

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад №1 с.Городня
Т. М. Харламова



15.08.2024

от

Примерное десятидневное меню

на осеннее- зимний период

в МБДОУ детский сад № 1 с. Городня

День 1		Ранний возраст (до 3 лет)				Сад (старше 3 лет)					
		Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн	Выход блюда	Пищевые вещества	
Б	Ж				У	Б	Ж			У	
Завтрак	Макароны отварные с сыром	130	9.30	9.60	25.3	235.6	150	10.7	11.0	29.2	271.9
	Чай	180	-	-	8.30	30.6	200	-	-	9.20	34.0
	Бутерброд с маслом	20/5	1.50	4.70	9.10	85.0	30/6	2.2	6.8	13.2	122.4
	Итого за завтрак	335	10.8	14.3	42.7	351.2	386	12.9	17.8	51.6	428.3
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47,0	120	0,55	0,11	11,1	51,7
Обед	Салат из моркови с курагой	40	0,5	2,8	7,8	58	60	0,8	4,3	11,7	87,1
	Суп рыбный	160	10,2	0,5	7,40	84,4	200	12,7	0,6	9,2	105,4
	Голубцы ленивые с мясом и рисом	150	10,9	10,9	14,0	199,8	180	13,2	13,2	16,8	239,8
	Компот из сухофруктов	150	0,3	-	15,0	54,0	180	0,4	-	18,0	64,8
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,8	40	3,0	1,2	20,4	105,6
	Хлеб ржаной	40	3,1	0,5	16,9	87,2	50	3,9	0,6	21,1	109,0
	Итого за обед	560	26.5	15.3	71.3	536.2	710	34.0	19.9	97.2	717.7
Полдник	Кисель	180	-	-	17.6	72.0	200	-	-	19.6	80.0
	Печенье (пряники)	15	1.1	1.8	11.2	62.6	35	2.6	4.1	26.2	145.9
	Итого за полдник	195	1.1	1.8	28.8	134.6	235	2.6	4.1	45.8	225.9
Ужин	Омлет с зеленым горошком (запечен)	110	7.3	5.1	7.2	93.5	130	8.6	5.9	8.5	110.5
	Хлеб пшеничный.	20	1.5	0.6	10.2	52.8	20	1.5	0.6	10.2	52.8
	Чай с молоком.	180	1,3	1,3	10,1	55,8	200	1,4	1,4	11,2	62,0
	Фрукты свежие	80	0.2	0.3	8.2	35.7	100	0.8	0.2	19.6	82.5
	Итого за ужин	390	10.3	7.3	49.0	292.9	450	12.3	8.1	49.5	307.8
	Итого за день	1 580	49.2	38.8	201.9	1361.9	1 901	62.35	50.0	255.2	1731.4

Прием пищи		День 2		Ранний возраст (до 3 лет)						Сад (старше 3 лет)									
				Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн						
					Б	Ж	У			Б	Ж	У							
Наименование блюда																			
<u>Завтрак</u>	Каша манная молочная	180	4,9	4,5	25,7	160,2	200	5,4	5,0	28,6	178,0								
	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,1	10,0	67,5	180	2,7	2,52	12,0	81,0								
	Бутерброд с маслом, сыром	35	3,68	5,4	11,3	108,11	48	5,0	7,34	15,5	148,27								
	Итого за завтрак	365	10,83	12,0	47,0	335,81	428	13,1	14,9	56,1	407,27								
<u>Второй завтрак</u>	Фрукты свежие	80	0,2	0,3	8,2	35,7	100	0,8	0,2	19,6	82,5								
<u>Обед</u>	Салат из свеклы с курагой, изюмом	40	0,6	2,45	5,42	46,16	60	0,94	3,67	8,12	69,24								
	Суп фасолевый	150	4,32	0,5	14,4	88,6	200	5,8	0,7	19,2	118,1								
	Котлеты рыбн.любит. (Шницель рыбн)	50	5,8	2,2	4,0	58,3	70	8,2	3,1	5,6	81,7								
	Пюре картофельное	150	3,3	4,68	8,04	123,9	180	3,9	5,62	9,45	148,68								
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,4	22,2	30	0,35	1,26	2,4	22,2								
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,9	73,2	180	0,14	0,14	21,5	87,84								
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,8	30	2,3	0,9	15,3	78,6								
Хлеб ржаной	40	3,12	0,5	16,9	87,2	50	3,9	0,6	21,1	109,0									
	Итого за обед	630	19,11	12,3	79,26	552,4	800	25,5	16,0	102,7	715,36								
<u>Полдник</u>	Кисломолочный н-к с сахаром	150	4,1	5,2	11,5	107,6	180	4,9	5,9	12,3	128,0								
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,8	20	1,5	0,6	10,2	52,8								
	Итого за полдник	170	5,6	5,8	21,7	160,4	200	6,4	6,5	22,5	180,8								
<u>Ужин</u>	Сырники творожные запеченные	140	24,0	18,9	18,3	349,9	150	25,8	20,2	19,6	374,87								
	Повидло/джем/	20	0,1	0,01	10,3	41,9	20	0,1	0,01	10,3	41,9								
	Чай	180	-	-	8,8	31,0	200	-	-	9,2	34,0								
	Итого за ужин	340	24,1	18,9	37,4	422,8	370	25,9	20,2	39,1	450,77								
	Итого за день	1 585	59,84	49,3	193,6	1507,1	1898	71,7	57,8	240,0	1836,7								

Прием пищи		День 3										Ранний возраст (до 3 лет)					Сад (старше 3 лет)				
		Наименование блюда		Выход блюда		Пищевые вещества			Энерг. ценн	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн							
				Б	Ж	У	Б	Ж			У										
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	6,08	9,38	23,27	202,5	200	6,8	10,4	25,9	294,94										
	Какао с молоком	150	2,25	2,1	10,05	100,5	180	2,7	2,5	12,06	120,6										
	Бутерброд с повидлом (джемом)	25	1,53	4,72	9,13	85,0	36	2,2	6,8	13,2	122,4										
Второй завтрак	Итого за завтрак	355	9,86	16,2	42,45	388,0	416	11,7	19,7	51,2	537,94										
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47,0	120	0,6	0,12	12,12	56,4										
Обед	Салат из моркови с изюмом	40	0,57	3,89	8,79	58,6	60	0,76	4,25	11,7	78,13										
	Суп овощной на к/б	150	2,58	0,38	6,27	45,9	200	3,44	0,5	8,36	61,2										
	Гуляш из печени говяжьей в сметан. соусе	50	6,58	4,71	1,36	73,79	70	9,21	6,59	1,89	103,3										
	Вермишель отварная с маслом	130	5,85	6,15	31,3	179,73	150	7,02	7,38	37,5	207,38										
	Компот из апельсинов или мандаринов	150	0,33	0,08	25,5	103,95	180	0,4	0,1	30,6	124,74										
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,3	78,6	40	3,0	1,2	20,4	105,6										
	Хлеб ржаной	40	3,12	0,5	16,9	87,2	50	3,90	0,60	21,1	109,0										
	Итого за обед	590	21,33	16,6	105,4	627,77	750	27,7	20,6	131,6	789,35										
Полдник	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90,0	200	5,8	5,0	8,0	100,0										
	Вафли	30	1,9	4,1	10,3	82,9	50	3,1	6,8	17,2	138,1										
Ужин	Итого за полдник	210	7,1	8,6	17,5	172,9	250	8,9	11,8	25,2	238,1										
	Запеканка из творога с рисом (яблок, морков.)	120	17,4	11,9	23,0	268,8	150	21,8	14,9	28,8	336,0										
	Соус молочный сладкий (1 вариант)	20	0,39	0,9	2,65	20,3	30	0,58	1,36	3,98	30,5										
	Чай с лимоном	180	-	-	8,3	32,4	200	-	-	9,2	36,0										
Фрукты	Фрукты	80	0,2	0,3	8,2	37,6	90	0,3	0,4	9,3	42,3										
	Итого за ужин	400	18,0	13,1	42,15	359,1	470	22,7	16,7	51,28	444,8										
Итого за день		1655	56,79	54,6	208,6	1594,8	2006	71,6	68,9	271,4	2066,6										

День 4		Ранний возраст (до 3 лет)						Сад (старше 3 лет)				
		Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн	Выход блюда	Пищевые вещества		Энерг. ценн
					Б	Ж	У			Б	Ж	
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,5	4,35	32,9	186,0	200	6,0	5,8	43,8	248,0	
	Кофейный напиток из цикория	180	4,3	4,3	19,8	133,1	200	4,8	4,8	21,9	147,8	
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	35	3,7	5,4	11,3	108,1	48	5,0	7,3	15,5	148,3	
	Итого за завтрак	365	12,5	14,1	64,0	427,2	448	15,8	17,9	81,2	544,1	
Второй завтрак	Йогурт	100	0,5	0,1	10,1	47,0	110	0,55	0,11	11,1	51,7	
Обед	Салат витаминный с р/м	40	0,45	2,86	3,14	40,4	60	0,68	4,29	4,72	60,5	
	Рассольник на м/б со сметаной	150	2,5	1,4	9,2	71,1	200	3,4	1,9	12,2	94,7	
	Бефстроганов из отварного мяса	50	7,76	6,22	1,64	93,5	60	7,8	6,2	1,6	93,5	
	Сложный гарнир(рис, овощи)	150	4,52	5,85	25,4	173,79	180	5,42	7,02	30,5	208,55	
	Кисель из кураги	150	0,3	-	15,0	54,0	180	0,4	-	18,0	64,8	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,8	30	2,3	0,9	15,3	78,6	
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	8,4	43,6	30	2,4	0,4	12,7	65,4	
	Итого за обед	580	18,63	17,1	73,0	429,2	740	22,4	20,7	95,0	666,1	
Полдник	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,2	84,6	180	0,9	0,18	18,2	84,6	
	Пирожок с повидлом (джемом, яблоками, твор)	50	2,95	2,5	31,2	153,5	70	4,55	7,48	26,2	202,64	
	Итого за полдник	230	3,85	2,68	49,4	238,1	250	5,45	7,64	44,4	287,24	
Ужин	Овощное рагу	150	3,7	5,1	14,5	126,32	180	4,5	6,1	17,3	151,6	
	Яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,17	31,4	40	5,0	4,6	0,34	62,8	
	Чай с молоком	150	1,1	1,1	8,9	47,0	180	1,3	1,3	10,1	55,8	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,8	20	1,5	0,6	10,2	52,8	
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	8,4	43,6	20	1,6	0,2	8,4	43,6	
	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	19,6	82,5	110	0,9	0,2	21,5	90,8	
	Итого за ужин	460	11,24	9,5	61,8	383,62	550	14,8	13,0	67,8	457,4	
	Итого за день	1735	46,72	43,5	258,3	1525,12	2098	59,0	59,4	299,5	2006,5	

День 5		Ранний возраст (до 3лет)						Сад (возраст старше 3 лет)					
		Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн
					Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак	Омлет натуральный	100	7.85	9.06	3.21	124.93	120	9.42	10.9	3.85	149.92		
	Салат из кукурузы консервированной	30	0.86	1.85	2.41	29.8	40	1.15	2.47	3.22	39.7		
	Какао- напиток на молоке	180	5.5	5.8	20.1	152.8	190	5.9	6.1	21.2	161.3		
	Хлеб пшеничный с маслом	25	1.53	4.72	9.13	85.0	36	2.2	6.8	13.2	122.4		
	Итого за завтрак	335	15.74	21.4	34.9	392.53	386	18.7	26.3	41.5	473.3		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47,0	110	0,55	0,11	11,1	51,7		
Обед	Салат из моркови с яблоками	40	0,38	2,87	4,78	43,64	60	0,57	4,3	6,26	65,47		
	Суп овсяный на мясном бульоне	150	3,0	1,9	8,0	76,2	200	4,0	2,6	10,7	101,6		
	Жаркое по – домашнему	180	22,0	5,65	19,6	217,06	200	24,5	6,28	21,8	241,18		
	Компот из кураги и изюма	150	0,3	-	14,4	54,0	180	0,3	-	17,3	64,8		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,8	30	2,3	0,9	15,3	78,6		
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	8,4	43,6	30	2,3	0,4	12,7	65,4		
Полдник	Итого за обед	460	28.78	11.2	65.4	487.3	700	34.0	14.5	84.1	617.1		
	Йогурт	150	4,2	3,8	6,15	107,0	180	5,4	4,1	8,1	129,6		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,8	20	1,5	0,6	10,2	52,8		
	Итого за полдник	170	5.7	4.4	16.4	159.8	200	6.9	4.7	18.3	182.4		
Ужин	Капуста тушеная	150	3,18	6,72	6,98	119,7	180	3,8	8,06	8,37	143,64		
	Чай	150	-	-	7,6	25,5	180	-	-	8,1	30,6		
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	8,4	43,6	20	1,6	0,2	8,4	43,6		
	Конфеты (мармелад)	10	0,1	0,8	6,9	35,9	20	0,2	1,6	13,8	71,8		
	Фрукты свежие	60	0,3	0,5	5,3	34	80	0,4	0,6	5,8	39,0		
	Итого за ужин	390	5.18	8.22	35.2	258.7	480	6.0	10.5	44.5	328.64		
	Итого за день	1455	55.9	45.3	162.0	1345.3	1876	66.2	56.11	199.5	1653.1		

День 6		Ранний возраст (до 3 лет)						Сад (возраст старше 3 лет)					
		Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн
					Б	Ж	У			Б	Ж	У	
<u>Завтрак</u>	Плов из риса с курагой (изюмом)	130	7,68	5,12	32,1	204,3	150	9,7	6,52	37,2	245,76		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,2	11,5	82,0	200	3,0	2,8	13,4	90,0		
	Бутерброд с сыром	20/5/10	3,7	5,4	11,3	108,1	30/6/12	5,0	7,3	15,5	148,3		
	Итого за завтрак	345	14,0	12,7	54,9	394,4	398	17,7	16,6	66,1	484,1		
<u>Второй завтрак</u>	Фрукты свежие	100	0,5	0,1	10,1	47,0	110	0,55	0,11	11,1	51,7		
<u>Обед</u>	Салат из свеклы с черносливом	40	0,6	2,07	6,66	52,6	60	0,9	3,1	11,8	78,9		
	Щи со сметаной	180	1,5	1,2	6,6	44,4	200	1,7	1,3	7,4	49,3		
	Рыба запеченная с овощами (картофелем)	130	11,2	7,35	12,7	162,5	180	15,4	10,2	17,6	225,0		
	Кисель из плодов шиповника	150	0,3	-	15,0	54,0	180	0,4	-	18,0	64,8		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,8	30	2,3	0,9	15,3	78,6		
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	8,4	43,6	30	2,3	0,4	12,7	65,4		
<u>Полдник</u>	Итого за обед	540	16,7	11,4	59,6	410,0	680	23,0	15,9	82,8	562,0		
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,2	84,6	180	0,9	0,18	18,2	84,6		
	Печенье (сухарики)	20	0,9	1,9	12,9	68,8	40	1,8	3,8	25,8	137,6		
	Итого за полдник	200	1,8	2,1	31,1	153,4	220	2,7	3,98	44,0	222,2		
<u>Ужин</u>	Винегрет с р/м	150	2,42	7,79	12,6	137,3	180	2,89	9,34	15,1	164,7		
	Яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,17	31,4	40	5,08	4,6	0,28	62,8		
	Чай с лимоном	180	-	-	8,4	31,1	200	-	-	9,2	36,0		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,8	20	1,5	0,6	10,2	52,8		
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	8,4	43,6	20	1,6	0,2	8,4	43,6		
	Итого за ужин	390	8,1	10,9	39,2	296,2	460	11,1	14,7	43,2	360,0		
Итого за день		1575	41,1	37,2	194,9	1301,0	1868	55,1	51,3	247,2	1680,0		

Прием пищи		Выход блюда		Ранний возраст (до 3 лет)			Сад (возраст старше 3 лет)				
				Энерг. ценн			Энерг. ценн				
				Пищевые вещества			Пищевые вещества				
Наименование блюда		Б	Ж	У	Б	Ж	У	Выход блюда	Энерг. ценн		
Завтрак	Суп молочный с макарон. изделиями	150	4,53	4,2	13,7	110,7	200	6,04	5,6	18,2	145,6
	Какао с молоком	150	2,2	2,1	10,0	67,5	180	2,7	2,5	12,0	81,0
	Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,13	85,0	30/6	2,2	6,8	13,2	122,4
	Итого за завтрак	325	8,36	11,0	32,8	263,2	416	10,5	14,9	43,4	349,0
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47,0	110	0,55	0,11	11,1	51,7
	Салат из свеклы с яблоками	40	0,44	2,1	4,58	38,7	60	0,67	3,1	6,86	60,54
	Суп крестьянский со сметаной	150	1,8	1,2	9,9	69,1	200	2,4	1,6	13,2	92,1
Обед	Тефтели из говядины (котлета рубленая	50	7,8	6,8	3,1	105,6	70	10,9	9,5	4,3	147,9
	Картофель отварной	150	2,8	4,23	16,2	144,44	180	3,47	5,08	19,4	173,32
	Компот из чернослива и изюма	150	0,45	-	17,7	64,5	180	0,54	-	21,2	77,4
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,8	30	2,3	0,9	15,3	78,6
	Хлеб ржаной	40	3,12	0,5	16,9	87,2	50	3,9	0,6	21,1	109,0
	Итого за обед	600	17,91	15,4	78,6	562,3	770	24,2	20,8	101,4	738,9
Полдник	Кисель	150	-	-	14,7	116,6	180	-	-	17,6	97,2
	Сухарики (вафли)	15	1,0	2,0	5,2	41,5	30	1,9	4,1	10,3	82,9
	Итого за полдник	165	1,0	2,0	19,9	158,1	210	1,9	4,1	27,9	180,1
Ужин	Вареники ленивые	120	18,8	13,7	20,5	282,0	150	23,6	17,1	25,7	352,5
	Соус сметанный	15	0,21	0,7	0,88	11,1	30	0,42	1,5	1,76	22,23
	Чай с молоком	150	1,05	0,7	8,4	46,5	180	1,26	1,26	10,1	55,8
	Итого за ужин	285	20,15	15,1	29,8	339,6	360	25,3	19,9	37,6	430,5
	Итого за день	1475	47,92	43,6	171,2	1370,2	1866	62,5	59,8	221,4	1750,2

Прием пищи		Наименование блюда		Ранний возраст (до 3 лет)						Сад (старше 3 лет)					
				Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн		
					Б	Ж	У			Б	Ж	У			
Завтрак		Каша молочная ассорти (рис, пшено) с м/с	150	3,75	4,35	19,8	132,0	200	5,0	5,8	26,4	176,0			
		Кофейный напиток из цикория	180	4,3	4,3	19,8	133,1	200	4,8	4,8	21,9	147,8			
		Хлеб пшеничный с маслом, сыром	20/5/10	3,7	5,4	11,3	108,1	30/6/12	5,0	7,3	15,5	148,3			
		Итого за завтрак	365	11.8	14.1	50.5	373.2	448	14.8	17.9	63.8	472.1			
Второй завтрак		Кисломол. н-к с сахар. Итого за 2 завтрак	100	3.0	2.3	4.5	72,0	130	3.9	3.0	5.9	93.6			
		Салат из моркови с яблоками, курагой	40	0,52	2,05	4,38	38,04	60	0,77	3,08	6,56	57,06			
Обед		Борщ на мясном бульоне со сметаной	160	2,5	1,4	4,3	51,9	200	3,1	1,7	5,4	64,9			
		Курица отварная	50	11,1	7,11	-	166,2	60	13,4	8,23	-	139,5			
		Капуста тушеная	150	3,18	6,72	6,98	119,7	180	3,8	8,06	8,37	143,64			
		Кисель	150	-	-	14,7	60,0	180	-	-	17,6	72,0			
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,3	78,6	40	3,0	1,2	20,4	105,6			
Полдник		Хлеб ржаной	40	3,12	0,5	16,9	87,2	50	3,9	0,6	21,1	109,0			
		Итого за обед	620	22.72	18.7	62.6	601.6	770	28.0	22.9	79.4	691.7			
		Компот из яблок, изюма	150	0,2	-	14,4	54,0	180	0,3	-	17,3	64,8			
		Вафли (пряники)	30	1,9	4,1	10,3	82,9	50	3,1	6,8	17,2	138,1			
Ужин		Итого за полдник	180	2.1	4.1	24.7	136,9	230	3.4	6.8	34.5	202,9			
		Блины со сметаной (джемом, повидлом)	120	32,8	12,8	12,6	195,1	150	40,9	16,0	15,7	243,9			
		Чай	180	-	-	8,3	31,0	200	-	-	9,2	34,0			
	Фрукты	60	0,3	0,5	5,3	34	80	0,4	0,6	5,8	39,0				
	Итого за ужин	360	33.1	13.3	26.2	260.1	430	41.3	16.6	30.7	316.9				
	Итого за день	1625	72.72	52.5	168.5	1443.8	2008	91.4	67.2	214.3	1777.2				

Прием пищи		День 9										Ранний возраст (до 3 лет)					Сад (возраст старше 3 лет)				
		Наименование блюда										Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б		Ж	У							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная	150	5,0	8,25	17,0	151,08	200	6,66	11,0	22,6	216,44	200	6,66	11,0	22,6	216,44					
	Какао-напиток с молоком	180	5,6	5,8	20,1	152,8	190	5,9	6,1	21,2	161,3	190	5,9	6,1	21,2	161,3					
	Хлеб пшеничный с маслом	25	1,53	4,72	9,13	85,0	36	2,2	6,8	13,2	122,4	36	2,2	6,8	13,2	122,4					
	Итого за завтрак	355	12,1	18,8	28,2	387,9	426	14,8	23,9	57,0	500,1	426	14,8	23,9	57,0	500,1					
Второй завтрак	Фрукты свежие Итого за 2 завтрака	100	0,4	0,4	9,8	44,0	110	0,5	0,5	10,7	48,4	110	0,5	0,5	10,7	48,4					
Обед	Салат из капусты с кукурузой конс	40	0,64	2,68	4,76	42,8	60	0,96	4,02	7,14	64,2	60	0,96	4,02	7,14	64,2					
	Суп гороховый на м/б	160	4,6	0,4	12,9	81,5	200	2,4	1,6	13,2	92,1	200	2,4	1,6	13,2	92,1					
	Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему	150	3,3	4,7	8,0	210,1	180	3,9	5,62	9,65	252,1	180	3,9	5,62	9,65	252,1					
	Компот из яблок и чернослива	150	0,3	-	14,4	52,5	180	0,36	-	17,3	63,0	180	0,36	-	17,3	63,0					
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,8	30	2,3	0,9	15,3	78,6	30	2,3	0,9	15,3	78,6					
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	8,4	43,6	30	2,3	0,4	12,7	65,4	30	2,3	0,4	12,7	65,4					
	Итого за обед	540	11,94	8,6	58,7	483,3	680	12,2	12,5	75,3	615,4	680	12,2	12,5	75,3	615,4					
Полдник	Сок фруктовый	150	0,8	0,2	15,2	70,5	180	0,9	0,18	18,2	84,6	180	0,9	0,18	18,2	84,6					
	Вагрушка с творогом (повидлом)	60	7,86	7,44	24,9	156,0	70	9,17	8,68	29,1	182,0	70	9,17	8,68	29,1	182,0					
	Итого за полдник	210	8,66	7,64	40,1	226,5	250	10,1	8,86	47,3	266,6	250	10,1	8,86	47,3	266,6					
Ужин	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,23	42,2	270,51	160	9,1	7,7	43,9	288,5	160	9,1	7,7	43,9	288,5					
	Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	9,1	102,0	200	6,1	5,4	10,1	113,3	200	6,1	5,4	10,1	113,3					
	Хлеб пшеничный	200	1,5	0,6	10,2	52,8	200	1,5	0,6	10,2	52,8	200	1,5	0,6	10,2	52,8					
	Итого за ужин	530	15,55	12,7	61,5	425,3	560	16,7	13,7	64,2	454,6	560	16,7	13,7	64,2	454,6					
	Итого за день	1735	48,65	48,14	198,3	1567,0	2066	54,3	59,5	254,5	1885,1	2066	54,3	59,5	254,5	1885,1					

Прием пищи		Наименование блюда		Ранний возраст (до 3 лет)						Сад (возраст старше 3 лет)			
				Выход блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценн	Выход блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценн
					Б	Ж	У			Б	Ж	У	
Завтрак		Каша гречневая молочная	150	5,24	7,82	18,8	166,79	200	6,98	10,4	25,0	222,38	
		Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,1	10,1	68,0	200	3,0	2,8	13,4	90,0	
		Бутерброд с сыром	35	3,7	5,4	11,3	108,1	48	5,0	7,3	15,5	148,3	
Второй завтрак		Итого за завтрак	335	11,2	15,3	40,2	342,9	448	15,0	20,5	53,9	460,7	
		Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	47,0	110	0,55	0,11	11,1	51,7	
Обед		Салат из капусты и моркови с р/м	40	0,66	2,8	1,96	36,3	60	0,99	4,25	2,95	54,46	
		Суп – лапша на курином бульоне	150	1,4	2,1	9,0	58,5	200	1,8	2,8	12,0	78,0	
		Шницель рыбн. натур (коллета любит)	50	7,5	2,2	4,9	69,2	60	8,9	2,7	5,8	82,9	
		Свекла тушеная	150	2,45	4,5	12,3	102,81	180	2,93	5,4	14,7	123,37	
		Напиток из плодов шиповника	150	0,3	-	15,0	54,0	180	0,4	-	18,0	64,8	
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,8	30	2,3	0,9	15,3	78,6	
		Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	8,4	43,6	30	2,3	0,4	12,7	65,4	
Полдник		Итого за обед	580	15,41	12,4	61,8	417,2	740	19,6	16,5	81,5	547,5	
		Ряженка	150	4,4	3,8	6,3	76,0	170	4,9	4,3	7,1	86,1	
		Бутерброд с повидлом (джемом)	30	1,4	2,1	15,8	87,8	40	1,8	2,9	21,0	117,0	
Ужин		Итого за полдник	180	5,8	5,9	22,1	163,8	210	6,7	7,2	28,1	203,1	
		Запеканка картофельная с отварным мясом	150	12,7	12,5	10,9	227,9	180	15,3	15,0	13,1	273,9	
		Соус томатный	20	0,28	1,0	1,17	14,82	20	0,28	1,0	1,17	14,82	
		Кисель	180	-	-	17,6	72,0	200	-	-	19,6	80,0	
		Хлеб ржаной	20	1,5	0,6	10,2	52,8	20	1,5	0,6	10,2	52,8	
		Конфеты (зефир)	20	0,3	1,6	13,9	71,8	40	0,6	3,2	27,8	143,6	
		Фрукты свежие	100	0,2	0,6	15,0	65,0	110	0,22	0,66	16,5	71,5	
	Итого за ужин	490	14,98	16,3	68,8	432,5	570	17,9	20,5	88,4	636,6		
	Итого за день	1685	47,9	50,0	203,0	1403,4	2078	59,8	64,8	263,0	1899,6		
	Итого за 10 дней (среднее)	1610	53,0	35	196	1442	1967	65	55	217	1829		