

Утверждаю

И.о. заведующий МАДОУ – детский сад №38

\_\_\_\_\_  
Супрунова И. В.

Приказ № 359/6-09/25 от « 01 » 09 2025 г.



**20 – дневное меню  
(безмолочное)  
Муниципального автономного  
дошкольного образовательного учреждения  
детский сад № 38**

**20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 1**  
Сад

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша пшеничная безмолочная с р/м	200	2,16	2,34	14,43	95,16	0	2021/16/4
	Чай (с сахаром)	200	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Батон	40	5,78	2,25	39,98	176,25	0	2021/3/7
	Масло сивочное	5	0,6	82,6	0,8	748	0	2021/6/
Второй завтрак (10ч.)	Сок	100	0,51	0,10	10,33	47,59	10	7.031/1
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,78	2,46	6,78	46,52		7.057/1
	Борщ (безмолочное меню)	200	0,71	1,83	4,46	37,52	0	2021/2/2
	Гуляш из мяса говядины	80	14,94	12,41	4,65	209,7	0	2021/12/8
	Каша гречневая безмолочная с р/м	180	2,71	3,69	19,14	118,74	0	2021/2/4/1
	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	8,91	40,45	50,13	2021/6/11
	Хлеб пшеничный	25	7,6	0,92	50,12	231	0	2021/7.103
	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	41,8	181	0	2021/103/2
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотнённый полдник	Каша рисовая рассыпчатая	200	13,72704	16,58704	20,33324	288,28583	0,12	2021/43/4
	Хлеб пшеничный	25	7,6	0,92	50,12	231	0	2021/7.103
	Чай (с сахаром)	180	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
<b>Итого за первый день</b>		<b>1730</b>	<b>64,20853</b>	<b>127,3393</b>	<b>278,2154</b>	<b>2477,75204</b>	<b>60,25</b>	

Рекомендации: рыбные блюда, фрукты

**20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 2**  
Сад

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Яйцо отварное	40	11,96	10,13	0,68	157	0	2021/1/+6
	Чай с лимоном	200	0,02	0	4,65	19,75	0,8	2021/29/10
	Батон	40	5,78	2,25	39,98	176,25	0	2021/3/7
	Масло сливочное	5	0,6	82,6	0,8	748	0	2021/6/
Второй завтрак (10ч.)	Фрукт (Яблоко)	100	0,35	0,35	10,38	39,6	15	7.346
Обед	Салат из б/к капусты с р/м	60	0,99	4,062	7,728	65,97		7.3/1
	Рассольник "Ленинградский"	200	2,02	3,52	14,08	101,98	0	7.165-1
	Рыба отварная	80	24,09	7,51	0	179,34	0	2021/1/7
	Картофельное пюре без молока	150	1,69	2,52	14,83	94,48	0	2021/4/3/1
	Напиток из шиповника	200	0,24	0	8,54	35,53	89,06	2021/37/1
	Хлеб пшеничный	25	7,6	0,92	50,12	231	0	2021/7.103
	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	41,8	181	0	2021/103/2
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотнённый полдник	Каша геркулесовая безмолочная с р/м	200	2,01	3,22	13,16	87,12	0	2021/8/4/2
	Чай (с сахаром)	150	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Хлеб пшеничный	25	7,6	0,92	50,12	231	0	2021/7.103
<b>Итого за второй день</b>		<b>1 510,0</b>	<b>71,6</b>	<b>119,2</b>	<b>260,0</b>	<b>2 361,3</b>	<b>104,9</b>	

Рекомендации: мясные блюда, соки

**20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 3**  
Сад

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Каша рисовая рассыпчатая	200	2,47	2,52	2,12	117,75	0	2021/43/4
	Чай (с сахаром)	200	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Батон	40	5,78	2,25	39,98	176,25	0	2021/3/7
	Масло сливочное	5	0,6	82,6	0,8	748	0	2021/6/
Второй завтрак (10ч.)	Сок	100	0,5	0,1	10,1	41,6134	10	7.031/1
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, солёным огурцом и растительным маслом	60	0,85	5,38	6,58	83,90	0	7.29/1
	Суп крестьянский (безмолочный) с крупой	200	0,85	1,85	5,8	45,02	0	2021/38/3
	Мясо говядины отварное	75	28,55	17,47	0,84	302,6	0	2021/1/8
	Капуста тушеная	150	20,33	1,89	11,58	68,91	0	2021/1/3
	Компот из ягод клюквы	200	0,07	0,07	14,79	56,12	2,6	7.15/15
	Хлеб пшеничный	25	7,6	0,92	50,12	231	0	2021/7.103
	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	41,8	181	0	2021/103/2
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотнённый полдник	Макароны отварные	150	3,34	2,14	23,19	133,28	0	2021/46/4
	Чай (с сахаром)	200	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Печенье	20	3,12	1,56	23,04	137,4		7.308/6
<b>Итого за третий день</b>		<b>1 660,0</b>	<b>80,7</b>	<b>120,0</b>	<b>237,1</b>	<b>2 349,4</b>	<b>12,6</b>	

Рекомендации: рыбные блюда, фрукты

**20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 4**  
**Сад**

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Картофель отварной	150	1,9	2,17	16,57	99,1	0	2021/1/3
	Чай (с сахаром)	200	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Батон	40	5,78	2,25	39,98	176,25	0	2021/3/7
	Масло сливочное	5	0,6	82,6	0,8	748	0	2021/6/
	Повидло	20	0,08	0,00	13,31	45,81	0	7.185
Второй завтрак (10ч.)	Фрукт (Апельсин)	100	0,63	0,14	7,21	28		7.090-1
Обед	Салат с картофелем и зелёным горошком с р/м	60	0,86	5,38	6,58	75,87	0	2021/42/1
	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,83	4,32	6,23	86,04	0	2021/22/1
	Капуста тушеная	150	20,33	1,89	11,58	68,91	0	2021/1/3
	Мясо кури отварное	70	23,66	22,34	1,17	333,81	0	2021/1/10
	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	8,91	40,45	50,13	2021/6/10
	Хлеб пшеничный	25	7,6	0,92	50,12	231	0	2021/7.103
	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	41,8	181	0	2021/103/2
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотнённый полдник	Каша пшеничная безмолочная с р/м	200	2,16	2,34	14,43	95,16	0	2021/16/4
	Шанежка с картофелем	80	5,048	7,048	27,744	212,632		7.148/1
	Чай (с сахаром)	200	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
<b>Итого за четвёртый день</b>		<b>1 735,0</b>	<b>79,6</b>	<b>132,6</b>	<b>252,8</b>	<b>2 448,6</b>	<b>50,1</b>	

Рекомендации: овощные блюда, соки

**20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 5**  
Сад

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Макароны отварные	150	3,34	2,14	23,19	133,28	0	2021/46/4
	Чай (с сахаром)	200	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Батон	40	5,78	2,25	39,98	176,25	0	2021/3/7
	Масло сливочное	5	0,6	82,6	0,8	748	0	2021/6/
Второй завтрак (10ч.)	Сок	100	0,5	0,1	10,1	41,6134	10	7.031/1
Обед	Салат из свеклы с р/м	60	0,93	3,57	7,08	63,65	0	2021/16/2
	Суп крестьянский (безмолочный) с крупой	200	0,85	1,85	5,8	45,02	0	2021/38/3
	Картофель отварной	150	1,9	2,17	16,57	99,1	0	2021/1/3
	Рыба отварная	80	24,09	7,51	0	179,34	0	2021/1/7
	Компот из кураги	200	0,49	0,00	18,71	69,18	50,13	7.110
	Хлеб пшеничный	25	7,6	0,92	50,12	231	0	2021/7.103
	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	41,8	181	0	2021/103/2
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотнённый полдник	Каша ячневая (безмолочная)	200	1,88	1,99	14,87	90,36	0	2021/15/4
	Хлеб пшеничный	25	7,6	0,92	50,12	231	0	2021/7.103
	Чай (с сахаром)	180	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Вафли	20	3,2	2,8	80,9	350	0	2021/015
<b>Итого за пятый день</b>		<b>1 670,0</b>	<b>65,4</b>	<b>110,0</b>	<b>366,4</b>	<b>2 665,3</b>	<b>60,1</b>	

Рекомендации: мясные блюда, фрукты

**20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 6**  
**Сад**

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Каша геркулесовая безмолочная с р/м	200	2,01	3,22	13,16	87,12	0	2021/8/4/2
	Чай (с сахаром)	200	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Батон	40	5,78	2,25	39,98	176,25	0	2021/3/7
	Масло сливочное	5	0,6	82,6	0,8	748	0	2021/6/
Второй завтрак (10ч.)	Сок	100	0,5	0,1	10,1	41,61	10	7.031/1
Обед	Огурец консервированный	60	0,45	0,05	1,37	7,07	0	7.367-3
	Суп гороховый	200	3,9	3,48	15,7	115,9	0	7.н086/2
	Рагу из овощей	150	1,51	2,38	11,07	73,24	0	2021/32/3
	Мясо говядины отварное	75	28,55	17,47	0,84	302,6	0	2021/1/8
	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	8,91	40,45	50,13	2021/6/11
	Хлеб пшеничный	25	7,6	0,92	50,12	231	0	2021/7.103
	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	41,8	181	0	2021/103/2
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотнённый полдник	Морковь тушеная	75	1,4	4,61	10,48	90,75	0	2021/16/3
	Хлеб пшеничный	25	7,6	0,92	50,12	231	0	2021/7.103
	Чай (с сахаром)	200	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
<b>Итого за шестой день</b>		<b>1 590,0</b>	<b>67,0</b>	<b>119,2</b>	<b>260,8</b>	<b>2 352,5</b>	<b>60,1</b>	

Рекомендации: рыбные блюда, фрукты

**20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 7**  
Сад

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Яйцо отварное	40	11,96	10,13	0,68	157	0	2021/1/+6
	Чай (с сахаром)	200	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Батон	40	5,78	2,25	39,98	176,25	0	2021/3/7
	Масло сливочное	5	0,6	82,6	0,8	748	0	2021/6/
	Повидло	20	0,08	0,00	13,31	45,60	13,33	7.185
Второй завтрак (10ч.)	Фрукт (Яблоко)	100	0,35	0,35	10,38	39,6	15	7.346
Обед	Салат из б/к капусты с луком и р/м	60	0,96	4,05	6,81	62,472		7.6/1
	Свекольник вегетарианский	200	0,45	0,86	3,76	25,85	0	7.258
	Макароны отварные	150	3,34	2,14	23,19	133,28	0	2021/46/4
	Рыба отварная	80	24,09	7,51	0	179,34	0	2021/1/7
	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	8,91	40,45	50,13	2021/6/11
	Хлеб пшеничный	25	7,6	0,92	50,12	231	0	2021/7.103
	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	41,8	181	0	2021/103/2
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотнённый полдник	Каша ячневая (безмолочная)	200	1,88	1,99	14,87	90,36	0	2021/15/4
	Хлеб пшеничный	25	7,6	0,92	50,12	231	0	2021/7.103
	Чай (с сахаром)	200	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	82,87	0	7.308/6
<b>Итого за седьмой день</b>		<b>1 600,0</b>	<b>73,9</b>	<b>116,0</b>	<b>286,4</b>	<b>2 450,6</b>	<b>78,5</b>	

Рекомендации: мясные блюда, соки

**20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 8**  
Сад

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Каша пшеничная (безмолочная) с р/м	200	2,16	2,78	13,92	99,56	0	2021/11/4
	Чай (с сахаром)	200	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Батон	40	5,78	2,25	39,98	176,25	0	2021/3/7
	Масло сливочное	5	0,6	82,6	0,8	748	0	2021/6/
Второй завтрак (10ч.)	Сок	100	0,5	0,1	10,1	41,64	10	7.031/1
Обед	Салат из свеклы и солёным огурцом	60	1,3	5,38	9,3	90,96	0	2021/35/1
	Суп картофельный с зелёным горошком вегетарианский	200	0,45	0,86	3,76	25,85	0	2021/13/6
	Капуста тушеная	150	20,33	1,89	11,58	68,91	0	2021/1/3
	Мясо говядины отварное	75	28,55	17,47	0,84	302,6	0	2021/1/8
	Компот из ягод брусники	200	0,02	0,00	0,36	1,44	0	7.15/15/3
	Хлеб пшеничный	25	7,6	0,92	50,12	231	0	2021/7.103
	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	41,8	181	0	2021/103/2
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотнённый полдник	Каша ячневая (безмолочная)	200	1,88	1,99	14,87	90,36	0	2021/15/4
	Булочка "Ягодка"	75	8,6	11,15	59,76	407,6	0	2021/12/1
	Чай (с сахаром)	200	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
<b>Итого за восьмой день</b>		<b>1 765,0</b>	<b>84,37</b>	<b>128,59</b>	<b>263,55</b>	<b>2 491,71</b>	<b>10,00</b>	

Рекомендации: рыбные блюда, фрукты

**20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 9**  
Сад

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Яйцо отварное	40	11,96	10,13	0,68	157	0	2021/1/+6
	Чай (с сахаром)	200	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Багон	40	5,78	2,25	39,98	176,25	0	2021/3/7
	Масло сливочное	5	0,6	82,6	0,8	748	0	2021/6/
Второй завтрак (10ч.)	Фрукт (Банан)	100	1	0	15	62		7.183-1
Обед	Салат из б/к капусты с р/м	60	0,99	4,062	7,728	65,97		7.3/1
	Суп овощной на курином бульоне	200	0,59	0,94	3,7	25,78	0	2021/6/2
	Картофель отварной	150	1,9	2,17	16,57	99,1	0	2021/1/3
	Мясо курицы отварное	70	23,66	22,34	1,17	333,81	0	2021/1/10
	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	8,91	40,45	50,13	2021/6/11
	Хлеб пшеничный	25	7,6	0,92	50,12	231	0	2021/7.103
	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	41,8	181	0	2021/103/2
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотнённый полдник	Каша рисовая рассыпчатая	200	2,47	2,52	2,12	117,75	0	2021/43/4
	Чай (с сахаром)	200	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Хлеб пшеничный	25	7,6	0,92	50,12	231	0	2021/7.103
	Вафли	20	3,2	2,8	80,9	350	0	2021/015
<b>Итого за девятый день</b>		<b>1 570,0</b>	<b>74,49</b>	<b>132,95</b>	<b>326,22</b>	<b>2 845,95</b>	<b>50,13</b>	

Рекомендации: рыбные блюда, соки

**20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 10**  
**Сад**

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Каша гречневая с р/м	200	2,71	3,69	19,14	118,74	0	2021/2/4/1
	Чай (с сахаром)	200	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Батон	40	5,78	2,25	39,98	176,25	0	2021/3/7
	Масло сливочное	5	0,6	82,6	0,8	748	0	2021/6/
Второй завтрак (10ч.)	Сок	100	0,5	0,1	10,1	41,64	10	7.031/1
Обед	Салат из отв. карт, кукурузы, лука, р/м	60	1,85	5,6	15,53	130,86	0	7.27/1
	Суп картофельный вегетарианский	200	0,45	0,86	3,76	25,85	0	2021/13/6
	Капуста тушеная	150	2,925	4,815	13,935	108,765	0	7.н76с/3
	Мясо говядины отварное	75	28,55	17,47	0,84	302,6	0	2021/1/8
	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	8,91	40,45	50,13	2021/6/11
	Хлеб пшеничный	25	7,6	0,92	50,12	231	0	2021/7.103
	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	41,8	181	0	2021/103/2
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотнённый полдник	Макароны отварные	150	3,34	2,14	23,19	133,28	0	2021/46/4
	Чай (с сахаром)	200	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Пряник	50	2,4	1,4	38,85	157,5	0	7.307-2
<b>Итого за десятый день</b>		<b>1 690,0</b>	<b>63,8</b>	<b>123,1</b>	<b>273,3</b>	<b>2 422,5</b>	<b>60,1</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>16 520,0</b>	<b>724,85</b>	<b>1 228,98</b>	<b>2 804,89</b>	<b>24 865,60</b>	<b>546,82</b>	

Рекомендации: рыбные блюда, фрукты

**20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 11**  
Сад

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 11								
Завтрак	Каша ячневая (безмолочная)	200	1,88	1,99	14,87	90,36	0	2021/15/4
	Чай (с сахаром)	200	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Батон	40	5,78	2,25	39,98	176,25	0	2021/3/7
	Масло сливочное	5	0,6	82,6	0,8	748	0	2021/6/
Второй завтрак (10ч.)	Сок	100	0,5	0,1	10,1	41,67	10	7.031/1
Обед	Огурец консервированный	60	1,14	3,71	9,50	75,56	0	7.367-3
	Свекольник вегетарианский	200	2,07	3,89	9,26	78,30	0	7.258
	Капуста тушеная	150	20,33	1,89	11,58	68,91	0	2021/1/3
	Фрикадельки из мяса говядины, припущенные	80	15,31	11,39	7,96	215,32	0	2021/39/8/
	Компот из яблок	200	0,49	0	18,71	69,18	0	7.197
	Хлеб пшеничный	25	7,6	0,92	50,12	231	0	2021/7.103
	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	41,8	181	0	2021/103/2
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотнённый полдник	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный)	150	3,04	3,86	25,75	156,28	0	2021/6-1/6
	Чай (с сахаром)	200	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Хлеб пшеничный	25	7,6	0,92	50,12	231	0	2021/7.103
<b>Итого за одиннадцатый день</b>		<b>1 670,0</b>	<b>72,9</b>	<b>114,7</b>	<b>296,9</b>	<b>2 389,4</b>	<b>10,0</b>	

Рекомендации: рыбные блюда, фрукты

**20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 12**  
Сад

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 12								
Завтрак	Омлет безмолочный (запеченный или паровой)	150	7,92	9,22	0,47	129,8	0	2021/2/6-1
	Чай (с сахаром)	200	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Батон	40	5,78	2,25	39,98	176,25	0	2021/3/7
	Масло сливочное	5	0,6	82,6	0,8	748	0	2021/6/
Второй завтрак (10ч.)	Фрукт (Яблоко)	100	0,35	0,35	10,38	39,60	15	7.346
Обед	Салат из б/к капусты и моркови с р/м	60	0,86	5,38	6,58	75,87	0	7.001
	Борщ (безмолочное меню)	200	0,71	1,83	4,46	37,52	0	2021/2/2
	Картофельное пюре без молока	150	1,69	2,52	14,83	94,48	0	2021/4/3/1
	Рыба отварная	80	24,09	7,51	0	179,34	0	2021/1/7
	Компот из кураги	200	0,48879	0	18,71142	69,17618	50,13	7.110
	Хлеб пшеничный	25	7,6	0,92	50,12	231	0	2021/7.103
	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	41,8	181	0	2021/103/2
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотнённый полдник	Каша гречневая с р/м	200	2,71	3,69	19,14	118,74	0	2021/2/4/1
	Чай (с сахаром)	200	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Хлеб пшеничный	25	7,6	0,92	50,12	231	0	2021/7.103
	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	82,87	0	7.308/6
<b>Итого за двенадцатый день</b>		<b>1 690,0</b>	<b>69,1</b>	<b>119,4</b>	<b>279,1</b>	<b>2 421,2</b>	<b>65,1</b>	

Рекомендации: мясные блюда, соки

**20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 13**  
Сад

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 13								
Завтрак	Каша пшеничная (безмолочная) с р/м	200	2,16	2,78	13,92	99,56	0	2021/11/4
	Чай (с сахаром)	200	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Батон	40	5,78	2,25	39,98	176,25	0	2021/3/7
	Масло сливочное	5	0,6	82,6	0,8	748	0	2021/6/
Второй завтрак (10ч.)	Сок	100	0,5	0,1	10,1	41,67	10	7.031/1
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,78	2,46	6,78	46,52		7.057/1
	Щи из свежей капусты (безмолочное меню)	200	0,59	0,94	3,7	25,78	0	2021/6/2
	Макароны отварные	150	3,34	2,14	23,19	133,28	0	2021/46/4
	Печень (безмолочное меню)	70	24,44	16,34	0	270,6	0	2021/9/8-2
	Компот из ягод клюквы	200	0,07	0,07	14,79	56,12	2,6	7.15/15
	Хлеб пшеничный	25	7,6	0,92	50,12	231	0	2021/7.103
	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	41,8	181	0	2021/103/2
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотнённый полдник	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный)	150	3,04	3,86	25,75	156,28	0	2021/6-1/6
	Чай (с сахаром)	200	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Хлеб пшеничный	25	7,6	0,92	50,12	231	0	2021/7.103
<b>Итого за тринадцатый день</b>		<b>1 660,0</b>	<b>63,10</b>	<b>116,58</b>	<b>287,41</b>	<b>2 423,60</b>	<b>12,60</b>	

Рекомендации: овощные блюда, фрукты

**20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 14**  
Сад

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 14								
Завтрак	Макароны отварные	150	3,34	2,14	23,19	133,28	0	2021/46/4
	Чай (с сахаром)	200	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Батон	40	5,78	2,25	39,98	176,25	0	2021/3/7
	Масло сливочное	5	0,6	82,6	0,8	748	0	2021/6/
Второй завтрак (10ч.)	Фрукт (Апельсин)	100	0,63	0,14	7,21	28,00		7.090-1
Обед	Салат из свеклы с р/м	60	0,93	3,57	7,08	63,65	0	2021/16/2
	Рассольник «Ленинградский»	200	1,95	2,99	14,01	86,59	0	7.165-1
	Капуста тушеная	150	20,33	1,89	11,58	68,91	0	2021/1/3
	Биточки из мяса курицы	70	14/54	14,59	10,03	254,34	0	2021/5/9
	Компот из кураги	200	0,48879	0	18,71142	69,17618	50,13	7.110
	Хлеб пшеничный	25	7,6	0,92	50,12	231	0	2021/7.103
	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	41,8	181	0	2021/103/2
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотнённый полдник	Каша пшеничная безмолочная с р/м	200	2,16	2,34	14,43	95,16	0	2021/16/4
	Чай (с сахаром)	200	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Хлеб пшеничный	25	7,6	0,92	50,12	231	0	2021/7.103
	Вафли 20 гр	20	0,64	0,56	16,18	70		7.015
<b>Итого за четырнадцатый день</b>		<b>1 680,0</b>	<b>58,65</b>	<b>116,11</b>	<b>311,61</b>	<b>2 462,89</b>	<b>50,13</b>	

Рекомендации: рыбные блюда, соки

**20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 15**  
Сад

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 15								
Завтрак	Каша гречневая с р/м	200	2,71	3,69	19,14	118,74	0	2021/2/4/1
	Чай (с сахаром)	200	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Батон	40	5,78	2,25	39,98	176,25	0	2021/3/7
	Масло сливочное	5	0,6	82,6	0,8	748	0	2021/6/
Второй завтрак (10ч.)	Сок	100	0,5	0,1	10,1	41,67	10	7.031/1
Обед	Салат из б/к капусты с луком и р/м	60	0,96	4,05	6,81	62,47		7.6/1
	Уха рыбацкая	200	4,23	2,12	5,60	62,39	0	2021/35/2
	Пюре гороховое со сливочным	150	2,93	4,83	13,92	98,79	0	7.362
	Фрикадельки из мяса говядины, припущенные	80	15,31	11,39	7,96	215,32	0	2021/39/8/
	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	8,91	40,45	50,13	2021/6/11
	Хлеб пшеничный	25	7,6	0,92	50,12	231	0	2021/7.103
	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	41,8	181	0	2021/103/2
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотнённый полдник	Макароны отварные	150	3,34	2,14	23,19	133,28	0	2021/46/4
	Ватрушка с повидлом	80	4,72	6,072	40,992	256,632		7.150/1
	Чай (с сахаром)	200	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
<b>Итого за пятнадцатый день</b>		<b>1 725,0</b>	<b>55,77</b>	<b>121,39</b>	<b>275,68</b>	<b>2 392,53</b>	<b>60,13</b>	

Рекомендации: овощные блюда, фрукты

**20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 16**  
**Сад**

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 16								
Завтрак	Каша геркулесовая безмолочная с р/м	200	2,01	3,22	13,16	87,12	0	2021/8/4/2
	Чай (с сахаром)	200	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Батон	40	5,78	2,25	39,98	176,25	0	2021/3/7
	Масло сливочное	5	0,6	82,6	0,8	748	0	2021/6/
Второй завтрак (10ч.)	Сок	100	0,5	0,1	10,1	41,625	10	7.031/1
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,78	2,46	6,78	46,52		7.057/1
	Борщ (безмолочное меню)	200	0,71	1,83	4,46	37,52	0	2021/2/2
	Рыба отварная	80	24,09	7,51	0	179,34	0	2021/1/7
	Каша рисовая рассыпчатая	200	2,47	2,52	2,12	117,75	0	2021/43/4
	Компот из изюма	200	0,18	0	18,38	75,48		7.078
	Хлеб пшеничный	25	7,6	0,92	50,12	231	0	2021/7.103
	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	41,8	181	0	2021/103/2
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотнённый полдник	Омлет безмолочный (запеченный или паровой)	150	7,92	9,22	0,47	129,8	0	2021/2/6-1
	Чай (с сахаром)	200	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Хлеб пшеничный	25	7,6	0,92	50,12	231	0	2021/7.103
<b>Итого за шестнадцатый день</b>		<b>1 720,0</b>	<b>66,84</b>	<b>114,75</b>	<b>244,65</b>	<b>2 308,95</b>	<b>10,00</b>	

Рекомендации: мясные блюда, фрукты

**20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 17**

**Сад**

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 17								
Завтрак	Каша из гречи и риса безмолочная "Ассорти" с р/м	200	1,09	2,53	10,03	69,4	0	2021/19/4/
	Чай (с сахаром)	200	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Батон	40	5,78	2,25	39,98	176,25	0	2021/3/7
	Масло сивочное	5	0,6	82,6	0,8	748	0	2021/6/
Второй завтрак (10ч.)	Фрукт (Яблоко)	100	0,35	0,35	10,38	39,6	15	7.346
Обед	Салат из отв.картоф.с соленым огурцом	60	0,68	4,08	7,73	58,77	0	7.31/1
	Суп картофельный вегетарианский	200	0,45	0,86	3,76	25,85	0	2021/13/6
	Рагу из овощей	150	1,51	2,38	11,07	73,24	0	2021/32/3
	Фрикадельки из мяса говядины, припущенные	80	15,31	11,39	7,96	215,32	0	2021/39/8/
	Компот из яблок	200	0,49	0	18,71	69,18	0	7.197
	Хлеб пшеничный	25	7,6	0,92	50,12	231	0	2021/7.103
	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	41,8	181	0	2021/103/2
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотнённый полдник	Каша ячневая (безмолочная)	200	1,88	1,99	14,87	90,36	0	2021/15/4
	Сдоба обыкновенная	60	5,538	4,02	33,78	210,528		7.8/12
	Чай (с сахаром)	200	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Хлеб пшеничный	25	7,6	0,92	50,12	231	0	2021/7.103
<b>Итого за семнадцатый день</b>		<b>1 780,0</b>	<b>55,47</b>	<b>115,49</b>	<b>307,47</b>	<b>2 446,03</b>	<b>15,00</b>	

Рекомендации: рыбные блюда, соки

**20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 18**  
Сад

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 18								
Завтрак	Каша пшениная (безмолочная) с р/м	200	2,16	2,78	13,92	99,56	0	2021/11/4
	Чай (с сахаром)	200	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Батон	40	5,78	2,25	39,98	176,25	0	2021/3/7
	Масло сивочное	5	0,6	82,6	0,8	748	0	2021/6/
Второй завтрак (10ч.)	Сок	100	0,5	0,1	10,1	41,625	10	7.031/1
Обед	Салат из свеклы с р/м	60	0,93	3,57	7,08	63,65	0	2021/16/2
	Суп гороховый	200	3,90	3,48	15,69	104,98	0	7.н086/2
	Картофель отварной	150	1,9	2,17	16,57	99,1	0	2021/1/3
	Мясо говядины отварное	75	28,55	17,47	0,84	302,6	0	2021/1/8
	Компот из ягод брусники	200	0,02	0,00	0,36	1,44	1,36	7.15/15/3
	Хлеб пшеничный	25	7,6	0,92	50,12	231	0	2021/7.103
	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	41,8	181	0	2021/103/2
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотнённый полдник	Морковь тушеная	75	1,4	4,61	10,48	90,75	0	2021/16/3
	Хлеб пшеничный	25	7,6	0,92	50,12	231	0	2021/7.103
	Чай (с сахаром)	200	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
<b>Итого за восемнадцатый день</b>		<b>1 590,0</b>	<b>67,54</b>	<b>122,07</b>	<b>264,21</b>	<b>2 397,49</b>	<b>11,36</b>	

Рекомендации: крупяные блюда, фрукты

**20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 19**

**Сад**

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 19								
Завтрак	Омлет безмолочный (запеченный или паровой)	150	7,92	9,22	0,47	129,8	0	2021/2/6-1
	Чай (с сахаром)	200	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Батон	40	5,78	2,25	39,98	176,25	0	2021/3/7
	Масло сливочное	5	0,6	82,6	0,8	748	0	2021/6/
Второй завтрак (10ч.)	Фрукт (Банан)	100	1,05	0,07	15,26	62,30		7.183-1
Обед	Салат из б/к капусты с р/м	60	0,99	4,06	7,73	65,97		7.3/1
	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,83	4,32	6,23	86,04	0	2021/22/1
	Плов из мяса кур	250	24,2	22,6	37,075	481		7.4/9
	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	8,91	40,45	50,13	2021/6/11
	Хлеб пшеничный	25	7,6	0,92	50,12	231	0	2021/7.103
	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	41,8	181	0	2021/103/2
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотнённый полдник	Каша гречневая безмолочная с р/м	180	2,71	3,69	19,14	118,74	0	2021/2/4/1
	Чай (с сахаром)	200	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Хлеб пшеничный	25	7,6	0,92	50,12	231	0	2021/7.103
	Печенье 20 гр	20	2,08	1,04	15,36	91,6		7.308/6
<b>Итого за девятнадцатый день</b>		<b>1 690,0</b>	<b>71,45</b>	<b>132,92</b>	<b>299,35</b>	<b>2 669,69</b>	<b>50,13</b>	

Рекомендации: рыбные блюда, соки

**20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 20**  
Сад

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 20								
Завтрак	Каша ячневая (безмолочная)	200	1,88	1,99	14,87	90,36	0	2021/15/4
	Чай (с сахаром)	200	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Батон	40	5,78	2,25	39,98	176,25	0	2021/3/7
	Масло сливочное	5	0,6	82,6	0,8	748	0	2021/6/
Второй завтрак (10ч.)	Сок	100	0,5	0,1	10,1	41,625	10	7.031/1
Обед	Салат из б/к капусты с яблоками и р/м	60	0,59	4,08	7,45	64,62		7.8/1
	Уха рыбацкая	200	4,23	2,12	5,60	62,39	0	2021/35/2
	Картофельное пюре без молока	150	1,69	2,52	14,83	94,48	0	2021/4/3/1
	Печень (безмолочное меню)	70	24,44	16,34	0	270,6	0	2021/9/8-2
	Напиток из шиповника	200	0,24	0	8,54	35,53	89,06	2021/37/1
	Хлеб пшеничный	25	7,6	0,92	50,12	231	0	2021/7.103
	Хлеб ржаной	30	6,6	1,2	41,8	181	0	2021/103/2
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотнённый полдник	Макароны отварные	150	3,34	2,14	23,19	133,28	0	2021/46/4
	Манник	80	4,04	5,6368	22,192	153,976	0	7.103/4
	Чай (с сахаром)	200	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
<b>Итого за двадцатый день</b>		<b>1 715,0</b>	<b>61,53</b>	<b>121,90</b>	<b>245,83</b>	<b>2 309,65</b>	<b>99,06</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>16 920,00</b>	<b>642,37</b>	<b>1 195,36</b>	<b>2 812,25</b>	<b>24 221,39</b>	<b>383,54</b>	
<b>Итого за весь период</b>		<b>33 440,00</b>	<b>1 367,22</b>	<b>2 424,33</b>	<b>5 617,14</b>	<b>49 086,99</b>	<b>930,36</b>	

Рекомендации: мясные блюда, фрукты

**20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 1**

**Ясли**

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша пшеничная безмолочная с р/м	150	2,16	2,34	14,43	95,16	0	2021/16/4
	Чай (с сахаром)	150	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Батон	25	7,72	3	53,32	235	0	2021/189/8
	Масло сливочное	5	0,6	82,6	0,8	748	0	2021/6/
Второй завтрак (10ч.)	Сок 0,2 мл.	100	0,5	0,1	10,1	41,4	10	7.033/2
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	45	0,5895	1,85	5,089	34,893		7.057/2
	Борщ (безмолочное меню)	150	0,7	1,83	4,45	37,52	0	2021/2-22
	Гуляш из мяса говядины	80	14,94	12,41	4,65	209,7	0	2021/12/8
	Каша гречневая безмолочная с р/м	180	2,71	3,69	19,14	118,74	0	2021/2/4/1
	Компот из сухофруктов	180	0,49	0,03	8,91	40,45	50,13	2021/6/10
	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231	0	2021/103
	Хлеб ржаной	20	6,6	1,2	41,8	181	0	2021/003/1
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотнённый полдник	Каша рисовая рассыпчатая	150	10,9869	13,30875	16,28	229,19794	0,1	2021/43/3
	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231	0	2021/103
	Чай (с сахаром)	180	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
<b>Итого за первый день</b>		<b>1460,0</b>	<b>63,1964</b>	<b>124,15875</b>	<b>285,529</b>	<b>2459,60094</b>	<b>60,23</b>	

Рекомендации: рыбные блюда, фрукты

**20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 2**  
**Ясли**

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Яйцо отварное	40	11,96	10,13	0,68	157	0	2021/1/+6
	Чай с лимоном	150	0,02	0	4,65	19,75	0,8	2021/29/10
	Батон	25	7,72	3	53,32	235	0	2021/189/8
	Масло сливочное	5	0,6	82,6	0,8	748	0	2021/6/
Второй завтрак (10ч.)	Фрукт (Яблоко)	100	0,35	0,35	10,38	39,6	15	7.346
Обед	Салат из б/к капусты с р/м	40	0,66	2,712	5,152	44,024		7.3/1/2
	Рассольник "Ленинградский"	150	0,7	1,83	4,45	37,52	0	7.165-1
	Рыба отварная	60	24,08	7,52	0	179,34	0	2021/1/7
	Картофельное пюре без молока	130	1,69	2,52	14,82	94,48	0	2021/4/4
	Напиток из шиповника	150	0,24	0	8,63	35,53	89,06	2021/37/10
	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231	0	2021/103
	Хлеб ржаной	20	6,6	1,2	41,8	181	0	2021/003/1
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотнённый полдник	Каша геркулесовая безмолочная с р/м	150	2,01	3,22	13,16	87,12	0	2021/8/4
	Чай (с сахаром)	150	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231	0	2021/103
	Печенье	20	3,12	1,56	23,04	137,4		7.308/6
<b>Итого за второй день</b>		<b>1 235,0</b>	<b>75,0</b>	<b>118,4</b>	<b>284,3</b>	<b>2 471,0</b>	<b>104,9</b>	

Рекомендации: мясные блюда, соки

**20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 3**  
**Ясли**

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Каша рисовая рассыпчатая	150	2,47	2,52	2,12	117,75	0	2021/43/4
	Чай (с сахаром)	150	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Батон	25	7,72	3	53,32	235	0	2021/189/8
	Масло сливочное	5	0,6	82,6	0,8	748	0	2021/6/
Второй завтрак (10ч.)	Сок 0,2 мл.	100	0,5	0,1	10,1	41,4	10	7.033/2
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, солёным огурцом и растительным маслом	40	0,58	3,59	4,38	55,92	0	7.29/1/2
	Суп крестьянский (безмолочный) с крупой	150	0,83	0,09	5,79	27,04	0	2021/38/2
	Капуста тушеная	120	2,33	1,89	11,59	68,91	0	2021/11/3
	Мясо говядины отварное	50	28,1	22,52	0,84	352,2	0	2021/1/8
	Компот из ягод клюквы	150	0,07	0,07	14,79	56,12	2,6	7.15/15
	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231	0	2021/103
	Хлеб ржаной	20	6,6	1,2	41,8	181	0	2021/003/1
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотнённый полдник	Макароны отварные	110	4,56	4,05	21,75	152,85	0	2021/46/3
	Чай (с сахаром)	150	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Печенье	20	3,12	1,56	23,04	137,4		7.308/6
<b>Итого за третий день</b>		<b>1 265,0</b>	<b>65,1</b>	<b>124,1</b>	<b>246,8</b>	<b>2 431,1</b>	<b>12,6</b>	

Рекомендации: рыбные блюда, фрукты

**20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 4**  
**Ясли**

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Картофель отварной	120	1,9	2,17	16,57	99,1	0	2021/1/5
	Чай (с сахаром)	150	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Батон	25	7,72	3	53,32	235	0	2021/189/8
	Масло сливочное	5	0,6	82,6	0,8	748	0	2021/6/
	Повидло	15	0,08	0,00	13,31	45,81	0	7.185
Второй завтрак (10ч.)	Фрукт (Апельсин)	100	0,63	0,14	7,21	28		7.090-1
Обед	Салат с картофелем и зелёным горошком с р/м	40	2,88	6,96	10,83	128,24	0	2021/42/2
	Суп-лапша на курином бульоне	150	3,81	4,33	6,21	86,04	0	2021/22/2
	Капуста тушеная	120	2,33	1,89	11,59	68,91	0	2021/11/3
	Мясо кури отварное	50	23,54	22,34	1,16	333,81	0	2021/1/9
	Компот из сухофруктов	150	0,49	0,03	8,91	40,45	50,13	2021/6/10
	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231	0	2021/103
	Хлеб ржаной	20	6,6	1,2	41,8	181	0	2021/003/1
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотнённый полдник	Каша пшеничная безмолочная с р/м	150	2,16	2,34	14,43	95,16	0	2021/16/4
	Шанежка с картофелем	60	3,786	5,286	20,808	159,474		7.148/1
	Чай (с сахаром)	150	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
<b>Итого за четвёртый день</b>		<b>1 330,0</b>	<b>64,1</b>	<b>133,2</b>	<b>263,4</b>	<b>2 506,5</b>	<b>50,1</b>	

Рекомендации: овощные блюда, соки

**20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 5**

**Ясли**

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак	Макароны отварные	110	4,56	4,05	21,75	152,85	0	2021/46/3
	Чай (с сахаром)	150	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Батон	25	7,72	3	53,32	235	0	2021/189/8
	Масло сливочное	5	0,6	82,6	0,8	748	0	2021/6/
Второй завтрак (10ч.)	Сок 0,2 мл.	100	0,5	0,1	10,1	41,4	10	7.033/2
Обед	Салат из свеклы с р/м	40	1,4	5,35	10,53	95,48	0	2021/16/1
	Суп крестьянский (безмолочный) с крупой	150	0,83	0,09	5,79	27,04	0	2021/38/2
	Картофель отварной	120	1,9	2,17	16,57	99,1	0	2021/1/5
	Рыба отварная	60	24,08	7,52	0	179,34	0	2021/1/7
	Компот из кураги	150	0,49	0,00	18,71	69,18	50,13	7.110
	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231	0	2021/103
	Хлеб ржаной	20	6,6	1,2	41,8	181	0	2021/003/1
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотнённый полдник	Каша ячневая (безмолочная) с р/м	150	1,88	1,99	14,86	90,36	0	2021/15/4
	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231	0	2021/103
	Чай (с сахаром)	150	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Вафли	20	0,64	0,56	16,18	63,32	0	2021/015
<b>Итого за пятый день</b>		<b>1 295,0</b>	<b>66,4</b>	<b>110,4</b>	<b>317,0</b>	<b>2 470,6</b>	<b>60,1</b>	

Рекомендации: мясные блюда, фрукты

**20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 6**  
**Ясли**

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Каша геркулесовая безмолочная с р/м	150	2,01	3,22	13,16	87,12	0	2021/8/4
	Чай (с сахаром)	150	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Батон	25	7,72	3	53,32	235	0	2021/189/8
	Масло сливочное	5	0,6	82,6	0,8	748	0	2021/6/
Второй завтрак (10ч.)	Сок 0,2 мл.	100	0,5	0,1	10,1	41,4	10	7.033/2
Обед	Огурец консервированный	40	0,45	0,05	1,37	7,07	0	7.367-4
	Суп гороховый	150	3,9025	3,47596	15,68718	104,97606	0	7.н086/2
	Рагу из овощей	120	1,5	2,38	11,07	73,24	0	2021/32/3
	Мясо говядины отварное	50	28,1	22,52	0,84	352,2	0	2021/1/8
	Компот из сухофруктов	180	0,49	0,03	8,91	40,45	50,13	2021/6/10
	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231	0	2021/103
	Хлеб ржаной	20	6,6	1,2	41,8	181	0	2021/003/1
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотнённый полдник	Морковь тушеная	60	1,38	4,5	10,48	90,75	0	2021/16/3
	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231	0	2021/103
	Чай (с сахаром)	150	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
<b>Итого за шестой день</b>		<b>1 245,0</b>	<b>68,5</b>	<b>124,9</b>	<b>274,1</b>	<b>2 449,7</b>	<b>60,1</b>	

Рекомендации: рыбные блюда, фрукты

**20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 7**  
**Ясли**

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак	Яйцо отварное	40	11,96	10,13	0,68	157	0	2021/1/+6
	Чай (с сахаром)	150	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Батон	25	7,72	3	53,32	235	0	2021/189/8
	Масло сливочное	5	0,6	82,6	0,8	748	0	2021/6/
	Повидло	15	0,06	0,00	9,98	45,60	10	7.185
Второй завтрак (10ч.)	Фрукт (Яблоко)	100	0,35	0,35	10,38	39,6	15	7.346
Обед	Салат из б/к капусты с луком и р/м	40	0,64	2,692	4,552	41,588		7.6/1/2
	Свекольник вегетарианский	150	0,5	1,15	5,01	34,47	0	7.258
	Макаронотварные	110	4,56	4,05	21,75	152,85	0	2021/46/3
	Рыба отварная	60	24,08	7,52	0	179,34	0	2021/1/7
	Компот из сухофруктов	180	0,49	0,03	8,91	40,45	50,13	2021/6/10
	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231	0	2021/103
	Хлеб ржаной	20	6,6	1,2	41,8	181	0	2021/003/1
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотнённый полдник	Каша ячневая (безмолочная) с р/м	150	1,88	1,99	14,86	90,36	0	2021/15/4
	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231	0	2021/103
	Чай (с сахаром)	150	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	82,87	0	7.308/6
<b>Итого за седьмой день</b>		<b>1 260,0</b>	<b>76,72</b>	<b>117,55</b>	<b>293,96</b>	<b>2 516,68</b>	<b>75,13</b>	

Рекомендации: мясные блюда, соки

**20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 8**  
**Ясли**

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Каша пшеничная (безмолочная) с р/м	150	2,16	2,78	13,91	99,66	0	2021/11/4
	Чай (с сахаром)	150	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Батон	25	7,72	3	53,32	235	0	2021/189/8
	Масло сливочное	5	0,6	82,6	0,8	748	0	2021/6/
Второй завтрак (10ч.)	Сок 0,2 мл.	100	0,5	0,1	10,1	41,4	10	7.033/2
Обед	Салат из свеклы и солёным огурцом	40	1,3	5,38	9,3	90,96	0	2021/35/1
	Суп картофельный с зеленым горошком вегетарианский	150	0,5	1,15	5,01	34,47	0	2021/13/2
	Капуста тушеная	120	2,33	1,89	11,59	68,91	0	2021/11/3
	Мясо говядины отварное	50	28,1	22,52	0,84	352,2	0	2021/1/8
	Компот из ягод брусники	150	0,02	0	0,36	1,44	1,36	7.15/15/4
	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231	0	2021/103
	Хлеб ржаной	20	6,6	1,2	41,8	181	0	2021/003/1
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотнённый полдник	Каша ячневая (безмолочная) с р/м	150	1,88	1,99	14,86	90,36	0	2021/15/4
	Булочка "Ягодка"	60	8,58	11,15	59,77	407,6	0	2021/12/12
	Чай (с сахаром)	150	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
<b>Итого за восьмой день</b>		<b>1 345,0</b>	<b>67,89</b>	<b>134,66</b>	<b>278,12</b>	<b>2 608,54</b>	<b>11,36</b>	

Рекомендации: рыбные блюда, фрукты

**20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 9**

**Ясли**

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак	Яйцо отварное	40	11,96	10,13	0,68	157	0	2021/1/+6
	Чай (с сахаром)	150	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Батон	25	7,72	3	53,32	235	0	2021/189/8
	Масло сливочное	5	0,6	82,6	0,8	748	0	2021/6/
Второй завтрак (10ч.)	Фрукт (Банан)	100	1	0	15	62		7.183-1
Обед	Салат из б/к капусты с р/м	40	1	3	5	44		7.3/1/2
	Суп овощной на курином бульоне	150	0,56	0,94	3,7	25,78	0	2021/6/3
	Картофель отварной	120	1,9	2,17	16,57	99,1	0	2021/1/5
	Мясо курицы отварное	50	23,54	22,34	1,16	333,81	0	2021/1/9
	Компот из сухофруктов	180	0,49	0,03	8,91	40,45	50,13	2021/6/10
	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231	0	2021/103
	Хлеб ржаной	20	6,6	1,2	41,8	181	0	2021/003/1
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотнённый полдник	Каша рисовая рассыпчатая	150	2,47	2,52	2,12	117,75	0	2021/43/4
	Чай (с сахаром)	150	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231	0	2021/103
	Вафли	20	0,64	0,56	16,18	63,32	0	2021/015
<b>Итого за девятый день</b>		<b>1 245,0</b>	<b>73,39</b>	<b>130,07</b>	<b>272,21</b>	<b>2 596,08</b>	<b>50,13</b>	

Рекомендации: рыбные блюда, соки

**20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 10**  
**Ясли**

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак	Каша гречневая с р/м	150	2,03	2,76	14,35	89,06	0	2021/2/4
	Чай (с сахаром)	150	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Батон	25	7,72	3	53,32	235	0	2021/189/8
	Масло сивочное	5	0,6	82,6	0,8	748	0	2021/6/
Второй завтрак (10ч.)	Сок 0,2 мл.	100	0,5	0,1	10,1	41,4	10	7.033/2
Обед	Салат из отв. карт, кукурузы, лука, р/м	40	1,85	5,6	15,53	130,86	0	2021/44/1
	Суп картофельный вегетарианский	150	0,5	1,15	5,01	34,47	0	2021/13/2
	Капуста тушеная	120	2,34	3,852	11,148	87,012	0	7.н76с/3
	Мясо говядины отварное	50	28,1	22,52	0,84	352,2	0	2021/1/8
	Компот из сухофруктов	180	0,49	0,03	8,91	40,45	50,13	2021/6/10
	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231	0	2021/103
	Хлеб ржаной	20	6,6	1,2	41,8	181	0	2021/003/1
Соль	5	0	0	0	0	0	7.044	
Уплотнённый полдник	Макароньы отварные	110	4,56	4,05	21,75	152,85	0	2021/46/3
	Чай (с сахаром)	150	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Пряник	50	2,4	1,4	38,85	157,5	0	7.307-2
<b>Итого за десятый день</b>		<b>1 325,0</b>	<b>65,29</b>	<b>129,16</b>	<b>278,87</b>	<b>2 507,34</b>	<b>60,13</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>13 005,0</b>	<b>685,50</b>	<b>1 246,63</b>	<b>2 794,20</b>	<b>25 017,29</b>	<b>544,83</b>	

Рекомендации: рыбные блюда, фрукты

**20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 11**

**Ясли**

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 11								
Завтрак	Каша ячневая (безмолочная) с р/м	150	1,88	1,99	14,86	90,36	0	2021/15/4
	Чай (с сахаром)	150	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Батон	25	7,72	3	53,32	235	0	2021/189/8
	Масло сливочное	5	0,6	82,6	0,8	748	0	2021/6/
Второй завтрак (10ч.)	Сок 0,2 мл.	100	0,5	0,1	10,1	41,4	10	7.033/2
Обед	Огурец консервированный	40	0,45	0,05	1,37	7,07	0	7.367-4
	Свекольник вегетарианский	150	2,07	3,89	9,26	78,30	0	7.258
	Фрикадельки из мяса говядины, припущенные	60	15,1	13,8	7,95	238,98	0	2021/38/1/
	Капуста тушеная	120	2,33	1,89	11,59	68,91	0	2021/11/3
	Компот из яблок	150	0,48879	0	18,71142	69,17618	50,13	7.197
	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231	0	2021/103
	Хлеб ржаной	20	6,6	1,2	41,8	181	0	2021/003/1
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотнённый полдник	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный)	150	3,04	3,86	25,75	156,28	0	2021/6-1/5
	Чай (с сахаром)	150	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231	0	2021/103
<b>Итого за одиннадцатый день</b>		<b>1 315,0</b>	<b>55,98</b>	<b>114,18</b>	<b>302,06</b>	<b>2 403,02</b>	<b>60,13</b>	

Рекомендации: рыбные блюда, фрукты

**20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 12**  
**Ясли**

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 12								
Завтрак	Омлет безмолочный (запеченный или паровой)	150	7,92	9,22	0,47	129,8	0	2021/2/6-1
	Чай (с сахаром)	150	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Батон	25	7,72	3	53,32	235	0	2021/189/8
	Масло сивочное	5	0,6	82,6	0,8	748	0	2021/6/
Второй завтрак (10ч.)	Фрукт (Яблоко)	100	0,35	0,35	10,38	39,60	15	7.346
Обед	Салат из б/к капусты с кукурузой, луком и р/м	40	0,69	2,73	5,46	46,42		7.4/1/2
	Борщ (безмолочное меню)	150	0,7	1,83	4,45	37,52	0	2021/2-22
	Картофельное пюре без молока	130	1,69	2,52	14,82	94,48	0	2021/4/4
	Рыба отварная	60	24,08	7,52	0	179,34	0	2021/1/7
	Компот из кураги	150	0,48879	0	18,71142	69,17618	50,13	7.110
	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231	0	2021/103
	Хлеб ржаной	20	6,6	1,2	41,8	181	0	2021/003/1
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотнённый полдник	Каша гречневая с р/м	150	2,03	2,76	14,35	89,06	0	2021/2/4
	Чай (с сахаром)	150	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231	0	2021/103
	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	82,87	0	7.308/6
<b>Итого за двенадцатый день</b>		<b>1 345,0</b>	<b>70,15</b>	<b>116,57</b>	<b>286,48</b>	<b>2 420,81</b>	<b>65,13</b>	

Рекомендации: мясные блюда, соки

**20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 13**  
**Ясли**

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 13								
Завтрак	Каша пшеничная (безмолочная) с р/м	150	2,16	2,78	13,91	99,66	0	2021/11/4
	Чай (с сахаром)	150	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Батон	25	7,72	3	53,32	235	0	2021/189/8
	Масло сливочное	5	0,6	82,6	0,8	748	0	2021/6/
Второй завтрак (10ч.)	Сок 0,2 мл	100	0,5	0,1	10,1	41,4	10	7.033/2
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	45	0,5895	1,85	5,09	34,893		7.057/2
	Щи из свежей капусты (безмолоч)	150	0,56	0,94	3,7	25,78	0	2021/6/3
	Макароны отварные	110	4,56	4,05	21,75	152,85	0	2021/46/3
	Печень (безмолочное меню)	60	24,44	16,34	0	270,6	0	2021/9/8-1
	Компот из ягод клюквы	150	0,07	0,07	14,79	56,12	2,6	7.15/15
	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231	0	2021/103
	Хлеб ржаной	20	6,6	1,2	41,8	181	0	2021/003/1
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотнённый полдник	Пудинг из крупы с яблоками (рисовый, безмолочный)	130	3,04	3,86	25,75	156,28	0	2021/6-1/5
	Чай (с сахаром)	150	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231	0	2021/103
<b>Итого за тринадцатый день</b>		<b>1 290,0</b>	<b>66,04</b>	<b>118,59</b>	<b>297,57</b>	<b>2 490,12</b>	<b>12,60</b>	

Рекомендации: овощные блюда, фрукты

**20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 14**  
**Ясли**

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 14								
Завтрак	Макароны отварные	110,00	4,56	4,05	21,75	152,85	0,00	2021/46/3
	Чай (с сахаром)	150,00	0,00	0,00	3,18	13,27	0,00	2021/27/13
	Батон	25,00	7,72	3,00	53,32	235,00	0,00	2021/189/8
	Масло сливочное	5,00	0,60	82,60	0,80	748,00	0,00	2021/6/
Второй завтрак (10ч.)	Фрукт (Апельсин)	100,00	0,63	0,14	7,21	28,00		7.090-1
Обед	Салат из свеклы с р/м	40,00	1,40	5,35	10,53	95,48	0,00	2021/16/1
	Рассольник «Ленинградский»	150,00	1,95	2,99	14,01	86,59		7.165-1
	Капуста тушеная	120,00	2,33	1,89	11,59	68,91	0,00	2021/11/3
	Биточки из мяса курицы	60,00	14,65	14,58	10,02	254,34	0,00	2021/9/2
	Компот из кураги	150,00	0,49	0,00	18,71	69,18	50,13	7.110
	Хлеб пшеничный	20,00	7,60	0,90	50,10	231,00	0,00	2021/103
	Хлеб ржаной	20,00	6,60	1,20	41,80	181,00	0,00	2021/003/1
	Соль	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7.044
Уплотнённый полдник	Каша пшеничная безмолочная с р/м	150,00	2,16	2,34	14,43	95,16	0,00	2021/16/4
	Чай (с сахаром)	150,00	0,00	0,00	3,18	13,27	0,00	2021/27/13
	Хлеб пшеничный	20,00	7,60	0,90	50,10	231,00	0,00	2021/103
	Вафли 20 гр	20,00	0,64	0,56	16,18	70,00		7.015
<b>Итого за четырнадцатый день</b>		<b>1295,00</b>	<b>58,93</b>	<b>120,50</b>	<b>326,92</b>	<b>2573,04</b>	<b>50,13</b>	

Рекомендации: рыбные блюда, соки

**20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 15**  
**Ясли**

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 15								
Завтрак	Каша гречневая с р/м	150	2,03	2,76	14,35	89,06	0	2021/2/4
	Чай (с сахаром)	150	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Батон	25	7,72	3	53,32	235	0	2021/189/8
	Масло сливочное	5	0,6	82,6	0,8	748	0	2021/6/
Второй завтрак (10ч.)	Сок 0,2 мл	100	0,5	0,1	10,1	41,4	10	7.033/2
Обед	Салат из б/к капусты с луком и р/м	40	0,64	2,69	4,55	41,59		7.6/1/2
	Уха рыбацкая	150	4,23	2,12	5,59	62,39	0,00	2021/35/2
	Пюре гороховое со сливочным маслом	120	2,93	4,83	13,92	98,79	0,00	7.362
	Фрикадельки из мяса говядины, припущенные	60	15,10	13,80	7,95	238,98	0,00	2021/38/1/
	Компот из сухофруктов	180	0,49	0,03	8,91	40,45	50,13	2021/6/10
	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231	0	2021/103
	Хлеб ржаной	20	6,6	1,2	41,8	181	0	2021/003/1
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотнённый полдник	Макаронные отварные	110	4,56	4,05	21,75	152,85	0	2021/46/3
	Ватрушка с повидлом 50 гр	50	3,29	3,02	27,47	161,78		7.150/3
	Чай (с сахаром)	150	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
<b>Итого за пятнадцатый день</b>		<b>1 335,0</b>	<b>56,29</b>	<b>121,10</b>	<b>266,97</b>	<b>2 348,83</b>	<b>60,13</b>	

Рекомендации: овощные блюда, фрукты

**20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 16**  
**Ясли**

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 16								
Завтрак	Каша геркулесовая безмолочная с р/м	150	2,01	3,22	13,16	87,12	0	2021/8/4
	Чай (с сахаром)	150	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Батон	25	7,72	3	53,32	235	0	2021/189/8
	Масло сивочное	5	0,6	82,6	0,8	748	0	2021/6/
Второй завтрак (10ч.)	Сок 0,2 мл	100	0,5	0,1	10,1	41,4	10	7.033/2
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	45	0,5895	1,85	5,089	34,893		7.057/2
	Борщ (безмолочное меню)	150	0,7	1,83	4,45	37,52	0	2021/2-22
	Рыба отварная	60	24,08	7,52	0	179,34	0	2021/1/7
	Каша рисовая рассыпчатая	150	2,47	2,52	2,12	117,75	0	2021/43/4
	Компот из изюма	150	0,135	0	13,785	56,61		7.078
	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231	0	2021/103
	Хлеб ржаной	20	6,6	1,2	41,8	181	0	2021/003/1
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотнённый полдник	Омлет безмолочный (запеченный или паровой)	150	7,92	9,22	0,47	129,8	0	2021/2/6-1
	Чай (с сахаром)	150	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231	0	2021/103
<b>Итого за шестнадцатый день</b>		<b>1 350,0</b>	<b>68,52</b>	<b>114,86</b>	<b>251,65</b>	<b>2 336,97</b>	<b>10,00</b>	

Рекомендации: мясные блюда, фрукты

**20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 17**  
**Ясли**

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 17								
Завтрак	Каша из гречи и риса безмолочная "Ассорти" р/м	150	1,09	2,53	10,03	69,4	0	2021/19/4
	Чай (с сахаром)	150	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Батон	25	7,72	3	53,32	235	0	2021/189/8
	Масло сливочное	5	0,6	82,6	0,8	748	0	2021/6/
Второй завтрак (10ч.)	Фрукт (Яблоко)	100	0,35	0,35	10,38	39,6	15	7.346
Обед	Салат из отв.картоф.с соленым огурцом	40	0,68	4,08	7,73	58,77	0	7.31/1
	Суп картофельный вегетарианский	150	0,5	1,15	5,01	34,47	0	2021/13/2
	Рагу из овощей	120	1,5	2,38	11,07	73,24	0	2021/32/3
	Фрикадельки из мяса говядины, припущенные	60	15,1	13,8	7,95	238,98	0	2021/38/1/
	Компот из яблок	150	0,49	0,00	18,71	69,18	50,13	7.197
	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231	0	2021/103
	Хлеб ржаной	20	6,6	1,2	41,8	181	0	2021/003/1
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотнённый полдник	Каша ячневая (безмолочная) с р/м	150	1,88	1,99	14,86	90,36	0	2021/15/4
	Сдоба обыкновенная	60	5,538	4,02	33,78	210,528		7.8/12
	Чай (с сахаром)	150	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231	0	2021/103
<b>Итого за семнадцатый день</b>		<b>1 375,0</b>	<b>57,24</b>	<b>118,90</b>	<b>322,00</b>	<b>2 537,06</b>	<b>65,13</b>	

Рекомендации: рыбные блюда, соки

**20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 18**  
**Ясли**

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 18								
Завтрак	Каша пшеничная безмолочная с р/м	150	2,16	2,34	14,43	95,16	0	2021/16/4
	Чай (с сахаром)	150	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Батон	25	7,72	3	53,32	235	0	2021/189/8
	Масло сливочное	5	0,6	82,6	0,8	748	0	2021/6/
Второй завтрак (10ч.)	Сок 0,2 мл	100	0,5	0,1	10,1	41,4	10	7.033/2
Обед	Салат из свеклы с р/м	40	1,4	5,35	10,53	95,48	0	2021/16/1
	Суп гороховый	150	3,90	3,48	15,69	104,98	0,00	7.н086/2
	Картофель отварной	120	1,9	2,17	16,57	99,1	0	2021/1/5
	Мясо говядины отварное	50	28,1	22,52	0,84	352,2	0	2021/1/8
	Компот из ягод брусники	150	0,02	0,00	0,36	1,44	1,36	7.15/15/4
	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231	0	2021/103
	Хлеб ржаной	20	6,6	1,2	41,8	181	0	2021/003/1
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотнённый полдник	Морковь тушеная	60	1,38	4,5	10,48	90,75	0	2021/16/3
	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231	0	2021/103
	Чай (с сахаром)	150	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
<b>Итого за восемнадцатый день</b>		<b>1 215,0</b>	<b>69,48</b>	<b>129,06</b>	<b>281,47</b>	<b>2 533,05</b>	<b>11,36</b>	

Рекомендации: крупяные блюда, фрукты

**20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 19**  
**Ясли**

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 19								
Завтрак	Омлет безмолочный (запеченный или паровой)	150	7,92	9,22	0,47	129,8	0	2021/2/6-1
	Чай (с сахаром)	150	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Батон	25	7,72	3	53,32	235	0	2021/189/8
	Масло сливочное	5	0,6	82,6	0,8	748	0	2021/6/
Второй завтрак (10ч.)	Фрукт (Банан)	100	1,05	0,07	15,26	62,30		7.183-1
Обед	Салат из б/к капусты с р/м	40	0,66	2,71	5,15	44,02		7.3/1/2
	Суп-лапша на курином бульоне	150	3,81	4,33	6,21	86,04	0	2021/22/2
	Плов из мяса кур	180	17,424	16,272	26,72	346,32		7.4/9/2
	Компот из сухофруктов	180	0,49	0,03	8,91	40,45	50,13	2021/6/10
	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231	0	2021/103
	Хлеб ржаной	20	6,6	1,2	41,8	181	0	2021/003/1
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотнённый полдник	Каша гречневая безмолочная с р/м	180	2,71	3,69	19,14	118,74	0	2021/2/4/1
	Чай (с сахаром)	150	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231	0	2021/103
	Печенье 20 гр	20	2,08	1,04	15,36	91,60		7.308/6
<b>Итого за девятнадцатый день</b>		<b>1 395,0</b>	<b>66,26</b>	<b>125,96</b>	<b>299,70</b>	<b>2 571,81</b>	<b>50,13</b>	

Рекомендации: рыбные блюда, соки

**20 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ МАДОУ - детский сад №38. ДЕНЬ 20**  
**Ясли**

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 20								
Завтрак	Каша ячневая (безмолочная) с р/м	150	1,88	1,99	14,86	90,36	0	2021/15/4
	Чай (с сахаром)	150	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
	Батон	25	7,72	3	53,32	235	0	2021/189/8
	Масло сливочное	5	0,6	82,6	0,8	748	0	2021/6/
Второй завтрак (10ч.)	Сок 0,2 мл	100	0,5	0,1	10,1	41,4	10	7.033/2
Обед	Салат из б/к капусты с яблоками и р/м	40	0,39	2,71	4,95	43,00		7.8/1/2
	Уха рыбацкая	150	4,23	2,12	5,59	62,39	0,00	2021/35/2
	Картофельное пюре без молока	130	1,69	2,52	14,82	94,48	0	2021/4/4
	Печень (безмолочное меню)	60	24,44	16,34	0	270,6	0	2021/9/8-1
	Напиток из шиповника	150	0,24	0	8,63	35,53	89,06	2021/37/10
	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231	0	2021/103
	Хлеб ржаной	20	6,6	1,2	41,8	181	0	2021/003/1
	Соль	5	0	0	0	0	0	7.044
Уплотнённый полдник	Макароны отварные	110	4,56	4,05	21,75	152,85	0	2021/46/3
	Манник	60	3,03	4,2276	16,644	115,482	0	7.103/4
	Чай (с сахаром)	150	0	0	3,18	13,27	0	2021/27/13
<b>Итого за двадцатый день</b>		<b>1 325,0</b>	<b>63,48</b>	<b>121,76</b>	<b>249,73</b>	<b>2 327,63</b>	<b>99,06</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>13 240,0</b>	<b>632,39</b>	<b>1 201,48</b>	<b>2 884,56</b>	<b>24 542,35</b>	<b>483,80</b>	
<b>Итого за весь период</b>		<b>26 245,0</b>	<b>1 317,89</b>	<b>2 448,12</b>	<b>5 678,76</b>	<b>49 559,64</b>	<b>1 028,63</b>	

Рекомендации: мясные блюда, фрукты

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402860

Владелец Сеницына Ольга Владимировна

Действителен с 21.01.2025 по 21.01.2026