

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела
Управления Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей и благополучия
человека по Кемеровской области
в городе Гурьевске, городе Салаире
и Гурьевском районе

 И.В. Салагаева
ФИО

« 10 » 03 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий
МБДОУ Раздольнинский детский
сад «Кораблик»
С.Е. Асламова

«  » ФИО
2020 г.



Циклическое десятидневное меню
для организации питания детей
в возрасте от 1-3 и от 3-7 лет
с 10 и 12 часовым пребыванием
в МБДОУ Раздольнинский
детский сад «Кораблик»

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли					Сад				
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Б	Ж	У	кКал	С	Б	Ж	У	кКал	С
Т.к.№ 31 (н.р.186) Каша гречневая рассыпчатая	100	150					3	4,27	14,6	175,33	0	4,5	6,4	21,9	263	0
Крупа гречневая			46	69	46	69										
Вода			68	103	68	103										
Масло сливочное			3	5	3	5										
Т.к. № 47 (н.р.162) Печень по-строгановски	30/30	35/35					8,09	7,33	1,81	108	8,05	9,44	8,55	2,11	126	9,39
Печень говяжья			53	62	44	52										
Мука			2	3	2	3										
Сметана			10	15	10	15										
Лук репчатый			7	8	6	7										
Масло растительное			3	4	3	4										
Масло сливочное			1	1,2	1	1,2										
Т.к. № Хлеб	50	60					3,06	1,0	18,2	107	0	3,68	1,2	21,9	128	0
Т.к.№ 65 (н.р.241) Компот из сухофруктов с витамином С	150	200					0,43	0	21,4	81	0,4	0,48	0	23,8	90	0,4
Сухофрукты			20	22	20	22										
Сахар			11	15	11	15										
Вода			140	190	140	190										
	540	740					18,04	19,09	69,15	606,53	15,7	22,96	26,32	88,57	807,6	19,1
Полдник																
Т.к.№ 76 (н.р 58) Гренка с сыром	50	75					7	8,1	28,7	210	0,01	10,5	12,15	43,05	315	0,02
Т.к.№ 67 (н.р.255) Молоко	180	200					4,35	3,75	7,2	81	1,95	5,8	5	9,6	108	2,6
	230	275					11,35	11,85	35,9	291	1,96	16,3	17,15	52,65	423	2,62
Ужин																
Т.к.№ 28 (н.р.99) Каша крупяная молочная	200	250					4,37	5,45	19,2	144	1,46	5,83	7,27	25,56	192	1,95
Крупа (кукурузная)			15	20	15	20										
Масло сливочное			2	3	2	3										
Вода			26	35	26	35										
Молоко			113	150	113	150										
Сахар			4	5	4	5										
Т.к хлеб	20	30					3,06	1,0	18,2	107	0	3,68	1,2	21,9	128	0
хлеб пшеничный			20	30	20	30										
Т.к. № 61 (н.р. 248) Какао на молоке	180	200					1	1,08	10,8	75	0,83	1,2	1,3	13	90	1,17
Какао-порошок			1	1,2	1	1,2										
Сахар			9	12	9	12										
Вода			95	114	95	114										
Молоко			70	84	70	84										
	400	480					8,43	7,53	48,2	326	2,29	10,71	9,77	60,46	410	3,12
Итого за весь день:	1577	2025					46,16	49,47	207,22	1573,36	25,52	65,66	74,72	274,83	2199,38	32,79

Молоко			19	24	19	24										
Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли					Сад				
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Б	Ж	У	кКал	С	Б	Ж	У	кКал	С
Масло сливочное			4	5	4	5										
Т.к. 37 (н.р. 144) Рыба тушеная с овощами	70	80					6,7	3,47	30,32	70,88	2,8	7,66	3,97	34,65	81	3,2
Минтай (горбуша) неразделанные			93	106	43	49										
Морковь			16	20	12	16										
Лук			8	10	7	8										
Томат			4	5	4	5										
Сахар			1	1,5	1	1,5										
Масло растительное			3,5	4	3,5	4										
Т.к. № Хлеб	50	60					3,06	9,44	18,28	170	0	3,68	11,33	21,93	204,0	0
Т.к. № 62 (н.р. 233) Кисель с витамином С	150	200					0	0	13,5	46,5		0	0	18	60,0	
Кисель из концентрата			18	24	18	24										
Витамин С			0,035	0,05	0,035	0,05					0,04					0,05
Вода			140	190	140	190										
	550	750					14,67	21,51	89,41	497,38	41,67	18,52	29,32	114,79	655,44	61,32
Полдник																
Т.к. № 72 (н.р. 459) Бутерброд с джемом	30/10	40/18					1,54	0,16	13,16	61,0	0,01	2,32	0,24	20,08	92,0	0,01
хлеб			30	40	30	40										
джем			10	18	10	18										
Т.к. № 67 (н.р. 255) Кисломолочный продукт	180	200					4,35	3,75	7,2	81	1,95	5,8	5	9,6	108	2,6
	220	258					5,89	3,91	20,36	142	1,96	8,12	5,24	29,68	200	2,61
Ужин																
Т.к. № 58 (н.р. 117) Пудинг творожный со сгущенным молоком	100/15	120/20					13,78	18,23	29,39	346,64	0,27	16,78	22,19	35,78	422	0,33
Творог не более 9% жирности			76	91	75	90										
Крупа манная			8	9	8	9										
Сахар			10	12	10	12										
Яйцо			8	10	8	10										
Изюм			10	12	10	12										
Масло сливочное			2,5	3	2,5	3										
Молоко сгущенное			15	20	15	20										
Т.к. № 71 (н.р. 136) Чай с сахаром	160	200					0,12	0,00	12,04	48,64	0	0,12	0,00	12,04	48,64	0
Чай			0,5	0,5	0,5	0,5										
Вода			150	190	150	190										
Сахар			8	10	8	10										
Свежие фрукты	120	120	120	120	120	120	0,75	0,15	15,15	70,5	2/13	0,75	0,15	15,15	70,5	2/13
	410	500					14,65	18,38	56,58	465,78	2,27	17,65	22,34	62,97	541,14	2,33
Итого за весь день:	1504	1923					42,49	53,94	206,59	1403,83	48,19	54,1	70,03	261,15	1788,58	69,21

Куры потрошенные			110	129	80	106										
Морковь			11	14	9	11										
Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли				Сад					
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Б	Ж	У	кКал	Б	Ж	У	кКал		
Лук			19	22	17	20										
Соль			0,8	1,5	0,8	1,5										
Масло растительное			2	2,5	2	2,5										
Масло сливочное			2	2,5	2	2,5										
Т.к. Хлеб	50	60					3,06	9,44	18,28	170	0	3,68	11,33	21,93	204,0	0
Т.к.№ 65 (н.р.241) Компот из сухофруктов	150	200					0,38	0	17,85	67,5	0,4	0,48	0	23,8	90,0	0,4
	530	720					22,31	27,84	68,99	618,5	16,59	27,36	35,68	86,68	781,37	21,72
Полдник																
Т.к.№ 78 (н.р. 274) Манник со сгущ. молоком	50/25	60/30					4,29	8,22	24,07	145,3	0,37	5,15	9,86	28,88	186,9	0,44
Крупа манная			17	20	17	20										
Сахар			3	4	3	4										
Масло сливочное			1,7	2	1,7	2										
Яйцо			1/8шт	1/7шт	1/8шт	1/7шт										
Сметана			15	18	15	18										
Молоко сгущенное			25	30	25	30										
Масло растительное			1	1,2	1	1,2										
Т.к.№ 63 Йогурт	160	180					4,23	4,67	5,84	86,14	1,02	5,08	5,6	7	103,25	1,23
	235	270					8,52	12,89	29,91	231,44	1,39	10,23	15,46	35,88	290,15	1,67
Ужин																
Т.к.№ 36 (н.р. 77) Рагу из овощей	180	200					2,23	4,04	10,16	86,67	14,33	2,67	4,82	12,19	104	17,2
Картофель			96	114	72	86										
Морковь			32	39	24	29										
Лук			14	17	12	14										
Капуста			38	45	30	36										
Молоко			30	40	30	40										
Масло сливочное			6	7	6	7										
Т.к.№ 49 (н.р. 209) Яйцо вареное ½ шт.	½ шт.	½шт.					2,55	2,3	0,15	31,5	0	2,55	2,3	0,15	31,5	0
Т.к.№ Хлеб	30	30	30	30	30	30	1,86	7,72	10,98	120,7		1,86	7,72	10,98	120,7	
Т.к.№ 69 (н.р. 261) Чай с молоком	200	200					0,67	0,83	11,25	46,67	0,54	0,8	1	13,5	56	0,65
Чай			0,5	0,5	0,5	0,5										
Молоко			42	50	42	50										
Вода			110	200	130	130										
Сахар			8	10	8	10										
	410	450					7,31	14,89	32,54	285,54	14,87	7,88	15,84	37,53	312,2	17,85
Итого за весь день:	1600	1920					47,01	70,64	189,65	1561,43	37,28	56,29	84,24	227,61	1427,92	46,55

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли					Сад					
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Б	Ж	У	кКал	С	Б	Ж	У	кКал	С	
Яйцо			3	4	3	4											
Сухари			3	4	3	4											
Молоко			10	16	10	16											
Масло растительное			3	4	3	4											
Т.к. № 79 (н.р. 226) Соус сметанный	20	30					0,3	3,37	1,08	30	0,04	0,45	5,06	1,62	45	0,06	
Масло сливочное			0,7	1	0,7	1											
Сметана			10	15	10	15											
Мука			0,7	1	0,7	1											
Т.к. № Хлеб	50	70					3,06	9,44	18,28	170	0	3,68	11,33	21,93	204,0	0	
Т.к. № 68 (н.р.256) Напиток шиповника	150	200					0,18	0,08	13,75	75	11	0,24	0,10	18,33	100	15	
	565	780					17,49	28,42	65,02	615,28	19,2	64,23	37,85	84,7	821,73	25,9	
Полдник																	
Т.к. Печенье	30	50					3,12	1,56	23	137	0	3,12	1,56	23	137	0	
Т.к. № 67 (н.р.255) Молоко	180	250					4,35	3,75	7,2	81	1,95	5,8	5	9,6	108	2,6	
	210	300					7,47	5,31	30,2	218	1,95	8,92	6,56	32,6	245	2,6	
Ужин																	
Т.к. №57 (н.р. 116) Ленивые вареники	150	180					10,25	13,75	23,25	370,25	0,31	12,3	16,5	30,3	444,3	0,37	
Творог не более 9% жирности			124	149	123	148											
Мука пшеничная			18	22	18	22											
Сахар			12	14	12	14											
Яйцо			1/3	1/3	12	12											
Масло сливочное			4	5	4	5											
Свежие фрукты	100	100	150	150	150	150	0,75	0,15	15,15	70,5	2/13	0,75	0,15	15,15	70,5	2/13	
Т.к. 66 (н.р. №253) Кофейный напиток с молоком	150	180					1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	1,3	1,3	14	92	1	
Кофейный напиток			2	2,4	2	2,4											
Сахар			9	12	9	12											
Вода			95	114	95	114											
Молоко			70	84	70	84											
	400	460					12,08	14,98	50,07	517,42	3,14	14,35	17,95	59,45	606,8	3,37	
Итого за весь день:	1570	2030					47,62	58,79	196,05	1766,7	46,04	101,2	75,76	242,2	2216,53	60,87	

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли					Сад					
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Б	Ж	У	кКал	С	Б	Ж	У	кКал	С	
Крупа рисовая			4	6	4	6											
Лук репчатый			15	21	13	18											
Яйцо			2	3	2	3											
Масло растительное			4	6	4	6											
Мука			3	4	3	4											
Т.к. № 79 (н.р. 226) Соус сметанный	20	30					0,3	3,37	1,08	30	0,04	0,45	5,06	1,62	45	0,06	
Масло сливочное			0,7	1	0,7	1											
Сметана			10	15	10	15											
Мука			0,7	1	0,7	1											
Хлеб	50	60					3,06	9,44	18,28	170		3,68	11,33	21,93	204,0		
Т.к. № 64 (н.р. 240) Компот из свежих фруктов	150	200					0,12	0,12	11,92	45	4,95	0,16	0,16	15,8	60	6,6	
Сахар			9	13	9	13											
Фрукты			34	45	30	40											
Вода			128	170	128	170											
	550	770					17,66	30,27	58,7	602,07	31,41	23,65	40,65	76,34	771,34	41,97	
Полдник																	
Т.к. № Батон	35	50					4,1	8,95	21,4	184,7	0	4,1	8,95	21,4	184,7	0	
Т.к. № 63 Йогурт	180	200					4,23	4,67	5,84	86,14	1,02	5,08	5,6	7	103,25	1,23	
	215	250					8,33	13,62	27,24	270,84	1,02	9,18	14,55	28,4	287,95	1,23	
Ужин																	
Т.к. № 40 (н.р. 138) Рыба под омлетом	200	250					14,8	9,7	3,2	161,34	0,1	19,23	12,6	4,16	209,74	0,13	
Минтай неразделанный			161,70	210,22	128,35	166,85											
Горбуша неразделанная			161,70	210,22	128,35	166,85											
Молоко			60	78	60	78											
Масло сливочное			4	6	4	6											
Яйцо			1 шт.	2шт	1шт.	2шт.											
Мука			8	10	8	10											
Т.к. Хлеб	30	30					3,06	1,0	18,2	107		3,68	1,2	21,9	128		
Т.к. № 70 (н.р. 137) Чай с сахаром, лимоном	200	200					0,04	0	9,10	35	1,6	0,04	0	12,3	47	2	
Чай			0,5	0,6	0,5	0,6											
Вода			180	200	180	200											
Сахар			9	12	9	12											
Лимон			5	4	6	5											
	430	480					17,9	10,7	30,5	303,34	1,7	22,95	13,8	38,36	384,74	2,13	
Итого за весь день:	1619	2035					50,82	63,49	152,01	1445,5	37,71	65,13	80,47	190,71	1797,03	49,5	

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли					Сад				
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Б	Ж	У	кКал	С	Б	Ж	У	кКал	С
Т.к. № 42 (н.р. 152) Гуляш из говядины	60	80					4,5	5,7	1,85	123,6	0,6	6	7,6	2,47	164,8	0,8
Говядина			68	90	50	66										
Лук			3	4	2	3										
Морковь до 01.01. / с 01.01			2,5/2,7	3,8/4	2	3										
Томат			4	6	4	6										
Мука			1	2	1	2										
Масло сливочное			3	4	3	4										
Т.к. №1 Хлеб	50	60					3,06	9,44	18,28	170	0	3,68	11,33	21,93	204,0	0
Т.к. № 65 (н.р.241) Компот из сухофруктов	150	200					0,43	0	21,42	81	0,36	0,48	0	23,8	90	0,4
Сухофрукты			20	22	20	22										
Сахар			11	15	11	15										
	555	750					15,33	24,1	75,54	609,1	7,58	20,57	31,39	96,46	790,15	10,03
Полдник																
Т.к. № 75 (н.р. 58) Гренка молочная	55	65					4	5,8	14,3	123,7	0,05	6	8,7	21,45	185,55	0,08
Хлеб (батон)			35	40	35	40										
Масло сливочное			4	5	4	5										
Молоко			8	12	8	12										
Яйцо			1/3	1/3	1/3	1/3										
Т.к. № 67 (н.р.255) Кисломолочный продукт	180	200					4,35	3,75	7,2	81	1,95	5,8	5	9,6	108	2,6
	235	265					8,35	9,55	21,5	204,7	2	11,8	13,7	31,05	293,55	2,68
Ужин																
Т.к. № 53 (н.р.99) Каша ячневая молочная	200	250					4,98	5,69	21,1	153,0	1,46	6,64	7,59	28,13	204,0	1,95
Молоко			113	150	113	150										
Вода			26	35	26	35										
Крупа ячневая			19	25	19	25										
Сахар			4	5	4	5										
Масло сливочное			2	3	2	3										
Т.к. №74 Бутерброд с сыром	20/5	30/5					1,23	3,78	7,31	68,0	0,14	1,84	5,66	10,96	102,0	0,19
хлеб пшеничный			20	30	20	30										
Сыр твердый			5	5	5	5										
Т.к. 66 (н.р. №253) Кофейный напиток с молоком	180	200					1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	1,3	1,3	14	92	1
Кофейный напиток			2	2,4	2	2,4										
Сахар			9	12	9	12										
Вода			95	114	95	114										
Молоко			70	84	70	84										
	405	485					7,29	10,55	40,08	297,67	2,43	9,78	14,55	53,09	398	3,14
Итого за весь день:	1629	2042					36,84	54,2	189,19	1505,4	19,93	50,46	73,28	249,03	2017	25,61

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли					Сад				
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Б	Ж	У	кКал	С	Б	Ж	У	кКал	С
	Т.к.№ 38 (н.р.134) Котлеты рыбные	70	80					6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	7,8	4,35	28,3	114
Минтай неразделанный			101	115	46	53										
Горбуша неразделанная			84	96	46	53										
Хлеб			12	14	12	14										
Лук репчатый			6	5	7	6										
Яйцо			1/4	1/4												
Молоко			10	11	10	11										
Масло растительное			3,5	5	3,5	5										
Сухари панировочные			4	4	4	4										
Т.к № 80 (н.р. 228) Соус красный	35	50														
Мука пшеничная			2,3	3	2,3	3										
Масло сливочное			1,5	2	1,5	2										
Томатная паста			1,4	2	1,4	2										
Лук репчатый			2,8	4	2,3	3										
Морковь до 01.01 / с 01.01			9/10	13/14	7	10										
Т.к. №1 Хлеб	50	60					3,06	9,44	18,28	170	0	3,68	11,33	21,93	204,0	0
Т.к.№ 65 (н.р.241) Компот из сухофруктов	150	200					0,43	0	21,42	81	0,36	0,48	0	23,8	90	0,4
Сухофрукты			20	22	20	22										
Сахар			11	15	11	15										
	600	800					15,17	25,17	91,39	588,35	20,65	18,76	31,74	109,65	730,27	29,26
Полдник																
Т.к.№ Вафли	20	50					0,64	0,56	16,02	70	0	0,96	0,84	24,03	105	0
Т.к.№ 67 (н.р.255) Молоко	180	200					4,35	3,75	7,2	81	1,95	5,8	5	9,6	108	2,6
	200	250					4,99	4,31	23,22	151	1,95	6,76	5,84	33,63	213	2,6
Ужин																
Т.к.№ 59 (н.р. 130) Сырник со сг. молоком	110/15	150/20					21,4	10,5	34,0	301,2	0,31	22,5	12,69	40,2	460,0	0,43
Творог не более 9% жирности			75	90	74	89										
Мука пшеничная			15	20	15	20										
Сахар			11	15	11	15										
Яйцо			¼шт	¼ шт	¼шт	¼шт										
Масло сливочное			3	5	3	5										
Молоко сгущенное			15	20	15	20										
Свежие фрукты	150	150	150	150	150	150	0,75	0,15	15,15	70,5	13	0,75	0,15	15,15	70,5	13
Т.к.№ 69 (н.р. 261) Чай с молоком	160	200					0,67	0,83	11,25	46,67	0,54	0,8	1	13,5	56	0,65
Чай			0,5	0,5	0,5	0,5										
Молоко			42	50	42	50										
Вода			110	200	130	130										
Сахар			8	10	8	10										
	435	520					22,82	11,48	60,4	418,37	13,85	24,05	13,84	68,85	586,5	14,08
Итог за весь день:	1554	1965					50,18	51,29	216,37	1461,47	38,74	59,28	64,71	267,46	1928,77	49,06

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли					Сад				
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Б	Ж	У	кКал	С	Б	Ж	У	кКал	С
Картофель 01.09-31.10			90	120	68	90										
01.11-31.12																
01.01-28.02																
01.03-01.09																
Морковь до 01.01/ с 01.01			23/24	30/31	18	24										
Лук			10	13	8	11										
Томат			2	3	2	3										
Масло растительное			3	4	3	4										
Масло сливочное			5	5	5	5										
Т.к. № 10 Хлеб	50	70					3,06	9,44	18,28	170	0	3,68	11,33	21,93	204,0	0
Т.к.№ 68 (н.р.241) Напиток шиповника	150	200					0,18	0,08	13,75	75	11	0,24	0,10	18,33	100	15
Шиповник			15	20	15	20										
Сахар			11	15	11	15										
	545	730					13,46	22,26	58,92	573,45	28,19	17,23	27,97	75,04	732,77	37,28
Полдник																
Т.к.№ Батон	35	35					4,1	8,95	21,4	184,7	0	4,1	8,95	21,4	184,7	0
Т.к.№ 63 (н.р. 251) Кисломолочный продукт	200	215					4,23	4,67	5,84	86,14	1,02	5,08	5,6	7	103,25	1,23
	235	250					8,33	13,62	27,24	270,84	1,02	9,18	14,55	28,4	287,95	1,23
Ужин																
Т.к. № 80 (н.р. 200) Капуста тушеная с мясом птицы	200	220					9	7,5	7,36	255	19	10	8,2	10,8	280	21
Курица потрошенная			149	179	122	147										
Капуста свежая			157	198	126	158										
Масло сливочное			6	7	6	7										
Томат паста			5	6	5	6										
Морковь до 01.01/ с 01.01			12	15	10	12										
Лук репчатый			10	13	8	11										
Мука пшеничная			1,6	2	1,6	2										
Сахар			1,6	2	1,6	2										
Т.к.№ Хлеб	30	30					3,06	1,0	18,2	107	0	3,68	1,2	21,9	128	0
Т.к.№70 (н.р.200) Чай с сахаром, лимоном	200	200					0,04	0	9,10	35	1,6	0,04	0	12,13	47	2
Чай			0,5	0,5	0,5	0,5										
Вода			180	200	180	200										
Сахар			8	10	8	10										
Лимон			5	6	4	5										
	430	450					12,1	8,5	34,66	397	20,6	13,72	9,4	44,83	455	23
Итог за весь день:	1685	1995					44,03	58,72	171,35	1632,72	54,24	52,69	70,49	210,24	1963,22	66,65

Наименование	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли					Сад					
	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Б	Ж	У	кКал	С	Б	Ж	У	кКал	С	
Морковь до 01.01/ с 01.01			18/19	31/33	14	25											
Лук репчатый			10	19	8	16											
Томатная паста			5	10	5	10											
Масло сливочное			3	5	3	5											
Т.к № 39 (н.р. 139) Рыба в сметанном соусе	70/18	80/20					10,74	5,72	48,58	121,62	1,98	12,2	6,5	55,2	138,2	2,23	
Минтай неразделанный			183	208	85	96											
Горбуша неразделанная			154	175	85	96											
Лук репчатый			17	19	14	16											
Морковь до 01.01/ с 01.01			30/32	35/37	24	28											
Мука			0,5	0,6	0,5	0,6											
Масло растительное			6	7	6	7											
Сметана			9	10	9	10											
Масло сливочное			0,5	0,6	0,5	0,6											
Т.к. № 10 Хлеб	40	50					3,06	9,44	18,28	170	0	3,68	11,33	21,93	204,0	0	
Т.к.№ 65 (н.р.241) Компот из сухофруктов	150	200					0,43	0	21,42	81	0,36	0,48	0	23,8	90	0,4	
Сухофрукты			20	22	20	22											
Сахар			11	15	11	15											
	573	790					19,96	28,82	117,8	667,03	17,27	25,21	38,22	148,32	890,71	24,38	
Полдник																	
Т.к. № 77 (н.р.279) Корж молочный	60	70					4,10	7,5	40,7	246	0,00 7	4,79	8,76	47,55	288	0,009	
Мука пшеничная			32	37	32	37											
Сахар			17	20	17	20											
Масло сливочное			8	9	8	9											
Яйцо			2	3	2	3											
Т.к.№ 67 (н.р.255) Йогурт	180	200					4,35	3,75	7,2	81	1,95	5,8	5	9,6	108	2,6	
	240	270					8,45	11,25	47,9	327	1,96	10,59	13,76	57,15	396	2,61	
Ужин																	
Т.к.№ 28 (н.р.43) Суп молочный с крупой	200	250					5,76	6,63	18,28	156	1,17	7,2	6,88	22,85	195	1,46	
Крупа			19	25	19	25											
Масло сливочное			2	5	2	5											
Вода			10	15	10	15											
Молоко			130	170	130	170											
Сахар			4	5	4	5											
Т.к Хлеб	30	30	30	30	30	30	1,85	5,67	10,97	102,0	0	1,85	5,67	10,97	102,0	0	
Т.к. № 61 (н.р. 248) Какао на молоке	180	200					1	1,08	10,83	75	0,83	1,2	1,3	13	90	1,17	
Какао-порошок			1	1,2	1	1,2											
Сахар			9	12	9	12											
Вода			95	114	95	114											
	410	480					8,61	13,3	40,08	333	2	10,25	13,85	46,82	387	2,63	
Итого за весь день:	1583	1970					50,57	65,02	261,04	1770,53	23,62	66,4	82,68	322,73	2262,21	32,16	

Крупа рисовая	3	4	3	4	3	4																										
																	Выход блюд		Брутто		Нетто		Ясли					Сад				
																	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Б	Ж	У	кКал	С	Б	Ж	У	кКал	С
Лук репчатый			4	5	3	4																										
Капуста белокочанная			38	53	30	42																										
Масло растительное			3	4	3	4																										
Яйцо			1/13 шт	1/10 шт	3	4																										
Т.к. № 10 Хлеб	50	60					3,06	9,44	18,28	170	0	3,68	11,33	21,93	204,0	0																
Т.к. № 68 (н.р.256) Напиток шиповника	150	200					0,18	0,08	13,75	75	11	0,24	0,10	18,33	100	15																
Шиповник			10	12	10	12																										
Сахар			10	12	10	12																										
Витамин С			0,035	0,05	0,035	0,05																										
Вода			145	190	145	190																										
	465	630					11,54	22,63	58,62	481,01	29,64	15,53	30,36	77,61	641,43	42,32																
Полдник																																
Т.К. Печенье	30	50					3,12	1,56	23	137	0	3,12	1,56	23	137	0																
Т.к. № 67 (н.р.255) Молоко	180	200					4,35	3,75	7,2	81	1,95	5,8	5	9,6	108	2,6																
	210	250					7,47	5,31	30,2	218	1,95	8,2	6,6	32,6	245	2,6																
Ужин																																
Т.к. № 50 (н.р. 216) Омлет натуральный	90	120					7,21	10,01	1,79	125	0,39	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49																
Молоко			90	100	90	100																										
Яйцо			1,05 шт	1,2 шт	42 гр	48 гр																										
Масло сливочное			5	5	5	5																										
Свежие фрукты	100	100					0,75	0,15	15,15	70,5	13	0,75	0,15	15,15	70,5	13																
Хлеб	30	30					1,85	5,67	10,97	102,0	0	1,85	5,67	10,97	102,0	0																
Т.к. № 71 (н.р. 264) Чай с сахаром	190	200					0	0	8,98	30	0	0	0	11,98	43	0																
Чай			0,5	0,5	0,5	0,5																										
Вода			170	190	170	190																										
Сахар			9	12	9	12																										
	410	450					9,81	15,83	36,89	327,5	2,39	11,61	18,33	40,34	371,75	13,49																
Итого за весь день:	1489	1845					35,6	53,91	166,69	1325,18	36,27	45,29	69,46	201,03	1645,18	61,36																

В среднем за 10 дней

День	1-3 лет						3-7 лет					
	Суммарный объем пищи	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче ская ценность	Витамин С	Суммарный объем пищи	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичес кая ценность	Витамин С
1	1577,00	46,16	49,47	207,22	1573,36	25,52	2025,00	65,66	74,72	274,83	2199,38	32,79
2	1504,00	42,49	54,94	206,59	1403,83	48,19	1923,00	54,10	70,03	261,15	1788,58	69,21
3	1600,00	47,01	70,64	189,65	1561,43	37,28	1920,00	56,29	84,24	227,61	1427,92	46,55
4	1570,00	47,62	58,79	196,05	1766,70	46,04	2030,00	101,20	75,76	242,20	2216,53	60,87
5	1619,00	50,82	63,49	152,01	1445,50	37,71	2035,00	65,13	80,47	190,71	1797,03	49,50
6	1629,00	36,84	54,20	189,19	1504,40	19,93	2042,00	50,46	73,28	249,03	2017,00	25,61
7	1554,00	50,18	51,29	216,37	1461,47	38,74	1965,00	59,28	64,71	267,46	1928,77	49,06
8	1685,00	44,03	58,72	171,35	1632,72	54,24	1995,00	52,69	70,49	210,24	1963,22	66,65
9	1583,00	50,57	65,02	261,04	1770,53	23,62	1970,00	66,40	82,68	322,73	2262,21	32,16
10	1489,00	35,60	53,91	166,69	1325,18	36,27	1845,00	45,29	69,46	201,03	1645,18	61,36
итого	15810,00	451,32	580,47	1956,16	15445,12	367,54	19750,00	616,50	745,84	2446,99	19245,82	493,76
В среднем за 10 дней	1581,00	45,13	58,05	195,62	1544,51	36,75	1975,00	61,65	74,58	244,70	1924,58	49,38