



Утверждено:  
Заведующая МДОУ «Детский сад № 1»  
Афанасьева Е.Н.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МДОУ «Детский сад № 1 Сонковского района Тверской области»**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)		№ Карты (рецептуры)
				Б		Ж		У						
				1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет					
	<b>ДЕНЬ 1</b>													
Завтрак	Каша «Дружба»	150	200	5,07	6,76	7,8	10,4	19,4	25,87	112,0	192,79	0,67	0,9	1/2
	Какао с молоком	150	200	4,65	6,2	4,65	6,2	19,0	25,34	128,31	171,08	1,75	2,34	21/22
	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	3,07	1,07	1,07	20,93	20,93	107,21	107,21	0	0	147
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>440</b>							<b>347,52</b>	<b>471,08</b>			
Обед	Щи из свежей капусты на м/б	150	200	1,05	1,4	2,9	3,9	5,85	6,78	50,85	67,8	11,08	14,78	36/37
	Бефстроганов	60	80	10,04	13,38	9,5	12,62	2,55	3,4	120,67	190,65	0,29	0,38	56/57
	Каша гречневая рассыпчатая	100	140	5,73	8,02	4,06	5,68	25,76	36,06	134,03	173,0	11,08	11,08	68/69
	Салат витаминный	40	60	0,45	0,68	1,35	2,25	3,24	5,41	26,4	57,17	1,89	3,15	87/88
	Компот из с/фр	150	200	0,23	0,31	0,01	0,01	18,28	24,37	72,57	106,76	0,21	0,28	106/108
	Хлеб ржаной	50	50	3,0	3,0	0,5	0,5	22,1	22,1	64,5	64,5	0	0	148
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>730</b>							<b>469,02</b>	<b>659,88</b>			
Полдник	Фрукты (абрикос)	100	130	0,9	1,17	0,1	0,13	9,0	11,7	64,5	77,44	0	0	165/166
	Кефир	150	180	6,0	7,2	4,8	5,76	6,3	7,56	100,5	120,6	0,5	0,54	116/117
	Кондитерские изделия (зефир)	20	40	0,85	1,6	1,19	2,38	8,49	15,01	42,5	85,0	0	0	151/152
	<b>ИТОГО:</b>	<b>250</b>	<b>310</b>							<b>207,5</b>	<b>283,04</b>			
Ужин	Омлет	180	200	14,13	15,7	16,3	18,12	5,77	6,42	149,71	247,48	0,32	0,36	120/121
	Чай сладкий	180	200	9,0	12,0	2,3	3,1	10,5	14,0	39,8	53,06	0,59	0,66	29/30
	Бутерброд со сл. маслом	55	57	3,48	4,68	10,76	15,52	20,83	29,06	158	172,4	0	0	143/144
	<b>ИТОГО:</b>	<b>415</b>	<b>457</b>							<b>347,51</b>	<b>472,94</b>			
<b>ИТОГ 1 дня</b>										<b>1371,55</b>	<b>1886,94</b>			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
	<b>ДЕНЬ 2</b>	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
Завтрак	Каша рисовая	150	200	5,23	6,98	7,8	10,4	18,7	25,0	162,75	222,38	0,18	0,9	3/4
	Чай с молоком	150	200	2,34	3,12	2,34	3,22	14,02	18,7	106,5	134,76	0,49	0,66	23/25
	Бутерброд с сыром	50	50	5,8	5,8	12,3	12,3	13,3	13,3	93,7	93,7	0,2	0,2	142
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>450</b>							<b>362,95</b>	<b>450,84</b>			
Обед	Суп гороховый на м/б	180	200	1,66	2,21	1,83	1,84	12,1	10,0	92,9	100,78	3,2	4,3	38/39
	Картофельное пюре	120	150	2,71	3,39	3,76	4,69	6,8	9,9	123,15	140,92	2,68	3,34	70/71
	Котлета мясная	60	70	9,5	11,1	8,93	10,42	3,67	4,28	133,2	195,4	0,5	0,67	58/59
	Салат овощной (из огурцов и помидор с растительным маслом)	40	60	0,4	0,6	2,46	3,69	1,5	2,2	29,68	44,52	6,7	10,0	89/90
	Сок фруктовый (апельсиновый)	100	180	0,75	0,9	0,15	0,18	15,15	18,18	46,0	82,8	2,0	3,6	111/113
	Хлеб ржаной	50	50	3,0	3,0	0,5	0,5	22,1	22,1	64,5	64,5	0	0	148
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>710</b>							<b>489,43</b>	<b>628,92</b>			
Полдник	Фрукты (яблоки)	100	130	0,4	0,52	0,4	0,52	9,8	12,7	44,0	57,2	0	0	166/167
	Йогурт	100	150	3,0	4,5	2,3	3,45	4,5	6,75	169,0	208,0	1,1	1,65	118/119
	<b>ИТОГО:</b>	<b>200</b>	<b>280</b>							<b>213,0</b>	<b>265,2</b>			
Ужин	Оладьи	180	200	11,16	13,96	3,5	4,36	59,3	74,18	267,52	327,8	0,8	0,9	122/123
	Сгущенное молоко	30	30	0,9	0,9	1,5	1,5	1,44	1,44	22,53	22,53	0,45	0,45	124
	Кисель	180	200	5,8	7,7	5,8	7,7	13,4	17,9	32,0	59,22	2,4	3,2	149/150
	Кондитерские изделия (вафли)	15	20	0,4	0,5	0,5	0,5	11,6	15,5	33,1	44,1	0	0	153/154
	<b>ИТОГО:</b>	<b>405</b>	<b>450</b>							<b>355,15</b>	<b>453,65</b>			
<b>ИТОГ 2 дня</b>										<b>1420,58</b>	<b>1798,61</b>			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
	<b>ДЕНЬ 3</b>	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
Завтрак	Каша гречнево-овсяная	150	200	2,9	3,9	0,7	0,9	15,4	20,5	108,11	138,06	0	0	5/6
	Кофейный напиток	150	200	3,6	4,8	3,6	4,8	18,69	24,92	91,39	147,84	0,81	0,9	26/28
	Бутерброд с маслом	55	57	3,48	4,68	10,76	15,52	20,83	29,06	158,0	172,4	0	0	143/144
	<b>ИТОГО:</b>	<b>355</b>	<b>457</b>							<b>357,5</b>	<b>458,3</b>			
Обед	Суп картофельный на м/б со сметаной	180	250	1,6	2,13	2,0	2,7	9,01	12,01	96,0	107,5	6,7	9,0	40/41
	Капуста тушеная	100	160	2,5	2,5	5,38	5,38	5,64	5,64	106,4	136,4	14,5	14,5	72/73
	Колбасные изделия	30	50	7,84	11,04	10,78	15,2	0,06	0,08	140,7	199,0	21,1	30,0	180/181
	Овощи свежие	40	60	1,4	2,1	1,0	1,5	2,18	3,27	42,51	52,37	10,1	15,1	91/92
	Компот из св. фруктов	150	200	5,82	7,76	5,82	7,76	13,39	17,86	61,9	83,37	2,4	3,2	109/110
	Хлеб ржаной	50	50	3,0	3,0	0,5	0,5	22,16	22,16	64,5	64,5	0	0	148
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>770</b>							<b>512,01</b>	<b>643,14</b>			
Полдник	Молоко	150	200	4,35	5,22	3,75	4,5	7,2	8,64	81,0	97,2	1,95	2,34	34/35
	Бутерброд с повидлом	50	60	1,82	2,73	2,86	4,29	21,0	31,5	136,0	177,8	0,3	0,52	145/146
	<b>ИТОГО:</b>	<b>200</b>	<b>260</b>							<b>217,0</b>	<b>275,0</b>			
Ужин	Запеканка творожная	150	180	26,31	31,5	18,0	21,69	25,7	30,8	241,5	287,4	0,36	0,43	125/126
	Соус сметанно-сладкий	30	50	1,36	2,26	1,93	3,21	2,56	4,27	35,3	63,65	0,1	0,17	183/184
	Чай сладкий	180	200	9,0	12,0	2,3	3,1	10,5	14,0	39,8	53,06	0,59	0,6	29/30
	Фрукты (яблоко)	100	130	0,4	0,52	0,4	0,52	9,8	12,7	44,0	57,2	0	0	166/167
	<b>ИТОГО:</b>	<b>460</b>	<b>550</b>							<b>360,6</b>	<b>461,31</b>			
<b>ИТОГ 3 дня</b>										<b>1447,11</b>	<b>1837,75</b>			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
	<b>ДЕНЬ 4</b>	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
Завтрак	Каша манная	150	200	4,39	5,86	7,46	9,95	20,11	26,8	131,59	178,21	0,67	0,9	7/8
	Какао с молоком	150	200	4,65	6,2	4,65	6,2	19,0	25,34	128,31	171,08	1,75	2,34	21/22
	Бутерброд с сыром	50	50	5,8	5,8	12,3	12,3	13,3	13,3	93,7	93,7	0,2	0,2	142
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>450</b>							<b>353,6</b>	<b>442,99</b>			
Обед	Борщ на м/б со сметаной	150	250	1,46	1,95	1,6	2,13	7,9	10,53	52,5	70,0	7,48	9,98	42/43
	Сложный гарнир	100	130	5,4	5,4	7,0	7,0	30,4	30,4	147,68	169,14	14,94	14,94	74/75
	Котлета рыбная запеченная	60	80	16,27	21,7	4,67	6,23	3,88	5,17	123,95	165,27	0,02	0,03	60/61
	Салат из овощей (из помидор и огурцов с растительным маслом)	40	60	0,39	0,5	2,46	3,6	1,49	2,2	29,68	44,52	6,7	10,0	93/94
	Компот из с/фр	150	200	0,23	0,31	0,01	0,01	18,28	24,37	72,57	106,76	0,21	0,28	106/108
	Хлеб ржаной	50	50	3,0	3,0	0,5	0,5	22,1	22,1	64,5	64,5	0	0	148
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>770</b>							<b>490,88</b>	<b>620,19</b>			
Полдник	Фрукты (груши)	100	130	0,4	0,52	0,3	0,39	10,3	13,39	41,38	57,8	0	0	168/169
	Йогурт	100	150	3,0	4,5	2,3	3,45	4,5	6,75	169,0	208,0	1,1	1,65	118/119
	<b>ИТОГО:</b>	<b>200</b>	<b>280</b>							<b>210,38</b>	<b>265,8</b>			
Ужин	Маннй пудинг с фруктами	180	200	6,5	7,2	10,61	11,8	35,56	39,5	245,49	296,31	1,33	1,48	127/128
	Повидло	30	30	0,7	0,7	1,2	1,2	1,15	1,15	18,9	18,9	0,65	0,65	129
	Чай сладкий с лимоном	180	200	9	9	2,3	2,3	10,5	10,5	39,8	39,8	4,5	4,5	32/33
	Кондитерские изделия (печенье)	10	20	0,75	1,5	1,18	2,36	7,49	14,98	41,71	83,42	0	0	155/156
	<b>ИТОГО:</b>	<b>400</b>	<b>450</b>							<b>345,9</b>	<b>438,43</b>			
<b>ИТОГ 4 дня</b>										<b>1400,76</b>	<b>1767,41</b>			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
	<b>ДЕНЬ 5</b>	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
Завтрак	Каша пшеничная	150	200	6,84	8,55	2,89	7,23	16,47	41,17	120,0	208,54	0	0	9/10
	Чай сладкий	180	200	9,0	12,0	2,3	3,1	10,5	14,0	39,8	53,06	0	0	29/30
	Бутерброд с повидлом	60	60	4,58	4,58	7,18	7,18	32,56	32,56	189,76	189,76	0,93	0,93	146
	<b>ИТОГО:</b>	<b>390</b>	<b>460</b>							<b>349,56</b>	<b>451,36</b>			
Обед	Суп картофельный с рыбой	150	250	18,48	24,64	1,99	2,66	9,9	13,19	135,6	183,51	5,47	7,3	44/45
	Макароны отварные с маслом	100	130	3,68	4,78	3,01	3,91	17,63	22,9	117,8	135,99	0	0	76/77
	Печень по-строгоновски	60	80	8,64	11,52	3,46	4,62	2,13	2,84	67,9	87,2	0,31	0,41	62/63
	Салат из свеклы с черносливом	40	60	0,62	0,94	2,07	3,10	7,86	11,79	57,6	78,9	3,45	5,18	95/96
	Сок фруктовый (апельсиновый)	150	180	0,75	0,9	0,15	0,18	15,15	18,18	46,0	82,8	2,0	3,6	112/113
	Хлеб ржаной	50	50	3,0	3,0	0,5	0,5	22,1	22,1	64,5	64,5	0	0	148
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>750</b>							<b>489,4</b>	<b>632,9</b>			
Полдник	Фрукты (мандарины)	80	130	0,8	1,04	0,2	0,26	7,5	9,75	25,81	66,43	0	0	170/171
	Кефир	150	180	6,0	7,2	4,8	5,76	6,3	7,56	100,5	120,6	0,5	0,54	116/117
	Кондитерские изделия (печенье сдобное)	20	20	1,5	1,5	2,36	2,36	14,98	14,98	83,42	83,42	0	0	157
	<b>ИТОГО:</b>	<b>250</b>	<b>330</b>							<b>209,73</b>	<b>270,45</b>			
Ужин	Салат из картофеля с зеленым горошком	180	200	3,54	3,94	9,43	10,48	17,6	19,56	154,82	237,76	28,18	31,32	130/131
	Компот из с/фр	180	200	0,23	0,3	0,01	0,01	18,28	24,37	87,52	106,76	0,28	0,28	107/108
	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	3,07	1,07	1,07	20,93	20,93	107,21	107,21	0	0	147
	<b>ИТОГО:</b>	<b>410</b>	<b>450</b>							<b>349,55</b>	<b>451,73</b>			
<b>ИТОГ 5 дня</b>										<b>1398,24</b>	<b>1806,44</b>			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
	<b>ДЕНЬ 6</b>	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	200	5,23	6,97	7,8	10,4	18,75	25,0	161,45	218,59	0,67	0,9	11/12
	Кофейный напиток	180	200	3,6	4,8	3,6	4,8	19,61	26,92	100,39	147,84	0,81	0,9	27/28
	Кондитерские изделия (сухари)	20	20	1,5	1,5	2,36	2,36	14,98	14,98	83,42	83,42	0	0	182
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>420</b>							<b>345,26</b>	<b>449,85</b>			
Обед	Суп овощной на м/б	150	200	2,58	3,44	0,37	0,5	6,27	8,36	45,9	61,2	10,75	14,34	46/47
	Суфле из курицы	150	200	31,3	41,8	26,8	35,8	6,6	8,8	268,69	357,17	1,06	1,42	78/79
	Салат из моркови	40	60	0,48	0,7	2,83	4,25	3,87	5,81	42,36	63,55	1,3	1,95	97/98
	Компот из св. фруктов	150	200	5,82	7,76	5,82	7,76	13,39	17,86	61,9	83,37	2,4	3,2	109/110
	Хлеб ржаной	50	50	3,0	3,0	0,5	0,5	22,1	22,1	64,5	64,5	0	0	148
	<b>ИТОГО:</b>	<b>540</b>	<b>710</b>							<b>483,35</b>	<b>629,79</b>			
Полдник	Йогурт	100	150	3,0	4,5	2,3	3,45	4,5	6,75	169,0	208,0	1,1	1,65	118/119
	Фрукты (апельсин)	100	130	0,4	0,52	0,3	0,39	10,3	13,39	38,16	57,8	0	0	172/173
	<b>ИТОГО:</b>	<b>200</b>	<b>280</b>							<b>207,16</b>	<b>265,8</b>			
Ужин	Макароны отварные с сыром	180	200	11,14	12,38	12,00	13,34	27,25	30,28	147,5	225,5	0,16	0,18	132/133
	Чай сладкий с лимоном	180	200	9,0	12,0	2,3	3,1	10,5	14,0	39,8	53,06	0	0	32/33
	Бутерброд с маслом	55	57	3,48	4,68	10,76	15,52	20,83	29,06	158,0	172,4	0	0	143/144
	<b>ИТОГО:</b>	<b>415</b>	<b>457</b>							<b>345,3</b>	<b>450,96</b>			
<b>ИТОГ 6 дня</b>										<b>1381,07</b>	<b>1796,4</b>			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
	<b>ДЕНЬ 7</b>	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
Завтрак	Каша геркулесовая	150	200	4,99	6,66	8,24	10,99	16,98	22,64	153,69	228,87	0,67	0,9	13/14
	Чай сладкий с лимоном	150	200	9	9	2,3	2,3	10,5	10,5	39,8	39,8	4,5	4,5	31/33
	Бутерброд с маслом	55	57	3,48	4,68	10,76	15,52	20,83	29,06	158,0	172,4	0	0	143/144
	<b>ИТОГО:</b>	<b>355</b>	<b>457</b>							<b>351,49</b>	<b>441,07</b>			
Обед	Рассольник на м/б со сметаной	150	200	2,53	3,38	1,42	1,9	9,18	12,24	82,14	105,17	5,47	7,3	48/49
	Картофельные зразы с мясом	160	200	3,63	4,54	12,46	15,58	13,07	16,34	232,41	290,52	3,66	4,58	80/81
	Салат витаминный с яблоком	40	60	0,45	0,68	2,86	4,29	3,14	4,71	40,36	60,54	7,6	11,4	99/100
	Компот из с/фр	150	200	0,23	0,31	0,01	0,01	18,28	24,37	72,57	96,76	0,21	0,28	106/108
	Хлеб ржаной	50	50	3,0	3,0	0,5	0,5	22,1	22,1	64,5	64,5	0	0	148
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>710</b>							<b>491,98</b>	<b>617,49</b>			
Полдник	Молоко	150	200	4,35	5,22	3,75	4,5	7,2	8,64	81,0	97,2	1,95	2,34	34/35
	Кондитерские изделия (пряники)	50	60	2,4	2,88	1,4	1,68	38,15	46,62	129,87	167,42	0	0	158/159
	<b>ИТОГО:</b>	<b>200</b>	<b>260</b>							<b>210,87</b>	<b>264,62</b>			
Ужин	Омлет с сыром	170	200	19,24	21,38	35,64	39,6	2,97	3,3	166,64	244,69	0,36	0,4	134/135
	Чай сладкий	180	200	9	9	2,3	2,3	10,5	10,5	39,8	39,8	4,5	4,5	29/30
	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	3,07	1,07	1,07	20,93	20,93	107,21	107,21	0	0	147
	Фрукты (киви)	100	130	0,9	1,07	0,2	0,26	8,1	10,53	38,0	49,4	0	0	174/175
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>580</b>							<b>351,65</b>	<b>441,1</b>			
<b>ИТОГ 7 дня</b>										<b>1405,97</b>	<b>1764,28</b>			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
	<b>ДЕНЬ 8</b>	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
Завтрак	Вермишель молочная	150	200	5,15	6,87	6,03	8,04	19,44	25,92	103,12	186,07	0	0	15/16
	Какао с молоком	150	200	4,65	6,2	4,65	6,2	19,0	25,34	153,9	171,08	1,75	2,34	21/22
	Бутерброд с сыром	50	50	5,8	5,8	12,3	12,3	13,3	13,3	93,7	93,7	0,2	0,2	142
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>450</b>							<b>350,72</b>	<b>450,85</b>			
Обед	Свекольник на м/б со сметаной	150	200	2,8	3,74	2,65	3,54	7,64	10,18	95,83	157,78	7,41	9,88	50/51
	Тефтели мясные	60	70	4,06	4,74	4,51	5,27	5,14	6,00	101,35	135,13	0,22	0,26	64/65
	Овощи тушеные в молоке	120	150	4,0	4,5	5,33	5,4	14,4	15,6	123,6	134,4	9	12	82/83
	Салат из зеленого горошка	40	60	0,39	0,58	2,85	4,27	1,52	2,28	37,72	56,58	5,68	8,52	101/102
	Сок фруктовый (яблочный)	130	180	0,75	0,9	0,15	0,18	15,15	18,18	69,0	82,8	3	3,6	114/115
	Хлеб ржаной	50	50	3,0	3,0	0,5	0,5	22,1	22,1	64,5	64,5	0	0	148
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>710</b>							<b>492,0</b>	<b>631,19</b>			
Полдник	Кефир	150	180	6,0	7,2	4,8	5,76	6,3	7,56	100,5	120,6	0,5	0,54	116/117
	Фрукты (бананы)	100	130	1,5	1,95	0,5	0,65	21,0	27,3	110,5	150,32	0	0	176/177
	<b>ИТОГО:</b>	<b>250</b>	<b>310</b>							<b>211,0</b>	<b>270,92</b>			
Ужин	Творожный пудинг с изюмом	170	200	21,69	25,52	15,11	17,78	23,49	27,64	225,97	310,22	0,66	0,78	136/137
	Молоко сгущенное	30	30	0,9	0,9	1,5	1,5	1,44	1,44	22,53	22,53	0,45	0,45	124
	Кисель	180	200	5,8	7,7	5,8	7,7	13,4	17,9	52,0	69,0	2,4	3,2	149/150
	Кондитерские изделия (сушка)	20	20	1,5	1,5	2,36	2,36	14,98	14,98	48,69	48,69	0	0	160
	<b>ИТОГО:</b>	<b>400</b>	<b>450</b>							<b>349,19</b>	<b>450,44</b>			
<b>ИТОГ 8 дня</b>										<b>1402,91</b>	<b>1803,4</b>			



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
	<b>ДЕНЬ 9</b>	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
Завтрак	Каша ячневая	150	200	4,95	6,58	6,75	9,0	27,0	28,12	98,59	147,0	0,67	0,9	17/18
	Кофейный напиток	180	200	3,6	4,8	3,6	4,8	19,61	26,92	100,39	147,84	0,81	0,9	27/28
	Бутерброд с маслом	55	57	3,48	4,68	10,76	15,52	20,83	29,06	158,0	172,4	0	0	143/144
	<b>ИТОГО:</b>	<b>385</b>	<b>457</b>							<b>356,98</b>	<b>467,24</b>			
Обед	Суп фасолевый на м/б	150	250	4,32	7,2	0,51	0,85	14,37	22,95	78,67	133,57	5,08	8,47	52/53
	Макароньы отварные	100	130	3,68	4,78	3,01	3,91	17,63	22,9	112,3	145,99	0	0	76/77
	Биточки мясные	60	70	13,16	16,82	13,18	16,83	16,88	21,57	151,36	180,15	41,6	53,22	66/67
	Салат из св. огурцов со сладким перцем	40	60	0,32	0,48	2,82	4,24	1,10	1,65	31,04	46,56	12,43	18,64	103/104
	Компот из св. фруктов	150	200	5,82	7,76	5,82	7,76	13,39	17,86	61,9	83,37	2,4	3,2	109/110
	Хлеб ржаной	50	50	3,0	3,0	0,5	0,5	22,1	22,1	64,5	64,5	0	0	148
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>760</b>							<b>499,77</b>	<b>654,14</b>			
Полдник	Фрукты (персики)	100	130	0,9	1,17	0,1	0,13	9,5	12,35	45,0	71,9	0	0	178/179
	Йогурт	100	150	3,0	4,5	2,3	3,45	4,5	6,75	169,0	208,0	1,1	1,65	118/119
	<b>ИТОГО:</b>	<b>200</b>	<b>280</b>							<b>214,0</b>	<b>279,9</b>			
Ужин	Винегрет с сельдью	220	240	11,37	12,40	8,07	8,80	14,3	15,6	126,75	153,85	4,55	4,96	138/139
	Чай с лимоном	150	200	9	9	2,3	2,3	10,5	10,5	39,8	39,8	4,5	4,5	31/33
	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	3,07	1,07	1,07	20,93	20,93	107,21	107,21	0	0	147
	Кондитерские изделия (печенье слоеное)	20	40	1,5	3,0	2,36	4,72	14,98	20,96	83,42	166,84	0	0	161/162
	<b>ИТОГО:</b>	<b>440</b>	<b>530</b>							<b>357,18</b>	<b>467,7</b>			
<b>ИТОГ 9 дня</b>										<b>1427,93</b>	<b>1868,98</b>			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)		№ рецептуры
				Б		Ж		У						
		1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
	<b>ДЕНЬ 10</b>													
Завтрак	Каша пшеничная	150	200	5,32	6,32	9,16	10,18	24,45	26,34	138,07	209,98	0,80	0,90	71/72
	Чай сладкий с молоком	150	200	2,34	3,12	2,34	3,22	14,02	18,7	106,5	134,76	0,49	0,66	23/25
	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	3,07	1,07	1,07	20,93	20,93	107,21	107,21	0	0	147
	<b>ИТОГО:</b>	<b>350</b>	<b>450</b>							<b>351,78</b>	<b>451,95</b>			
Обед	Суп рыбный	150	250	18,48	24,64	1,99	2,66	9,9	13,19	105,6	144,1	5,47	7,3	54/55
	Жаркое по домашнему	160	200	14,89	19,02	13,48	17,23	15,7	20,5	195,33	272,6	7,2	9,2	84/85
	Салат из моркови с изюмом	40	60	0,5	0,7	2,8	4,2	7,8	11,7	58,0	68,20	2,2	3,3	105/106
	Сок фруктовый (яблочный)	130	180	0,75	0,9	0,15	0,18	15,15	18,18	69,0	82,8	3	3,6	114/115
	Хлеб ржаной	50	50	3,0	3,0	0,5	0,5	22,1	22,1	64,5	64,5	0	0	148
	<b>ИТОГО:</b>	<b>530</b>	<b>740</b>							<b>492,43</b>	<b>632,20</b>			
Полдник	Фрукты (бананы)	100	130	1,5	1,95	0,5	0,65	21,0	27,3	110,5	150,32	0	0	176/177
	Кефир	150	180	6,0	7,2	4,8	5,76	6,3	7,56	100,5	120,6	0,5	0,54	116/117
	<b>ИТОГО:</b>	<b>250</b>	<b>310</b>							<b>211,0</b>	<b>270,92</b>			
Ужин	Запеканка рисовая с яблоками	180	200	10,13	11,2	6,93	7,7	37,76	41,9	250,22	300,86	12,78	14,2	140/141
	Повидло	30	30	0,7	0,7	1,2	1,2	1,15	1,15	18,9	18,9	0,65	0,65	129
	Кисель	180	200	5,8	7,7	5,8	7,7	13,4	17,9	52,0	69,0	2,4	3,2	149/150
	Кондитерские изделия (печенье сухое)	10	20	1,6	3,2	1,0	2,0	7,0	14,0	33,5	67,1	0	0	163/164
	<b>ИТОГО:</b>	<b>400</b>	<b>450</b>							<b>354,62</b>	<b>455,86</b>			
<b>ИТОГ 10 дня</b>										<b>1409,83</b>	<b>1810,93</b>			

