



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 53
Е.В.Тверскова
Приказ от 13.04.2022г. № 96

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

сезон «ВЕСНА № 2»

МБДОУ д/с 53

1 день весна № 2

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Макароны отварные с овощами	120	150	3,84	4,8	4,9	6,12	21,12	26,4	144,6	180,75	1,22
Икра кабачковая	50	50	0,5	0,5	3,5	3,5	3,5	3,5	48,5	48,5	6,22
Кофейный напиток	150	200	0,84	1,12	0,87	1,16	0,16	0,22	17,04	22,72	7,22
Пряник	50	50	2,4	2,4	1,4	1,4	38,85	38,85	167,9	167,9	8,22
Итого за завтрак 1	370	450	7,58	8,82	10,67	12,18	63,63	68,97	378,04	419,87	
Завтрак 2											
Напиток витаминизированный	0	200	0	0	0	0	0	4,1	0	16	52
Яблоки свежие	95	0	0,38	0	0,38	0	9,31	0	41,8	0	9,22
Яблоки свежие	0	100	0	0,4	0	0,4	0	9,8	0	44	9,22
Итого за завтрак 2	95	300	0,38	0,4	0,38	0,4	9,31	13,9	41,8	60	
Обед											
Суп гороховый вегетарианский	180	200	3,49	3,88	2,92	3,24	4,45	4,94	58	64,44	140,22
Рагу из овощей	120	150	2,16	2,7	5,88	7,35	10,9	13,62	106,68	133,35	3,22
Печень тертая	60	80	8,46	11,28	13,5	18	3,48	4,64	85,26	113,68	4,22
огурец свежий	30	40	0,09	0,12	0	0	0,27	0,36	1,47	1,96	91
Кисель из яблок	150	200	0,03	0,04	0	0	9,69	12,92	59,55	79,4	10,22
Хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	17,6	22	84	105	11,22
Итого за обед	580	720	17,03	21,52	22,7	29,09	46,38	58,48	394,96	497,83	
Полдник											
Кефир	135	150	8,1	9	6,75	7,5	10,8	12	143,1	159	12,22
Булка (хлеб пшеничный)	20	30	1,6	2,4	0,5	0,75	10,6	15,9	54	81	13,22
Итого за полдник	155	180	9,7	11,4	7,25	8,25	21,4	27,9	197,1	240	
Ужин 1											
Каша пшеничная молочная	150	200	3,45	4,6	0,9	1,2	13,22	17,62	221,78	295,7	59,22
Чай с молоком и сахаром	150	200	2,34	3,12	2,43	3,24	13,28	17,7	81,96	109,28	15,22
Булка (хлеб пшеничный)	20	30	1,6	2,4	0,5	0,75	10,6	15,9	54	81	13,22
Итого за ужин 1	320	430	7,39	10,12	3,83	5,19	37,09	51,22	357,74	485,98	
Итого день	1520	2080	42,08	52,26	44,82	55,11	177,82	220,47	1369,6	1703,7	

2 день весна № 2

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Каша молочная пшенная	120	150	4,08	5,1	5,52	6,9	12,72	15,9	81,78	102,23	16,22
Кофейный напиток с молоком	150	200	2,34	3,12	2	2,66	10,64	14,18	70	93,34	49
Бутерброд с маслом и сыром	45	55	5,63	6,88	6,88	8,41	14,56	17,8	122	151,23	18,22
Итого за завтрак 1	315	405	12,05	15,1	14,4	17,97	37,92	47,88	273,78	346,8	
Завтрак 2											
Сок	0	200	0	0	0	0	0	24	0	96	19,22
Яблоки свежие	50	0	0,2	0	0,2	0	4,9	0	22	0	9,22
Итого за завтрак 2	50	200	0,2	0	0,2	0	4,9	24	22	96	
Обед											
Борщ на м\б	180	200	7,13	7,92	5,24	5,82	9,88	10,98	115,2	128	20,22
Гречка отварная рассыпчатая	100	130	5,7	7,41	4,82	6,27	27,45	35,69	170,2	205,31	21,22
Бефстроганов из отварной говядины	60	80	9	12	9,3	12,4	1,5	2	125,58	167,44	22,22
Икра свекольная	30	40	0,69	0,92	2,1	2,8	3,39	4,52	35,7	47,6	23,22
Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,78	1,04	0	0	20,22	26,96	80,58	107,44	24,22
Хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	17,6	22	84	105	11,22
Итого за обед	560	700	26,1	32,79	21,86	27,79	80,04	102,14	611,26	760,79	
Полдник											
Бифидок	135	150	4,05	4,5	3,38	3,75	5,27	5,85	71,55	79,5	25,22
Булка (хлеб пшеничный)	20	30	1,6	2,4	0,5	0,75	10,6	15,9	35	41	13,22
Яблоки свежие	45	100	0,18	0,4	0,18	0,4	4,41	9,8	19,8	44	9,22
Итого за полдник	200	280	5,83	7,3	4,06	4,9	20,28	31,55	126,35	164,5	
Ужин 1											
Рыба тушеная в томате с овощами	110	110	10,42	10,42	5,47	5,47	4,85	4,85	110,04	110,04	26,22
Горошница	150	160	15,54	16,58	7,29	7,78	2,44	2,61	200,07	205,47	27,22
помидор свежий	50	60	0,15	0,18	0,05	0,06	0,55	0,66	3,6	4,32	141,22
Чай с сахаром	150	200	9	12	2,29	3,06	9,75	13	36,96	49,28	29,22
Булка (хлеб пшеничный)	20	30	1,6	2,4	0,5	0,75	10,6	15,9	35	41	13,22
Итого за ужин 1	480	560	36,71	41,57	15,6	17,11	28,2	37,02	385,67	410,11	
Итого день	1605	2145	80,88	96,76	56,11	67,77	171,33	242,59	1419,1	1778,2	

3 день весна № 2

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Запеканка из творога с морковью	120	150	12,5	15,63	7,3	9,12	20,9	26,13	199,7	249,63	30,22
Какао с молоком	150	200	2,4	3,2	1,95	2,6	8,25	11	60,75	81	31,22
Гренка с сыром	45	55	9,17	11,2	9,28	11,35	34,68	42,38	158,85	172,32	32,22
Итого за завтрак 1	315	405	24,07	30,03	18,53	23,07	63,83	79,51	419,3	502,95	
Завтрак 2											
Сок	0	100	0	0	0	0	0	12	0	48	19,22
Яблоки свежие	50	0	0,2	0	0,2	0	4,9	0	22	0	9,22
Итого за завтрак 2	50	100	0,2	0	0,2	0	4,9	12	22	48	
Обед											
Суп из овощей с фрикадельками	150	200	6,48	8,64	3,24	4,32	10,44	13,92	96	128	33,22
Запеканка картофельная с печенью	160	200	18,4	23	8,64	10,8	25,73	32,16	244,4	254,37	34,22
Салат из свежих помидоров и огурца	70	80	0,69	0,78	4,31	4,92	2,61	2,98	51,94	59,36	141
Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,78	1,04	0	0	20,22	26,96	80,58	107,44	24,22
Хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	17,6	22	84	105	11,22
Итого за обед	570	730	29,15	36,96	16,59	20,54	76,6	98,02	556,92	654,17	
Полдник											
Кефир	135	150	8,1	9	6,75	7,5	10,8	12	143,1	159	12,22
Ватрушка с повидлом	100	100	1,13	1,13	2,01	2,01	30,2	30,2	85,34	85,34	36,22
Яблоки свежие	45	100	0,18	0,4	0,18	0,4	4,41	9,8	19,8	44	9,22
Итого за полдник	280	350	9,41	10,53	8,94	9,91	45,41	52	248,24	288,34	
Ужин 1											
Суфле рыбное (минтай)	150	200	25,65	34,2	10,95	14,6	6,15	8,2	195,05	221,46	37,22
Икра свекольная	40	50	0,92	1,15	2,8	3,5	4,52	5,65	47,6	59,5	23,22
Чай с сахаром	150	200	9	12	2,29	3,06	9,75	13	36,96	49,28	29,22
Булка (хлеб пшеничный)	20	30	1,6	2,4	0,5	0,75	10,6	15,9	35	41	13,22
Итого за ужин 1	360	480	37,17	49,75	16,55	21,91	31,02	42,75	314,16	371,24	
Итого день	1575	2065	100	127,28	60,8	75,43	221,76	284,29	1560,6	1864,7	

4 день весна № 2

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Молочная манная каша, жидкая	150	200	3,39	4,52	3,06	4,08	22,93	30,58	132,75	177	39,22
Кофейный напиток с молоком	150	200	2,25	3	1,8	2,4	8,1	10,8	58,8	89,74	17,22
Гренка с сыром	45	55	9,17	11,2	9,28	11,35	34,68	42,38	154,8	172,3	32,22
Итого за завтрак 1	345	455	14,81	18,72	14,14	17,83	65,71	83,76	346,35	439,04	
Завтрак 2											
Сок	0	100	0	0	0	0	0	12	0	48	19,22
Яблоки свежие	50	0	0,2	0	0,2	0	4,9	0	22	0	9,22
Итого за завтрак 2	50	100	0,2	0	0,2	0	4,9	12	22	48	
Обед											
Свекольник на к/б со сметаной	150	200	1,2	1,6	3,1	4,14	8,89	11,86	68	115,98	78,22
Гречка отварная рассыпчатая	90	100	5,13	5,7	4,34	4,82	24,71	27,45	124,3	139,1	21,22
Куры порционные	60	60	13,36	13,36	8,53	8,53	0	0	120,17	142,32	43,22
Салат овощной	60	60	0,9	0,9	9,51	9,51	2,63	2,63	54,3	47,21	142,22
Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,78	1,04	0	0	20,22	26,96	80,58	107,44	24,22
Хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	17,6	22	84	105	11,22
Итого за обед	550	670	24,17	26,1	25,88	27,5	74,05	90,9	531,35	657,05	
Полдник											
Бифидок	135	150	4,05	4,5	3,38	3,75	5,27	5,85	71,55	79,5	25,22
Булка (хлеб пшеничный)	20	30	1,6	2,4	0,5	0,75	10,6	15,9	35	41	13,22
Яблоки свежие	45	100	0,18	0,4	0,18	0,4	4,41	9,8	19,8	44	9,22
Итого за полдник	200	280	5,83	7,3	4,06	4,9	20,28	31,55	126,35	164,5	
Ужин 1											
Сырники творожные, запеченные	115	115	19,75	19,75	15,49	15,49	15,02	15,02	287,4	287,4	44,22
Сметанный соус	50	50	0,7	0,7	2,5	2,5	2,93	2,93	37,05	37,05	45,22
Чай с сахаром	150	200	9	12	2,29	3,06	9,75	13	36,96	49,28	29,22
Булка (хлеб пшеничный)	20	30	1,6	2,4	0,5	0,75	10,6	15,9	35	41	13,22
Итого за ужин 1	335	395	31,05	34,85	20,79	21,8	38,3	46,85	396,41	414,73	
Итого день	1480	1900	76,05	86,97	65,06	72,02	203,24	265,07	1422,5	1723,3	

5 день весна № 2

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Каша геркулесовая молочная, жидкая	150	180	4,95	5,94	8,25	9,9	16,98	20,38	162,33	194,8	46,22
Какао с молоком	150	200	2,4	3,2	1,95	2,6	8,25	11	60,75	81	31,22
Бутерброд с маслом	45	55	2,75	3,37	8,5	10,38	16,45	20,1	153	187	47,22
Итого за завтрак 1	345	435	10,1	12,51	18,7	22,88	41,68	51,48	376,08	462,8	
Завтрак 2											
Сок	0	100	0	0	0	0	0	12	0	48	19,22
Яблоки свежие	50	0	0,2	0	0,2	0	4,9	0	22	0	9,22
Итого за завтрак 2	50	100	0,2	0	0,2	0	4,9	12	22	48	
Обед											
Суп вермишелевый на м/б	150	180	5,71	6,86	2,67	3,2	9,35	11,21	51,82	62,19	139
Плов с мясом	110	150	8,91	12,15	8,96	12,22	18,81	25,65	193,05	263,25	61,22
помидор свежий	50	50	0,15	0,15	0,05	0,05	0,55	0,55	3,6	3,6	141,22
Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,78	1,04	0	0	20,22	26,96	80,58	107,44	24,22
Хлеб ржаной	40	50	3,5	3,5	0,5	0,5	22	22	84	105	11,22
Итого за обед	500	630	19,06	23,7	12,18	15,98	70,92	86,37	413,05	541,48	
Полдник											
Кефир	135	150	8,1	9	6,75	7,5	10,8	12	143,1	159	12,22
Булочка домашняя	80	80	5,82	5,82	10,02	10,02	43,14	43,14	170,3	170,3	51,22
Яблоки свежие	45	100	0,18	0,4	0,18	0,4	4,41	9,8	19,8	44	9,22
Итого за полдник	260	330	14,1	15,22	16,95	17,92	58,35	64,94	333,2	373,3	
Ужин 1											
Картофельное пюре	110	110	2,22	2,22	3,52	3,52	14,98	14,98	101,2	101,2	52,22
Биточки рыбные	60	60	8,02	8,02	2,82	2,82	5,99	5,99	81	81	144,22
Салат из свежих помидоров и огурца	60	60	0,59	0,59	3,69	3,69	2,24	2,24	44,52	44,52	141
Чай с сахаром	150	200	9	12	2,29	3,06	9,75	13	36,96	49,28	29,22
Печенье	30	50	3,8	3,8	0,4	0,4	24,3	24,3	70,8	118	54,22
Итого за ужин 1	430	480	23,63	26,63	12,72	13,49	57,26	60,51	334,48	394	
Итого день	1565	1975	67,1	78,06	60,75	70,27	233,11	275,3	1478,8	1819,6	

6 день весна № 2

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Гурьевская каша с яблоком	150	200	6,17	8,22	6,86	9,14	29,11	38,82	203	270,66	55,22
Кофейный напиток	150	200	0,84	1,12	0,87	1,16	0,16	0,22	17,04	22,72	7,22
Печенье	30	50	2,28	3,8	0,24	0,4	14,58	24,3	70,8	118	54,22
Итого за завтрак 1	330	450	9,29	13,14	7,97	10,7	43,86	63,34	290,84	411,38	
Завтрак 2											
Напиток витаминизированный	0	200	0	0	0	0	0	4,1	0	16	52
Яблоки свежие	50	0	0,2	0	0,2	0	4,9	0	22	0	9,22
Яблоки свежие	0	50	0	0,2	0	0,2	0	4,9	0	22	9,22
Итого за завтрак 2	50	250	0,2	0,2	0,2	0,2	4,9	9	22	38	
Обед											
Борщ вегетарианский	150	180	1,13	1,35	3,01	3,62	6,64	7,97	57,45	102,35	56,22
Суфле из печени	160	170	28,19	29,95	29,78	31,64	8,8	9,35	417,34	443,43	57,22
Икра кабачковая	50	50	0,5	0,5	3,5	3,5	3,5	3,5	48,5	48,5	6,22
Кисель из яблок	150	200	0,03	0,04	0	0	9,69	12,92	59,55	79,4	10,22
Хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	17,6	22	84	105	11,22
Итого за обед	550	650	32,65	35,34	36,69	39,26	46,23	55,74	666,84	778,68	
Полдник											
Бифидок	135	150	4,05	4,5	3,38	3,75	5,27	5,85	71,55	79,5	25,22
Бутерброд с повидлом	25	30	1,14	1,37	1,79	2,15	13,13	15,75	73,18	97,82	58,22
Итого за полдник	160	180	5,19	5,87	5,16	5,9	18,39	21,6	144,73	177,32	
Ужин 1											
Каша пшеничная молочная	150	200	3,45	4,6	0,9	1,2	13,22	17,62	221,78	295,7	59,22
Чай с сахаром	150	200	9	12	2,29	3,06	9,75	13	36,96	49,28	29,22
Булка (хлеб пшеничный)	20	30	1,6	2,4	0,5	0,75	10,6	15,9	35	41	13,22
Итого за ужин 1	320	430	14,05	19	3,69	5,01	33,57	46,52	312,74	385,98	
Итого день	1410	1960	61,37	73,55	53,71	61,06	146,95	196,21	1437,2	1791,4	

7 день весна № 2

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Каша молочная пшеничная	150	170	6,12	6,8	8,28	9,2	19,08	21,2	122,67	146,3	16,22
Какао с молоком	150	200	2,4	3,2	1,95	2,6	8,25	11	60,75	97,4	31,22
Бутерброд с маслом и сыром	45	55	5,63	6,88	6,88	8,41	14,56	17,8	122	169,89	18,22
Итого за завтрак 1	345	425	14,15	16,88	17,11	20,21	41,89	50	305,42	413,59	
Завтрак 2											
Сок	0	200	0	0	0	0	0	24	0	96	19,22
Яблоки свежие	50	0	0,2	0	0,2	0	4,9	0	22	0	9,22
Итого за завтрак 2	50	200	0,2	0	0,2	0	4,9	24	22	96	
Обед											
Суп гречневый на м/б	150	180	1,5	1,8	1,68	2,02	10,2	12,24	61,95	84,34	145,22
Рулет с яйцом	80	80	14,26	14,26	11,4	11,4	9,91	9,91	192,67	192,67	
Картофельное пюре	90	100	1,82	2,02	2,88	3,2	12,26	13,62	82,8	92	52,22
Салат из свежих помидоров и огурца	40	50	0,39	0,49	2,46	3,08	1,49	1,87	29,68	37,1	141
Компот из смеси сухофруктов	150	150	0,78	1,04	0	0	20,22	26,96	80,58	107,44	24,22
Хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	17,6	22	84	105	11,22
Итого за обед	550	610	21,55	23,11	18,82	20,19	71,68	86,6	531,68	618,55	
Полдник											
Кефир	135	150	8,1	9	6,75	7,5	10,8	12	143,1	167,4	12,22
Яблоки свежие	45	100	0,18	0,4	0,18	0,4	4,41	9,8	19,8	54	9,22
Булка (хлеб пшеничный)	20	20	1,6	1,6	0,5	0,5	10,6	10,6	35	41	13,22
Итого за полдник	200	270	9,88	11	7,43	8,4	25,81	32,4	197,9	262,4	
Ужин 1											
Тефтели рыбные (минтай)	55	55	7,04	7,04	4,46	4,46	6,88	6,88	95,48	95,48	62,22
Горошница	90	110	10,36	10,36	4,86	4,86	1,63	1,63	178,43	203,56	27,22
огурец свежий	30	40	0,12	0,12	0	0	0,36	0,36	1,96	1,96	91
Чай с сахаром	150	200	9	12	2,29	3,06	9,75	13	36,96	49,28	29,22
Булка (хлеб пшеничный)	30	30	2,4	2,4	0,75	0,75	15,9	15,9	35	41	13,22
Итого за ужин 1	355	435	28,92	31,92	12,36	13,13	34,51	37,76	347,83	391,28	
Итого день	1500	1940	74,7	82,91	55,92	61,93	178,8	230,76	1404,8	1781,8	

8 день весна № 2

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Пудинг из творога с яблоком	110	120	18,12	21,14	8,52	9,94	12,3	14,35	120,25	161,57	63,22
Кофейный напиток с молоком	150	200	2,25	3	1,8	2,4	8,1	10,8	58,8	78,4	17,22
Гренка с сыром	45	55	9,17	11,2	9,28	11,35	34,68	42,38	158,85	172,32	32,22
Итого за завтрак 1	305	375	29,54	35,34	19,6	23,69	55,08	67,53	337,9	412,29	
Завтрак 2											
Сок	0	100	0	0	0	0	0	12	0	48	19,22
Яблоки свежие	50	0	0,2	0	0,2	0	4,9	0	22	0	9,22
Итого за завтрак 2	50	100	0,2	0	0,2	0	4,9	12	22	48	
Обед											
Рассольник Белгородский на мясном бульоне со сметаной	130	180	3,55	4,74	4,35	5,8	10,21	13,62	94,14	165,98	80,22
Гречка отварная рассыпчатая	100	100	5,7	5,7	4,82	4,82	27,45	27,45	142,13	142,13	21,22
Печень говяжья по-Строгановски	80	80	13,44	13,44	12,48	12,48	5,28	5,28	109,2	109,2	65,22
Салат из свежих помидоров и огурца	60	60	0,59	0,59	3,69	3,69	2,24	2,24	44,52	44,52	141
Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,78	1,04	0	0	20,22	26,96	80,58	107,44	24,22
Хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	17,6	22	84	105	11,22
Итого за обед	560	670	26,86	29,01	25,74	27,29	83	97,55	554,57	674,27	
Полдник											
Бифидок	135	150	4,05	4,5	3,38	3,75	5,27	5,85	71,55	79,5	25,22
Булочка дорожная	80	80	5,42	5,42	11,17	11,17	41,71	41,71	170,3	170,3	172
Итого за полдник	215	230	9,47	9,92	14,54	14,92	46,98	47,56	241,85	249,8	
Ужин 1											
Рыба под маринадом	90	100	6,6	6,6	7,8	7,8	4,92	4,92	103,23	123,67	67,22
Каша перловая	80	90	2,8	2,8	2,93	2,93	17,93	17,93	85,13	111,95	68,22
Икра свекольная	50	60	1,38	1,38	4,2	4,2	6,78	6,78	64,2	87,23	23,22
Чай с сахаром	150	200	9	12	2,29	3,06	9,75	13	36,96	57,65	29,22
Булка (хлеб пшеничный)	30	30	2,4	2,4	0,75	0,75	15,9	15,9	35	41	13,22
Итого за ужин 1	400	480	22,18	25,18	17,98	18,74	55,28	58,53	324,52	421,5	
Итого день	1530	1855	88,25	99,46	78,06	84,63	245,24	283,17	1480,8	1805,9	

9 день поста № 2

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
160,23											
Каша геркулесовая молочная жидкая	170	180	4,95	5,94	8,25	9,9	16,98	20,38	120,25	194,8	46,22
Какао с молоком	150	200	2,4	3,2	1,95	2,6	8,25	11	60,75	81	31,22
Гренка с сыром	45	55	9,17	11,2	9,28	11,35	34,68	42,38	158,85	172,32	32,22
Итого за завтрак 1	365	435	16,52	20,34	19,48	23,85	59,91	73,76	339,85	448,12	
Завтрак 2											
Сок	0	100	0	0	0	0	0	12	0	48	19,22
Яблоки свежие	50	0	0,2	0	0,2	0	4,9	0	22	0	9,22
Итого за завтрак 2	50	100	0,2	0	0,2	0	4,9	12	22	48	
Обед											
Суп гороховый на кур./б	150	180	6,12	7,34	5,68	6,82	12,53	15,03	135,63	215,2	69,22
Капуста тушеная	110	120	2,56	2,8	4,77	5,21	12,21	13,32	101,2	134,23	42,22
Тефтели куриные	60	80	9,28	12,37	8,02	10,7	3,62	4,82	109,2	147,52	70,22
Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,78	1,04	0	0	20,22	26,96	80,58	107,44	24,22
Хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	17,6	22	84	105	11,22
Итого за обед	510	630	21,54	27,05	18,88	23,23	66,17	82,13	510,61	709,39	
Полдник											
Кефир	135	150	8,1	9	6,75	7,5	10,8	12	143,1	159	12,22
Булка (хлеб пшеничный)	20	20	1,6	1,6	0,5	0,5	10,6	10,6	35	41	13,22
Яблоки свежие	45	100	0,18	0,4	0,18	0,4	4,41	9,8	19,8	44	9,22
Итого за полдник	200	270	9,88	11	7,43	8,4	25,81	32,4	197,9	244	
Ужин 1											
Вареники ленивые с маслом	140	140	25,25	25,25	18,34	18,34	27,49	27,49	225,12	225,12	71,22
Сметанный соус	50	50	0,7	0,7	2,5	2,5	2,93	2,93	37,05	37,05	45,22
Чай с сахаром	150	200	9	12	2,29	3,06	9,75	13	36,96	49,28	29,22
Булка (хлеб пшеничный)	20	30	1,6	2,4	0,5	0,75	10,6	15,9	35	41	13,22
Итого за ужин 1	360	420	36,55	40,35	23,63	24,65	50,78	59,33	334,13	352,45	
Итого день	1485	1855	84,69	98,74	69,63	80,12	207,57	259,62	1404,5	1802	

10 день весна № 2

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептуры
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Маный пудинг	130	150	5,63	6,49	7,07	8,16	28,73	33,15	121,9	195,85	72,22
Сладкая подлива	50	50	0,02	0,02	0	0	5,57	5,57	22,35	22,35	73,22
Кофейный напиток с молоком	150	200	2,25	3	1,8	2,4	8,1	10,8	58,8	78,4	17,22
Бутерброд с маслом	55	55	3,37	3,37	10,38	10,38	20,1	20,1	118,4	118,4	47,22
Итого за завтрак 1	385	455	11,26	12,88	19,26	20,94	62,5	69,62	321,45	415	
Завтрак 2											
Сок	0	100	0	0	0	0	0	12	0	48	19,22
Яблоки свежие	50	0	0,2	0	0,2	0	4,9	0	22	0	9,22
Итого за завтрак 2	50	100	0,2	0	0,2	0	4,9	12	22	48	
Обед											
Щи из свежей капусты со сметаной на м/б	150	180	3,46	4,16	4,21	5,06	4,29	5,15	149,15	202,35	75,22
Картофельное пюре	100	130	2,42	3,03	3,84	4,8	16,34	20,43	110,4	154,65	52,22
Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	60	60	7,9	7,9	7,86	7,86	7,26	7,26	133,08	133,08	76,22
помидор свежий	50	50	0,15	0,15	0,05	0,05	0,55	0,55	3,6	3,6	141,22
Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,78	1,04	0	0	20,22	26,96	80,58	107,44	24,22
Хлеб ржаной	40	50	2,8	3,5	0,4	0,5	17,6	22	84	105	11,22
Итого за обед	550	670	17,51	19,77	16,37	18,27	66,26	82,35	560,81	706,12	
Полдник											
Глифидок	135	150	4,05	4,5	3,38	3,75	5,27	5,85	71,55	79,5	25,22
Пепешка диетическая	80	80	7,44	7,44	20,8	20,8	23,44	23,44	160,42	160,42	74,22
Яблоки свежие	45	100	0,18	0,4	0,18	0,4	4,41	9,8	19,8	44	9,22
Итого за полдник	260	330	11,67	12,34	24,36	24,95	33,11	39,09	251,77	283,92	
Ужин 1											
Вермишель молочная, жидкая	140	180	4,3	5,74	3,51	4,68	14,13	18,84	108	167	77,22
Чай с сахаром	150	200	9	12	2,29	3,06	9,75	13	36,96	49,28	29,22
Пряник	30	40	1,44	1,92	0,84	1,12	23,31	31,08	100,74	134,32	8,22
Итого за ужин 1	320	420	14,74	19,66	6,64	8,86	47,19	62,92	245,7	350,6	
Итого день	1565	1975	55,39	64,65	66,82	73,02	213,97	265,98	1401,8	1803,6	

ПРОШИТО, ПРОНУМЕРОВАНО И
СКРЕПЛЕНО ПЕЧАТЬЮ 10
ЛИСТОВ.

Заведующий МБДОУ д/с № 53

Е.В. Тверскова

