

СОГЛАСОВАНО

\_\_\_\_\_  
(должность)  
\_\_\_\_\_  
(ФИО)  
\_\_\_\_\_  
(дата)



УТВЕРЖДАЮ

\_\_\_\_\_  
(должность)  
\_\_\_\_\_  
(ФИО)  
\_\_\_\_\_  
(дата)

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная  
категория: Если

| Прием<br>пищи         | Наименование блюда                  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | № рецептуры |
|-----------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|-------------|
|                       |                                     |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |             |
| День 1                |                                     |           |                  |       |          |                            |             |
| ЗАВТРАК               | Каша пшенная молочная жидкая        | 120       | 4,37             | 5,15  | 20,57    | 145,72                     | 198         |
|                       | Запеканка из творога                | 50        | 8,09             | 5,82  | 10,32    | 126,76                     | 227         |
|                       | Батон нарезной                      | 20        | 1,50             | 0,58  | 10,28    | 52,4                       | 117         |
|                       | Чай с сахаром                       | 160       | 0,08             | 0,00  | 7,28     | 20                         | 286         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК      |                                     | 350       | 14,04            | 11,55 | 48,45    | 344,88                     |             |
| ЗАВТРАК 2             | Напиток из плодов шиповника         | 120       | 0,20             | 0,08  | 8,88     | 39,78                      | 301         |
|                       | Плоды и ягоды свежие                | 50        | 0,20             | 0,20  | 4,90     | 22                         | 368         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2    |                                     | 170       | 0,40             | 0,28  | 13,78    | 61,78                      |             |
| ОБЕД                  | Овощи натуральные соленые           | 30        | 0,33             | 0,03  | 1,05     | 6                          | 113         |
|                       | Салат из свежих помидоров и огурцов | 40        | 0,33             | 1,87  | 1,47     | 24                         | 14          |
|                       | Щи из свежей капусты с картофелем   | 150       | 6,67             | 3,72  | 6,67     | 87,61                      | 52          |
|                       | Оладьи из печени по-кунцевски       | 50        | 10,61            | 8,96  | 9,82     | 163,56                     | 124         |
|                       | Пюре гороховое                      | 110       | 10,36            | 3,62  | 23,49    | 170,32                     | 170         |
|                       | Хлеб пшеничный                      | 19        | 1,50             | 0,19  | 9,18     | 44,65                      | 701.1       |
|                       | Хлеб ржаной                         | 30        | 1,98             | 0,36  | 10,02    | 52,2                       | 700         |
|                       | Компот из смеси сухофруктов         | 180       | 0,81             | 0,04  | 18,54    | 80,1                       | 296         |
| ИТОГО ЗА ОБЕД         |                                     | 609       | 32,59            | 18,79 | 80,24    | 628,44                     |             |
| ПОЛДНИК               | Сдоба обыкновенная (масса 50 г)     | 50        | 4,18             | 3,07  | 28,85    | 158,97                     | 421         |
|                       | Ряженка                             | 150       | 4,35             | 3,75  | 6,30     | 81                         | 5           |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК      |                                     | 200       | 8,53             | 6,82  | 35,15    | 239,97                     |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:        |                                     | 1329      | 55,56            | 37,44 | 177,62   | 1275,07                    |             |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: |                                     | 1329      | 55,56            | 37,44 | 177,62   | 1275,07                    |             |

|                                    |             |              |              |               |                |
|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b> | <b>1329</b> | <b>55,56</b> | <b>37,44</b> | <b>177,62</b> | <b>1275,07</b> |
|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|

|                             |                              |           |                  |       |          |                         |             |
|-----------------------------|------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| Возрастная категория:       | Ясли                         |           |                  |       |          |                         |             |
| Прием пищи                  | Наименование блюда           | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                             |                              |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| День 2                      |                              |           |                  |       |          |                         |             |
| ЗАВТРАК                     | Каша манная молочная жидкая  | 100       | 2,47             | 3,83  | 11,43    | 89,61                   | 194         |
|                             | Батон нарезной               | 20        | 1,50             | 0,58  | 10,28    | 52,4                    | 117         |
|                             | Омлет натуральный            | 40        | 3,68             | 6,03  | 0,70     | 71,75                   | 222         |
|                             | Кофейный напиток на молоке   | 190       | 0,82             | 0,87  | 16,34    | 73,72                   | 290         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК            |                              | 350       | 8,47             | 11,31 | 38,75    | 287,48                  |             |
| ЗАВТРАК 2                   | Плоды и ягоды свежие         | 50        | 0,20             | 0,20  | 4,90     | 22                      | 368         |
|                             | Напиток из плодов шиповника  | 100       | 0,17             | 0,07  | 7,40     | 33,15                   | 301         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2          |                              | 150       | 0,37             | 0,27  | 12,30    | 55,15                   |             |
| ОБЕД                        | Сельдь с луком               | 30        | 2,77             | 5,32  | 0,82     | 62,26                   | 51          |
|                             | Овощи натуральные            | 30        | 0,24             | 0,03  | 0,75     | 4,2                     | 112         |
|                             | Борщ с капустой и картофелем | 150       | 1,05             | 3,07  | 7,05     | 59,25                   | 55          |
|                             | Тефтели из говядины с рисом  | 50        | 4,07             | 5,64  | 4,57     | 85,71                   | 107         |
|                             | Макаронные изделия отварные  | 110       | 3,90             | 2,98  | 23,63    | 139,09                  | 216         |
|                             | Хлеб пшеничный               | 19        | 1,50             | 0,19  | 9,18     | 44,65                   | 701.1       |
|                             | Хлеб ржаной                  | 30        | 1,98             | 0,36  | 10,02    | 52,2                    | 700         |
|                             | Компот из смеси сухофруктов  | 180       | 0,81             | 0,04  | 18,54    | 80,1                    | 296         |
| ИТОГО ЗА ОБЕД               |                              | 599       | 16,32            | 17,63 | 74,56    | 527,46                  |             |
| ПОЛДНИК                     | Булочка молочная             | 50        | 4,80             | 1,10  | 28,10    | 142                     | 585         |
|                             | Какао с молоком              | 150       | 2,70             | 2,00  | 9,90     | 70                      | 292         |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК            |                              | 200       | 7,50             | 3,10  | 38,00    | 212                     |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:              |                              | 1299      | 32,66            | 32,31 | 163,61   | 1082,09                 |             |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:       |                              | 1299      | 32,66            | 32,31 | 163,61   | 1082,09                 |             |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: |                              | 1299      | 32,66            | 32,31 | 163,61   | 1082,09                 |             |

|                                    |                                                                                       |             |                  |              |               |                         |             |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| Возрастная категория               | Ясли                                                                                  |             |                  |              |               |                         |             |
| Прием пищи                         | Наименование блюда                                                                    | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                    |                                                                                       |             | Белки            | Жиры         | Углевод       |                         |             |
| <b>День 4</b>                      |                                                                                       |             |                  |              |               |                         |             |
| <b>ЗАВТРАК</b>                     | Яйца вареные                                                                          | 50          | 6,35             | 5,75         | 0,35          | 78,75                   | 213         |
|                                    | Каша кукурузная молочная жидкая                                                       | 100         | 2,93             | 3,90         | 17,76         | 115,12                  | 204         |
|                                    | Батон                                                                                 | 20          | 1,50             | 0,60         | 10,30         | 52,4                    | Б/н         |
|                                    | Чай с сахаром                                                                         | 180         | 0,36             | 0,00         | 14,44         | 58,01                   | 286         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |                                                                                       | <b>350</b>  | <b>11,14</b>     | <b>10,25</b> | <b>42,85</b>  | <b>304,28</b>           |             |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>                   | Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.) | 50          | 0,40             | 0,10         | 3,75          | 19                      | 458в        |
|                                    | Соки овощные, фруктовые и ягодные                                                     | 50          | 5,00             | 0,50         | 14,50         | 82,5                    | 389         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>          |                                                                                       | <b>100</b>  | <b>5,40</b>      | <b>0,60</b>  | <b>18,25</b>  | <b>101,5</b>            |             |
| <b>ОБЕД</b>                        | Овощи натуральные соленые                                                             | 30          | 0,33             | 0,03         | 1,05          | 6                       | 113         |
|                                    | Салат витаминный                                                                      | 30          | 0,45             | 1,35         | 3,25          | 26,5                    | 15          |
|                                    | Суп картофельный с макаронными                                                        | 180         | 2,09             | 2,54         | 14,90         | 91,1                    | 58          |
|                                    | Биточки рубленые из птицы (паровые)                                                   | 60          | 6,12             | 7,02         | 4,92          | 107,4                   | 130         |
|                                    | Картофель в молоке                                                                    |             | 0,00             | 0,00         | 0,00          | 0                       | 140         |
|                                    | Картофельное пюре                                                                     | 110         | 2,28             | 3,38         | 14,74         | 100,46                  | 141         |
|                                    | Масло сливочное                                                                       | 3           | 0,02             | 2,17         | 0,04          | 19,83                   | 703         |
|                                    | Хлеб пшеничный                                                                        | 19          | 1,50             | 0,19         | 9,18          | 44,65                   | 701.1       |
|                                    | Хлеб ржаной                                                                           | 30          | 1,98             | 0,36         | 10,02         | 52,2                    | 700         |
|                                    | Компот из смеси сухофруктов                                                           | 180         | 0,81             | 0,04         | 18,54         | 80,1                    | 296         |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>               |                                                                                       | <b>642</b>  | <b>15,58</b>     | <b>17,08</b> | <b>76,64</b>  | <b>528,24</b>           |             |
| <b>ПОЛДНИК</b>                     | Вареники ленивые                                                                      | 40          | 5,76             | 3,51         | 5,56          | 77,4                    | 228         |
|                                    | Печенье                                                                               | 20          | 1,50             | 1,96         | 14,88         | 83,4                    | 590         |
|                                    | Какао с молоком                                                                       | 150         | 2,40             | 2,32         | 10,12         | 69,75                   | 18          |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>            |                                                                                       | <b>210</b>  | <b>9,66</b>      | <b>7,79</b>  | <b>30,56</b>  | <b>230,55</b>           |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |                                                                                       | <b>1302</b> | <b>41,78</b>     | <b>35,72</b> | <b>168,30</b> | <b>1164,57</b>          |             |
| <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>       |                                                                                       | <b>1302</b> | <b>41,78</b>     | <b>35,72</b> | <b>168,30</b> | <b>1164,57</b>          |             |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b> |                                                                                       | <b>1302</b> | <b>41,78</b>     | <b>35,72</b> | <b>168,30</b> | <b>1164,57</b>          |             |

|                             |                                                          |           |                  |       |          |                         |             |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| Возрастная категория:       | Ясли                                                     |           |                  |       |          |                         |             |
| Прием пищи                  | Наименование блюда                                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                             |                                                          |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| <b>День 5</b>               |                                                          |           |                  |       |          |                         |             |
| ЗАВТРАК                     | Каша рисовая молочная жидкая                             | 170       | 4,20             | 6,51  | 26,16    | 181,03                  | 197         |
|                             | Бутерброд с маслом                                       | 36        | 2,49             | 5,84  | 14,64    | 115,02                  | 1           |
|                             | Какао с молоком                                          | 150       | 2,40             | 2,32  | 10,12    | 69,75                   | 18          |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК            |                                                          | 356       | 9,09             | 14,67 | 50,92    | 365,8                   |             |
| ЗАВТРАК 2                   | Соки овощные, фруктовые и ягодные                        | 130       | 1,43             | 0,13  | 16,38    | 72,23                   | 399.1       |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2          |                                                          | 130       | 1,43             | 0,13  | 16,38    | 72,23                   |             |
| ОБЕД                        | Салат из картофеля с солеными огурцами                   | 40        | 5,46             | 20,84 | 34,28    | 346,4                   | 22          |
|                             | Овощи натуральные                                        | 30        | 0,24             | 0,03  | 0,75     | 4,2                     | 112         |
|                             | Суп картофельный с клецками                              | 150       | 1,05             | 7,71  | 7,30     | 103,17                  | 61          |
|                             | Говядина, тушеная с капустой                             | 160       | 17,04            | 25,70 | 9,30     | 335,49                  | 111         |
|                             | Хлеб пшеничный                                           | 19        | 1,50             | 0,19  | 9,18     | 44,65                   | 701.1       |
|                             | Хлеб ржаной                                              | 30        | 1,98             | 0,36  | 10,02    | 52,2                    | 700         |
|                             | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 160       | 0,00             | 0,00  | 16,00    | 60,8                    | 304         |
| ИТОГО ЗА ОБЕД               |                                                          | 589       | 27,27            | 54,83 | 86,83    | 946,91                  |             |
| ПОЛДНИК                     | Суп молочный с макаронными изделиями                     | 180       | 3,96             | 3,78  | 14,31    | 107,1                   | 77          |
|                             | Масло сливочное                                          | 3         | 0,02             | 2,17  | 0,04     | 19,83                   | 703         |
|                             | Пряники                                                  | 30        | 1,77             | 1,41  | 22,50    | 109,8                   | 589         |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК            |                                                          | 213       | 5,75             | 7,36  | 36,85    | 236,73                  |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:              |                                                          | 1288      | 43,54            | 76,99 | 190,98   | 1621,67                 |             |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:       |                                                          | 1288      | 43,54            | 76,99 | 190,98   | 1621,67                 |             |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: |                                                          | 1288      | 43,54            | 76,99 | 190,98   | 1621,67                 |             |

|                             |                                              |           |                  |       |          |                         |             |
|-----------------------------|----------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| Возрастная категория:       | Ясли                                         |           |                  |       |          |                         |             |
| Прием пищи                  | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                             |                                              |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| День 6                      |                                              |           |                  |       |          |                         |             |
| ЗАВТРАК                     | Каша молочная "Дружба"                       | 150       | 4,57             | 5,94  | 24,45    | 169,48                  | 200         |
|                             | Бутерброд с маслом и сыром                   | 30        | 4,16             | 4,24  | 13,20    | 108,86                  | 2           |
|                             | Чай с сахаром                                | 180       | 0,36             | 0,00  | 14,44    | 58,01                   | 286         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК            |                                              | 360       | 9,09             | 10,18 | 52,09    | 336,35                  |             |
| ЗАВТРАК 2                   | Напиток из плодов шиповника                  | 120       | 0,20             | 0,08  | 8,88     | 39,78                   | 301         |
|                             | Плоды и ягоды свежие                         | 50        | 0,20             | 0,20  | 4,90     | 22                      | 368         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2          |                                              | 170       | 0,40             | 0,28  | 13,78    | 61,78                   |             |
| ОБЕД                        | Икра кабачковая (промышленного производства) | 30        | 0,57             | 2,67  | 2,31     | 35,7                    | 115         |
|                             | Салат из свежей капусты, помидоров и огурцов | 40        | 0,80             | 2,27  | 1,93     | 30,67                   | 11          |
|                             | Щи из свежей капусты с картофелем            | 150       | 6,67             | 3,72  | 6,67     | 87,61                   | 52          |
|                             | Тефтели рыбные                               | 50        | 6,80             | 3,31  | 7,70     | 87,38                   | 84          |
|                             | Макаронные изделия отварные                  | 110       | 3,90             | 2,98  | 23,63    | 139,09                  | 216         |
|                             | Хлеб пшеничный                               | 19        | 1,50             | 0,19  | 9,18     | 44,65                   | 701.1       |
|                             | Хлеб ржаной                                  | 30        | 1,98             | 0,36  | 10,02    | 52,2                    | 700         |
|                             | Компот из смеси сухофруктов                  | 180       | 0,81             | 0,04  | 18,54    | 80,1                    | 296         |
| ИТОГО ЗА ОБЕД               |                                              | 609       | 23,03            | 15,54 | 79,98    | 557,4                   |             |
| ПОЛДНИК                     | Ватрушки (из дрожжевого теста с повидлом)    | 50        | 2,70             | 2,80  | 22,33    | 126,07                  | 410         |
|                             | Молоко кипяченое                             | 180       | 4,95             | 5,04  | 7,74     | 95,4                    | 284         |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК            |                                              | 230       | 7,65             | 7,84  | 30,07    | 221,47                  |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:              |                                              | 1369      | 40,17            | 33,84 | 175,92   | 1177                    |             |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:       |                                              | 1369      | 40,17            | 33,84 | 175,92   | 1177                    |             |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: |                                              | 1369      | 40,17            | 33,84 | 175,92   | 1177                    |             |

|                             |                                                          |           |                  |       |          |                         |             |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| Возрастная категория:       | Ясли                                                     |           |                  |       |          |                         |             |
| Прием пищи                  | Наименование блюда                                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                             |                                                          |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| День 7                      |                                                          |           |                  |       |          |                         |             |
| ЗАВТРАК                     | Каша гречневая молочная вязкая                           | 140       | 6,15             | 6,15  | 25,27    | 181,66                  | 185         |
|                             | Бутерброд с маслом                                       | 34        | 2,35             | 5,51  | 13,83    | 108,63                  | 1           |
|                             | Чай с сахаром                                            | 180       | 0,09             | 0,00  | 8,19     | 22,5                    | 286         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК            |                                                          | 354       | 8,59             | 11,66 | 47,29    | 312,79                  |             |
| ЗАВТРАК 2                   | Напиток из плодов шиповника                              | 150       | 0,26             | 0,11  | 11,10    | 49,73                   | 301         |
|                             | Плоды и ягоды свежие                                     |           | 0,00             | 0,00  | 0,00     | 0                       | 368         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2          |                                                          | 150       | 0,26             | 0,11  | 11,10    | 49,73                   |             |
| ОБЕД                        | Сельдь с луком                                           | 30        | 2,77             | 5,32  | 0,82     | 62,26                   | 51          |
|                             | Салат из свежих огурцов                                  | 40        | 0,12             | 0,82  | 0,46     | 9,69                    | 13          |
|                             | Рассольник ленинградский                                 | 150       | 1,56             | 3,84  | 10,35    | 82,65                   | 53          |
|                             | Котлеты, биточки, шницели                                | 50        | 6,32             | 6,53  | 3,95     | 98,07                   | 97          |
|                             | Рагу из овощей                                           | 110       | 2,40             | 1,72  | 11,68    | 72,77                   | 153         |
|                             | Хлеб пшеничный                                           | 19        | 1,50             | 0,19  | 9,18     | 44,65                   | 701.1       |
|                             | Хлеб ржаной                                              | 30        | 1,98             | 0,36  | 10,02    | 52,2                    | 700         |
|                             | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 150       | 0,00             | 0,00  | 15,00    | 57                      | 304         |
| ИТОГО ЗА ОБЕД               |                                                          | 579       | 16,65            | 18,78 | 61,46    | 479,29                  |             |
| ПОЛДНИК                     | Сырники из творога                                       | 60        | 11,21            | 7,60  | 6,84     | 140,4                   | 231         |
|                             | Соус молочный (сладкий)                                  | 20        | 0,39             | 0,90  | 2,65     | 20,3                    | 351         |
|                             | Чай с сахаром                                            | 150       | 0,30             | 0,00  | 12,03    | 48,34                   | 286         |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК            |                                                          | 230       | 11,90            | 8,50  | 21,52    | 209,04                  |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:              |                                                          | 1313      | 37,40            | 39,05 | 141,37   | 1050,85                 |             |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:       |                                                          | 1313      | 37,40            | 39,05 | 141,37   | 1050,85                 |             |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: |                                                          | 1313      | 37,40            | 39,05 | 141,37   | 1050,85                 |             |

|                             |                                                 |           |                  |       |          |                         |             |
|-----------------------------|-------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| Возрастная категория:       | Ясли                                            |           |                  |       |          |                         |             |
| Прием пищи                  | Наименование блюда                              | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                             |                                                 |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| День 8                      |                                                 |           |                  |       |          |                         |             |
| ЗАВТРАК                     | Яйца вареные                                    | 50        | 6,35             | 5,75  | 0,35     | 78,75                   | 213         |
|                             | Каша манная молочная жидкая (2 вариант)         | 80        | 3,16             | 3,98  | 13,19    | 101,07                  | 195         |
|                             | Батон нарезной                                  | 20        | 1,50             | 0,58  | 10,28    | 52,4                    | 117         |
|                             | Чай с сахаром                                   | 200       | 0,40             | 0,00  | 16,04    | 64,46                   | 286         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК            |                                                 | 350       | 11,41            | 10,31 | 39,86    | 296,68                  |             |
| ЗАВТРАК 2                   | Плоды и ягоды свежие                            | 50        | 0,20             | 0,20  | 4,90     | 22                      | 368         |
|                             | Напиток из плодов шиповника                     | 120       | 0,20             | 0,08  | 8,88     | 39,78                   | 301         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2          |                                                 | 170       | 0,40             | 0,28  | 13,78    | 61,78                   |             |
| ОБЕД                        | Капуста тушеная                                 | 40        | 0,95             | 1,65  | 2,86     | 30,71                   | 143         |
|                             | Салат из свежих помидоров и огурцов             | 40        | 0,33             | 1,87  | 1,47     | 24                      | 14          |
|                             | Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной | 150       | 3,82             | 9,23  | 10,35    | 141                     | 15/2        |
|                             | Плов из отварной говядины                       | 160       | 11,33            | 10,56 | 30,66    | 265,6                   | 116         |
|                             | Хлеб пшеничный                                  | 19        | 1,50             | 0,19  | 9,18     | 44,65                   | 701.1       |
|                             | Хлеб ржаной                                     | 30        | 1,98             | 0,36  | 10,02    | 52,2                    | 700         |
|                             | Компот из смеси сухофруктов                     | 180       | 0,81             | 0,04  | 18,54    | 80,1                    | 296         |
| ИТОГО ЗА ОБЕД               |                                                 | 619       | 20,72            | 23,90 | 83,08    | 638,26                  |             |
| ПОЛДНИК                     | Булочка "Веснушка"                              | 50        | 3,93             | 2,79  | 26,85    | 148,57                  | 274         |
|                             | Кефир (3 вариант)                               | 150       | 3,98             | 4,07  | 9,67     | 92,91                   | 283         |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК            |                                                 | 200       | 7,91             | 6,86  | 36,52    | 241,48                  |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:              |                                                 | 1339      | 40,44            | 41,35 | 173,24   | 1238,2                  |             |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:       |                                                 | 1339      | 40,44            | 41,35 | 173,24   | 1238,2                  |             |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: |                                                 | 1339      | 40,44            | 41,35 | 173,24   | 1238,2                  |             |

|                                    |                                            |             |                  |              |               |                         |             |
|------------------------------------|--------------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| Возрастная категория:              | Ясли                                       |             |                  |              |               |                         |             |
| Прием пищи                         | Наименование блюда                         | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                                    |                                            |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>День 9</b>                      |                                            |             |                  |              |               |                         |             |
| ЗАВТРАК                            | Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая    | 90          | 3,00             | 4,95         | 10,19         | 97,4                    | 67          |
|                                    | Запеканка из творога                       | 40          | 5,98             | 4,04         | 6,06          | 83,48                   | 227         |
|                                    | Батон нарезной                             | 20          | 1,50             | 0,58         | 10,28         | 52,4                    | 117         |
|                                    | Кофейный напиток на молоке                 | 200         | 0,86             | 0,92         | 17,20         | 77,6                    | 290         |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>            |                                            | <b>350</b>  | <b>11,34</b>     | <b>10,49</b> | <b>43,73</b>  | <b>310,88</b>           |             |
| ЗАВТРАК 2                          | Плоды и ягоды свежие                       | 50          | 0,20             | 0,20         | 4,90          | 22                      | 368         |
|                                    | Соки овощные, фруктовые и ягодные          | 100         | 1,10             | 0,10         | 12,60         | 55,56                   | 399.1       |
| <b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>          |                                            | <b>150</b>  | <b>1,30</b>      | <b>0,30</b>  | <b>17,50</b>  | <b>77,56</b>            |             |
| ОБЕД                               | Икра свекольная                            | 30          | 0,55             | 2,15         | 2,80          | 32,5                    | 47          |
|                                    | Салат из свежих помидоров                  | 40          | 0,33             | 1,80         | 1,80          | 25,33                   | 12          |
|                                    | Суп из овощей                              | 160         | 2,22             | 3,42         | 9,52          | 77,36                   | 66          |
|                                    | Котлеты рубленые из птицы                  | 50          | 3,55             | 5,14         | 4,16          | 75,75                   | 131         |
|                                    | Каша рассыпчатая                           | 110         | 5,56             | 4,83         | 24,97         | 165,3                   | 353a        |
|                                    | Хлеб пшеничный                             | 19          | 1,50             | 0,19         | 9,18          | 44,65                   | 701.1       |
|                                    | Хлеб ржаной                                | 30          | 1,98             | 0,36         | 10,02         | 52,2                    | 700         |
|                                    | Компот из смеси сухофруктов                | 180         | 0,81             | 0,04         | 18,54         | 80,1                    | 296         |
| <b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>               |                                            | <b>619</b>  | <b>16,50</b>     | <b>17,93</b> | <b>80,99</b>  | <b>553,19</b>           |             |
| ПОЛДНИК                            | Пирожки печеные из сдобного теста с фаршем | 60          | 3,50             | 3,70         | 21,00         | 131                     | 562         |
|                                    | Какао с молоком                            | 170         | 2,72             | 2,63         | 11,48         | 79,05                   | 18          |
| <b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>            |                                            | <b>230</b>  | <b>6,22</b>      | <b>6,33</b>  | <b>32,48</b>  | <b>210,05</b>           |             |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>              |                                            | <b>1349</b> | <b>35,36</b>     | <b>35,05</b> | <b>174,70</b> | <b>1151,68</b>          |             |
| <b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>       |                                            | <b>1349</b> | <b>35,36</b>     | <b>35,05</b> | <b>174,70</b> | <b>1151,68</b>          |             |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b> |                                            | <b>1349</b> | <b>35,36</b>     | <b>35,05</b> | <b>174,70</b> | <b>1151,68</b>          |             |

|                             |                                        |           |                  |       |          |                         |             |
|-----------------------------|----------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| Возрастная категория:       | Ясли                                   |           |                  |       |          |                         |             |
| Прием пищи                  | Наименование блюда                     | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|                             |                                        |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| <b>День 10</b>              |                                        |           |                  |       |          |                         |             |
| ЗАВТРАК                     | Каша пшеничная молочная жидкая         | 90        | 3,25             | 3,51  | 16,02    | 105,8                   | 199         |
|                             | Омлет с овощами                        | 50        | 3,28             | 6,61  | 1,66     | 79,41                   | 220         |
|                             | Батон нарезной                         | 20        | 1,50             | 0,58  | 10,28    | 52,4                    | 117         |
|                             | Кофейный напиток на молоке             | 190       | 0,82             | 0,87  | 16,34    | 73,72                   | 290         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК            |                                        | 350       | 8,85             | 11,57 | 44,30    | 311,33                  |             |
| ЗАВТРАК 2                   | Соки овощные, фруктовые и ягодные      | 100       | 0,50             | 0,00  | 10,10    | 42,22                   | 399.4       |
|                             | Плоды и ягоды свежие                   | 50        | 0,20             | 0,20  | 4,90     | 22                      | 368         |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2          |                                        | 150       | 0,70             | 0,20  | 15,00    | 64,22                   |             |
| ОБЕД                        | Овощи натуральные соленые              | 30        | 0,33             | 0,03  | 1,05     | 6                       | 113         |
|                             | Овощи натуральные                      | 30        | 0,24             | 0,03  | 0,75     | 4,2                     | 112         |
|                             | Суп картофельный с бобовыми и гречками | 150       | 4,24             | 3,33  | 18,49    | 121,17                  | 62          |
|                             | Печень по-строгановски                 | 50        | 8,68             | 5,95  | 4,24     | 105,96                  | 125         |
|                             | Картофельное пюре                      | 110       | 2,28             | 3,38  | 14,74    | 100,46                  | 141         |
|                             | Масло сливочное                        | 3         | 0,02             | 2,17  | 0,04     | 19,83                   | 703         |
|                             | Хлеб пшеничный                         | 19        | 1,50             | 0,19  | 9,18     | 44,65                   | 701.1       |
|                             | Хлеб ржаной                            | 30        | 1,98             | 0,36  | 10,02    | 52,2                    | 700         |
|                             | Компот из смеси сухофруктов            | 150       | 0,67             | 0,03  | 15,45    | 66,75                   | 150/200     |
| ИТОГО ЗА ОБЕД               |                                        | 572       | 19,94            | 15,47 | 73,96    | 521,22                  |             |
| ПОЛДНИК                     | Гренки                                 | 60        | 4,86             | 6,56  | 23,14    | 171,42                  | 55          |
|                             | Соус шоколадный                        | 20        | 0,63             | 0,47  | 1,71     | 13,86                   | 4           |
|                             | Чай с молоком и сахаром                | 150       | 1,05             | 0,83  | 8,48     | 44,25                   | 287         |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК            |                                        | 230       | 6,54             | 7,86  | 33,33    | 229,53                  |             |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ:              |                                        | 1302      | 36,03            | 35,10 | 166,59   | 1126,3                  |             |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:       |                                        | 1302      | 36,03            | 35,10 | 166,59   | 1126,3                  |             |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: |                                        | 1302      | 36,03            | 35,10 | 166,59   | 1126,3                  |             |

