

ПРИНЯТО
на Собрании трудового коллектива
работников МБДОУ
- детский сад № 368 «Светлячок»
Протокол № 54 от «07» октября 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ – детский сад № 368
А.С. Мищенко
Приказ от 07.10.2024 № 29-4-1



Примерное 10-ти дневное меню МБДОУ – детский сад № 368 (ясли-сад)



Екатеринбург, 2024

Первый день (ясли)

Прием пищи	№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал	
Завтрак	7.331	Каша пшеничная на молоке с маслом	150	5,07	5,75	20,39	151,3	
	7.035/3	Батон с маслом	36	2,4	5,3	16,03	103,8	
	7.10/10/1	Чай	150	0	0	6,8	25,58	
		Итого за прием	336	7,41	11,6	43,24	280	
10ч		Сок	160	0,7	0,14	14,34	59,74	
Обед	7.4/1	Салат из отварного картофеля с кукурузой, луком и растительным маслом	50	0,7	1,88	5,88	42,57	
	7.25/2	Суп-пюре из картофеля	150	1,8	2,1	9,6	62,57	
	7.н151-1	Свекла в молочном соусе	100	2,2	2,45	13,94	75,86	
	7.234	Бифштекс рубленый	60	17,06	15,09	0,25	204,84	
	7.15/10/1	Напиток из шиповника	150	0,3	0	16,35	60,75	
	7.05	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	13	54,7	
	7.003	Хлеб ржаной	40	1,1	0,2	7,19	28,8	
		Итого	560	24,4	23,2	72,8	553,3	
	Полдник	7.н166	Суфле творожное	100	9,75	14,99	10,9	420,68
		7.351	Сгущенное молоко для запеканок	30	1,6	1,9	12,6	64,85
7.075-3		Кефир	180	5,1	5,7	18,3	125,4	
		Итого	310	16,45	22,59	41,8	610,93	
Итого за первый день			1366	41,55	45,93	128,94	1223,34	

Первый день (сад)

Прием пищи	№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал	
Завтрак	7.331	Каша пшеничная на молоке с маслом	200	5,26	6,17	24,48	195,46	
	7.035/3	Батон с маслом	46	2,3	5,85	16,03	117,7	
	4.10/10	Чай	200	0	0	8,2	34,02	
		Итого за прием	446	7,56	12,02	48,69	346,25	
10ч		Сок	180	0,7	0,14	14,34	59,74	
Обед	7.4/1	Салат из отварного картофеля с кукурузой, луком и растительным маслом	60	1,2	6,7	6,2	100,0	
	7.25/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,4	2,8	12,9	94,92	
	7.н151-1	Свекла в молочном соусе	120	3,3	3,69	20,9	128,88	
	7.234	Бифштекс рубленый	80	13,98	11,75	4,5	201,09	
	7.15/10/1	Напиток из шиповника	200	0,4	0	19,6	76,04	
	7.05	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	13	54,7	
	7.003	Хлеб ржаной	40	1,1	0,2	7,19	28,8	
		Итого	720	24,4	23,2	83,9	584,43	
	Полдник	7.н166	Суфле творожное	120	16,02	25,23	20,02	420,68
		7.351	Сгущенное молоко для запеканок	30	1,6	1,9	12,6	64,85
7.075-3		Кефир	180	5,1	5,7	18,3	125,4	
		Итого	330	27,75	32,83	50,92	610,93	
Итого за день			1676	60,41	68,19	197,85	1600,42	

Второй день (сад)

Прием пищи	№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	ккал
Завтрак	7.8/4/2	Каша геркулесовая с маслом	200	5,2	7,5	25,9	177,33
	7.067	Кофейный напиток с молоком	200	4,1	4,1	20,09	131,78
		Батон с маслом	40	4,3	6,8	18,7	140,5
	Итого		440	13,6	18,4	64,69	449,61
10ч		Сок	180	0,6	8,5	5,8	50,7
Обед	7.31/1/5	Салат из отварной свеклы с черносливом и раст.маслом	60	0,80	4,4	13,2	100,3
	7.14/2/3	Суп из овощей со сметаной	200	1,13	4,02	7,11	75,41
	4.3/3	Картофельное пюре	140	2,9	4,6	22,3	155,21
	4.9/7	Биточки рыбные	80	25,7	8,6	6,11	225,4
	4.5/10	Компот из кураги и изюма	200	0,4	0	17,4	71,9
	4.7/13	Хлеб пшеничный	40	1,1	0,1	7,5	34,6
	7.003	Хлеб ржаной	20	2,6	0,5	16,7	72,4
	Итого		740	35,83	30,78	90,32	785,52
Полдник	7.8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,5	3,8	33,78	213,66
	7.11/10	Чай с сахаром	200	0	0	8,4	35,6
			260	5,5	3,8	42,18	249,26
Итого за день			1620	47,71	52,98	202,99	1535,09

Второй день (ясли)

Прием пищи	№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	ккал
Завтрак	7.8/4/2	Каша геркулесовая с маслом	150	5,2	5,2	20,9	155,33
	7.067	Кофейный напиток с молоком	150	3,4	3,4	16,03	124,78
		Батон с маслом	40/6	4,3	6,8	6,8	140,5
	Итого		346	12,9	15,4	43,73	419,61
10ч		Сок	160	0,6	8,5	5,8	50,7
Обед	7.31/1/5	Салат из отварной свеклы с черносливом и раст.маслом	50	0,60	3,3	10,2	80,3
	7.14/2/3	Суп из овощей со сметаной	150	1,01	3,02	5,11	55,41
	4.3/3	Картофельное пюре	100	1,4	3,6	18,3	125,21
	4.9/7	Биточки рыбные	60	21,7	5,6	4,11	195,4
	4.5/10	Компот из кураги и изюма	150	0,3	0	14,4	69,9
	4.7/13	Хлеб пшеничный	30	1,1	0,1	7,5	34,6
	7.003	Хлеб ржаной	20	2,6	0,5	16,7	72,4
	Итого		560	28,71	16,02	76,44	635,92
Полдник	7.8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,5	3,8	33,78	213,66
	7.11/10	Чай с сахаром	200	0	0	8,4	35,6
			260	5,5	3,8	42,18	249,26
Итого за день			1326	53,32	39,4	204,53	1446

Третий день (ясли)

Прием пищи	№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	4.1/4	Каша гречневая	150	3,4	5,3	19,8	176,7
		Какао с молоком	150	1,4	1,7	10,3	92,4
	7.352	Батон с маслом с сыром	45	3,8	5,4	15,7	132,6
10 ч.		Свежие фрукты	140	1,5	0,5	13,1	53
	Итого		485	10,1	12,9	58,9	520,7
Обед	7.6/1	Салат с морковью с яблоками и раст. маслом до 1.04.	50	0,4	6,5	4,8	16
	7,н145	Щи со сметаной	150	2,5	3,3	15,4	47,1
	7.151-4	Макароны отварные	100	5,3	4,6	27,2	182
	7,10/8/2	Печень в молочном соусе	70	14,8	13,9	2,	210,9
	7.3/10/4	Компот из яблок и чернослива	150	0	0	10,5	48,1
	7.05	Хлеб пшеничный	30	1,3	0,2	8	41,2
	7.003	Хлеб ржаной	20	2	0,4	12,5	54,3
	Итого		570	29,6	27,1	98,5	710,9
Полдник	7.н038/6	Омлет натуральный	130	7,6	9,2	1,7	147,66
	4.10/10	Чай с сахаром	150	0	0	5,3	44,8
	7.05	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	46,2
	7.277	Вафли	20	1	0,5	6,7	45,8
	Итого		395	9,6	11,6	43,7	284,46
Итого за день			1450	49,3	51,6	201,7	1514

Третий день (сад)

Прием пищи	№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал	
Завтрак	4.1/4	Каша гречневая	200	5,4	3,5	19,9	134,54	
	4,14/10	Какао с молоком	200	4,1	4,1	20,09	146,4	
	7.352	Батон с маслом с сыром	40/8/8	4,8	6,7	14,7	145,6	
10 ч.		Свежие фрукты	160	1,5	0,5	15,1	63	
	Итого		616	15,8	14,8	69,79	489,54	
Обед	7.6/1	Салат из моркови с раст. маслом	60	0,6	8,5	5,8	18	
	4,2/2	Борщ со сметаной	200	0,4	0	3,7	18,4	
	7.151-4	Макароны отварные	120	5,3	4,6	38,2	213	
	7,10/8/2	Печень в молочном соусе	80	15,9	15,9	2,7	247,9	
	7.3/10/4	Компот из яблок и чернослива	200	0	0	18,7	78,1	
	7.05	Хлеб пшеничный	40	1,5	0,2	10	46,2	
	7.003	Хлеб ржаной	20	2	0,4	12,5	54,3	
	Итого		720	25,7	29,6	91,6	675,9	
	Полдник	7.н038/6	Омлет натуральный	140	8,6	11,2	2,7	147,66
		4.10/10	Чай с сахаром	200	0	0	7,3	44,8
7.05		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	46,2	
7.277		Вафли	25	1	0,5	16,2	70,8	
Итого			385	9,6	11,6	43,7	284,46	
Итого за день			1721	52,6	56,5	220,19	1512,9	

Четвертый день (сад)

Прием пищи	№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	4.9/5	Каша молочная ассорти (рис, греча)	200	5,0	6,0	24,7	187,97
	7.357/2	Батон с маслом и сыром	49/8	4,8	6,7	14,58	130,1
	7.067	Кофейный напиток с молоком	200	3,7	3,5	19,4	122,6
	Итого		457	13,5	16,2	58,7	440,27
10ч	7.010	Свежие фрукты	160	1,18	0,15	13,2	5,4
Обед	7.19/1/2	Салат овощной с яблоками, яйцом и раст. маслом	60	1,6	3,7	5,8	92,1
	7.056/1	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,7	3,0	12,2	85,6
	7.н186с-1	Суфле из мяса кур с рисом	160	17,5	21,16	7,2	331,2
	7.7/10/1	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0	0	18,03	67,6
	7,050	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,1	7,5	34,6
	7.002/1	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	15,6
	Итого		680	28,46	28,46	67,43	626,7
Полдник							
	4.23/1	Запеканка творожная	150	12,3	14,5	17,4	310
	7,351	Сгущенное молоко	30	1,4	1,66	10,97	63,8
	7.12/10/4	Чай с лимоном	200	4,5	5,5	8,7	130,2
	7.050	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	46,2
	Итого		400	19,7	21,86	47,07	550,2
Итого за день			1553	62,84	66,67	186,4	1622,5

Четвертый день (ясли)

Прием пищи	№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	4.9/5	Каша молочная ассорти (рис, греча)	150	4,9	5,2	21,7	177,97
	7.357/2	Батон с маслом и сыром	40/8	3,8	5,7	11,26	115,1
	7.067	Кофейный напиток с молоком	150	2,7	2,5	13,3	104,7
	Итого		457	11,14	13,4	46,26	297,77
10ч	7.010	Свежие фрукты	160	1,18	0,15	13,2	5,4
Обед	7.19/1/2	Салат овощной с яблоками, яйцом и раст. маслом	60	1,4	3,3	4,8	92,1
	7.056/1	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,5	2,8	10,4	85,6
	7.н186с-1	Суфле из мяса кур с рисом	160	15,2	18,8	5,3	331,2
	7.7/10/1	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0	0	16,4	67,6
	7,050	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,1	5,4	34,6
	7.002/1	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	10,1	48,2
	Итого		680	20,46	25,5	52,43	659,3
Полдник							
	4.23/1	Запеканка творожная	120	12,3	14,59	17,4	281,12
	7,351	Сгущенное молоко	20	1,4	1,66	10,97	63,8
	7.12/10/4	Чай с лимоном	150	4,5	5,5	8,7	130,2
	7.050	Хлеб пшеничный	20	1,5	1,6	10,9	63,8
	Итого		310	19,7	23,35	47,97	538,9
Итого за день			1607	52,48	62,4	159,86	1501,27

Пятый день (ясли)

Прием пищи	№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал	
Завтрак	7.162/1	Каша рисовая молочная	150	3,3	24,6	14,7	123,8	
	7.034	Батон с маслом и сыром	48/9	4,6	6,5	14,5	130,4	
	7.13/10/1	Какао на молоке	200	4,1	4,1	20,09	132,1	
	Итого		457	12	35,28	49,29	385,3	
	7.325/1	Свежие фрукты	160	0,5	0,4	13,9	57,9	
Обед	4.32/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и раст маслом	50	1,0	3,1	3,5	53,0	
	4.9/2	Рассольник со сметаной	150	1,1	2,1	8,08	59,48	
	4.26/8	Капуста тушеная	120	2,3	1,8	11,7	69,42	
	4.14/8	Биточки из мяса говядины паровые	60	11,23	10,6	5,2	165,2	
	7.343/3	Кисель «Золотой шар»	150	0,01	0	0,26	1,17	
	7.05	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,1	7,5	24,6	
		Хлеб ржаной	20	2,6	0,5	11,7	52,4	
	Итого		570	22,7	23,5	63,77	520,95	
	Полдник	4.79/4	Йогурт	180	4,37	4,8	14,8	133,34
		7.8/12	Шанежка с картофелем	60	5,5	4,01	33,78	214,12
Итого			240	10,2	9,81	53,58	347,46	
Итого за день			1427	45,4	68,99	180,59	1311,31	

Шестой день (сад)

Прием пищи	№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал	
Завтрак	4.14/4	Каша ячневая молочная с маслом	200	5,0	6,00	24,25	187,97	
	7.032/1	Чай с сахаром	200	0	0	8,2	34,1	
	7.035/4	Батон с маслом	46	3,7	6,2	21,7	147,6	
	Итого		446	8,7	12,2	66,35	369,67	
10ч	4.20/10	Сок	180	0,7	0,14	14,34	59,74	
Обед	7.275/1	Икра кабачковая	60	0,6	4,4	4,8	64,4	
	4.5/2	Свекольник со сметаной	200	2,3	5,8	15,9	133,7	
	4.26/8	Суфле из мяса говядины	150	20,28	17,16	5,9	293,0	
	4.6/10	Компот из сухофруктов	200	0	0	12,3	53,1	
	7.062	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,1	7,5	34,6	
	7.н003-1	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	72,4	
		Итого		670	26,88	27,96	63,5	651,2
	Полдник	7.11/5/1	Запеканка из творога	150	13,01	16,1	17,35	284,2
		7.082-2	Снежок	180	5,2	5,9	19,8	153,3
		7.351	Сгущенное молоко	30	1,4	1,5	10,9	63,8
	Итого		360	19,61	23,5	48,05	501,3	
Итого за день			1656	38,51	58,89	192,24	1581,91	

Шестой день (ясли)

Прием пищи	№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал	
Завтрак	4.14/4	Каша ячневая молочная с маслом	150	4,4,	5,3	21,3	166,97	
	7.032/1	Чай с сахаром	150	0	0	6,2	28,1	
	7.035/4	Батон с маслом	30/6	2,8	5,4	19,2	134,6	
	Итого		336	7,2	10,7	46,7	329,67	
10ч	4.20/10	Сок	150	0,7	0,14	12,34	45,32	
Обед	7.275/1	Икра кабачковая	50	0,4	3,8	3,6	58,4	
	4.5/2	Свекольник со сметаной	150	1,8	4,9	13,6	126,8	
	4.26/8	Суфле из мяса говядины	130	18,2	15,3	4,6	273,2	
	4.6/10	Компот из сухофруктов	150	0	0	11,2	48,2	
	7.062	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,1	7,5	34,6	
	7.н003-1	Хлеб ржаной	30	2,6	0,5	14,7	59,8	
		Итого		530	24,1	24,6	55,2	601
	Полдник	7.11/5/1	Запеканка из творога	130	11,9	14,8	15,5	275,5
		7.082-2	Снежок	180	5,2	5,9	19,8	148
		7.351	Сгущенное молоко	30	1,2	1,5	9,8	45,8
		Итого		340	18,3	22,5	45,1	469,3
Итого за день			1366	38,51	45,04	182,84	1359,81	

Седьмой день (сад)

Прием пищи	№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал	
Завтрак	4.14/7	Суфле из рыбы	150	33,06	12,88	2,9	289,2	
	4,13/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	2,5	12,7	95,22	
	4.4/13	Батон с маслом ,сыром	40/8/9	4,3	6,8	14,7	144,1	
	Итого		407	39,86	22,18	30,3	528,52	
10ч	7.031-2	Сок	180	0,9	0,18	18,8	59,74	
Обед	7.5/1	Салат из капусты с морковью и раст. маслом	60	1,7	4,2	6,4	97,8	
	4.27/2	Суп-пюре из разных овощей	200	2,5	3,9	10,7	96,0	
	7.44/3	Греча рассыпчатая с овощами	100	3,9	3,9	24,6	147,6	
	7.9/8/2	Печень по-строгановски	120	16,8	9,5	6,4	200,4	
	7.15/13	Напиток из вишни	200	0	0	14	72,8	
	8.103	Хлеб пшеничный	30	1,9	0,2	13	54,6	
	7.003-1	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,6	57,6	
		Итого		745	29,1	22,1	76,7	697,3
	Полдник	7.150/4	Ватрушка с повидлом	60	3,9	3,6	32,9	196,6
		7.022-3	Чай с лимоном	200	0	0	8	34,7
	Итого		260	3,9	3,6	32,9	231,3	
Итого за день			1592	73,76	48,06	158,7	1516,86	

Седьмой день (ясли)

Прием пищи	№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал	
Завтрак	4.14/7	Суфле из рыбы	120	19,5	3,49	6,66	289,2	
	4,13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,7	2,8	12,7	95,22	
	4.4/13	Батон с маслом ,сыром	35/6/7	4,5	6,8	19,7	144,1	
	Итого		318	26,7	13,09	39,06	528,52	
10ч	7.031-2	Сок	160	0,9	0,16	16,6	59,74	
Обед	7.5/1	Салат из капусты с морковью и раст. маслом	50	1,0	3,8	5,8	64,2	
	4.27/2	Суп-пюре из разных овощей	150	1,9	2,9	8,13	71,1	
	7.44/3	Греча рассыпчатая с овощами	80	3,9	3,9	24,6	147,6	
	7.9/8/2	Печень по-строгановски	80	14,2	7,2	5,6	180,4	
	7.15/13	Напиток из вишни	150	0	0	14	62,8	
	8.103	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	13	54,6	
	7.003-1	Хлеб ржаной	25	2,3	0,4	14,6	57,6	
		Итого		555	25,2	18,4	85,73	638,3
	Полдник	7.150/4	Ватрушка с повидлом	60	3,9	3,6	32,9	196,6
		7.022-3	Чай с лимоном	180	0	0	8	34,7
	Итого		260	3,9	3,6	32,9	231,3	
Итого за день			1293	56,76	35,25	174,29	1457,86	

Восьмой день (сад)

Прием пищи	№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	7.11/4/4	Каша пшенная с маслом	200	6,4	7,8	26,9	207,3
	7.357/2	Батон с маслом и сыром	40/7/8	4,6	6,7	14,5	160,6
	7.14/10	Какао с молоком	200	2,5	2,5	12,9	95,6
	Итого		455	13,5	17	54,3	463,5
10 ч.	4.19/10	Свежие фрукты	160	0,6	0,5	15,1	63
Обед	4.2/2	Суп картофельный с крупой	200	1,55	4,9	9,7	94,77
	7.31/1/0	Салат из картофеля с соленым огурцом	60	0,7	3,6	6,15	67,3
	7.061	Бигус с мясом	200	21,08	19,06	14,8	237,2
	4.3/10	Компот из яблок и чернослива	200	0,1	0	15	58,7
	7.062	Хлеб пшеничный	40	3,5	0,4	23,5	98,5
	7.н003-1	Хлеб ржаной	20	3,4	0,2	22,3	82,6
	Итого		700	30,33	28,16	91,45	639,07
Полдник	7.21/2/2	Суп молочный	200	3,2	3,8	12,5	108
	7.308	Печенье	25	5,5	3,4	49,2	272,8
	7.032/1	Чай с сахаром	200	0	0	8,1	100,6
	7.050	Хлеб пшеничный	25	1	0,5	23,8	105
	Итого		430	9,7	7,7	123,6	586,4
Итого за день			1745	54,13	53,36	284,45	1751,97

Восьмой день (ясли)

Прием пищи	№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	7.11/4/4	Каша пшенная с маслом	150	4,42	4,9	19,5	156,36
	7.357/2	Батон с маслом и сыром	30/5/6	3,6	4,7	13,36	113,19
	7.14/10	Какао с молоком	150	2,7	2,8	11,67	93,12
	Итого		341	10,72	12,4	44,53	362,67
10 ч.	4.19/10	Свежие фрукты	140	0,5	0,4	14,49	60
Обед	4.2/2	Суп картофельный с крупой	150	1,16	3,6	7,35	69,91
	7.31/1/0	Салат из картофеля с соленым огурцом	50	0,7	3,6	6,15	66,7
	7.061	Бигус с мясом	180	12,6	11,59	12,8	169,5
	4.3/10	Компот из яблок и чернослива	150	0,1	0	11	48,7
	7.062	Хлеб пшеничный	25	1,5	0,18	10,0	46,2
	7.н003-1	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	10,45	45,2
	Итого		575	17,66	19,27	57,75	446,21
Полдник	7.21/2/2	Суп молочный	150	2,4	2,8	9,39	79,79
	7.308	Печенье	15	3,2	2,6	32,4	272,8
	7.032/1	Чай с сахаром	150	0	0	6,8	28,42
	7.050	Хлеб пшеничный	15	1	0,5	16,2	34,5
	Итого		330	6,6	5,9	64,79	415,51
Итого за день			1386	35,48	37,97	181,56	1284,39

Девятый день (сад)

Прием пищи	№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	7.12/7/1	Каша геркулесовая	200	4,3	5,88	21,5	159,26
	7.357/4	Батон с маслом , сыром	40/8/9	4,6	7,3	13,4	144,5
	7.14/10	Какао с молоком	200	2,1	2,17	17,01	105,61
	Итого		457	11,3	15,35	51,14	409,37
10ч	7.010	Свежие фрукты	160	0,56	0,5	16,25	69,1
Обед	8.25/1	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	60	0,7	4,1	13,7	99,9
	7.086	Суп гороховый на курином бульоне	200	5,5	3,4	19,6	143,12
	7.4/3	Картофельное пюре	120	3,4	4,7	22,48	176,14
	7.2/9	Мясо кур отварное в соусе	100	32,14	32,00	2,9	482,6
	7.7/10/2	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,4	0	14,5	50,72
	7.062	Хлеб пшеничный	20	3,4	0,2	23	107,3
	7.н003-1	Хлеб ржаной	30	0,6	0,1	3,8	17,6
	Итого		730	46,14	44,55	99,08	1077,38
Полдник	7.н038/6	Омлет натуральный	140	8,7	12,1	2,6	174,8
	4.11/10	Чай с сахаром	200	0	0	8,17	34,6
	7.209	Пряник	25	4,2	2,1	25,7	163,2
	7.050	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	12,5	57,7
	Итого		390	14,7	14,4	48,44	430,6
Итого за день			1737	72,7	74,75	214,91	1986,45

Девятый день (ясли)

Прием пищи	№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	7.12/7/1	Каша геркулесовая	150	4,3	5,88	19,4	152,97
	7.357/4	Батон с маслом , сыром	35/6/6	4,6	5,5	24,27	167,66
	7.14/10	Какао с молоком	150	2,1	2,17	16,01	121,59
	Итого		347	11,3	13,55	59,68	442,22
10ч	7.010	Свежие фрукты	140	0,56	0,3	14,25	60
Обед	8.25/1	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	50	0,5	3,8	11,6	68,4
	7.086	Суп гороховый на курином бульоне	150	2,8	2,6	13,6	86,35
	7.4/3	Картофельное пюре	100	3,4	4,7	22,48	176,14
	7.2/9	Мясо кур отварное в соусе	90	24,12	23,77	1,9	355,15
	7.7/10/2	Компот из сухофруктов и шиповника	150	0,3	0	14,1	50,72
	7.062	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	46,2
	7.н003-1	Хлеб ржаной	20	1,6	0,1	10	45,6
	Итого		580	34,24	35,27	83,68	828,56
Полдник	7.н038/6	Омлет натуральный	120	8,2	11,4	2,6	174,8
	4.11/10	Чай с сахаром	150	0	0	6,8	34,6
	7.209	Пряник	20	3,6	1,8	21,7	142
	7.050	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,2	12,5	57,7
	Итого		310	13,6	13,4	43,6	409,1
Итого за день			1377	59,7	62,52	201,21	1739,2

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 620742407212716292896657514693751711534004166522

Владелец Мищенко Анна Святославна

Действителен с 22.09.2024 по 22.09.2025