

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник  
управления образования  
администрации Губкинского городского округа



С.Н. Щетина

«          »  
2024г.

**Примерное десятидневное меню  
на осенне-зимний период 2024-2025 учебного года  
для дошкольных общеобразовательных организаций  
Губкинского городского округа  
С 12-ти часовым режимом работы  
(возрастные группы 1-3 лет и 3-7 лет)**

МКУ «Центр бухгалтерского учета и ресурсного обеспечения учреждений сферы образования»

1 НЕДЕЛЯ														
1 День (ПОНЕДЕЛЬНИК)														
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	ЯСЛИ					САД					№ ре-	
			б	ж	у	эн. цен- ность	вита ин С	Вы- ход блюда	б	ж	у	эн. цен- ность		вита мин С
Завтрак	Каша жидкая (рисовая молочная с маслом и сахаром)	160	2.12	3.89	26.9	151	0.72	210	2.17	3.89	27.45	154	0.9	199
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	12
	Кондитерское изделие (печенье)	10	0.7	1	7.3	41		20	1.4	2	14.6	82		
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>320</b>	<b>2.86</b>	<b>1.01</b>	<b>14.3</b>	<b>220</b>	<b>0.02</b>	<b>430</b>	<b>1.46</b>	<b>2.02</b>	<b>24.59</b>	<b>276</b>	<b>0.03</b>	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0	10.1	43	2	0	0	0	0	0	0	418
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>10.1</b>	<b>43</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
Обед	Икра морковная	40	0.94	1.84	4.93	40.04	2.69	60	1.41	2.76	7.4	60.06	4.03	55
	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	185	1.3	3.54	9.17	73.8	7.4	206	1.45	3.93	10.19	82	8.23	63
	Шницель рубленый	60	6.26	19.3	8.97	235	2.14	80	8.33	25.6	11.64	311	2.85	268
	Каша вязкая (гречневая)	124	6.88	4.87	30.9	195	0	155	8.6	6.09	38.64	243.75	0	331
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.02	20.8	84.75	0.3	180	0.4	0.02	25	101.7	0.36	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.4	0.6	23.2	80	0	50	18.8	0.7	29	100	0	0
<b>Итого за обед:</b>		<b>559</b>	<b>18.2</b>	<b>0.62</b>	<b>44</b>	<b>668.6</b>	<b>9.84</b>	<b>671</b>	<b>19.2</b>	<b>0.72</b>	<b>54</b>	<b>838.45</b>	<b>11.44</b>	
Полдник	Оладьи (с повидлом)	75	4.56	4.06	27.8	166	0.24	75	4.56	4.06	27.75	166	0.24	432
	Молоко кипяченое	170	4.5	4.08	7.6	85	2.05	190	5.04	4.9	9.07	102	2.46	419
<b>Итого за полдник:</b>		<b>245</b>	<b>9.06</b>	<b>8.14</b>	<b>35.4</b>	<b>251</b>	<b>2.29</b>	<b>265</b>	<b>9.6</b>	<b>8.96</b>	<b>36.82</b>	<b>268</b>	<b>2.7</b>	<b>143</b>
Ужин	Омлет натуральный	60	5.73	11	1.1	127	0.1	80	7.52	13.5	1.51	157	0.15	229
	Икра кабачковая для детского питания	40	0.48	1.89	3.08	31	3	60	0.72	2.82	4.62	47	4.5	57
	Хлеб пшеничный	30	3.04	0.36	19.8	90.4		40	4	1	27	121		
	Какао с молоком	150	3.57	3.08	14.7	89	1.36	180	4.08	3.54	17.58	107	1.59	416
	Фрукты свежие	95	0.38	0.38	9.31	41.8	9.8	100	0.4	0.4	9.8	44	10	11.29
<b>Итого за ужин:</b>		<b>375</b>	<b>13.2</b>	<b>16.8</b>	<b>48</b>	<b>379.2</b>	<b>14.26</b>	<b>530</b>	<b>16.7</b>	<b>21.2</b>	<b>60.51</b>	<b>476</b>	<b>#####</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1599</b>	<b>#####</b>	<b>26.5</b>	<b>#####</b>	<b>1562</b>	<b>#REF!</b>	<b>1896</b>	<b>#####</b>	<b>32.9</b>	<b>60.51</b>	<b>1858.5</b>	<b>#####</b>	

2 День (Вторник)														
		ЯСЛИ						САД						№
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	б	ж	у	эн. ценность	витамин С	Выход блюда	б	ж	у	эн. ценность	витамин С	№
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	170	4.05	5.69	25.25	168	0	200	5.39	6.38	32.02	207	0	182
	Кофейный капиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	414
	Бутерброд с маслом	35	2.45	7.5	14.6	105.6	0	45	3.06	9.4	18.3	129.8	0	1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>345.00</b>	<b>8.84</b>	<b>15.19</b>	<b>50.48</b>	<b>343.6</b>	<b>0.98</b>	<b>425.00</b>	<b>11.3</b>	<b>18.19</b>	<b>64.68</b>	<b>427.8</b>	<b>1.17</b>	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0	10.1	43	2	150	0.75		15.15	64	3	418
<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>10.1</b>	<b>43</b>	<b>2</b>	<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>0</b>	<b>15.15</b>	<b>64</b>	<b>3</b>	
Обед	Салат "Витаминный"	40	0.98	1.67	4.01	41.77	18.8	60	1.47	2.51	6.02	62.66	28.2	83
	Суп с вермишелью на курином бульоне	180	1.94	2.04	12.34	75.42	5.94	200	2.15	2.27	13.71	83.8	6.6	88
	Рагу из птицы	160	13.2	11.04	15.2	221	11.65	230	19.36	19.43	22.29	324.13	17.09	289
	Компот из свежих плодов	150	0.13	0.13	19.1	73.2	1.4	180	0.14	0.14	21.5	87.8	1.5	390
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.4	0.6	23.2	80	0	50	4.2	0.7	29	100	0	0
<b>Итого за обед:</b>		<b>570</b>	<b>19.65</b>	<b>15.48</b>	<b>73.85</b>	<b>491.39</b>	<b>37.79</b>	<b>720</b>	<b>27.32</b>	<b>25.05</b>	<b>92.52</b>	<b>658.39</b>	<b>53.39</b>	
Полдник	Ватрушки (с повидлом)	50	3.19	2.13	35.51	158.57	0.06	50	3.19	2.13	35.51	158.57	0.06	441
	Кефир	170	4.92	4.25	6.8	85	1.19	190	5.5	4.75	7.6	95	1.33	420
<b>Итого за полдник:</b>		<b>170</b>	<b>4.92</b>	<b>4.25</b>	<b>6.8</b>	<b>85</b>	<b>1.19</b>	<b>190</b>	<b>5.5</b>	<b>4.75</b>	<b>7.6</b>	<b>95</b>	<b>1.33</b>	<b>441</b>
Ужин	Тефтели рыбные	60	7.92	3.86	10.04	107.23	0.29	80	10.28	4.97	12.35	135.23	0.39	.239
	Пюре картофельное	124	2.55	4	17.03	114.37	15.13	155	3.17	4.96	20.4	141.82	18.77	339
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	12
	Хлеб пшеничный	30	3.04	0.36	19.8	90.4		40	4	1	27	121		
	Фрукты свежие	95	0.38	0.38	9.31	41.8	9.8	100	0.4	0.4	9.8	44	10	.11.29
<b>Итого за ужин:</b>		<b>459</b>	<b>13.93</b>	<b>8.61</b>	<b>63.17</b>	<b>381.8</b>	<b>25.24</b>	<b>575</b>	<b>17.91</b>	<b>11.35</b>	<b>79.54</b>	<b>482.05</b>	<b>29.19</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1644.00</b>	<b>47.84</b>	<b>43.53</b>	<b>204.4</b>	<b>1344.79</b>	<b>67.2</b>	<b>2060.00</b>	<b>62.78</b>	<b>59.34</b>	<b>259.49</b>	<b>1727.24</b>	<b>88.08</b>	

3 День (Среда)														
Прием пищи	Наименование блюда	ЯСЛИ						САД						№ рец-ры
		Выход блюда	б	ж	у	эн. ценность	витамин С	Выход блюда	б	ж	у	эн. ценность	витамин С	
Завтрак	Омлет натуральный	60	5.73	11.04	1.1	127	0.1	80	7.52	13.46	1.51	157	0.15	229
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	12
	Бутерброд с маслом и сыром	42	4.9	6.5	14.5	130.8	0.07	55	7.04	7.9	19.3	149	0.11	3
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>250</b>	<b>10.67</b>	<b>17.55</b>	<b>22.59</b>	<b>285.8</b>	<b>0.19</b>	<b>335</b>	<b>14.62</b>	<b>21.38</b>	<b>30.8</b>	<b>346</b>	<b>0.29</b>	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0.5		10.1	43	2	150	0.75		15.15	64	3	418
<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0.5</b>		<b>10.1</b>	<b>43</b>	<b>2</b>	<b>150</b>	<b>0.75</b>		<b>15.15</b>	<b>64</b>	<b>3</b>	
Обед	Икра из свеклы	40	0.94	1.84	4.93	40.04	2.69	60	1.41	2.76	7.4	60.06	4.03	57
	Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной)	185	1.25	3.5	6.1	61	13.29	206	1.39	3.91	6.79	67.8	14.77	73
	Оладьи из печени по-кунцевски	53	10.1	7	6.8	131	47.63	63	15.1	10.5	10.1	196	57.16	124
	Макаронные изделия отварные (с маслом)	124	5.68	4.36	27.25	171	0	155	7.57	5.81	36.33	228	0	219
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.02	20.82	84.75	0.3	180	0.4	0.022	25	101.7	0.36	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.4	0.6	23.2	80	0	50	4.2	0.7	29	100	0	0
<b>Итого за обед:</b>		<b>592</b>	<b>21.7</b>	<b>17.32</b>	<b>89.1</b>	<b>567.79</b>	<b>63.91</b>	<b>714</b>	<b>30.07</b>	<b>23.702</b>	<b>114.62</b>	<b>753.56</b>	<b>76.32</b>	
Полдник	Кондитерское изделие (печенье)	10	0.7	1	7.3	41	0	20	1.4	2	14.6	82		
	Молоко кипяченое	170	4.5	4.08	7.6	85	2.05	190	5.04	4.9	9.07	102	2.46	419
<b>Итого за полдник:</b>		<b>170</b>	<b>4.5</b>	<b>4.08</b>	<b>7.6</b>	<b>85</b>	<b>2.05</b>	<b>190</b>	<b>5.04</b>	<b>4.9</b>	<b>9.07</b>	<b>102</b>	<b>2.46</b>	
Ужин	Запеканка из творога с морковью (с повидлом)	105	15.79	10.84	15.43	222.3	0.22	130	19.29	13.25	18.87	271.7	0.26	252
	Какао с молоком	150	3.57	3.08	14.69	89	1.36	180	4.08	3.54	17.58	107	1.59	416
	Фрукты свежие	95	0.38	0.38	9.31	41.8	9.8	100	0.4	0.4	9.8	44	10	11.29
<b>Итого за ужин:</b>		<b>350</b>	<b>19.74</b>	<b>14.3</b>	<b>39.43</b>	<b>353.1</b>	<b>11.38</b>	<b>410</b>	<b>23.77</b>	<b>17.19</b>	<b>46.25</b>	<b>422.7</b>	<b>11.85</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1462</b>	<b>57.11</b>	<b>53.25</b>	<b>168.82</b>	<b>1334.69</b>	<b>79.53</b>	<b>1866</b>	<b>74.25</b>	<b>67.172</b>	<b>215.89</b>	<b>1688.26</b>	<b>93.92</b>	

4 День (Четверг)														
Прием пищи	Наименование блюда (раскладка)	ЯСЛИ						САД						№ реп-ры
		Выход блюда	б	ж	у	эн. цен- ность	витамин С	Выход блюда	б	ж	у	эн. цен- ность	витамин С	
Завтрак	Каша жидкая (молочная манная с маслом и сахаром)	160	3.4	3.96	22.94	141	0	210	4.52	4.07	30.57	177	0	199
	Кофейный капиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	414
	Бутерброд с маслом	35	2.45	7.5	14.6	105.6	0	45	3.06	9.4	18.3	129.8	0	1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>345</b>	<b>4.79</b>	<b>9.5</b>	<b>25.23</b>	<b>175.6</b>	<b>0.98</b>	<b>435</b>	<b>5.91</b>	<b>11.81</b>	<b>32.66</b>	<b>220.8</b>	<b>2.07</b>	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0	10.1	43	2	150	0.75		15.15	64	3	418
<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>10.1</b>	<b>43</b>	<b>2</b>	<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>0</b>	<b>15.15</b>	<b>64</b>	<b>3</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты, моркови, яблок с растительным маслом	40	0.83	2.9	3.46	43.43	20.8	60	1.25	4.35	5.19	65.15	30.2	Сер-68
	Суп картофельный	180	1.7	2	11.43	70.38	5.94	200	1.9	2.21	12.7	78.2	6.6	83
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2.49	0.32	15.21	73.64	0	20	2.49	0.32	15.21	73.64	0	123
	Котлеты рубленые из птицы	60	9.63	8.68	9.98	157	0.54	80	12.92	11.85	13.46	212	0.73	322
	Пюре из бобовых (гороховое, со сливочным маслом)	125	10.91	5.48	28.02	194.28	0	155	13.64	6.86	35.03	242.9	0	199
	Компот из свежих плодов	150	0.13	0.13	19.1	73.2	1.4	180	0.14	0.14	21.5	87.8	1.5	390
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.4	0.6	23.2	80	0	50	4.2	0.7	29	100	0	0
<b>Итого за обед:</b>		<b>615</b>	<b>21.07</b>	<b>17.73</b>	<b>78.41</b>	<b>691.93</b>	<b>28.68</b>	<b>745</b>	<b>28.78</b>	<b>22.65</b>	<b>102.93</b>	<b>859.69</b>	<b>39.03</b>	
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	3.88	2.36	26.15	141	0	50	3.88	2.36	26.15	141	0	449
	Кефир	170	4.92	4.25	6.8	85	1.19	190	5.5	4.75	7.6	95	1.33	420
<b>Итого за полдник:</b>		<b>170</b>	<b>4.92</b>	<b>4.25</b>	<b>6.8</b>	<b>85</b>	<b>#REF!</b>	<b>190</b>	<b>5.5</b>	<b>4.75</b>	<b>7.6</b>	<b>95</b>	<b>1.33</b>	
Ужин	Суп картофельный рыбный с крупой (крупя пшено)	180	6.38	3.12	10.97	107.1	7.88	200	7.09	3.47	12.19	119	8.73	84
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	12
	Хлеб пшеничный	30	3.04	0.36	19.8	90.4		40	4	1	27	121		
	Фрукты свежие	95	0.38	0.38	9.31	41.8	9.8	100	0.4	0.4	9.8	44	10	.11.29
<b>Итого за ужин:</b>		<b>455</b>	<b>9.84</b>	<b>3.87</b>	<b>47.07</b>	<b>267.3</b>	<b>17.7</b>	<b>540</b>	<b>11.55</b>	<b>4.89</b>	<b>58.98</b>	<b>324</b>	<b>18.76</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1685</b>	<b>41.12</b>	<b>35.35</b>	<b>167.61</b>	<b>1262.83</b>	<b>#REF!</b>	<b>2060</b>	<b>52.49</b>	<b>44.1</b>	<b>217.32</b>	<b>1563.49</b>	<b>64.19</b>	



2 НЕДЕЛЯ														
6 День (ПОНЕДЕЛЬНИК)														
Прием пищи	Наименование блюда	ЯСЛИ						САД						№ рец-ры
		Выход блюда	б	ж	у	эн. ценность	витамины С	Выход блюда	б	ж	у	эн. ценность	витамины С	
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая(с маслом и сахаром)	160	6.84	7.08	26.54	198.1	1.24	210	9.05	9.36	35.11	262	1.64	64
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	12
	Кондитерское изделие (печенье)	10	0.7	1	7.3	41	0	20	1.4	2	14.6	82	0	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>320</b>	<b>7.58</b>	<b>8.09</b>	<b>40.83</b>	<b>267.1</b>	<b>1.26</b>	<b>430</b>	<b>10.51</b>	<b>11.38</b>	<b>59.7</b>	<b>384</b>	<b>1.67</b>	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0.5		10.1	43	2	150	0.75		15.15	64	3	418
<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0.5</b>	<b>0</b>	<b>10.1</b>	<b>43</b>	<b>2</b>	<b>150</b>	<b>0.75</b>	<b>0</b>	<b>15.15</b>	<b>64</b>	<b>3</b>	
Обед	Маринад овощной с томатом (с морковью)	30	0.5	2.6	2.9	37.3	1.15	60	0.8	5.3	5.9	74	2.3	54-23з-2020
	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	185	1.3	3.54	9.17	73.8	7.4	206	1.45	3.93	10.19	82	8.23	63
	Тефтели 2-й вариант	60	6.96	16.11	2.86	223	0.92	80	9.28	21.48	3.81	297.33	1.23	279
	Соус сметанный с томатом	50	0.88	2.5	3.51	40.05	0.67	70	1.23	3.5	4.92	56.07	0.94	331
	Пюре картофельное	124	2.55	4	17.03	114.37	15.13	155	3.17	4.96	20.4	141.82	18.77	339
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.02	20.82	84.75	0.3	180	0.4	0.022	25	101.7	0.36	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.4	0.6	23.2	80	0	50	4.2	0.7	29	100	0	0
<b>Итого за обед:</b>		<b>609</b>	<b>15.42</b>	<b>26.77</b>	<b>76.59</b>	<b>615.97</b>	<b>24.42</b>	<b>741</b>	<b>19.73</b>	<b>34.592</b>	<b>93.32</b>	<b>778.92</b>	<b>37.83</b>	
Полдник	Оладьи (с повидлом)	75	4.56	4.06	27.75	166	0.24	75	4.56	4.06	27.75	166	0.24	.432
	Молоко кипяченое	170	4.5	4.08	7.6	85	2.05	190	5.04	4.9	9.07	102	2.46	419
<b>Итого за полдник:</b>		<b>245</b>	<b>11.92</b>	<b>9.3</b>	<b>62.95</b>	<b>251</b>	<b>2.3</b>	<b>265</b>	<b>12.46</b>	<b>10.12</b>	<b>64.42</b>	<b>268</b>	<b>2.71</b>	
Ужин	Макароны отварные с сыром	120	6.3	5.4	22.9	166.2	0.03	150	7.9	6.8	28.6	207.7	0.04	220
	Какао с молоком	150	3.57	3.08	14.69	89	1.36	180	4.08	3.54	17.58	107	1.59	416
	Фрукты свежие	95	0.38	0.38	9.31	41.8	9.8	100	0.4	0.4	9.8	44	10	.11.29
<b>Итого за ужин:</b>		<b>365</b>	<b>96.02</b>	<b>103.2</b>	<b>455.21</b>	<b>297</b>	<b>11.19</b>	<b>430</b>	<b>12.38</b>	<b>10.74</b>	<b>55.98</b>	<b>358.7</b>	<b>11.63</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1639</b>	<b>134.79</b>	<b>148.3</b>	<b>656.25</b>	<b>1474.07</b>	<b>87.45</b>	<b>2016</b>	<b>165.24</b>	<b>187.196</b>	<b>801.36</b>	<b>1853.62</b>	<b>104.23</b>	

7 День (Вторник)														
Прием пищи	Наименование блюда	ЯСЛИ						САД						№ реп-ры
		Выход блюда	б	ж	у	эн. ценность	витамин С	Выход блюда	б	ж	у	эн. ценность	витамин С	
Завтрак	Каша жидкая (пшеничная с молоком, маслом и	160	4.12	4.03	25.31	154	0	210	4.4	4.06	26.99	162	0	199
	Кофейный капиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	414
	Бутерброд с маслом и сыром	42	4.9	6.5	14.5	130.8	0.07	55	7.04	7.9	19.3	149	0.11	3
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>252</b>	<b>2.34</b>	<b>2</b>	<b>10.63</b>	<b>327.8</b>	<b>0.98</b>	<b>315</b>	<b>2.85</b>	<b>2.41</b>	<b>14.36</b>	<b>397</b>	<b>1.17</b>	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0.5		10.1	43	2	150	0.75		15.15	64	3	418
<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0.5</b>		<b>10.1</b>	<b>43</b>	<b>2</b>	<b>150</b>	<b>0.75</b>		<b>15.15</b>	<b>64</b>	<b>3</b>	
Обед	Салат "Белогорье"	40	0.82	1.87	3.57	33.65	15.05	60	1.1	2.5	4.7	44.86	20.06	87
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	7.34	4.3	26.91	176.06	4.18	200	8.88	4.94	28.27	187.44	4.65	87
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2.49	0.32	15.21	73.64	0	20	2.49	0.32	15.21	73.64	0	123
	Фрикадельки из птицы (со сливочным маслом)	65	11.08	1.2	5.85	79	0.05	85	14.85	1.6	7.7	105	0.07	325
	Рис отварной с овощами	120	2.77	3.97	25.04	147	0.72	150	3.47	4.97	31.3	183.75	0.9	334
	Компот из свежих плодов	150	0.13	0.13	19.1	73.2	1.4	180	0.14	0.14	21.5	87.8	1.5	390
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.4	0.6	23.2	80	0	50	4.2	0.7	29	100	0	0
<b>Итого за обед:</b>		<b>615</b>	<b>6.3</b>	<b>4.7</b>	<b>67.34</b>	<b>662.55</b>	<b>2.12</b>	<b>745</b>	<b>7.81</b>	<b>5.81</b>	<b>81.8</b>	<b>782.49</b>	<b>2.4</b>	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с повидлом)	50	2.86	1.16	27.6	132.86	0.01	50	2.86	1.16	27.6	132.86	0.01	437
	Кефир	170	4.92	4.25	6.8	85	1.19	190	5.5	4.75	7.6	95	1.33	420
<b>Итого за полдник:</b>		<b>170</b>	<b>2.86</b>	<b>1.16</b>	<b>27.6</b>	<b>85</b>	<b>0.01</b>	<b>190</b>	<b>2.86</b>	<b>1.16</b>	<b>27.6</b>	<b>95</b>	<b>0.01</b>	
Ужин	Шницель рыбный натуральный	60	8.98	2.68	5.84	123	1.83	80	12.8	3.92	8.21	176	2.62	274
	Рагу из овощей	110	2.16	4.86	12.67	103.08	10.28	130	2.7	6.08	15.84	128.85	12.85	143
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	12
	Хлеб пшеничный	30	3.04	0.36	19.8	90.4		40	4	1	27	121		
	Фрукты свежие	95	0.38	0.38	9.31	41.8	9.8	100	0.4	0.4	9.8	44	10	11.29
<b>Итого за ужин:</b>		<b>445</b>	<b>14.6</b>	<b>8.29</b>	<b>54.61</b>	<b>386.28</b>	<b>21.93</b>	<b>550</b>	<b>19.96</b>	<b>11.42</b>	<b>70.84</b>	<b>509.85</b>	<b>25.5</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1582</b>	<b>26.6</b>	<b>16.15</b>	<b>170.28</b>	<b>1504.63</b>	<b>27.04</b>	<b>1950</b>	<b>34.23</b>	<b>20.8</b>	<b>209.75</b>	<b>1848.34</b>	<b>32.08</b>	





9 День (Четверг)														
Прием пищи	Наименование блюда	ЯСЛИ						САД						№ рец-ры
		Выход блюда	б	ж	у	эн. цен- ность	витамины С	Выход блюда	б	ж	у	эн. цен- ность	витамины С	
Завтрак	Омлет натуральный	60	5.73	11.04	1.1	127	0.1	80	7.52	13.46	1.51	157	0.15	229
	Кофейный капиток с молоком	150	2.34	2	10.63	70	0.98	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	414
	Бутерброд с маслом и сыром	42	4.9	6.5	14.5	130.8	0.07	55	7.04	7.9	19.3	149	0.11	3
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>352</b>	<b>2.34</b>	<b>2</b>	<b>10.63</b>	<b>354.8</b>	<b>0.98</b>	<b>455</b>	<b>2.85</b>	<b>2.41</b>	<b>14.36</b>	<b>402</b>	<b>1.17</b>	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0.5		10.1	43	2	150	0.75		15.15	64	3	418
<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0.5</b>		<b>10.1</b>	<b>43</b>	<b>2</b>	<b>150</b>	<b>0.75</b>		<b>15.15</b>	<b>64</b>	<b>3</b>	
Обед	Салат из моркови	40	0.46	2.89	4	43.14	2.98	60	0.7	4.37	6	64.71	4.37	.9.44
	Свекольник со сметаной (на бульоне из птицы)	180	5.06	6.33	9.74	116.37	5.26	200	5.34	6.78	10.84	125.8	5.84	54-18с-2020
	Плов из птицы	160	16.59	5.81	26.76	226	0.41	210	22.26	7.73	35.69	301	1.01	321
	Компот из свежих плодов	150	0.13	0.13	19.1	73.2	1.4	180	0.14	0.14	21.5	87.8	1.5	390
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.4	0.6	23.2	80	0	50	4.2	0.7	29	100	0	0
<b>Итого за обед:</b>		<b>570</b>	<b>25.18</b>	<b>12.87</b>	<b>78.8</b>	<b>538.71</b>	<b>7.07</b>	<b>700</b>	<b>31.94</b>	<b>15.35</b>	<b>97.03</b>	<b>679.31</b>	<b>8.35</b>	
Полдник	Ватрушки (с повидлом)	50	3.19	2.13	35.51	158.57	0.06	50	3.19	2.13	35.51	158.57	0.06	441
	Кефир	170	4.92	4.25	6.8	85	1.19	190	5.5	4.75	7.6	95	1.33	420
<b>Итого за полдник:</b>		<b>220</b>	<b>8.11</b>	<b>6.38</b>	<b>42.31</b>	<b>243.57</b>	<b>1.19</b>	<b>240</b>	<b>8.69</b>	<b>6.88</b>	<b>43.11</b>	<b>253.57</b>	<b>1.33</b>	
Ужин	Каша жидкая (молочная манная с маслом и сахаром)	160	3.4	3.96	22.94	141	0	210	4.52	4.07	30.57	177	0	199
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	12
	Хлеб пшеничный	30	3.04	0.36	19.8	90.4		40	4	1	27	121		
	Фрукты свежие	95	0.38	0.38	9.31	41.8	9.8	100	0.4	0.4	9.8	44	10	.11.29
<b>Итого за ужин:</b>		<b>275</b>	<b>3.46</b>	<b>0.75</b>	<b>36.1</b>	<b>160.2</b>	<b>9.82</b>	<b>340</b>	<b>4.46</b>	<b>1.42</b>	<b>46.79</b>	<b>205</b>	<b>10.03</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1517</b>	<b>39.59</b>	<b>22</b>	<b>177.9</b>	<b>1340.28</b>	<b>21.06</b>	<b>1885</b>	<b>48.69</b>	<b>26.06</b>	<b>216.44</b>	<b>1603.88</b>	<b>23.88</b>	

10 День (Пятница)														
		ЯСЛИ						САД						
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	б	ж	у	эн. ценность	витамины С	Выход блюда	б	ж	у	эн. ценность	витамины С	№ рец-ры
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	170	5.75	5.2	18.83	145.2	0.77	200	8.46	7.64	27.69	213.5	0.9	100
	Чай с сахаром	150	0.04	0.01	6.99	28	0.02	200	0.06	0.02	9.99	40	0.03	12
	Бутерброд с маслом	35	2.45	7.5	14.6	105.6	0	45	3.06	9.4	18.3	129.8	0	1
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>345</b>	<b>5.89</b>	<b>7.51</b>	<b>21.59</b>	<b>133.6</b>	<b>0.02</b>	<b>455</b>	<b>0.06</b>	<b>0.02</b>	<b>9.99</b>	<b>346.8</b>	<b>0.03</b>	
2-ой завтрак	Сок фруктовый	100	0.5		10.1	43	2	150	0.75		15.15	64	3	418
<b>Итого за 2-ой завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0.5</b>		<b>10.1</b>	<b>43</b>	<b>2</b>	<b>150</b>	<b>0.75</b>		<b>15.15</b>	<b>64</b>	<b>3</b>	
Обед	Икра кабачковая для детского питания	40	0.48	1.89	3.08	31	3	60	0.72	2.82	4.62	47	4.5	57
	Суп из сборных овощей с мелкошинкованными овощами вегетарианский (со)	184	1.24	2.16	5.52	48.6	0.77	204	1.38	2.4	6.13	54	0.9	Jan-53
	Биточки	60	6.26	19.3	8.97	235	2.14	80	8.33	25.63	11.64	311	2.85	268
	Каша вязкая (гречневая)	124	6.88	4.87	30.91	195	0	155	8.6	6.09	38.64	243.75	0	331
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.02	20.82	84.75	0.3	180	0.4	0.022	25	101.7	0.36	394
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.4	0.6	23.2	80	0	50	4.2	0.7	29	100	0	0
<b>Итого за обед:</b>		<b>598</b>	<b>18.59</b>	<b>28.84</b>	<b>92.5</b>	<b>674.35</b>	<b>6.21</b>	<b>729</b>	<b>23.63</b>	<b>37.662</b>	<b>54</b>	<b>857.45</b>	<b>0.36</b>	
Полдник	Кондитерское изделие (печенье)	10	0.7	1	7.3	41		20	1.4	2	14.6	82		
	Молоко кипяченое	170	4.5	4.08	7.6	85	2.05	190	5.04	4.9	9.07	102	2.46	419
<b>Итого за полдник:</b>		<b>180</b>	<b>5.2</b>	<b>5.08</b>	<b>14.9</b>	<b>126</b>	<b>2.05</b>	<b>210</b>	<b>6.44</b>	<b>6.9</b>	<b>23.67</b>	<b>184</b>	<b>2.46</b>	
Ужин	Пудинг из творога с рисом	70	10.31	9.56	15.2	156.8	0.13	100	14.73	9.94	18.93	224	0.19	250
	Соус молочный (сладкий)	20	0.4	0.93	2.67	20.31	0.07	30	0.6	1.4	4	30.46	0.1	369
	Какао с молоком	150	3.57	3.08	14.69	89	1.36	180	4.08	3.54	17.58	107	1.59	416
	Фрукты свежие	95	0.38	0.38	9.31	41.8	9.8	100	0.4	0.4	9.8	44	10	11.29
<b>Итого за ужин:</b>		<b>245</b>	<b>3.95</b>	<b>3.46</b>	<b>24</b>	<b>328</b>	<b>11.16</b>	<b>410</b>	<b>4.48</b>	<b>3.94</b>	<b>27.38</b>	<b>400.1</b>	<b>11.59</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1609</b>	<b>34.13</b>	<b>44.89</b>	<b>163.09</b>	<b>1304.95</b>	<b>21.44</b>	<b>1954</b>	<b>35.36</b>	<b>48.522</b>	<b>130.19</b>	<b>1852.35</b>	<b>17.44</b>	
<b>СРЕДНЯЯ ЗА 10 ДНЕЙ</b>		1575.3	57.9005	56.4898	244.884	1489.02	35.9086	1951.30	70.775	68.781	3979.5	1848.5	41.5752	