Управление образования и молодежной политики
администрации Городецкого муниципального района Нижегородской области
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 29»
606503 Нижегородская область, г. Городец, ул. Фурманова, д.17 тел.(883161) 9-07-63

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 29»
_____ А.И.Перанова
Приказ № 177 -П от « 07 » 07 20 23г.
« 07 » июля 2023г.

Десятидневное индивидуальное меню
для Орлова Владислава
с пищевой аллергией (молочные продукты).

Меню составлено согласно медицинского заключения об индивидуальном питании, с учетом справки врача аллерголога и заявления родителей.

Разработано:
Технолог отдела организации питания управления образования: Шеронова И.В.
Диетолог: Колесникова О.В.
удостоверение 523101135417, регистрационный № 944, выдано 14.02.2020
сертификат специалиста «диетология» 0152320004348

2023 год

Десятидневное план-меню

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
ЗАВТРАК				
Каша рисовая с изюмом	Каша пшенная	Каша геркулесовая	Каша пшенная	Каша геркулесовая
	Изюм		Изюм	
Чай с сахаром	Какао	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Компот из замороженной клюквы	Компот из замор. чёрной смородины	Компот из сухофруктов	Компот из замороженной клубники	Компот из замороженной клюквы
ОБЕД				
Свекла отварная				Морковь отварная
Щи с мясом	Суп картофельный с крупой и рыбой	Борщ с тушенкой	Рассольник «Ленинградский» с курицей	Суп из овощей с курицей
Зразы мясные с яйцом	Котлеты рубленные из птицы	Котлеты рыбные любительские		Жаркое из курицы
Макароны отварные	Сложный гарнир (картофель отварной, свекла тушеная)	Сложный гарнир (рис отварной, морковь отварная)	Овощное рагу с филе птицы	
Компот из сухофруктов	Компот из изюма	Кисель из концентрата	Компот из изюма	Компот из сухофруктов
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК				
Картофельное пюре	Бифштекс рыбный	Макароны отварные	Плов из филе птицы	Каша гречневая рассыпчатая
Мясо отварное				Рыба отварная
Огурец свежий /соленый порц.				
Чай с сахаром	Компот из сухофруктов	Компот из замороженной клюквы	Чай с сахаром	Компот из изюма
Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Рекомендовано крупяное блюдо, сок, фрукт	Рекомендовано яичное блюдо, напиток из ягод, фрукт	Рекомендовано крупяное блюдо, сок, фрукт	Рекомендовано рыбное блюдо, сок, фрукт	Рекомендовано овощное блюдо, напиток из сухофруктов, фрукт

(с 12 и с 10,5 часовым пребыванием)

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
ЗАВТРАК				
Каша пшенная	Каша ячневая	Каша рисовая с изюмом	Каша «Дружба»	Каша гречнево-геркулесовая
Изюм				
Чай с сахаром	Кофейный напиток	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром
	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Компот из замор. чёрной смородины	Компот из замороженной клюквы	Компот из сухофруктов	Компот из замороженной клубники	Компот из сухофруктов
ОБЕД				
	Свекла отварная	Огурец соленый		
Щи по-Уральски с мясом	Суп гороховый с курицей Гренки	Суп с макаронными изд. с мясными фрикадельками	Суп картоф. с клецками с рыбой	Свекольник с курицей
Биточек куриный		Котлеты, биточки рыбные		Рыба отварная
Рис отварной	Голубцы ленивые из филе птицы	Картофельное пюре	Капуста тушеная с филе птицы	Картофельное пюре
Компот из сухофруктов	Кисель из концентрата	Компот из изюма	Компот из замороженной клюквы	Компот из замор. чёрной смородины
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК				
Картофельное пюре	Рыба тушеная с овощами	Котлеты морковные	Кнели куриные с рисом	Макаронные изд. отварные
		Повидло	Соус с овощами	Филе куриное отварное
Компот из изюма	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Компот из изюма
Хлеб пшеничный				
Рекомендовано рыбное блюдо, сок, фрукт	Рекомендовано крупяное блюдо, напиток из ягод, фрукт	Рекомендовано овощное блюдо, сок, фрукт	Рекомендовано яичное блюдо, напиток из ягод, фрукт	Рекомендовано крупяное блюдо, напиток из сока, фрукт

м пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Ценность	мин С	рецептуры	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Ценность	мин С	рецептуры
День 1:																
Завтрак:																
1	Каша рисовая на воде с изюмом	150	2,1	1,2	10,6	54	0,3	№825	Каша рисовая на воде с изюмом	180	2,5	1,4	12,7	64,8	0,4	№825
2	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	78	0	№206/1	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,3	20	104	0	№206/1
3	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,2	43,5	0	№679	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,4	52,2	0	№679
Завтрак 2:																
1	Напиток из сока	100	2,7	1	12,2	65,5	1,6	№626	Напиток из сока	100	2,7	1	12,2	65,5	1,6	№626
Обед:																
1	Свекла отварная	15	0,23	0,15	1,5	7,4	1,5	№31/4	Свекла отварная	15	0,23	0,15	1,5	7,4	1,5	№31/4
2	Щи из св. капусты с картофелем с мясом	150/11/4	2,7	3,2	6,1	68	6,5	№856	Щи из св. капусты с картофелем с мясом	200/12/5	3,6	4,27	8,14	90,7	8,7	№856
3	Зразы мясные с яйцом	60	7,6	2,5	5,3	74	0,18	№886/1	Зразы мясные с яйцом	70	8,9	2,9	6,2	86,3	0,2	№886/1
4	Мак.отварные	100/5	3,4	6,1	22,8	163	0	№869	Мак.отварные	120/8	4,3	7,3	27,4	195,6	0	№869
5	Компот из сухофруктов	150	0,45	0	23,5	93	2,7	№764/2	Компот из сухофруктов	180	0,54	0	28,2	111,6	3,2	№764/2
6	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	№603
Полдник:																
1	Мясо отварное	50	15,7	2,95	0	58,5	0	№871	Мясо отварное	50	15,7	2,95	0	58,5	0	№871
2	Картофельное пюре	100	2,1	4,5	14,5	115	3,7	№845	Картофельное пюре	120	2,5	5,4	17,4	138	4,5	№845
3	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	78	0	№206/1	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,3	20	104	0	№206/1
4	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,2	43,5	0	№679	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,4	52,2	0	№679
Рекомендации на ужин родителям:																
	Крупянное блюдо	100							Крупянное блюдо	120						
	Сок	150							Сок	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
Итого за день:			41,73	22,78	148	939,6	16,18	0	0	1015	47,6	27,1	181,2	1135,6	19,7	

Прием пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры
День 2:																
Завтрак:																
1	Каша пшенная на воде	150	2,8	4,2	4,9	175	0,1	№835	Каша пшенная на воде	180	3,4	5	5,9	210	0,12	№835
2	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	78	0	№206/1	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,3	20	104	0	№206/1
3	Изюм	50	2,7	0,15	25	116	2	№846	Изюм	60	3,2	0,18	30	139,2	2,4	№846
4	Какао на воде	150	1,6	2,6	22,1	135	1,1	№830	Какао на воде	180	1,9	3,1	26,5	162	1,3	№830
Завтрак 2:																
	Компот из замороженных фруктов и ягод	100	0,3	0	15,7	62	5,8	№883	Компот из замороженных фруктов и ягод	100	0,3	0	15,7	62	5,8	№883
Обед:																
1	Суп картофельный с крупой с рыбой	150/15	7,9	5,1	14,4	137	0	№888/1	Суп картофельный с крупой с рыбой	200/20	10,5	6,9	19,2	182,7	0	№888/1
2	Котлеты рубленные из птицы	60	7,3	10,4	5,9	147	0,2	№859	Котлеты рубленные из птицы	60	7,3	10,4	5,9	147	0,2	№859
3	Сложный гарнир (картофель отварной, свекла тушеная)	100	1,9	2,9	11	85	10,4	№903	Сложный гарнир (картофель отварной, свекла тушеная)	120	2,3	3,5	13,2	102	12,5	№903
4	Компот из изюма	150	0,45	0	23,5	93	2,7	№820	Компот из изюма	180	0,54	0	28,2	111,6	3,2	№820
5	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	№603
Полдник:																
1	Бифштекс рыбный	100	18,6	1,2	0	84	0	№834	Бифштекс рыбный	100	18,6	1,2	0	84	0	№834
2	Свежий фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№753	Свежий фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№753
3	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,2	43,5	0	№679	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,4	52,2	0	№679
Рекомендации на ужин родителям:																
	Яичное блюдо	100							Яичное блюдо	120						
	Напиток из ягод	150							Напиток из ягод	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
Итого за день:			48,35	28,33	169	1251,7	32,3	0	0	1740	54,3	32,5	201,2	1470,3	35,52	

Прием пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры
День 3:																
Завтрак:																
1	Каша геркулесовая на воде	150	5,6	7,4	25,3	184,5	0,1	№870	Каша геркулесовая на воде	180	6,72	8,88	30,36	221,4	0,12	№870
2	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,2	43,5	0	№679	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,4	52,2	0	№679
3	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	78	0	№206/1	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,3	20	104	0	№206/1
Завтрак 2:																
	Компот из сухофруктов	100	0,3	-	15,7	62	1,8	№797/1	Компот из сухофруктов	100	0,3	0	15,7	62	1,8	№797/1
Обед:																
1	Борщ с тушенкой	150/11	2,5	3,2	7,5	72,1	6,5	№860	Борщ с тушенкой	200/12	3,34	4,27	10	96,14	8,7	№860
2	Котлеты рыбные любительские	60	7,6	2,5	5,3	74	0,18	№884	Котлеты рыбные любительские	70	8,9	2,9	6,2	86,3	0,2	№884
3	Сложный гарнир (рис отварной, морковь отварная)	100/3	2	4,1	11,9	100,2	3	№904	Сложный гарнир (рис отварной, морковь отварная)	120/4	2,5	4,9	14,3	120,4	3,6	№904
4	Кисель из концентрата	150	0,057	0	24,1	67	0,04	№750	Кисель из концентрата	180	0,07	0	28,9	80,4	0,04	№750
5	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	№603
Пполдник:																
1	Мак.отварные	100/5	3,4	6,1	22,8	163	0	№869	Мак.отварные	120/8	4,3	7,3	27,4	195,6	0	№869
2	Компот из замороженной клюквы	150	0,45	0	23,5	93	8,7	№914	Компот из замороженной клюквы	180	0,54	0	28,2	111,6	10,4	№914
Рекомендации на ужин родителям:																
	Крупяное блюдо	100							Крупяное блюдо	120						
	Сок	150							Сок	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
Итого за день:			26,31	24,68	172	989,5	20,3	0	0	970	32,6	30,1	207,9	1199,64	24,86	

Прием пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры
День 4:																
Завтрак:																
1	Каша пшенная на воде	150	2,8	4,2	4,9	175	0,1	№835	Каша пшенная на воде	180	3,4	5	5,9	210	0,12	№835
2	Изюм	50	2,7	0,15	25	116	2	№846	Изюм	60	3,2	0,18	30	139,2	2,4	№846
3	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	78	0	№206/1	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,3	20	104	0	№206/1
4	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,2	43,5	0	№679	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,4	52,2	0	№679
Завтрак 2:																
1	Компот из замороженной клубники	100	0,3	0	15,7	62	5,8	№915	Компот из замороженной клубники	100	0,3	0	15,7	62	5,8	№915
Обед:																
1	Рассольник "Ленинградский"с курицей	150/4	2,6	2,9	12	88	7,1	№863	Рассольник "Ленинградский"с курицей	200/5	3,47	3,87	16	117,34	9,5	№863
2	Овощное рагу с филе птицы	150/3	14,8	19,6	17,5	309	8,6	№828	Овощное рагу с филе птицы	180/5	17,8	23,5	21	370,8	10,4	№828
3	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	№603
4	Компот из изюма	150	0,45	0	23,5	93	2,7	№820	Компот из изюма	180	0,54	0	28,2	111,6	3,2	№820
Полдник:																
1	Плов из филе птицы	150	16,2	8,4	28,4	262,5	1,35	№841	Плов из филе птицы	180	19,4	10,1	34,1	315	1,62	№841
2	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	78	0	№206/1	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,3	20	104	0	№206/1
3	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,2	43,5	0	№679	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,4	52,2	0	№679
Рекомендации на ужин родителям:																
	Рыбное блюдо	100							Рыбное блюдо	120						
	Сок натуральный	150							Сок натуральный	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
Итого за день:			46,7	37,63	190	1400,7	27,7	0	0	1580	57,3	45,8	231,1	1707,94	33,04	

м пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Ценность	мин С	рецептуры	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Ценность	мин С	рецептуры
День 5:																
Завтрак:																
1	Каша геркулесовая на воде	150	5,6	7,4	25,3	184,5	0,1	№870	Каша геркулесовая на воде	180	6,72	8,88	30,36	221,4	0,12	№870
2	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	78	0	№206/1	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,3	20	104	0	№206/1
3	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,2	43,5	0	№679	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,4	52,2	0	№679
Завтрак 2:																
1	Компот из замороженной клюквы	100	0,3	0	15,7	62	5,8	№911	Компот из замороженной клюквы	100	0,3	0	15,7	62	5,8	№911
Обед:																
1	Морковь отварная	15	0,2	0,015	0,95	4,95	0,53	№763/1	Морковь отварная	15	0,2	0,02	0,95	4,95	0,53	№763/1
2	Суп из овощей с курицей	150/5	5,7	2,1	10,1	88	0,6	№864	Суп из овощей с курицей	200/6	7,6	2,8	13,47	117,34	0,8	№864
3	Жаркое по домашнему (из филе птицы)	170	16	9,8	20,8	251	0	№885/1	Жаркое по домашнему (из филе птицы)	220	21	13	27	325	0	№885/1
4	Компот из сухофруктов	150	0,45	0	23,5	93	2,7	№764/2	Компот из сухофруктов	180	0,54	0	28,2	111,6	3,2	№764/2
5	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	№603
Полдник:																
1	Каша гречневая рассыпчатая.	100/5	3	3,4	14,6	101	0	№341	Каша гречневая рассыпчатая.	120/8	3,6	4,1	17,3	121,2	0	№341
2	Рыба отварная	100	18,6	1,2	0	84	0	№831	Рыба отварная	100	18,6	1,2	0	84	0	№831
3	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	78	0	№206/1	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,3	20	104	0	№206/1
4	Компот из изюма	150	0,45	0	23,5	93	2,7	№820	Компот из изюма	180	0,54	0	28,2	111,6	3,2	№820
Рекомендации на ужин родителям:																
	Овощное блюдо	100							Овощное блюдо	120						
	Напиток из сухофруктоф	150							Напиток из сухофруктоф	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
Итого за день:			57	26,3	186	1213,15	12,4	0	0	1675	68,1	33,1	228	1488,89	13,65	

Прием пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры
День 6:																
Завтрак:																
1	Каша пшенная на воде	150	2,8	4,2	4,9	175	0,1	№835	Каша пшенная на воде	180	3,4	5	5,9	210	0,12	№835
2	Изюм	50	2,7	0,15	25	116	2	№846	Изюм	60	3,2	0,18	30	139,2	2,4	№846
3	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,2	43,5	0	№679	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,4	52,2	0	№679
Завтрак 2:																
	Компот из замороженной черной смородины	100	0,3	0	15,7	62	5,8	№913	Компот из замороженной черной смородины	100	0,3	0	15,7	62	5,8	№913
Обед:																
1	Щи по - уральски с мясом	150/11/4	2,9	3,4	6,2	69	6,5	№895/1	Щи по - уральски с мясом	200/12/5	3,9	4,5	8,3	92	8,7	№895/1
2	Биточки из птицы	65	7,5	10,5	6,3	153	0,1	№202/3	Биточки из птицы	65	7,5	10,5	6,3	153	0,1	№202/3
3	Рис отварной	100/5	2,4	3,6	24,5	139,8	0	№849	Рис отварной	120/6	2,9	4,3	29,4	167,8	0	№849
4	Компот из сухофруктов	150	0,45	0	23,5	93	2,7	№764/2	Компот из сухофруктов	180	0,54	0	28,2	111,6	3,2	№764/2
5	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	№603
Полдник:																
1	Картофель отварной	100	2,1	4,5	14,5	115	3,7	№873	Картофель отварной	120	2,5	5,4	17,4	138	4,5	№873
2	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	78	0	№206/1	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,3	20	104	0	№206/1
3	Компот из изюма	150	0,45	0	23,5	93	2,7	№820	Компот из изюма	180	0,54	0	28,2	111,6	3,2	№820
Рекомендации на ужин родителям:																
	Рыбное блюдо	100							Рыбное блюдо	120						
	Свежий фрукт	150							Свежий фрукт	180						
	Сок	150							Сок	180						
Итого за день:			23,2	23,53	176	1014,5	23,5	0	0	1445	27,3	26,7	210,3	1201	27,9	

Прием пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры
День 7:																
Завтрак:																
1	Каша ячневая жидкая с маслом	150/4	4,8	5,8	4,9	175	0,1	№894/1	Каша ячневая жидкая с маслом	180/5	5,8	6,9	5,9	210	0,12	№894/1
2	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	78	0	№206/1	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,3	20	104	0	№206/1
3	Кофейный напиток на воде	150	1,5	2,1	22	89	0,1	№836	Кофейный напиток на воде	180	1,8	2,5	26,4	106,8	0,12	№836
Завтрак 2:																
1	Компот из замороженной клюквы	100	0,3	0	15,7	62	5,8	№911	Компот из замороженной клюквы	100	0,3	0	15,7	62	5,8	№911
Обед:																
1	Свекла отварная	15	0,23	0,15	1,5	7,4	1,5	№31/4	Свекла отварная	15	0,23	0,15	1,5	7,4	1,5	№31/4
2	Суп гороховый с курицей	150/5	6,2	3,7	12	106,8	0,6	№817	Суп гороховый с курицей	200/6	8,3	4,9	16	142,4	0,8	№817
3	Гренки	12	12,2	1,7	72,8	349,9		№740	Гренки	12	12,2	1,7	72,8	349,9	0	№740
4	Голубцы ленивые из филе птицы	150/30	1,8	15,8	7,3	217,5	0,8	№850	Голубцы ленивые из филе птицы	180/40	2,16	18,9	8,7	261	0,9	№850
5	Кисель из концентрата	150	0,057	0	24,1	67	0,04	№750	Кисель из концентрата	180	0,07	0	28,9	80,4	0,04	№750
6	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	№603
Полдник:																
1	Рыба тушеная с овощами	100/30	20,3	3,8	21	94	0	№838	Рыба тушеная с овощами	100/30	20,3	3,8	21	94	0	№838
2	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,2	43,5	0	№679	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,4	52,2	0	№679
Рекомендации на ужин родителям:																
	Крупянное блюдо	100							Крупянное блюдо	120						
	Напиток из ягод	150							Напиток из ягод	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
Итого за день:			51,79	34,43	218	1342,3	8,94	0	0	1147	57	40,7	243,7	1539,7	9,28	

Прием пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры
День 8:																
Завтрак:																
1	Каша рисовая на воде с изюмом	150	2,1	1,2	10,6	54	0,3	№825	Каша рисовая на воде с изюмом	180	2,5	1,4	12,7	64,8	0,4	№825
2	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	78	0	№206/1	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,3	20	104	0	№206/1
3	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,2	43,5	0	№679	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,4	52,2	0	№679
Завтрак 2:																
1	Компот из сухофруктов	100	0,3	-	15,7	62	1,8	№797/1	Компот из сухофруктов	100	0,3	0	15,7	62	1,8	№797/1
Обед:																
1	Огурец сол. порц.	40	0,3	-	0,7	5,2	2	218/2	Огурец сол. порц.	60	0,45	-	1,05	7,8	3	218/2
2	Огурец свежий(на летни период) или	20	0,14	0,02	0,4	2,2	1,4	№234/1	Огурец свежий(на летни период) или	20	0,14	0,02	0,4	2,2	1,4	№234/1
3	Суп с макаронными изделиями с мясными	150/7	7,9	5,2	14,4	137	0	№892/1	Суп с макаронными изделиями с мясными	200/8	10,5	6,9	19,2	182,7	0	№892/1
4	Котлеты, биточки рыбные.	60	7,6	2,5	5,3	74	0,18	№867	Котлеты, биточки рыбные.	70	8,9	2,9	6,2	86,3	0,2	№867
5	Картофельное пюре	100	2,1	4,5	14,5	115	3,7	№845	Картофельное пюре	120	2,5	5,4	17,4	138	4,5	№845
6	Компот из изюма	150	0,45	0	23,5	93	2,7	№820	Компот из изюма	180	0,54	0	28,2	111,6	3,2	№820
7	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	№603
Полдник:																
1	Котлеты морковные с повидло	100/10	3,4	6,7	19,2	152	0	№862	Котлеты морковные с повидло	120/12	4	8	23	182,4	0	№862
2	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,2	43,5	0	№679	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,4	52,2	0	№679
Рекомендации на ужин																
	Овощное блюдо	100							Овощное блюдо	120						
	Свежий фрукт	150							Свежий фрукт	180						
	Сок	100							Сок	100						
Итого за день:			24,44	19,3	126	911,6	12,1	0	0	1570	35,9	26,4	184,1	1115,8	14,5	

Прием пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры
День 9:																
Завтрак:																
1	Каша "дружба" на воде	150	2,1	1,2	10,6	54	0,1	№829	Каша "дружба" на воде	180	2,5	1,4	12,7	64,8	0,12	№829
3	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	78	0	№206/1	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,3	20	104	0	№206/1
3	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,2	43,5	0	№679	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,4	52,2	0	№679
Завтрак 2:																
1	Компот из замороженной клубники	100	0,3	0	15,7	62	5,8	№915	Компот из замороженной клубники	100	0,3	0	15,7	62	5,8	№915
Обед:																
1	Суп картофельный с клецками с рыбой	150/5	7,9	5,2	14,4	137	0	№868	Суп картофельный с клецками с рыбой	200/6	10,5	6,9	19,2	282,7	0	№868
2	Капуста тушеная с филе птицы	150	13,8	13,6	11,8	228	3,4	№851	Капуста тушеная с филе птицы	180	16,6	16,3	14,2	373,6	4,1	№851
3	Компот из замороженной клюквы	150	0,45	0	23,5	93	8,7	№914	Компот из замороженной клюквы	180	0,54	0	28,2	111,6	10,4	№914
4	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	№603
Полдник:																
1	Кнели куриные с рисом	100	22,8	13,3	6,7	238	0	№897/1	Кнели куриные с рисом	120	27,4	15,9	8,04	285,6	0	№897/1
2	Соус с овощами	40	1	3,8	3,8	56	0,08	№180/1	Соус с овощами	50	1,3	4,8	4,7	70	0,1	№180/1
3	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,2	43,5	0	№679	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,4	52,2	0	№679
Рекомендации на ужин родителям:																
	Яичное блюдо	100							Яичное блюдо	120						
	Напиток из ягод	150							Напиток из ягод	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
Итого за день:			52,9	38,48	134	1085,2	18,1	0	0	1650	65,2	47,1	162,9	1528,3	20,52	

Прием пищи	Наименование блюда (ясли)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры	Наименование блюда (сад)	Выход блюда	Б	Ж	У	Эн. Ценность	Витамин С	№ рецептуры
День 10:																
Завтрак:																
1	Каша из смеси круп (гречнево - геркулесовая)молочная с маслом	150/4	4,8	5,8	4,9	175	0,1	№898/1	Каша из смеси круп (гречнево - геркулесовая)молочная с маслом	180/5	5,8	6,9	5,9	210	0,12	№898/1
2	Хлеб пшеничный	30	2,3	1	15	78	0	№206/1	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,3	20	104	0	№206/1
3	Чай с сахаром	150	0,15	0	11,2	43,5	0	№679	Чай с сахаром	180	0,18	0	13,4	52,2	0	№679
Завтрак 2:																
	Компот из сухофруктов	100	0,3	-	15,7	62	1,8	№797/1	Компот из сухофруктов	100	0,3	0	15,7	62	1,8	№797/1
Обед:																
1	Свекольник с курицей	150/5	2,5	3,4	6,2	164,8	7,2	№853	Свекольник с курицей	200/6	3,3	4,5	8,3	286,4	9,6	№853
2	Рыба отварная	100	18,6	1,2	0	84	0	№831	Рыба отварная	100	18,6	1,2	0	84	0	№831
3	Картофельное пюре	100	2,1	4,5	14,5	115	3,7	№845	Картофельное пюре	120	2,5	5,4	17,4	138	4,5	№845
4	Компот из замороженной черной смородины	150	0,45	0	23,5	93	2,7	№917	Компот из замороженной черной смородины	180	0,54	0	28,2	111,6	3,2	№917
5	Хлеб ржаной	30	1,95	0,38	10,1	52,2	0	№603	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0	№603
Полдник:																
1	Филе куриное отварное	60	10,1	4,2	0,2	65	0	№844	Филе куриное отварное	80	13,5	5,6	0,3	86,7	0	№844
2	Мак.отварные	100/5	3,4	6,1	22,8	163	0	№869	Мак.отварные	120/8	4,3	7,3	27,4	195,6	0	№869
3	Компот из изюма	150	0,45	0	23,5	93	2,7	№820	Компот из изюма	180	0,54	0	28,2	111,6	3,2	№820
Рекомендации на ужин родителям:																
	Крупяное блюдо	100							Крупяное блюдо	120						
	Напиток из сока	150							Напиток из сока	180						
	Свежий фрукт	100							Свежий фрукт	100						
Итого за день:			47,1	26,58	148	1188,5	18,2	0	0	1420	55,3	32,7	178,2	1511,7	22,42	
ИТОГО:			425,7	273,1	1666	11251,7	190	0	0	14177	507	333	2032	13826,3	223,1	