

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 сливочное	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 припущенной моркови и яблок с р/м	60	0,678	4,092	7,74	64,698		7.13/1
	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
Итого за первый день		1730	64,10653	128,9713	279,1754	2495,93004	60,25	

Рекомендации: рыбные 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 припущенной моркови и яблок с р/м	40	0,452	2,72	5,172	43,092		7.13/1/2
	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
Итого за первый день		1455,0	63,0589	125,02875	285,612	2467,79994	60,23	

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
Итого за второй день		1 510,0	71,6	119,2	260,0	2 361,3	104,9	

Рекомендации: мясные блюда, соки

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
Итого за второй день		1 235,0	75,0	118,4	284,3	2 471,0	104,9	

Рекомендации: мясные блюда, соки

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

Приём пищи	Наименование блюд	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	Огурец консервированный	60	1,14	3,71	9,50	75,56	0	7.367-3
	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
Итого за третий день		1 660,0	80,9	118,3	240,0	2 341,0	12,6	

Рекомендации: рыбные блюда, фрукты

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	Огурец консервированный	40	1,14	3,71	9,50	75,56	0	7.367-4
	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
Итого за третий день		1 265,0	65,6	124,2	251,9	2 450,8	12,6	

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
Итого за четвёртый день		1 735,0	79,6	132,6	252,8	2 448,6	50,1	

Рекомендации: овощные блюда, соки

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
Итого за четвёртый день		1 330,0	64,1	133,2	263,4	2 506,5	50,1	

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
Итого за пятый день		1 670,0	65,4	110,0	366,4	2 665,3	60,1	

Рекомендации: мясные блюда, фрукты

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
Итого за пятый день		1 295,0	66,4	110,4	317,0	2 470,6	60,1	

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
	Щи из свежей капусты (безмолочное меню)	200	0,59	0,94	3,7	25,78	0	2021/6/2
	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
Итого за шестой день		1 590,0	63,7	116,7	248,8	2 262,4	60,1	

Рекомендации: рыбные 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
	Щи из свежей капусты (безмолочное меню)	150	0,56	0,94	3,7	25,78	0	2021/6/3
	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
Итого за шестой день		1 245,0	65,1	122,3	262,1	2 370,5	60,1	

Рекомендации: рыбные блюда, фрукты

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

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)	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
Итого за седьмой день		1 600,0	73,9	116,0	286,4	2 450,6	78,5	

Рекомендации: мясные блюда, соки

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
	Макароны отварные	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
Итого за седьмой день		1 260,0	76,72	117,55	293,96	2 516,68	75,13	

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
Итого за восьмой день		1 765,0	84,37	128,59	263,55	2 491,71	10,00	

Рекомендации: рыбные блюда, фрукты

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
Итого за восьмой день		1 345,0	67,89	134,66	278,12	2 608,54	11,36	

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
	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	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
Итого за девятый день		1 570,0	74,49	132,95	326,22	2 845,95	50,13	

Рекомендации: рыбные блюда, соки

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
Итого за девятый день		1 245,0	73,39	130,07	272,21	2 596,08	50,13	

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
	Свекла тушеная с яблоком	150	1,3	6,33	13,09	117,41	0	2021/23/3/
	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
Итого за десятый день		1 690,0	62,2	124,6	272,5	2 431,1	60,1	
Итого за 10 дней		16 520,0	720,10	1 227,92	2 795,93	24 793,96	546,82	

Рекомендации: рыбные блюда, фрукты

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 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 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
	Свекла тушеная с яблоком	110	1,29	6,33	13,1	117,41	0	2021/23/3
	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	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
	Пряник	50	2,4	1,4	38,85	157,5	0	7.307-2
Итого за десятый день		1 315,0	64,24	131,64	280,82	2 537,74	60,13	
Итого за 10 дней		12 990,0	681,52	1 247,57	2 789,37	24 996,33	544,83	

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
Итого за одиннадцатый день		1 670,0	72,9	114,7	296,9	2 389,4	10,0	

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
Итого за одиннадцатый день		1 315,0	55,98	114,18	302,06	2 403,02	60,13	

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
Итого за двенадцатый день		1 690,0	69,1	119,4	279,1	2 421,2	65,1	

Рекомендации: мясные блюда, соки

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 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 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
Итого за двенадцатый день		1 345,0	70,15	116,57	286,48	2 420,81	65,13	

Рекомендации: мясные блюда, соки

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

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 13								
Завтрак	Каша пшенная (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 припущенной моркови и яблок с р/м	60	0,678	4,092	7,74	64,698		7.13/1
	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
Итого за тринадцатый день		1 660,0	63,00	118,21	288,37	2 441,77	12,60	

Рекомендации: овощные блюда, фрукты

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 пшениная (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 припущенной моркови и яблок с р/м	40	0,452	2,72	5,17	43,092		7.13/1/2
	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
Итого за тринадцатый день		1 285,0	65,90	119,46	297,66	2 498,32	12,60	

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
Итого за четырнадцатый день		1 680,0	58,65	116,11	311,61	2 462,89	50,13	

Рекомендации: рыбные блюда, соки

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 кури	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
Итого за четырнадцатый день		1295,00	58,93	120,50	326,92	2573,04	50,13	

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
Итого за пятнадцатый день		1 725,0	55,77	121,39	275,68	2 392,53	60,13	

Рекомендации: овощные блюда, фрукты

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	Макароны 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
Итого за пятнадцатый день		1 335,0	56,29	121,10	266,97	2 348,83	60,13	

Рекомендации: овощные блюда, фрукты

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

Приём пищи	Наименование блюда	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 припущенной моркови и яблок с р/м	60	0,678	4,092	7,74	64,698		7.13/1
	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
Итого за шестнадцатый день		1 720,0	66,74	116,38	245,61	2 327,12	10,00	

Рекомендации: мясные 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 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 припущенной моркови и яблок с р/м	40	0,452	2,72	5,172	43,092		7.13/1/2
	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
Итого за шестнадцатый день		1 345,0	68,39	115,73	251,74	2 345,17	10,00	

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 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	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
	Свекла тушеная с яблоком	150	1,3	6,33	13,09	117,41	0	2021/23/3/
	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
Итого за семнадцатый день		1 780,0	55,26	119,44	309,49	2 490,20	15,00	

Рекомендации: рыбные блюда, соки

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 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	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
	Свекла тушеная с яблоком	110	1,29	6,33	13,1	117,41	0	2021/23/3
	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
Итого за семнадцатый день		1 365,0	57,03	122,85	324,03	2 581,23	65,13	

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 пшенная (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	41,625	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
Итого за восемнадцатый день		1 590,0	67,54	122,07	264,21	2 397,49	11,36	

Рекомендации: крупяные блюда, фрукты

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
Итого за восемнадцатый день		1 215,0	69,48	129,06	281,47	2 533,05	11,36	

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
	Картофельное пюре с морковью	150	1,83	2,41	12,97	84,28	0	2021/5/33
	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	2021/6/11
	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
Итого за девятнадцатый день		1 660,0	72,74	135,07	276,42	2 606,78	50,13	

Рекомендации: рыбные блюда, соки

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
	Картофельное пюре с морковью	120	1,83	2,4	12,98	84,98	0	2021/5/3
	Мясо кури 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 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
Итого за девятнадцатый день		1 385,0	74,21	134,43	287,12	2 644,28	50,13	

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
Итого за двадцатый день		1 715,0	61,53	121,90	245,83	2 309,65	99,06	
Итого за 10 дней		16 890,00	643,25	1 204,72	2 793,25	24 239,00	383,54	
Итого за весь период		33 410,00	1 363,35	2 432,63	5 589,18	49 032,97	930,36	

Рекомендации: мясные блюда, фрукты

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
Итого за двадцатый день		1 325,0	63,48	121,76	249,73	2 327,63	99,06	
Итого за 10 дней		13 210,0	639,85	1 215,64	2 874,18	24 675,38	483,80	
Итого за весь период		26 200,0	1 321,38	2 463,21	5 663,55	49 671,71	1 028,63	

Рекомендации: мясные блюда, фрукты