«Утверждаю»

Директор ГБОУ СОШ с.Константиновка

_____Абрашкина Е.Н.

Приказ №___43-од___ от 31.08.2022г.

Перспективное 10 – дневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 – 7 лет, посещающих СП – детский сад «Чебурашка» ГБОУ СОШ с.Константиновка муниципального района Большеглушицкий Самарской области с 12 часовым режимом пребывания

на 2022 – 2023 уч. год.

Вся рецептура данного меню взята из сборников:
1) «Организация питания детей в ДОУ» 2005год.
2) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детей в дошкольных организациях. Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. 2016год.

1 день

Наименование	Выход блюд		ЯСЛИ				Витамин «С»	САД				Витамин «С»	№ рецептуры
			Пищевые вещества			Энерг. ценность		Пищевые вещества			Энерг. ценность		
	Ясли	Сад	Б.	Ж.	У.	Ккал.		Б.	Ж.	У.	Ккал.		
Завтрак													
Каша жидкая (гречневая,овсяная)	150	200	4,47	4,11	12,80	**106,60**	0,68	5,97	5,48	17,08	**142,2**	0,91	**199**
Бутерброд с маслом сливочным	40	40	2,45	7,55	14,62	**136**	--	2,45	7,55	14,62	**136**	-	**1**
Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,01	6,99	**28**	0,02	0,06	0,02	9,99	**40**	0,03	**411**
Итого на завтрак	347	430	6,96	11,67	34,41	**270,6**	0,7	8,48	13,05	41,69	**318,2**	0,94	**-**
Обед													
Салат из моркови с сахаром	45	60	0,56	0,043	5,23	**23,55**	2,16	0,75	0,057	6,95	**31,31**	2,87	**42**
Суп картофельный с пшенной крупой	200	250	1,74	2,27	11,43	**73,2**	6,6	2,18	2,84	14,30	**91,5**	8,25	**86**
Каша рассыпчатая пшеничная	120	150	5,05	3,60	31,09	**177,07**		6,31	4,50	38,83	**221,14**		**330**
Гуляш из отварного мяса	70	80	9,02	7,26	2,31	**110,5**	0,35	10,31	8,15	2,62	**125**	0,55	**293**
Напиток из плодов шиповника	150	180	0,51	0,21	14,23	**61**	75	0,61	0,25	18.67	**79**	90,00	**417**
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,30	14,50	**70,57**	-	3,16	0,4	19,32	**94**	-	**-**
Хлеб ржаной	30	40	1,98	0,36	10,03	**52,25**	-	2,64	0,48	13,36	**69,6**	-	**-**
Итого за обед	645	800	21,23	14,043	88,82	**568,14**	84,11	25,96	16,677	114,05	**711,55**	101,67	**-**
Уплотненный полдник													

Салат из свёклы	45	60	0,64	2,74	3,76	**42,30**	4,28	0,85	3,65	5	56,22	5,69	**33**
Омлет натуральный	65	85	5,73	11,04	1,10	**127**	0,10	7,52	13,46	1,51	157	0,15	**229**
Хлеб пшеничный	15	15	1,19	0,15	7,25	**35**		1,19	0,15	7,25	35	-	-
Чай с лимоном	150/7/3,5	180/10/7	0,07	0,01	7,10	**29**	1,42	0,12	0,02	10,20	**41**	2,83	**412**
Итого на полдник	285,5	357	7,63	13,94	19,21	**233,3**	5,8	9,68	17,28	23,96	**289,22**	8,67	-
Итого за 1 день	1277,5	1587	35,82	39,653	142,44	**1090,04**	90,61	44,12	47,007	179,7	**1318,97**	111,28	-

2 день

Наименование	**Выход блюд**		**ЯСЛИ**				**Витамин «С»**	**САД**				**Витамин «С»**	**№ рецептуры**
			Пищевые вещества			**Энерг. ценность**		**Пищевые вещества**			**Энерг. ценность**		
	Ясли	**Сад**	**Б.**	**Ж.**	**У.**	**Ккал.**		**Б.**	**Ж.**	**У.**	**Ккал.**		
Завтрак													
Каша рассыпчатая ячневая с сахаром и маслом	160	210	4,94	4,28	36,75	**205**	-	6,57	4,49	47,31	**256**	-	**179**
Бутерброд с сыром	45	45	4,73	6,88	14,56	**139**	0,07	4,73	6,88	14,56	**139**	0,07	**3**
Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,18	10,63	**70**	0,98	2,85	2,41	14,36	**91**	1,17	**414**
Итого на завтрак	**335**	**435**	**12,01**	**13,34**	**61,94**	**414**	**1,05**	**14,15**	**13,78**	**76,23**	**486**	**1,24**	**-**
Обед													
Салат из репчатого лука	45	60	0,6	2,78	3,5	**41,5**	4,28	0,79	3,7	4,67	**55,15**	5,69	**11**
Рассольник ленинградский	200	250	1,68	4,09	13,27	**96,6**	6,03	2,10	5,11	16,59	**120,75**	7,54	**82**
Плов из птицы	160	210	15,12	12,76	26,76	**282**	0,41	20,30	17,00	35,69	**377**	1,01	**321**
Компот из свежих плодов (яблоки свежие)	150	180	0,12	0,12	17,90	**73,16**	1,29	0,16	0,16	23,88	**97,6**	1,72	**390**
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,30	14,50	**70,57**	-	3,16	0,4	19,32	**94**	-	-
Хлеб ржаной	30	40	1,98	0,36	10,03	**52,25**	-	2,64	0,48	13,36	**69,6**	-	-
Итого за обед	615	780	21,87	20,41	85,96	**563,83**	12,01	29,15	26,85	113,51	**814,1**	15,96	-
Уплотненный полдник													
Макароны, запеченные с яйцом	155	205	7,73	6,91	23, 03	**185**	0,33	10,04	9,48	31,04	**250**	0,43	**222**
Ряженка	150	180	4,35	3,75	6,30	**76**	0,45	5,22	4,50	7,56	**92**	0,54	**420**

Итого на полдник	305	385	12,08	10,66	29,33	**261**	0,78	15,26	13,98	38,6	**342**	0,97	-
Итого за 2 день	1255	1600	45,96	44,41	177,23	**1238,83**	13,84	58,56	54,61	228,34	**1642,1**	18,17	-

3 день

Наименование	**Выход блюд**		**ЯСЛИ**				**Витамин «С»**	**САД**				**Витамин«С»**	**№ рецептуры**
			Пищевые вещества			**Энерг. ценность**		**Пищевые вещества**			**Энерг. ценность**		
	Ясли	**Сад**	**Б.**	**Ж.**	**У.**	**Ккал.**		**Б.**	**Ж.**	**У.**	**Ккал.**		
Завтрак													
Суп молочный с крупой (хлопья овс. «Геркулес»)	150	200	4,44	4,45	13,44	**111,54**	0,68	5,92	5,93	17,93	**148,8**	0,91	**101**
Бутерброд с маслом сливочным	40	40	2,45	7,55	14,62	**136**		2,45	7,55	14,62	**136**	-	**1**
Какао с молоком	150	180	3,15	2,72	12,96	**89**	1,20	3,67	3,19	15,82	**107**	1,43	**416**
Итого на завтрак	340	420	10,04	14,72	41,02	**336,54**	1,88	12,04	16,67	48,37	**391,8**	2,34	**-**
Обед													
Салат из свёклы	45	60	0,64	2,74	3,76	**42,30**	4,28	0,85	3,65	5	**56,22**	6,69	**34**
Суп картофельный с бобовыми	200	250	4,39	4,22	13,06	**107,8**	4,65	5,49	5,27	16,32	**134,75**	5,81	**87**
Каша рассыпчатая гречневая	120	150	6,88	4,88	30,92	**195,07**		8,59	6,09	38,62	**243,62**	-	**330**
Тефтели рыбные тушеные (с водой) с соусом №372	60	80	7,30	2,59	7,55	**83**	0,09	9,57	3,72	9,68	**111**	0,12	**277**
Компот из сушенных фруктов	150	180	0,33	0,015	20,81	**84,71**	0,03	0,40	0,018	25,02	**101,80**	-	**394**
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,30	14,50	**70,57**		3,16	0,4	19,32	**94**	-	-
Хлеб ржаной	30	40	1,98	0,36	10,03	**52,25**		2,64	0,48	13,36	**69,6**	-	-
Итого за обед	635	800	23,89	15,10	100,63	**635,7**	9,05	30,7	19,62	111,16	**810,99**	12,62	-
Уплотненный полдник													
Салат из моркови и яблок	45	60	0,39	2,35	3,54	**36,86**	3,12	0,52	3,13	4,72	**49,13**	4,17	41

Пирожок печеный с фаршем № 500	35	50	2,19	1,27	14,20	**77**	0,24	2,88	1,17	27,78	**133**	0,02	437
Кисель из плодов или ягод свежих	150	180	0,13	0,060	20,12	**81,56**	18,29	0,16	0,072	24,18	**58,02**	21,99	400
Итого на полдник	230	290	2,71	3,68	37,86	**195,42**	21,65	3,56	43,72	56,18	**280,15**	26,18	-
Итого за 3 день	1205	1510	36,64	33,505	179,54	**1167,66**	32,58	46,3	80,01	213,71	**1482,94**	41,14	-

День 4

Наименование	**Выход блюд**		**ЯСЛИ**				**Витамин «С»**	**САД**				**Витамин «С»**	**№ рецептуры**
			Пищевые вещества			**Энерг. ценность**		**Пищевые вещества**			**Энерг. ценность**		
	Ясли	**Сад**	**Б.**	**Ж.**	**У.**	**Ккал.**		**Б.**	**Ж.**	**У.**	**Ккал.**		
Завтрак													
Суп молочный слизистый с рисовой крупой	150	200	4,03	4,02	14,69	**111,09**	0,73	5,37	5,37	19,6	**148,2**	0,98	**98**
Бутерброд с повидлом	55	55	2,49	3,93	27,65	**156**	0,10	2,49	3,93	27,56	**156**	0,10	**2**
Чай с молоком	150	180	2,65	2,33	11,31	**77**	1,19	2,67	2,34	14,31	**89**	1,20	**413**
Итого на завтрак	355	435	9,17	10,28	53,65	**344,09**	2,02	10,53	11,64	61,47	**393,2**	2,28	**-**
Обед													
Салат из солёного огурца с луком	45	60	0,39	2,3	1,17	**26,94**	2,5	0,51	3,06	1,56	**35,81**	3,32	**20**
Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	1,39	3,9	6,78	**67,8**	14,77	1,74	4,88	8,48	**84,75**	18,46	**73**
Запеканка картофельная с печенью	120	160	7,64	3,91	20,36	**147**	4,08	10,18	6,25	27,33	**206**	5,43	**308**
Напиток из свежих ягод(черная смородина)	150	180	0,22	0,09	16,60	**68,06**	19,34	0,27	0,11	19,95	**81,80**	23,24	**393**
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,50	**70,57**	-	3,16	0,4	19,32	**94**	-	-
Хлеб ржаной	30	40	1,98	0,36	10,03	**52,25**	-	2,64	0,48	13,36	**69,6**	-	-
Итого на обед	575	730	13,99	10,86	69,44	**432,11**	40,69	18,5	15,18	90	**571,96**	50,45	-
Уплотненный полдник													

Каша вязкая кукурузная	160	210	4,06	3,20	26,13	**154**	-	4,39	4,20	33,19	**188**	-	182
Хлеб пшеничный	15	15	1,19	0,15	7,25	**35**	-	1,19	0,15	7,25	**35**	-	-
Чай с лимоном	150/7/3,5	180/10/7	0,07	0,01	7,10	**29**	1,42	0,12	0,02	10,20	**41**	2,83	412
Итого на полдник	335,5	422	5,32	3,36	40,48	**218**	1,42	5,7	4,37	50,64	**264**	2,83	-
Итого за 4 день	1265,5	1587	28,48	24,5	163,67	**994,2**	44,13	34,73	31,19	202,11	**1229,16**	55,56	-

День 5

Наименование	**Выход блюд**		**ЯСЛИ**				**Витамин «С»**	**САД**				**Витамин «С»**	**№ рецептуры**
			Пищевые вещества			**Энерг. ценность**		**Пищевые вещества**			**Энерг.ценность**		
	Ясли	**Сад**	**Б.**	**Ж.**	**У.**	**Ккал.**		**Б.**	**Ж.**	**У.**	**Ккал.**		
Завтрак													
Суп молочный манный	150	200	4,11	3,78	12,07	**98,80**	0,73	5,49	5,04	16,10	**131,8**	0,97	99
Бутерброд с сыром российским	45	45	4,73	6,88	14,56	**139**	0,07	4,73	6,88	14,56	**139**	0,07	3
Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,00	10,63	**70**	0,98	2,85	2,41	14,36	**91**	1,17	414
Итого на завтрак	345	425	11,18	12,66	37,26	**307,8**	1,78	13,07	14,33	45,02	**361,8**	2,21	-
Обед													
Винегрет овощной	45	60	0,61	2,78	3,80	**40,70**	4,62	0,82	3,7	5,05	**56,77**	6,13	**46**
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	2,15	2,27	13,71	**83,8**	6,6	2,69	2,84	17,14	**104,75**	8,25	**88**
Рис отварной	120	150	2,92	0,42	29,36	**167,83**	-	3,65	0,53	36,66	**209,60**	-	**332**
Гуляш из отварного мяса	70	80	9,02	7,26	2,31	**110,5**	0,35	10,31	8,15	2,62	**125**	0,55	**293**
Напиток из плодов шиповника	150	180	0,51	0,21	14,23	**61**	75,00	0,61	0,25	18,67	**90**	79	**417**
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,30	14,50	**70,57**	-	3,16	0,4	19,32	**94**	-	-
Хлеб ржаной	30	40	1,98	0,36	10,03	**52,25**	-	2,64	0,48	13,36	**69,6**	-	-
Итого на обед	645	800	19,56	13,6	87,94	**586,65**	86,57	23,88	16,35	112,82	**749,72**	93,93	-
Уплотненный полдник													
Каша вязкая ячневая	160	210	3,30	4,06	26,13	**154**	-	4,39	4,20	33,19	**188**	-	182
Молоко кипяченое	150	180	4,58	4,08	7,58	**85**	2,05	5,48	4,88	9,07	**102**	2,46	**419**

Хлеб пшеничный	15	15	1,19	0,25	7,25	**35**	-	1,19	0,25	7,25	**35**		-
Итого на полдник	325	405	9,07	8,39	40,96	**274**	-	11,06	9,33	207,35	**325**	2,46	-
Итого за 5 день	1315	1630	39,81	34,65	166,16	**1168,45**	90,4	48,01	47,54	-	**1436,52**	190,67	-

День 6

Наименование	**Выход блюд**		**ЯСЛИ**				**Витамин «С»**	**САД**				**Витамин «С»**	**№ Рецептуры**
			Пищевые вещества			**Энерг. ценность**		**Пищевые вещества**			**Энерг. ценность**		
	Ясли	**Сад**	**Б.**	**Ж.**	**У.**	**Ккал.**		**Б.**	**Ж.**	**У.**	**Ккал.**		
Завтрак													
Каша вязкая кукурузная	160	210	3,30	4,06	26,13	**154**	-	4,39	4,20	33,19	**188**	-	**182**
Бутерброд с маслом сливочным	40	40	2,45	7,55	14,62	**136**	-	2,45	7,55	14,62	**136**	-	**1**
Какао с молоком	150	180	3,15	2,72	12,96	**89**	1,20	3,67	3,19	15,82	**107**	1,43	**416**
Итого на завтрак	350	430	8,9	14,33	40,75	**379**	1,20	10,51	14,94	63,63	**431**	1,43	-
Обед													
Салат из белокочанной капусты	45	60	0,63	2,28	3,9	**38,7**	15,74	0,60	3,04	5,17	**51,43**	20,92	**21**
Суп с рыбными консервами	200	250	6,88	6,72	11,47	**133,8**	7,29	8,60	8,40	14,33	**167,25**	9,11	**95**
Каша рассыпчатая перловая	120	150	3,57	3,47	25,36	**146,94**		4,45	4,34	31,67	**183,50**	-	**330**
Тефтели мясные (2 вариант) с соусом №373	70	80	4,90	5,50	6,42	**94,74**	0,45	5,59	6,26	7,31	**108**	0,51	**304**
Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,015	20,81	**84,71**	0,30	0,40	0,018	25,02	**101,80**	0,36	394
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,50	**70,57**	-	3,16	0,4	19,32	**94**	-	-
Хлеб ржаной	30	40	1,98	0,36	10,03	**52,25**	-	2,64	0,48	13,36	**69,6**	-	-
Итого на обед	645	800	20,66	18,645	92,49	**621,71**	23,78	25,44	22,938	115,88	**775,58**	30,9	-
Уплотненный полдник													
Омлет с сыром	65	85	6,95	12,87	1,07	**148**	0,13	9,10	15,80	1,40	**184**	0,17	230

Хлеб пшеничный	15	15	1,19	0,15	7,25	**35**	-	1,19	0,15	7,25	**35**	-	3
Чай с молоком	150	180	2,65	2,33	11,31	**77**	1,19	2,67	2,34	14,31	**89**	1,20	413
Итого на полдник	230	280	10,79	15,35	19,63	**260**	1,32	12,96	18,29	22,96	**308**	1,37	-
Итого за 6 день	1225	1510	40,35	48,325	152,87	1260,71	26,3	48,91	56,186	202,47	1514,47	32,4	-

День 7

Наименование	**Выход блюд**		**ЯСЛИ**				**Витамин «С»**	**САД**				**Витамин «С»**	**№ рецептуры**
			Пищевые вещества			**Энер.ценность**		**Пищевые вещества**			**Энерг.ценность**		
	Ясли	**Сад**	**Б.**	**Ж.**	**У.**	**Ккал.**		**Б.**	**Ж.**	**У.**	**Ккал.**		
Завтрак													
Макаронные изделия отварные с маслом	155	205	5,18	0,04	17,25	171		7,51	4,63	36,31	217		219
Бутерброд с повидлом	55	55	2,49	3.93	27,56	156	0,10	2,49	3,93	27,56	156	0,10	2
Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,01	6,99	28	0,02	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
Итого на завтрак	364	445	6,84	6,41	48,67	292,85	0,8	8,3	9,16	56,39	341,2	1,04	-
Обед													
Салат из моркови и яблок	45	60	0,39	2,35	3,54	**36,86**	3,12	0,52	3,13	4,72	**49,13**	4,17	41
Борщ с мясом	200	250	1,40	3,90	6,79	**67,8**	14,77	1,74	4,89	8,48	**84,75**	18,46	**68**
Картофельное пюре	120	150	2,45	3,84	16,36	**109,84**	14,53	3,06	4,80	20,43	**137,18**	18,15	**339**
Рыба, запеченная в омлете	60	80	9,81	3,15	1,75	**75**	0,13	13,07	4,37	2,57	**102**	0,17	**263**
Напиток из плодов шиповника	150	180	0,51	0,21	14,23	**61**	75,00	0,61	0,25	18,67	**79**	90,00	**417**
Хлеб пшеничный	30	40	3,37	0,3	14,50	**70,57**		3,16	0,4	19,32	**94**	-	-
Хлеб ржаной	30	40	1,98	0,36	10,03	**52,25**		2,64	0,48	13,36	**69,6**	-	-
Итого на обед	635	800	18,91	14,11	67,2	**473,32**	107,55	24,8	18,32	87,55	**615,66**	130,95	-
Уплотненный полдник													
Запеканка из творога с морковью с соусом молочным	50	100	5,83	5,14	11,89	**117**	0,35	11,66	10,29	23,78	**2,34**	0,71	**252**

№368													
Ряженка	150	180	4,35	3,75	6,30	**76**	0,45	5,22	4,50	7,56	**92**	0,54	420
Итого на полдник	200	280	10,18	8,89	18,19	**193**	0,8	16,88	14,79	31,34	**94,34**	1,25	-
Итого за 7 день	1197	1525	35,93	29,41	134,06	**959,17**	109,15	49,98	42,27	175,28	**1051,2**	133,24	-

День 8

Наименование	**Выход блюд**		**ЯСЛИ**				**Витамин «С»**	**САД**				**Витамин «С»**	**№ рецептуры**
			Пищевые вещества			**Энерг.ценность**		**Пищевые вещества**			**Энерг.ценность**		
	Ясли	**Сад**	**Б.**	**Ж.**	**У.**	**Ккал.**		**Б.**	**Ж.**	**У.**	**Ккал.**		
Завтрак													
Каша вязкая пшенная с сахаром и маслом	160	210	4,27	4,86	29,32	**178**	-	6,67	5,28	37,44	**220**	-	182
Бутерброд с сыром	45	45	4,73	6,88	14,56	**139**	0,07	4,73	6,88	14,56	**139**	0,07	3
Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,00	10,63	**70**	0,98	2,85	2,41	14,36	**91**	1,17	414
Итого на завтрак	355	435	11,34	13,74	54,51	**387**	1,05	13,25	14,57	66,36	**450**	1,24	-
Обед													
Салат из свёклы с изюмом и курагой	45	60	0,70	2,75	6,09	**51,99**	3,48	0,93	3,67	8,10	**69,10**	4,62	**33**
Суп фасолевый	200	250	5,73	0,7	18,89	**104,8**	9,4	7,17	0,88	23,61	**131**	11,75	**93**
Голубцы ленивые	120	160	10,61	6,81	15,04	**164**	15,03	14,12	9,04	20,26	**219**	20,03	**315**
Напиток из свежих ягод (черной смородины)	150	180	0,22	0,09	16,60	**68,06**	19,34	0,27	0,11	19,95	**81,80**	23,24	**393**
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,3	14,57	**70,57**		3,16	0,4	19,32	**94**	-	-
Хлеб ржаной	30	40	1,98	0,36	10,03	**52,25**		2,64	0,48	13,36	**69,6**	-	-
Итого на обед	575	730	20,98	11,01	81,22	**511,67**	47,25	28,29	14,58	104,6	**664,5**	59,64	-
Уплотненный полдник													
Запеканка манная	150	200	6,61	4,78	41,40	**235**	0,49	9,20	7,06	54,37	**318**	0,65	**202**
Чай с повидлом	150/15	180/20	0,09	0,01	7,81	**32**	0,08	0,12	0,02	9,76	**40**	0,11	**411**
Соус черносморо-диновый	15	20	0,050	0,020	10,10	**40,79**	4,08	0,068	0,027	13,47	**54,4**	5,44	**378**
Итого на полдник	330	420	6,75	4,81	59,31	**307**,79	4,65	9,39	7,107	77,6	**412,4**	6,2	-

Итого за 8 день	1260	1585	39,07	29,56	195,04	**1206,46**	52,95	50,93	36,257	248,56	**1526,9**	67,08	-

День 9

Наименование	**Выход блюд**		**ЯСЛИ**				**Витамин «С»**	**САД**				**Витамин «С»**	**№ рецептуры**
			Пищевые вещества			**Энерг.ценность**		**Пищевые вещества**			**Энерг.ценность**		
	Ясли	**Сад**	**Б.**	**Ж.**	**У.**	**Ккал.**		**Б.**	**Ж.**	**У.**	**Ккал.**		
Завтрак													
Каша вязкая пшеничная	160	210	4,08	4,08	29,94	**173**	-	5,43	4,23	38,27	**213**	-	182
Бутерброд с маслом сливочным	40	40	245	7,55	1462	**136**	-	2,45	7,55	14,62	**136**	**-**	**1**
Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,01	6,99	**28**	0,02	0,06	0,02	9,99	**40**	0,03	**411**
Итого на завтрак	357	440	6,57	11,64	51,55	**337**	0,02	7,94	11,8	62,88	**389**	0,03	-
Обед													
Салат из кукурузы (консервированной)	45	60	1,30	2,79	3,62	**44,72**	4,19	1,73	3,70	4,81	**59,46**	5,57	**12**
Суп картофельный с клецками	200	250	1,68	2,69	9,71	**69,8**	4,6	2,09	3,36	12,14	**87,25**	5,75	**91**
Жаркое по - домашнему	170	220	20,80	5,33	18,50	**205**	7,26	27,53	7,47	21,95	**265**	8,97	**292**
Напиток из плодов шиповника	150	180	0,51	0,21	14,23	**61**	75,00	0,61	0,25	18,67	**79**	90,00	**417**
Хлеб пшеничный	20	80	1,58	0,2	9,66	**47**	-	6,32	0,8	38,64	**188**	-	-
Хлеб ржаной	30	40	1,98	0,36	10,03	**52,25**	-	2,64	0,48	13,36	**69,6**	-	-
Итого на обед	655	830	31	11,98	85,01	**573,49**	91,05	40,92	16,06	109,57	**748,31**	110,29	-
Уплотненный полдник													
Блинчики со сгущенным молоком	60	120	3,26	1,85	20,23	**111**	0,05	6,52	3,71	40,47	**221**	0,10	430
Ряженка	150	180	4,35	3,75	6,30	**76**	0,45	5,22	4,50	7,56	**92**	0,54	420

Итого на полдник	210	300	7,61	-	-	**187**	0,5	11,74	8,21	48,03	**313**	0,64	-
Итого за 9 день	1182	1570	42,03	28,82	143,83	**1003,77**	91,57	60,6	36,07	220,48	**1441,31**	110,96	-

День 10

Наименование	**Выход блюд**		**ЯСЛИ**				**Витамин «С»**	**САД**				**Витамин «С»**	**№ рецептуры**
			Пищевые вещества			**Энерг.ценность**		**Пищевые вещества**			**Энерг.ценность**		
	Ясли	**Сад**	**Б.**	**Ж.**	**У.**	**Ккал.**		**Б.**	**Ж.**	**У.**	**Ккал.**		
Завтрак													
Каша вязкая рисовая с сахаром и маслом	160	210	2,32	3,96	28,97	**161**	-	3,09	4,07	36,98	**197**	-	**182**
Бутерброд с маслом	40	40	2,45	7,55	14,62	**136**	-	2,45	7,55	14,62	**136**	-	**1**
Какао с молоком	150	180	3,15	2,72	12,96	**89**	1,20	3,67	3,19	15,82	**107**	1,43	**416**
Итого на завтрак	350	430	7,92	14,23	56,55	**386**	1.20	9,21	14,81	67,42	**440**	-	-
Обед													
Салат из белокочанной капусты с морковью	45	60	0,63	2,29	4,06	**39,37**	14,61	0,88	3,16	5,61	**54,39**	20,29	**21**
Суп картофельный с рисом	200	250	1,58	2,19	11,66	**72,6**	6,6	1,97	2,73	14,58	**90,75**	8,25	**86**
Макароны отварные	120	150	4,40	3,38	21,12	**132,56**		5,52	3,38	26,50	**158,39**		**219**
Рыба, тушенная с овощами	70	80	5,94	3,42	1,54	**61**	1,13	7,93	4,55	2,20	**81**	1,80	**261**
Компот из сушеных фруктов	150	180	0,33	0,015	20,81	**84,71**	0,30	0,40	0,018	25,02	**101,80**	0,36	**394**
Хлеб пшеничный	30	40	2,37	0,30	14,50	**70,57**	-	3,16	0,4	19,32	**94**	-	**-**
Хлеб ржаной	30	40	1,98	0,36	10,03	**52,25**	-	2,64	0,48	13,36	**69,6**	-	-
Итого на обед	645	800	17,23	11,955	83,72	**513,06**	22,64	22,5	14,718	106,59	**555,93**	30,07	-
Уплотненный полдник													
Каша из смеси круп	155	205	7,68	8,52	30,13	**229**	0,89	10,50	11,61	40,68	**309**	1,20	**191**

с изюмом;Вар-нт 6 (крупа гречневая, овсяная,пшено).													
Хлеб пшеничный	15	15	1,19	0,15	7,25	**35**		1,19	0,15	7,25	**35**	-	-
Кисель	150	180	0,13	0,06	20.12	**81,56**	18,29	0,16	0,072	24.18	**98,02**	21,99	400
Итого на полдник	320	400	9	8,73	57,5	**345,56**	19,18	11,85	11,832	72,11	**442,02**	23,19	-
Итого за 10 день	1315	1630	34,15	34,91	197,7	**1244,62**	43,02	43,56	41,36	246,12	**1437,95**	55,32	-

C=RU, O=ГБОУ СОШ с.Константиновка, CN=Абрашкина Е_ Н_, E=konst_sch@samara.edu.ru
00b472b3ae1c1bebc6
2022-12-20 14:44:18