

Министерство просвещения Российской Федерации
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 35
620110 г. Екатеринбург. ул. Краснолесья, д.105, тел. (343)366-87-07
e-mail-mdou35@eduekb.ru

УТВЕРЖДЕНО:
Приказ № 101-од от 28.08.2024 г.
заведующий МБДОУ детский сад № 35
Е.С. Ерофеева



**Основное (организованное) меню
МБДОУ детского сада № 35,
включающее горячее питание
на период с 01.09.2024 по 30.09.2024 г.**

Екатеринбург, 2024

1 день. Ясли

| Прием пищи | Наименования блюда | Вес блюда (граммы) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---|--------------------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша ячневая на концентрированном молоке со сливочным маслом | 150,0 | 3,8 | 5,0 | 15,7 | 134,2 | 7.н125с |
| | Батон с маслом | 50,0 | 3,1 | 9,4 | 21,4 | 168,8 | 7.035-5 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150,0 | 2,1 | 2,1 | 12,8 | 87,8 | 7.067 |
| Итого за завтрак | | 350,0 | 9,0 | 16,6 | 50,0 | 390,8 | |
| 9 ч | Сок фруктовый | 120,0 | 0,6 | 0,1 | 12,1 | 55,2 | 7.031/3 |
| Итого | | 120,0 | 0,6 | 0,1 | 12,1 | 55,2 | |
| Обед | Рассольник «Ленинградский» со сметаной | 150,0 | 1,4 | 3,5 | 10,3 | 84,6 | 7.165-1 |
| | Котлета мясная | 60,0 | 11,9 | 10,1 | 2,1 | 162,7 | 7.н163/6 |
| | Макаронные изделия отварные | 120,0 | 4,7 | 2,7 | 32,7 | 185,6 | 7.н151-2 |
| | Компот из сухофруктов | 150,0 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 57,8 | 7.115/1 |
| | Хлеб ржаной | 30,0 | 1,9 | 0,3 | 12,5 | 54,3 | 7.002/1 |
| | Хлеб пшеничный | 10,0 | 0,7 | 0,0 | 5,0 | 23,1 | 7.048 |
| | Соль | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7.044/1 |
| Итого за обед | | 523,0 | 18,7 | 17,2 | 55,2 | 464,4 | |
| Полдник | Чай с сахаром | 150,0 | 0,0 | 0,0 | 8,8 | 36,9 | 7.354/4 |
| | Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. маслом | 40,0 | 0,5 | 3,5 | 4,3 | 55,9 | 7.29/1/2 |
| | Сдоба обыкновенная | 60,0 | 5,5 | 4,0 | 33,7 | 210,7 | 7.8/12 |
| | Яблоко | 100,0 | 0,3 | 0,3 | 10,3 | 39,6 | 7.346 |
| Итого за полдник | | 350,0 | 6,4 | 7,9 | 5,67 | 343,1 | |
| Итого за день | | 1343,0 | 37,3 | 41,6 | 195,5 | 1357,5 | |

1 день. Дети.

| Прием пищи | Наименования блюда | Вес блюда (граммы) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---|--------------------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша ячневая на концентрированном молоке со сливочным маслом | 200,0 | 5,1 | 7,4 | 20,9 | 187,0 | 7.н125с |
| | Батон с маслом | 45,0 | 3,1 | 5,3 | 21,3 | 132,1 | 7.035 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180,0 | 2,4 | 2,4 | 13,3 | 94,89 | 7.13/10/1 |
| Итого за завтрак | | 425,0 | 10,6 | 15,2 | 55,6 | 414,1 | |
| 9 ч | Сок фруктовый | 120,0 | 0,6 | 0,1 | 12,1 | 55,5 | 7.031/3 |
| Итого | | 120,0 | 0,6 | 0,1 | 12,1 | 55,5 | |
| Обед | Рассольник «Ленинградский» со сметаной | 200,0 | 1,8 | 2,9 | 13,8 | 95,2 | 7.165-1 |
| | Котлета мясная | 80,0 | 16,0 | 13,35 | 2,8 | 219,3 | 7.н163/8 |
| | Макаронные изделия отварные | 130,0 | 5,0 | 4,1 | 34,8 | 210,5 | 7.н151-1 |
| | Компот из сухофруктов | 180,0 | 0,4 | 0,0 | 15,3 | 67,5 | 7.115/3 |
| | Хлеб ржаной | 35,0 | 2,3 | 0,4 | 14,6 | 63,7 | 7.003-1 |
| | Хлеб пшеничный | 10,0 | 0,7 | 0,0 | 5,0 | 23,2 | 7.048 |
| | Соль | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7.044/1 |
| Итого за обед | | 638,0 | 26,4 | 21,2 | 86,4 | 679,6 | |
| Полдник | Чай | 180,0 | 0,0 | 0,0 | 8,1 | 34,3 | 7.10/10/1 |
| | Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. маслом | 60,0 | 0,8 | 5,3 | 6,5 | 84,3 | 7.29/1 |
| | Сдоба обыкновенная | 60,0 | 5,5 | 4,0 | 33,7 | 212,1 | 7.8/12 |
| | Яблоко | 100,0 | 0,3 | 0,3 | 10,3 | 39,8 | 7.346 |
| Итого за полдник | | 400,0 | 6,7 | 9,7 | 58,1 | 370,6 | |
| Итого за день | | 1583,0 | 44,4 | 46,3 | 213,1 | 1511,7 | |

2 день. Ясли

| Прием пищи | Наименования блюда | Вес блюда (граммы) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---|--------------------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 150,0 | 11,5 | 14,9 | 3,7 | 218,9 | 7.н038/5 |
| | Батон | 45,0 | 3,4 | 1,3 | 123,9 | 105,7 | 7.189-6 |
| | Сыр | 6,0 | 1,4 | 1,4 | 0,0 | 19,3 | 7.435/4 |
| | Чай с сахаром | 150,0 | 0,0 | 0,0 | 8,8 | 37,1 | 7.354/4 |
| Итого за завтрак | | 351,0 | 16,7 | 17,9 | 36,6 | 383,3 | |
| 9 ч | Яблоко | 120,0 | 0,4 | 0,4 | 12,4 | 47,5 | 7.008 |
| Итого | | 120,0 | 0,4 | 0,4 | 12,4 | 47,5 | |
| Обед | Салат из капусты со сладкой кукурузой | 40,0 | 0,7 | 2,0 | 5,3 | 41,1 | 7.425/1 |
| | Борщ на мясном бульоне со сметаной | 150,0 | 1,2 | 2,2 | 7,9 | 56,7 | 7.н39с/2. |
| | Запеканка картофельная с отварным мясом | 180,0 | 19,6 | 17,8 | 28,7 | 385,3 | 7.н041/2 |
| | Компот из кураги | 180,0 | 0,5 | 0,0 | 18,4 | 75,7 | 7.110/2 |
| | Хлеб ржаной | 30,0 | 1,9 | 0,3 | 12,5 | 54,3 | 7.002/1 |
| | Хлеб пшеничный | 10,0 | 0,7 | 0,0 | 5,0 | 23,1 | 7.048 |
| | Соль | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7.044/1 |
| Итого за обед | | 593,0 | 24,9 | 22,6 | 78,0 | 635,9 | |
| Полдник | Йогурт питьевой | 150,0 | 7,4 | 4,7 | 12,7 | 127,3 | 7.023 |
| | Каша гречневая молочная со сливочным маслом | 130,0 | 4,2 | 4,8 | 18,5 | 138,2 | 7.н080-2 |
| | Хлеб пшеничный | 10,0 | 0,7 | 0,0 | 5,0 | 23,1 | 7.048 |
| Итого за полдник | | 290,0 | 12,5 | 9,7 | 36,2 | 288,7 | |
| Итого за день | | 1354,0 | 54,6 | 50,7 | 163,4 | 1355,4 | |

2 день. Дети.

| Прием пищи | Наименования блюда | Вес блюда (граммы) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---|--------------------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 150,0 | 11,7 | 15,0 | 3,7 | 222,0 | 7.н038/5 |
| | Батон | 40,0 | 3,0 | 1,2 | 21,3 | 94,4 | 7.189-5 |
| | Сыр | 10,0 | 2,3 | 2,4 | 0,0 | 32,5 | 7.435/2 |
| | Чай с сахаром | 150,0 | 0,0 | 0,0 | 11,8 | 49,5 | 7.354/4 |
| Итого за завтрак | | 400,0 | 17,3 | 18,7 | 36,9 | 399,0 | |
| 9 ч | Яблоко | 120,0 | 0,4 | 0,4 | 12,4 | 47,7 | 7.008 |
| Итого | | 120,0 | 0,4 | 0,4 | 12,4 | 47,7 | |
| Обед | Салат из капусты со сладкой кукурузой | 60,0 | 1,1 | 3,1 | 8,0 | 61,8 | 7.425/1 |
| | Борщ на мясном бульоне со сметаной | 200,0 | 1,6 | 2,9 | 10,6 | 75,9 | 7.н39с/2. |
| | Запеканка картофельная с отварным мясом | 200,0 | 20,2 | 18,6 | 24,0 | 298,7 | 7.н041/4 |
| | Компот из кураги | 180,0 | 0,5 | 0,0 | 18,4 | 75,7 | 7.110/2 |
| | Хлеб ржаной | 35,0 | 2,3 | 0,4 | 14,6 | 63,6 | 7.003-1 |
| | Хлеб пшеничный | 10,0 | 0,7 | 0,0 | 5,0 | 23,2 | 7.048 |
| | Соль | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7.044/1 |
| Итого за обед | | 688,0 | 26,6 | 25,2 | 80,8 | 599,1 | |
| Полдник | Йогурт питьевой | 160,0 | 8,3 | 5,3 | 14,4 | 141,8 | 7.023-5 |
| | Каша гречневая молочная со сливочным маслом | 150,0 | 3,8 | 4,8 | 16,8 | 129,0 | 7.н080-6 |
| | Вафли | 22,0 | 0,7 | 0,6 | 17,8 | 77,0 | 7.015/2 |
| | Хлеб пшеничный | 10,0 | 0,7 | 0,0 | 5,0 | 23,2 | 7.048 |
| Итого за полдник | | 342,0 | 13,6 | 10,9 | 53,7 | 371,0 | |
| Итого за день | | 1550,0 | 57,9 | 55,3 | 183,9 | 1491,2 | |

3 день Ясли

| Прием пищи | Наименования блюда | Вес блюда (граммы) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---|--------------------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом | 150,0 | 2,2 | 3,6 | 14,1 | 104,0 | 7.162/1 |
| | Батон с маслом, сыром | 50,0 | 4,4 | 9,3 | 18,7 | 164,7 | 7.357/6 |
| | Какао с молоком | 150,0 | 2,3 | 2,4 | 12,8 | 86,5 | 7.285 |
| Итого за завтрак | | 350,0 | 8,9 | 15,4 | 45,6 | 355,2 | |
| 9 ч | Сок фруктовый | 100,0 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | 7.031 |
| Итого | | 100,0 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | |
| Обед | Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом | 35,0 | 0,3 | 1,4 | 1,6 | 19,8 | 7.130/3 |
| | Суп-лапша на курином бульоне | 150,0 | 1,6 | 1,1 | 7,8 | 52,4 | 7.20/2/2 |
| | Биточки из куры | 60,0 | 9,0 | 9,1 | 5,2 | 154,3 | 7.н019 |
| | Капуста тушеная | 120,0 | 2,3 | 3,1 | 11,7 | 83,0 | 7.н76с |
| | Компот из сухофруктов | 150,0 | 0,3 | 0,0 | 11,4 | 50,2 | 7.115/1 |
| | Хлеб ржаной | 30,0 | 1,9 | 0,3 | 12,5 | 54,3 | 7.002/1 |
| | Хлеб пшеничный | 10,0 | 0,7 | 0,0 | 5,0 | 23,1 | 7.048 |
| | Соль | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7.044/1 |
| Итого за обед | | 558,0 | 16,3 | 15,3 | 57,2 | 461,8 | |
| Полдник | Снежок | 150,0 | 3,8 | 4,7 | 16,3 | 124,3 | 7.082 |
| | Запеканка из творога с яблоками | 130,0 | 14,9 | 26,0 | 25,8 | 393,9 | 7.16/5/4 |
| | Сгущенное молоко | 15,0 | 1,1 | 1,3 | 8,6 | 49,1 | 7.004 |
| Итого за полдник | | 295,0 | 19,4 | 31,8 | 48,9 | 555,3 | |
| Итого за день | | 1303,0 | 45,1 | 62,6 | 161,9 | 1420,8 | |

3 день. Дети.

| Прием пищи | Наименования блюда | Вес блюда (граммы) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--|--------------------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом | 180,0 | 3,5 | 5,2 | 18,3 | 145,0 | 7.162-2 |
| | Батон с маслом, сыром | 50,0 | 4,4 | 6,6 | 21,3 | 149,9 | 7.135 |
| | Какао с молоком | 180,0 | 2,8 | 2,9 | 13,6 | 101,2 | 7.14/10/1 |
| Итого за завтрак | | 410,0 | 10,7 | 14,9 | 53,3 | 396,2 | |
| 9 ч | Сок фруктовый | 100,0 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,2 | 7.031 |
| Итого | | 100,0 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,2 | |
| Обед | Салат из свежих помидоров и огурцов с зеленью | 60,0 | 0,5 | 2,0 | 2,5 | 28,5 | 7.130 |
| | Суп-лапша на курином бульоне | 180,0 | 1,5 | 2,7 | 10,9 | 80,4 | 7.20/2/2 |
| | Биточки из куры | 80,0 | 11,7 | 12,0 | 6,8 | 203,9 | 7.н019 |
| | Капуста тушеная | 130,0 | 2,5 | 4,1 | 12,0 | 94,5 | 7.н76с/2 |
| | Компот из сухофруктов | 180,0 | 0,4 | 0,0 | 12,0 | 53,6 | 7.115/3 |
| | Хлеб ржаной | 35,0 | 2,3 | 0,4 | 14,6 | 63,6 | 7.003-1 |
| | Хлеб пшеничный | 10,0 | 0,7 | 0,0 | 5,0 | 23,2 | 7.048 |
| | Соль | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7.044/1 |
| Итого за обед | | 678,0 | 20,4 | 20,7 | 66,7 | 555,7 | |
| Полдник | Снежок | 160,0 | 4,1 | 5,1 | 17,4 | 133,7 | 7.082-1 |
| | Запеканка из творога с яблоками | 150,0 | 16,7 | 29,7 | 27,6 | 443,9 | 7.16/5/1 |
| | Сгущенное молоко | 15,0 | 1,1 | 1,3 | 8,6 | 49,1 | 7.004 |
| Итого за полдник | | 325,0 | 21,9 | 36,1 | 53,7 | 626,3 | |
| Итого за день | | 1513,0 | 53,7 | 72,0 | 185,7 | 1652,9 | |

4 день.Ясли

| Прием пищи | Наименования блюда | Вес блюда (граммы) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---|--------------------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом | 150,0 | 3,6 | 5,2 | 15,1 | 124,4 | 7.н123-с |
| | Батон с повидлом (джемом) | 50,0 | 2,7 | 1,0 | 28,1 | 118,2 | 7.035/8 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150,0 | 2,1 | 2,1 | 12,8 | 87,8 | 7.067 |
| Итого за завтрак | | 350,0 | 8,5 | 8,4 | 56,1 | 330,5 | |
| 9 ч | Яблоко | 120,0 | 0,4 | 0,4 | 12,4 | 47,7 | 7.008 |
| Итого | | 120,0 | 0,4 | 0,4 | 12,4 | 47,7 | |
| Обед | Салат из помидоров | 30,0 | 0,3 | 1,5 | 1,5 | 20,5 | 7.288/3 |
| | Суп-пюре из разных овощей | 150,0 | 1,8 | 2,9 | 7,7 | 68,8 | 7.27/2/3 |
| | Рис припущенный с овощами | 120,0 | 3,2 | 5,7 | 25,4 | 172,7 | 7.179/1 |
| | Котлета из мяса | 60,0 | 9,9 | 2,9 | 2,9 | 84,5 | 7.н165/5 |
| | Компот из сухофруктов | 150,0 | 0,3 | 0,0 | 11,4 | 50,2 | 7.115/1 |
| | Хлеб ржаной | 30,0 | 1,9 | 0,3 | 12,5 | 54,3 | 7.002/1 |
| | Гренки | 20,0 | 1,7 | 0,1 | 10,9 | 55,4 | 7.34/2/2 |
| Соль | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7.044/1 | |
| Итого за обед | | 563,0 | 18,3 | 18,9 | 61,2 | 507,9 | |
| Полдник | Чай с сахаром | 150,0 | 0,0 | 0,0 | 8,8 | 37,1 | 7.354/4 |
| | Печенье | 20,0 | 2,0 | 1,0 | 15,3 | 91,6 | 7.308/6 |
| | Омлет с зеленым горошком | 150,0 | 10,1 | 10,2 | 5,6 | 170,6 | 7.123/1 |
| Итого за полдник | | 320,0 | 11,7 | 11,2 | 41,7 | 330,1 | |
| Итого за день | | 1353,0 | 39,4 | 39,0 | 159,8 | 1189,4 | |

4 день. Дети.

| Прием пищи | Наименования блюда | Вес блюда (граммы) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---|--------------------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом | 180,0 | 5,3 | 7,9 | 23,1 | 188,6 | 7.н123с4 |
| | Батон с повидлом (джемом) | 60,0 | 3,1 | 1,2 | 33,9 | 142,7 | 7.035/8 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180,0 | 2,4 | 2,4 | 13,3 | 94,8 | 7.13/10/1 |
| Итого за завтрак | | 420,0 | 10,9 | 11,6 | 70,4 | 426,1 | |
| 9 ч | Яблоко | 120,0 | 0,4 | 0,4 | 12,4 | 47,7 | 7.008 |
| Итого | | 120,0 | 0,4 | 0,4 | 12,4 | 47,7 | |
| Обед | Салат из помидоров | 50,0 | 0,6 | 2,6 | 2,7 | 35,2 | 7.288/1 |
| | Суп-пюре из разных овощей | 200,0 | 2,1 | 3,8 | 9,3 | 87,4 | 7.27/2 |
| | Рис припущенный с овощами | 130,0 | 2,9 | 6,0 | 23,3 | 167,1 | 7.179 |
| | Котлета из мяса | 80,0 | 14,1 | 2,9 | 3,7 | 106,7 | 7.н163/5 |
| | Кисель Валетек | 200,0 | 0,0 | 0,0 | 0,3 | 1,6 | 7.343/2 |
| | Хлеб ржаной | 35,0 | 2,3 | 0,4 | 14,6 | 63,6 | 7.003-1 |
| | Гренки | 20,0 | 1,7 | 0,1 | 10,9 | 55,7 | 7.34/2/2 |
| Соль | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7.044/1 | |
| Итого за обед | | 718,0 | 22,1 | 24,0 | 65,1 | 591,3 | |
| Полдник | Чай | 180,0 | 0,0 | 0,0 | 8,1 | 34,2 | 7.10/10/1 |
| | Печенье | 20,0 | 2,0 | 1,0 | 15,3 | 92,0 | 7.308/6 |
| | Омлет с зеленым горошком | 150,0 | 10,1 | 10,2 | 5,6 | 171,8 | 7.123/1 |
| Итого за полдник | | 350,0 | 12,1 | 11,2 | 29,2 | 298,1 | |
| Итого за день | | 1608,0 | 45,8 | 47,4 | 176,6 | 1360,7 | |

5 день. Ясли

| Прием пищи | Наименования блюда | Вес блюда (граммы) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---|--------------------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша манная молочная с сливочным маслом | 150,0 | 5,1 | 6,4 | 21,2 | 177,6 | 7.5/4/4 |
| | Батон с маслом, сыром | 50,0 | 4,4 | 9,3 | 18,7 | 164,7 | 7.357/6 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150,0 | 2,1 | 2,1 | 12,8 | 87,8 | 7.067 |
| Итого за завтрак | | 350,0 | 11,6 | 17,9 | 52,8 | 430,3 | |
| 9 ч | Сок фруктовый | 100,0 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | 7.031 |
| Итого | | 100,0 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | |
| Обед | Салат из огурцов с растительным маслом | 30,0 | 0,3 | 1,0 | 1,3 | 14,1 | 7.065 |
| | Суп гороховый | 150,0 | 2,9 | 2,6 | 11,7 | 87,8 | 7.н086/2 |
| | Азу | 180,0 | 11,9 | 11,5 | 18,8 | 246,6 | 7.152 |
| | Компот из изюма | 150,0 | 0,1 | 0,0 | 17,4 | 71,6 | 7.078 |
| | Хлеб ржаной | 30,0 | 1,9 | 0,3 | 12,5 | 54,3 | 7.002/1 |
| | Гренки | 20,0 | 1,7 | 0,1 | 10,9 | 55,4 | 7.34/2/2 |
| | Соль | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7.044/1 |
| Итого за обед | | 563,0 | 19,0 | 15,7 | 72,8 | 528,9 | |
| Полдник | Чай с сахаром | 150,0 | 0,0 | 0,0 | 8,8 | 37,1 | 7.354/4 |
| | Рис в молоке со сливочным маслом | 130,0 | 3,2 | 4,0 | 11,9 | 102,1 | 7.253-2 |
| | Пирожок с яблоком | 60,0 | 3,1 | 4,1 | 17,3 | 130,2 | 7.085/1 |
| | Хлеб пшеничный | 10,0 | 0,7 | 0,0 | 5,0 | 23,1 | 7.048 |
| Итого за полдник | | 370,0 | 5,9 | 7,0 | 39,9 | 263,4 | |
| Итого за день | | 1383,0 | 37,1 | 40,8 | 175,7 | 1268,5 | |

5 день. Дети.

| Прием пищи | Наименования блюда | Вес блюда (граммы) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--|--------------------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша манная молочная со сливочным маслом | 180,0 | 5,0 | 6,3 | 20,6 | 171,1 | 7.н066-2 |
| | Батон с маслом, сыром | 50,0 | 4,4 | 6,6 | 21,3 | 149,9 | 7.135 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180,0 | 2,4 | 2,4 | 13,3 | 94,8 | 7.13/10/1 |
| Итого за завтрак | | 410,0 | 12,0 | 15,5 | 54,7 | 415,7 | |
| 9 ч | Сок фруктовый | 100,0 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,2 | 7.031 |
| Итого | | 100,0 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,2 | |
| Обед | Салат из огурцов с растительным маслом | 50,0 | 0,5 | 3,3 | 5,2 | 58,1 | 7.065 |
| | Суп гороховый | 200,0 | 3,9 | 3,4 | 15,6 | 116,3 | 7.н086/2 |
| | Азу | 200,0 | 14,7 | 13,8 | 23,5 | 302,0 | 7.152/4 |
| | Компот из изюма | 180,0 | 0,1 | 0,0 | 16,0 | 68,0 | 7.078/1 |
| | Хлеб ржаной | 35,0 | 2,3 | 0,4 | 14,6 | 63,6 | 7.003-1 |
| | Гренки | 20,0 | 1,7 | 0,1 | 10,9 | 55,7 | 7.34/2/2 |
| | Соль | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7.044/1 |
| Итого за обед | | 688,0 | 23,3 | 20,0 | 83,4 | 632,3 | |
| Полдник | Чай | 180,0 | 0,0 | 0,0 | 8,1 | 34,2 | 7.10/10/1 |
| | Рис в молоке со сливочным маслом | 150,0 | 2,0 | 2,7 | 8,7 | 73,0 | 7.н253/6 |
| | Пирожок с яблоком | 80,0 | 3,8 | 6,0 | 22,1 | 173,9 | 7.085/1 |
| | Хлеб пшеничный | 10,0 | 0,7 | 0,0 | 5,0 | 23,2 | 7.048 |
| Итого за полдник | | 420,0 | 6,6 | 8,9 | 44,0 | 304,9 | |
| Итого за день | | 1618,0 | 42,4 | 44,5 | 192,3 | 1395,9 | |

6 день. Ясли

| Прием пищи | Наименования блюда | Вес блюда (граммы) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--|--------------------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша пшеничная на концентр. молоке со сливочным маслом | 150,0 | 3,3 | 4,1 | 16,3 | 126,1 | 7.н331/3 |
| | Батон с маслом | 50,0 | 3,1 | 9,4 | 21,4 | 168,8 | 7.035-5 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150,0 | 2,1 | 2,1 | 12,8 | 87,8 | 7.067 |
| Итого за завтрак | | 350,0 | 8,5 | 15,6 | 50,6 | 382,8 | |
| 9 ч | Сок фруктовый | 100,0 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | 7.031 |
| Итого | | 100,0 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | |
| Обед | Рассольник «Ленинградский» с тушенной говядиной со сметаной | 150,0 | 3,8 | 5,8 | 10,5 | 117,6 | 7.165-2 |
| | Гуляш из отварного мяса | 60,0 | 8,6 | 7,5 | 3,5 | 89,4 | 7.256 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 120,0 | 3,6 | 3,6 | 22,6 | 133,1 | 7.н076/2 |
| | Компот из сухофруктов | 150,0 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 57,8 | 7.115/1 |
| | Хлеб ржаной | 30,0 | 1,9 | 0,3 | 12,5 | 54,3 | 7.002/1 |
| | Хлеб пшеничный | 10,0 | 0,7 | 0,0 | 5,0 | 23,1 | 7.048 |
| Итого за обед | | 520,0 | 19,2 | 17,4 | 67,3 | 475,3 | |
| Полдник | Чай с сахаром | 150,0 | 0,0 | 0,0 | 8,8 | 36,9 | 7.354/4 |
| | Салат из отварного картофеля, моркови, с реп. луком, сол. огурцом раст. маслом | 40,0 | 0,5 | 3,5 | 4,3 | 55,9 | 7.29/1/2 |
| | Манник | 50,0 | 5,5 | 6,8 | 32,4 | 228,7 | 7.103/5 |
| | Яблоко | 100,0 | 0,3 | 0,3 | 10,3 | 39,6 | 7.346 |
| Итого за полдник | | 350,0 | 6,4 | 7,9 | 5,67 | 343,1 | |
| Итого за день | | 1310,0 | 34,7 | 43,9 | 184,0 | 1304,0 | |

6 день. Дети.

| Прием пищи | Наименования блюда | Вес блюда (граммы) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|--|--------------------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша пшеничная на концентр. молоке со сливочным маслом | 200,0 | 4,3 | 6,1 | 21,6 | 175,4 | 7н331/3 |
| | Батон с маслом | 45,0 | 3,1 | 5,3 | 21,3 | 132,0 | 7.035 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180,0 | 2,4 | 2,4 | 13,3 | 94,8 | 7.13/10/1 |
| Итого за завтрак | | 425,0 | 10,0 | 14,0 | 55,6 | 402,1 | |
| 9 ч | Сок фруктовый | 100,0 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,2 | 7.031 |
| Итого | | 100,0 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,2 | |
| Обед | Рассольник «Ленинградский» с тушенной говядиной со сметаной | 200,0 | 5,1 | 5,9 | 14,0 | 139,5 | 7.165-2 |
| | Гуляш из отварного мяса | 80,0 | 11,5 | 10,0 | 4,5 | 119,2 | 7.256 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 130,0 | 4,0 | 5,4 | 25,1 | 163,6 | 7.076 |
| | Компот из сухофруктов | 180,0 | 0,4 | 0,0 | 15,3 | 67,5 | 7.115/3 |
| | Хлеб ржаной | 35,0 | 2,3 | 0,4 | 14,6 | 63,6 | 7.003-1 |
| | Хлеб пшеничный | 10,0 | 0,7 | 0,0 | 5,0 | 23,2 | 7.048 |
| | Соль | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7.044/1 |
| Итого за обед | | 638,0 | 24,1 | 22,0 | 78,5 | 577,2 | |
| Полдник | Чай | 180,0 | 0,0 | 0,0 | 8,1 | 34,3 | 7.10/10/1 |
| | Салат из отварного картофеля, моркови, с реп. луком, сол. огурцом раст. маслом | 60,0 | 0,8 | 5,3 | 6,5 | 84,3 | 7.29/1 |
| | Манник | 80,0 | 8,8 | 11,0 | 51,8 | 369,3 | 7.103/6 |
| | Яблоко | 100,0 | 0,3 | 0,3 | 10,3 | 39,8 | 7.346 |
| Итого за полдник | | 420,0 | 10,1 | 16,7 | 77,0 | 527,3 | |
| Итого за день | | 1583,0 | 221,3 | 52,9 | 44,7 | 1595,7 | |

7 день. Ясли

| Прием пищи | Наименования блюда | Вес блюда (граммы) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---|--------------------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 150,0 | 11,8 | 15,1 | 3,7 | 221,2 | 7.н038/5 |
| | Батон с маслом | 50,0 | 3,1 | 9,4 | 21,4 | 168,8 | 7.035-5 |
| | Чай с сахаром | 150,0 | 0,0 | 0,0 | 8,8 | 36,9 | 7.354/4 |
| Итого за завтрак | | 350,0 | 14,9 | 24,5 | 36,2 | 427,0 | |
| 9 ч | Яблоко | 120,0 | 0,4 | 0,4 | 12,4 | 47,7 | 7.008 |
| Итого | | 120,0 | 0,4 | 0,4 | 12,4 | 47,7 | |
| Обед | Салат из капусты со сладкой кукурузой | 40,0 | 0,7 | 2,0 | 5,3 | 41,1 | 7.425/1 |
| | Уха рыбацкая | 150,0 | 5,1 | 1,7 | 8,2 | 82,7 | 7.30/2/3 |
| | Печень говяжья по-строгановски | 60,0 | 8,6 | 3,8 | 0,5 | 78,0 | 7.249 |
| | Картофельное пюре | 120,0 | 2,3 | 3,0 | 17,5 | 113,4 | 7.64с |
| | Компот из сухофруктов | 150,0 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 57,8 | 7.115/1 |
| | Хлеб ржаной | 30,0 | 1,9 | 0,3 | 12,5 | 54,3 | 7.002/1 |
| | Хлеб пшеничный | 10,0 | 0,7 | 0,0 | 5,0 | 23,1 | 7.048 |
| | Соль | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7.044/1 |
| Итого за обед | | 550,0 | 20,0 | 11,1 | 62,5 | 450,5 | |
| Полдник | Кефир | 150,0 | 4,1 | 4,7 | 6,1 | 83,8 | 7.075 |
| | Каша ячневая молочная со сливочным маслом | 150,0 | 3,5 | 4,6 | 15,9 | 127,2 | 7.н043 |
| | Сдоба обыкновенная | 60,0 | 5,5 | 4,0 | 33,7 | 210,7 | 7.8/12 |
| | Хлеб пшеничный | 10,0 | 0,7 | 0,0 | 5,0 | 23,1 | 7.048 |
| Итого за полдник | | 370,0 | 14,0 | 13,5 | 60,8 | 444,9 | |
| Итого за день | | 1400,0 | 49,4 | 49,6 | 169,9 | 1372,7 | |

7 день. Дети.

| Прием пищи | Наименования блюда | Вес блюда (граммы) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---|--------------------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Омлет натуральный | 150,0 | 11,7 | 15,0 | 3,7 | 222,0 | 7.н038/5 |
| | Батон с маслом | 50,0 | 3,1 | 9,4 | 21,4 | 168,8 | 7.035-5 |
| | Чай с сахаром | 200,0 | 0,0 | 0,0 | 12,9 | 49,5 | 7.354/4 |
| Итого за завтрак | | 400,0 | 14,9 | 24,5 | 38,1 | 441,3 | |
| 9 ч | Яблоко | 120,0 | 0,4 | 0,4 | 12,4 | 47,7 | 7.008 |
| Итого | | 120,0 | 0,4 | 0,4 | 12,4 | 47,7 | |
| Обед | Салат из капусты со сладкой кукурузой | 60,0 | 1,1 | 3,1 | 8,0 | 61,8 | 7.425/1 |
| | Уха рыбацкая | 200,0 | 7,1 | 2,3 | 13,9 | 124,7 | 7.30/2 |
| | Печень говяжья по-строгановски | 80,0 | 11,7 | 5,2 | 0,6 | 106,4 | 7.249 |
| | Картофельное пюре | 130,0 | 2,6 | 3,7 | 19,2 | 130,0 | 7.64-1/1 |
| | Компот из сухофруктов | 180,0 | 0,4 | 0,0 | 15,3 | 67,5 | 7.115/3 |
| | Хлеб ржаной | 35,0 | 2,3 | 0,4 | 14,6 | 63,6 | 7.003-1 |
| | Хлеб пшеничный | 10,0 | 0,7 | 0,0 | 5,0 | 23,2 | 7.048 |
| | Соль | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7.044/1 |
| Итого за обед | | 698,0 | 26,2 | 15,0 | 76,9 | 577,5 | |
| Полдник | Кефир | 160,0 | 4,4 | 5,1 | 6,5 | 89,9 | 7.075-5 |
| | Каша ячневая молочная со сливочным маслом | 150,0 | 4,3 | 6,1 | 20,3 | 165,9 | 7.н043/1 |
| | Сдоба обыкновенная | 60,0 | 5,5 | 4,0 | 33,7 | 212,1 | 7.8/12 |
| | Хлеб пшеничный | 10,0 | 0,7 | 0,0 | 5,0 | 23,2 | 7.048 |
| Итого за полдник | | 380,0 | 15,1 | 14,5 | 63,6 | 473,6 | |
| Итого за день | | 1598,0 | 56,6 | 54,5 | 190,0 | 1535,6 | |

8 день. Ясли

| Прием пищи | Наименования блюда | Вес блюда (граммы) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---|--------------------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная со сливочным маслом | 150,0 | 3,9 | 4,9 | 16,4 | 137,8 | 7.н119с |
| | Батон с маслом, сыром | 50,0 | 4,4 | 9,3 | 18,7 | 164,6 | 7.357/6 |
| | Какао с молоком | 150,0 | 2,3 | 2,4 | 12,8 | 86,5 | 7.285 |
| Итого за завтрак | | 350,0 | 10,7 | 16,7 | 47,9 | 388,9 | |
| 9 ч | Сок фруктовый | 120,0 | 0,6 | 0,1 | 12,1 | 55,2 | 7.031/3 |
| Итого | | 120,0 | 0,6 | 0,1 | 12,1 | 55,2 | |
| Обед | Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом | 35,0 | 0,3 | 1,4 | 1,6 | 19,8 | 7.130/3 |
| | Суп овощной на курином бульоне со сметаной | 150,0 | 0,9 | 2,2 | 4,9 | 45,8 | 7.044с-1 |
| | Биточки из курицы | 60,0 | 9,0 | 9,1 | 5,2 | 154,3 | 7.н019 |
| | Свекла тушеная со сметаной | 120,0 | 0,3 | 0,0 | 13,2 | 57,8 | 7.н113/1 |
| | Компот из яблок | 150,0 | 1,9 | 0,3 | 12,5 | 54,3 | 7.197/2 |
| | Хлеб ржаной | 30,0 | 1,9 | 0,3 | 12,5 | 54,3 | 7.002/1 |
| | Хлеб пшеничный | 10,0 | 0,7 | 0,0 | 5,0 | 23,1 | 7.048 |
| Итого за обед | | 555,0 | 14,9 | 16,1 | 54,5 | 425,6 | |
| Полдник | Рис в молоке со сливочным маслом | 130,0 | 3,2 | 4,0 | 11,9 | 102,1 | 7.253-2 |
| | Чай с сахаром | 150,0 | 0,0 | 0,0 | 8,8 | 37,1 | 7.354/4 |
| | Хлеб пшеничный | 10,0 | 0,7 | 0,0 | 5,0 | 23,1 | 7.048 |
| | Ватрушка с повидлом | 60,0 | 3,8 | 3,5 | 32,9 | 193,0 | 7.150/4 |
| Итого за полдник | | 350,0 | 7,8 | 7,7 | 58,7 | 355,7 | |
| Итого за день | | 1375,0 | 34,0 | 40,7 | 173,3 | 1233,0 | |

8 день. Дети.

| Прием пищи | Наименования блюда | Вес блюда (граммы) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---|--------------------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная со сливочным маслом | 180,0 | 5,5 | 6,7 | 21,0 | 183,1 | 7.н119с-1 |
| | Батон с маслом, сыром | 51,0 | 5,4 | 7,7 | 21,3 | 51,0 | 7.175/1 |
| | Какао с молоком | 200,0 | 2,4 | 2,4 | 14,7 | 95,6 | 7.285/4 |
| Итого за завтрак | | 431,0 | 14,2 | 17,7 | 58,3 | 459,7 | |
| 9 ч | Сок фруктовый | 120,0 | 0,6 | 0,1 | 12,1 | 55,4 | 7.031/3 |
| Итого | | 120,0 | 0,6 | 0,1 | 12,1 | 55,4 | |
| Обед | Салат из свежих помидоров и огурцов с зеленью | 60,0 | 0,5 | 2,0 | 2,5 | 28,5 | 7.130 |
| | Суп овощной на курином бульоне со сметаной | 150,0 | 0,9 | 2,2 | 4,9 | 45,8 | 7.044с-1 |
| | Биточки из курицы | 80,0 | 11,7 | 12,0 | 6,8 | 204,4 | 7.н019 |
| | Свекла тушеная со сметаной | 130,0 | 2,6 | 4,8 | 18,9 | 123,5 | 7.н113/4 |
| | Компот из яблок | 180,0 | 0,0 | 0,0 | 13,3 | 55,8 | 7.197/1 |
| | Хлеб ржаной | 35,0 | 2,3 | 0,4 | 14,6 | 63,6 | 7.003-1 |
| | Хлеб пшеничный | 10,0 | 0,7 | 0,0 | 5,0 | 23,2 | 7.048 |
| | Соль | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7.044/1 |
| Итого за обед | | 673,0 | 19,3 | 21,6 | 67,5 | 550,8 | |
| Полдник | Рис в молоке со сливочным маслом | 150,0 | 2,0 | 2,7 | 8,7 | 73,0 | 7.н253/6 |
| | Чай | 180,0 | 0,0 | 0,0 | 8,1 | 34,2 | 7.10/10/1 |
| | Хлеб пшеничный | 10,0 | 0,7 | 0,0 | 5,0 | 23,2 | 7.048 |
| | Ватрушка с повидлом | 60,0 | 3,9 | 3,6 | 32,9 | 195,0 | 7.150/4 |
| Итого за полдник | | 400,0 | 6,7 | 6,4 | 54,8 | 326,2 | |
| Итого за день | | 1624,0 | 40,8 | 45,9 | 192,9 | 1390,3 | |

9 день. Ясли

| Прием пищи | Наименования блюда | Вес блюда (граммы) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---|--------------------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша ячневая молочная со сливочным маслом | 150,0 | 3,5 | 4,6 | 15,9 | 127,2 | 7.н043 |
| | Батон | 45,0 | 3,4 | 1,3 | 23,9 | 105,7 | 7.189-6 |
| | Сыр | 6,0 | 1,4 | 1,4 | 0,0 | 19,3 | 7.435/4 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150,0 | 2,1 | 2,1 | 12,8 | 87,8 | 7.067 |
| Итого за завтрак | | 351,0 | 10,5 | 9,5 | 52,8 | 340,2 | |
| 9 ч | Сок фруктовый | 120,0 | 0,6 | 0,1 | 12,1 | 55,2 | 7.031/3 |
| Итого | | 120,0 | 0,6 | 0,1 | 12,1 | 55,2 | |
| Обед | Салат из помидоров | 30,0 | 0,3 | 1,5 | 1,5 | 20,5 | 7.288/3 |
| | Свекольник вегетарианский со сметаной | 150,0 | 1,3 | 3,3 | 10,3 | 78,6 | 7.258 |
| | Рыба с овощами в омлете | 140,0 | 18,0 | 8,8 | 3,5 | 209,9 | 7.н016/6 |
| | Компот из сухофруктов | 150,0 | 0,3 | 0,0 | 11,4 | 50,2 | 7.115/1 |
| | Хлеб ржаной | 30,0 | 1,9 | 0,3 | 12,5 | 54,3 | 7.002/1 |
| | Хлеб пшеничный | 10,0 | 0,7 | 0,0 | 5,0 | 23,1 | 7.048 |
| | Соль | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7.044/1 |
| Итого за обед | | 510,0 | 22,8 | 14,2 | 46,2 | 444,3 | |
| Полдник | Ацидофилин | 150,0 | 4,2 | 3,7 | 6,0 | 75,0 | 7.40/1/6 |
| | Запеканка из творога с яблоками | 130,0 | 14,9 | 26,0 | 25,8 | 393,9 | 7.16/5/4 |
| | Сгущеное молоко | 15,0 | 1,1 | 1,3 | 8,6 | 49,1 | 7.004 |
| Итого за полдник | | 295,0 | 19,7 | 30,7 | 38,6 | 506,0 | |
| Итого за день | | 1276,0 | 53,7 | 54,6 | 149,8 | 1349,1 | |

9 день. Дети.

| Прием пищи | Наименования блюда | Вес блюда (граммы) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---|--------------------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша ячневая молочная со сливочным маслом | 180,0 | 4,3 | 6,1 | 20,3 | 165,9 | 7.н043/1 |
| | Батон | 40,0 | 3,0 | 1,2 | 21,3 | 94,4 | 7.189-5 |
| | Сыр | 9,0 | 2,1 | 2,2 | 0,0 | 29,3 | 7.435/5 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180,0 | 2,4 | 2,4 | 13,3 | 94,8 | 7.13/10/1 |
| Итого за завтрак | | 409,0 | 12,0 | 12,0 | 55,0 | 384,6 | |
| 9 ч | Сок фруктовый | 120,0 | 0,6 | 0,1 | 12,1 | 55,4 | 7.031/3 |
| Итого | | 120,0 | 0,6 | 0,1 | 12,1 | 55,4 | |
| Обед | Салат из помидоров | 50,0 | 0,6 | 2,6 | 2,7 | 35,2 | 7.288/1 |
| | Свекольник вегетарианский со сметаной | 200,0 | 1,7 | 4,1 | 13,7 | 97,5 | 7.258 |
| | Рыба с овощами в омлете | 180,0 | 23,2 | 12,0 | 4,3 | 278,2 | 7.н016/1 |
| | Компот из сухофруктов | 180,0 | 0,4 | 0,0 | 15,3 | 67,5 | 7.115/3 |
| | Хлеб ржаной | 35,0 | 2,3 | 0,4 | 14,6 | 63,6 | 7.003-1 |
| | Хлеб пшеничный | 10,0 | 0,7 | 0,0 | 5,0 | 23,2 | 7.048 |
| | Соль | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7.044/1 |
| Итого за обед | | 658,0 | 29,1 | 19,3 | 55,8 | 569,2 | |
| Полдник | Ацидофилин | 160,0 | 4,4 | 4,0 | 6,4 | 80,0 | 7.40/1/7 |
| | Запеканка из творога с яблоками | 150,0 | 16,7 | 29,7 | 27,6 | 443,9 | 7.16/5/1 |
| | Сгущеное молоко | 15,0 | 1,1 | 1,3 | 8,6 | 49,1 | 7.004 |
| Итого за полдник | | 325,0 | 22,2 | 35,0 | 42,6 | 573,8 | |
| Итого за день | | 1512,0 | 64,1 | 66,6 | 165,1 | 1577,8 | |

10 день. Ясли

| Прием пищи | Наименования блюда | Вес блюда (граммы) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---|--------------------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша гречневая молочная со сливочным маслом | 150,0 | 5,1 | 5,7 | 21,6 | 160,5 | 7.н080-1 |
| | Батон с повидлом | 50,0 | 2,7 | 1,0 | 28,1 | 118,2 | 7.035/8 |
| | Какао с молоком | 150,0 | 2,3 | 2,4 | 12,8 | 86,5 | 7.285 |
| Итого за завтрак | | 350,0 | 10,2 | 9,2 | 62,6 | 365,3 | |
| 9 ч | Яблоко | 120,0 | 0,4 | 0,4 | 12,4 | 47,7 | 7.008 |
| Итого | | 120,0 | 0,4 | 0,4 | 12,4 | 47,7 | |
| Обед | Салат из огурцов с растительным маслом | 30,0 | 0,3 | 1,0 | 1,3 | 14,1 | 7.065 |
| | Суп-лапша на курином бульоне | 150,0 | 1,6 | 1,1 | 7,8 | 52,4 | 7.20/2/2 |
| | Биточки из курицы | 60,0 | 9,0 | 9,1 | 5,2 | 154,3 | 7.н019 |
| | Пюре розовое | 120,0 | 2,2 | 3,0 | 14,7 | 100,9 | 7.н047 |
| | Компот из изюма | 150,0 | 0,1 | 0,0 | 17,4 | 71,6 | 7.078 |
| | Хлеб ржаной | 30,0 | 1,9 | 0,3 | 12,5 | 54,3 | 7.002/1 |
| | Хлеб пшеничный | 10,0 | 0,7 | 0,0 | 5,0 | 23,1 | 7.048 |
| Итого за обед | | 550,0 | 15,8 | 15,5 | 67,3 | 487,9 | |
| Полдник | Чай с сахаром | 150,0 | 0,0 | 0,0 | 8,8 | 37,1 | 7.354/4 |
| | Рис в молоке со сливочным маслом | 130,0 | 3,2 | 4,0 | 11,9 | 102,1 | 7.253-2 |
| | Хлеб пшеничный | 10,0 | 0,7 | 0,0 | 5,0 | 23,1 | 7.048 |
| | Рулет из дрожжевого теста с курагой | 60,0 | 4,4 | 2,3 | 30,0 | 165,3 | 7.428/1 |
| Итого за полдник | | 370,0 | 8,5 | 6,5 | 55,4 | 325,9 | |
| Итого за день | | 1390,0 | 34,9 | 31,7 | 197,8 | 1235,1 | |

10 день. Дети.

| Прием пищи | Наименования блюда | Вес блюда (граммы) | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|---|--------------------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Завтрак | Каша гречневая молочная со сливочным маслом | 180,0 | 5,8 | 7,3 | 25,2 | 197,5 | 7.н080-2 |
| | Батон с повидлом | 60,0 | 3,1 | 1,2 | 33,9 | 142,7 | 7.035/8 |
| | Какао с молоком | 200,0 | 2,4 | 2,4 | 14,7 | 95,6 | 7.285/4 |
| Итого за завтрак | | 440,0 | 11,4 | 10,9 | 73,9 | 436,0 | |
| 9 ч | Яблоко | 120,0 | 0,4 | 0,4 | 12,4 | 47,7 | 7.008 |
| Итого | | 120,0 | 0,4 | 0,4 | 12,4 | 47,7 | |
| Обед | Салат из огурцов с растительным маслом | 50,0 | 0,5 | 3,3 | 5,2 | 58,1 | 7.065 |
| | Суп-лапша на курином бульоне | 180,0 | 1,5 | 2,7 | 10,9 | 80,4 | 7.20/2/2 |
| | Биточки из курицы | 80,0 | 11,7 | 12,0 | 6,8 | 203,9 | 7.н019 |
| | Пюре розовое | 150,0 | 2,7 | 4,0 | 18,3 | 128,6 | 7.н047 |
| | Компот из изюма | 180,0 | 0,1 | 0,0 | 14,0 | 58,0 | 7.078/1 |
| | Хлеб ржаной | 35,0 | 2,3 | 0,4 | 14,6 | 63,6 | 7.003-1 |
| | Хлеб пшеничный | 10,0 | 0,7 | 0,0 | 5,0 | 23,2 | 7.048 |
| | Соль | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 7.044/1 |
| Итого за обед | | 688,0 | 19,8 | 22,1 | 74,4 | 602,0 | |
| Полдник | Чай | 180,0 | 0,0 | 0,0 | 8,1 | 34,2 | 7.10/10/1 |
| | Рис в молоке со сливочным маслом | 150,0 | 2,0 | 2,7 | 8,7 | 73,0 | 7.н253/6 |
| | Рулет из дрожжевого теста с курагой | 60,0 | 4,6 | 2,4 | 30,0 | 166,5 | 7.428/1 |
| | Хлеб пшеничный | 10,0 | 0,7 | 0,0 | 5,0 | 23,2 | 7.048 |
| Итого за полдник | | 400,0 | 7,3 | 5,2 | 52,0 | 297,0 | |
| Итого за день | | 1648,0 | 39,0 | 38,7 | 212,9 | 1377,3 | |