0.18	0	13.4	52.2	0	№679
Завтрак 2:																

	Компот из замороженной клубники	100	0.3	0	15.7	62	5.8	№915	Компот из замороженной клубники	100	0.3	0	15.7	62	5.8	№915
Обед:																
1	Суп картофельный с филе птицы	150/15	7.9	5.1	14.4	137	0	№888/3	Суп картофельный с филе птицы	200/20	10.5	6.9	19.2	182.7	0	№888/3
2	Капуста тушеная с филе птицы	150	13.8	13.6	11.8	228	3.4	№823/2	Капуста тушеная с филе птицы	180	16.6	16.3	14.2	373.6	4.1	№823/2
3	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
4	Компот из замороженной клюквы	150	0.45	0	23.5	93	8.7	№914	Компот из замороженной клюквы	180	0.54	0	28.2	111.6	10.4	№914
Полдник:																
1	Кнели куриные с рисом	100	22.8	13.3	6.7	238	0	№897/3	Кнели куриные с рисом	120	27.4	15.9	8.04	285.6	0	№897/3
3	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
3	Чай с сахаром	150	0.15	0	11.2	43.5	0	№679	Чай с сахаром	180	0.18	0	13.4	52.2	0	№679
Рекомендации на ужин родителям:																
	Рыбное блюдо	100							Рыбное блюдо	120						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
о за день:			53.5	34.34	135	1055.6	18	0	0	1280	66	42	165	1393.5	20.42	
м пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Ценность	мин С	рецептуры	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Ценность	Вита мин С	рецептуры
День 10:																
Завтрак:																
1	Каша пшенная на воде, с маслом сливочным	150/4	2.8	4.2	4.9	175	0.1	№835/1	Каша пшенная на воде, с маслом сливочным	180/5	3.4	5	5.9	210	0.12	№835/1
2	Изюм	50	2.7	0.15	25	116	2	№846	Изюм	60	3.2	0.18	30	139.2	2.4	№846
3	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
4	Чай с сахаром	150	0.15	0	11.2	43.5	0	№679	Чай с сахаром	180	0.18	0	13.4	52.2	0	№679

Завтрак 2:																
	Компот из сухофруктов	100	0.3	-	15.7	62	1.8	№797/1	Компот из сухофруктов	100	0.3	0	15.7	62	1.8	№797/1
Обед:																
1	Свекольник с курицей, со сметаной т/о	150/5	2.5	3.4	6.2	164.8	7.2	№821	Свекольник с курицей, со сметаной т/о	200/6	3.3	4.5	8.3	286.4	9.6	№821
2	Курица отварная	60	10.1	4.2	0.2	65	0	№844/1	Курица отварная	80	13.5	5.6	0.3	86.7	0	№844/1
3	Картофель, запеченный со сметаной	100	2	4.1	11.9	100.2	3	№901	Картофель, запеченный со сметаной	120	2.5	4.9	14.3	120.4	3.6	№901
4	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
5	Компот из замороженной черной смородины	150	0.45	0	23.5	93	2.7	№917	Компот из замороженной черной смородины	180	0.54	0	28.2	111.6	3.2	№917
Полдник:																
1	Бифштекс из птицы	80	13.5	5.6	0.3	86.7	0	№855	Бифштекс из птицы	80	13.5	5.6	0.3	86.7	0	№855
2	Каша гречневая рассыпчатая	100/5	3	3.4	14.6	101	0	№341	Каша гречневая рассыпчатая	120/6	3.6	4.1	17.3	121.2	0	№341
3	Хлеб ржаной	30	1.95	0.38	10.1	52.2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	69.6	0	№603
4	Компот из изюма	150	0.45	0	23.5	93	2.7	№820	Компот из изюма	180	0.54	0	28.2	111.6	3.2	№820
Рекомендации на ужин																
	Крупяное блюдо	100							Крупяное блюдо	120						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
итого за			43.8	26.19	167	1256.8	19.5	0	0	1320	52.4	31.4	202.1	1596.8	23.92	
			389.8	256.6	1516	10282.4	181.9	0	0	12445	480	311	1864	12705.5	213.7	

1. Для приготовления первых, вторых блюд и гарниров используется йодированная соль.
2. При приготовлении напитков проводится витаминизация (аскорбиновая кислота)
3. Мясо птицы, мясо говядины используется охлажденное.

