

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы _____ О.В. Рыженкова

« 28 » февраля 2022г

10 - дневное меню на весенне-летний период

с 10,5 часовым режимом пребывания

Колыбеловский филиал государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы пос. Кировский муниципального района Красноармейский Самарской области

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда Ясли/сад | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) Ясли/сад | № рецептуры |
|--|--|----------------------------|---------------------|--------------------|----------------------|---|----------------|
| | | | Б Ясли/сад | Ж Ясли/сад | У Ясли/сад | | |
| День1 | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша манная молочная | 150/200 | 5,6/7,47 | 7,23/9,64 | 21,96/29,28 | 180,27/240,36 | 132 |
| | Чай с сахаром | 150/180 | 0,1/0,1 | 0/0 | 9,7/12,8 | 39,1/51,5 | К/К |
| | Хлеб с маслом, с сыром | 35/5/10 50/5/10 | 4,93/6,16 | 8,09/8,63 | 18,05/25,75 | 165,17/205,02 | К/К |
| Итого за завтрак: | | | 11,75/15,52 | 15,18/18,69 | 55,71/73,85 | 412,37/532,16 | |
| Второй завтрак: | Сок яблочный | 150/180 | 0,75/0,9 | 0,15/0,18 | 14,85/17,71 | 64,5/76,9 | 442 |
| Обед: | Свежий огурец/солёный | 30/60 | 0,2/0,4 | 0/0 | 0,7/1,4 | 4,2/8,4 | К/К |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями на мк/б | 150/200 | 5/6,2 | 4,9/5,5 | 12,1/18,2 | 121,6/137,2 | 100 |
| | Жаркое по-домашнему | 170/200 | 13,9/20,81 | 5,34/10,1 | 15/18,5 | 205/243,5 | 339 |
| | Компот из сухофруктов | 150/180 | 0,33/0,396 | 0,15/0,18 | 11,6/14 | 46,5/55,8 | К/К |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40/50 | 4,09/5,05 | 0,69/0,85 | 39,99/69,42 | 142,96/176,2 | К/К |
| Итого за обед: | | | 23,52/32,85 | 10,94/16,47 | 79,29/121,52 | 520,26/621,1 | |
| Уплотнённый полдник: | Плюшка | 60/80 | 10,64/14,18 | 2,77/3,69 | 1,75/2,34 | 73,99/98,66 | К/К |
| | Какао с молоком | 180/180 | 5,4 | 4,5 | 19,2 | 138,9 | К/К |
| Итого за уплотненный полдник: | | | 16,04/19,58 | 7,27/8,19 | 20,95/21,54 | 212,89/237,56 | |
| Итого за первый день | | | 43,75/55,78 | 33,82/43,69 | 155,95/234,62 | 1210,02/1467,72 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда Ясли/сад | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) Ясли/сад | № рецептуры |
|--------------------------------------|------------------------------------|----------------------------|---------------------|---------------------|----------------------|--|-------------|
| | | | Б Ясли/сад | Ж Ясли/сад | У Ясли/сад | | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша рисовая молочная | 150/200 | 4,5/5,5 | 7,38/9,02 | 27,27/33,33 | 193,5/236,5 | 131 |
| | Какао | 150/180 | 4,5/5,4 | 3,75/4,5 | 15,99/19,2 | 115,74/138,9 | К/К |
| | Хлеб с маслом | 35/5/50/5 | 2,65/3,85 | 5,15/5,65 | 18,05/25,75 | 129,2/168,5 | К/К |
| Итого за завтрак | | | 11,65/14,75 | 16,28/19,17 | 61,31/78,28 | 438,44/543,9 | |
| Второй завтрак: | Фрукты | 100 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 94 | К/К |
| Обед: | Свежий помидор/ икра кабачковая | 30/60 30/60 | 0,3/0,6 0,78/1,6 | 0,1/0,2 1,6/3,2 | 1,15/2,3 1,7/3,4 | 7,2/14,4 23,7/47,4 | К/К 13 |
| | Щи на мк/б | 150/200 | 1,26/2,1 | 1,005/1,675 | 5,535/9,225 | 36,99/61,65 | 32 |
| | Рыба жаренная | 70/80 | 12,74/14,56 | 6,65/7,6 | 3,22/3,68 | 109,9/125,6 | 339 |
| | Гречневая каша рассыпчатая | 110/130 | 8,55/10,26 | 7,23/8,676 | 41,175/49,41 | 270,51/324,612 | 67 |
| | Томатная подлива | 15/30 | 0,174/0,348 | 0,63/1,26 | 1,203/2,406 | 11,175/22,35 | 348 |
| | Компот из сухофруктов | 150/180 | 0,33/0,396 | 0,015/0,018 | 11,6/14 | 46,5/55,8 | К/К |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40/50 | 4,09/5,05 | 0,69/0,85 | 39,99/69,42 | 142,96/176,2 | К/К |
| Итого за обед: | | | 27,92/34,25 | 17,82/23,279 | 104,42/151,54 | 648,74/813,61 | |
| Уплотнённый полдник: | Пряник | 20/20 | 0,6 | 0,7 | 15,5 | 70,8 | 608 |
| | Чай с сахаром | 150/180 | 0,1/0,1 | 0/0 | 9,7/12,8 | 39,1/51,5 | К/К |
| Итого за уплотненный полдник: | | | 0,7 | 0,7 | 25,2/28,3 | 109,9/122,3 | |
| Итого за второй день | | | 41,07/50,5 | 35,4/43,75 | 189,5/204,6 | 1092,33/1411,36 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда Ясли/сад | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) Ясли/сад | № рецептуры |
|--------------------------------------|--|----------------------------|---------------------|---------------------|-----------------------|--|-------------|
| | | | Б Ясли/сад | Ж Ясли/сад | У Ясли/сад | | |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша из смеси круп | 150/200 | 6,64/9,74 | 11,17/16,39 | 31,98/46,904 | 190,12/278,85 | 178 |
| | Кофейный напиток | 150/180 | 3,5/4,2 | 2,8/3,4 | 15,7/18,8 | 102,9/123,3 | К/К |
| | Хлеб с маслом, с сыром | 35/5/10 50/5/10 | 4,93/6,16 | 8,09/8,63 | 18,05/25,75 | 165,17/205,02 | К/К |
| Итого за завтрак: | | | 15,07/20,1 | 22,06/28,42 | 65,73/91,45 | 458,17/607,17 | |
| Второй завтрак: | Компот из свежих ягод | 100/100 | 0,1/0,1 | 0,03/0,03 | 11,35/11,35 | 41,1/41,1 | 375 |
| Обед: | Салат из свеклы отварной с чесноком и растительным маслом. | 30/60 | 0,5/1 | 2,125/4,250 | 2,55/5,1 | 31,05/62,1 | 19 |
| | Суп картофельный на мк/б | 180/250 | 1,692/2,35 | 2,34/2,825 | 11,97/16,625 | 72,9/101,25 | 77 |
| | Бефстроганов из отварного мяса | 60/80 | 16,134/21,51 | 11,868/15,824 | 3,864/5,152 | 187,998/250,664 | 62 |
| | Вермишель | 110/120 | 4,29/4,68 | 4,1/4,92 | 22,92/25,008 | 152,075/165,9 | 78 |
| | Компот из сухофруктов с сахаром с витамином С | 150/180 | 0/0 | 0/0 | 11,6/14 | 46,5/55,8 | К/К |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40/50 | 4,09/5,05 | 0,69/0,85 | 39,99/69,42 | 142,96/176,2 | К/К |
| Итого за обед: | | | 25,216/32,8 | 20,83/28,319 | 69,9/87,135 | 572,123/737,71 | |
| Уплотнённый полдник: | Сырники из творога | 50/100 | 9,35/18,7 | 6,34/12,68 | 5,7/11,4 | 117/234 | 231 |
| | Чай с сахаром | 150/180 | 0,1/0,1 | 0/0 | 9,7/12,8 | 39,1/51,5 | К/К |
| Итого за уплотнённый полдник: | | | 9,45/18,8 | 6,34/12,68 | 15,4/24,2 | 156,1/285,5 | |
| Итого за третий день | | | 42,83/54,8 | 45,26/59,449 | 162,32/214,135 | 1227,49/1671,48 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда Ясли/сад | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) Ясли/сад | № рецептуры |
|---|-------------------------------------|----------------------------|---------------------|--------------------|-------------------------|--|-------------|
| | | | Б Ясли/сад | Ж Ясли/сад | У Ясли/сад | | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша пшеничная молочная | 150/200 | 5,07/6,76 | 7,815/10,42 | 19,395/25,86 | 168,705/224,94 | 70 |
| | Чай с сахаром с лимоном | 150/5/ 180/5 | 0,1/0,1 | 0/0 | 9,9/13,7 | 40,7/51,5 | К/К |
| | Хлеб с маслом | 35/5/ 50/5 | 2,65/3,85 | 5,15/5,65 | 18,05/25,75 | 129,2/168,5 | К/К |
| Итого за завтрак: | | | 7,82/10,71 | 12,96/16,07 | 47,34/65,31 | 338,6/444,94 | |
| Второй завтрак: | Йогурт | 100/ 100 | 3,2/3,2 | 2,7/2,7 | 5,8/5,8 | 60/60 | К/К |
| Обед: | Свежий огурец/ солёный огурец | 30/60 | 0,2/0,4 | 0/0 | 0,7/1,4 | 4,2/8,4 | К/К |
| | Суп картофельный с рисом на мк/б | 150/200 | 1,5/2 | 1,68/2,24 | 10,2/13,6 | 61,95/82,6 | 80 |
| | Котлета рубленая | 50/70 | 8,1/11,5 | 8,4/10,6 | 7,5/10,5 | 137,5/184 | 272 |
| | Овощное рагу | 150/170 | 3/3,3 | 3,1/3,4 | 12,9/13,4 | 92,9/98,9 | 338 |
| | Кисель | 150/180 | 0/0 | 0/0 | 31,8/38,16 | 126,9/152,28 | К/К |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40/50 | 4,09/5,05 | 0,69/0,85 | 39,99/69,42 | 142,96/176,2 | К/К |
| Итого за обед: | | | 16,81/22,25 | 13,87/17,09 | 103,09/146,48 | 566,41/702,38 | |
| Уплотнённый полдник: | Оладьи с повидлом | 60/120 20/40 | 4,23/8,46 0/0 | 6,77/13,54 0/0 | 22,85/45,7 12,2/24,4 | 168,93/337,85 48,0/96 | 449 |
| | Молоко кипяченое | 150/180 | 4,58/5 | 3,98/4,4 | 7,58/8,3 | 84,75/94,3 | К/К |
| Итого за уплотненный полдник | | | 8,81/13,46 | 10,75/17,94 | 42,63/78,4 | 302,64/528,15 | |
| Итого за четвертый день | | | 36,64/49,62 | 40,28/53,8 | 198,86/255,99 | 1265,69/1735,47 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда Ясли/сад | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) Ясли/сад | № рецептуры |
|--------------------------------------|---|----------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|--|-------------|
| | | | Б Ясли/сад | Ж Ясли/сад | У Ясли/сад | | |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша ячневая | 150/200 | 5,28/7,04 | 5,7/7,6 | 27,6/36,8 | 184,2/245,6 | 176 |
| | Кофейный напиток | 150/180 | 3,5/4,2 | 2,8/3,4 | 15,7/18,8 | 102,9/123,3 | К/К |
| | Хлеб с повидлом | 50/70 | 1,865/2,611 | 3,31/4,634 | 27,1/27,94 | 140,215/196,301 | 31 |
| Итого за завтрак: | | | 10,65/13,852 | 11,81/15,634 | 70,4/83,54 | 427,32/565,201 | |
| Второй завтрак: | Фруктовый напиток | 100 | 0 | 0 | 6 | 25,0 | К/К |
| Обед: | Свежий помидор/ | 30/60 | 0,3/0,6 | 0,1/0,2 | 1,15/2,3 | 7,2/14,4 | К/К |
| | Свекла варёная кусочком | 20/30 | 0,6/0,75 | 0,04/0,05 | 6,51/8,39 | 28,77/36,96 | К/К |
| | Суп- лапша домашняя | 200/250 | 2,04/2,55 | 4,46/5,575 | 11,12/13,9 | 88,8/111 | 162 |
| | Суфле куриное | 90/90 | 18,81/18,81 | 16,11/16,11 | 3,96/3,96 | 212,94/212,94 | 112 |
| | Рис отварной | 90/120 | 2,18/2,91 | 3,22/4,29 | 2,01/29,35 | 125,82/167,76 | 315 |
| | Томатный соус | 15/30 | 0,174/0,348 | 0,63/1,26 | 1,203/2,406 | 11,175/22,35 | 348 |
| | Компот из сухофруктов с сахаром с витамином С | 150/180 | 0,33/0,396 | 0,015/0,018 | 11,6/14 | 46,5/55,8 | К/К |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40/50 | 4,09/5,05 | 0,69/0,85 | 39,99/69,42 | 142,96/176,2 | К/К |
| Итого за обед: | | | 28,23/30,81 | 25,22/27,503 | 76,39/141,43 | 656,965/760,41 | |
| Уплотнённый полдник: | Ватрушка с творогом/повидлом | 50/100 | 6,29/8,38 | 6,54/8,72 | 19,87/26,49 | 172,38/229,84 | 141 |
| | Чай с сахаром | 150/180 | 0,1/0,1 | 0/0 | 9,7/12,8 | 39,1/51,5 | К/К |
| Итого за уплотнённый полдник: | | | 6,39/8,48 | 6,54/8,72 | 29,57/39,29 | 211,48/281,34 | |
| Итого за пятый день | | | 40,27/51,14 | 43,57/51,86 | 182,36/222,7 | 1049,76/1531,95 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда Ясли/сад | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) Ясли/сад | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|----------------------------|---------------------|---------------------|----------------------|--|-------------|
| | | | Б Ясли/сад | Ж Ясли/сад | У Ясли/сад | | |
| День 6 | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша «Дружба» молочная | 150/200 | 6,2/7,268 | 8,1/11,707 | 26,8/30,291 | 204,5/256,634 | 190 |
| | Кофейный напиток | 150/180 | 3,5/4,2 | 2,8/3,4 | 15,7/18,8 | 102,9/123,3 | К/К |
| | Хлеб с маслом, с сыром | 35/5/10 50/5/10 | 4,93/6,16 | 8,09/8,63 | 18,05/25,75 | 165,17/205,02 | К/К |
| Итого за завтрак: | | | 14,63/17,63 | 18,99/23,73 | 60,55/74,84 | 472,57/584,96 | |
| Второй завтрак: | Сок абрикосовый | 100/100 | 0,5/0,5 | 0,1/0,1 | 9,9/9,9 | 43,0/43,0 | 442 |
| Обед: | Салат из свеклы отварной с чесноком и растительным маслом | 30/60 | 0,5/1 | 2,125/4,250 | 2,55/5,1 | 31,05/62,1 | 19 |
| | Рассольник ленинградский | 150/200 | 1,26/ 1,68 | 3,09/ 4,125 | 9,96/ 13,28 | 72,45/ 96,6 | 76 |
| | Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему | 150/200 | 12,39/ 16,52 | 11,23/ 14,98 | 13,035/ 17,38 | 210,105/ 280,14 | 102 |
| | Кисель с сахаром | 150/180 | 0/0 | 0/0 | 31,8/38,16 | 126,9/152,28 | 411 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40/50 | 4,09/5,05 | 0,69/0,85 | 39,99/69,42 | 142,96/176,2 | К/К |
| Итого за обед: | | | 18,24/23,35 | 17,13/24,205 | 97,33/143,34 | 583,46/767,32 | |
| Уплотнённый полдник: | Печенье | 20 | 1,5 | 2 | 15 | 83,4 | |
| | Какао с молоком | 150/180 | 4,5/5,4 | 3,75/4,5 | 15,99/19,2 | 115,7/138,9 | К/К |
| Итого за уплотненный полдник | | | 6,0/6,9 | 5,75/6,5 | 30,99/34,2 | 199,1/222,3 | |
| Итого за шестой день | | | 39,47/48,38 | 41,97/54,53 | 158,19/202,88 | 1198,13/1417,58 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда Ясли/сад | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) Ясли/сад | № рецептуры |
|---|--|----------------------------|--------------------------|--------------------|---------------------------|--|-------------|
| | | | Б Ясли/сад | Ж Ясли/сад | У Ясли/сад | | |
| День 7 | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша овсяная «Геркулес» | 150 200 | 7,65/10,2 | 11,25/15 | 28,35/37,8 | 244,5/326 | 189 |
| | Чай с сахаром | 150/180 | 0,1/0,1 | 0/0 | 9,7/12,8 | 39,1/51,5 | К/К |
| | Хлеб с маслом | 35/5/ 50/5 | 2,65/3,85 | 5,15/5,65 | 18,05/25,75 | 129,2/168,5 | К/К |
| Итого за завтрак: | | | 10,4/14,15 | 16,4/20,65 | 56,1/76,35 | 412,8/546 | |
| Второй завтрак: | Йогурт | 100/ 100 | 3,2/3,2 | 2,7/2,7 | 5,8/5,8 | 60/60 | К/К |
| Обед: | Свежий огурец/ Солёный огурец | 30/60 | 0,2/0,4 | 0/0 | 0,7/1,4 | 4,2/8,4 | К/К |
| | Борщ с капустой, с картофелем на мк/б | 150/200 | 1,095/1,46 | 2,94/3,92 | 7,65/10,2 | 61,5/82,57 | 57 |
| | Картофельное пюре | 130/150 | 2,6/3 | 4,5/5,2 | 18,78/21,6 | 126,96/146,5 | 335 |
| | Кнели рыбные | 60/80 | 8,14/10,86 | 2,5/3,34 | 3,21/4,28 | 67,99/90,66 | 271 |
| | Томатный соус | 15/30 | 0,174/0,34 8 | 0,63/1,26 | 1,203/2,406 | 11,175/22,35 | 348 |
| | Компот из сухофруктов с сахаром и витамином С | 150/180 | 0,33/0,396 | 0,15/0,18 | 11,6/14,0 | 109,9/125,6 | К/К |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40/50 | 4,09/5,05 | 0,69/0,85 | 39,99/69,42 | 142,96/176,2 | К/К |
| Итого за обед: | | | 16,63/21,5 14 | 11,41/14,75 | 83,13/123,3 | 524,68/652,28 | |
| Уплотнённый полдник: | Домашняя булочка молочная | 40/60 | 4,12/6,4 | 3,2/5,6 | 24,6/43,7 | 145,4/249,9 | К/К |
| | Чай с сахаром | 150/180 | 0,1/0,1 | 0/0 | 9,7/12,8 | 39,1/51,5 | К/К |
| Итого за уплотненный полдник | | | 4,22/6,5 | 3,2/5,6 | 34,3/56,5 | 184,5/301,5 | |
| Итого за седьмой день | | | 34,45/45,3 5 | 33,71/43,7 | 179,33/241,9 5 | 1181,98/1459,78 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда Ясли/са д | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) Ясли/сад | № рецептуры |
|---|------------------------------------|--------------------------------|-------------------------|--------------------|---------------------------|--|-------------|
| | | | Б Ясли/сад | Ж Ясли/сад | У Ясли/сад | | |
| День 8 | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша гречневая молочная | 150/200 | 5,23/6,98 | 7,815/10,42 | 18,75/25 | 166,78/222,38 | 66 |
| | Какао с молоком | 180/180 | 5,4/5,4 | 4,5/4,5 | 19,2/19,2 | 138,9/138,9 | К/К |
| | Хлеб с повидлом | 50/70 | 1,865/2,61 1 | 3,31/4,634 | 27,1/27,94 | 140,215/196,301 | 31 |
| Итого за завтрак: | | | 12,5/14,99 | 15,63/19,25 | 65,05/72,14 | 445,89/557,58 | |
| Второй завтрак: | Фрукт | 100 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 94 | К/К |
| Обед: | Свежий помидор/ Икра кабачковая | 30/60 30/60 | 0,3/0,6 0,78/1,6 | 0,1/0,2 1,6/3,2 | 1,15/2,3 1,7/3,4 | 7,2/14,4 23,7/47,4 | К/К 13 |
| | Свекольник | 200/250 | 1,6/2 | 14,14/5,17 | 11,86/14,83 | 90,66/113,33 | 58 |
| | Плов с мясом | 150/200 | 9,45/12,6 | 10,275/13,7 | 28,2/37,6 | 245,25/327 | 91 |
| | Компот из сухофруктов | 150/180 | 0,33/0,396 | 0,15/0,18 | 11,6/14 | 46,5/55,8 | К/К |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40/50 | 4,09/5,05 | 0,69/0,85 | 39,99/69,42 | 142,96/176,2 | К/К |
| Итого за обед: | | | 16,25/21,6 4 | 26,86/23,1 | 93,35/139,25 | 556,27/719,73 | |
| Уплотнённый полдник: | Пирожок с овощным фаршем | 60/70 | 5,1/6 | 6/7 | 25,52/29,78 | 178,09/207,78 | 35 |
| | Чай с сахаром | 150/180 | 0,1/0,1 | 0/0 | 9,7/12,8 | 39,1/51,5 | К/К |
| Итого за уплотненный полдник | | | 5,2/6,1 | 6,0/7,0 | 35,22/42,58 | 217,19/259,28 | |
| Итого за восьмой день | | | 34,75/43,4 9 | 49,09/49,95 | 189,22/234,5 7 | 1216,35/1530,59 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда Ясли/са д | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) Ясли/сад | № рецептуры |
|--------------------------------------|---|--------------------------------|-------------------------|---------------------|---------------------------|--|-------------|
| | | | Б Ясли/сад | Ж Ясли/сад | У Ясли/сад | | |
| День 9 | | | | | | | |
| Завтрак: | Каша пшеничная молочный | 150/200 | 5,58/7,44 | 6/8 | 27,42/36,56 | 181,2/241,6 | 178 |
| | Кофейный напиток | 150/180 | 3,5/4,2 | 2,8/3,4 | 15,7/18,8 | 102,9/123,3 | К/К |
| | Хлеб с маслом, с сыром | 35/5/10 50/5/10 | 4,93/6,16 | 8,09/8,63 | 18,05/25,75 | 165,17/205,02 | |
| Итого за завтрак: | | | 14,01/17,8 | 16,89/20,03 | 61,17/81,11 | 449,27/569,92 | |
| Второй завтрак | Компот из свежих ягод | 100/100 | 0,1/0,1 | 0,03/0,03 | 11,35/11,35 | 41,1/41,1 | К/К |
| Обед: | Салат из свеклы отварной с чесноком и растительным маслом | 30/60 | 0,5/1 | 2,125/4,250 | 2,55/5,1 | 31,05/62,1 | 20 |
| | Суп овсяный на мясном бульоне | 150/200 | 4/5 | 2.56/3.2 | 10.7/13.375 | 101.56/126.95 | |
| | Ленивые голубцы | 200/230 | 14,62/16,8 4 | 14,64/16,84 | 18,68/21,48 | 266,42/306,38 | 94 |
| | Кисель с сахаром | 150/180 | 0/0 | 0/0 | 31,8/38,16 | 126,9/152,28 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40/50 | 4,09/5,05 | 0,69/0,85 | 39,99/69,42 | 142,96/176,2 | К/К |
| Итого за обед: | | | 23,21/27,8 5 | 20,015/25,14 | 103,72/147,5 3 | 668,89/823,91 | |
| Уплотнённый полдник: | Блинчики | 50/100 | 2,34/4,67 | 1,25/2,5 | 17,93/35,85 | 92,73/185,46 | 447 |
| | Молоко кипяченое | 150/180 | 4,58/5 | 3,98/4,4 | 7,58/8,3 | 84,75/94,3 | |
| Итого за уплотненный полдник: | | | 6,92/9,67 | 8,23/6,9 | 25,51/44,15 | 177,48/279,76 | |
| Итого за девятый день | | | 44,24/55,4 2 | 45,16/56,1 | 201,75/254,1 4 | 1336,74/1714,69 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда Ясли/са д | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность(ккал) Ясли/сад | № рецептуры |
|--|--|--------------------------------|---------------------------|----------------------|-----------------------------|--|-------------|
| | | | Б Ясли/сад | Ж Ясли/сад | У Ясли/сад | | |
| День 10 | | | | | | | |
| Завтрак: | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 120/20/1 40/20 | 11,48/14,5 6 | 14,46/16,87 | 20,58/24,01 | 296,4/345,8 | 487 |
| | Какао | 180/180 | 5,4/5,4 | 4,5/4,5 | 19,2/19,2 | 138,9/138,9 | К/К |
| | Хлеб с маслом | 35/5/ 50/5 | 2,65/3,85 | 5,15/5,65 | 18,05/25,75 | 129,2/168,5 | К/К |
| Итого за завтрак: | | | 19,53/23,8 | 24,11/27,02 | 57,83/68,96 | 564,5/653,2 | |
| Второй завтрак: | Яблоко | 80/90 | 0,32/0,36 | 0,32/0,36 | 7,84/8,82 | 37,6/42,3 | К/К |
| Обед: | Свежий огурец/ Солёный огурец | 30/60 | 0,2/0,4 | 0/0 | 0,7/1,4 | 4,2/8,4 | К/К |
| | Суп картофельный с клецками | 150/200 | 1,23/1,64 | 1,86/2,48 | 7,545/10,06 | 51,9/69,2 | 85 |
| | Курица отварная | 70/80 | 15,58/17,8 | 9,95/11,37 | 2,18/2,5 | 162,73/185,89 | 110 |
| | Капуста тушеная | 110/136 | 1,903/2,35 | 3,44/4,256 | 5,401/6,677 | 75,84/93,772 | 134 |
| | Компот из сухофруктов с сахаром | 150/180 | 0/0 | 0/0 | 11,6/14 | 46,5/55,8 | К/К |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40/50 | 4,09/5,05 | 0,69/0,85 | 39,99/69,42 | 142,96/176,2 | К/К |
| Итого за обед: | | | 23,0/27,24 | 15,94/18,95 | 67,43/104,555 | 484,13/589,26 | |
| Уплотнённый полдник: | Вафли | 20 | 0,6 | 0,7 | 15,5 | 70,8 | К/К |
| | Чай с сахаром | 150/180 | 0,1/0,11 | 0/0 | 9,7/12,8 | 39,1/51,5 | К/К |
| Итого за уплотненный полдник: | | | 0,7/0,71 | 0,7/0,7 | 25,2/28,3 | 109,9/122,3 | |
| Итого за десятый день | | | 43,57/52,1 1 | 41,07/47,03 | 158,3/210,63 | 1196,13/1407,06 | |
| Итого за 10 дней | | | 401,04/506 ,59 | 409,33/503,89 | 1775,78/2276,2 1 | 11974,6/15415,99 | |
| Итого среднее за 10 дней | | | 40,1/50,66 | 41,0/50,39 | 177,6/227,6 | 1197,46/1541,6 | |

