

СОГЛАСОВАНО

На заседании Управляющего совета  
От 14.01.2021

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета  
ГБОУ СОШ № 4 п.г.т. Алексеевка  
Протокол № 5 от 14.01.2021

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора ГБОУ СОШ № 4  
п.г.т. Алексеевка  Т.Н. Соболева  
Приказ 33-О от 14.01.2021



С учетом мнения

Профсоюзной организации

Председатель ПК - О.Г. Верчагина

## Примерное десятидневное меню

для организации питания детей от 1 до 3 лет

с 12 часовым режимом функционирования

структурного подразделения детского сада «Светлячок»

ГБОУ СОШ № 4 п.г.т.Алексеевка г.о.Кинель

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	80	7,87	9,50	1,48	122,98	215
	Бутерброды с сыром	35	3,68	5,35	11,33	108,11	3
	Кофейный напиток на молоке	150	2,46	2,61	11,23	77,15	290
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>265</b>	<b>14,01</b>	<b>17,46</b>	<b>24,04</b>	<b>308,24</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Кисломолочные продукты (витаминизированные) (йогурт)	135	3,92	3,38	5,67	72,9	4
	Печенье	15	1,12	1,47	11,16	62,55	609
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>150</b>	<b>5,04</b>	<b>4,85</b>	<b>16,83</b>	<b>135,45</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Салат из горошка зеленого консервированного	25	5,46	1,53	12,66	83,13	10
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,83	1,71	12,57	73,2	38
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	60	8,02	9,96	6,56	146,46	307
	Пюре картофельное	110	2,40	3,23	16,11	103,44	321
	Компот из сухофруктов	150	0,35	0,08	13,91	54,44	122
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	700
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>530</b>	<b>20,37</b>	<b>16,93</b>	<b>73,50</b>	<b>521,57</b>	
<b>УПЛОТНЕНИЕ</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,82	5,64	19,98	149,69	273
	Булочка "Пермская"	60	3,80	4,30	23,86	150,84	573
	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	6,83	18,75	286
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>360</b>	<b>8,70</b>	<b>9,94</b>	<b>50,67</b>	<b>319,28</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1305</b>	<b>48,12</b>	<b>49,18</b>	<b>165,04</b>	<b>1284,54</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>1305</b>	<b>48,12</b>	<b>49,18</b>	<b>165,04</b>	<b>1284,54</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>1305</b>	<b>48,12</b>	<b>49,18</b>	<b>165,04</b>	<b>1284,54</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Флоды и ягоды свежие	95	1,42	0,48	19,95	90,25	368г
	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,14	31,5	213
	Каша гречневая с молоком	150	5,01	3,24	18,22	122,7	1/4
	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	6,83	18,75	286
	Хлеб пшеничный	22	1,74	0,22	10,63	51,7	701.2
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>437</b>	<b>10,79</b>	<b>6,24</b>	<b>55,77</b>	<b>314,9</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Кисломолочные продукты (витаминизированные) (йогурт)	130	3,77	3,25	5,33	68,9	4
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>130</b>	<b>3,77</b>	<b>3,25</b>	<b>5,33</b>	<b>68,9</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих огурцов	30	0,19	1,82	0,60	19,54	13
	Рассольник ленинградский	150	1,37	3,23	10,15	75,57	76
	Оладьи из печени по-кунцевски	70	12,91	5,73	11,85	152,05	404
	Рагу из овощей	120	2,24	8,63	13,33	140,78	137
	Компот из сухофруктов	150	0,63	0,03	12,10	50,58	122
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	700
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>558</b>	<b>19,85</b>	<b>19,90</b>	<b>60,72</b>	<b>504,64</b>	
<b>УПОТНЕНН</b>	Гудинг из творога (запеченный)	130	14,14	10,47	15,37	210,41	235
	Соус сметанный сладкий	25	0,65	1,77	2,31	27,79	226
	Чай с молоком и сахаром	150	1,67	1,68	9,98	60,72	287
	Хлеб пшеничный	34	2,69	0,34	16,42	72,62	701.1
	<b>ИТОГО ЗА УПОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>339</b>	<b>19,15</b>	<b>14,26</b>	<b>44,08</b>	<b>371,54</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1464</b>	<b>53,56</b>	<b>43,65</b>	<b>165,90</b>	<b>1259,98</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>1464</b>	<b>53,56</b>	<b>43,65</b>	<b>165,90</b>	<b>1259,98</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>1464</b>	<b>53,56</b>	<b>43,65</b>	<b>165,90</b>	<b>1259,98</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,41	4,41	6,40	116,48	93
	Какао с молоком	150	3,15	3,18	11,97	88,23	397
	Хлеб пшеничный	22	1,74	0,22	10,63	51,7	701.2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>322</b>	<b>9,30</b>	<b>7,81</b>	<b>29,00</b>	<b>256,41</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Кисломолочные продукты (витаминизированные) (йогурт)	130	3,77	3,25	5,33	68,9	4
	Печенье	15	1,12	1,47	11,16	62,55	609
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>145</b>	<b>4,89</b>	<b>4,72</b>	<b>16,49</b>	<b>131,45</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат летний	40	0,41	2,08	2,74	31,24	16
	Суп картофельный с клецками	150	1,44	1,57	8,88	56,02	37
	Голубцы ленивые	140	11,23	8,16	17,51	189,48	298
	Соус сметанный	25	0,40	2,27	0,89	25,88	226 -1
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,55	65,83	398
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	700
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>543</b>	<b>16,50</b>	<b>14,75</b>	<b>58,26</b>	<b>434,57</b>	
	<b>УПЛОТНЕНН</b>	Суфле из рыбы	70	11,62	6,73	3,03	119,46
	Пюре картофельное	130	2,90	3,90	19,16	123,66	321
	Хлеб пшеничный	34	2,69	0,34	16,42	72,62	701.1
	Чай с молоком и сахаром	150	1,67	1,68	9,98	60,72	287
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>384</b>	<b>18,88</b>	<b>12,65</b>	<b>48,59</b>	<b>376,46</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1394</b>	<b>49,57</b>	<b>39,93</b>	<b>152,34</b>	<b>1198,89</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>1394</b>	<b>49,57</b>	<b>39,93</b>	<b>152,34</b>	<b>1198,89</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1394</b>	<b>49,57</b>	<b>39,93</b>	<b>152,34</b>	<b>1198,89</b>	

УТВЕРЖДАЮ

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4	ЗАВТРАК	95	0,38	0,38	9,31	44,65	368	
		100	9,84	11,88	1,85	153,72	215	
		35	1,55	2,15	9,28	58,79	2	
		150	2,46	2,61	11,23	77,15	290	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>380</b>	<b>14,23</b>	<b>17,02</b>	<b>31,67</b>	<b>334,31</b>		
	ЗАВТРАК 2	180	5,47	4,88	9,07	102,01	400	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>180</b>	<b>5,47</b>	<b>4,88</b>	<b>9,07</b>	<b>102,01</b>		
ОБЕД		30	0,46	1,52	1,62	22,3	20	
		150	1,51	4,07	10,12	83,29	34	
		60	15,82	18,68	1,98	239,45	179	
		100	3,07	2,57	21,78	122,66	176	
		150	0,63	0,03	12,10	50,58	122	
		38	0,00	0,00	0,00	0	115	
		<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>528</b>	<b>21,49</b>	<b>26,87</b>	<b>47,60</b>	<b>518,28</b>	
		УПЛОТНЕНН	70	9,86	5,68	3,72	104,55	83
			130	8,67	4,21	27,73	180,86	36/3
			150	1,67	1,68	9,98	60,72	287
		34	2,69	0,34	16,42	72,62	701.1	
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>384</b>	<b>22,89</b>	<b>11,91</b>	<b>57,85</b>	<b>418,75</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1472</b>	<b>64,08</b>	<b>60,68</b>	<b>146,19</b>	<b>1373,35</b>		
	<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>1472</b>	<b>64,08</b>	<b>60,68</b>	<b>146,19</b>	<b>1373,35</b>		
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>1472</b>	<b>64,08</b>	<b>60,68</b>	<b>146,19</b>	<b>1373,35</b>		

УТВЕРЖДАЮ

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,14	31,5	213
	Каша жидкая геркулесовая из овсяных хлопьев	150	6,23	7,44	22,02	179,67	185.2
	Кофейный напиток на молоке	150	2,46	2,61	11,23	77,15	290
	Хлеб пшеничный	22	1,74	0,22	10,63	51,7	701.2
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>342</b>	<b>12,97</b>	<b>12,57</b>	<b>44,02</b>	<b>340,02</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	183	0,18	0,18	20,86	91,5	399.7
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>183</b>	<b>0,18</b>	<b>0,18</b>	<b>20,86</b>	<b>91,5</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих помидоров с луком	30	0,34	0,96	1,42	23,73	14
	Суп картофельный с бобовыми	150	6,84	6,63	11,94	134,85	81
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	60	8,02	9,96	6,56	146,46	307
	Макаронные изделия отварные с маслом	90	3,32	2,03	15,94	95,26	205
	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	150	0,21	0,09	16,24	68,94	381
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	700
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>518</b>	<b>21,24</b>	<b>20,13</b>	<b>64,79</b>	<b>535,36</b>	
<b>УПЛОТНЕНИЕ</b>	Сырники из творога запеченные	97	12,32	7,47	13,31	168,82	130
	Соус молочный сладкий	35	0,95	1,72	5,02	38,96	224
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	400
	Хлеб пшеничный	34	2,69	0,34	16,42	72,62	701.1
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>346</b>	<b>21,43</b>	<b>14,41</b>	<b>43,82</b>	<b>382,41</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1389</b>	<b>55,82</b>	<b>47,29</b>	<b>173,49</b>	<b>1349,29</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>1389</b>	<b>55,82</b>	<b>47,29</b>	<b>173,49</b>	<b>1349,29</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>1389</b>	<b>55,82</b>	<b>47,29</b>	<b>173,49</b>	<b>1349,29</b>	

УТВЕРЖДАЮ

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 6</b>							
ЗАВТРАК	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,14	31,5	213
	Каша "Дружба"	150	4,18	7,62	19,97	164,87	266
	Кисломолочные продукты (витаминизированные) (йогурт)	130	3,77	3,25	5,33	68,9	4
	Хлеб пшеничный	34	2,69	0,34	16,42	72,62	701.1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>							
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76	399.4
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>							
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,19	1,84	0,99	21,13	15
	Борщ с фасолью и картофелем	150	1,10	3,12	6,21	57,61	63
	Плов из птицы	100	19,90	22,70	14,42	341,39	304
	Напиток из плодов шиповника	150	0,36	0,15	13,40	61,43	398
	Хлеб ржаной	34	2,24	0,41	11,36	59,16	700
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>						
УПЛОТНЕНН	Гарнир овощной сборный	130	8,67	4,21	27,73	180,86	36/3
	Ватрушка с творогом	50	5,78	3,38	22,06	142,99	267
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	701.1
	Чай с молоком и сахаром	150	1,67	1,68	9,98	60,72	287
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>							
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>							

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,57	2,67	2,31	35,7	121
	Омлет натуральный	100	9,84	11,88	1,85	153,72	215
	Бутерброд с маслом	30	1,80	6,45	10,95	109,5	1
	Какао с молоком	150	3,15	3,18	11,97	88,23	397
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>310</b>	<b>15,36</b>	<b>24,18</b>	<b>27,08</b>	<b>387,15</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102,01	400
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>	<b>180</b>	<b>5,47</b>	<b>4,88</b>	<b>9,07</b>	<b>102,01</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы с черносливом	30	0,47	1,55	5,90	39,45	28
	Рассольник ленинградский	150	1,37	3,23	10,15	75,57	76
	Печень, тушенная в соусе	60	8,24	5,74	5,32	106,75	406
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	120	2,56	3,50	13,19	95,4	440
	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,01	7,85	32,51	372a
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	700
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>548</b>	<b>15,03</b>	<b>15,18</b>	<b>55,63</b>	<b>422,83</b>	
	<b>УПЛОТНЕНИЕ</b>	<b>130</b>	<b>15,90</b>	<b>12,10</b>	<b>14,16</b>	<b>228,15</b>	<b>236</b>
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Пудинг из творога с рисом	150	0,08	0,00	6,83	18,75	286
	Чай с сахаром	34	2,69	0,34	16,42	72,62	701.1
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Хлеб пшеничный	314	18,67	12,44	37,41	319,52	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1352</b>	<b>54,53</b>	<b>56,68</b>	<b>129,19</b>	<b>1224,48</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>							
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>							
		1352	54,53	56,68	129,19	1224,48	



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 8</b>							
ЗАВТРАК	Каша жидкая ячневая молочная с маслом сливочным	150	3,35	3,96	15,67	111,3	14/4
	Бутерброды с сыром	35	3,68	5,35	11,33	108,11	3
	Кофейный напиток на молоке	150	2,46	2,61	11,23	77,15	290
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>							
		<b>335</b>	<b>9,49</b>	<b>11,92</b>	<b>38,23</b>	<b>296,56</b>	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	170	5,17	4,61	8,57	96,34	400
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>							
		<b>170</b>	<b>5,17</b>	<b>4,61</b>	<b>8,57</b>	<b>96,34</b>	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	30	0,19	1,82	0,60	19,54	13
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	4,90	4,27	9,96	114,85	83
	Тефтели мясные (2-й вариант)	75	4,71	5,54	6,37	94,8	287
	Капуста тушеная	110	2,75	4,58	9,29	90,99	132
	Кисель из сока натурального	150	0,04	0,04	16,14	65,01	382
	Хлеб ржаной	34	2,24	0,41	11,36	59,16	700
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>							
		<b>549</b>	<b>14,83</b>	<b>16,66</b>	<b>53,72</b>	<b>444,35</b>	
УПЛОТНЕНИЕ	Котлеты рыбные любительские	70	9,81	3,37	5,12	89,54	256
	Пюре картофельное	130	2,90	3,90	19,16	123,66	321
	Хлеб пшеничный	34	2,69	0,34	16,42	72,62	701.1
	Чай с молоком и сахаром	150	1,67	1,68	9,98	60,72	287
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
		<b>384</b>	<b>17,07</b>	<b>9,29</b>	<b>50,68</b>	<b>346,54</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
		<b>1438</b>	<b>46,56</b>	<b>42,48</b>	<b>151,20</b>	<b>1183,79</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>							
		<b>1438</b>	<b>46,56</b>	<b>42,48</b>	<b>151,20</b>	<b>1183,79</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>							
		<b>1438</b>	<b>46,56</b>	<b>42,48</b>	<b>151,20</b>	<b>1183,79</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Яйца вареные	20	2,54	2,30	0,14	31,5	213
	Каша жидкая молочная манная	130	4,73	5,65	17,64	140,23	185.4
	Какао с молоком	150	3,15	3,18	11,97	88,23	397
	Бутерброд с маслом	30	1,80	6,45	10,95	109,5	1
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>330</b>	<b>12,22</b>	<b>17,58</b>	<b>40,70</b>	<b>369,46</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	170	0,17	0,17	19,38	85	399.7
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>170</b>	<b>0,17</b>	<b>0,17</b>	<b>19,38</b>	<b>85</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из кукурузы (консервированной)	30	0,53	1,89	2,69	30,1	12
	Суп из овощей с фасолью	150	1,28	3,16	6,36	59,56	148
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	7,19	6,78	5,56	109,87	282
	Капуста тушеная	110	2,75	4,58	9,29	90,99	132
	Компот из сухофруктов	150	0,35	0,08	13,91	54,44	122
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	700
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>535</b>	<b>14,41</b>	<b>16,91</b>	<b>49,50</b>	<b>405,86</b>	
<b>УПЛОТНЕНИЕ</b>	Рыба, запеченная в омлете	80	13,46	5,02	2,64	110	249
	Каша гречневая рассыпчатая	90	4,45	4,01	22,89	150,08	65
	Хлеб пшеничный	24	1,90	0,24	11,59	56,4	701.2
	Чай с сахаром	150	0,08	0,00	6,83	18,75	286
	<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	<b>344</b>	<b>19,89</b>	<b>9,27</b>	<b>43,95</b>	<b>335,23</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1379</b>	<b>46,69</b>	<b>43,93</b>	<b>153,53</b>	<b>1195,55</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>1379</b>	<b>46,69</b>	<b>43,93</b>	<b>153,53</b>	<b>1195,55</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>1379</b>	<b>46,69</b>	<b>43,93</b>	<b>153,53</b>	<b>1195,55</b>	

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная  
я категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>День 10</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Макароны, запеченные с яйцом	120	6,18	7,56	24,18	189,4	208	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,46	2,61	11,23	77,15	13/10	
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	13,52	59,81	701.1	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>							<b>326,36</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Кисломолочные продукты (витаминизированные) (йогурт)	135	3,92	3,38	5,67	72,9	4	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>							<b>72,9</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,37	4,02	6,03	66,57	56	
	Курица в соусе с томатом	50	13,10	15,57	1,37	198,01	179	
	Каша пшеничная рассыпчатая	100	4,98	3,77	27,37	156,34	177	
	Компот из свежих плодов	150	0,11	0,01	7,85	32,51	372а	
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	700	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>							<b>514,33</b>
<b>УПЛОТНЕНИЕ</b>	Запеканка из творога	130	17,43	13,99	12,99	246,44	237	
	Хлеб пшеничный	29	2,29	0,29	14,01	61,94	701.1	
	Салат из моркови	40	0,50	0,04	2,85	14,2	41	
	Чай с молоком и сахаром	150	1,67	1,68	9,98	60,72	287	
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							<b>383,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							<b>1296,89</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>							<b>1296,89</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>							<b>1296,89</b>	