

ЦИКЛИЧНОЕ 12 ДНЕВНОЕ МЭНЮ

«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ Ермаковский детский сад №1
Комбинированного вида «Ромашка»
Дмитриева Л.А.
23.12.2024 г.



1 день
3-7 лет

1 день
1-3 года

№ рецептуры	Наименование	Выход	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Наименование	Выход	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы	
			1 Завтрак					1 Завтрак				
54-16к-2020	Каша Дружба	200	4,9	6,9	24,6	179,9	Каша Дружба	150	3,68	5,18	18,45	134,93
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2		6,4	26,4	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,76	23,76
ГП	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	37,9	хлеб	30	2,30	0,30	11,50	37,90
	Итого за завтрак	430	7,4	7,2	42,5	244,2	Итого за завтрак	360	6,16	5,48	35,71	196,59
			2 Завтрак						2 Завтрак			
ГП	сок	100	0,66	0	12,13	38	сок	100	0,66	0,00	12,13	38,00
			Обед						Обед			
206	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	2,39	4,22	13,06	107,8	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	180	1,99	3,52	10,88	89,83
54-2м-2020	Гуляш из говядины	60	10,35	8,4	2,475	127,05	Гуляш из говядины	60	10,35	8,4	2,475	127,05
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5	5,3	35	208	Макароны отварные	120	4,00	4,24	28,00	166,40
ГП	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	37,9	хлеб	30	2,30	0,30	11,50	37,90
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	20,43	83,88
	Итого за обед	640	20,64	18,22	84,735	573,95	Итого за обед	570	19,18	16,46	73,29	505,06
			Полдник						Полдник			
79	Суп картофельный протертый с гречками	200	4,47	6,3	23,46	174	Суп картофельный протертый с гречками	180	4,03	5,69	21,17	157,00
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2		6,4	26,4	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,76	23,76
	Итого за полдник	400	4,67	6,3	29,86	200,4	Итого за полдник	360	4,21	5,69	26,93	180,76
	Итого:	1570	33,37	31,72	169,225	1056,55	Итого:	1390	30,21	27,62	148,06	920,41

2 день
1-3 года

2 день
3-7 лет

рецептуры	Наименование		Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Выход	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
			Завтрак					Завтрак			
273	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,3	6,86	26,92	194	150	4,73	5,15	20,19	145,50
6	Масло порциями	5	0,04	4,12	0,04	37,4	5	0,04	4,12	0,04	37,40
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2		6,4	26,4	180	0,18	0,00	5,76	23,76
ГП	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	37,9	30	2,30	0,30	11,50	37,90
	Итого за завтрак	435	8,84	11,28	44,86	295,7	365	7,25	9,57	37,49	244,56
ГП	сок	100	0,66	0	12,13	38	100	0,66	0,00	12,13	38,00
			Обед				Обед				
187	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	6,79	67,8	180	1,26	3,52	6,11	61,02
54-15ь-2020	Тефтели из говядины с рисом	80	10,74	9,32	10,52	169	80	10,74	9,32	10,52	169
25	Салат из картофеля с зеленым горошком "Зимний"	100	1,97	5,24	9,76	94,2	80	1,58	4,19	7,82	75,36
ГП	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	37,9	30	2,30	0,30	11,50	37,90
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		22,7	93,2	180	0,54	0,00	20,43	83,88
	Итого за обед	610	17,01	18,77	61,27	462,1	550	16,42	17,33	56,38	427,16
			Полдник				Полдник				
562	Пирожки печеные из сдобного теста	80	10,01	7,46	56,62	333,38	80	10,01	7,46	56,62	333,38
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2		6,4	26,4	180	0,18	0,00	5,76	23,76
	Итого за полдник	280	10,21	7,46	63,02	359,78	260	10,19	7,46	62,38	357,14
	Итого:	1425	36,72	37,51	181,28	1155,58	1275	34,52	34,35	168,38	1066,86

3 день		3 день										
3-7 лет		1-3 года										
№ рецептуры	Наименование	Выход	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Наименование	Выход	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы	
			Завтрак				Завтрак					
271	Каша молочная кукурузная	200	5,22	5,98	30,2	194,46	Каша молочная кукурузная	150	3,92	4,49	22,65	145,85
7	Сыр порциями	15	23,2	29,5	6,4	360	Сыр порциями	10	15,47	19,67		240,00
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2			26,4	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,76	23,76
ГП	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	37,9	хлеб	30	2,30	0,30	11,50	37,90
	Итого за завтрак	445	30,92	35,78	48,10	618,76	Итого за завтрак	370	21,86	24,45	39,91	447,51
			2 Завтрак				2 Завтрак					
ГП	сок	100	0,66	0	12,13	38	сок	100	0,66	0,00	12,13	38,00
			Обед				Обед					
76	Рассольник Ленинградский	200	1,6	4,08	13,53	97,33	Рассольник Ленинградский	180	1,44	3,67	12,18	87,60
274	Голубцы ленивые	100	7,06	4,52	10,13	109,5	Голубцы ленивые	100	7,06	4,52	10,13	109,5
348	Соус томатный	20	0,23	0,84	1,6	14,9	Соус томатный	20	0,23	0,84	1,6	14,9
54-1г-2020	Макароны отварные	120	4	4,24	28	166,4	Макароны отварные	100	3,33	3,53	23,33	138,67
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		22,7	93,2	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	20,43	83,88
ГП	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	37,9	хлеб	30	2,30	0,30	11,50	37,90
	Итого за обед	670	15,79	13,98	87,46	519,23	Итого за обед	610	14,90	12,87	79,17	472,45
			Полдник				Полдник					
562	Пирожки печеные из слобного теста	80	10,01	7,46	56,62	333,38	Пирожки печеные из слобного теста	80	10,01	7,46	56,62	333,38
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2		6,4	26,4	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,76	23,76
	Итого за полдник	280	10,21	7,46	63,02	359,78	Итого за полдник	260	10,19	7,46	62,38	357,14
	Итого:	1495	57,58	57,22	210,71	1535,77	Итого:	1340	47,62	44,78	193,59	1315,09

№ рецептуры	4 день										
	4 день					1-3 года					
	3-7 лет					1-3 года					
Наименование	Выход	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Наименование	Выход	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак											
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсянная	200	8,3	12,6	36,8	294,2	150	6,23	9,45	27,60	220,65
7	масло сливочное (порциями)	5	0,04	4,12	0,04	37,4	5	0,04	4,12	0,04	37,4
ГП	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	37,9	30	2,30	0,30	11,50	37,90
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2		6,4	26,4	180	0,18	0,00	5,76	23,76
	Итого за завтрак	435	10,84	17,02	54,74	395,9	365	8,75	13,87	44,90	319,71
2 Завтрак											
ГП	сок	100	0,66	0	12,13	38	100	0,66	0,00	12,13	38,00
Обед											
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,31	4,14	12,35	111,2	180	4,78	3,73	11,11	97,20
304	Плов из птицы	210	20,3	17	35,69	377	180	17,57	14,71	30,88	326,25
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		22,7	93,2	180	0,54	0,00	20,43	83,88
ГП	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	37,9	30	2,30	0,30	11,50	37,90
	Итого за обед	640	28,51	21,44	82,24	619,3	570	25,19	18,74	73,92	545,23
Полдник											
45	Винегрет овощной	100	0,92	4,12	5,6	63,2	100	0,92	4,12	5,6	63,2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2		6,4	26,4	180	0,18	0,00	5,76	23,76
	Итого за полдник	300	1,12	4,12	12	89,6	280	1,10	4,12	11,36	86,96
	Итого:	1475	41,13	42,58	161,11	1142,8	1315	35,70	36,73	142,31	989,90

5 день		5 день										
3-7 лет		1-3 года										
№ рецептуры	Наименование	Выход	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Наименование	Выход	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы	
			Завтрак				Завтрак					
273	Каша манная с маслом	200	4,52	4,07	30,57	177	150	3,39	3,05	22,93	132,75	
7	масло сливочное	5	0,04	4,12	0,04	37,4	5	0,04	4,12	0,04	37,4	
ГП	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	37,9	30	2,30	0,30	11,50	37,90	
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	180	3,42	3,15	9,99	81,72	
	Итого за завтрак	435	10,66	11,99	53,21	343,1	365	9,15	10,62	44,46	289,77	
			2 Завтрак				2 Завтрак					
ГП	сок	100	0,66	0	12,13	38	100	0,66	0,00	12,13	38,00	
			Обед				Обед					
80	Суп картофельный с крупой (гречка)	200	1,74	2,84	11,29	73,2	180	1,57	2,56	10,16	65,88	
54-11р-2020	Тeftели рыбные	80	10,34	6,28	9,8	136,8	40	5,17	3,14	4,90	68,40	
33	Салат из свеклы	100	1,42	6,08	8,36	92,36	100	1,42	6,08	8,36	92,36	
ГП	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	37,9	30	2,30	0,30	11,50	37,90	
376	Кисель из концентрата	200	0,40	0,02	25,24	102,72	180	0,36	0,02	22,72	92,45	
	Итого за обед	610	16,2	15,518	66,19	442,98	530	10,82	12,09	57,64	356,99	
			Полдник				Полдник					
ГП	Кондитерские изделия	40	28,8	3,8	3,8	180	40	28,8	3,8	3,8	180	
54-1гн-2020	Чай без сахара	200	0,2		0	0,1	180	0,18	0,00	0,00	0,09	
	Итого за полдник	240	29	3,8	3,8	180,1	220	28,98	3,80	3,80	180,09	
	Итого:	1385	56,52	31,308	135,33	1004,18	1215	49,61	26,51	118,02	864,85	

№ рецептуры		2 день											
		3-7 лет						1-3 года					
		Наименование	Выход	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Наименование	Выход	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы				
		Завтрак						Завтрак					
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	147,6	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	4,69	16,96	132,84	
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	Кофейный напиток с молоком	180	3,42	3,15	9,99	81,72	
ГП	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	37,9	хлеб	30	2,30	0,30	11,50	37,90	
	Итого за завтрак	430	11,85	9,01	41,44	276,3	Итого за завтрак	390	10,90	8,14	38,45	252,46	
		2 Завтрак						2 Завтрак					
ГП	сок	100	0,66	0	12,13	38	сок	100	0,66	0,00	12,13	38,00	
		Обед						Обед					
34	Свекольник со сметаной	200	1,53	5,06	9,96	83,32	Свекольник со сметаной	180	1,38	4,55	8,96	74,99	
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,8	11,2	3,3	169,4	Гуляш из говядины	60	10,35	8,40	2,48	127,05	
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,9	33,6	205,3	Каша перловая рассыпчатая	120	3,52	4,72	26,88	164,24	
ГП	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	37,9	хлеб	30	2,30	0,30	11,50	37,90	
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		22,7	93,2	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,00	20,43	83,88	
	Итого за обед	660	22,63	22,46	81,06	589,12	Итого за обед	570	18,09	17,97	70,25	488,06	
		Полдник						Полдник					
85	Булочка слобная	80	6,2	6,8	52,8	256,8	Булочка слобная	60	4,70	5,10	31,40	192,60	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2		6,4	26,4	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,76	23,76	
	Итого за полдник	280	6,4	6,8	59,2	283,2	Итого за полдник	240	4,88	5,10	37,16	216,36	
	Итого:	1470	41,54	38,27	193,83	1186,62	Итого:	1300	34,52	31,21	157,99	994,88	

		7 день										
		3-7 лет					1-3 года					
№ рецептуры	Наименование	Выход	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Выход	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
			Завтрак					Завтрак				
168	Каша ячневая вязкая с маслом	200	4,39	4,2	28,3	169	150	3,29	3,15	21,23	126,75	
ГП	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	37,9	30	2,30	0,30	11,50	37,90	
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	180	3,42	3,15	9,99	81,72	
	Итого за завтрак	430	10,49	8,00	50,90	297,70	360	9,01	6,60	42,72	246,37	
			2 Завтрак					2 Завтрак				
ГП	сок	100	0,66	0	12,13	38	100	0,66	0,00	12,13	38,00	
			Обед					Обед				
201	Суп Крестьянский с пшениной крупой, с куриным мясом	200	4,79	6,03	12,42	118,62	180	4,31	5,43	11,18	106,76	
291	Картофельная запеканка с мясом	165	12,13	9,5	25,7	237	125	12,13	9,50	25,70	177,00	
376	Кисель из концентрата	200	0,40	0,02	25,24	102,72	180	0,36	0,02	22,72	92,45	
ГП	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	37,9	30	2,30	0,30	11,50	37,90	
	Итого за обед	595	19,62	15,848	74,86	496,24	515	19,10	15,24	71,09	414,11	
			Полдник					Полдник				
109	Суп-пюре из гороха с гречками	200	6,4	3,6	20,5	126	180	5,5	3,2	17,5	126	
54-1гн-2020	Чай без сахара	200	0,2	0	0	0,1	180	0,18	0,00	0,00	0,09	
	Итого за полдник	400	6,6	3,6	20,5	126,1	360	5,68	3,20	17,50	126,09	
	Итого:	1525	37,37	27,448	158,39	958,04	1335	34,45	25,04	143,44	824,57	

8 день
1-3 года

№ рецептуры	8 день 3-7 лет				8 день 1-3 года					
	Наименование	Выход	Пищевые вещества		энергетическая ценность (ккал)	Выход	Пищевые вещества		энергетическая ценность (ккал)	
			Белки	Жиры			Углеводы	Белки		Жиры
			Завтрак				Завтрак			
93	Суп молочный с крупой (рис)	200	4,82	1,02	16,83	150	3,62	0,77	12,62	99,30
7	Сыр порциями	15	23,2	29,5		10	15,47	19,67		240,00
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	180	3,42	3,15	9,99	81,72
ГП	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	30	2,30	0,30	11,50	37,90
	Итого за завтрак	445	34,12	34,32	39,43	370	24,80	23,88	34,11	458,92
			2 Завтрак				2 Завтрак			
ГП	сок	100	0,66	0	12,13	100	0,66	0,00	12,13	38,00
			Обед				Обед			
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	180	1,94	2,04	12,34	79,02
336	Капуста тушеная с мясом	200	14,29	11,71	9,73	150	19,70	15,00	13,65	269,00
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2		6,4	180	0,18	0,00	5,76	23,76
ГП	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	30	2,30	0,30	11,50	37,90
	Итого за обед	630	18,94	14,28	41,34	540	24,12	17,34	43,25	409,68
			Полдник				Полдник			
205	Макаронные изделия, отварные с овощами	150	4,2	3,4	23,4	100	2,80	2,30	15,60	97,74
376	Кисель из концентрата	200	0,40	0,02	25,24	180	0,36	0,02	22,72	92,45
	Итого за полдник	350	4,6	3,418	48,64	280	3,16	2,32	38,32	190,19
	Итого:	1525	58,32	52,018	141,54	1290	52,74	43,54	127,81	1096,79

9 день		9 день										
3-7 лет		1-3 года										
№ рецептуры	Наименование	Выход	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Наименование	Выход	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры	Углеводы	
			Завтрак				Завтрак					
93	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,8	5,48	17,08	146,8	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4,35	4,11	12,81	110,10
ГП	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	37,9	хлеб	30	2,30	0,30	11,50	37,90
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2		6,4	26,4	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	5,76	23,76
	Итого за завтрак	430	8,3	5,78	34,98	211,1	Итого за завтрак	360	6,83	4,41	30,07	171,76
			2 Завтрак				2 Завтрак					
ГП	сок	100	0,66	0	12,13	38	сок	100	0,66	0,00	12,13	38,00
			Обед				Обед					
135	Суп из овощей	200	1,5	2,8	8,5	69	Суп из овощей	180	1,40	2,50	7,70	62,00
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,8	11,2	3,3	169,4	Гуляш из говядины	60	10,35	8,40	2,48	127,05
54-4к-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,50	42,80	262,40	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,56	5,20	34,24	209,92
ГП	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	37,9	хлеб	30	2,30	0,30	11,50	37,90
376	Кисель из концентрата	200	0,40	0,02	25,24	102,72	Кисель из концентрата	200	0,40	0,02	25,24	102,72
	Итого за обед	660	26,2	20,818	91,34	641,42	Итого за обед	590	21,01	16,42	81,16	539,59
			Полдник				Полдник					
267	Блины	75	5,7	8,8	31,4	214	Блины	75	5,7	8,8	31,4	214
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,50	1,40	8,50	52,90	Чай черный байховый с молоком и сахаром	180	1,35	1,26	7,65	47,61
	Итого за полдник	275	7,2	10,2	39,9	266,9	Итого за полдник	255	7,05	10,06	39,05	261,61
	Итого:	1465	42,36	36,798	178,35	1157,42	Итого:	1305	35,55	30,89	162,41	1010,96

2 марта 2020 г.
с. Графское

10 день											
1-3 года											
№ рецептуры	Наименование	Выход	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Выход	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
3-7 лет											
10 день											
Завтрак											
273	Каша манная с маслом	200	4,52	4,07	30,57	177	150	3,39	3,05	22,93	132,75
ГП	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	37,9	30	2,30	0,30	11,50	37,90
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2		6,4	26,4	180	0,18	0,00	5,76	23,76
	Итого за завтрак	430	7,02	4,37	48,47	241,30	360	5,87	3,35	40,19	194,41
2 Завтрак											
ГП	сок	100	0,66	0	12,13	38	100	0,66	0,00	12,13	38,00
Обед											
170	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82	180	1,21	3,28	83,50	68,33
54-3р-2020	Котлеты рыбные (минтай)	80	11,36	2,24	5,92	88,48	50	7,10	1,40	3,70	55,30
54-1г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,70	158,3	120	2,40	4,56	18,96	126,64
ГП	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	37,9	30	2,30	0,30	11,50	37,90
376	Кисель из концентрата	200	0,40	0,02	25,24	102,72	180	0,36	0,02	22,72	92,45
	Итого за обед	660	18,51	12,19	166,56	469,40	560	13,37	9,55	140,38	380,62
Полдник											
85	Булочка слобная	80	6,2	6,8	52,8	256,8	60	4,70	5,10	31,40	192,60
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2		6,4	26,4	180	0,18	0,00	5,76	23,76
	Итого за полдник	280	6,4	6,8	59,2	283,2	240	4,88	5,10	37,16	216,36
	Итого:	1470	32,59	23,36	286,36	1031,90	1260	24,78	18,00	229,85	829,39

№ рецептуры		11 день										
		3-7 лет					1-3 года					
		Наименование	Выход	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Выход	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
Белки	Жиры			Углеводы	Белки	Жиры			Углеводы			
			Завтрак				Завтрак					
54-9к-2020	ГП	Каша вязкая молочная овсянная	200	8,3	12,6	36,8	294,2	150	6,23	9,45	27,60	220,65
		хлеб	30	2,3	0,3	11,5	37,9	30	2,30	0,30	11,50	37,90
54-9гн-2020		Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	180	3,42	3,15	9,99	81,72
		Итого за завтрак	430	14,4	16,4	59,4	422,9	360	11,95	12,90	49,09	340,27
		2 Завтрак										
		сок	100	0,66	0	12,13	38	100	0,66	0,00	12,13	38,00
		Обед										
206		Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	2,39	4,22	13,06	107,8	180	1,99	3,52	10,88	89,83
		Котлета из говядины	75	14,1	11,9	11,4	209	60	11,28	9,52	9,12	167,20
54-4м-2020		Макаронные отварные	150	5	5,3	35	208	120	4,00	4,24	28,00	166,40
54-1г-2020	ГП	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	37,9	30	2,30	0,30	11,50	37,90
54-7хн-2020		Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		22,7	93,2	180	0,54	0,00	20,43	83,88
		Итого за обед	655	24,39	21,72	93,66	655,9	570	20,11	17,58	79,93	545,21
		Полдник										
355		Вареники ленивые	100	16,9	7,8	14,3	195	80	13,3	5,1	11,4	145
		Чай с сахаром	200	0,2		6,4	26,4	180	0,18	0,00	5,76	23,76
54-2гн-2020		Итого за полдник	300	17,1	7,8	20,7	221,4	260	13,48	5,10	17,16	168,76
		Итого:	1485	56,55	45,92	185,89	1338,2	1290	46,20	35,58	158,31	1092,24

12 день											
1-3 года											
Рецептуры	Наименование	Выход	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Выход	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
			Завтрак				Завтрак				
4-4к-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,93	8,67	57,07	349,87	150	8,20	6,50	42,80	262,40
ГП	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	37,9	30	2,30	0,30	11,50	37,90
4-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	180	4,14	3,87	11,16	96,03
	Итого за завтрак	430	17,83	13,27	80,97	494,47	360	14,64	10,67	65,46	396,33
			2 Завтрак				2 Завтрак				
ГП	сок	100	0,66	0	12,13	38	100	0,66	0,00	12,13	38,00
			Обед				Обед				
87	Суп с рыбными консервами	200	8,6	8,4	14,33	167	180	7,74	7,56	12,90	150,30
256	Рагу из овощей с мясом	200	21,71	16,55	15,02	196	180	19,54	14,90	13,52	176,40
4-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		22,7	93,2	180	0,54	0,00	20,43	83,88
ГП	хлеб	30	2,3	0,3	11,5	37,9	30	2,30	0,30	11,50	37,90
	Итого за обед	630	33,21	25,25	63,55	494,1	570	30,12	22,76	58,35	448,48
			Полдник				Полдник				
154	Сочинки с творогом	118	12,65	14,84	48,45	365,85	118	12,65	14,84	48,45	365,85
4-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2		6,4	26,4	180	0,18	0,00	5,76	23,76
	Итого за полдник	318	12,85	14,84	54,85	392,25	298	12,83	14,84	54,21	389,61
	Итого:	1478	64,55	53,36	211,50	1418,82	1328	58,25	48,27	190,15	1272,42

