

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Детский сад №97 "Земляничка"
комбинированного вида г.Улан-Удэ



Утверждено:

заведующий МБДОУ

Детский сад №97

Ширипнимбуева О.Н.

**Примерное двухнедельное меню
для детей, посещающих
детский сад и детские ясли
за 2024г**

Шеф-повар

МБДОУ Детский сад №97 "Земляничка"
комбинированного вида

<i>1 день детский сад</i>							
Наименование Блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витамин С	Номер рецептуры
		белки	жиры	углев			
		граммы					
1 завтрак							
Каша ячневая молочная жидкая	180	5,00	10,00	23,00	240,00	2,00	5
Чай с сахаром м лимоном	150	-	-	20,00	40,00	20,00	909
Сухарь	50	3,00	6,00	40,00	220,00	0,03	925
Итого:	380	8,00	16,00	83,00	500,00	22,03	
2 завтрак							
Йогурт	100	3,00	3,00	4,00	63,00	4,50	932
Обед							
Суп "Крестьянский" с мясом со сметаной	180	4,00	17,00	9,00	200,00	10,00	941
Котлета из индейки	70	22,00	9,00	2,00	220,00	0,02	960
Вермишель с маслом	130	5,00	4,00	36,00	172,00	-	912
Компот из консервированных фруктов	180	-	-	50,00	36,00	4,50	917
Хлеб	50	2,00	-	20,00	101,00	0,05	921
Зеленого горошка	50	1,00	-	1,00	40,00	2,40	930.01
Итого:	660	34,00	30,00	118,00	769,00	16,97	
Полдник							
Расстегай с рыбой	80	8,00	10,00	33,00	300,00	0,85	6
Чай с молоком	180	1,00	1,00	2,00	56,00	5,40	7
Сок фруктовый	100	-	-	20,00	45,00	-	336
Итого:	360	9,00	11,00	55,00	401,00	6,25	

<i>1 день детские ясли</i>							
Наименование Блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витамин С	Номер рецептуры
		белки	жиры	углев			
		граммы					
1 завтрак							
Каша ячневая молочная жидкая	150	4,00	8,00	19,00	210,00	1,80	5
Чай с сахаром м лимоном	130	-	-	18,00	32,00	15,20	909
Сухарь	40	2,00	4,00	26,00	200,00	0,03	925
Итого:	320	6,00	12,00	63,00	442,00	17,03	
2 завтрак							
Йогурт	100	4,00	3,00	4,00	63,00	4,00	932
Обед							
Суп "Крестьянский" с мясом со сметаной	150	3,00	14,00	8,00	90,00	12,30	941
Котлета из индейки	50	18,00	6,00	2,00	180,00	0,01	960
Вермишель с маслом	110	4,00	3,00	30,00	152,00	-	912
Компот из консервированных фруктов	150	-	-	37,00	30,00	4,00	917
Хлеб	40	1,00	1,00	16,00	90,00	0,05	921
Зеленого горошка	30	-	2,00	-	30,00	1,60	930.01
Итого:	530	26,00	26,00	93,00	572,00	17,96	
Полдник							
Расстегай с рыбой	60	5,00	5,00	23,00	240,00	0,71	6
Чай с молоком	130	1,00	1,00	2,00	40,00	4,50	7
Сок фруктовый	95	-	-	18,00	43,00	-	336
Итого:	285	6,00	6,00	43,00	323,00	5,21	

МБДОУ Детский сад №97 "Земляничка"
комбинированного вида

<i>2 день детский сад</i>							
Наименование Блюда 1 завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность ккал	Витамин С мг	Номер рецептуры №
		белки	жиры	углев			
		граммы					
Каша кукурузная молочная жидкая	180	10,00	12,00	26,00	300,00	2,70	907
Чай с молоком	150	15,00	4,00	47,00	103,00	4,40	305
Хлеб	40	2,00	1,00	16,00	83,00	8,00	921
Масло сливочное	5	5,00	2,00		40,00		3
Итого:	375,00	32,00	19,00	89,00	526,00	15,10	
2 завтрак							
Снежок 2,5%	100	3,00	3,00	15,00	78,00	14,00	932
Обед							
Суп харчо с мясом	180	6,00	4,00	15,00	200,00	6,08	919
Оладьи из печени	60	5,00	22,00	20,00	300,00	4,20	253
Картофельное пюре	120	2,00	4,00	17,00	170,00	-	257
Компот из консервированных фруктов	180	-	-	40,00	78,00	15,00	914
Хлеб	50	3,00	-	20,00	101,00	0,05	921
Итого:	596,00	16,00	30,00	112,00	849,00	25,33	
Полдник							
Омлет натуральный	100	5,00	12,00	44,00	300,00	0,29	920
Какао с молоком	150	-	-		47,00		916
Батон	30			18,00	55,00		402
Сыр	6	5,00	2,00		40,00		3
Итого:	286,00	10,00	14,00	62,00	442,00	0,29	

<i>2 день детские ясли</i>							
Наименование Блюда 1 завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность ккал	Витамин С мг	Номер рецептуры №
		белки	жиры	углев			
		граммы					
Каша кукурузная молочная жидкая	150	8,00	10,00	21,00	240,00	2,00	907
Чай с молоком	130	10,00	3,00	40,00	89,00	4,20	305
Хлеб	30	2,00	1,00	12,00	62,00	6,00	921
Масло сливочное	4	4,00	1,00	-	35,00		3
Итого:	314,00	24,00	15,00	73,00	426,00	12,20	
2 завтрак							
Снежок 2,5%	100	3,00	3,00	15,00	78,00	14,00	932.01
Обед							
Суп харчо с мясом	150	5,50	2,00	13,00	178,00	5,31	919
Оладьи из печени	50	4,00	20,00	15,00	200,00	3,10	253
Картофельное пюре	100	2,00	4,00	17,00	170,00	-	257
Компот из консервированных фруктов	150	-	-	30,00	65,00	10,00	914
Хлеб	40	2,00	1,00	16,00	83,00	0,05	921
Итого:	490,00	13,50	27,00	91,00	696,00	18,46	922
Полдник							
Омлет натуральный	65	3,00	6,00	32,00	250,00	0,29	920
Какао с молоком	130	-	-	-	-	-	916
Батон	95	-	-	10,00	45,00		412
Сыр	4	5,00	2,00		40,00		3
Итого:	294,00	8,00	8,00	42,00	335,00	0,29	

МБДОУ Детский сад №97 "Земляничка"
комбинированного вида

3 день детский сад							
Наименование Блюда 1 завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность ккал	Витамины С мг	Номер рецептуры №
		белки	жиры	углев			
		граммы					
Каша геркулесовая молочная жидкая	180	10,00	15,00	23,00	320,00	1,10	76
Чай с молоком	150	10,00	9,00	2,00	60,00	0,10	7
Мармелад	20	-	-	16,00	64,00	13,00	100
Батон	40	3,00	1,00	21,00	120,00	0,03	923
Итого:	390,00	23,00	25,00	62,00	564,00	14,23	
2 завтрак							
Кефир	100	3,00	3,00	4,00	51,00	15,00	932
Обед							
Щи из свежих овощей с мясом и сметаной	180	5,00	6,00	6,00	220,00	5,90	928
Сосиска отварная	70	9,00	17,00	-	240,00	0,14	929
Каша рисовая рассыпчатая	130	4,00	4,00	17,00	123,00	0,80	905
Кукуруза консервированная	40	1,00	-	4,00	23,00		946
Компот из изюма	180	-	-	40,00	89,00		914
Хлеб	50	3,00	-	20,00	101,00	0,05	922
Итого:	630,00	22,00	27,00	87,00	796,00	6,89	
Полдник							
Лапша отварная	80	3,00	2,00	30,00	110,00	-	912
Икра кабачковая	20	-	2,00	14,00	24,00	-	931
Чай с сахаром	150	-	-	8,00	31,00		300
Хлеб	40	2,00	1,00	16,00	83,00		921
Банан	100	1,00	-	40,00	100,00	14,00	926
Итого:	390,00	4,00	5,00	108,00	348,00	14,00	
Итого:	1290,00	42,00	47,00	215,00	1798,00	45,74	

3 день детские ясли							
Наименование Блюда 1 завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность ккал	Витамины С мг	Номер рецептуры №
		белки	жиры	углев			
		граммы					
Каша геркулесовая молочная жидкая	150	9,00	12,00	18,00	250,00	0,90	71
Чай с молоком	130	7,00	8,00	2,00	50,00	0,10	7
Мармелад	20	-	-	16,00	64,00	10,00	100
Батон	30	2,00	1,00	15,00	100,00		923
Итого:	330,00	18,00	21,00	51,00	464,00	11,00	
2 завтрак							
Кефир	100	3,00	3,00	4,00	51,00	15,00	932.02
Обед							
Щи из свежих овощей с мясом и сметаной	150	4,00	5,00	5,00	180,00	3,00	928
Сосиска отварная	50	5,00	10,00	-	180,00	0,11	929
Каша рисовая рассыпчатая	110	3,00	3,00	14,00	95,00	0,60	905
Кукуруза консервированная	30	1,00	-	3,00	17,00		946
Компот из изюма	150	-	-	38,00	74,00		914.01
Хлеб	40	2,00	1,00	16,00	83,00	0,04	921
Итого:	530,00	15,00	19,00	76,00	629,00	3,74	
Полдник							
Лапша отварная	60	3,00	2,00	17,00	80,00	-	912
Икра кабачковая	15	-	1,00	1,00	18,00	-	931
Чай с сахаром	130	-	-	7,00	27,00		300
Хлеб	30	2,00	1,00	12,00	40,00		921
Банан	95	1,00	-	35,00	89,00	14,00	926
Итого:	330,00	6,00	4,00	72,00	254,00	14,00	
Итого:	1290,00	42,00	47,00	215,00	1798,00	45,74	

МБДОУ Детский сад №97 "Земляничка"
комбинированного вида

4 день детский сад							
Наименование Блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витамин С	Номер рецептуры
		белки	жиры	углев			
		граммы					
1 завтрак							
Каша пшеничная молочная, жидкая	180	15,00	15,00	26,00	300,00	2,60	908
Какао с молоком	150	1,00	1,00	10,00	70,00	5,40	306
Бутерброд с маслом(хлеб в/с йодированный)	45	5,00	6,00	30,00	200,00	5,00	910
Итого:	375,00	21,00	22,00	66,00	570,00	13,00	
2 завтрак							
Йогурт	100	4,00	3,00	4,00	110,00	10,00	932
Обед							
Суп гороховый	180	6,00	3,00	10,00	180,00	6,01	933
Рыба припущенная в молоке(Горбуша)	70	12,00	20,00	5,00	180,00	0,11	240
Картофельное пюре	130	2,00	7,00	30,00	180,00	-	257
Компот из чернослива	180	-	-	50,00	85,00	10,00	914.02
Огурец свежий	40	-	-	1,00	6,00	-	934
Хлеб	50	2,00	-	20,00	101,00	0,05	922
Итого:	650,00	22,00	30,00	116,00	732,00	16,17	
Полдник							
Булочка сахарная	80	6,00	4,00	60,00	280,00	-	935
Чай	150	-	-	-	-	-	916
Апельсин	100	1,00	-	15,00	43,00	11,70	404
Итого:	330,00	7,00	4,00	75,00	323,00	11,70	

4 день детские ясли							
Наименование Блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витамин С	Номер рецептуры
		белки	жиры	углев			
		граммы					
1 завтрак							
Каша пшеничная молочная, жидкая	150	10,00	13,00	22,00	250,00	1,60	908
Какао с молоком	130	1,00	1,00	8,00	60,00	4,50	306
Бутерброд с маслом(хлеб в/с йодированный)	35	4,00	4,00	25,00	160,00	4,00	910
Итого:	315,00	15,00	18,00	55,00	470,00	10,10	
2 завтрак							
Йогурт	100	4,00	3,00	4,00	80,00	10,00	932
Обед							
Суп гороховый	150	5,00	3,00	8,00	130,00	4,51	933
Рыба припущенная в молоке(Горбуша)	50	8,00	15,00	2,00	170,00	-	240
Картофельное пюре	110	2,00	4,00	17,00	170,00	-	257
Компот из чернослива	150	-	-	45,00	70,00	8,00	914.02
Огурец свежий	30	-	-	1,00	4,00	-	934
Хлеб	40	1,00	1,00	16,00	83,00	0,04	921
Итого:	530,00	16,00	23,00	89,00	627,00	12,54	
Полдник							
Булочка сахарная	60	5,00	3,00	42,00	160,00	0,68	935
Чай	130	-	-	-	-	-	916
Апельсин	100	1,00	-	13,00	43,00	11,70	404
Итого:	290,00	6,00	3,00	55,00	203,00	12,38	

МБДОУ Детский сад №97 "Земляничка"
комбинированного вида

5 день детский сад							
Наименование Блюда 1 завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витамин С	Номер рецептуры
		белки	жиры	углев			
		граммы					
Каша кукурузная молочная жидкая	180	10,00	15,00	25,00	300,00	1,76	908
Чай	150	-	-	-	-	-	915
Вафля	30	1,00	7,00	40,00	300,00	-	101
Хлеб	40	1,00	1,00	20,00	83,00	-	921
Итого:	400,00	12,00	23,00	85,00	683,00	1,76	
2 завтрак							
Снежок	100	2,00	3,00	20,00	78,00	25,00	932
Обед							
Суп свекольник с мясом и сметаной	180	10,00	6,00	8,00	150,00	4,30	936
Плов рисовый с мясом	180	15,00	20,00	25,00	370,00	4,10	937
Компот из кураги	180	1,00	-	40,00	81,00	5,00	914
Помидор свежий	40	-	-	10,00	8,00	0,05	27
Хлеб	50	2,00	-	20,00	101,00	0,60	922
Итого:	630,00	28,00	26,00	103,00	710,00	14,05	
Полдник							
Яйцо вареное	40	5,00	5,00	-	100,00	0,32	200
Чай с сахаром	150	-	-	20,00	31,00	5,40	300
Батон	30	2,00	1,00	18,00	79,00	0,03	923
Сыр	6	1,00	2,00	-	40,00	0,01	3
Яблоко	100	-	-	15,00	47,00	2,70	401
Итого:	326,00	8,00	8,00	53,00	297,00	8,46	
Итого за день:	1456,00	50,00	50,00	201,00	1768,00	40,27	

5 день детские ясли							
Наименование Блюда 1 завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витамин С	Номер рецептуры
		белки	жиры	углев			
		граммы					
Каша кукурузная молочная жидкая	150	8,00	13,00	21,00	220,00	1,76	908.01
Чай	130	-	-	-	-	-	916
Вафля	20	1,00	4,00	35,00	220,00	-	101
Хлеб	30	1,00	1,00	12,00	62,00	-	921
Итого:	330,00	10,00	18,00	69,00	502,00	1,76	
2 завтрак							
Снежок	100	2,00	3,00	20,00	78,00	25,00	932.01
Обед							
Суп свекольник с мясом и сметаной	150	8,00	3,00	6,00	120,00	4,00	936
Плов рисовый с мясом	150	12,00	15,00	12,00	264,00	2,34	937
Компот из кураги	150	1,00	-	35,00	67,00	4,50	914.03
Помидор свежий	30	-	-	1,00	6,00	0,03	27
Хлеб	40	1,00	1,00	16,00	83,00	0,60	921
Итого:	520,00	22,00	19,00	70,00	540,00	11,47	
Полдник							
Яйцо вареное	40	5,00	5,00	-	100,00	0,32	200
Чай с сахаром	130	-	-	15,00	27,00	3,50	300
Батон	30	2,00	1,00	15,00	79,00	0,03	923
Сыр	4	1,00	1,00	-	35,00	0,01	
Яблоко	100	-	-	15,00	47,00	2,70	401
Итого:	304,00	8,00	7,00	45,00	288,00	6,56	
Итого за день:	1264,00	47,00	47,00	201,00	1488,00	41,79	

МБДОУ Детский сад №97 "Земляничка"
комбинированного вида

6 день детский сад							
Наименование Блюда 1 завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность ккал	Витамины С мг	Номер рецептуры №
		белки	жиры	углев			
		граммы					
Каша манная молочная жидкая	180	9,00	8,00	40,00	300,00	1,12	904
Чай с молоком	150	1,00	1,00	2,00	47,00	5,40	7
Хлеб	40	1,00	1,00	16,00	83,00	-	921
Повидло	30	-	-	45,00	170,00	-	939
Итого:	400,00	11,00	10,00	103,00	600,00	6,52	
2 завтрак							
Кефир	100	2,00	3,00	4,00	51,00	16,00	932.02
Обед							
Суп -уха из консервированной рыбы	180	9,00	20,00	6,00	110,00	5,20	911
Гуляш из отварного мяса	70	15,00	13,00	5,00	250,00	0,62	211
Каша гречневая рассыпчатая	130	3,00	6,00	20,00	150,00	2,10	905
Горошнк зеленый	40	1,00	-	1,00	23,00	3,20	930
Напиток из брусники	180	-	-	40,00	85,00	15,00	914.02
Хлеб	50	2,00	-	20,00	101,00	0,05	922
Итого:	650,00	30,00	39,00	92,00	719,00	26,17	
Полдник							
Блины с сгущенным молоком	100	6,00	8,00	50,00	350,00	-	940
Чай	150	-	-	-	-	-	916
Сок фруктовый	100	-	-	11,00	45,00	1,50	336
Итого:	350,00	6,00	8,00	61,00	395,00	1,50	

6 день детские ясли							
Наименование Блюда 1 завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность ккал	Витамины С мг	Номер рецептуры №
		белки	жиры	углев			
		граммы					
Каша манная молочная жидкая	150	8,00	6,00	35,00	150,00	1,12	904
Чай с молоком	130	1,00	1,00	2,00	40,00	4,50	7
Хлеб	30	1,00	1,00	12,00	62,00	-	921
Повидло	20	-	-	40,00	140,00	-	939
Итого:	330,00	10,00	8,00	89,00	392,00	5,62	
2 завтрак							
Кефир	100	2,00	3,00	4,00	51,00	16,00	932.02
Обед							
Суп -уха из консервированной рыбы	150	8,00	15,00	5,00	100,00	4,90	911
Гуляш из отварного мяса	50	12,00	10,00	4,00	220,00	0,43	211
Каша гречневая рассыпчатая	130	3,00	4,00	17,00	130,00	2,00	905
Горошнк зеленый	30	1,00	-	1,00	17,00	2,10	930
Напиток из брусники	150	-	-	20,00	70,00	13,00	914.02
Хлеб	40	1,00	1,00	16,00	83,00	0,03	921
Итого:	550,00	25,00	30,00	63,00	620,00	22,46	
Полдник							
Блины с сгущенным молоком	75	3,00	6,00	35,00	300,00	-	940
Чай	130	-	-	-	-	-	916
Сок фруктовый	95	-	-	11,00	43,00	1,50	336
Итого:	300,00	3,00	6,00	46,00	343,00	1,50	

МБДОУ Детский сад №97 "Земляничка"
комбинированного вида

<i>7 день детский сад</i>							
Наименование Блюда 1 завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность ккал	Витамин С мг	Номер рецептуры №
		белки	жиры	углев			
		граммы					
Каша рисовая молочная жидкая	180	20,00	10,00	33,00	300,00	1,02	907
Чай с лимоном и сахаром	150	-	-	50,00	32,00	0,10	909
Хлеб	40	2,00	1,00	16,00	100,00	0,03	921
Сыр	6	1,00	2,00	-	80,00	-	3
Итого:	376,00	23,00	13,00	99,00	512,00	1,15	
2 завтрак							
Йогурт	100	3,00	3,00	4,00	63,00	20,00	932
Обед							
Суп "Крестьянский" с мясом и сметаной	180	9,00	10,00	9,00	200,00	5,00	941
Картофельная запеканка с мясом	180	15,00	20,00	24,00	300,00	9,10	947
Компот из сухофруктов	180	-	-	50,00	78,00	3,50	914
Сельдь с луком и маслом	40	-	-	1,00	6,00	0,03	934
Хлеб	50	3,00	-	20,00	101,00	-	922
Итого:	630,00	27,00	30,00	104,00	685,00	17,63	
Полдник							
Суп молочный с вермишелью	80	2,00	3,00	16,00	230,00	3,76	111
Чай	150	-	-	-	-	-	916
Конфета	20	2,00	9,00	7,00	120,00	5,40	938
Батон	40	3,00	1,00	21,00	150,00	0,03	923
Груша	100	-	-	10,00	47,00	1,90	402
Итого:	390,00	7,00	13,00	54,00	547,00	11,09	

<i>7 день детские ясли</i>							
Наименование Блюда 1 завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность ккал	Витамин С мг	Номер рецептуры №
		белки	жиры	углев			
		граммы					
Каша рисовая молочная жидкая	150	15,00	8,00	21,00	150,00	1,02	907
Чай с лимоном и сахаром	130	-	-	45,00	28,00	0,10	909
Хлеб	30	2,00	1,00	12,00	80,00	0,03	921
Сыр	4	1,00	1,00	-	70,00	-	3
Итого:	314,00	18,00	10,00	78,00	328,00	1,15	
2 завтрак							
Йогурт	100	3,00	3,00	4,00	63,00	20,00	932
Обед							
Суп "Крестьянский" с мясом и сметаной	150	4,00	8,00	8,00	180,00	3,23	941
Картофельная запеканка с мясом	150	10,00	15,00	20,00	250,00	8,20	947
Компот из сухофруктов	150	-	-	41,00	65,00	3,00	914
Сельдь с луком и маслом	30	-	-	1,00	4,00	0,03	934
Хлеб	40	2,00	1,00	16,00	83,00	-	921
Итого:	520,00	16,00	24,00	86,00	582,00	14,46	
Полдник							
Суп молочный с вермишелью	60	2,00	2,00	6,00	150,00	3,14	111
Чай	130	-	-	-	-	-	916
Конфета	15	1,00	6,00	5,00	100,00	4,50	938
Батон	30	2,00	1,00	15,00	130,00	0,03	923
Груша	100	-	-	10,00	47,00	1,90	402
Итого:	335,00	5,00	9,00	36,00	427,00	9,56	

**МБДОУ Детский сад №97 "Земляничка"
комбинированного вида**

8 день детский сад							
Наименование Блюда 1 завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витамин С	Номер рецептуры
		белки	жиры	углевод			
		граммы					
Каша ячневая молочная жидкая	180	10,00	15,00	23,00	320,00	1,76	5
Чай с молоком	150	6,00	1,00	2,00	47,00	5,40	7
Пряник	30	2,00	9,00	11,00	120,00	0,03	942
Хлеб	40	2,00	1,00	16,00	83,00		921
Итого:	400,00	20,00	26,00	52,00	570,00	7,19	
2 завтрак							
Снежок	100	3,00	3,00	11,00	78,00	20,00	932.01
Обед							
Суп картофельный с фрикадельками	180	7,00	13,00	5,00	180,00	7,30	943
Плов перловый с мясом	180	13,00	11,00	25,00	300,00	0,04	937.01
Помидоры свежие	40	-	-	2,00	11,00	0,02	27
Компот из кураги	180	1,00	-	60,00	81,00	12,00	914.03
Хлеб	50	2,00	-	20,00	101,00	0,03	922
Итого:	630,00	23,00	24,00	112,00	673,00	19,39	
Полдник							
Булочка дорожная	80	5,00	4,00	44,00	320,00	1,32	935.02
Кофейный напиток с молоком	150	3,00	3,00	33,00	103,00	0,10	305
Яблоко	100	-	-	10,00	47,00	1,10	401
Итого:	330,00	8,00	7,00	87,00	470,00	2,52	
Итого:	1460,00	54,00	60,00	242,00	1791,00	49,10	

8 день детские ясли							
Наименование Блюда 1 завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витамин С	Номер рецептуры
		белки	жиры	углевод			
		граммы					
Каша ячневая молочная жидкая	150	8,00	13,00	19,00	250,00	1,76	5
Чай с молоком	130	5,00	1,00	2,00	40,00	4,50	7
Пряник	25	2,00	5,00	9,00	100,00	0,03	942
Хлеб	30	1,00	1,00	12,00	62,00		921
Итого:	335,00	16,00	20,00	42,00	452,00	6,29	
2 завтрак							
Снежок	100	3,00	3,00	11,00	78,00	20,00	932.01
Обед							
Суп картофельный с фрикадельками	150	4,00	10,00	4,00	140,00	4,30	943
Плов перловый с мясом	150	10,00	7,00	17,00	240,00	0,03	937.01
Помидоры свежие	30	-	-	1,00	6,00	0,02	27
Компот из кураги	150	1,00	-	55,00	67,00	11,00	914.03
Хлеб	30	2,00	1,00	12,00	62,00	0,03	921
Итого:	360,00	17,00	18,00	89,00	515,00	15,38	
Полдник							
Булочка дорожная	60	4,00	3,00	33,00	220,00	1,15	935.02
Кофейный напиток с молоком	130	2,00	2,00	20,00	89,00	0,10	305
Яблоко	95	-	-	9,00	45,00	1,10	401
Итого:	285,00	6,00	5,00	62,00	354,00	2,35	
Итого:	1080,00	42,00	46,00	188,00	1399,00	44,00	

МБДОУ Детский сад №97 "Земляничка"
комбинированного вида

<i>9 день детский сад</i>							
Наименование Блюда 1 завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витамины С	Номер рецептуры
		белки	жиры	углевод			
		граммы			ккал	мг	№
Каша пшеничная молочная жидкая	180	10,00	20,00	17,00	300,00	1,76	906
Чай	150	-	-	-	-	-	916
Зефир	30	-	-	40,00	120,00	5,20	957
Хлеб	40	1,00	1,00	16,00	83,00	0,03	921
Итого:	400,00	11,00	21,00	73,00	503,00	6,99	
<i>2 завтрак</i>							
Кефир	100	2,00	3,00	4,00	51,00	20,00	932.02
<i>Обед</i>							
Суп борщ с мясом и сметаной	180	4,00	6,00	8,00	250,00	6,40	944
Позы мясные	180	18,00	20,00	28,00	330,00	0,11	945
Кукуруза консервированная	40	1,00	-	15,00	23,00	0,20	946
Напиток из клюквы	180	-	-	40,00	85,00	13,00	914.02
Хлеб	50	2,00	-	20,00	101,00	0,03	922
Итого:	630,00	25,00	26,00	111,00	789,00	19,74	
<i>Полдник</i>							
Творожно-рисовая запеканка со сгущенным молоком	80	15,00	10,00	49,00	300,00	1,20	915
Чай с молоком	150	-	-	1,00	-	-	916
Банан	100	1,00	-	23,00	150,00	2,10	926
Итого:	330,00	16,00	10,00	73,00	450,00	3,30	
Итого:	400,00				503,00	6,99	

<i>9 день детские ясли</i>							
Наименование Блюда 1 завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витамины С	Номер рецептуры
		белки	жиры	углевод			
		граммы			ккал	мг	№
Каша пшеничная молочная жидкая	150	8,00	15,00	14,00	250,00	1,20	906
Чай	130	-	-	-	-	-	916
Зефир	25	-	-	35,00	100,00	4,90	957
Хлеб	30	1,00	1,00	12,00	62,00	0,03	921
Итого:	335,00	9,00	16,00	61,00	412,00	6,13	
<i>2 завтрак</i>							
Кефир	100	2,00	3,00	4,00	51,00	20,00	932.02
<i>Обед</i>							
Суп борщ с мясом и сметаной	150	3,00	6,00	6,00	180,00	3,80	944
Позы мясные	150	14,00	15,00	24,00	250,00	0,08	945
Кукуруза консервированная	30	1,00	-	10,00	17,00	0,20	946
Напиток из клюквы	150	-	-	35,00	70,00	12,00	914.02
Хлеб	30	2,00	1,00	12,00	62,00	0,03	921
Итого:	510,00	20,00	22,00	87,00	579,00	16,10	
<i>Полдник</i>							
Творожно-рисовая запеканка со сгущенным молоком	75	10,00	6,00	28,00	250,00	0,90	915
Чай с молоком	130	-	-	1,00	-	-	916
Банан	95	1,00	-	22,00	108,00	2,10	925
Итого:	300,00	11,00	6,00	51,00	358,00	3,00	
Итого:	335,00				412,00	6,13	

МБДОУ Детский сад №97 "Земляничка"
комбинированного вида

<i>10 день детский сад</i>							
Наименование Блюда 1 завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность ккал	Витамин С мг	Номер рецептуры №
		белки	жиры	углев			
		граммы					
Каша пшеничная молочная жидкая	180	10,00	9,00	26,00	300,00	0,90	908
Какао с молоком	150	1,00	1,00	40,00	58,00	0,10	306
Бутерброд с маслом(Батон нарезной)	45	10,00	7,00	19,00	130,00	-	910.01
Итого:	375,00	21,00	17,00	85,00	488,00	1,00	
2 завтрак							
Йогурт	100	3,00	3,00	4,00	63,00	20,00	932
Обед							
Суп рассольник с мясом и сметаной	180	4,00	15,00	9,00	150,00	8,90	107
Котлета мясная	70	12,00	14,00	5,00	250,00	0,08	913
Лапша отварная	130	5,00	4,00	50,00	300,00	0,60	912
Кисель с шиповником	180	-	-	40,00	89,00	15,00	914.01
Горошек зеленый	30	1,00	-	1,00	17,00	0,03	930
Хлеб	50	2,00	-	20,00	101,00	0,05	922
Итого:	640,00	24,00	33,00	125,00	907,00	24,66	
Полдник							
Пирожок печеный с (картофелем или капустой или яйцо с рисом)	80	5,00	7,00	39,00	300,00	0,05	948.01
Чай	150	-	-	-	-	-	915
Апельсин	100	1,00	-	8,00	43,00	3,50	404
Итого:	330,00	6,00	7,00	47,00	343,00	3,55	
Итого за 10 дней		544,00	604,00	2 626,00	17 847,00		
Среднее значение за 10 дней		54,40	60,40	262,60	1 784,70		
Содержание Б, Ж, У в меню за 10 дней в % от калорийности							

<i>10 день детские ясли</i>							
Наименование Блюда 1 завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность ккал	Витамин С мг	Номер рецептуры №
		белки	жиры	углев			
		граммы					
Каша пшеничная молочная жидкая	150	7,00	6,00	22,00	250,00	0,90	908
Какао с молоком	130	1,00	1,00	35,00	51,00	0,10	306
Бутерброд с маслом(Батон нарезной)	35	8,00	4,00	15,00	100,00	-	910.01
Итого:	315,00	16,00	11,00	72,00	401,00	1,00	
2 завтрак							
Йогурт	100	3,00	3,00	4,00	63,00	20,00	932
Обед							
Суп рассольник с мясом и сметаной	150	3,00	10,00	7,00	100,00	7,10	107
Котлета мясная	50	8,00	10,00	4,00	190,00	0,06	913
Лапша отварная	110	4,00	3,00	31,00	250,00	0,60	912
Кисель с шиповником	150	-	-	38,00	74,00	12,00	914.01
Горошек зеленый	30	1,00	-	1,00	17,00	0,03	930
Хлеб	30	2,00	1,00	12,00	62,00	0,05	921
Итого:	520,00	18,00	24,00	93,00	693,00	19,84	
Полдник							
Пирожок печеный с (картофелем или капустой или яйцо с рисом)	60	4,00	4,00	26,00	200,00	0,05	948.01
Чай	130	-	-	-	-	-	916
Апельсин	100	1,00	-	8,00	43,00	3,50	404
Итого:	290,00	5,00	4,00	34,00	243,00	3,55	
Итого за 10 дней		423,50	469,00	2 049,00	14 126,00		
Среднее значение за 10 дней		42,35	46,90	204,90	1 412,60		
Содержание Б, Ж, У в меню за 10 дней в % от калорийности							