



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

С внесением дополнений и изменений
утвержденные приказом от 11.07.2023г. № 114

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

сезон «ЗИМА»

МБДОУ д/с 53

1 день зима

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы		Эн/ц, ккал		№
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Яйцо отварное	1	1	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	2
Макароны отварные с овощами	90	100	2,88	3,2	3,67	4,08	15,84	17,6	108,45	120,5	1,22
Икра свекольная	50	50	1,15	1,15	3,5	3,5	5,65	5,65	59,5	59,5	23,22
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	341	401	12,35	12,95	14,04	14,74	60,78	62,6	415,89	433,62	
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
Помидор соленый	30	40	0,33	0,44	0,03	0,04	0,48	0,64	3,9	5,2	35,22
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	580	720	18,02	22,84	22,73	29,13	57,12	72,8	418,42	529,11	
Полдник											
Кисель "Молочный пломбир"	150	200	4,4	5,86	4,99	6,66	11,86	15,82	108,04	144,06	148,22
Булка (хлеб пшеничный)	20	30	1,6	2,4	0,5	0,75	10,6	15,9	54	81	13,22
Итого за полдник	170	230	6	8,26	5,49	7,41	22,46	31,72	162,04	225,06	
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	1506	2081	44,14	54,57	46,47	56,87	186,77	232,24	1395,89	1733,77	

2 день зима

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептур
	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	139	169,89	18,22
Итого за завтрак 1	315	405	12,05	15,1	14,4	17,97	37,92	47,88	290,79	365,45	
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 со свиной	180	200	7,13	7,92	5,24	5,82	9,88	10,98	115,2	128	157,22
Каша пшеничная вязкая	100	130	2,82	3,67	0,32	0,42	0,24	0,31	77,43	100,66	42
Котлеты со свинины запеченные	80	80	12,42	12,42	9,42	9,42	12,86	12,86	185,34	185,34	158,22
Салат из свеклы с зеленым горошком	50	60	0,7	0,85	2,85	3,42	2,56	3,07	40	48	58
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	600	720	26,66	29,4	18,23	19,58	63,35	76,17	582,55	674,44	
Полдник											
Бифидок	150	180	4,5	5,4	3,75	4,5	5,85	7,02	79,5	95,4	25,22
Булка (хлеб пшеничный)	20	30	1,6	2,4	0,5	0,75	10,6	15,9	54	81	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	215	310	6,28	8,2	4,43	5,65	20,86	32,72	153,3	220,4	
Ужин 1											
Суфле рыбное (минтай, навага)	130	150	22,23	25,65	9,49	10,95	5,33	6,15	198,12	228,6	37,22
Помидор соленый	40	50	0,44	0,55	0,04	0,05	0,64	0,8	5,2	6,5	35,22
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	340	430	26,61	31,72	12,46	14,99	29,85	40,55	339,28	425,38	
Итого день	1520	2065	71,8	84,42	49,72	58,19	156,88	221,32	1387,91	1781,67	

3 день зима

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептур ы
	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
Сметанный соус	40	50	0,56	0,7	2	2,5	2,35	2,93	29,64	37,05	45,22
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	258,85	316,38	32,22
Итого за завтрак 1	355	455	24,63	30,74	20,53	25,57	66,18	82,45	548,95	684,06	
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
Каша пшеничная вязкая	100	120	2,82	3,38	0,32	0,38	0,24	0,29	77,43	92,92	42
Бефстроганов из отварной говядины	0	80	0	12	0	12,4	0	2	0	167,44	22,22
Тефтеля мясная	70	0	10,75	0	9,29	0	4,19	0	145,38	0	147,22
Салат из квашеной капусты с луком.	70	80	1,05	1,2	3,15	3,6	4,9	5,6	52,5	60	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	610	750	28,13	34,4	25,49	30,22	69,28	85,1	614,38	743,6	
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	150,4	150,4	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	313,3	353,4	
Ужин 1											
Биточки рыбные	70	0	9,36	0	3,29	0	6,99	0	94,5	0	144,22
Рыба под маринадом	0	100	0	6,6	0	7,8	0	4,92	0	123,67	67,22
Каша перловая	90	100	2,52	2,8	2,64	2,93	16,14	17,93	100,2	111,33	68,22
Икра свекольная	50	60	1,15	1,38	3,5	4,2	5,65	6,78	59,5	71,4	23,22
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	410	490	26,58	28,67	16,87	18,92	52,15	64,8	467,46	544,81	
Итого день	1705	2145	88,95	104,34	72,03	84,62	237,92	296,35	1966,08	2373,87	

4 день зима

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептур ы
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Суфле из печени	110	150	19,38	26,43	20,47	27,92	6,05	8,25	286,92	391,26	57,22
Икра свекольная	40	50	0,92	1,15	2,8	3,5	4,52	5,65	47,6	59,5	23,22
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	258,85	316,38	32,22
Итого за завтрак 1	345	455	31,72	41,78	34,35	45,16	53,35	67,08	652,18	845,54	
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	90,66	78,22
Гречка отварная рассыпчатая	90	100	5,13	5,7	4,34	4,82	24,71	27,45	162,31	180,34	21,22
Биточки куриные	60	0	8,89	0	9,26	0	5,95	0	120,17	0	168,22
Куры порционные	60	60	13,36	13,36	8,53	8,53	0	0	139,48	139,48	43,22
Винегрет овощной с квашеной капустой	60	60	0,81	0,81	3,7	3,7	4,61	4,61	54,96	54,96	159,22
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	24,08	26,01	20,06	21,68	76,03	92,88	589,32	677,88	
Полдник											
Бифидок	150	180	4,5	5,4	3,75	4,5	5,85	7,02	79,5	95,4	25,22
Булка (хлеб пшеничный)	20	30	1,6	2,4	0,5	0,75	10,6	15,9	54	81	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	215	310	6,28	8,2	4,43	5,65	20,86	32,72	153,3	220,4	
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 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	335	395	24,39	25,97	20,92	21,98	41,83	51,55	460,41	514,73	
Итого день	1495	1930	86,67	101,96	79,97	94,47	196,97	256,24	1877,21	2306,54	

5 день зима

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептур ы
	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											
Щи на м/б со сметаной	150	180	0,92	1,1	2,88	3,46	2,85	3,42	40,95	49,14	160,22
Плов с мясом	110	150		12,15		12,22		25,65		263,25	61,22
Каша рисовая	90	0	1,62	0	2,56	0	10,9	0	73,6	0	51,1
Тефтеля мясная	50	0	9,21	0	7,96	0	3,59	0	124,61	0	147,22
Помидор соленый	50	50	0,55	0,55	0,05	0,05	0,8	0,8	6,5	6,5	35,22
Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,78	1,04	0	0	20,22	26,96	80,58	107,44	24,22
Хлеб ржаной	50	50	3,5	3,5	0,5	0,5	22	22	105	105	11,22
Итого за обед	510	630	14,66	18,34	12,39	16,23	64,68	78,83	426,08	531,33	
Полдник											
Кефир	150	180	9	10,8	7,5	9	12	14,4	159	190,8	12,22
Булочка домашняя	80	80	5,82	5,82	10,02	10,02	43,14	43,14	286,4	286,4	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	275	360	15	17,02	17,7	19,42	59,55	67,34	465,2	521,2	
Ужин 1											
Картофельное пюре	130	150	2,63	3,03	4,16	4,8	17,71	20,43	119,6	138	52,22
Сельдь	30	30	2,63	2,63	0,6	0,6	0	0	13,2	13,2	53,22
Салат из квашеной капусты с луком.	60	80	0,9	1,2	2,7	3,6	4,2	5,6	45	60	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
Печенье	50	50	3,8	3,8	0,4	0,4	24,3	24,3	118	118	54,22
Итого за ужин 1	420	510	12,29	13,77	10,29	12,64	59,48	68,03	377,76	438,48	
Итого день	1600	2035	52,25	61,64	59,28	71,17	230,28	277,67	1667,12	2001,81	

6 день зима

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептур ы
	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	68,94	56,22
Запеканка картофельная с печенью	160	170	18,4	19,55	8,64	9,18	25,73	27,34	256	272	34,22
Помидор соленый	30	40	0,33	0,44	0,03	0,04	0,48	0,64	3,9	5,2	35,22
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	530	640	23,43	25,88	12,09	13,34	70,67	84,91	481,93	558,58	
Полдник											
Кисель "Молочный пломбир"	150	200	4,4	5,86	4,99	6,66	11,86	15,82	108,04	144,06	148,22
Бутерброд с повидлом	25	30	1,14	1,37	1,79	2,15	13,13	15,75	73,18	87,82	58,22
Итого за полдник	175	230	5,54	7,23	6,78	8,8	24,99	31,57	181,23	231,88	
Ужин 1											
Омлет натуральный	120	150	10,61	13,26	20,6	25,76	2,12	2,65	220,57	275,71	41,22
Икра кабачковая	30	40	0,3	0,4	2,1	2,8	2,1	2,8	29,1	38,8	6,22
Булка (хлеб пшеничный)	20	0	1,6	0	0,5	0	10,6	0	54	0	13,22
Чай с молоком и сахаром	100	150	1,56	2,34	1,62	2,43	8,85	13,28	54,64	81,96	15,22
Булка (хлеб пшеничный)	0	30	0	2,4	0	0,75	0	15,9	0	81	13,22
Итого за ужин 1	270	370	14,07	18,4	24,82	31,74	23,67	34,63	358,31	477,47	
Итого день	1355	1940	52,52	64,85	51,86	64,78	168,1	223,45	1334,3	1717,31	

7 день зима

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептур ы
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Каша молочная пшеничная	180	200	6,12	6,8	8,28	9,2	19,08	21,2	122,67	136,3	16,22
Какао с молоком	150	200	2,4	3,2	1,95	2,6	8,25	11	60,75	81	31,22
Бутерброд с маслом и сыром	45	55	5,63	6,88	6,88	8,41	14,56	17,8	139	169,89	18,22
Итого за завтрак 1	375	455	14,15	16,88	17,11	20,21	41,89	50	322,42	387,19	
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 со свиной	150	180	1,5	1,8	1,68	2,02	10,2	12,24	61,95	74,34	161,22
Мясной рулет с яйцом (свинина)	80	80	14,26	14,26	11,4	11,4	9,91	9,91	192,67	192,67	162,22
Картофельное пюре	90	100	1,82	2,02	2,88	3,2	12,26	13,62	82,8	92	52,22
Салат из свеклы	50	80	0,65	1,04	4,95	7,92	4,8	7,68	61	97,6	5,22
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	690	21,8	23,66	21,31	25,04	74,99	92,41	563	669,05	
Полдник											
Кефир	150	180	9	10,8	7,5	9	12	14,4	159	190,8	12,22
Яблоки свежие	45	100	0,18	0,4	0,18	0,4	4,41	9,8	19,8	44	9,22
Булка (хлеб пшеничный)	20	20	1,6	1,6	0,5	0,5	10,6	10,6	54	54	13,22
Итого за полдник	215	300	10,78	12,8	8,18	9,9	27,01	34,8	232,8	288,8	
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	100	100	10,36	10,36	4,86	4,86	1,63	1,63	178,43	178,43	27,22
Огурец соленый	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0,34	0,51	2,6	3,9	28,22
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)	30	30	2,4	2,4	0,75	0,75	15,9	15,9	81	81	13,22
Итого за ужин 1	355	415	22,3	23,16	12,52	13,34	38,02	42,62	439,47	468,09	
Итого день	1555	2060	69,23	76,5	59,32	68,48	186,81	243,83	1579,69	1909,13	

8 день зима

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептур ы
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Пудинг из творога с яблоком	120	140	18,12	21,14	8,52	9,94	12,3	14,35	200,28	233,66	63,22
Сметанный соус	40	50	0,56	0,7	2	2,5	2,35	2,93	29,64	37,05	45,22
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	258,85	316,38	32,22
Итого за завтрак 1	355	445	30,1	36,05	21,6	26,19	57,42	70,47	547,57	665,49	
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 на млб со сметаной	150	200	0,92	1,22	2,88	3,84	2,85	3,8	40,95	54,6	160,22
Гречка отварная рассыпчатая	100	100	5,7	5,7	4,82	4,82	27,45	27,45	180,34	180,34	21,22
Котлеты запеченные	60	0	9,32	10,87	7,07	8,25	9,64	11,25	139	162,17	158,22
Бефстроганов из говядины	0	80	14,26	14,26	11,4	11,4	9,91	9,91	192,67	192,67	149,22
Винегрет овощной с квашеной капустой	70	70	0,95	0,95	4,31	4,31	5,38	5,38	64,12	64,12	159,22
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	590	700	23,14	24,4	24,81	25,87	75,5	87,59	617,43	678,94	
Полдник											
Бифидок	150	180	4,5	5,4	3,75	4,5	5,85	7,02	79,5	95,4	25,22
Ватрушка с творогом	80	80	8,38	8,38	8,72	8,72	26,49	26,49	229,84	229,84	135
Яблоки свежие	45	100	0,18	0,4	0,18	0,4	4,41	9,8	19,8	44	9,22
Итого за полдник	275	360	13,06	14,18	12,65	13,62	36,75	43,31	329,14	369,24	
Ужин 1											
Суфле рыбное (минтай, навага)	130	140	22,23	23,94	9,49	10,22	5,33	5,74	198,12	213,36	37,22
Икра кабачковая	60	70	0,6	0,7	4,2	4,9	4,2	4,9	58,2	67,9	6,22
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)	30	30	2,4	2,4	0,75	0,75	15,9	15,9	81	81	13,22
Итого за ужин 1	370	440	27,57	30,16	16,87	19,11	38,71	44,24	419,28	471,54	
Итого день	1640	2045	94,07	104,8	76,14	84,79	213,28	257,61	1935,42	2233,21	

9 день зима

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептур ы
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	
Завтрак 1											
Суфле из печени	100	100	17,62	17,62	18,61	18,61	5,5	5,5	260,84	260,84	57,22
Икра кабачковая	60	70	0,6	0,7	4,2	4,9	4,2	4,9	58,2	67,9	6,22
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	258,85	316,38	32,22
Итого за завтрак 1	355	425	29,79	32,72	34,04	37,46	52,63	63,78	638,64	726,12	
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	162,76	69,22
Капуста тушеная	110	120	2,56	2,8	4,77	5,21	12,21	13,32	101,67	110,92	42,22
Тефтели куриные	60	80	9,28	12,37	8,02	10,7	3,62	4,82	125,47	167,3	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	527,35	653,41	
Полдник											
Бифидок	150	180	4,5	5,4	3,75	4,5	5,85	7,02	79,5	95,4	25,22
Булка (хлеб пшеничный)	20	20	1,6	1,6	0,5	0,5	10,6	10,6	54	54	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	215	300	6,28	7,4	4,43	5,4	20,86	27,42	153,3	193,4	
Ужин 1											
Вареники ленивые с маслом	120	120	25,25	25,25	18,34	18,34	27,49	27,49	377,88	377,88	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 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	340	400	29,89	31,47	23,77	24,83	54,3	64,03	550,89	605,21	
Итого день	1470	1855	87,7	98,64	81,32	90,91	198,86	249,36	1892,19	2226,13	

10 день зима

Наименование блюда	Выход		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц, ккал		№ рецептур
	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	78,4	17,22
Бутерброд с маслом	55	55	3,37	3,37	10,38	10,38	20,1	20,1	187	187	47,22
Итого за завтрак 1	355	455	9,01	10,89	15,24	16,86	51,14	61,48	378,55	442,4	
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	150	180	3,55	4,27	4,35	5,22	10,21	12,26	94,14	112,97	80,22
Голубцы ленивые формовые с отварным мясом.	150	150	7,48	7,48	6,13	6,13	5,09	5,09	105,24	105,24	49,22
Огурец соленый	40	50	0,32	0,4	0,04	0,05	0,68	0,85	5,2	6,5	28,22
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	530	630	14,93	16,69	10,92	11,9	53,8	67,16	369,16	437,15	
Полдник											
Кефир	150	180	9	10,8	7,5	9	12	14,4	159	190,8	12,22
Ватрушка с повидлом	80	80	0,9	0,9	1,61	1,61	24,16	24,16	120,32	120,32	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	275	360	10,08	12,1	9,29	11,01	40,57	48,36	299,12	355,12	
Ужин 1											
Картофельное пюре	100	150	2,02	3,03	3,2	4,8	13,62	20,43	92	138	52,22
Сельдь	40	40	3,5	3,5	0,8	0,8	0	0	17,6	17,6	53,22
Помидор соленый	40	40	0,44	0,44	0,04	0,04	0,64	0,64	5,2	5,2	35,22
Чай с сахаром	150	150	2,34	2,34	2,43	2,43	13,28	13,28	81,96	81,96	15,22
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	360	420	9,74	11,23	7,31	9,19	50,84	65,42	297,5	377,08	
Итого день	1600	2025	46,38	55,13	46,8	49,44	217,61	254,79	1476,73	1775,89	