**1 день (Ясли).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1  День 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Суп молочный с крупой гречкой | 150 | 5,7 | 5,6 | 20,3 | 150,9 | 548 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 60,9 |  |
| Масло сливочное | 5 | 0,1 | 3,6 | 0,1 | 33,1 |  |
| Кофейный напиток (½) | 180 | 2,6 | 2,3 | 10,24 | 73,1 | 1221 |
| Яблоки свеж | 100 |  |  |  |  |  |
| итого за завтрак |  | **450** | **10,8** | **11,9** | **43,24** | **318** |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный | 150 | 1,6 | 3,1 | 14,4 | 88 | 299 |
| Биточки рубленные из птицы | 80 | 12,2 | 8,7 | 7,2 | 155,1 | 671 |
| Пюре картофельное | 90 | 2,1 | 2,9 | 15,4 | 93 | 429 |
| Огурец соленый | 20 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,3 |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 16 | 76 |  |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,4 | 0,1 | 10,7 | 43 | 1113 |
| итого за обед |  | **530** | **18,4** | **13,1** | **59** | **416** |  |
| Полдник  итого за полдник |  |  |  |  |  |  |  |
| Шницель рыбный натуральный | 80 | 9,2 | 3,6 | 5,5 | 89,7 |  |
| Капуста тушенная | 100 | 1,5 | 0,8 | 10,5 | 52,6 | 566 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,6 | 0,2 | 8,4 | 40,6 |  |
| Чай | 150 | 0 | 0 | 6,1 | 22,6 | 1203 |
| итого за полдник |  | **360** | **14,2** | **8,1** | **42,7** | **292,6** |  |
| ужин |  | 0 |  |  |  |  |  |
| Кефир | 180 | 4,2 | 4,8 | 6,2 | 89 | 1227 |
| печенье | 28 | 2 | 1 | 8 | 75,2 |  |
|  | 0 |  |  |  |  |  |
| итого за ужин |  | **208** | **6,2** | **5,8** | **14,2** | **164,2** |  |
| Итого за день: |  | **1548** | **49,6** | **38,9** | **159,14** | **1190,8** |  |

**2 день (Ясли).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры | |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1  День 2 |  |  |  |  |  |  |  | |
| Завтрак | Суп молочный с крупой пшеничной 1/2 | 150 | 3,5 | 3,7 | 16,8 | 111,8 | 236 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,2 | 0,2 | 6,3 | 30,5 |  | |
| Масло сливочное | 5 | 0,1 | 3,6 | 0,1 | 33,1 |  | |
| Какао на молоке 1/2 | 180 | 2,6 | 2,4 | 10,3 | 72 | 1221 | |
|  | 0 |  |  |  |  |  | |
| итого за завтрак |  | **355** | **7,4** | **9,9** | **33,5** | **247,4** |  | |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  | |
| Борщ Сибирский/сметана | 150 | **2,4** | **3,1** | **11,1** | **80,4** |  | |
| сметана | 4 | 0,1 | 0,6 | 0,1 | 0,1 |  | |
| Огурец соленый | 20 | **0,2** | **0** | **0,6** | **3** |  | |
| Рагу из птицы | 180 | 0,1 | 9,1 | 19,8 | 204,5 | 642 | |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 16 | 76 |  | |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,4 | 0,1 | 10,7 | 43 | 1113 | |
| итого за обед |  | **544** | **5,8** | **13,3** | **58,3** | **407** |  | |
| Полдник  итого за полдник |  |  |  |  |  |  |  | |
| Запеканка из творога | 150 | 23,7 | 5 | 26,6 | 243,2 | 620 | |
| Соус сметанный | 50 | 0,7 | 3,4 | 3,3 | 45,5 | 1044 | |
| чай | 150 | 0 | 0 | 6,1 | 22,6 |  | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,6 | 0,2 | 8,4 | 40,6 |  | |
| итого за полдник |  | **380** | **26** | **8,6** | **44,4** | **351,9** |  | |
| ужин |  |  |  |  |  |  |  | |
| Молоко кипяченное | 150 | 5 | 4,5 | 8,5 | 95,4 | 1226 | |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,2 | 0,2 | 6,3 | 30,5 |  | |
| Повидло | 10 | 0 | 0 | 6,5 | 24,5 |  | |
| итого за ужин |  | **180** | **6,2** | **4,7** | **21,3** | **150,4** |  | |
| Итого за день: |  | **1459** | **45,2** | **36,5** | **156,9** | **1153,7** |  | |
|  | | | | | | | |

**3 день (Ясли).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры | |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1  День 3 |  |  |  |  |  |  |  | |
| Завтрак | Каша Геркулес молочная 1/2 | 150 | 4,8 | 6,7 | 21,7 | 162,6 |  | |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,2 | 6,3 | 30,5 |  | |
| Масло сливочное | 5 | 0,1 | 3,6 | 0,1 | 33,1 |  | |
| Кофейный напиток (½) | 180 | 2,2 | 1,9 | 8,53 | 60,5 | 1221 | |
| Яблоко свеж | 100 |  |  |  |  |  | |
| итого за завтрак |  | **450** | **8,8** | **12,5** | **46,73** | **287,2** |  | |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  | |
| Суп с клецками | 150 | 3,2 | 4,9 | 21,2 | 138,1 | 213 | |
| Котлета рублен.из птицы | 80 | 12,9 | 9,5 | 12,9 | 186,9 | 667 | |
| Соус красный основной | 20 | 0,2 | 0,3 | 1,5 | 9,5 | 1011 | |
| Огурец соленый | 20 | **0,2** | **0** | **0,6** | 1,9 |  | |
| Каша рас.пшенная | 70 | 3,4 | 2,7 | 19,4 | 110,7 | 378 | |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 16 | 76 |  | |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,4 | 0,1 | 10,7 | 43 | 1113 | |
| итого за обед |  | **530** | **22,9** | **17,9** | **82,3** | **566,1** |  | |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  | |
| Соус томатный | 30 | 0,5 | 1,5 | 2,8 | 27,2 | 1029 | |
| Рагу овощное | 180 | 2,1 | 2 | 13,5 | 78,2 | 445/321 | |
| Яйцо отварное | 40 | 6 | 2,3 | 0,15 | 6 |  | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,6 | 0,2 | 8,4 | 40,6 |  | |
| Чай | 150 | 0 | 0 | 6,1 | 22,6 |  | |
| итого за полдник |  | **430** | **10,2** | **6** | **30,95** | **174,6** |  | |
| ужин |  |  |  |  |  |  |  | |
| Кофейный напиток без молока | 180 | 0,1 | 0 | 5 | 0,1 | 1226 | |
| печенье | 28 | 2 | 1 | 8 | 75,2 |  | |
| итого за ужин |  | **208** | **2,1** | **1** | **13** | **75,3** |  | |
| Итого за день: |  | **1618** | **44** | **37,4** | **172,98** | **1103,2** |  | |
|  | | | | | | | |

**4 день (Ясли).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры | |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1  День 4 |  |  |  |  |  |  |  | |
| Завтрак | Каша молочная манная 1/2 | 150 | 4,5 | 5,6 | 23,3 | 156,8 | 548 | |
| Хлеб пшеничный | 15 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 60,9 |  | |
| Масло сливочное | 5 | 0,1 | 3,6 | 0,1 | 33,1 |  | |
| Какао на молоке 1/2 | 180 | 2,6 | 2,4 | 10,3 | 72 | 1221 | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
| итого за завтрак |  | **320** | **9,6** | **12** | **46,3** | **322,8** |  | |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  | |
| Суп с рыбными фрикадельками | 150/30 | **6,28** | **2,01** | **13,7** | **94** | 210 | |
| Пюре картофельное | 70 | 1,6 | 1,6 | 11,8 | 65,7 | 642 | |
| Биточки говяж | 80 | **17,3** | **13,1** | **16,4** | **17,3** |  | |
| Свекла тушеная | 50 | 1,3 | 1,4 | 7,3 | 46,7 | 442 | |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 16 | 76 |  | |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,4 | 0,1 | 10,7 | 43 | 1113 | |
| итого за обед |  | **570** | **24,7** | **18,2** | **74,2** | **250,2** |  | |
| Полдник  итого за полдник |  |  |  |  |  |  |  | |
| Омлет натуральный | 80 | 8,2 | 10,1 | 1,5 | 129,7 | 588 | |
| Макароны отварные | 70 | 1,8 | 0,7 | 13,3 | 65,4 |  | |
| Огурец соленый | 10 |  |  |  |  |  | |
| чай | 150 | 0 | 0 | 6,1 | 22,6 |  | |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,2 | 6,3 | 30,5 |  | |
| итого за полдник |  | **375** | **12,8** | **13** | **34,9** | **302,7** |  | |
| ужин |  |  |  |  |  |  |  | |
| Молоко кипяченное | 150 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 118 | 1227 | |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,2 | 6,3 | 30,5 |  | |
| повидло | 10 | 0 | 0 | 6,5 | 24,5 |  | |
| итого за ужин |  | **175** | **6,8** | **6,6** | **21** | **173** |  | |
| Итого за день: |  | **1440** | **48,4** | **46,8** | **161,3** | **1239,9** |  | |
|  | | | | | | | |

**5 день (Ясли).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры | |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 1  День 5 |  |  |  |  |  |  |  | |
| Завтрак | Суп молочный с крупой пшенной 1/2 | 150 | 5,6 | 5,9 | 26,2 | 179 | 385 | |
| Хлеб пшеничный | 15 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 60,9 |  | |
| Масло сливочное | 5 | 0,1 | 3,6 | 0,1 | 33,1 |  | |
| Кофейный напиток (½) | 180 | 2,6 | 2,3 | 10,24 | 73,1 | 1221 | |
| Яблоки свеж | 100 |  |  |  |  |  | |
| итого за завтрак |  | **450** | **11,2** | **12,3** | **59,24** | **346,6** |  | |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  | |
| Борщ с картофелем/сметана | 150 | 1,4 | 2,2 | 10,5 | 69 | 263 | |
| сметана | 4 | 0,1 | 0,6 | 0,1 | 0,1 |  | |
| Котлета рубленная из птицы | 80 | 9,6 | 7,3 | 9,7 | 135,3 | 667 | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 50 | 3 | 1,3 | 16,3 | 85,6 |  | |
| Огурец соленый | 20 | **0,2** | **0** | **0,6** | 1,9 |  | |
| Соус томатный | 20 | 0,3 | 1 | 1,9 | 18,7 |  | |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,3 | 0,5 | 20,1 | 95 |  | |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,4 | 0,1 | 10,7 | 43 | 1113 | |
| итого за обед |  | **514** | **18,3** | **13** | **69,9** | **448,6** |  | |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  | |
| Фрикадельки рыбные в томатном соусе | 100 | 13,1 | 2 | 7,8 | 100,5 |  | |
| Картофель отварной | 90 | 1,8 | 2,6 | 17,6 | 96,6 |  | |
| Капуста тушенная | 70 | 1,6 | 2 | 6,7 | 50,7 |  | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,2 | 0,2 | 6,3 | 30,5 |  | |
| чай | 150 | 0,1 | 0 | 6 | 25,4 |  | |
| итого за полдник |  | **440** | **10,8** | **12,8** | **63,8** | **402** |  | |
| ужин |  |  |  |  |  |  |  | |
| Кефир | 150 | 5 | 4,5 | 8,5 | 95,4 | 1226 | |
| печенье | 28 | 2 | 1 | 8 | 75,2 |  | |
|  | 0 |  |  |  |  |  | |
| итого за ужин |  | **178** | **7** | **5,5** | **16,5** | **170,6** |  | |
| Итого за день: |  | **1612** | **45,4** | **38,66** | **186,34** | **1291,8** |  | |
|  | | | | | | | |

**6 день (Ясли).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры | |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 2  День 1 |  |  |  |  |  |  |  | |
| Завтрак | Суп молочный с макаронами | 150 | 5,4 | 5,3 | 21,1 | 151,2 | 548 | |
|  | 0 | 00 | 0 | 0 | 0 |  | |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,2 | 6,3 | 30,5 |  | |
| Масло сливочное | 5 | 0,1 | 3,6 | 0,1 | 33,1 |  | |
| Кофейный напиток (½) | 150 | 2,2 | 1,9 | 8,53 | 60,5 | 1221 | |
| Яблоки свеж | 100 |  |  |  |  |  | |
| итого за завтрак |  | **420** | **11,4** | **11,1** | **46,13** | **275,8** |  | |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  | |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 1,1 | 3 | 6 | 54,4 | 290 | |
| Плов из птицы | 160 | 10,4 | 9 | 23,8 | 212,1 | 517 | |
| Икра кабачковая | 30 | 0,4 | 1,8 | 1,7 | 25 |  | |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 16 | 76 |  | |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,4 | 0,1 | 10,7 | 43 | 1113 | |
| итого за обед |  | **530** | **14,9** | **14,3** | **58,2** | **410,5** |  | |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  | |
| Фрикадельки рыбные в том.соусе | 80 | 10,4 | 1,6 | 6,3 | 80,4 |  | |
| Пюре картофеьное | 100 | 2,3 | 2,9 | 17 | 99,6 |  | |
| Огурец соленый | 20 | 0,3 | 0 | 0,1 | 1,9 |  | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,2 | 0,2 | 6,3 | 30,5 |  | |
| Чай | 150 | 0 | 0 | 7,1 | 26,49 | 0 | |
| итого за полдник |  | **380** | **14,2** | **4,7** | **36,8** | **238,89** |  | |
| ужин |  |  |  |  |  |  |  | |
| Молоко кипяченное | 180 | 5 | 4,5 | 8,5 | 95,4 | 1226 | |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,2 | 6,3 | 30,5 |  | |
| повидло | 10 | 0 | 0 | 6,5 | 24,5 |  | |
| итого за ужин |  | **205** | **6,2** | **4,7** | **21,3** | **150,4** |  | |
| Итого за день: |  | **1525** | **46,7** | **37** | **152,48** | **1106,49** |  | |
|  | | | | | | | |

**7 день (Ясли).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры | |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 2  День 2 |  |  |  |  |  |  |  | |
| Завтрак | Каша молочная пшенная 1/2 | 150 | 3,5 | 3,1 | 15,8 | 102,8 | 236 | |
| Масло сливочное | 5 | 0,1 | 3,6 | 0,1 | 33,1 |  | |
| Хлеб пшеничный | 15 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 60,9 |  | |
| чай | 150 | 0 | 0 | 12,1 | 45,2 |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |
| итого за завтрак |  | **320** | **6** | **7,1** | **40,6** | **242** |  | |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  | |
| Рассольник Ленинградский | 150/4 | **2,3** | **3,2** | **24,2** | **128,5** |  | |
| Котлета рубленная из птицы | 80 | 9,6 | 7,3 | 9,7 | 135,3 | 667 | |
| Свекла тушенная | 100 | 1,5 | 2,5 | 8,9 | 62,7 | 442 | |
| Яйцо отварное | 20 | 6 | 2,3 | 0,15 | 6 |  | |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 16 | 76 |  | |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,4 | 0,1 | 10,7 | 43 | 1113 | |
| итого за обед |  | **544** | **22,4** | **15,8** | **69,65** | **451,5** |  | |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  | |
| Лапшевник с творогом | 150 | **18,8** | **9** | **26,4** | **255,4** | 238 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,6 | 0,2 | 8,4 | 40,6 |  | |
| Соу молочный сладкий | 50 | 1,6 | 3 | 8,1 | 64,2 | 1041 | |
| Какао на молоке 1/2 | 150 | 2,2 | 2 | 8,6 | 60,4 | 1221 | |
| итого за полдник |  | **380** | **24,2** | **14,2** | **51,5** | **420,6** |  | |
| ужин |  |  |  |  |  |  |  | |
| Кефир | 180 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 118 | 1227 | |
| печенье | 28 | 4 | 2 | 16 | 75,2 |  | |
| итого за ужин |  | **208** | **9,6** | **8,4** | **24,2** | **193,2** |  | |
| Итого за день: |  | **1452** | **62,2** | **45,5** | **186,25** | **1307,3** |  | |
|  | | | | | | | |

**8 день (Ясли).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 2  День 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша молочная рисовая(1/2) | 150 | 3,6 | 5,6 | 23,1 | 152,5 | 548 |
| Масло сливочное | 5 | 0,1 | 3,6 | 0,1 | 33,1 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 60,9 |  |
| Кофейный напиток 1/2 | 180 | 2,2 | 1,9 | 8,53 | 60,5 |  |
| Яблоки свеж | 100 |  |  |  |  |  |
| итого за завтрак |  | **465** | **8,8** | **11,6** | **54,43** | **307,5** |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ с фасолью | 150 | 1,6 | 3,1 | 14,4 | 88 | 296 |
| Птица тушенная с овощами | 160 | **11** | **10,7** | **26.3** | **234,3** | 909 |
| Огурец соленый | 10 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,4 |  |
| Соус красный основной | 20 | 0,2 | 0,3 | 1,5 | 9,5 | 1011кла тушеннаяицыдский/2 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 16 | 76 |  |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,4 | 0,1 | 10,7 | 43 | 1113 |
| итого за обед |  | **534** | **15,9** | **14,6** | **28,4** | **452,2** |  |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |
| Шницель рыбный натуральный | 80 | 9,2 | 3,6 | 5,5 | 89,7 | 511 |
| Соус томатный | 30 | 0,5 | 1,5 | 2,8 | 27,2 | 1029 |
| Рагу овощное | 100 | 2,1 | 2 | 13,5 | 78,2 | 445/321 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,2 | 6,3 | 30,5 |  |
| Чай | 150 | 0 | 0 | 7,1 | 26,49 | 0 |
| итого за полдник |  | **375** | **13** | **7,3** | **35,2** | **252,09** |  |
| ужин |  |  |  |  |  |  |  |
| Кофейный напиток без молока | 150 | 0,1 | 0 | 5 | 0,1 | 1221 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,2 | 6,3 | 30,5 |  |
| повидло | 10 | 0 | 0 | 6,5 | 24,5 |  |
| итого за ужин |  | **175** | **1,3** | **0,2** | **17,8** | **55,1** |  |
| Итого за день: |  | **1549** | **39** | **33,7** | **135,83** | **993,69** |  |

**9 день (Ясли).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 2  День 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша молочная манная ц.м. | 150 | 6,6 | 7,5 | 26,9 | 196,5 | 548 |
| Масло сливочное | 5 | 0,1 | 3,6 | 0,1 | 33,1 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,4 | 0,4 | 12,6 | 60,9 |  |
| Какао на молоке 1/2 | 180 | 2,2 | 2 | 8,6 | 60,4 | 1221 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| итого за завтрак |  | **365** | **11,3** | **13,5** | **48,2** | **350,9** |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп овощной | 150 | 1,2 | 3 | 7,9 | 62 | 300 |
| Запеканка мясная | 180 | 14,3 | 11,2 | 13,3 | 208,7 | 841 |
| Капуста квашенная | 20 | 0,3 | 0 | 0,1 | 1,9 |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 16 | 76 |  |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,4 | 0,1 | 10,7 | 43 | 1113 |
| итого за обед |  | **540** | **21,1** | **17,6** | **65** | **491,2** |  |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |
| Капуста тушенная | 100 | 1,8 | 0,7 | 13,3 | 65,4 | 566 |
| Омлет натуральный | 80 | 8,2 | 10,1 | 1,5 | 129,7 | 588 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,2 | 0,2 | 6,3 | 30,5 |  |
| чай | 150 | 0 | 0 | 6,1 | 22,6 | 1221 |
| итого за полдник |  | **360** | **11,6** | **12,8** | **28,9** | **273,2** |  |
| ужин |  |  |  |  |  |  |  |
| Кефир | 150 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 118 | 1226 |
| Булочка Веснушка | 45 |  |  |  |  |  |
| итого за ужин |  | **195** | **5,6** | **6,4** | **8,2** | **118** |  |
| Итого за день: |  | **1440** | **49,1** | **50** | **150,9** | **1230,3** |  |

**10 день (Ясли).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | N рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| Неделя 2  День 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша молочная Геркулес 1/2 | 150 | 4,8 | 6,7 | 20,7 | 158,9 | 548 |
| Масло сливочное | 5 | 0,1 | 3,6 | 0,1 | 33,1 |  |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,2 | 0,2 | 6,3 | 30,5 |  |
| Кофейный напиток ½ | 180 | 2,6 | 2,3 | 10,24 | 73,1 |  |
| Яйцо отварное | 20 | 6 | 2,3 | 0,15 | 6 |  |
| Яблоки свеж | 100 |  |  |  |  |  |
| итого за завтрак |  | **470** | **15,2** | **15,2** | **47,59** | **302,1** |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |
| Борщ Украинский | 150 | 1,5 | 2 | 10,9 | 65,8 | 278 |
| Биточки рубленные из птицы | 80 | 12,2 | 8,7 | 7,2 | 155,1 | 671 |
| Огурец соленый | 20 | **0,2** | **0** | **0,6** | **3** |  |
| Макароны отварные | 50 | **1,8** | **0,7** | **13,3** | **1,8** |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 16 | 76 |  |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,4 | 0,1 | 10,7 | 43 | 1113 |
| итого за обед |  | **490** | **18,9** | **13,7** | **59,8** | **342,1** |  |
| Полдник |  |  |  |  |  |  |  |
| Фрикадельки рыбные в томатном соусе | 80 | 10,4 | 1,6 | 6,3 | 80,4 | 517 |
| Рагу овощное | 100 | 2,1 | 2 | 13,5 | 78,2 | 429 |
| Соус томатный | 30 | 0,1 | 0 | 0,2 | 1,3 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,2 | 0,2 | 6,3 | 30,5 |  |
| чай | 150 | 0 | 0 | 6,1 | 22,6 | 1131 |
| итого за полдник |  | **390** | **13,8** | **3,8** | **32,4** | **213** |  |
| ужин | Кефир | 150 | 5,6 | 6,4 | 8,2 | 118 | 1227 |
| печенье | 42 | 4 | 2 | 16 | 75,2 |  |
|  | 0 |  |  |  |  |  |
|  | 0 |  |  |  |  |  |
| итого за ужин |  | **192** | **6,2** | **4,7** | **21,3** | **150,4** |  |
| Итого за день: |  | **1543** | **50** | **37,7** | **147,29** | **1108,1** |  |

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ №9

г. Невинномысска

Л.Г Лысова

« » 2024г.

**Зимнее 10-ти дневное меню**

**для детей с 1,5 до 3 лет**

**(с 12 часовым пребыванием)**

**В МБДОУ №9**

**г. Невинномысска**

Анализ меню по химическому составу

Ясли

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Химический состав** | | | **Энергетич. ценность,** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| 1день | **49,6** | **38,9** | **159,14** | **1190,8** |
| 2 день | **45,2** | **36,5** | **156,9** | **1153,7** |
| 3 день | **44** | **37,4** | **172,98** | **1103,2** |
| 4 день | **48,4** | **46,8** | **161,3** | **1239,9** |
| 5 день | **45,4** | **38,66** | **186,34** | **1291,8** |
| 6день | **46,7** | **37** | **152,48** | **1106,49** |
| 7 день | **62,2** | **45,5** | **186,25** | **1307,3** |
| 8 день | **39** | **33,7** | **135,83** | **993,69** |
| 9 день | **49,1** | **50** | **150,9** | **1230,3** |
| 10 день | **50** | **37,7** | **147,29** | **1108,1** |
| **Итого**  **За 10 дней** | 479,6 | 402,16 | 1609,41 | 11725,28 |
| **В среднем за 1 день** | 47,96 | 40,21 | 160,94 | 1172,52 |