

Приложение 5  
к приказу от 21.03.2024г № 34/1-од

Утверждаю:  
И.о. заведующего  
МБДОУ – детский сад № 97



Гейдарова Н.С.

# Десятидневное меню МБДОУ- детский сад № 97 с 01.04.2024 по 15.04.2024 г.

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюда)	Выход дети/сад	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал
	<b>Завтрак</b>					
7.н066	Каша манная молочная со сливочным маслом на 100г	200	2,3	3,31	10,64	88,01
8.13/10	Кофейный напиток с молоком на 100г	200	1,4	1,4	7,07	51,75
7.4/13	Батон с маслом и сыром на 100г	30/5/10	10,98	17,3	35,62	318,0
	<b>Второй завтрак</b>					
7.031/1	10-00 Сок	100				
	<b>Обед</b>					
7.170	Суп из овощей вегетарианский со сметаной	200	0,001	0,004	0,009	87,798
7.н070-1	Жаркое по-домашнему	230	0,016	0,017	0,028	359,75
8.6/10	Компот из сухофруктов	200	0,0004	0	0,019	81
8.104/1 8.103	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный на 100 гр.	39/20	7,6	0,90	50,1	231,0
	<b>Уплотнённый полдник</b>					
7.308	печенье					
7.039	Запеканка творожная	145	0,017	0,022	0,019	392,34
7.1/1/9	Джем	15	0,0006	0	0,010	39,76
7.403/12	Биокефир	200	0,005	0,006	0,008	112
8.103	Хлеб пшеничный на 100г	20	7,60	0,90	50,10	231,0



2 день – вторник

Утверждаю: и.о. заведующего Н.С. Гейдарова



	Наименование изделий (блюды)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	<b>Завтрак</b>	дети/сад				
7.043	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	0,004	0,0066	0,0219	180,002
7.285/1	Какао с молоком	200	0,001	0,001	0,010	63,2
7.н035/2	Батон с маслом на 100г	25/8	5,97	22,27	40,58	359,36
	<b>Второй завтрак</b>					
10-00	Фрукты	100				
	<b>Обед</b>					
7.31/2/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	180	0,001	0,004	0,010	90,261
7.114	Котлета из мяса курицы на 100г	80	13,94	14,56	6,19	235,26
4.8/3	Капуста тушёная на 100г	130	2,33	1,89	11,59	68,92
8.6/10	Компот из сухофруктов на 100г	200	0,25	0,02	9,00	28,43
8.103	Хлеб пшеничный на 100г	20	7,60	0,90		231,0
8.104/1	Хлеб ржаной на 100г	39	6,69	1,21	42,33	183,32
	<b>Употреблённый полдник</b>					
7.21/1	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	60	0,0007	0,0053	0,0054	75,6
7.6/12/6	Ватрушка со сметаной	50	0,004	0,007	0,026	207,715
7.022-6	Чай с лимоном	200	0	0	0,012	54,38
8.103	Хлеб пшеничный	20	7,60	0,90	50,10	231,0

3 день – среда

Утверждаю: и.о.заведующего Н.С. Гейдарова

	Наименование изделий (блюда)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	<b>Завтрак</b>	дети/ сад				
4.8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	0,0052	0,07	0,025	195,05
8.13/10	Кофейный напиток с молоком на 100г	200	1,40	1,41	7,07	51,75
7.4/13	Батон с маслом и сыром	30/5/10	10,98	17,13	35,62	318,0
	<b>Второй завтрак</b>					
10-00	Фрукты	100				
	<b>ОБЕД</b>					
4.11/2	Рассольник с крупой и сметаной на 100г	200	0,93	2,34	7,01	56,49
7.н149	Биточки рыбные из горбуши	60	0,011	0,005	0,0056	125,886
7.180-2	Рагу из овощей	130	0,0024	0,004	0,012	109,42
7.4/11/1	Компот из кураги и изюма	200	0,00015	0	0,009	39,51
8.103	Хлеб пшеничный	20	7,60	0,90	50,10	231,0
8.104/1	Хлеб ржаной	39	6,69	1,21	42,33	183,32
	<b>Уплотнённый полдник</b>					
7.н132/4	Макаронные изделия в молоке с маслом	150	0,0034	0,004	0,011	109,17
7.354/3	Чай с сахаром	200	0,1	0	0,009	37,9
8.103	Хлеб пшеничный	20	7,60	0,90	50,10	231,0



	Наименование изделий (блюды)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	<b>Завтрак</b>	дети/ сад				
8.11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным на 100г	200	3,23	3,16	15,65	115,34
8.12/10	Чай с молоком на 100г	200	0,66	0,71	5,61	33,45
7.н035/2	Батон с маслом	25/8	5,97	22,27	40,58	359,36
	<b>Второй завтрак</b>					
10-00	Фрукты	100				
	<b>Обед</b>					
4.5/2	Свекольник со сметаной	200	0,0017	0,0045	0,014	106,66
7.5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,001	0,004	0,007	64,23
7.190	Гуляш из курицы на 100г	80	9,05	9,88	2,91	151,144
7.44/3/4	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	0,005	0,006	0,036	221,99
8.6/10	Компот из сухофруктов на 100г	200	0,25	0,02	9,00	28,43
8.103,8.104/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	20 / 39	6,69	1,21	42,33	183,32
	<b>Уплотнённый полдник</b>					
7.н166	Суфле творожное	150	0,019	0,024	0,015	402,696
7.387/1	Кисель с плодово – ягодным вкусом	200	0	0	0,016	70,27
4.12/11	Стушённое молоко для запеканок на 100г	18	5,22	6,17	40,44	231,11
8.103	Хлеб пшеничный	20	7,60	0,90	50,10	231,0



5 день – пятница

Утверждаю: и.о.заведующего Н.С. Гейдарова



	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
	<b>Завтрак</b>	дети/ сад				
7.н026-1	Каша из гречи и риса молочная «Дружба» со сливочным маслом на 100г	200	2,79	3,63	11,88	95,79
8.13/10	Кофейный напиток с молоком на 100г	200	1,40	1,41	7,07	51,75
7.4/13	Батон с маслом и сыром	30/5/10	10,98	17,13	35,62	318,0
	<b>Второй завтрак</b>					
7.031/8	10-00 Сок	100				
	<b>Обед</b>					
8.30/2	Уха рыбацкая на 100г	200	3,42	1,16	5,52	55,05
7.19/1	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	60	0,0013	0,0091	0,0041	101,48
4.10/8	Печень в молочном соусе	80	14,03	7,92	5,33	163,38
7.047	Пюре розовое	150	0,0027	0,0047	0,018	135,395
7.15/15	Напиток из клюквы на 100гр	200	0,07	0	7,56	29,09
8.104/1 8.103	Хлеб ржаной      Хлеб пшеничный	39/20	6,69	1,21	42,33	183,32
	<b>Уплотнённый полдник</b>					
7.н038/7	Омлет натуральный	140	0,011	0,014	0,003	206,15
7.354/3	Чай с сахаром	200	0	0	0,009	37,9
7.308	Печенье	30				
8.103	Хлеб пшеничный	20/30	7,60	0,90	50,10	231,0

5 день – понедельник

Утверждаю: и.о.заведующего Н.С. Гейдарова



	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	<b>Завтрак</b>	дети/ сад				
4.2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	0,004	0,005	0,022	166,03
8.13/10	Кофейный напиток с молоком на 100г	200	1,40	1,41	7,07	51,75
7.4/13	Батон с маслом и сыром	30/5/10	10,98	17,13	35,62	318,0
	<b>Второй завтрак</b>					
7.031/1	10-00 Сок	100				
	<b>Обед</b>					
7.9/2/4	Рассольник со сметаной	200	0,003	0,007	0,023	185,49
4.27/8	Кнели мясные паровые на 100г	80	22,28	19,60	42,88	475,91
7.020	Соус молочный на 100г	25	2,36	5	6,92	90,60
4.8/3	Капуста тушеная на 100г	130	2,33	1,89	11,59	68,92
7.15/10/1	Напиток из шиповника	180	0,24	0	10,91	45,00
8.104/1	Хлеб ржаной, 8.103 Хлеб пшеничный	39/20	6,69	1,21	42,33	183,32
	<b>Уплотнённый полдник</b>					
4.11/5	Запеканка из творога с изюмом	150	0,019	0,023	0,025	433,78
7.1/1/9	Джем	15	0,0006	0	0,010	39,76
4.79/2	Биокефир	200	0,006	0,012	0,008	168
8.103 7.308	Хлеб пшеничный, печенье	20,30	7,60	0,90	50,10	231,0

7 день – вторник

Утверждаю: и.о.заведующего Н.С. Гейдарова



	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	<b>Завтрак</b>					
4.8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	0,005	0,007	0,025	195,05
8.14/10	Какао с молоком	200	0,0037	0,003	0,023	153,8
7.н035/2	Батон с маслом	25/8	5,97	22,27	40,58	359,36
	<b>Второй завтрак</b>					
10-00	Фрукты	100				
	<b>Обед</b>					
4.20/2	Суп – лапша на курином бульоне на 100г	200	0,88	1,53	6,09	44,48
7.180-2	Рагу из овощей	130	0,002	0,004	0,012	109,42
7.019	Биточки из кури на 100гр	80	14,14	14,61	7,90	242,81
8.6/10	Компот из сухофруктов	200	0,25	0,02	9,00	28,43
8.104/1 8.103	Хлеб пшеничный, ржаной	20 /39	7,60	0,90	50,10	231,0
	<b>Уплотнённый полдник</b>					
7.150/3	Ватрушка с повидлом на 100г	50	6,58	6,04	54,94	323,56
7.13/1/1	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	50	0,00056	0,003	0,006	53,8967
7.354/3	Чай с сахаром	200	0	0	0,009	37,9
8.103	Хлеб пшеничный	20	7,60	0,90	50,10	231,0



8 день – среда

Утверждаю: и.о.заведующего Н.С. Геидарова

	Наименование изделий (блюды)	Выход	Бсл ки	Жи ры	Угле воды	Энерг ценность
	<b>Завтрак</b>	дети/ сад				
7.127	Каша пшеничная молочная с маслом	200	0,005	0,007	0,022	198,815
7.118/3	Чай с молоком	200	0,0018	0,001	0,012	79,2
7.4/13	Батон с маслом и сыром	30/5/10	10,98	17,13	35,62	318,0
	<b>Второй завтрак</b>					
10 -00	Фрукты	100				
	<b>Обед</b>					
7.н145-6	Щи со сметаной	180	0,001	0,002	0,007	58,4332
7.332	Салат из свёклы с изюмом	60	0,0009	0,0022	0,010	63,99
7.041	Запеканка картофельная с отварным мясом	230	0,020	0,022	0,022	410,42
7.3/10	Компот из яблок и чернослива	200	0,0001	0	0,017	70,75
8.104/1, 8.103	Хлеб ржаной, пшеничный	39/20	6,69	1,21	42,33	183,32
	<b>Уплотнённый полдник</b>					
4.14/7	Суфле из рыбы	100	0,012	0,003	0,002	130,115
7.022-6	Чай с лимоном	200	0,00003	0	0,012	54,38
8.103	Хлеб пшеничный	20/30	7,60	0,90	50,10	231,0



7 день – четверг

Утверждаю: и.о. заведующего Н.С. Гейдарова



	Наименование изделий (блюда)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	<b>Завтрак</b>	дети/ сад				
7.095	Каша кукурузная молочная с маслом	200	0,004	0,006	0,022	182,60
8.13/10	Кофейный напиток с молоком на 100г	200	1,40	1,41	7,07	51,75
7.н035/2	Батон с маслом	25/8	5,97	22,27	40,58	359,36
	<b>Второй завтрак</b>					
10-00	Фрукты	100				
	<b>Обед</b>					
8.27/2	Суп – пюре из разных овощей на 100г	200	1,22	1,95	5,15	45,72
4.4/9	Плов из мяса кур	180	0,017	0,016	0,026	346,32
7.4/11/11	Компот из кураги и изюма	200	0,0001	0	0,0096	39,51
8.104/1, 8.103	Хлеб ржаной, пшеничный	39/20	6,69	1,21	42,33	183,32
	<b>Уполотнённый полдник</b>					
8.16/5	Запеканка из творога с яблоками на 100г	150	10,73	19,33	19,82	293,68
4.12/11	Сгущённое молоко для запеканок на 100г	18	5,22	6,17	40,44	231,11
7.354/3	Чай с сахаром	200	0	0	0,009	37,9
8.103	Хлеб пшеничный	20	7,60	0,90	50,10	231,0

10 день – пятница

Утверждаю: и.о. заведующего **Н.С. Гендарова**

	Наименование изделий (блюды)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
	<b>Завтрак</b>	дети/ сад				
4.16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	0,004	0,006	0,024	189,78
8.14/10	Какао с молоком	200	0,003	0,003	0,015	111,93
7.4/13	Батон с маслом и сыром	30/5/10	10,98	17,13	35,62	318
	<b>Второй завтрак</b>					
10,00	Сок	100				
	<b>Обед</b>					
4.2/2	Борщ со сметаной	200	0,001	0,004	0,012	100,498
7.425/4/1	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,0008	0,003	0,005	50,04
7.149с-10	Тефтели рыбные	75	0,011	0,004	0,004	134,58
7.021	Картофельное пюре	150	0,003	0,005	0,019	148,94
7.15/13	Напиток из вишни	200	0	0	0,016	62,05
8.104/1 8.103	Хлеб пшеничный, ржаной	20 /39	7,60	0,90	50,10	231,0
	<b>Уполно́нный полдник</b>					
7.н038/7	Омлет натуральный	140	0,011	0,014	206,15	159,76
7.308	Печенье, хлеб пшеничный	30/20	7,60	0,90	50,10	231,0
7.354/3	Чай с сахаром	200	0	0	0,009	37,9



1 день – понедельник

Утверждаю: и.о. заведующего Н.С. Геидарова



Номер рецептуры	Наименование изделий (блюда)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	<b>Завтрак</b>	ясли				
7.066	Каша манная молочная со сливочным маслом	150	0,003	0,003	0,015	116,65
7.219	Кофейный напиток на молоке	150	0,003	0,003	0,014	119,18
7.189	Батон с маслом и сыром	25/4/4	0,002	0,005	0,013	102,60
	<b>Второй завтрак</b>					
7.033/2	10-00 Сок 0,2	100	0,0005	0,0001	0,01	46
	<b>Обед</b>					
7.170	Суп из овощей вегетарианский со сметаной	180	0,001	0,004	0,009	87,79
7.н070-1	Жаркое по - домашнему	180	0,01	0,009	0,003	152,05
7.115/3	Компот из сухофруктов	180	0,0004	0	0,015	63,945
8.104/1 8.103	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	39/20	6,69	1,21	42,33	183,32
	<b>Уплотнённый полдник</b>					
7.308	Печенье	20				
7.039	Запеканка творожная	120	0,014	0,017	0,015	314,19
7.1/1/8	Джем	10	0,0004	0	0,006	26,5
7.403/7	Биокефир	150	0,004	0,004	0,006	84
8.103	Хлеб пшеничный	20	7,60	0,90	50,10	231,0

2 день – вторник

Утверждаю: и.о. заведующего Н.С. Гейдарова



	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
	<b>Завтрак</b>	<b>ясли</b>				
7.043	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150	0,0034	0,005	0,016	135,94
7.220	Какао с молоком	150	0,0025	0,0024	0,013	91,29
7.н035/2	Батон с маслом	25/8	5,97	22,27	40,58	359,36
	<b>Второй завтрак</b>					
10-00	Фрукты	95				
	<b>Обед</b>					
7.31/2/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	180	0,001	0,004	0,010	90,261
7.114	Котлета из мяса курицы на 100г	60	13,94	14,66	6,19	235,26
7.н233	Капуста тушёная	110	0,0023	0,0018	0,001	68,9138
7.115/3	Компот из сухофруктов	180	0,0004	0,00002	0,015	67,104
8.103	Хлеб пшеничный	20	7,60	0,90	50,10	231,0
8.104/1	Хлеб ржаной	39	6,69	1,21	42,33	183,32
	<b>Уплотнённый полдник</b>					
7.21/1/2	Салат из отварной свёклы и моркови с растительным маслом	40	0,0005	0,002	0,003	44,37
7.6/12/6	Вагрушка со сметаной	50	0,004	0,007	0,026	207,71
7.022-6	Чай с лимоном	150	0,0003	0	0,011	46,47
8.103	Хлеб пшеничный на 100г	20	7,60	0,90	50,10	231,0

3 день – среда

Утверждаю: и.о.заведующего Н.С. Гейдарова



	Наименование изделий (блюды)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
	<b>Завтрак</b>	ясли				
4.8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	0,004	0,006	0,019	152,29
7.219	Кофейный напиток на молоке	150	0,003	0,003	0,014	119,18
7.189	Батон с маслом и сыром	25/4/4	0,002	0,005	0,013	102,609
	<b>Второй завтрак</b>					
10-00	Фрукты	95				
	<b>ОБЕД</b>					
4.11/2	Рассольник с крупой со сметаной на 100г	150	0,93	2,34	7,01	56,49
7.н149	Биточки рыбные из горбуши	40	0,007	0,003	0,003	81,58
7.180-2	Рагу из овощей	110	0,002	0,002	0,011	75,192
7.4/11	Компот из кураги и изюма	150	0,00015	0	0,009	39,515
8.103	Хлеб пшеничный	20	7,60	0,90	50,10	231,0
8.104/1	Хлеб ржаной	39	6,69	1,21	42,33	183,32
	<b>Уплотнённый полдник</b>					
7.н132/4	Макаронные изделия в молоке с маслом	100	0,0022	0,002	0,007	70,93
7.354/1	Чай с сахаром	150	0	0	0,008	36,95
8.103	Хлеб пшеничный на 100г	20	7,6	0,90	50,1	231,0

1 день – четверг

Утверждаю: и.о.заведующей Н.С. Гендирова



	Наименование изделий (блюды)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	<b>Завтрак</b>	ясли				
7.174	Каша пшеничная молочная с маслом	150	0,003	0,004	0,015	127,16
7.118/3	Чай с молоком	150	0,001	0,001	0,009	61,29
7.н035/2	Батон с маслом на 100г	25/8	5,97	22,27	40,58	359,36
	<b>Второй завтрак</b>					
10-00	Фрукты	95				
	<b>Обед</b>					
4.5/2	Свекольник со сметаной	150	0,0013	0,0034	0,010	80,002
7.5/1/2	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	40	0,0006	0,002	0,004	42,75
7.190	Гуляш из курицы на 100 г	60	9,5	9,88	2,91	151,44
7.44/3/4	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	0,004	0,005	0,028	177,26
7.115/2	Компот из сухофруктов	180	0,0002	0	0,017	70,038
8.103,8.104/1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	20 / 39	6,69	1,21	42,33	183,32
	<b>Уплотнённый полдник</b>					
7.н166	Суфле творожное	110	0,014	0,017	0,012	304,69
7.387/1	Кисель с плодово – ягодным вкусом	150	0	0	0,012	52,70
4.12/11	Стушённое молоко для запеканок на 100г	12	5,22	6,17	40,44	231,11
8.103	Хлеб пшеничный на 100г	20	7,60	0,90	50,10	231,0

	Наименование изделий (блюды)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
	<b>Завтрак</b>	<b>ясли</b>				
7.н026-1	Каша из гречи и риса молочная «Дружба» со сливочным маслом на 100г	150	2,79	3,63	11,88	95,79
7.219	Кофейный напиток на молоке	150	0,003	0,003	0,014	119,18
7.189	Батон с маслом и сыром	25/4/4	0,002	0,005	0,013	102,60
	<b>Второй завтрак</b>					
7.0313/2	10-00 Сок 0.2л	100	0,0005	0,0001	0,01	46
	<b>Обед</b>					
7.30/2/4	Уха рыбацкая	150	0,007	0,002	0,009	111,25
7.19/1	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	60	0,001	0,009	0,004	101,48
4.10/8	Печень в молочном соусе	60	14,03	7,92	5,33	163,38
7.047	Пюре розовое	100	0,002	0,004	0,018	135,39
7.15/15	Напиток из клюквы	150	0,07	0	7,56	29,09
8.104/1 8.103	Хлеб пшеничный ,хлеб ржаной	20/39	7,60	0,90	50,10	231,0
	<b>Уплотнённый полдник</b>					
7.038/6	Омлет натуральный	130	0,011	0,014	0,002	208,208
7.308	Печенье	20				
7.354/1	Чай с сахаром	150	0	0	0,008	36,95
8.103	Хлеб пшеничный	20	7,60		50,10	231,0



	Наименование изделий (блюды)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	<b>Завтрак</b>	ясли				
4.2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	0,003	0,004	0,016	122,31
7.219	Кофейный напиток на молоке	150	0,003	0,003	0,014	119,18
7.189	Батон с маслом и сыром	25/4/4	0,002	0,005	0,013	102,60
	<b>Второй завтрак</b>					
7.033/2	10-00 Сок 0,2л	100	0,0005	0,0001	0,01	46
	<b>Обед</b>					
7.9/2/4	Рассольник со сметаной	150	0,001	0,004	0,013	106,74
4.27/8	Кнели мясные паровые, 7.020 соус молочный на 100г	60/20	22,28	19,60	42,88	475,91
7.н233	Капуста тушеная	110	0,0023	0,0018	0,011	68,913
7.15/10/1	Напиток из шиповника на 100г	180	0,24	0	10,91	45,0
8.104/1	Хлеб ржаной, 8.103 Хлеб пшеничный	39/20	6,69	1,21	42,33	183,32
	<b>Уплатённый полдник</b>					
4.11/5	Запеканка из творога с изюмом	120	0,015	0,019	0,020	347,01
7.1/1/8	Джем	10	0,0004	0	0,006	26Ж.5
7.363-6	Биокефир	150	0,004	0,004	0,006	84
8.103,	Хлеб пшеничный, печенье	20,30	7,60	0,90	50,10	231,0



7 день – вторник

Утверждаю: и.о.заведующего Н.С.Гейдарова



	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	<b>Завтрак</b>	ясли				
4.8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	0,004	0,006	0,019	152,29
7.220	Какао с молоком	150	0,002	0,002	0,013	91,29
7.н035/2	Батон с маслом на 100г	25/8	5,97	22,27	40,58	359,36
	<b>Второй завтрак</b>					
10-00	Фрукты	95				
	<b>Обед</b>					
4.20/2	Суп - лапша на курином бульоне	150	0,88	1,53	6,09	44,48
7.019	Биточки из курицы на 100г	60	14,14	14,61	7,90	242,81
7.180-2	Рагу из овощей	110	0,002	0,002	0,011	98,5999
7.115/3	Компот из сухофруктов	180	0,0002	0	0,017	75,192
8.103 8.104/1	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	20 /39	7,60	0,90	50,10	231,0
	<b>Уплотнённый полдник</b>					
7.150/3	Вагрушка с повидлом на 100г	50	6,58	6,04	54,94	323,56
7.13/1/1	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	50	0,0005	0,003	0,006	53,8967
7.354/1	Чай с сахаром	150	0	0	0,008	36,95
8.103	Хлеб пшеничный	20	7,60	0,90	50,10	231,0

**8 день – среда**

**Утверждаю: и.о. заведующего Н.С. Гейдарова**



	Наименование изделий (блюды)	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	<b>Завтрак</b>	ясли				
7.127	Каша пшеничная молочная с маслом	150	0,004	0,004	0,017	138,37
7.118/3	Чай с молоком	150	0,001	0,001	0,009	61,295
7.189	Батон с маслом и сыром	25/4/4	0,002	0,005	0,013	102,ж60
	<b>Второй завтрак</b>					
10-00	Фрукты	95				
	<b>Обед</b>					
7.н145-6	Щи со сметаной	180	0,0015	0,002	0,007	58,4332
7.332	Салат из свежкл с изюмом	40	0,0006	0,001	0,007	42,125
7.041	Запеканка картофельная с отварным мясом	180	0,013	0,013	0,018	277,386
7.3/10/1	Компот из яблок и чернослива	180	0,0001	0	0,015	63,67
8.104/1, 8.103	Хлеб ржаной, пшеничный	39/20	6,69	1,21	42,33	183,32
	<b>Уплотнённый полдник</b>					
4.14/7	Суфле из рыбы	80	0,009	0,002	0,007	70,935
7.022-6	Чай с лимоном	150	0,00003	0	0,011	46,47
8.103	Хлеб пшеничный	20	7,60	0,90	50,10	231,0



**9 день – четверг.**

**Утверждаю: и.о.заведующего Н.С.Гейдарова**

	Наименование изделий (блюда)	Выход	Бел ки	Жи ры	Угле воды	Энерг ценность
	<b>Завтрак</b>					
7.095	Каша кукурузная молочная с маслом	150	0,003	0,003	0,017	125,51
7.219	Кофейный напиток на молоке	150	0,003	0,003	0,014	119,18
7.н035/2	Батон с маслом на 100г	25/8	5.97	22.27	40,58	359,36
	<b>Второй завтрак</b>					
10-00	Фрукты	95				
	<b>Обед</b>					
7.27/2/4	Суп пюре из разных овощей	150	0,002	0,004	0,010	99,51
4.4/9	Плов из мяса кур	150	0,014	0,013	0,022	288,606
7.4/11	Компот из кураги и изюма	150	0,0001	0.	0,009	39,51
8.104/1, 8.103	Хлеб ржаной, пшеничный	39/20	6,69	1.21	42,33	183,32
	<b>Уплотнённый полдник</b>					
7.16/5/4	Запеканка из творога с яблоками	130	0,014	0,02	0,02	391,56
4.12/11	Стушённое молоко для запеканок на 100г	12	5.22	6.17	40,44	231.1
7.354/1	Чай с сахаром	150	0	0	0,008	36.95
8.103	Хлеб пшеничный	20	7.60	0.90	50,10	231.0

10 день – пятница

Утверждаю: и.о. заведующей **Н.С. Гейдарова**



	Наименование изделий (блюд)	Выход	Бел ки	Жи ры	Угле воды	Энерг ценность
	<b>Завтрак</b>	ясли				
4.16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом слив.	150	0,003	0,004	0,018	142,33
7.285/1	Какао с молоком	150	0,002	0,002	0,013	91,329
7.189	Батон с маслом и сыром	25/4/4	0,002	0,005	0,013	102,60
	<b>Второй завтрак</b>					
7.033/2	10-00 Сок	100	0,0005	0,0001	0,01	46
	<b>Обед</b>					
4.2/2	Борщ со сметаной	150	0,0013	0,0034	0,009	75,37
7.425/4/3	Салат из квашеной капусты с луком	20	0,0003	0,001	0,002	20,016
7.149с-12	Тефтели рыбные	50	0,007	0,002	0,003	89,69
7.64-с	Картофельное пюре	115	0,002	0,002	0,016	109,80
7.15/13	Напиток из вишни	180	0,	0	0,016	62,05
8.103	Хлеб пшеничный	20	7,60	0,90	50,10	231,0
8.104/1	Хлеб ржаной	39	6,69	1,21	42,33	183,32
	<b>Уплотнённый полдник</b>					
7.н038/7	Омлет натуральный	140	0,011	0,014	0,003	206,15
7.308	Печенье, хлеб пшеничный	30/20	7,60	0,90	50,10	231,0
7.354/1	Чай с сахаром	150	0	0	0,008	36,95