

УТВЕРЖДАЮ

ИП Бабкина Ф.С.

Ф.С. Бабкина



СОГЛАСОВАНО

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 404»

г. Пермь

Л.А. Мальгинова



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ПЛАН-МЕНЮ) ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 3х ДО 7 ЛЕТ

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО:

СБОРНИКУ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ И ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПОД РЕДАКЦИЕЙ ПРОФЕССОРА ПЕРЕВАЛОВА А.Я. ИЗДАНИЕ 7-Е, ПЕРЕРАБОТАННОЕ И ДОПОЛНЕННОЕ, ПЕРМЬ 2012;

СБОРНИКУ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ И ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПОД РЕДАКЦИЕЙ ПЕРЕВАЛОВА А.Я., КОРЮКИНА И.П., ИЗДАНИЕ 5-Е, ПЕРЕРАБОТАННОЕ И ДОПОЛНЕННОЕ, ПЕРМЬ 2011;

ЕДИНОМУ СБОРНИКУ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ, ШКОЛ, ШКОЛ-ИНТЕРНАТОВ, ДЕТСКИХ ДОМОВ, ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, УЧРЕЖДЕНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, НУЖДАЮЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ, ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПОД РЕДАКЦИЕЙ ПЕРЕВАЛОВА А.Я., ТАПЕШКИНОЙ Н.В. ИЗДАНИЕ-1-Е, ПЕРМЬ, 2018.

1 ДЕНЬ		ИП Бабкина Ф.С. САД ОБЩЕЕ МЕНЮ (дети от 3-7 лет)				
N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал
			Белки	Жиры	Углев.	
ЗАВТРАК						
281/2012	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ	200	7,23	7,33	29,71	213,76
514/2012	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,90	2,51	19,77	113,32
107/2012	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ НА БАТОНЕ	30/5	2,51	4,55	15,76	113,89
<i>Итого:</i>		435	12,64	14,39	65,24	440,97
2-ОЙ ЗАВТРАК						
126/2012	ФРУКТ	100	0,64	0,64	15,68	71,04
<i>Итого:</i>		100	0,64	0,64	15,68	71,04
ОБЕД						
3/2012	САЛАТ ИЗ Б/КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,09	6,05	5,78	81,58
145/2012	СВЕКОЛЬНИК	200	6,65	5,45	9,26	112,68
354/2018	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ	200	14,08	5,20	22,88	195,20
404/2018	СОУС МОЛОЧНЫЙ	30	1,43	2,61	4,08	45,55
523/2012	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,26	0,21	25,07	103,20
123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,98	0,15	11,15	53,85
122/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	11,90	57,75
<i>Итого:</i>		740	26,47	19,92	90,12	649,81
ПОЛДНИК						
529/2012	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	106,60
538/2018	ШАНЕЖКА НАЛИВНАЯ	60	5,35	1,42	34,91	173,82
<i>Итого:</i>		260	11,15	6,42	44,51	280,42
УЖИН						
212/2012	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	200	4,33	9,25	13,16	153,24
506/2012	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,00	0,00	15,04	60,15
122/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	11,90	57,75
123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,98	0,15	11,15	53,85
<i>Итого:</i>		450	8,29	9,65	51,25	324,99
<i>Всего за день:</i>		1985	67,54	53,95	267,57	1767,23

ИП Бабкина Ф.С.							
САД ОБЩЕЕ МЕНЮ (дети от 3-7 лет)							
2 ДЕНЬ	N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал
				Белки	Жиры	Углев.	
ЗАВТРАК							
	283/2012	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,60	7,38	33,49	222,80
	109/2012	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ НА БАТОНЕ	30/10	2,53	0,42	22,22	102,78
	508/2012	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,48	2,86	15,02	99,77
	<i>Итого:</i>		440	11,61	10,66	70,73	425,35
2-ОЙ ЗАВТРАК							
	532/2012	СОК	100	0,00	0,00	11,50	46,00
	<i>Итого:</i>		100	0,00	0,00	11,50	46,00
ОБЕД							
	16/2012	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,52	6,05	5,44	64,14
	132/2018	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	200	4,02	4,78	14,42	116,80
	339/2012	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	70	10,65	9,78	7,40	160,22
	435/2012	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	5,46	9,23	27,74	148,12
	526/2012	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	26,77	109,02
	122/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	11,90	57,75
	123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,98	0,15	11,15	53,85
	<i>Итого:</i>		730	25,05	30,26	104,82	709,90
ПОЛДНИК							
	530/2012	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20
	604/2012	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	5,35	1,42	34,91	173,82
	<i>Итого:</i>		250	11,15	6,42	42,91	274,02
УЖИН							
	319/2013	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	20,70	19,70	31,70	387,00
		СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	50	3,60	4,25	27,75	164,00
	505/2012	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	10,05	60,19
	122/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	11,90	57,75
	123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,98	0,15	11,15	53,85
	<i>Итого:</i>		450	28,26	24,35	92,55	722,79
	<i>Всего за день:</i>		1970	76,07	71,69	322,51	2178,06

ИП Бабкина Ф.С.							
САД ОБЩЕЕ МЕНЮ (дети от 3-7 лет)							
3 ДЕНЬ	N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал
				Белки	Жиры	Углев.	
ЗАВТРАК							
	282/2012	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,87	8,25	37,01	253,72
	105/2012	БУТЕРБРОД С СЫРОМ НА БАТОНЕ	30/10	6,33	4,34	15,72	127,21
	506/2012	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,26	41,35
	<i>Итого:</i>		440	14,26	12,60	62,99	422,28
2-ОЙ ЗАВТРАК							
	126/2012	ФРУКТ	100	0,64	0,64	15,68	71,04
	<i>Итого:</i>		100	0,64	0,64	15,68	71,04
ОБЕД							
	69/2012	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,99	6,05	5,39	79,94
	156/2012	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	7,04	8,18	4,21	118,58
	328/2018	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	22,40	23,50	14,00	357,00
	533/2012	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	24,63	103,76
	122/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	11,90	57,75
	123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,98	0,15	11,15	53,85
	<i>Итого:</i>		710	35,07	38,41	71,28	770,88
ПОЛДНИК							
	604/2012	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	5,35	1,42	34,91	173,82
	517/2019	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0,00	0,02	15,67	62,98
	<i>Итого:</i>		250	5,35	1,44	50,58	236,80
УЖИН							
	311/2012	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	11,66	18,70	3,04	227,10
	90/2012	ВИНЕГРЕТ	70	0,81	7,06	6,35	92,09
	505/2012	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	10,05	60,19
	122/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	11,90	57,75
	123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,98	0,15	11,15	53,85
	<i>Итого:</i>		450	16,43	26,16	42,49	490,98
	<i>Всего за день:</i>		1950	71,75	79,25	243,02	1991,98

ИП Бабкина Ф.С.							
САД ОБЩЕЕ МЕНЮ (дети от 3-7 лет)							
4 ДЕНЬ	N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал
				Белки	Жиры	Углев.	
ЗАВТРАК							
18/2012		КАША КУКУРУЗНАЯ	200	12,2	6,8	98,9	97,09
107/2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ НА БАТОНЕ	30/5	2,51	4,55	15,76	113,89
514/2012		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,90	2,51	14,78	93,34
	<i>Итого:</i>		435	17,61	13,86	129,44	304,32
2-ОЙ ЗАВТРАК							
532/2012		СОК	100	0,00	0,00	11,50	46,00
	<i>Итого:</i>		100	0,00	0,00	11,50	46,00
ОБЕД							
58/2012		САЛАТ КРЕСТЬЯНСКИЙ	60	0,36	3,63	1,27	39,15
148/2012		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	11,65	7,02	16,61	126,23
354/2012		РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70	7,13	1,30	12,10	126,30
424/2012		РИС ОТВАРНОЙ	150	6,68	8,91	33,42	240,66
526/2012		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,04	0,06	20,18	85,42
122/2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	11,90	57,75
123/2012		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,98	0,15	11,15	53,85
	<i>Итого:</i>		730	30,82	21,32	106,63	729,36
ПОЛДНИК							
604/2012		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	5,35	1,42	34,91	173,82
505/2012		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	10,05	60,19
	<i>Итого:</i>		250	5,35	1,42	44,96	234,01
УЖИН							
432/2012		МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200	10,30	7,90	41,95	280,88
505/2012		ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	10,05	60,19
122/2012		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	11,90	57,75
123/2012		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,98	0,15	11,15	53,85
	<i>Итого:</i>		450	14,26	8,30	75,05	452,67
<i>Всего за день:</i>			1965	68,04	44,90	367,58	1766,36

ИП Бабкина Ф.С.							
САД ОБЩЕЕ МЕНЮ (дети от 3-7 лет)							
5 ДЕНЬ	N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал
				Белки	Жиры	Углев.	
ЗАВТРАК							
	270/2012	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7,68	11,58	34,40	272,51
	107/2012	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ НА БАТОНЕ	30/5	2,51	4,55	15,76	113,89
	508/2012	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	3,63	2,95	15,09	101,41
	<i>Итого:</i>		435	13,82	19,08	65,25	487,81
2-ОЙ ЗАВТРАК							
	532/2012	СОК	100	0,00	0,00	11,50	46,00
	<i>Итого:</i>		100	0,00	0,00	11,50	46,00
ОБЕД							
	8/2012	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	60	0,55	6,10	4,29	74,27
	142/2012	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,43	3,27	7,97	67,06
	415/2012	КУРА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	60/30	25,04	25,33	5,65	350,77
	202/2018	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	150	5,70	5,61	25,74	176,21
	526/2012	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	26,77	109,02
	122/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	11,90	57,75
	123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,98	0,15	11,15	53,85
	<i>Итого:</i>		750	37,12	40,73	93,47	888,93
ПОЛДНИК							
	554/2012	ВАТРУШКИ С ПОВИДЛОМ	60	3,59	2,78	41,50	205,40
	531/2012	ЙОГУРТ	200	8,00	3,00	28,60	173,40
	<i>Итого:</i>		260	11,59	5,78	70,10	378,80
УЖИН							
	323/2012	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ	150	33,45	4,95	23,10	270,71
	529/2012	СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	0,00	0,01	6,37	31,42
	505/2012	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	10,05	60,19
	122/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	11,90	57,75
	123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,98	0,15	11,15	53,85
	<i>Итого:</i>		450	37,41	5,36	62,57	473,92
	<i>Всего за день:</i>		1995	99,94	70,95	302,89	2275,46

ИП Бабкина Ф.С.							
САД ОБЩЕЕ МЕНЮ (дети сад 3-7 лет)							
6 ДЕНЬ	N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал
				Белки	Жиры	Углев.	
ЗАВТРАК							
	155/2012	КАША ДРУЖБА	200	5,70	7,27	30,91	211,85
	107/2012	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ НА БАТОНЕ	30/5	2,51	4,55	15,76	113,89
	514/2012	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,90	2,51	14,78	93,34
	<i>Итого:</i>		435	11,11	14,33	61,45	419,08
2-ОЙ ЗАВТРАК							
	126/2012	ФРУКТ	100	0,64	0,64	15,68	71,04
	<i>Итого:</i>		100	0,64	0,64	15,68	71,04
ОБЕД							
	58/2012	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	60	0,36	3,63	1,27	79,85
	120/2018	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	1,51	5,55	6,02	123,80
	435/2012	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150	4,56	1,01	13,50	265,80
	526/2012	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,46	0,10	23,14	95,30
	122/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	11,90	57,75
	123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,98	0,15	11,15	53,85
	<i>Итого:</i>		660	10,85	10,69	66,98	676,35
ПОЛДНИК							
	517/2019	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200	0	0,02	15,67	62,98
	573/2012	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	60	5,02	3,89	35,74	198,02
	<i>Итого:</i>		260	5,02	3,89	35,74	198,02
УЖИН							
	432/2012	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ЗАПЕЧЕНН.С СЫРОМ	150	3,76	4,13	24,01	148,21
	32/2012	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	3,76	4,13	24,01	118,21
	533/2012	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,68	0,28	19,64	83,80
	122/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	11,90	57,75
	123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,98	0,15	11,15	53,85
	<i>Итого:</i>		450	12,16	8,94	90,71	461,82
	<i>Всего за день:</i>		1905	39,78	38,49	270,56	1826,31

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,8 : 3,3

ИП Бабкина Ф.С.							
САД ОБЩЕЕ МЕНЮ (дети от 3-7 лет)							
7 ДЕНЬ	N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал
				Белки	Жиры	Углев.	
ЗАВТРАК							
	190/2012	КАША ПШЕННАЯ	200	6,83	5,53	24,20	212,52
	109/2012	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ НА БАТОНЕ	30/10	2,53	0,42	22,22	102,78
	506/2012	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,26	41,35
	<i>Итого:</i>		440	9,42	5,96	56,68	356,65
2-ОЙ ЗАВТРАК							
	532/2012	СОК	100	0,00	0,00	11,50	46,00
	<i>Итого:</i>		100	0,00	0,00	11,50	46,00
ОБЕД							
	16/2012	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,52	6,05	5,44	64,14
	117/2018	СУП ОВОЩНОЙ	200	1,44	5,83	4,27	75,31
	417/2012	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО -РУССКИ	200	31,58	39,02	63,74	388,54
	523/2012	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,26	0,21	25,07	103,20
	122/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	11,90	57,75
	123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,98	0,15	11,15	53,85
	<i>Итого:</i>		700	37,76	51,51	121,57	742,79
ПОЛДНИК							
	530/2012	КЕФИР	200	5,80	5,00	8,00	100,20
	555/2012	ВАТРУШКИ С ТВОРОГОМ	60	12,19	3,84	31,74	210,35
	<i>Итого:</i>		260	17,99	8,84	39,74	310,55
УЖИН							
	372/2018	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ	70	10,80	6,70	6,20	128,00
	388/2018	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА	130	14,27	1,00	25,76	169,13
	505/2012	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	10,05	60,19
	122/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	11,90	57,75
	123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,98	0,15	11,15	53,85
	<i>Итого:</i>		450	29,03	8,10	65,06	468,92
	Всего за день:		1950	94,20	74,41	294,55	1924,91

ИП Бабкина Ф.С.							
САД ОБЩЕЕ МЕНЮ (дети от 3-7 лет)							
8 ДЕНЬ	N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал
				Белки	Жиры	Углев.	
ЗАВТРАК							
	156/2011	КАША 3 ЗЛАКА	200	6,97	7,61	35,52	238,46
	107/2012	БУТЕРБРОД С СЫРОМ НА БАТОНЕ	30/10	6,33	4,34	15,72	127,21
	508/2012	КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ)	200	3,63	2,95	20,08	121,37
	<i>Итого:</i>		440	16,93	14,90	71,32	487,04
2-ОЙ ЗАВТРАК							
	126/2012	ФРУКТ	100	0,64	0,64	15,68	71,04
	<i>Итого:</i>		100	0,64	0,64	15,68	71,04
ОБЕД							
	1/2012	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	60	0,09	6,05	5,78	71,58
	161/2012	СУП КАРТОФ.С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,16	6,42	7,17	111,06
	372/2018	ШНИЦЕЛЬ ПРИПУЩЕННЫЙ ИЗ КУРИЦЫ	70	10,65	9,78	7,40	160,22
	441/2012	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	0,69	6,09	1,13	62,09
	524/2012	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ	200	0,48	0,20	21,15	88,32
	122/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	11,90	57,75
	123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,98	0,15	11,15	53,85
	<i>Итого:</i>		730	22,03	28,94	65,68	604,87
ПОЛДНИК							
	604/2012	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	5,35	1,42	34,91	173,82
	531/2012	ЙОГУРТ	200	8,00	3,00	28,60	173,40
	<i>Итого:</i>		250	13,35	4,42	63,51	347,22
УЖИН							
	323/2012	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА, СОУС МОЛОЧНЫЙ	150/50	34,78	10,04	31,32	354,73
	505/2012	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	10,05	60,19
	122/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	11,90	57,75
	123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,98	0,15	11,15	53,85
	<i>Итого:</i>		450	38,74	10,44	64,42	526,52
	<i>Всего за день:</i>		1970	91,69	59,34	280,61	2036,69

ИП Бабкина Ф.С.							
САД ОБЩЕЕ МЕНЮ (дети от 3-7 лет)							
9 ДЕНЬ	N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал
				Белки	Жиры	Углев.	
ЗАВТРАК							
	277/2012	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,27	7,08	31,86	216,28
	514/2012	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,90	2,51	19,77	113,32
	125/2012	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ НА БАТОНЕ	30/5	2,51	4,55	15,76	113,89
	<i>Итого:</i>		435	11,68	14,14	67,39	443,49
2-ОЙ ЗАВТРАК							
	532/2012	СОК	100	0,00	0,00	11,50	46,00
	<i>Итого:</i>		100	0,00	0,00	11,50	46,00
ОБЕД							
	65/2012	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	1,98	7,14	4,94	91,95
	168/2012	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	11,65	7,02	16,61	176,23
	416/2012	ПЛОВ С МЯСОМ	200	30,32	25,82	31,94	481,45
	526/2012	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1,04	0,06	20,18	85,42
	122/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	11,90	57,75
	123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,98	0,15	11,15	53,85
	<i>Итого:</i>		710	48,95	40,44	96,72	946,65
ПОЛДНИК							
	529/2012	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,80	5,00	9,60	106,60
	578/2012	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,75	8,12	37,81	243,34
	<i>Итого:</i>		260	10,55	13,12	47,41	349,94
УЖИН							
	210/2012	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	2,31	13,85	7,54	204,08
	505/2012	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	10,05	
	122/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	11,90	57,75
	123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,98	0,15	11,15	53,85
	<i>Итого:</i>		450	6,27	14,25	40,64	315,68
	Всего за день:		1955	77,45	81,95	263,66	2101,76

ИП Бабкина Ф.С.							
САД ОБЩЕЕ МЕНЮ (дети от 3-7летт)							
10 ДЕНЬ	№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал
				Белки	Жиры	Углев.	
ЗАВТРАК							
	221/2018	КАША ПШЕНИЧНАЯ	200	6,23	6,99	30,41	209,41
	125/2012	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ НА БАТОНЕ	30/5	2,51	4,55	15,76	113,89
	506/2012	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0,06	0,01	10,26	41,35
	<i>Итого:</i>		435	8,80	11,55	56,43	364,65
2-ОЙ ЗАВТРАК							
	532/2012	СОК	100	0,00	0,00	11,50	46,00
	<i>Итого:</i>		100	0,00	0,00	11,50	46,00
ОБЕД							
	120/2012	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	50	0,40	0,05	0,85	5,45
	158/2012	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,52	4,57	11,87	106,68
	416/2012	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	30,32	25,82	31,94	197,63
	432/2012	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	6,19	36,01	222,32
	526/2012	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,44	0,02	26,77	109,02
	122/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	11,90	57,75
	123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,98	0,15	11,15	53,85
	<i>Итого:</i>		720	45,28	37,05	130,49	752,70
ПОЛДНИК							
	505/2012	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	10,05	60,19
	604/2012	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	5,35	1,42	34,91	173,82
	<i>Итого:</i>		250	5,35	1,42	44,96	234,01
УЖИН							
	227/2012	ЗАПЕКАНКА МОРКОВНАЯ С ЯБЛОКОМ	150	6,23	10,20	32,50	228,01
	445/2018	СОУС КИСЕЛЬНЫЙ	50	1,33	0,83	26,68	119,47
	505/2012	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	15,04	60,15
	122/2012	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,98	0,25	11,90	57,75
	123/2012	ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,98	0,15	11,15	53,85
	<i>Итого:</i>		450	11,52	11,43	97,27	519,23
Всего за день:							
			1955	70,95	61,45	340,65	1916,59