

Меню-раскладка на 10 дней (1-й день - понедельник)

№ рец.	Наименование рецептур	Выход блюд		Ясли с 1,5 лет до 3-х лет					Сад с 3-х лет до 7 лет				
		ЯСЛИ	САД	Белки	Жиры	Углеводы	к/Калории	вит.С	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	вит.С
Завтрак													
93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,3	3,9	14,13	108,9	0,54	5,74	5,2	18,84	145,2	0,72
391	Кофейный напиток с молоком	180	180	2,84	2,39	14,33	90,99	0,47	2,84	2,39	14,33	90,99	0,47
3	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	41	55	3,35	4,39	9,7	91,91	0,28	17,35	6,75	14,92	141,45	0,21
	Всего	371	435	10,49	10,68	38,16	291,8	1,29	25,93	14,34	48,09	377,64	1,4
2-ой завтрак													
368	фрукт (яблоко)	100	200	0,4	0,4	9,8	44	16	0,8	0,8	19,6	88	32
Обед													
33	салат из свеклы отварной	40	60	0,57	2,43	3,34	37,56	0,76	0,85	3,65	5,02	73,62	1,14
31	Сметана (для заправки супов)	5	7	0,13	0,75	0,16	7,5	0,03	0,18	1,05	0,22	10,5	0,04
202	Суп овощной с зеленым горошком	150	200	1,08	2,85	7,38	98,65	5,1	1,44	3,8	9,84	138,59	6,8
355	Соус сметанно- томатный	20	30	0,34	0,98	1,44	16,02	0,37	0,51	1,47	2,16	24,03	0,56
305	котлета из мяса птицы	60	80	11,64	13,14	13,46	223	0,67	14,36	19,3	19,96	328	1
313	Гречка рассыпчатая (гарнир)	70	90	4,56	3,25	20,61	130	0	6,27	4,47	28,34	178,75	0
376	Компот из сухофруктов с вит. «С»	150	200	0,33	0,15	20,7	84,75	0,3	0,44	0,2	27,6	113	0,4
31	Хлеб урожайный	40	50	2,8	0,44	16,12	75,6	0	3,5	0,55	20,15	94,5	0
	Всего	535	717	21,45	23,99	83,21	673,08	7,23	27,55	34,49	113,29	960,99	9,94
Полдник													
415	Крендель сахарный	40	60	2,12	3,94	16,72	111	0,08	4,25	7,88	33,44	222	0,16
400	Молоко	170	200	4,56	4,05	7,54	84,99	1,95	6,08	5,4	10,06	113,32	2,6
	Всего	210	260	6,68	7,99	24,26	195,99	2,03	10,33	13,28	43,5	335,32	2,76
Ужин													
8	Рыба соленая	40	60	4,55	3,59	1,91	58,19	1,43	6,07	4,79	2,54	77,59	1,91
321	Картофель отварной	150	180	2,85	4,3	23,01	142,35	5,82	3,04	4,59	24,54	151,84	6,3
392	Чай с сахаром	200	200	0,06	0,02	11,1	44,44	0,04	0,06	0,02	11,1	44,44	0,04
31	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0	2,28	0,27	15,03	69,3	0
	Всего	420	470	9,74	8,18	51,05	314,28	7,29	11,45	9,67	53,21	343,17	8,25
	Всего за день	1636	2082	48,76	51,24	206,48	1519,2	33,84	76,06	72,58	277,69	2105,1	54,35

Меню-раскладка на 10 дней (2-й день - вторник)

№ рец.	Наименование рецептур	Выход блюд		Ясли с 1,5 лет до 3-х лет					Сад с 3-х лет до 7 лет				
		ЯСЛИ	САД	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	вит.С	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	вит.С
Завтрак													
185	Каша из круп молочная жидкая "АССОРТИ"	155	205	3,3	3,06	23,09	136,5	0,39	4,4	4,08	30,78	182	0,52
392	Чай с сахаром	180	200	0,05	0,02	8,39	33,48	0,02	0,06	0,02	11,1	44,44	0,04
1	Хлеб с маслом	35	46	1,84	5,66	10,95	102	0	2,69	8,3	16,06	149,6	0
	Всего	370	451	5,19	8,74	42,43	271,98	0,41	7,15	12,4	57,94	376,04	0,56
2-ой завтрак													
399	Сок	200	200	1	0	20,02	84,44	4	1	0	20,02	98,15	4
Обед													
1	Салат Витаминный	40	60	0,46	3,64	4,25	46,1	9,02	0,68	5,46	6,38	69,14	13,52
65	Свекольник	150	200	1,27	2,48	6,78	112,03	4,05	1,7	3,3	9,04	156,02	5,4
31	Сметана (для заправки супов)	5	7	0,13	0,75	0,16	7,5	0,03	0,18	1,05	0,22	10,5	0,04
348	Соус томатный	20	30	0,23	0,84	1,6	14,9	0,53	0,35	1,26	2,41	22,35	0,8
282	Котлета мясная	70	90	10,43	7,7	10,19	151,38	0,01	13,41	9,9	13,1	194,63	0,01
313	Перловка рассыпчатая (гарнир)	80	130	2,32	2,32	16,9	97,92	0	3,77	3,77	27,46	175,06	0
378	Кисель из св.ягод	150	200	0,06	0,03	19,61	78,9	2,25	0,08	0,04	26,14	105,2	3
31	Хлеб урожайный	40	50	2,8	0,44	16,12	75,6	0	3,5	0,55	20,15	94,5	0
	Всего	555	767	17,7	18,2	75,61	584,33	15,89	23,67	25,33	104,9	827,4	22,77
Полдник													
459	Пирог открытый с повидлом	50	80	3,1	1,6	27,7	137,5	0,04	4,9	2,6	44,3	220	0,06
400	Молоко	150	200	4,56	4,05	7,54	84,99	1,95	6,08	5,4	10,06	113,32	2,6
	Всего	200	280	7,66	5,65	35,24	222,49	1,99	10,98	8	54,36	333,32	2,66
Ужин													
276	Домашнее жаркое	180	220	3,37	7,69	17,98	176,68	13,27	4,11	9,39	21,98	215,03	16,21
393	Чай с сахаром, лимоном	200	200	0,14	0,02	11,4	45,56	3,16	0,14	0,02	11,4	45,56	3,16
31	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0	2,28	0,27	15,03	69,3	0
	Всего	410	450	5,79	7,98	44,41	291,54	16,43	6,53	9,68	48,41	329,89	19,37
	Всего за день	1735	2148	37,34	40,57	217,71	1454,8	38,72	49,33	55,41	285,63	1964,8	49,36

Меню-раскладка на 10 дней (3-й день - среда)

№ рец.	Наименование рецептур	Выход блюд		Если с 1,5 лет до 3-х лет					Сад с 3-х лет до 7 лет				
		ЯСЛИ	САД	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	вит.С	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	вит.С
Завтрак													
329	Горошек зеленый (консервированн)	30	60	1,25	0,08	2,55	15,92	4	1,88	0,12	3,82	23,88	6
216	Омлет натуральный	130	145	11,15	22,45	6,56	270	6,9	12,55	25,25	6,35	303,75	7,76
387	Какао на молоке	150	180	3,06	2,65	13,17	89,16	0,39	3,67	3,19	15,8	106,99	0,47
3	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	41	55	3,35	4,39	9,7	91,91	0,28	17,35	6,75	14,92	141,45	0,21
	Всего	351	440	18,81	29,57	31,98	466,99	11,57	35,45	35,31	40,89	576,07	14,44
2-ой завтрак													
368	Фрукт (банан)	150	200	10	3	1	42	190	20	0,8	19,6	88	32
Обед													
53	Икра кабачковая	40	60	0,36	1,88	2,1	27,84	2,8	0,54	2,28	3,14	41,76	4,2
62	Борщ	150	200	5,92	4,35	8,23	96	8,66	7,9	5,8	10,98	128	11,54
31	Сметана (для заправки супов)	5	7	0,13	0,75	0,16	7,5	0,03	0,18	1,05	0,22	10,5	0,04
226	Биточки рыбные	60	80	5,82	2,16	8,4	97,65	0,19	7,76	2,88	11,2	136,59	0,25
321	Пюре картофельное	80	110	1,63	2,56	10,88	98,65	2,8	2,24	3,52	14,96	136,84	3,85
348	Соус томатный	20	30	0,23	0,84	1,6	14,9	0,53	0,35	1,26	2,41	22,35	0,8
372	Напиток из фруктов (яблоко)с вит."С"	150	200	0,12	0,12	17,67	73,2	1,22	0,16	0,16	23,56	97,6	1,62
31	Хлеб урожайный	40	50	2,8	0,44	16,12	75,6	0	3,5	0,55	20,15	94,5	0
	Всего	545	737	17,01	13,1	65,16	491,34	16,23	22,63	17,5	86,62	668,14	22,3
Полдник													
499	Кондитеские изделия (печенье-30/м печенье (вафли) мармелад	20	50	3,1	1,6	27,7	137,5	0,04	4,9	2,6	44,3	220	0,06
401	Кисломолочный напиток	180	200	5,22	4,5	7,56	91,19	1,26	5,8	5	8,4	101,32	1,4
	Всего	200	250	8,32	6,1	35,26	228,69	1,3	10,7	7,6	52,7	321,32	1,46
Ужин													
236	Пудинг из творога с рисом	150	200	23,57	15,9	30,29	358,4	0,32	29,46	19,88	37,86	448	0,4
32	Молоко сгущенное порц.	20	20										
392	Чай с сахаром	200	200	0,06	0,02	11,1	44,44	0,04	0,06	0,02	11,1	44,44	0,04
31	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0	2,28	0,27	15,03	69,3	0
	Всего	400	450	25,91	16,19	56,42	472,14	0,36	31,8	20,17	63,99	561,74	0,44
	Всего за день	1646	2077	80,05	67,96	189,82	1701,16	219,46	120,58	81,38	263,8	2215,27	70,64

Меню-раскладка на 10 дней (4-й день - четверг)

№ рец.	Наименование рецептур	Выход блюд		Ясли с 1,5 лет до 3-х лет					Сад с 3-х лет до 7 лет				
		ЯСЛИ	САД	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	вит.С	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	вит.С
Завтрак													
185	Каша манная молочная	155	205	2,38	2,91	19,79	114,75	0,42	3,18	3,88	26,38	153	0,56
394	Чай с молоком	180	200	3,17	2,79	13,57	92,39	0,58	2,96	2,6	15,8	98,88	1,34
1	Хлеб с маслом	35	46	1,84	5,66	10,95	102	0	2,69	8,3	16,06	149,6	0
	Всего	370	451	7,39	11,36	44,31	309,14	1	8,83	14,78	58,24	401,48	1,9
2-ой завтрак													
399	Сок	200	200	1	0	20,02	84,44	4	1	0	20,02	84,44	4
Обед													
41	Морковь свежая (порцион)	40	60	0,04	0,04	4,64	20,92	1,92	0,07	0,06	6,97	31,38	2,88
255	Суп с галушками	150	200	3,71	5,07	18,5	133,14	3,58	4,94	6,76	24,66	177,52	4,78
283	Бигус	150	220	12,49	13,66	11,63	180,41	25,06	15,27	16,7	14,21	220,51	30,62
376	Компот из св.ягод (смородина)	150	200	0,33	0,15	20,7	84,75	0,3	0,44	0,2	27,6	113	0,4
31	Хлеб урожайный	40	50	2,8	0,44	16,12	75,6	0	3,5	0,55	20,15	94,5	0
	Всего	530	730	19,37	19,36	71,59	494,82	30,86	24,22	24,27	93,59	636,91	38,68
Полдник													
429	Булочка домашняя	50	60	3,64	6,26	26,96	179	0,07	4,37	7,51	32,35	214,8	0,09
400	Молоко	180	200	4,56	4,05	7,54	84,99	1,95	6,08	5,4	10,06	113,32	2,6
	Всего	230	260	8,2	10,31	34,5	263,99	2,02	10,45	12,91	42,41	328,12	2,69
Ужин													
34	Рыба, запеченная в сметане с овощами	180	220	13,94	6,25	12,78	163,7	0,11	19,27	8,47	22,57	244,7	0,13
393	Чай с сахаром, лимоном	200	200	0,14	0,02	11,4	45,56	3,16	0,14	0,02	11,4	45,56	3,16
31	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0	2,28	0,27	15,03	69,3	0
	Всего	410	450	16,36	6,54	39,21	278,56	3,27	21,69	8,76	49	359,56	3,29
	Всего за день	1740	2091	52,32	47,57	209,63	1430,95	41,15	66,19	60,72	263,26	1810,51	50,56

Меню-раскладка на 10 дней (5-й день - пятница)

№ рец.	Наименование рецептур	Выход блюд		Ясли с 1,5 лет до 3-х лет					Сад с 3-х лет до 7 лет				
		ЯСЛИ	САД	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	вит.С	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	вит.С
Завтрак													
185	Каша пшеничная молочная	155	205	3,44	3,67	23,45	140,25	0,39	4,58	4,9	31,26	187	0,52
391	Кофейный напиток с молоком	180	180	2,84	2,39	14,33	90,99	0,47	2,84	2,39	14,33	90,99	0,47
3	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	41	55	3,35	4,39	9,7	91,91	0,28	17,35	6,75	14,92	141,45	0,21
	Всего	376	440	9,63	10,45	47,48	323,15	1,14	24,77	14,04	60,51	419,44	1,2
2-ой завтрак													
371	Фрукт (апельсин)	150	200	0,9	0,2	10,3	40	60	1,8	0,4	20,6	80	120
Обед													
20	Салат из свежей капусты и моркови	40	60	0,56	0,03	3,6	34,96	14,45	0,85	3,04	5,41	52,44	21,67
254	Суп из рыбных консервов	150	200	5,1	5,04	8,55	100,35	5,36	6,8	6,72	11,4	133,8	7,14
238	Печень по строгановски	70	90	9,77	9,00	3,13	132,67	2,95	12,56	11,57	4,02	170,58	3,80
205	Макаронные отварные	60	100	3,02	1,85	14,52	86,8	0	3,78	2,31	18,15	108,5	0
376	Компот из сухофруктов с вит. «С»	150	200	0,33	0,15	20,7	84,75	0,3	0,44	0,2	27,6	113	0,5
31	Хлеб урожайный	40	50	2,8	0,44	16,12	75,6	0	3,5	0,55	20,15	94,5	0
	Всего	510	700	21,58	16,51	66,62	515,13	23,06	27,93	24,39	86,73	672,82	33,11
Полдник													
115	Сухарики	20	30	2,45	0,31	15,21	7,36	0	3,68	0,48	22,82	11,04	0
400	Молоко	180	200	4,56	4,05	7,54	84,99	1,95	6,08	5,4	10,06	113,32	2,6
	Всего	200	230	7,01	4,36	22,75	92,35	1,95	9,76	5,88	32,88	124,36	2,6
Ужин													
202	Сырники из творога	120	150	22,43	15,2	13,68	280,8	0,28	28,04	19,01	17,1	351	0,35
32	Молоко сгущенное порц.	20	20										
392	Чай с сахаром	200	200	0,06	0,02	11,1	44,44	0,04	0,06	0,02	11,1	44,44	0,04
31	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0	2,28	0,27	15,03	69,3	0
	Всего	370	400	24,77	15,49	39,81	394,54	0,32	30,38	19,3	43,23	464,74	0,39
	Всего за день	1606	1970	63,89	47,01	186,96	1365,17	86,47	94,64	64,01	243,95	1761,36	157,3

Меню-раскладка на 10 дней (6-й день - понедельник)

№ рец.	Наименование рецептур	Выход блюд		Ясли с 1,5 лет до 3-х лет					Сад с 3-х лет до 7 лет				
		ЯСЛИ	САД	Белки	Жиры	Углевод	Калории	вит.С	Белки	Жиры	Углевод	Калории	вит.С
Завтрак													
185	Каша ДРУЖБА	155	205	3,44	3,67	23,45	140,25	0,41	4,58	4,9	31,26	187	0,54
391	Кофейный напиток с молоком	180	180	2,84	2,39	14,33	90,99	0,47	2,84	2,39	14,33	90,99	0,47
3	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	41	55	3,35	4,39	9,7	91,91	0,28	17,35	6,75	14,92	141,35	0,21
	Всего	376	440	9,63	10,45	47,48	323,15	1,16	24,77	14,04	60,51	419,44	1,22
2-ой завтрак													
368	фрукт (банан)	150	200	1,5	0,5	21	95	10	3	1	42	190	20
Обед													
19	Салат из соленых огурцов с луком	40	60	0,32	2,04	1,04	23,92	4,19	0,48	3,07	1,57	35,88	6,29
82	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1,25	3,4	4,3	52,97	7,41	1,66	4,54	5,74	92	9,88
31	Сметана (для заправки супов)	5	7	0,13	0,75	0,16	7,5	0,03	0,18	1,05	0,22	10,5	0,04
258	Плов с мясом	150	200	14,63	12,75	18,5	253,26	0,67	19,5	17	24,66	332,68	0,9
376	Компот из сухофруктов с вит. «С»	150	200	0,33	0,15	20,7	84,75	0,3	0,44	0,2	27,6	113	0,4
31	Хлеб урожайный	40	50	2,8	0,44	16,12	75,6	0	3,5	0,55	20,15	94,5	0
	Всего	535	717	19,46	19,53	60,82	498	12,6	25,76	26,41	79,94	683,56	17,51
Полдник													
498	Бутерброд с повидлом (или джемом)	50	60	1,4	3,31	27	143,45	0,14	1,68	3,98	32,4	212	0,17
400	Молоко	180	200	4,56	4,05	7,54	84,99	1,95	6,08	5,4	10,06	113,32	2,6
	Всего	230	260	5,96	7,36	34,54	228,44	2,09	7,76	9,38	42,46	325,32	2,77
Ужин													
53	Икра кабачковая	40	60	0,36	1,88	2,1	27,84	2,8	0,54	2,28	3,14	41,76	4,2
321	Пюре картофельное	150	180	3,06	4,8	20,4	137,25	5,25	3,67	5,76	24,48	164,7	6,3
392	Чай с сахаром	200	200	0,06	0,02	11,1	44,44	0,04	0,06	0,02	11,1	44,44	0,04
31	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0	2,28	0,27	15,03	69,3	0
	Итого	420	470	5,76	6,97	48,63	278,83	8,09	6,55	8,33	53,75	320,2	10,54
	Всего за день	1711	2087	42,31	44,81	212,5	1423,42	33,94	67,84	59,16	278,7	1938,52	52,04

Меню-раскладка на 10 дней (7 день- вторник)

№ рец.	Наименование рецептур	Выход блюд		Ясли с 1,5 лет до 3-х лет					Сад с 3-х лет до 7 лет				
		ЯСЛИ	САД	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	вит.С	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	вит.С
Завтрак													
185	Каша молочная геркулесовая	155	205	2,83	4,11	14,27	105,75	0,42	3,78	5,48	19,02	182,00	0,56
394	Чай с молоком	180	200	3,17	2,79	13,57	92,39	0,58	2,96	2,60	15,80	98,88	1,34
1	Хлеб с маслом	35	46	1,84	5,66	10,95	102,00	0,00	2,69	8,30	16,06	149,60	0,00
	Всего	370	451	7,84	12,56	38,79	300,14	1,00	9,43	16,38	50,88	430,48	1,90
2-ой завтрак													
399	Сок	200	200	1,00	0,00	20,02	84,44	4,00	1,00	0,00	20,02	92,00	4,00
Обед													
41	Салат морковь свежая с сахаром	40	60	0,04	0,04	4,64	20,92	1,92	0,07	0,06	6,97	31,38	2,88
254	Суп вермишелевый на м.б.	150	200	1,60	1,70	10,28	62,85	3,91	2,14	2,26	13,70	83,80	5,22
348	Соус томатный	20	30	0,23	0,84	1,60	14,90	0,53	0,35	1,26	2,41	22,35	0,80
282	Котлета мясная	70	90	10,43	7,70	10,19	151,38	0,01	13,41	9,90	13,10	194,63	0,01
313	Гречка рассыпчатая (гарнир)	60	90	4,56	3,25	20,61	130,00	0,00	6,27	4,47	28,34	178,75	0,00
378	Кисель из св.ягод	150	200	0,06	0,03	19,61	78,90	2,25	0,08	0,04	26,14	105,20	3,00
31	Хлеб урожайный	40	50	2,80	0,44	16,12	75,60	0,00	3,50	0,55	20,15	94,50	0,00
	Всего	530	720	19,72	14,00	83,05	534,55	8,62	25,82	18,54	110,81	710,61	11,91
Полдник													
470	Булочка насыпная (дорожная)	40	60	3,10	1,60	27,70	137,50	0,04	4,90	2,60	44,30	220,00	0,06
401	Кисломолочный напиток	160	200	5,22	4,50	7,56	91,19	1,26	5,80	5,00	8,40	101,32	1,40
	Всего	200	260	8,32	6,10	35,26	228,69	1,30	10,70	7,60	52,70	321,32	1,46
Ужин													
302	Курица тушеная с овощами в сметан. соусе	170	220	7,79	5,63	13,62	136,31	5,83	10,38	7,50	18,16	236,00	7,78
393	Чай с сахаром, лимоном	200	200	0,14	0,02	11,40	45,56	3,16	0,14	0,02	11,40	45,56	3,16
31	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,27	15,03	69,30	0,00	2,28	0,27	15,03	69,30	0,00
	Всего	400	450	10,21	5,92	40,05	251,17	8,99	12,80	7,79	44,59	350,86	10,94
Всего за день		1700	2081	47,09	38,58	217,17	1398,99	23,91	59,75	50,31	279,00	1905,27	30,21

Меню-раскладка на 10 дней (8-й день - среда)

№ рец.	Наименование рецептур	Выход блюд		Ясли с 1,5 лет до 3-х лет					Сад с 3-х лет до 7 лет				
		ЯСЛИ	САД	Белки	Жиры	Углевод ы	Калории	вит.С	Белки	Жиры	Углевод ы	Калории	вит.С
Завтрак													
94	Суп молочный с крупой (ячневой)	155	200	4,17	3,87	13,76	106,65	0,54	5,56	5,16	18,34	162,00	0,72
387	Какао на молоке	150	180	3,06	2,65	13,17	89,16	0,39	3,67	3,19	15,80	119,00	0,47
3	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	41	55	3,35	4,39	9,70	91,91	0,28	17,35	6,75	14,92	141,45	0,21
	Всего	346	435	10,58	10,91	36,63	287,72	1,21	26,58	15,10	49,06	422,45	1,40
2-ой завтрак													
368	фрукт (яблоко)	100	200	0,40	0,40	9,80	44,00	16,00	0,80	0,80	19,60	93,00	32,00
Обед													
1	Салат Витаминный	40	60	0,46	3,64	4,25	46,10	9,02	0,68	5,46	6,38	69,14	13,52
76	Рассольник ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	200	1,60	3,06	9,95	72,45	4,20	1,60	4,08	13,26	136,32	5,60
31	Сметана (для заправки супов)	5	7	0,13	0,75	0,16	7,5	0,03	0,18	1,05	0,22	10,5	0,04
34	Рыба, запеченная в сметане с картофелем	150	200	13,94	6,25	12,78	163,70	0,11	19,27	8,47	22,57	244,70	0,13
372	Напиток из фруктов (яблоко)с вит. "С"	150	200	0,12	0,12	17,67	73,20	1,22	0,16	0,16	23,56	97,60	1,62
31	Хлеб урожайный	40	50	2,80	0,44	16,12	75,60	0,00	3,50	0,55	20,15	94,50	0,00
	Всего	535	717	19,05	14,26	60,93	438,55	14,58	25,39	19,77	86,14	652,76	20,91
Полдник													
234	Ватрушка с творогом	50	70	6,58	3,91	20,84	144,28	0,14	9,22	5,47	29,18	202,00	0,17
400	Молоко	180	200	4,56	4,05	7,54	84,99	1,95	6,08	5,40	10,06	113,32	2,60
	Всего	230	270	11,14	7,96	28,38	229,27	2,09	15,30	10,87	39,24	315,32	2,77
Ужин													
300	Макаронны отварные с овощами	180	220	3,00	7,80	23,00	174,00	1,70	4,00	10,40	30,70	232,00	2,30
392	Чай с сахаром	200	200	0,06	0,02	11,10	44,44	0,04	0,06	0,02	11,10	44,44	0,04
31	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,27	15,03	69,30	0,00	2,28	0,27	15,03	69,30	0,00
	Всего	410	450	5,34	8,09	49,13	287,74	1,74	6,34	10,69	56,83	345,74	2,34
Всего за день		1621	2072	46,51	41,62	184,87	1287,28	35,62	74,41	57,23	250,87	1829,27	59,42

Меню-раскладка на 10 дней (9-й день - четверг)

№ рец.	Наименование рецептур	Выход блюд		Ясли с 1,5 лет до 3-х лет					Сад с 3-х лет до 7 лет				
		ЯСЛИ	САД	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	вит.С	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	вит.С
Завтрак													
185	Каша кукурузная молочная жидкая	155	205	3,00	6,00	255,00	155,00	0,39	4,00	8,00	34,00	206,66	0,52
394	Чай с молоком	180	200	3,17	2,79	13,57	92,39	0,58	2,96	2,60	15,80	98,88	1,34
1	Хлеб с маслом	35	46	1,84	5,66	10,95	102,00	0,00	2,69	8,30	16,06	149,60	0,00
	Всего	370	451	8,01	14,45	279,52	349,39	0,97	9,65	18,90	65,86	455,14	1,86
2-ой завтрак													
399	Сок	200	200	1,00	0,00	20,02	84,44	4,00	1,00	0,00	20,02	84,44	4,00
Обед													
43	Салат из картофеля с соленым огурцом	40	60	0,61	1,89	3,18	32,27	1,96	0,91	2,84	4,77	48,41	2,95
81	Суп гороховый	150	200	3,29	3,15	9,78	80,85	2,79	4,38	4,20	13,04	107,80	3,72
115	Сухарики	15	15	1,84	0,24	11,41	5,52	0,00	1,84	0,24	11,41	5,52	0,00
298	Ленивые голубцы	130	170	11,47	7,38	16,46	177,94	14,33	14,99	9,66	21,52	232,70	18,73
355	Соус сметанно- томатный	20	30	0,34	0,98	1,44	16,02	0,37	0,51	1,47	2,16	24,03	0,56
376	Компот из св.ягод (смородина)	150	200	0,33	0,15	20,70	84,75	0,30	0,44	0,20	27,60	113,00	0,40
31	Хлеб урожайный	40	50	2,80	0,44	16,12	75,60	0,00	3,50	0,55	20,15	94,50	0,00
	Всего	545	725	20,68	14,23	79,09	472,95	19,75	26,57	19,16	100,65	625,96	26,36
Полдник													
455	Пирожки с картошкой	50	60	2,52	1,46	16,37	114,18	0,68	3,78	2,18	24,55	176,03	1,01
400	Молоко	180	200	4,56	4,05	7,54	84,99	1,95	6,08	5,40	10,06	113,32	2,60
	Всего	230	260	7,08	5,51	23,91	199,17	2,63	9,86	7,58	34,61	289,35	3,61
Ужин													
245	Рыба припущенная	65	85	10,52	1,42	0,19	55,50	0,11	14,02	1,90	0,25	74,00	0,14
45	Винегрет	120	150	1,63	7,40	10,13	113,76	6,06	2,04	9,26	12,66	142,20	7,58
393	Чай с сахаром, лимоном	200	200	0,14	0,02	11,40	45,56	3,16	0,14	0,02	11,40	45,56	3,16
31	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,27	15,03	69,30	0,00	2,28	0,27	15,03	69,30	0,00
	Всего	415	465	14,57	9,11	36,75	284,12	9,33	18,48	11,45	39,34	331,06	10,88
Всего за день		1760	2101	51,34	43,30	439,29	1390,07	36,68	65,56	57,09	260,48	1785,95	46,71

Меню-раскладка на 10 дней (10-й день - пятница)

№ реп.	Наименование рецептур	Выход блюд		Ясли с 1,5 лет до 3-х лет					Сад с 3-х лет до 7 лет				
		ЯСЛИ	САД	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	вит.С	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	вит.С
Завтрак													
185	Каша молочная пшеничная	155	205	3,30	3,04	23,94	136,50	0,39	3,96	3,65	28,73	163,80	0,47
391	Кофейный напиток с молоком	180	180	2,84	2,39	14,33	90,99	0,47	2,84	2,39	14,33	90,99	0,47
3	Хлеб пшеничный с маслом с сыром	41	55	3,35	4,39	9,70	91,91	0,28	17,35	6,75	14,92	141,45	0,21
	Всего	376	440	9,49	9,82	47,97	319,40	1,14	24,15	12,79	57,98	396,24	1,15
2-ой завтрак													
371	Фрукт (апельсин)	150	200	0,90	0,20	10,30	40,00	60,00	1,80	0,40	20,60	80,00	120
Обед													
20	Салат из свежей капусты и моркови	40	60	0,56	0,03	3,60	34,96	14,45	0,85	3,04	5,41	52,44	21,67
59	Борщ вегетарианский со сметаной	150	200	1,64	3,56	8,25	71,55	8,67	2,18	4,74	11,00	95,40	11,56
31	Сметана (для заправки супов)	5	7	0,13	0,75	0,16	7,5	0,03	0,18	1,05	0,22	10,5	0,04
238	Печень по строгановски	70	90	9,77	9,00	3,13	132,67	2,95	12,56	11,57	4,02	170,58	3,80
321	Пюре картофельное	80	110	1,63	2,56	10,88	98,65	2,80	2,24	3,52	14,96	136,84	3,85
376	Компот из сухофруктов с вит. «С»	150	200	0,33	0,15	20,70	84,75	0,30	0,44	0,20	27,60	113,00	0,40
31	Хлеб урожайный	40	50	2,80	0,44	16,12	75,60	0,00	3,50	0,55	20,15	94,50	0,00
	Всего	535	717	16,86	16,49	62,84	505,68	29,20	21,95	24,67	83,36	673,26	41,32
Полдник													
499	Кондитеские изделия (печенье-30/мармелад-20)	20	50	3,10	1,60	27,70	137,50	0,04	4,90	2,60	44,30	220,00	0,06
	<i>печенье</i>												
	<i>мармелад</i>												
401	Кисломолочный напиток	180	200	5,22	4,50	7,56	91,19	1,26	5,80	5,00	8,40	101,32	1,40
	Всего	200	250	8,32	6,10	35,26	228,69	1,30	10,70	7,60	52,70	321,32	1,46
Ужин													
238	Запеканка из творога с морковью со сгущ. молоком (200/20)	150	200	18,66	16,46	38,05	374,40	0,96	23,32	20,58	47,56	468,00	1,20
32	Молоко сгущенное порц.	20	20										
392	Чай с сахаром	200	200	0,06	0,02	11,10	44,44	0,04	0,06	0,02	11,10	44,44	0,04
31	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	0,27	15,03	69,30	0,00	2,28	0,27	15,03	69,30	0,00
	Всего	400	450	21,00	16,75	64,18	488,14	1,00	25,66	20,87	73,69	581,74	1,24
Всего за день		1661	2057	56,57	49,36	220,55	1581,91	92,64	84,26	66,33	288,33	2052,56	165,17