

1 день в МКДОУ «Детский сад «Яшлык»
общеразвивающего вида с. Н – Кумух

Наименование блюд в МКДОУ «Д/сад «Яшлык»	Выход блюд	Пищевые вещества в гр.			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		белки	жиры	углев.			
Завтрак							
Каша манная молочная	200	6,24	6,1	19,7	158,64	0,09	№390
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	0	№943
Хлеб	50	0	0	0	0	0	№701
Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75,0	0	№41
Итого:	460	6,44	14,3	33,8	261,64	0,09	
II-завтрак							
Плоды или ягоды свежие	100	1,43	6,09	8,36	93,9	9,5	№847
Итого:	100	1,43	6,09	8,36	93,9	9,5	
Обед							
Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	10,29	№ 170
Каша рассыпчатая (гречневая)	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0	№679
Кисель из смеси сухофруктов	100	0,4	0,4	9,8	470	10,0	№874
Хлеб	50	0	0	0	0	0	№701
Итого:	600	12,15	12,79	182,83	879,76	20,29	
Полдник							
Печенье	20	0,68	6,04	8,9	106	1,6	-
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	0	№943
Итого:	220	0,88	6,04	22,9	134	1,6	
Ужин							
Каша рассыпчатая (ячневая)	200	6,38	5,68	41,1	249,36	0	№679
Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60	11,00	№10
Итого:	300	9,36	10,87	47,35	332,96	11	
Всего за 1-день: в МКДОУ «Д/сад «Яшлык» общеразвивающего вида	1680	30,26	50,09	295,24	1702,26	42,48	

2 день в МКДОУ «Детский сад «Яшлык»
общеразвивающего вида с. Н - Кумух

Наименование блюд в МКДОУ «Д/сад «Яшлык»»	Выход блюд	Пищевые вещества в гр.			Энергетичес- кая ценность (ККАЛ)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		белки	живы	углев.			
Завтрак							
Каша рассыпчатая рисовая с фруктами	200	7,43	12,57	57,59	373,32	1,67	№ 167
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	0	№943
Хлеб	50	0	0	0	0	0	№701
Итого:	450	7,63	12,57	71,59	401,32	1,67	
II-завтрак							
Плоды или ягоды свежие	100	1,43	6,09	8,36	93,9	9,5	№847
Итого:	100	1,43	6,09	8,36	93,9	9,5	
Обед							
Суп картофельный с бобами (горох)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	5,81	№206
Плов из птицы	100	25,38	21,25	44,61	471,25	1,26	№304
Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60	11,00	№10
Кисель из смеси сухофруктов	100	0,4	0,4	9,8	470	10,0	№874
Хлеб	50	0	0	0	0	0	№701
Итого:	600	34,25	32,12	76,99	1159,6	28,07	
Полдник							
Кефир, ряженка	200	5,8	5,0	8,0	108,0	0,6	№966
Хлеб	50	0	0	0	0	0	№701
Итого:	250	5,8	5	8	108	0,6	
Ужин							
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,5	1,14	№93
Хлеб	50	0	0	0	0	0	№701
Итого:	300	7,19	6,51	23,55	181,5	1,14	
Всего за 2-день: в МКДОУ «Д/сад «Яшлык»» общеразвивающего вида	1700	56,3	62,29	188,49	1944,32	40,98	

3 день в МКДОУ «Детский сад «Яшлык»
общеразвивающего вида с. Н - Кумух

Наименование блюд в МКДОУ «Д/сад «Яшлык»»	Выход блюд	Пищевые вещества в гр.			Энергетичес- кая ценность (ККАЛ)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		белки	жиры	углев.			
Завтрак							
Каша рассыпчатая (пшеничная)	200	8,8	5,84	47,02	284,94	0	№679
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	0	№ 943
Хлеб	50	0	0	0	0	0	№701
Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75,0	0	№ 41
Итого:	460	9	14,04	61,12	387,94	0	
II завтрак							
Плоды или ягоды свежие	100	1,43	6,09	8,36	93,9	9,5	№847
Итого:	100	1,43	6,09	8,36	93,9	9,5	
Обед							
Хинкал тонкий с мясом и чесноком (птица)	220	8,712	6,402	12,078	140,8	13,7	-
Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,68	189,8	28,0	№692
Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,9	223,0	1,13	№286
Кисель из смеси сухофруктов	100	0,4	0,4	9,8	470	10,0	№874
Итого:	600	24,702	25,472	67,458	1023,6	52,83	
Полдник							
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	№959
Хлеб	50	0	0	0	0	0	№701
Итого:	250	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	
Ужин							
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	0	№943
Чуду с творогом	150	30,93	22,89	36,0	310,66	0,82	-
Итого:	350	31,13	22,89	50	338,66	0,82	
Всего за 3-день: в МКДОУ «Д/сад «Яшлык»» общеразвивающего вида	1760	69,782	72,212	212,428	1989,3	64,45	

4 день в МКДОУ «Детский сад «Яшлык»
общеразвивающего вида с. Н – Кумух

Наименование блюд в МКДОУ «Д/сад «Яшлык»»	Выход блюд	Пищевые вещества в гр.			Энергетичес- кая ценность (ККАЛ)	Витамин С, мг	№ рецептур
		белки	жиры	углев.			
Завтрак							
Каша манная молочная	200	6,24	6,1	19,7	158,64	0,09	№390
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	0	№943
Хлеб	50	0	0	0	0	0	№701
Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75,0	0	№41
Итого:	460	6,44	14,3	33,8	261,64	0,09	
II-завтрак							
Плоды или ягоды свежие	100	1,43	6,09	8,36	93,9	9,5	№847
Итого:	100	1,43	6,09	8,36	93,9	9,5	
Обед							
Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	10,29	№ 170
Каша рассыпчатая (гречневая)	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0	№679
Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	9,5	№33
Хлеб	50	0	0	0	0	0	№701
Итого:	600	13,18	18,48	181,39	503,66	19,79	
Полдник							
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	0	№943
Яйца варенные	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0	№424
Хлеб	50	0	0	0	0	0	№701
Итого:	290	5,3	4,6	14,3	91	0	
Ужин							
Каша рассыпчатая (ячневая)	200	6,38	5,68	41,1	249,36	0	№679
Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40	6,25	№38
Итого:	300	7,46	5,86	49,72	289,76	6,25	
Всего за 4-день: в МКДОУ «Д/сад «Яшлык»» общеразвивающего вида	1750	33,81	49,33	287,57	1239,96	35,63	

5 день в МКДОУ «Детский сад «Яшлык»
общеразвивающего вида с. Н – Кумух

Наименование блюд в МКДОУ «Д/сад «Яшлык»»	Выход блюд	Пищевые вещества в гр.			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамин С, мг	№ рецептур
		белки	жиры	углев.			
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями (с вермишелью)	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	№93
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	0	№943
Хлеб	50	0	0	0	0	0	№701
Итого:	450	5,95	5,21	32,84	173,2	0,91	
II-завтрак							
Плоды или ягоды свежие	100	1,43	6,09	836	93,9	9,5	№847
Итого:	100	1,43	6,09	8,36	93,9	9,5	
Обед							
Суп картофельный с бобами (горох)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	5,81	№206
Капуста тушенная	200	3,7	8,64	46,03	284,7	42,0	№336
Кисель из смеси сухофруктов	100	0,4	0,4	9,8	470	10,0	№874
Хлеб	50	0	0	0	0	0	№701
Итого:	600	9,59	14,32	72,16	889,45	57,81	
Полдник							
Печенье	20	0,68	6,04	8,9	106	1,6	-
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	0	№943
Итого:	220	0,88	6,04	22,9	134	1,6	
Ужин							
Каша рассыпчатая (пшенная)	200	8,8	7,62	50,5	306,0	0	№679
Кисель из смеси сухофруктов	100	0,4	0,4	9,8	470	10,0	№874
Итого:	300	9,2	8,02	60,3	776	10	
Всего за 5-день: в МКДОУ «Д/сад «Яшлык» общеразвивающего вида	1670	27,05	39,68	196,56	2066,55	79,82	

6 день в МКДОУ «Детский сад «Яшлык»
общеразвивающего вида с. Н – Кумух

Наименование блюд в МКДОУ «Д/сад «Яшлык»»	Выход блюд	Пищевые вещества в гр.			Энергетичес кая ценность (ККАЛ)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		белки	жиры	углев.			
Завтрак							
Каша рассыпчатая (пшеничная)	200	8,8	5,84	47,02	284,94	0	№679
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	0	№943
Хлеб	50	0	0	0	0	0	№ 701
Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75,0	0	№41
Итого:	460	9	14,04	61,12	387,94	0	
II-завтрак							
Плоды или ягоды свежие	100	1,43	6,09	8,36	93,9	9,5	№847
Итого:	100	1,43	6,09	8,36	93,9	9,5	
Обед							
Суп картофельный с крупой (с рисом)	250	1,98	2,74	14,58	90,75	8,25	№204
Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0	№688
Салат винегрет	100	1,36	6,18	8,44	94,8	10,25	№45
Хлеб	50		0	0	0	0	№ 701
Итого:	600	10,7	14,94	58,28	410,15	18,5	
Полдник							
Вафли	20	0,68	6,04	8,9	106	1,6	-
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	0	№943
Итого:	220	0,88	6,04	22,9	134	1,6	
Ужин							
Пирожки с картошкой	150	30,93	22,89	36,0	310,66	0,82	-
Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2	1,08	№868
Итого:	350	30,97	22,89	60,76	404,86	1,9	
Всего за 6-день: в МКДОУ «Д/сад «Яшлык»» общеразвивающего вида	1730	52,98	64	211,42	1430,85	31,5	

7 день в МКДОУ «Детский сад «Яшлык»
общеразвивающего вида с. Н – Кумух

Наименование блюд в МКДОУ «Д/сад «Яшлык»	Выход блюд	Пищевые вещества в гр.			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамин С, мг	№ рецепту р
		белки	жиры	углев.			
Завтрак							
Каша рассыпчатая рисовая с фруктами	200	7,43	12,57	57,59	373,32	1,67	№ 161
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	0	№943
Хлеб	50	0	0	0	0	0	№701
Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75,0	0	№41
Итого:	460	7,63	20,77	71,69	476,32	1,67	
II-завтрак							
Плоды или ягоды свежие	100	1,43	6,09	8,36	93,9	9,5	№847
Итого:	100	1,43	6,09	8,36	93,9	9,5	
Обед							
Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	10,29	№ 170
Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183,0	24,22	№694
Котлеты	100	12,2	13,58	10,52	213,34	0,25	№281
Хлеб	50	0	0	0	0	0	№701
Итого:	600	18,09	24,89	163,03 ,	498,84	34,76	
Полдник							
Пирог, открытый с повидлом (булочка)	60	3,71	1,93	33,19	165,0	0,05	№459
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	0	№943
Итого:	260	3,91	1,93	47,19	193	0,05	
Ужин							
Каша рассыпчатая (пшенная)	200	8,8	7,62	50,5	306,0	0	№675
Кисель из смесии сухофруктов	100	0,4	0,4	9,8	470	10,0	№874
Итого:	300	9,2	8,02	60,3	776	10	
Всего за 7-день: в МКДОУ «Д/сад « Яшлык» общеразвивающего вида	1720	40,26	61,7	350,57	2038,06	55,98	

8 день в МКДОУ «Детский сад «Яшлык»
общеразвивающего вида с. Н – Кумух

Наименование блюд в МКДОУ «Д/сад «Яшлык»»	Выход блюд	Пищевые вещества в гр.			Энергетичес- кая ценность (ККАЛ)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		белки	жиры	углев.			
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,5	1,14	№93
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	№959
Хлеб	50	0	0	0	0	0	№701
Итого:	500	10,71	10,23	49,04	326,7	2,44	
II-завтрак							
Плоды или ягоды свежие	100	1,43	6,09	8,36	93,9	9,5	№847
Итого:	100	1,43	6,09	8,36	93,9	9,5	
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25	№208
Каша рассыпчатая (гречневая)	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0	№679
Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	9,5	№33
Хлеб	50	0	0	0	0	0	№701
Итого:	600	14,06	16,41	73,28	505,91	17,75	
Полдник							
Печенье	20	0,68	6,04	8,9	106	1,6	-
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	0	№943
Итого:	220	0,88	6,04	22,9	134	1,6	
Ужин							
Рыба припущенная	100	17,54	2,38	0,31	92,5	0,35	№245
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	0	№943
Хлеб	50	0	0	0	0	0	№701
Итого:	350	17,74	2,38	14,31	120,5	0,35	
Всего за 8-день: в МКДОУ «Д/сад « Яшлык»» общеразвивающего вида	1770	44,82	41,15	167,89	1181,01	31,64	

9 день в МКДОУ «Детский сад «Яшлык»
общеразвивающего вида с. Н – Кумух

Наименование блюд в МКДОУ «Д/сад «Яшлык»»	Выход блюд	Пищевые вещества в гр.			Энергетическая ценность (ККАЛ)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		белки	жиры	углев.			
Завтрак							
Каша манная молочная	200	6,24	6,1	19,7	158,64	0,09	№39
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	0	№94
Хлеб	50	0	0	0	0	0	№70
Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75,0	0	№4
Итого:	460	6,44	14,3	33,8	261,64	0,09	
II-завтрак							
Плоды или ягоды свежие	100	1,43	6,09	8,36	93,9	9,5	№84
Итого:	100	1,43	6,09	8,36	93,9	9,5	
Обед							
Суп рисовый с говядиной и томатной пастой	250	6,18	3,3	14,65	113,0	8,33	№20
Жаркое по-домашнему	160	27,53	7,47	21,95	265,0	8,97	№43
Кисель из смеси сухофруктов	100	0,4	0,4	9,8	470	10,0	№87
Хлеб	50	0	0	0	0	0	№70
Итого:	560	34,11	11,17	46,4	848	27,3	
Полдник							
Оладьи	120	8,46	13,536	45,696	337,848	0,408	№44
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	№959
Итого:	320	11,98	17,256	71,186	483,048	1,708	
Ужин							
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,19	6,51	23,55	181,5	1,14	№93
Хлеб	50	0	0	0	0	0	№70
Итого:	300	7,19	6,51	23,55	181,5	1,14	
Всего за 9-день: в МКДОУ «Д/сад «Яшлык»» общеразвивающего вида	1740	61,15	55,326	183,296	1868,088	39,738	

10 день в МКДОУ «Детский сад «Яшлык»
общеразвивающего вида с. Н – Кумух

Наименование блюд в МКДОУ «Д/сад «Яшлык»»	Выход блюд	Пищевые вещества в гр.			Энергетичес- кая ценность (ККАЛ)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		белки	жиры	углев.			
Завтрак							
Каша рассыпчатая рисовая с фруктами	200	7,43	12,57	57,59	373,32	1,67	№ 167
Чай с сахаром	200	ОД	0	14,0	28,0	0	№943
Хлеб	50	0	0	0	0	0	№701
Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75,0	0	№41
Итого:	460	7,63	20,77	71,69	476,32	1,67	
II-завтрак							
Плоды или ягоды свежие	100	1,43	6,09	8,36	93,9	9,5	№847
Итого:	100	1,43	6,09	8,36	93,9	9,5	
Обед							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	5,7	16,9	148,5	12,34	№209
Рагу из овощей	180	2,75	13,2	17,33	199,2	10,4	№321
Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60	11,00	№ 10
Хлеб	50	0	0	0	0	0	№701
Итого:	580	13,02	24,09	40,48	431,3	33,74	
Полдник							
Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	28,0	0	№943
Хлеб	50	0	0	0	0	0	№ 701
Итого:	250	0,2	0	14,0	28,0	0	
Ужин							
Каша рассыпчатая (ячневая)	200	6,38	5,68	41,1	249,36	0	№679
Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	9,5	№33
Итого:	300	7,81	11,77	49,46	343,26	9,5	
Всего за 10-день: в МКДОУ «Д/сад « Яшлык»» общеразвивающего вида	1690	30,09	62,72	183,99	1372,78	54,41	