

Подписано цифровой  
подписью: Пенкина Юлия  
Вячеславовна  
Дата: 2022.09.16 15:09:46  
+03'00'

# **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДОШКОЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ**

Возрастная группа: с 1,5 до 3-х лет  
с 3-х до 7-ми лет

<b>ДЕНЬ 1</b>	<b>ДЕНЬ 2</b>	<b>ДЕНЬ 3</b>	<b>ДЕНЬ 4</b>	<b>ДЕНЬ 5</b>
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>
Каша геркулесовая молочная. Батон с маслом сливочным. Чай	Каша гречневая рассыпчатая. Батон с маслом. Какао	Каша пшеничная молочная. Батон с маслом. Какао.	Каша манная молочная. Батон с маслом, сыром. Чай	Каша молочная «Дружба». Батон с маслом. Какао.
<b>2-й завтрак</b>	<b>2-й завтрак</b>	<b>2-й завтрак</b>	<b>2-й завтрак</b>	<b>2-й завтрак</b>
Сок		Снежок	Фрукты	
<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>
Щи со сметаной на курином бульоне. Макароны. Котлета мясная. Компот	Свекольник со сметаной. Перловка. Гуляш Компот	Суп картофельный с геркулесом на курином бульоне. Рис. Котлета рыбная. Компот.	Суп гороховый на курином бульоне. Жаркое по-домашнему с мясом. Компот	Суп вермишелевый на курином бульоне. Голубцы ленивые со сметаной. Компот
<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>
Творожная запеканка со сладкой подливой. Чай	Пирожок с картофелем. Молоко	Суп вермишелевый молочный. Кисель. Батон	Омлет с зеленым горошком. Чай с молоком. Батон	Ватрушка с джемом. Кисель (Печенье, мармелад)
<b>ДЕНЬ 6</b>	<b>ДЕНЬ 7</b>	<b>ДЕНЬ 8</b>	<b>ДЕНЬ 9</b>	<b>ДЕНЬ 10</b>
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>
Каша пшенная молочная. Чай с лимоном.	Макароны с маслом и сахаром. Батон с маслом сливочным. Чай с лимоном	Каша гречневый молочный. Батон с маслом. Какао	Суп вермишелевый молочный. Батон с маслом, сыром. Какао	Каша пшеничная молочная. Батон с маслом. сыром. Чай
	<b>2-й завтрак</b>	<b>2-й завтрак</b>	<b>2-й завтрак</b>	
	Сок	Кефир	Фрукты	
<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>
Суп овощной на курином бульоне с зеленым горошком и со сметаной. Перловка. Гуляш куриный. Компот	Суп гречневый. Овощное рагу с мясом. Компот	Рассольник на курином бульоне. Гречка. печень по-строгановски (печеночные оладьи). Компот.	Суп рыбный. Картофельное пюре. Котлета мясная. Компот	Суп вермишелевый на курином бульоне. Капуста тушеная с мясом. Компот
<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>
Творожный пудинг (сырники) со сгущенным молоком /сладкая подлива Чай	Оладьи с повидлом. Молоко.	Каша манная. Батон. Чай	Каша пшенная молочная. Чай с лимоном. Батон	Булочка «Московская». Молоко

ДЕНЬ 1									
Прием пищи	Наименование блюда	Состав	Грамм на ребенка	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Литература
					Б	Ж	У		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	Геркулес	20/25	200/230	3,43	0,87	19,08	76,25	Белинова Г.И., Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.
		Масло сливочное	2/2		0,01	1,56	0,01	14,96	
		Молоко	150		4,65	5,25	7,35	87,0	
		Сахар	5/10				9,45	37,9	
	Батон с маслом	Батон	30/30	37/37	2,85	0,45	18,58	104,8	
		Масло сливочное	7/7		0,04	4,12	0,04	74,8	
	Чай	Чай	0,5/0,6	150\200				0,15	
		Сахар	10				9,45	37,9	
2-й завтрак	Снежок	Снежок	200/200	200/200	9,0	2,7	15,3	105,0	
<b>Всего в завтрак:</b>								538,76	
Обед	Щи со сметаной на курином бульоне	Курица	23/27	200/250	3,76	0,96	0,20	65,07	Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б. Питание детей раннего и дошкольного возраста.
		Капуста	130		1,15		4,35	35,1	
		Картофель	80		0,83		11,15	64,0	
		Лук	7/10		0,22		0,75	4,1	
		Морковь	10/12		0,11		0,68	4,08	
		Сметана	8/10		0,27	2,88	0,33	20,6	
		Масло сливочное	2		0,01	1,56	0,01	14,96	
	Макароны	Макароны	45	80/110 70/70	3,14	0,22	32,98	151,65	
		Томат	3		0,09	-	0,39	2,97	
	Котлета мясная	Мясо говядина	60/60	80/110 70/70	8,82	2,38	0,27	130,8	
		Мука	10		0,92	31	6,96	33,1	
		Лук	7/10		0,22		0,76	4,1	
		Морковь	7/10		0,11		0,68	3,4	
		Яйцо	10/10		1,1	1,18	0,05	12,56	
	Компот	Масло растител.	1/8	150/200	0,46	4,9		44,95	
Сухофрукты		15	0,24			9,67	39,75		
Сахар		10/15				14,34	56,85		

	Хлебобулочные изделия	Хлеб	40/50	40/50	2,75	0,3	19,65	104,8	
		Батон	30/40	30/40	2,85	0,45	18,58	90,5	
<b>Всего в обед:</b>								883,32	
Полдник	Творожная запеканка со сладкой подливой	Творог	100/120	120/150	18,6	0,6	1,2	156,0	Беликова Г.И., Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.
		Манка	10		0,8	0,08	7,36	32,8	
		Яйцо	1/8		1,11	1,18	0,05	12,56	
		Сахар	5				4,7	18,95	
		Масло сливочное	2/3		0,01	2,34	0,01	22,44	
	Кисель	7			17,48	69,6			
	Чай с сахаром	Чай	0,5/0,6	150/180				0,15	
	Сахар	7				9,45	37,9		
<b>Всего в полдник:</b>								350,4	
<b>ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:</b>								1772,48	
<b>ДЕНЬ 2</b>									
<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Состав</i>	<i>Грамм на ребенка</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Ккал</i>	<i>Литература</i>
					<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	Гречка	40/45	130/160	3,6	0,72	29,98	150,75	Таргонская Н.А. Азбука питания
		Масло сливочное	5/5		0,02	3,98	0,02	37,4	
		Сахар	5/5				4,7	18,95	
	Батон с маслом	Батон	30/30	37/37	2,85	0,45	18,58	104,8	
		Масло сливочное	7/7		0,04	7,96	0,04	74,8	
	Чай	Чай	0,5/0,6	150/180				0,15	
		Сахар	10/10				9,45	37,9	
Молоко		150	4,65		5,25	7,35	87,0		
<b>Всего в завтрак:</b>								511,75	
Обед	Свекольник со сметаной на курином бульоне	Курица	23/27	200/250	4,91	4,96	0,19	65,07	Кожевникова Н.Г. Питание детей в детском саду.
		Свекла	80/100		1,21	0,08	7,6	42,0	
		Картофель	60/80		0,83		11,15	64,0	

		Лук	7/10		0,22		0,76	4,1	
		Морковь	7/10		0,11		0,68	3,4	
		Сметана	8		0,21	1,9	0,26	16,48	
		Масло сливочное	2/2		0,01	1,56	0,01	14,96	
		Томат	2		0,09			2,97	
	Перловка	Перловка	40/45	150/180	3,15	0,45	32,13	148,5	
		Масло сливочное	5/5		0,02	3,98	0,02	37,4	
	Гуляш	Мясо курицы	90/90	70/70	16,38	16,56	0,63	216,9	
		Мука	5/5		0,46	0,05	3,48	16,42	
		Лук	7/10		0,22		0,76	4,1	
		Морковь	7/10		0,15		1	4,08	
		Масло растител.	1/3			2,82		26,97	
	Компот	Сухофрукты	10/15	150/200	0,24		9,67	39,75	
		Сахар	10/15				9,45	37,9	
Хлебобулочные изделия	Хлеб	40/50	40/50	2,75	0,3	19,65	90,5		
	Батон	40/40	40/40	2,85	0,45	18,58	104,8		
<b>Всего в обед:</b>								940,3	
Полдник	Пирожок с картофелем	Картофель	50	120	2,5	4,2	14,7	1,6	
		Мука	40		3,56	0,48	27,44	132,4	
		Яйцо	1/8		1,11	1,18	0,05	12,56	
		Сахар	3				2,8	11,37	
		Масло сливочное	5		0,02	3,98	0,02	37,4	
		Молоко	30		1,4	1,75	2,25	29,0	
		Дрожжи	2						
	Молоко	Молоко	150/180	150/180	6,24	6,98	9,88	116,0	
<b>Всего в полдник:</b>								340,33	
<b>ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:</b>								1792,38	
<b>ДЕНЬ 3</b>									
<b>Прием</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Состав</b>	<b>Грамм</b>	<b>Выход</b>	<b>Пищевые вещества</b>	<b>Ккал</b>	<b>Литература</b>		

Беликова Г.И.,  
Павлова Т.А.  
Организация  
рационального  
питания детей в ДОУ.

<i>пищи</i>			<i>на ребенка</i>	<i>блюда</i>	Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	Пшеничка	20/25	200/250	1,85	0,47	1,56	87,0	Беликова Г.И., Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.
		Масло сливочное	2/2		0,01	1,56	0,01	14,96	
		Сахар	5/10				9,45	37,9	
		Молоко	150/200		6,24	6,98	9,88	116,0	
	Батон с маслом	Батон	40	40	2,85	0,45	18,58	104,8	
		Масло сливочное	7/10		0,04	7,96	0,04	74,8	
	Какао	Молоко	150	150/200	6,24	6,98	9,88	116,0	
		Какао	2		0,49	0,56	1,05	7,46	
		Сахар	10/10 150/180		9,0	2,7	15,3	105,0	
		Сок	Сок	100	100	0,5	0,1	10,1	
<b>Всего в завтрак:</b>								747,82	
Обед	Суп картофельный с геркулесом на курином бульоне	Курица	23/27	200/250	4,91	4,96	0,19	65,07	Беликова Г.И., Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.
		Картофель	100		0,97		13,01	80,0	
		Геркулес	5		0,55	0,31	3,1	15,25	
		Лук	5/10		0,22		0,76	4,1	
		Морковь	5/10		0,11		0,68	3,4	
	Рис	Рис	40/45	90/100	3,15	0,45	32,13	148,5	
		Масло сливочное	5/7		0,03	5,54	0,03	52,36	
	Котлета рыбная	Рыба	110/130	60/70	20,8	0,78		89,7	
		Лук	7/10		0,22		0,76	4,1	
		Морковь	7/10		0,11		0,68	3,4	
		Яйцо	1/10					15,7	
		Масло растител.	5/5			4,9		44,95	
	Компот	Сухофрукты	10/15	150/200	0,24		9,67	39,75	
		Сахар	10/15				9,45	37,9	
	Хлебобулочные изделия	Хлеб	40/50	40/50	2,75	0,3	19,65	90,5	
Батон		40/40	40/40	2,85	0,45	18,58	104,8		
<b>Всего в обед:</b>								813,04	

Полдник	Суп вермишелевый молочный	Молоко	150/200	200/250	6,24	6,98	9,88	116,0	Беликова Г.И., Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.
		Вермишель	20/25		2,6	0,27	17,4	84,25	
		Сахар	5/10				9,45	37,9	
		Масло сливочное	2/3		0,01	1,56	0,01	14,96	
	Кисель	Кисель	20	150/200			17,48	69,6	
	Батон	Батон	20	20	1,54	0,6	9,96	52,4	
<b>Всего в полдник:</b>								375,11	
<b>ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ:</b>								1935,97	
<b>ДЕНЬ 4</b>									
<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Состав</i>	<i>Грамм на ребенка</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Ккал</i>	<i>Литература</i>
					Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная	Манка	15/20	200/250	1,6	0,16	14,72	65,6	Беликова Г.И., Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ; Таргонская Н.А. Азбука питания
		Масло сливочное	2/3		0,1	2,34	0,01	14,96	
		Сахар	5/10				9,45	37,9	
		Молоко	150/200		6,24	6,98	9,88	116,0	
	Батон с маслом, сыром	Батон	40	40	2,85	0,45	18,58	104,8	
		Масло сливочное	7/10		0,04	7,96	0,04	74,8	
		Сыр	10/15		3,51	4,5		55,65	
	Кофейный напиток	Кофейный напиток	2	150/200				4,46	
Сахар		10				9,45	37,9		
Молоко		150	4,65		5,25	7,35	87,0		
2-й завтрак	Фрукты	Апельсин	200	200	1,6		11,0	51,0	
<b>Всего в завтрак:</b>								650,07	
Обед	Суп гороховый на курином бульоне	Курица	23/27	200/250	4,91	4,96	0,19	65,07	Беликова Г.И., Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.
		Картофель	70/100		0,97		13,01	80,0	
		Горох	20/20		3,86	0,64	10,06	65,2	
		Лук	5/5		0,11		0,38	2,05	
		Морковь	10/10		0,15		1,0	4,08	
		Масло сливочное	3/3		0,1	2,34	0,01	14,96	
	Жаркое по-домашнему	Мясо говядина	60/65	150/180	9,2	2,49	0,28	141,7	

		Лук	7/10	150/200	0,22		0,76	4,1	
		Морковь	10/12		0,15		1,0	4,08	
		Картофель	200/250		5,0	1,0	43,25	200,0	
		Масло сливочное	3		0,1	2,34	0,01	14,96	
		Томат	3		0,1		0,35	1,89	
	Компот	Сухофрукты	10/15	0,24		9,67	39,75		
		Сахар	10/15			9,45	37,2		
	Хлебобулочные изделия	Хлеб	40/50	40/50	2,75	0,3	19,65	90,5	
Батон		20		1,42	0,22	9,29	52,4		
<b>Всего в обед:</b>								814,26	

Полдник	Омлет с зеленым горошком	Молоко	50	100	1,4	1,75	2,25	29,0	Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б. Питание детей раннего и дошкольного возраста.
		Яйцо	1		6,1	5,75	0,25	79,55	
		Зеленый горошек	15/15		0,30		0,69	6,0	
		Масло сливочное	2/2		0,01	1,56	0,01	14,96	
		Масло растител.	1/1					8,99	
	Чай с молоком	Молоко	100	150/200	3,12	3,49	4,94	58	
		Чай	0,5/0,6					0,15	
		Сахар	10/10				9,45	37,9	
	Батон	Батон	20	20	1,42	0,22	9,29	52,4	
Вафли	Вафли	25	25				87,5		
<b>Всего в полдник:</b>								377,45	

**ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ:** 1838,78

### ДЕНЬ 5

Прием пищи	Наименование блюда	Состав	Грамм на ребенка	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Литература
					Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	Рис	10/15	200/250	1,05	0,15	10,71	49,5	Беликова Г.И., Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ;
		Пшено	10/10		1,15	0,33	6,65	34,8	
		Масло сливочное	2/2		0,01	1,56	0,01	14,96	
		Сахар	5/10				9,45	37,9	
		Молоко	150/200		6,24	6,98	9,88	116,0	



	Батон с маслом, сыром	Батон	40	40	2,85	0,45	18,58	104,8	Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б. Питание детей раннего и дошкольного возраста.
		Масло сливочное	7/10		0,04	7,96	0,04	74,8	
		Сыр	5/8		2,0	2,39	0,19	31,25	
	Какао	Молоко	150/150	150/200	4,65	5,25	7,35	87,0	
		Какао	2		0,49	0,56	1,05	5,48	
		Сахар	10/10				9,45	37,9	
<b>Всего в завтрак:</b>								596,38	
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	Курица	30/30	200/250	5,64	1,44	0,3	72,3	Кожевникова Н.Г. Питание детей в детском саду.
		Картофель	80/100		0,97		13,01	80,0	
		Вермишель	10/15		1,38	0,07	10,99	50,25	
		Лук	7/10		0,22		0,76	4,1	
		Морковь	7/10		0,11		0,68	6,8	
		Масло сливочное	3/3		0,1	2,34	0,01	22,44	
	Голубцы ленивые со сметаной с мясом (свинина, курица)	Мясо свинины	60/60	150/150	8,82	2,38	0,27	130,8	
		Капуста	100/100		1,2		4,6	27,0	
		Рис	10/10		0,65	0,12	7,17	33,0	
		Морковь	10/10		0,11		0,68	3,4	
		Лук	10/10		0,22		0,76	4,1	
		Масло сливочное	2/2		0,01	1,56	0,01	14,96	
		Томат	3		0,09		0,39	2,97	
		Сметана	20/20		0,54	4,76	0,66	41,2	
	Компот	Сухофрукты	10/15	150/200	0,24		9,67	39,75	
		Сахар	10/15				9,45	37,2	
	Хлебобулочные изделия	Хлеб	40/50	40/50	2,75	0,3	19,65	90,5	
Батон		20/40	20/40	2,85	0,45	18,58	104,8		
<b>Всего в обед:</b>								757,91	
Полдник	Ватрушка с джемом	Джем	15/15	60/90	0,5		71,6	151,0	Таргонская Н.А. Азбука питания; Кожевникова Н.Г. Питание детей в
		Мука	35/45		4,77	0,58	30,46	148,95	
		Яйцо	1/8		1,11	1,18	0,05	12,56	
		Сахар	10/10				9,45	37,9	

		Масло сливочное	4/5		0,02	3,98	0,02	37,4	детском саду.
		Дрожжи	3						
		Масло растител.	2/2		1,88		17,46	17,98	
		Молоко	50/50		1,4	1,75	2,25	29,0	
	Кисель	Кисель	20/20	150/180			17,48	69,6	
<b>Всего в полдник:</b>								434,79	
<b>ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ:</b>								1789,08	
<b>ДЕНЬ 6</b>									
Прием пищи	Наименование блюда	Состав	Грамм на ребенка	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Литература
					Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшенная молочная	Пшено	20/25	200/240	1,85	0,47	15,6	87,0	Беликова Г.И., Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.
		Молоко	150/180		6,24	6,98	9,88	116,0	
		Масло сливочное	2/2		0,01	1,56	0,01	14,96	
	Батон	Сахар	5/5				9,45	37,9	
		Масло сливочное	7/7	0,04	7,96	0,04	74,8		
		Батон	30	37	2,85	7,64	18,58	104,8	
	Чай с лимоном	Лимон	5/5	150/200	0,025	0,04		1,55	
		Чай	0,5/0,6					0,15	
		Сахар	10/10				9,45	37,9	
<b>Всего в завтрак:</b>								475,06	
Обед	Суп овощной с зеленым горошком	Курица	20/40	200/250	7,28	7,36	0,28	96,4	Беликова Г.И., Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.
		Капуста	40/40		0,72	0,04	1,88	10,8	
		Зеленый горошек	20/20		0,64	0,04	1,3	8,0	
		Сметана	7/10		0,28	2,0	0,32	20,6	
		Картофель	60/80		1,6	0,32	13,84	64,0	
		Лук	7/10		0,22		0,76	4,1	
		Морковь	10/12		0,15		1,0	4,08	
		Масло сливочное	2/2		0,01	1,56	0,01	14,96	
	Перловка	Перловка	40/45	150/180	3,15	0,45	32,13	148,5	
	Гуляш куриный	Курица	90/90		16,38	16,56	0,63	216,9	
Лук		7/10	0,22			0,76	4,1		

		Морковь	10/12		0,15		1,0	4,08	
		Томат	3		0,09		0,39	2,97	
		Мука	3/5		0,46	0,05	3,48	16,42	
	Компот	Сухофрукты	10/15	150/180	0,24		9,67	39,75	
		Сахар	10/15				9,45	37,2	
	Хлебобулочные изделия	Хлеб	40/50	40/50	2,75	0,3	19,65	90,5	
Батон		20/40	20/40	2,85	0,45	18,58	104,8		
<b>Всего в обед:</b>								888,16	
Полдник	Творожный пудинг с изюмом и сгущенным молоком	Творог	100	120/150	18,6	0,6	1,2	156,0	Беликова Г.И., Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.
		Изюм	10		0,18	0,05	6,27	28,9	
		Манка	10		0,8	0,08	7,36	32,8	
		яйцо	1/8		1,11	1,18	0,05	12,56	
		Масло слив.	2/3		0,01	2,34	0,01	22,44	
		Сахар	5/5				4,7	18,95	
		Сгущенка	30		3,09	3,27	4,2	96,0	
	Чай	Чай	0,5/0,6	150/180				0,15	
		Сахар	7/7				9,45	37,9	
<b>Всего в полдник:</b>								405,7	
<b>ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ:</b>								1768,92	
<b>ДЕНЬ 7</b>									
Прием пищи	Наименование блюда	Состав	Грамм на ребенка	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Литература
					Б	Ж	У		
Завтрак	Макароны с маслом и сахаром	Макароны	40/45	150/180	3,14	0,22	32,98	151,65	Беликова Г.И., Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.
		Масло слив.	5/5		0,03	5,54	0,03	52,36	
		Сахар	5/5				4,7	18,95	
	Батон/печенье с маслом	Батон	30/30	37	2,85	7,64	26,04	184,8	
Печенье		0,04			7,96	0,04	74,8		
		Масло сливочное	7/7						

	Чай с лимоном	Чай	0,5/0,6	150\180				0,15	
		Лимон	5/5		0,024	0,04		1,55	
		Сахар	7\7				9,45	37,9	
2-й завтрак	Сок	Сок	100	100	0,5	0,1	10,1	46,0	
<b>Всего в завтрак:</b>								568,16	
Обед	Суп с крупой на курином бульоне (яйцо)	Курица	30\30	200\250	3,76	0,96	0,120	72,3	Беликова Г.И., Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.
		Крупа	5\10		1,07	1,3	8,9	43,3	
		Картофель	60\80		0,83		11,15	64,0	
		Лук	7\10		0,22		0,76	4,1	
		Морковь	7\10		0,11		0,68	6,8	
		Яйцо	1/8		4,3	3,8	0,2	9,5	
		Томат	3		0,09		0,39	2,97	
		Масло сливочное	2\2		0,01	1,56	0,001	14,96	
	Овощное рагу с мясом	Свинина	60	180	16,0	21,6	1,2	259,0	
		Картофель	80/100		1,87		25,08	80	
		Капуста	80/100		0,97		13,01	27,0	
		Лук	10			4,16	21,6	4,1	
		Морковь	15/20		0,22		1,36	6,8	
		Масло раст.	2/3			2,82		26,97	
		Томат	3		0,09		0,39	2,97	
Компот	Сухофрукты	10/15	150/200	0,24		9,67	39,75		
	Сахар	10/15				14,34	56,85		
Хлебобулочные изделия	Хлеб	40/50	40/50	2,75	0,3	19,65	90,5		
	Батон	20/40	20/40	2,85	0,45	18,58	104,8		
<b>Всего в обед:</b>								916,67	
Полдник	Оладьи с повидлом	Молоко	50	1200/20	1,4	1,75	2,25	29,0	Кожевникова Н.Г. Питание детей в детском саду.
		Мука	40		3,56	0,48	27,44	132,4	
		Яйцо	1/8		1,11	1,18	0,05	12,56	
		Масло раст.	7				4,7	18,95	
		Сахар	3/5		6,59		61,11	62,93	
		Дрожжи	2						
	Повидло	20				13,34	49,6		
Молоко	Молоко	150/180	150/180	6,24	6,98	9,88	116,0		
<b>Всего в полдник:</b>								421,44	
<b>ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ:</b>								1906,27	

**ДЕНЬ 8**

Прием пищи	Наименование блюда	Состав	Грамм на ребенка	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Литература
					Б	Ж	У		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	Молоко	150/200	200\250	6,24	6,98	9,88	116,0	Беликова Г.И., Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.
		Геркулес	20/25		1,85	0,47	1,56	87,0	
		Сахар	5/10				9,45	37,9	
		Масло сливочное	2/2		0,01	1,56	0,01	14,96	
	Батон с маслом	Батон	40	40	2,85	0,45	18,58	104,8	
		Масло сливочное	7/10		0,04	7,96	0,04	74,8	
	Какао	Кофейный напиток	2	150\200	0,26	0,28	0,08	4,46	
		Сахар	10				9,45	37,9	
Молоко		150/150	4,65		5,25	7,35	87,0		
2-й завтрак	Кефир								
<b>Всего в завтрак:</b>								<b>564,82</b>	
Обед	Рассольник на курином бульоне	Курица	20\30	200\250	3,76	0,96	0,2	72,3	Беликова Г.И., Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.
		Картофель	80\100		0,97		13,01	80,0	
		Лук	5\5		0,11		0,68	2,05	
		Морковь	10\10		0,11		0,38	3,4	
		Перловка	5\10		0,76	0,12	6,92	33,0	
		Масло сливочное	2\2		0,01	1,56	0,01	14,96	
		Томат	3		0,09		0,39	2,97	
		Огурец соленый	20\20		0,14		0,26	2,4	
	Гречка. Печень по-строгановски (печеночные оладьи)	Гречка	40\45	150\180	3,6	0,72	28,98	150,75	
		Масло сливочное	5\5		0,02	3,98	0,02	37,4	
		Печень	60\70		12,53	2,59		73,5	
		Лук	7\10			4,16	21,6	4,1	
		Морковь	7\10		0,11		0,38	3,4	
		Сметана	5\5		0,13	1,44	0,16	10,3	
Масло растител.		2\3			2,82		26,97		
Мука	5\5	0,46	0,05	3,48	16,5				

	Компот	Сухофрукты	10\15	150\200	0,24		9,67	39,75	
		Сахар	10\15				14,34	56,85	
	Хлебобулочные изделия	Хлеб	40\50	40\50	2,75	0,3	19,65	90,5	
		Батон	20\40	20\40	2,85	0,45	18,58	104,8	
<b>Всего в обед:</b>								825,9	
Полдник	Каша манная молочная	Молоко	150\250	200/250	6,24	6,98	9,88	116,0	Беликова Г.И., Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.
		Манка	15\20		1,6	0,16	14,72	65,6	
		Сахар	5\10				9,45	37,9	
		Масло сливочное	2\2		0,01	1,56	0,01	14,96	
	Чай	Чай	05\,06	150/180				0,15	
		Сахар	10\10				9,45	37,9	
	Батон	Батон	20	20	1,42	0,22	9,29	52,4	
<b>Всего в полдник:</b>								343,71	
<b>ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ:</b>								1835,23	
<b>ДЕНЬ 9</b>									
<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Состав</i>	<i>Грамм на ребенка</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Ккал</i>	<i>Литература</i>
					Б	Ж	У		
Завтрак	Суп вермишелевый молочный	Молоко	200/200	200/250	6,24	6,98	9,88	116,0	Беликова Г.И., Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ; Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б. Питание детей раннего и дошкольного возраста.
		Вермишель	20\25		2,67	0,3	0,68	83,75	
		Масло сливочное	2\3		0,01	2,34	0,01	22,44	
		Сахар	5\10				9,45	37,9	
	Батон с маслом, сыром	Батон	30\40	40\50	2,25	0,45	18,58	104,8	
		Масло сливочное	7\10		0,04	7,96	0,04	74,8	
		Сыр	5\8		2,0	2,39	0,19	29,68	
	Какао	Молоко	150\150	150/200	4,65	5,25	7,35	87,0	
Какао		2	0,49		0,56	1,05	5,48		
Сахар		10\10				9,45	37,9		
2-й завтрак	Фрукты	Яблоко	200	200	0,6		21,8	91,8	
<b>Всего в завтрак:</b>								691,73	
Обед	Суп рыбный	Рыба	30\30	200\240	6,27	11,4		40,8	Кисляковская В.Г.,

		Пшено	5/10		0,74	0,19	6,24	34,8	Васильева Л.П., Гурвич Д.Б. Питание детей раннего и дошкольного возраста.
		Картофель	80/100		0,97		13,01	80,0	
		Лук	7/10		0,22		0,76	4,1	
		Морковь	7/10		0,11		0,68	6,8	
		Масло сливочное	2/2		0,01	1,56	0,01	14,96	
	Картофельное пюре	Картофель	180/200	150/180	2,1		27,9	160,0	
		Масло сливочное	3/5		0,02	3,98	0,02	37,4	
		Молоко	50/50		1,4	1,75	2,25	29,0	
		Лук	7/10		0,22		0,76	4,1	
		Морковь	7/10		0,11		0,68	6,8	
	Котлета мясная	Говядина\Свинина	60/60	70/70	80,82	2,38	0,27	130,8	
		Мука	10		0,92	31	6,96	33,1	
		Лук	10/10		0,22		0,76	4,1	
		Морковь	10/10		0,11		0,68	3,4	
		Масло растител.	5/5			4,7		44,95	
		Яйцо	1/10		1,1	1,18	0,05	12,56	
	Компот	Сухофрукты	10/15	150/200	0,24		9,67	39,75	
Сахар		10/15				14,34	56,85		
Хлебобулочные изделия	Хлеб	40/50	40/50	2,75	0,3	19,65	90,5		
	Батон	20/40	20/40	2,85	0,45	18,58	104,8		
<b>Всего в обед:</b>								939,57	
Полдник	Каша пшеничная молочная	Пшено	20/25	180	1,85	0,47	15,6	87,0	Таргонская Н.А. Азбука питания; Кожевникова Н.Г. Питание детей в детском саду.
		Молоко	150/200		6,24	6,98	9,88	116,0	
		Сахар	5/10				9,45	37,9	
		Масло сливочное	2/2		0,01	1,56	0,01	14,96	
	Чай с лимоном	Чай	0,5/0,6	150/180				0,15	
		Сахар	10/10				9,45	37,9	
		Лимон							
Батон	Батон	20		1,42	0,22	9,29	52,40		

							<b>Всего в полдник:</b>	346,31	
							<b>ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ:</b>	1977,61	
<b>ДЕНЬ 10</b>									
<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Состав</i>	<i>Грамм на ребенка</i>	<i>Выход блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Ккал</i>	<i>Литература</i>
					<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	Молоко	200/200	200/250	6,24	6,98	9,88	116,0	Беликова Г.И., Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.
		Пшеничка	20/25		1,85	0,47	15,6	87,0	
		Масло сливочное	2/3		0,01	2,34	0,01	22,44	
		Сахар	5/10				9,45	37,9	
	Батон с маслом, сыром	Батон	30/40	40	2,25	0,45	18,58	104,8	
		Масло сливочное	7/10		0,04	7,96	0,04	74,8	
		Сыр	5/8		2,0	2,39	0,19	29,68	
	Чай	Чай	0,5/0,6	150/180				0,15	
Сахар		10				9,45	37,9		
<b>Всего в завтрак:</b>								510,67	
Обед	Суп вермишелевый на курином бульоне	Курица	30/30	200/250	5,64	1,44	0,3	72,3	Беликова Г.И., Павлова Т.А. Организация рационального питания детей в ДОУ.
		Картофель	100/100		0,97		13,01	80,0	
		Лук	7/10		0,22		0,76	4,1	
		Морковь	7/10		0,11		0,68	6,8	
		Вермишель	10/15		1,38	0,07	10,99	50,25	
		Масло сливочное	2/3		0,1	2,34	0,01	22,44	
	Капуста тушеная с мясом	Мясо свинина	60	150/180	8,82	2,38	0,27	130,8	
		Рис	10		0,65	0,12	7,17	33,0	
		Капуста	100		1,2		4,6	27,0	
		Лук	10		0,22		0,76	4,1	
		Морковь	10		0,11		0,68	3,4	
		Томат	3		0,09		0,39	2,97	
		Масло раст.	2/3			2,99		26,97	
Компот	Сухофрукты	10/15	150\200	0,24		9,67	39,75		



		Сахар	10/15				14,34	56,85	
	Хлебобулочные изделия	Хлеб	40/50	40/50	2,75	0,3	19,65	90,5	
		Батон	20/40	20/40	2,85	0,45	18,58	104,8	
<b>Всего в обед:</b>								756,03	
Полдник	Булочка «Московская»	Молоко	50/50	90/90	1,4	1,75	2,25	29,0	Кожевникова Н.Г. Питание детей в детском саду.
		Мука	40/40		3,56	0,48	27,44	132,4	
		Масло сливочное	3/5		0,02	3,98	0,02	37,4	
		Сахар	8/8				7,56	30,32	
		Яйцо	1/8		1,11	1,18	0,05	12,56	
		Дрожжи	2/2						
		Масло растител.	1/1				0,94	8,99	
	Молоко	Молоко	150/200	150/200	6,2	6,98	9,88	116,0	
<b>Всего в полдник:</b>								366,67	
<b>ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ:</b>								1633,37	