

УТВЕРЖДЕНО:
по МБДОУ № 45 г. Невинномыска
от 20.10.2024 г. № 95-о/д

20-дневное меню для детей от 1 года до 3-х лет
и от 3-х лет и до 7 лет с 12 часовым пребыванием
(зимний период)

10 день (сад)							
Наименование блюда	№ рецептур	Выход (г)	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная пшеничная (1/2)	385	200	6	7,6	27,8	202	0
Хлеб пшеничный		40	3	0,36	19,6	94	0
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	0
Какао (1/2)	1221	180	2,8	2,5	10,5	74,7	0
Обед							
Суп картофельный с клецками	177	200	3,3	3,3	12,9	70,5	16,3
Рагу из птицы	642	42/180	13,4	10,3	23,9	231,6	18,4
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	0,6	90,5	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
Полдник							
Кефир	1227	180	5	5,7	7,4	106,2	1,2
Печенье	1312	14	1,4	0,7	5,6	52,6	0
Ужин							
Макароны, запеченные с яйцом	569	235	13	9,4	42,8	275,6	0
Икра кабачковая	36	60	1,2	5,4	5,20	73	4,2
Хлеб пшеничный		20	1,5	0,18	9,8	45,2	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
Итого:		1544	54,33	50,24	185,6	1429,29	40,1

10 день (ясли)							
Наименование блюда	№ рецептур	Выход (г)	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная пшеничная (1/2)	385	150	4,7	5,5	22	155,1	0
Хлеб пшеничный		40	3	0,36	19,6	94	0
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	0
Какао	1221	150	4,3	3,9	12,2	101,1	0
Обед							
Суп картофельный с клецками	213/1065	36/150	6,15	2,3	48	224,74	0,06
Рагу из птицы	642	37/160	11,8	9,1	19,8	204,5	16,3
Хлеб ржаной		20	2,64	0,48	0,48	72,4	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0,3	0	14,5	58,4	0,9
Полдник							
Кефир	1227	150	4,2	4,8	6,2	89	1
Печенье	1312	14	1,4	0,7	5,6	52,6	0
Ужин							
Макароны, запеченные с яйцом	569	210	11,8	9,1	37,9	311,8	0
Икра кабачковая	36	50	0	2,6	3,8	41	12,8
Хлеб пшеничный		10	0,76	0,09	4,9	22,6	0
Чай	1203	150	4,3	3,9	12,2	101,1	0
Итого:		1099	55,38	46,93	207,18	1565,84	31,06

20 день (сад)								
Наименование блюда	рецепт	Выход (г)	Химический состав (г)				С	
			Б	Ж	У	ккал		
Завтрак								
Каша молочная пшеничная (1/2)	385	200	6	7,6	27,8	202	0	
Хлеб пшеничный		40	3	0,36	19,6	94	0	
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	0	
Какао (1/2)	1221	180	2,8	2,5	10,5	74,7	0	
10.00 Яблоко свежее		100	0,4	0	11,4	46,00	13	
Обед								
Суп картофельный с клецками	177	200	3,3	3,3	12,9	70,5	16,3	
Рагу из птицы	642	42/180	13,4	10,3	23,9	231,6	18,4	
огурец соленый		30	0,8	0	0,4	5,7	0	
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	0,6	90,5	0	
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0	
Полдник								
Кефир	1227	180	5	5,7	7,4	106,2	1,2	
Печенье	1312	14	1,4	0,7	5,6	52,6	0	
Ужин								
Макароны, запеченные с яйцом	569	235	13	9,4	42,8	275,6	0	
Икра кабачковая	36	60	1,2	5,4	5,20	73	4,2	
Хлеб пшеничный		20	1,5	0,18	9,8	45,2	0	
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0	
Итого:		1674	55,53	50,24	197,4	1481	53,1	

20 день (ясли)								
Наименование блюда	№ рецепта	Выход (г)	Химический состав (г)				С	
			Б	Ж	У	ккал		
Завтрак								
Каша молочная пшеничная (1/2)	385	150	4,7	5,5	22	155,1	0	
Хлеб пшеничный		40	3	0,36	19,6	94	0	
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	0	
Какао (1/2)	1221	150	4,3	3,9	12,2	101,1	0	
10.00 Яблоко свежее		95	0,4	0	11,4	46,00	13	
Обед								
Суп картофельный с клецками	213/1065	36/150	6,15	2,3	48	224,7	0,06	
Рагу из птицы	642	37/160	11,8	9,1	19,8	204,5	16,3	
огурец соленый		30	0,8	0	0,4	5,7	0	
Хлеб ржаной		20	2,64	0,48	0,48	72,4	0	
Компот из сухофруктов	1113	150	0,3	0	14,5	58,4	0,9	
Полдник								
Кефир	1227	150	4,2	4,8	6,2	89	1	
Печенье	1312	14	1,4	0,7	5,6	52,6	0	
Ужин								
Макароны, запеченные с яйцом	569	210	11,8	9,1	37,9	311,8	0	
Икра кабачковая	36	50	0	2,6	3,8	41	12,8	
Хлеб пшеничный		10	0,76	0,09	4,9	22,6	0	
Чай	1203	150	4,3	3,9	12,2	101,1	0	
Итого:		1224	56,58	46,93	219	1618	44,06	

9 день (сад)							
Наименование блюда	№ рецептур	Выход (г)	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная геркулес (1/2)	548	200	6,2	9,2	26,2	206,8	0
Хлеб пшеничный		40	3	0,36	19,6	94	0
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	0
Чай с лимоном и сахаром	54-3гн-2020	180	0,3	0	6,7	27,9	1,16
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем	282	200	1,90	2,90	10,1	72,3	31
Сметана		7	0,21	0,21	1,75	17,5	0
Макароны отварные	566	100	4,81	2,7	26,6	153,4	0,2
Биточки рубленые из птицы	671	80	12,2	8,7	7,2	155,1	0
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	0,6	90,5	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
Полдник							
Кисель из концентрата	1131	180	0	0	23,9	94,4	0
булка веснушка		45	4,9	5,1	32,4	191,5	0
Ужин							
Фрикадельки рыбные с томатным соусом	517	100	13,2	2,1	7,8	101,2	1,3
Соус томатный	1029	30	0,53	1,62	2,24	25,7	3,6
Пюре картофельное	429	100	2,3	2,9	17	99,6	12
Яйцо отварное	424	25	3,1	2,7	0,18	39,25	0
Хлеб пшеничный		20	1,5	0,18	9,8	45,2	0
Кофейный напиток (1/2)	1221	180	2,6	2,3	10,24	73,1	0
Итого:		1722	60,48	45,77	214,7	1574,35	49,26

9 день (ясли)							
Наименование блюда	№ рецептур	Выход (г)	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная геркулес 1/2	548	150	4,7	5	24,5	156,3	0
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,27	14,7	67,8	0
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	0
Чай с лимоном и сахаром	54-3гн-2020	150	0,1	0	4,9	20,40	0,85
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем	282	150	1,3	2,2	7,3	53,7	23,2
Сметана		5	0,15	0,15	1,25	12,5	0
Макароны отварные	566	100	4,81	2,7	26,6	153,4	0,2
Биточки рубленые из птицы	671	60	9,1	6,7	5,4	118,1	0
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	0,48	72,4	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	0
Полдник							
Кисель из концентрата	1226	150	0	0	20,4	81	0
булка веснушка		45	4,9	5,1	32,4	191,5	0
Ужин							
Фрикадельки рыбные с томатным соусом	517	75	5,76	1,53	5,89	75,62	1
Соус томатный	1029	20	0,3	1	1,9	18,7	2,4
Пюре картофельное	429	100	2,3	2,9	17	99,6	12
Яйцо отварное	424	25	3,1	2,7	0,18	39,25	0
Хлеб пшеничный		10	0,76	0,09	4,9	22,6	0
Кофейный напиток	1221	150	0,1	0	5	20,7	0
Итого:		1035	30,43	26,8	148,6	1007,6	24,25

19 день (сад)							
Наименование блюда	№ рецепту	Выход (г)	химический состав (г)			Ук. цена	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная геркулес (1/2)	548	200	6,2	9,2	26,2	207	0
Хлеб пшеничный		40	3	0,36	19,6	94	0
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	0
Чай с лимоном и сахаром	54-3гн-2020	180	0,3	0	6,7	27,9	1,16
10.00 Яблоко свежее		100	0,4	0	11,4	46,00	13
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем	282	200	1,90	2,90	10,1	72,3	31
Сметана		7	0,21	0,21	1,75	17,5	0
Макаронные изделия отварные	566	100	4,81	2,7	26,6	153	0,2
Биточки рубленые из птицы	671	80	12,2	8,7	7,2	155	0
помидор соленый		30	0,8	0	0,4	5,7	0
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	0,6	90,5	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
Полдник							
Кисель из концентрата	1131	180	0	0	23,9	94,4	0
булка веснушка		45	4,9	5,1	32,4	192	0
Ужин							
Фрикадельки рыбные с томатным соусом	517	100	13,2	2,1	7,8	101	1,3
Соус томатный	1029	30	0,53	1,62	2,24	25,7	3,6
Пюре картофельное	429	100	2,3	2,9	17	99,6	12
Яйцо отварное	424	25	3,1	2,7	0,18	39,3	0
Хлеб пшеничный		20	1,5	0,18	9,8	45,2	0
Кофейный напиток (1/2)	1221	180	2,6	2,3	10,2	73,1	0
Итого:		1852	61,7	45,8	227	1626	62,3

19 день (ясли)							
Наименование блюда	№ рецепту	Выход (г)	химический состав (г)			Ук. цена	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная геркулес 1/2	548	150	4,7	5	24,5	156	0
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,27	14,7	67,8	0
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	0
Чай с лимоном и сахаром	54-3гн-2020	150	0,1	0	4,9	20,40	0,85
10.00 Яблоко свежее		95	0,4	0	11,4	46,00	13
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем	282	150	1,3	2,2	7,3	53,7	23,2
Сметана		5	0,15	0,15	1,25	12,5	0
Макаронные изделия отварные	566	100	4,81	2,7	26,6	153	0,2
Биточки рубленые из птицы	671	60	9,1	6,7	5,4	118	0
помидор соленый		30	0,8	0	0,4	5,7	0
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	0,48	72,4	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	0
Полдник							
Кисель из концентрата	1226	150	0	0	20,4	81	0
булка веснушка		45	4,9	5,1	32,4	192	0
Ужин							
Фрикадельки рыбные с томатным соусом	517	75	5,76	1,53	5,89	75,6	1
Соус томатный	1029	20	0,3	1	1,9	18,7	2,4
Пюре картофельное	429	100	2,3	2,9	17	99,6	12
Яйцо отварное	424	25	3,1	2,7	0,18	39,3	0
Хлеб пшеничный		10	0,76	0,09	4,9	22,6	0
Кофейный напиток	1221	150	0,1	0	5	20,7	0
Итого:		1160	31,6	26,8	160	1059	37,3

8 день (сад)								
Наименование блюда	№ рецепту	Выход (г)	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (кка)	С	
			Б	Ж	У			
Завтрак								
Каша молочная манная (1/2)	548	200	6,3	6,3	31,8	202,6	0	
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,27	14,7	67,8	0	
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	0	
Кофейный напиток (1/2)	1221	180	2,6	2,3	10,2	73,1	0	
Обед								
Суп картофельный с макаронными и	54-7с-2020	200	2,52	2,16	18,1	102	6,8	
Свекла тушеная	442	150	2,60	2,9	16,6	100	15,6	
Котлета рубленая из птицы	667	80	12,9	9,5	9,7	186,9	0	
Яйцо отварное	424	25	3,1	2,7	0,18	39,25	0	
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	0,6	90,5	0	
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0	
Полдник								
Молоко кипяченое	1226	180	5,04	6	8,4	110	2	
Хлеб пшеничный		20	1,5	0,18	9,8	45,2	0	
Повидло		10	0,04	0	6,5	24,5	0,04	
Ужин								
Рыба тушеная в томате с овощами	486	75/150	16,1	8,7	8,2	174,1	9,2	
Пюре картофельное	429	100	2,3	2,9	17	99,6	12	
Хлеб пшеничный		20	1,5	0,18	9,8	45,2	0	
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0	
Итого:		1610	62,5	48,89	181	1474,14	45,6	

8 день (ясли)								
Наименование блюда	№ рецепту	Выход (г)	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (кка)	С	
			Б	Ж	У			
Завтрак								
Каша молочная манная (1/2)	548	150	4,7	5	24,5	156,3	0	
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,27	14,7	67,8	0	
Масло сливочное		5	0,03	4,1	37,5	0	0	
Кофейный напиток	1221	150	0,1	0	5	20,7	0	
Обед								
Суп картофельный с макаронными и	54-7с-2020	150	1,89	1,62	13,5	76,5	5,1	
Свекла тушеная	442	120	2,10	2,5	13,2	81,9	12,5	
Котлета рубленая из птицы	667	60	9,6	7,3	9,7	135,3	0	
Яйцо отварное	424	25	3,1	2,7	0,18	39,25	0	
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	0,48	72,4	0	
Компот из сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	0	
Полдник								
Молоко кипяченое	1226	150	4,9	5,3	6,6	96,3	1,5	
Хлеб пшеничный		10	0,76	0,09	4,9	22,6	0	
Повидло		10	0,04	0	6,5	24,5	0,04	
Ужин								
Шницель рыбный натуральный	511	60	9,2	3,6	5,5	89,7	1,1	
Пюре картофельное	429	100	2,3	2,9	17	99,6	12	
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,27	14,7	67,8	0	
Чай	1203	150	0	0	6,1	22,6	0	
Итого:		5,2E+07	2E+06	1413477	7E+06	42376413,69	1E+06	

18 день (сад)							
Наименование блюда	№ рецепт	Выход (г)	Химический состав (г)			Удельная энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная манная (1/2)	548	200	6,3	6,3	31,8	203	0
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,27	14,7	67,8	0
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	0
Кофейный напиток (1/2)	1221	180	2,6	2,3	10,2	73,1	0
10.00 Яблоко свежее		100	0,4	0	11,4	46,00	13
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	54-7с-2020	200	2,52	2,16	18,1	102	6,8
Свекла тушеная	442	150	2,60	2,9	16,6	100	15,6
Котлета рубленая из птицы	667	80	12,9	9,5	9,7	187	0
Яйцо отварное	424	25	3,1	2,7	0,18	39,3	0
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	0,6	90,5	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
Полдник							
Молоко кипяченое	1226	180	5,04	6	8,4	110	2
Хлеб пшеничный		20	1,5	0,18	9,8	45,2	0
Повидло		10	0,04	0	6,5	24,5	0,04
Ужин							
Рыба тушеная в томате с овощами	486	75/150	16,1	8,7	8,2	174	9,2
Пюре картофельное	429	100	2,3	2,9	17	99,6	12
Хлеб пшеничный		20	1,5	0,18	9,8	45,2	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,5	0
Итого:		1710	62,9	48,9	193	1520	58,6

18 день (ясли)							
Наименование блюда	№ рецепт	Выход (г)	Химический состав (г)			Удельная энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная манная (1/2)	548	150	4,7	5	24,5	156	0
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,27	14,7	67,8	0
Масло сливочное		5	0,03	4,1	37,5	0	0
Кофейный напиток	1221	150	0,1	0	5	20,7	0
10.00 Яблоко свежее		95	0,4	0	11,4	46,00	13
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	54-7с-2020	150	1,89	1,62	13,5	76,5	5,1
Свекла тушеная	442	120	2,10	2,5	13,2	81,9	12,5
Котлета рубленая из птицы	667	60	9,6	7,3	9,7	135	0
Яйцо отварное	424	25	3,1	2,7	0,18	39,3	0
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	0,48	72,4	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	0
Полдник							
Молоко кипяченое	1226	150	4,9	5,3	6,6	96,3	1,5
Хлеб пшеничный		10	0,76	0,09	4,9	22,6	0
Повидло		10	0,04	0	6,5	24,5	0,04
Ужин							
Шницель рыбный натуральный	511	60	9,2	3,6	5,5	89,7	1,1
Пюре картофельное	429	100	2,3	2,9	17	99,6	12
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,27	14,7	67,8	0
Чай	1203	150	0	0	6,1	22,6	0
Итого:		5,6E+07	2E+06	1E+06	8E+06	4E+07	2E+06

7 день (сад)							
Наименование блюда	№ рецепту	Выход (г)	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная пшеничная 1/2	548	200	5,8	8,7	28,5	218,1	1
Хлеб пшеничный		40	3	0,36	19,6	94	0
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
Обед							
Борщ сибирский	177	200	3,3	3,3	12,9	70,5	16,3
Сметана		7	0,21	0,21	1,75	17,5	0
Птица тушеная в соусе	643	100	25	17,5	0,6	259,9	0
Соус красный основной	1011	30	0,3	0,5	1,8	13	0
Пюре картофельное	429	120	2,70	3,80	20,4	122,1	14,4
Яйцо отварное	424	25	3,1	2,7	0,18	39,25	0
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	0,6	90,5	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
Полдник							
Кефир	1227	180	5	5,7	7,4	106,2	1,2
Печенье	1312	14	1,4	0,7	5,6	52,6	0
Ужин							
Пудинг из творога	467	260	40,4	9,2	58,9	507	1
Соус молочный сладкий	1041	30	0,908	2,12	1,53	32,4	0,3
Хлеб пшеничный		20	1,5	0,18	9,8	45,2	0
Какао	1221	180	5,1	4,6	14,6	119,7	0
Итого:		1821	101,4	64,37	203,7	1901,34	34,2

7 день (ясли)							
Наименование блюда	№ рецепту	Выход (г)	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная пшеничная (1/2)	548	150	6,7	8	26,1	198,1	0
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,27	14,7	67,8	0
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	0
Чай	1203	150	0	0	6,1	22,6	0
Обед							
Борщ сибирский	177	150	2,4	3,1	11,1	80,4	12,5
Сметана		5	0,15	0,15	1,25	12,5	0
Птица тушеная в соусе	643	75	18,8	13,2	0,4	195,8	0
Соус красный основной	1011	20	0,2	0,3	0,6	8	0
Пюре картофельное	429	90	2,1	2,9	15,4	93	10,8
Яйцо отварное	424	25	3,1	2,7	0,18	39,25	0
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	0,48	72,4	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	0
Полдник							
Кефир	1227	150	4,2	4,8	6,2	89	1
Печенье	1312	14	1,4	0,7	5,6	52,6	0
Ужин							
Пудинг из творога	467	230	35,6	8,1	52,1	448	0,9
Соус молочный сладкий	1041	30	0,908	2,12	1,53	32,4	0,3
Хлеб пшеничный		10	0,76	0,09	4,9	22,6	0
Какао	1221	150	4,3	3,9	12,2	100,1	0
Итого:		1474	85,99	55,01	169,5	1615,05	25,5

17 день (сад)							
Наименование блюда	№ рецепт	Выход (г)	Химический состав (г)				С
			Б	Ж	У	кал	
Завтрак							
Каша молочная пшеничная 1/2	548	200	5,8	8,7	28,5	218	1
Хлеб пшеничный		40	3	0,36	19,6	94	0
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,5	0
Обед							
Борщ сибирский	177	200	3,3	3,3	12,9	70,5	16,3
Сметана		7	0,21	0,21	1,75	17,5	0
Птица тушеная в соусе	643	100	25	17,5	0,6	259,9	0
Соус красный основной	1011	30	0,3	0,5	1,8	13	0
Пюре картофельное	429	120	2,70	3,80	20,4	122	14,4
Яйцо отварное	424	25	3,1	2,7	0,18	39,3	0
огурец соленый		30	0,8	0	0,4	5,7	0
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	0,6	90,5	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
Полдник							
Кефир	1227	180	5	5,7	7,4	106	1,2
Печенье	1312	14	1,4	0,7	5,6	52,6	0
Ужин							
Пудинг из творога	467	260	40,4	9,2	58,9	507	1
Соус молочный сладкий	1041	30	0,91	2,12	1,53	32,4	0,3
Хлеб пшеничный		20	1,5	0,18	9,8	45,2	0
Какао	1221	180	5,1	4,6	14,6	120	0
Итого:		1851	102	64,4	204	1907	34,2

17 день (ясли)							
Наименование блюда	№ рецепт	Выход (г)	Химический состав (г)				С
			Б	Ж	У	кал	
Завтрак							
Каша молочная пшеничная (1/2)	548	150	6,7	8	26,1	198	0
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,27	14,7	67,8	0
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	0
Чай	1203	150	0	0	6,1	22,6	0
Обед							
Борщ сибирский	177	150	2,4	3,1	11,1	80,4	12,5
Сметана		5	0,15	0,15	1,25	12,5	0
Птица тушеная в соусе	643	75	18,8	13,2	0,4	195,8	0
Соус красный основной	1011	20	0,2	0,3	0,6	8	0
Пюре картофельное	429	90	2,1	2,9	15,4	93	10,8
Яйцо отварное	424	25	3,1	2,7	0,18	39,3	0
огурец соленый		30	0,8	0	0,4	5,7	0
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	0,48	72,4	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	0
Полдник							
Кефир	1227	150	4,2	4,8	6,2	89	1
Печенье	1312	14	1,4	0,7	5,6	52,6	0
Ужин							
Пудинг из творога	467	230	35,6	8,1	52,1	448	0,9
Соус молочный сладкий	1041	30	0,91	2,12	1,53	32,4	0,3
Хлеб пшеничный		10	0,76	0,09	4,9	22,6	0
Какао	1221	150	4,3	3,9	12,2	100	0
Итого:		1504	86,8	55	170	1621	25,5

6 день (сад)							
Наименование блюда	№ рецептур	Выход (г)	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша "Дружба" молочная жидкая	54-16к-2020	200	4,28	10,1	26		
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,27	14,7	223	0,66
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	67,8	0
Чай с молоком и сахаром	54-4гн-2020	180	1,6	1,1	8,7	37,5	0
Обед							
Суп картофельный с бобовыми	206	200	4,1	3,5	14,7		
Фрикадельки рыбные с томатным соусом	517	100	13,2	2,1	7,8	105,6	9,2
Соус томатный	1029	30	0,4	2,7	1,8	101,2	1,3
Капуста тушеная	440	50	1,1	1,5	5,6	33,1	3,6
Пюре картофельное	429	50	1,2	1,4	8,5	39,6	26,6
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	0,6	49,8	6
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	90,5	0
Полдник							
Молоко кипяченое	1226	180	5,04	6	8,4		
Хлеб пшеничный		20	1,5	0,18	9,8	110	2
Повидло		10	0,04	0	6,5	45,2	0
Ужин							
Плов из птицы	893-2	210	13,9	11,9	31,1		
Икра кабачковая		60	1,2	5,4	5,2	279	4,3
Хлеб пшеничный		20	1,5	0,18	9,8	73	4,2
Кофейный напиток (без молока)	1221	180	0,1	0	5	45,2	0
Итого:		1755	55,19	51,13	176,6	20,7	0
						1446	58,2

6 день (ясли)							
Наименование блюда	№ рецептур	Выход (г)	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша "Дружба" молочная жидкая	54-16к-2020	150	3,21	7,6	19,5		
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,27	14,7	166	0,5
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	67,8	0
Чай с молоком и сахаром	54-4гн-2020	150	1,1	0,8	6,4	37,5	0
Обед							
Суп картофельный	299	150	1,6	1,5	14,4		
Фрикадельки рыбные с томатным соусом	517	80	10,4	1,6	6,3	75	19
Соус томатный	1029	20	0,3	1	1,9	80,4	1,1
Капуста тушеная	440	50	1,1	1,5	5,6	18,7	2,4
Пюре картофельное	429	50	1,2	1,4	8,5	39,6	26,6
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	0,48	49,8	6
Компот из сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	72,4	0
Полдник							
Молоко кипяченое	1226	150	4,9	5,3	6,6		
Хлеб пшеничный		10	0,76	0,09	4,9	96,3	1,5
Повидло		10	0,04	0	6,5	22,6	0
Ужин							
Плов из птицы	893-2	180	11,8	10,2	27,3		
Икра кабачковая	36	50	1	4,5	4,3	242	3,7
Хлеб пшеничный		10	0,76	0,09	4,9	61	3,5
Кофейный напиток (без молока)	1221	150	0,1	0	5	22,6	0
Итого:		1435	43,64	40,53	148	20,70	0
						1177,6	64,55

16 день (сад)							
Наименование блюда	№ рецепт	Выход (г)	химический состав (г)			У кая цен	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша "Дружба" молочная жидкая	54-16к-2020	200	4,28	10,1	26	223	0,66
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,27	14,7	67,8	0
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	0
Чай с молоком и сахаром	54-4гн-2020	180	1,6	1,1	8,7	50,9	0,3
10.00 Яблоко свежее		100	0,4	0	11,4	46,00	13
Обед							
Суп картофельный с бобовыми	206	200	4,1	3,5	14,7	106	9,2
Фрикадельки рыбные с томатн	517	100	13,2	2,1	7,8	101	1,3
Соус томатный	1029	30	0,4	2,7	1,8	33,1	3,6
Капуста тушеная	440	50	1,1	1,5	5,6	39,6	26,6
Пюре картофельное	429	50	1,2	1,4	8,5	49,8	6
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	0,6	90,5	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
Полдник							
Молоко кипяченое	1226	180	5,04	6	8,4	110	2
Хлеб пшеничный		20	1,5	0,18	9,8	45,2	0
Повидло		10	0,04	0	6,5	24,5	0,04
Ужин							
Плов из птицы	893-2	210	13,9	11,9	31,1	279	4,3
Икра кабачковая		60	1,2	5,4	5,2	73	4,2
Хлеб пшеничный		20	1,5	0,18	9,8	45,2	0
Кофейный напиток (без молока)	1221	180	0,1	0	5	20,7	0
Итого:		1855	55,6	51,1	188	1492	71,2

16 день (ясли)							
Наименование блюда	№ рецепт	Выход (г)	химический состав (г)			У кая цен	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша "Дружба" молочная жидкая	54-16к-2020	150	3,21	7,6	19,5	166	0,5
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,27	14,7	67,8	0
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	0
Чай с молоком и сахаром	54-4гн-2020	150	1,1	0,8	6,4	37,7	0,21
10.00 Яблоко свежее		95	0,4	0	11,4	46,00	13
Обед							
Суп картофельный	299	150	1,6	1,5	14,4	75	19
Фрикадельки рыбные с томатн	517	80	10,4	1,6	6,3	80,4	1,1
Соус томатный	1029	20	0,3	1	1,9	18,7	2,4
Капуста тушеная	440	50	1,1	1,5	5,6	39,6	26,6
Пюре картофельное	429	50	1,2	1,4	8,5	49,8	6
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	0,48	72,4	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	0
Полдник							
Молоко кипяченое	1226	150	4,9	5,3	6,6	96,3	1,5
Хлеб пшеничный		10	0,76	0,09	4,9	22,6	0
Повидло		10	0,04	0	6,5	24,5	0,04
Ужин							
Плов из птицы	893-2	180	11,8	10,2	27,3	242	3,7
Икра кабачковая	36	50	1	4,5	4,3	61	3,5
Хлеб пшеничный		10	0,76	0,09	4,9	22,6	0
Кофейный напиток (без молока)	1221	150	0,1	0	5	20,70	0
Итого:		1530	44	40,5	159	1224	77,6

5 день (сад)

Наименование блюда	№ рецепту	Выход (г)	Химический состав (г)			У	Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У			
Завтрак								
Каша молочная рисовая 1/2	548	200	4,6	8,8	30,3		222,1	0,5
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,27	14,7		67,8	0
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0		37,5	0
Кофейный напиток (1/2)	1221	180	2,6	2,3	10,2		73,1	0
Обед								
Суп овощной	300	200	1,44	3,2	9,6		73,5	16,2
Соус томатный	1029	30	0,4	2,7	1,8		33,1	3,6
Запеканка картофельная с курицей	54-20м-2020	150	16,3	9,3	18,8		223,4	9
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	0,6		90,5	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4		49,4	0
Полдник								
Кефир	1227	180	5	5,7	7,4		106,2	1,2
Печенье	1312	14	1,4	0,7	5,6		52,6	0
Ужин								
Омлет натуральный	588	100	10,3	12,6	1,9		162,2	0
Капуста тушеная	440	150	3,4	4,5	14,5		111	80,7
Хлеб пшеничный		20	1,5	0,18	9,8		45,2	0
Чай	1203	180	0	0	7,1		26,49	0
Итого:		1669	53	55,1	145		1374,09	111

5 день (ясли)

Наименование блюда	№ рецепту	Выход (г)	Химический состав (г)			У	Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У			
Завтрак								
Каша молочная рисовая(1/2)	548	150	3,5	6,4	23,4		168,5	0,4
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,27	14,7		67,8	0
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0		37,5	0
Кофейный напиток (1/2)	1221	150	2,2	1,9	8,53		60,5	0
Обед								
Суп овощной	300	150	1,17	3,03	1,8		54	14,7
Запеканка картофельная с курицей	54-20м-2020	120	13	7,4	15		178,7	7,2
Соус томатный	1029	20	0,3	1	1,9		18,7	2,4
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	0,48		72,4	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7		43	0
Полдник								
Кефир	1227	150	4,2	4,8	6,2		89	1
Печенье	1312	14	1,4	0,7	5,6		52,6	0
Ужин								
Омлет натуральный	588	85	8,7	10,7	1,6		137,8	0
Капуста тушеная	440	100	2,4	3	11,1		79,2	53,1
Хлеб пшеничный		10	0,76	0,09	4,9		45,2	0
Чай	1203	150	0	0	6,1		22,6	0
Итого:		1324	43	44	112		1127,5	78,8

15 день (сад)							
Наименование блюда	№ рецеп	Выход (г)	Химический состав (г)			Ук кая цен	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная рисовая 1/2	548	200	4,6	8,8	30,3	222,1	0,5
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,27	14,7	67,8	0
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	0
Кофейный напиток (1/2)	1221	180	2,6	2,3	10,24	73,1	0
10.00 Яблоко свежее		100	0,4	0	11,4	46,00	13
Обед							
Суп овощной	300	200	1,44	3,2	9,6	73,5	16,2
Соус томатный	1029	30	0,4	2,7	1,8	33,1	3,6
Запеканка картофельная с кур ^{4-20м-202}		150	16,3	9,3	18,8	223,4	9
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	0,6	90,5	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
Полдник							
Кефир	1227	180	5	5,7	7,4	106,2	1,2
Печенье	1312	14	1,4	0,7	5,6	52,6	0
Ужин							
Омлет натуральный	588	100	10,3	12,6	1,9	162,2	0
Капуста тушеная	440	150	3,4	4,5	14,5	111	80,7
Хлеб пшеничный		20	1,5	0,18	9,8	45,2	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
Итого:		1769	53,37	55,05	156,1	1420	124,2

15 день (ясли)							
Наименование блюда	№ рецеп	Выход (г)	Химический состав (г)			Ук кая цен	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная рисовая (1/2)	548	150	3,5	6,4	23,4	168,5	0,4
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,27	14,7	67,8	0
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	0
Кофейный напиток (1/2)	1221	150	2,2	1,9	8,53	60,5	0
10.00 Яблоко свежее		95	0,4	0	11,4	46,00	13
Обед							
Суп овощной	300	150	1,17	3,03	1,8	54	14,7
Запеканка картофельная с кур ^{4-20м-202}		120	13	7,4	15	178,7	7,2
Соус томатный	1029	20	0,3	1	1,9	18,7	2,4
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	0,48	72,4	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	0
Полдник							
Кефир	1227	150	4,2	4,8	6,2	89	1
Печенье	1312	14	1,4	0,7	5,6	52,6	0
Ужин							
Омлет натуральный	588	85	8,7	10,7	1,6	137,8	0
Капуста тушеная	440	100	2,4	3	11,1	79,2	53,1
Хлеб пшеничный		10	0,76	0,09	4,9	45,2	0
Чай	1203	150	0	0	6,1	22,6	0
Итого:		1419	43,4	43,97	123,4	1174	91,8

4 день (сад)							
Наименование блюда	№ рецепту	Выход (г)	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (кка)	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Суп молочный пшеничный 1/2	236	200	4,7	4,6	17,8	128,3	0
Хлеб пшеничный		40	3	0,36	19,6	94	0
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	0
Какао с молоком (1/2)	1221	180	2,8	2,5	10,5	74,7	0
Обед							
Борщ Украинский	278	200	1,9	6	13,8	115,5	19,2
Сметана		7	0,21	0,21	1,75	17,5	0
Биточки рубленные из птицы	671	80	12,2	8,7	7,2	155,1	0
Соус красный основной		30	0,3	0,4	2,5	14,8	1,6
Пюре картофельное	429	120	2,7	3,8	20,4	122,1	14,4
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	0,6	90,5	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
Полдник							
Кефир	1227	180	5	5,7	7,4	106,2	1,2
Булка веснушка		45	4,9	5,1	32,4	191,5	0
Ужин							
Рагу из овощей	445/321	200	3,4	9,2	10,8	205	89,2
Соус томатный	1029	30	0,532	1,62	2,24	25,7	3,6
Яйцо отварное	424	50	6,3	5,7	0,37	78,5	0
Хлеб пшеничный		20	1,5	0,18	9,8	45,2	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
Итого:		1797	52,872	58,87	176,7	1577,99	129,2

4 день (ясли)							
Наименование блюда	№ рецепту	Выход (г)	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (кка)	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Суп молочный пшеничный 1\2	236	150	3,5	3,7	16,75	111,8	0
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,27	14,7	67,8	0
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	0
Какао с молоком (1/2)	1221	150	2,3	2,1	8,8	62,3	0
Обед							
Борщ Украинский	278	150	1,35	4,45	10,7	87,7	18
Сметана		5	0,15	0,15	1,25	12,5	0
Биточки рубленные из птицы	671	60	9,1	6,7	5,4	118,1	0
Пюре картофельное	429	100	2,2	3,2	17,2	101,5	9,5
Соус красный основной		20	0,2	0,3	1,5	9,5	1
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	0,48	72,4	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	0
Полдник							
Кефир	1227	150	4,2	4,8	6,2	89	1
Булка веснушка		45	4,9	5,1	32,4	191,5	0
Ужин							
Рагу из овощей	445/321	150	3,1	7,1	8,4	150	66,7
Соус томатный	1029	20	0,328	1,11	1,03	17,2	2,4
Яйцо отварное	424	50	6,3	5,7	0,37	78,5	0
Хлеб пшеничный		20	1,5	0,18	9,8	45,2	0
Чай	1203	150	0	0	6,1	22,6	0
Итого:		1445	44,498	49,54	151,8	1318,1	98,6

14 день (сад)							
Наименование блюда	№ рецепт	Выход (г)	Химический состав (г)			Ук. энерг. ценность	С
			Б	Ж	У		
Суп овощной пшеничный 1/2	236	200	4,7	4,6	17,8	128	0
Хлеб пшеничный		40	3	0,36	19,6	94	0
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	0
Какао с молоком (1/2)	1221	180	2,8	2,5	10,5	74,7	0
10.00 Яблоко свежее		100	0,4	0	11,4	46,00	13
Обед							
Борщ украинский	278	200	1,9	6	13,8	116	19,2
Сметана		7	0,21	0,21	1,75	17,5	0
Биточки рубленые из птицы	671	80	12,2	8,7	7,2	155	0
Соус томатный основной		30	0,3	0,4	2,5	14,8	1,6
Пюре картофельное	429	120	2,7	3,8	20,4	122	14,4
огурцы соленый		30	0,8	0	0,4	5,7	0
Хлеб пшеничный		50	3,3	0,6	0,6	90,5	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
Полдник							
Кефир	1227	180	5	5,7	7,4	106	1,2
Булочка с макушкой		45	4,9	5,1	32,4	192	0
Ужин							
Рагу из овощей	445/32	200	3,4	9,2	10,8	205	89,2
Соус томатный	1029	30	0,53	1,62	2,24	25,7	3,6
Яйцо вареное	424	50	6,3	5,7	0,37	78,5	0
Хлеб пшеничный		20	1,5	0,18	9,8	45,2	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,5	0
Итого:		1927	54,1	58,9	188	1630	142

14 день (ясли)							
Наименование блюда	№ рецепт	Выход (г)	Химический состав (г)			Ук. энерг. ценность	С
			Б	Ж	У		
Суп овощной пшеничный 1/2	236	150	3,5	3,7	16,8	112	0
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,27	14,7	67,8	0
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	0
Какао с молоком (1/2)	1221	150	2,3	2,1	8,8	62,3	0
10.00 Яблоко свежее		95	0,4	0	11,4	46,00	13
Обед							
Борщ украинский	278	150	1,35	4,45	10,7	87,7	18
Сметана		5	0,15	0,15	1,25	12,5	0
Биточки рубленые из птицы	671	60	9,1	6,7	5,4	118	0
Пюре картофельное	429	100	2,2	3,2	17,2	102	9,5
Соус томатный основной		20	0,2	0,3	1,5	9,5	1
огурцы соленый		30	0,8	0	0,4	5,7	0
Хлеб пшеничный		40	2,64	0,48	0,48	72,4	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	0
Полдник							
Кефир	1227	150	4,2	4,8	6,2	89	1
Булочка с макушкой		45	4,9	5,1	32,4	192	0
Ужин							
Рагу из овощей	445/32	150	3,1	7,1	8,4	150	66,7
Соус томатный	1029	20	0,33	1,11	1,03	17,2	2,4
Яйцо вареное	424	50	6,3	5,7	0,37	78,5	0
Хлеб пшеничный		20	1,5	0,18	9,8	45,2	0
Чай	1203	150	0	0	6,1	22,6	0
Итого:		1570	45,7	49,5	164	1370	112

3 день (сад)							
Наименование блюда	№ рецептур	Выход (г)	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Пюре картофельное	429	100	2,2	3,2	17,2	101,5	9,5
Маринад овощной со свеклой	54-223-2020	60	0,8	5,3	5,1	71,8	2,61
Яйцо отварное	424	50	6,3	5,7	0,37	78,5	0
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,27	14,7	67,8	0
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	0
Кофейный напиток	1221	180	5,1	4,6	14,6	119,7	0
Обед							
Суп картофельный с мясными фрика	303	35/200	11,5	10,4	19	210,7	14,7
Котлета рубленая из птицы	667	80	12,9	9,5	9,7	186,9	0
Пюре из бобовых	410	120	13,82	6,5	61	239,3	0,6
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	0,6	90,5	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
Полдник							
Молоко кипяченое	1226	180	5,04	6	8,4	110	2
Хлеб пшеничный		20	1,5	0,18	9,8	45,2	0
Повидло		10	0,04	0	6,5	24,5	0,04
Ужин							
Фрикадельки рыбные	211	60	9,6	0,7	1,1	49,4	1,2
Капуста тушеная	440	150	3,4	4,5	14,5	111	80,7
Хлеб пшеничный		20	1,5	0,18	9,8	45,2	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
Итого:		1475	79,73	61,8	212	1665,39	96,7

3 день (ясли)							
Наименование блюда	№ рецептур	Выход (г)	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Пюре картофельное	429	100	2,2	3,2	17,2	101,5	9,5
Яйцо отварное	424	50	6,3	5,7	0,37	78,5	0
Маринад овощной со свеклой	54-223-2020	60	0,8	5,3	5,1	71,8	2,61
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,27	14,7	67,8	0
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	0
Кофейный напиток	1221	150	4,3	3,9	12,2	100,1	0
Обед							
Суп карт.с мясными фрикадельками	303	25/150	7,3	6,9	13,4	138,4	2
Котлета рубленая из птицы	667	60	9,6	7,3	9,7	135,3	0
Каша рисовая рассыпчатая	378	100	2,31	1,8	24,6	126,5	0,02
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	0,48	72,4	0
Компот из сухофруктов		150	0,4	0,1	10,7	43	0
Полдник							
Молоко кипяченое	1226	150	4,9	5,3	6,6	96,3	1,5
Хлеб пшеничный		10	0,76	0,09	4,9	45,2	0
Повидло		10	0,4	0	6,5	24,5	0,04
Ужин							
Фрикадельки рыбные	211	60	9,6	0,7	1,1	49,4	1,2
Капуста тушеная	440	100	2,4	3	11,1	79,2	53,1
Хлеб пшеничный		10	0,76	0,09	4,9	45,2	0
Чай	1203	150	0	0	6,1	22,6	0
Итого:		1235	57	48,2	150	1335,2	70

13 день (сад)							
Наименование блюда	№ рецепту	Выход (г)	Химический состав (г)			Усковая цен	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Пюре картофельное	429	100	2,2	3,2	17,2	101,5	9,5
Маринад овощной со свеклой	54-223-2020	60	0,8	5,3	5,1	71,8	2,61
Яйцо отварное	424	50	6,3	5,7	0,37	78,5	0
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,27	14,7	67,8	0
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	0
Кофейный напиток	1221	180	5,1	4,6	14,6	119,7	0
10.00 Яблоко свежее		100	0,4	0	11,4	46,00	13
Обед							
Суп картофельный с мясными ф	303	35/200	11,5	10,4	19	210,7	14,7
Котлета рубленая из птицы	667	80	12,9	9,5	9,7	186,9	0
Пюре из бобовых	410	120	13,82	6,5	61	239,3	0,6
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	0,6	90,5	0
огурец соленый		30	0,8	0	0,4	5,7	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
Полдник							
Молоко кипяченое	1226	180	5,04	6	8,4	110	2
Хлеб пшеничный		20	1,5	0,18	9,8	45,2	0
Повидло		10	0,04	0	6,5	24,5	0,04
Ужин							
Фрикадельки рыбные	211	60	9,6	0,7	1,1	49,4	1,2
Капуста тушеная	440	150	3,4	4,5	14,5	111	80,7
Хлеб пшеничный		20	1,5	0,18	9,8	45,2	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
Итого:		1605	80,93	61,83	223,7	1717,1	109,7
13 день (ясли)							
Наименование блюда	№ рецепту	Выход (г)	Химический состав (г)			Усковая цен	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Пюре картофельное	429	100	2,2	3,2	17,2	101,5	9,5
Яйцо отварное	424	50	6,3	5,7	0,37	78,5	0
Маринад овощной со свеклой	54-223-2020	60	0,8	5,3	5,1	71,8	2,61
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,27	14,7	67,8	0
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	0
Кофейный напиток	1221	150	4,3	3,9	12,2	100,1	0
Обед							
Суп карт.с мясными фрикадельк	303	25/150	7,3	6,9	13,4	138,4	2
Котлета рубленая из птицы	667	60	9,6	7,3	9,7	135,3	0
Каша рисовая рассыпчатая	378	100	2,31	1,8	24,6	126,5	0,02
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	0,48	72,4	0
огурец соленый		30	0,8	0	0,4	5,7	0
Компот из сухофруктов		150	0,4	0,1	10,7	43	0
Полдник							
Молоко кипяченое	1226	150	4,9	5,3	6,6	96,3	1,5
Хлеб пшеничный		10	0,76	0,09	4,9	45,2	0
Повидло		10	0,4	0	6,5	24,5	0,04
Ужин							
Фрикадельки рыбные	211	60	9,6	0,7	1,1	49,4	1,2
Капуста тушеная	440	100	2,4	3	11,1	79,2	53,1
Хлеб пшеничный		10	0,76	0,09	4,9	45,2	0
Чай	1203	150	0	0	6,1	22,6	0
Итого:		1265	57,8	48,23	150,1	1340,9	69,97

2 день (сад)							
Наименование блюда	№ рецепту	Выход (г)	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная геркулес 1/2	548	200	6,17	10,3	27,3	228,1	1
Хлеб пшеничный		40	3	0,36	19,6	94	0
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
Обед							
Щи из квашеной капусты с картошкой	290	200	1,40	4,00	8	72,3	25,4
Сметана		7	0,21	0,21	1,75	17,5	0
Птица тушеная в соусе с овощами	909	250	16,80	15,3	38,7	351,6	30,5
Соус красный основной	1011	30	0,30	0,4	2,5	14,8	1,6
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	0,6	90,5	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
Полдник							
Кефир	1227	180	5	5,7	7,4	106,2	1,2
Печенье	1312	14	1,4	0,7	5,6	52,6	0
Ужин							
Пудинг из творога с рисом	236	200	30,8	7,8	33,3	321,2	0,8
Соус молочный сладкий	1041	30	0,908	2,12	1,53	32,4	0,3
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,27	14,7	67,8	0
Какао с молоком (1/2)	1221	180	2,8	2,5	10,5	74,7	0
Итого:		1776	74,818	54,46	191	1637,09	60,8

2 день (ясли)							
Наименование блюда	№ рецепту	Выход (г)	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная геркулес 1/2	548	150	4,75	7,50	20,9	173,5	0
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,27	14,7	67,8	0
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	0
Чай	1203	150	0	0	6,1	22,6	0
Обед							
Щи из квашеной капусты с картошкой	290	150	1,1	3	6	54,4	19,1
Сметана		5	0,15	0,15	1,25	12,5	0
Птица тушеная в соусе с овощами	909	230	15,5	14	35,5	323,6	28
Соус красный основной	1011	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	0,48	72,4	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	0
Полдник							
Кефир	1227	150	4,2	4,8	6,2	89	1
Печенье	1312	14	1,4	0,7	5,6	52,6	0
Ужин							
Пудинг из творога с рисом	236	180	27,7	6,9	30	289,1	0,7
Соус молочный сладкий	1041	30	0,908	2,12	1,53	32,4	0,3
Хлеб пшеничный		20	1,5	0,18	9,8	45,2	0
Какао с молоком (1/2)	1221	150	2,3	2,1	8,8	62,3	0
Итого:		1474	65,078	46,7	159	1387,4	50,1

12 день (сад)							
Наименование блюда	№ рецепту	Выход (г)	Химический состав (г)			Ук. цена	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная геркулес 1/2	548	200	6,17	10,3	27,3	228	1
Хлеб пшеничный		40	3	0,36	19,6	94	0
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,5	0
Обед							
Щи из квашеной капусты с карто	290	200	1,40	4,00	8	72,3	25,4
Сметана		7	0,21	0,21	1,75	17,5	0
Птица тушеная в соусе с овощам	909	250	16,80	15,3	38,7	352	30,5
Соус красный основной	1011	30	0,30	0,4	2,5	14,8	1,6
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	0,6	90,5	0
огурец соленый		30	0,8	0	0,4	5,7	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
Полдник							
Кефир	1227	180	5	5,7	7,4	106	1,2
Печенье	1312	14	1,4	0,7	5,6	52,6	0
Ужин							
Пудинг из творога с рисом	236	200	30,8	7,8	33,3	321	0,8
Соус молочный сладкий	1041	30	0,91	2,12	1,53	32,4	0,3
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,27	14,7	67,8	0
Какао с молоком (1/2)	1221	180	2,8	2,5	10,5	74,7	0
Итого:		1806	75,6	54,5	191	1643	60,8

12 день (ясли)							
Наименование блюда	№ рецепту	Выход (г)	Химический состав (г)			Ук. цена	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная геркулес 1/2	548	150	4,75	7,50	20,9	174	0
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,27	14,7	67,8	0
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	0
Чай	1203	150	0	0	6,1	22,6	0
Обед							
Щи из квашеной капусты с карто	290	150	1,1	3	6	54,4	19,1
Сметана		5	0,15	0,15	1,25	12,5	0
Птица тушеная в соусе с овощам	909	230	15,5	14	35,5	324	28
Соус красный основной	1011	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1
огурец соленый		30	0,8	0	0,4	5,7	0
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	0,48	72,4	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	0
Полдник							
Кефир	1227	150	4,2	4,8	6,2	89	1
Печенье	1312	14	1,4	0,7	5,6	52,6	0
Ужин							
Пудинг из творога с рисом	236	180	27,7	6,9	30	289	0,7
Соус молочный сладкий	1041	30	0,91	2,12	1,53	32,4	0,3
Хлеб пшеничный		20	1,5	0,18	9,8	45,2	0
Какао с молоком (1/2)	1221	150	2,3	2,1	8,8	62,3	0
Итого:		1504	65,9	46,7	159	1393	50,1

1 день (сад)							
Наименование блюда	№ рецепту	Выход (г)	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Суп молочный с крупой (гречкой)	548	200	7,7	10,5	25,4	223,6	0
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,27	14,7	67,8	0
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	0
Чай с лимоном и сахаром	54-3гн-2020	180	0,3	0	6,7	27,9	1,16
Обед							
Рассольник ленинградский	297	200	2	4,1	16,1	105,3	9,8
Сметана		7	0,21	0,21	1,75	17,5	0
Шницель рыбный натуральный	511	80	12,3	4,8	7,3	120,3	1,4
Пюре картофельное	429	120	2,7	3,8	20,4	122	14,4
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	0,6	90,5	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
Полдник							
Молоко кипяченое	1226	180	5,04	6	8,4	110	2
Хлеб пшеничный		20	1,5	0,18	9,8	45,2	0
Повидло		10	0,04	0	6,5	24,5	0,04
Ужин							
Биточки рубленные из птицы (грудка)	671	80	12,1	8,7	7,1	154,1	0
Макароны отварные	566	70	2,6	1,1	18,8	92,9	0
Свекла тушеная	442	150	2,60	2,9	16,6	100	15,6
Хлеб пшеничный		20	1,5	0,18	9,8	45,2	0
Кофейный напиток (1/2)	1221	180	2,6	2,3	10,2	73,1	0
Итого:		1762	59,22	49,84	193	1506,8	44,4

1 день (ясли)							
Наименование блюда	№ рецептур	Выход (г)	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Суп молочный с крупой (гречкой)	548	150	5,8	7,7	19,4	167,1	0
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,27	14,7	67,8	0
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	0
Чай с лимоном и сахаром	54-3гн-2020	150	0,1	0	4,9	20,40	0,85
Обед							
Рассольник ленинградский	297	150	1,6	3	12	79,1	7,4
Сметана		5	0,15	0,15	1,25	12,5	0
Шницель рыбный натуральный	511	70	10,9	4,4	6,7	109	1,2
Пюре картофельное	429	100	2,3	2,9	17	99,6	12
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	0,48	72,4	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	0
Полдник							
Молоко кипяченое	1226	150	4,9	5,3	6,6	96,3	1,5
Хлеб пшеничный		10	0,76	0,09	4,9	22,6	0
Повидло		10	0,04	0	6,5	24,5	0,04
Ужин							
Биточки рубленные из птицы (грудка)	671	80	12,1	8,7	7,1	154,1	0
Макароны отварные	566	50	1,8	0,7	13,3	65,4	0
Свекла тушеная	442	120	2,10	2,5	13,2	81,9	12,5
Хлеб пшеничный		10	0,76	0,09	4,9	22,6	0
Кофейный напиток (1/2)	1221	150	2,2	1,9	8,53	60,5	0
Итого:		1430	50,88	42,38	152	1236,3	35,5



11 день (сад)								
Наименование блюда	№ рецепт	Выход (г)	Химический состав (г)			У	кая цен	С
			Б	Ж	У			
Завтрак								
Суп молочный с крупой (гречкой)	548	200	7,7	10,5	25,4	224		С
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,27	14,7	67,8		С
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5		С
Чай с лимоном и сахаром	54-Згн-202	180	0,3	0	6,7	27,9	1,16	
10.00 Яблоко свежее		100	0,4	0	11,4	46,00	13	
Обед								
Рассольник ленинградский	297	200	2	4,1	16,1	105	9,8	
Сметана		7	0,21	0,21	1,75	17,5	0	
Шницель рыбный натуральный	511	80	12,3	4,8	7,3	120	1,4	
Пюре картофельное	429	120	2,7	3,8	20,4	122	14,4	
Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	0,6	90,5	0	
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0	
Полдник								
Молоко кипяченое	1226	180	5,04	6	8,4	110	2	
Хлеб пшеничный		20	1,5	0,18	9,8	45,2	0	
Повидло		10	0,04	0	6,5	24,5	0,04	
Ужин								
Биточки рубленные из птицы (грудка)	671	80	12,1	8,7	7,1	154	0	
Макароны отварные	566	70	2,6	1,1	18,8	92,9	0	
Свекла тушеная	442	150	2,60	2,9	16,6	100	15,6	
Хлеб пшеничный		20	1,5	0,18	9,8	45,2	0	
Кофейный напиток (1/2)	1221	180	2,6	2,3	10,2	73,1	0	
Итого:		1862	59,6	49,8	204	1553	57,4	

11 день (ясли)								
Наименование блюда	№ рецепт	Выход (г)	Химический состав (г)			У	кая цен	С
			Б	Ж	У			
Завтрак								
Суп молочный с крупой (гречкой)	548	150	5,8	7,7	19,4	167	0	
Хлеб пшеничный		30	2,3	0,27	14,7	67,8	0	
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	0	
Чай с лимоном и сахаром	54-Згн-202	150	0,1	0	4,9	20,40	0,85	
10.00 Яблоко свежее		95	0,4	0	11,4	46,00	13	
Обед								
Рассольник ленинградский	297	150	1,6	3	12	79,1	7,4	
Сметана		5	0,15	0,15	1,25	12,5	0	
Шницель рыбный натуральный	511	70	10,9	4,4	6,7	109	1,2	
Пюре картофельное	429	100	2,3	2,9	17	99,6	12	
Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	0,48	72,4	0	
Компот из сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	0	
Полдник								
Молоко кипяченое	1226	150	4,9	5,3	6,6	96,3	1,5	
Хлеб пшеничный		10	0,76	0,09	4,9	22,6	0	
Повидло		10	0,04	0	6,5	24,5	0,04	
Ужин								
Биточки рубленные из птицы (грудка)	671	80	12,1	8,7	7,1	154	0	
Макароны отварные	566	50	1,8	0,7	13,3	65,4	0	
Свекла тушеная	442	120	2,10	2,5	13,2	81,9	12,5	
Хлеб пшеничный		10	0,76	0,09	4,9	22,6	0	
Кофейный напиток (1/2)	1221	150	2,2	1,9	8,53	60,5	0	
Итого:		1525	51,3	42,4	164	1282	48,5	