

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



Приказ №

To

13.08.2024

**Примерное десятидневное меню
на весеннее- летний период
в МБДОУ детский сад № 1 с. Городня**

День 1

День 1		Ранний возраст(до 3 лет)				Сад (старше 3 лет)				№ рецеп туры			
		Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн		
			Б	Ж	У			Б	Ж			У	
Прием пищи	Наименование блюда	Макарон. издел. с терг. сыром запечен	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	9
		Бутерброд с маслом	20/5	1,50	4,70	9,10	85,0	30/6	2,2	6,8	13,2	122,4	2
		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	14
Обед	Салат из картофеля с соленым огурцом	40	0,5	2.8	7.8	58		60	0,8	4,3	11,7	87,1	23
	Суп рыбный	160	10.2	0,5	7.40	84.4		200	12.7	0,6	9.2	105.4	11
	Голубцы ленивые с мясом и рисом	150	10,9	10,9	14,0	199,8		180	13,2	13,2	16,8	239,8	1
	Компот из сухофруктов	150	0,3	-	15,0	54,0		180	0,4	-	18,0	64,8	3
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.6	10.2	52,8		40	3.0	1.2	20.4	105.6	9
	Хлеб ржаной	40	3.1	0.5	16.9	87.2		50	3.9	0.6	21.1	109.0	10
Полдник	Итого за обед	560	26.5	15.3	71.3	536.2		710	34.0	19.9	97.2	717.7	
	Кисель	180	-	-	17.6	72.0		200	-	-	19.6	80.0	14
	Печенье (пряники)	15	1.1	1.8	11.2	62.6		35	2.6	4.1	26.2	145.9	
Ужин	Итого за полдник	195	1.1	1.8	28.8	134.6		235	2.6	4.1	45.8	225.9	
	Омлет с зеленым горошком (запечен)	110	7.3	5.1	7.2	93.5		130	8.6	5,9	8.5	110.5	29
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.6	10.2	52,8		20	1.5	0.6	10.2	52,8	9
	Чай с молоком	180	1,3	1.3	10.1	55.8		200	1,4	1,4	11.2	62.0	11
	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	

День 2		Ранний возраст (до 3 лет)						Сад (старше 3 лет)						№ ре це пта
		Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн			
			Б	Ж	У			Б	Ж	У				
Прием пищи	Наименование блюда	180	4,9	4,5	25,7	160,2	200	5,4	5,0	28,6	178,0	23		
		150	2,25	2,1	10,0	67,5	180	2,7	2,52	12,0	81,0	8		
		35	3,68	5,4	11,3	108,11	48	5,0	7,34	15,5	148,27	3		
		365	10,83	12,0	47,0	335,81	428	13,1	14,9	56,1	407,27			
		80	0,2	0,3	8,2	35,7	100	0,8	0,2	19,6	82,5	14		
Второй завтрак	Фрукты свежие	Итого за 2 завтрак												
	Салат из свеклы с курагой, изюмом	Суп фасолевый	Котлеты рыбн.любит. (Шницель рыбн)	Пюре картофельное	Соус томатный	Компот из свежих плодов	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Итого за обед					
Обед	40	0,6	2,45	5,42	46,16	60	0,94	3,67	8,12	69,24	33			
	150	4,32	0,5	14,4	88,6	200	5,8	0,7	19,2	118,1	13			
	50	5,8	2,2	4,0	58,3	70	8,2	3,1	5,6	81,7	21			
	150	3,3	4,68	8,04	123,9	180	3,9	5,62	9,45	148,68	14			
	30	0,35	1,26	2,4	22,2	30	0,35	1,26	2,4	22,2	1			
Полдник	150	0,12	0,12	17,9	73,2	180	0,14	0,14	21,5	87,84	17			
	20	1,5	0,6	10,2	52,8	30	2,3	0,9	15,3	78,6	9			
	40	3,12	0,5	16,9	87,2	50	3,9	0,6	21,1	109,0	11			
	630	19,11	12,3	79,26	552,4	800	25,5	16,0	102,7	715,36				
	150	4,1	5,2	11,5	107,6	180	4,9	5,9	12,3	128,0				
Ужин	20	1,5	0,6	10,2	52,8	20	1,5	0,6	10,2	52,8	9			
	170	5,6	5,8	21,7	160,4	200	6,4	6,5	22,5	180,8				
	140	24,0	18,9	18,3	349,9	150	25,8	20,2	19,6	374,87	13			
	20	0,1	0,01	10,3	41,9	20	0,1	0,01	10,3	41,9				
	180	-	-	8,8	31,0	200	-	-	9,2	34,0	11			
	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		Наименование блюда	Ранний возраст (до 3 лет)						Сад(старше 3 лет)						№ ре це пта
			Вых од бло да	Пищевые вещества			Энерг. ценн	Вых од бло да	Пищевые вещества			Энерг. ценн			
				Б	Ж	У			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшенная молочная		180	6,08	9,38	23,27	202,5	200	6,8	10,4	25,9	294,94	5		
	Какао с молоком		150	2,25	2,1	10,05	100,5	180	2,7	2,5	12,06	120,6	1		
	Бутерброд с повидлом (джемом)		25	1,53	4,72	9,13	85,0	36	2,2	6,8	13,2	122,4	2		
	Итого за завтрак		355	9,86	16,2	42,45	388,0	416	11,7	19,7	51,2	537,94			
	Сок фруктовый Итого за 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1	47,0	120	0,6	0,12	12,12	56,4	14		
Второй завтрак	Салат витаминный с р/м		40	0,57	3,89	8,79	58,6	60	0,76	4,25	11,7	78,13	26		
	Суп овощной на м/б со сметаной		150	2,58	0,38	6,27	45,9	200	3,44	0,5	8,36	61,2	9		
	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	2		
	Вермишель отварная с маслом		130	5,85	6,15	31,3	179,73	150	7,02	7,38	37,5	207,38	6		
	Компот из апельсинов или мандаринов		150	0,33	0,08	25,5	103,95	180	0,4	0,1	30,6	124,74	16		
	Хлеб пшеничный		30	2,3	0,9	15,3	78,6	40	3,0	1,2	20,4	105,6	9		
	Хлеб ржаной		40	3,12	0,5	16,9	87,2	50	3,90	0,60	21,1	109,0	11		
Полдник	Итого за обед		590	21,33	16,6	105,4	627,77	750	27,7	20,6	131,6	789,35			
	Кефир		180	5,2	4,5	7,2	90,0	200	5,8	5,0	8,0	100,0	13		
	Вафли		30	1,9	4,1	10,3	82,9	50	3,1	6,8	17,2	138,1			
	Итого за полдник		210	7,1	8,6	17,5	172,9	250	8,9	11,8	25,2	238,1			
Ужин	Пудинг творожный с изюмом (яблоком, рисом)		120	17,4	11,9	23,0	268,8	150	21,8	14,9	28,8	336,0	27		
	Соус молочный сладкий (1 вариант) .		20	0,39	0,9	2,65	20,3	30	0,58	1,36	3,98	30,5	2		
	Чай с лимоном		180	-	-	8,3	32,4	200	-	-	9,2	36,0	11		
	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)						№ рецепта
		Выход блюд	Пищевые вещества			Энерг. ценн	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн			
			Б	Ж	У			Б	Ж	У				
Прием пищи	Наименование блюда	150	4,5	4,35	32,9	186,0	200	6,0	5,8	43,8	248,0	34		
		180	4,3	4,3	19,8	133,1	200	4,8	4,8	21,9	147,8	8		
		35	3,7	5,4	11,3	108,1	48	5,0	7,3	15,5	148,3	3		
		365	12,5	14,1	64,0	427,2	448	15,8	17,9	81,2	544,1			
<u>Завтрак</u>	Итого за завтрак	100	0,5	0,1	10,1	47,0	110	0,55	0,11	11,1	51,7	14		
	Ряженка													
<u>Второй завтрак</u>	Итого за 2 завтрак													
	Салат из картофеля с зеленым горошком, р/м	40	0,45	2,86	3,14	40,4	60	0,68	4,29	4,72	60,5	26		
<u>Обед</u>	Рассольник на м/б со сметаной	150	2,5	1,4	9,2	71,1	200	3,4	1,9	12,2	94,7	4		
	Бефстроганов из отварного мяса	50	7,76	6,22	1,64	93,5	60	7,8	6,2	1,6	93,5	23		
	Сложный гарнир (рис, овощи)	150	4,52	5,85	25,4	173,79	180	5,42	7,02	30,5	208,55	44		
	Кисель из кураги	150	0,3	-	15,0	54,0	180	0,4	-	18,0	64,8	13		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,8	30	2,3	0,9	15,3	78,6	9		
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	8,4	43,6	30	2,4	0,4	12,7	65,4	11		
	Итого за обед	580	18,63	17,1	73,0	429,2	740	22,4	20,7	95,0	666,1			
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,2	84,6	180	0,9	0,18	18,2	84,6	14		
<u>Полдник</u>	Пирожок с повидлом (джемом, яблок, творог)	50	2,95	2,5	31,2	153,5	70	4,55	7,48	26,2	202,64	5		
	Итого за полдник	230	3,85	2,68	49,4	238,1	250	5,45	7,64	44,4	287,24			
<u>Ужин</u>	Овощное рагу	150	3,7	5,1	14,5	126,32	180	4,5	6,1	17,3	151,6	22		
	Яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,17	31,4	40	5,0	4,6	0,34	62,8	18		
	Чай с молоком	150	1,1	1,1	8,9	47,0	180	1,3	1,3	10,1	55,8	10		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,8	20	1,5	0,6	10,2	52,8	9		
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	8,4	43,6	20	1,6	0,2	8,4	43,6	11		
	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	<u>1525,12</u>	2098	59,0	59,4	299,5	<u>2006,5</u>			

День 5		Ранний возраст (до 3 лет)				Средний возраст (3-6 лет)				Старший возраст (старше 3 лет)				№ рецепта
		Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн			
			Б	Ж	У			Б	Ж	У				
Завтрак	Наименование блюда	Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,93	120	9,42	10,9	3,85	149,92	25	
		Салат из кукурузы консервированной	30	0,86	1,85	2,41	29,8	40	1,15	2,47	3,22	39,7	1	
		Какао- напиток на молоке	180	5,5	5,8	20,1	152,8	190	5,9	6,1	21,2	161,3	1	
		Хлеб пшеничный с маслом	25	1,53	4,72	9,13	85,0	36	2,2	6,8	13,2	122,4	1	
		Итого за завтрак	335	15,74	21,4	34,9	392,53	386	18,7	26,3	41,5	473,3		
Второй завтрак	Итого за 2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47,0	110	0,55	0,11	11,1	51,7	14	
		Салат из свеклы с черносливом (яблоком)	40	0,38	2,87	4,78	43,64	60	0,57	4,3	6,26	65,47	29	
		Суп овсяный на мясном бульоне	150	3,0	1,9	8,0	76,2	200	4,0	2,6	10,7	101,6	10	
		Жаркое по – домашнему	180	22,0	5,65	19,6	217,06	200	24,5	6,28	21,8	241,18	25	
		Компот из кураги и изюма	150	0,3	-	14,4	54,0	180	0,3	-	17,3	64,8	2	
Обед		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,8	30	2,3	0,9	15,3	78,6	9	
		Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	8,4	43,6	30	2,3	0,4	12,7	65,4	11	
		Итого за обед	460	28,78	11,2	65,4	487,3	700	34,0	14,5	84,1	617,1		
		Кисломолочный н-к с сахаром	150	4,2	3,8	6,15	107,0	180	5,4	4,1	8,1	129,6	20	
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,8	20	1,5	0,6	10,2	52,8	9	
Полдник	Итого за полдник	Капуста тушеная	170	5,7	4,4	16,4	159,8	200	6,9	4,7	18,3	182,4		
		Чай	150	-	-	7,6	25,5	180	3,8	8,06	8,37	143,64	15	
		Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	8,4	43,6	20	1,6	0,2	8,4	43,6	9	
		Конфеты (мармелад)	10	0,1	0,8	6,9	35,9	20	0,2	1,6	13,8	71,8	11	
		Фрукты свежие	60	0,3	0,5	5,3	34	80	0,4	0,6	5,8	39,0		
Ужин	Итого за ужин	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

Наименование блюда

Прием пищи	
<u>Завтрак</u>	Плов из риса с курагой (изюмом)
	Кофейный напиток с молоком
	Бутерброд с сыром
	Итого за завтрак
<u>Второй завтрак</u>	Фрукты свежие
	Итого за 2 завтрак
	Салат из свеж огурцов (помид) с луком
	Итого за обед
<u>Обед</u>	Пши со сметаной
	Рыба запеченная с овощами (картофелем)
	Кисель из плодов шиповника
	Хлеб пшеничный
<u>Полдник</u>	Хлеб ржаной
	Итого за полдник
	Сок фруктовый
	Печенье (сухарики)
<u>Ужин</u>	Итого за ужин
	Винегрет с р/м
	Яйцо отварное
	Чай с лимоном
	Хлеб пшеничный
	Хлеб ржаной
	Итого за ужин
	Итого за день

Ранний возраст (до 3 лет)

Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн
	Б	Ж	У			Б	Ж	У	
130	7,68	5,12	32,1	204,3	150	9,7	6,52	37,2	245,76
180	2,6	2,2	11,5	82,0	200	3,0	2,8	13,4	90,0
20/5/10	3,7	5,4	11,3	108,1	30/6/12	5,0	7,3	15,5	148,3
345	14,0	12,7	54,9	394,4	398	17,7	16,6	66,1	484,1
100	0,5	0,1	10,1	47,0	110	0,55	0,11	11,1	51,7
40	0,6	2,07	6,66	52,6	60	0,9	3,1	11,8	78,9
180	1,5	1,2	6,6	44,4	200	1,7	1,3	7,4	49,3
130	11,2	7,35	12,7	162,5	180	15,4	10,2	17,6	225,0
150	0,3	-	15,0	54,0	180	0,4	-	18,0	64,8
20	1,5	0,6	10,2	52,8	30	2,3	0,9	15,3	78,6
20	1,6	0,2	8,4	43,6	30	2,3	0,4	12,7	65,4
540	16,7	11,4	59,6	410,0	680	23,0	15,9	82,8	562,0
180	0,9	0,18	18,2	84,6	180	0,9	0,18	18,2	84,6
20	0,9	1,9	12,9	68,8	40	1,8	3,8	25,8	137,6
200	1,8	2,1	31,1	153,4	220	2,7	3,98	44,0	222,2
150	2,42	7,79	12,6	137,3	180	2,89	9,34	15,1	164,7
20	2,54	2,3	0,17	31,4	40	5,08	4,6	0,28	62,8
180	-	-	8,4	31,1	200	-	-	9,2	36,0
20	1,5	0,6	10,2	52,8	20	1,5	0,6	10,2	52,8
20	1,6	0,2	8,4	43,6	20	1,6	0,2	8,4	43,6
390	8,1	10,9	39,2	296,2	460	11,1	14,7	43,2	360,0
1575	41,1	37,2	194,9	1301,0	1868	55,1	51,3	247,2	1680,0

Сад (возраст старше 3 лет)

Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн
	Б	Ж	У			Б	Ж	У	
150	9,7	6,52	37,2	245,76	150	9,7	6,52	37,2	245,76
200	3,0	2,8	13,4	90,0	200	3,0	2,8	13,4	90,0
30/6/12	5,0	7,3	15,5	148,3	30/6/12	5,0	7,3	15,5	148,3
398	17,7	16,6	66,1	484,1	398	17,7	16,6	66,1	484,1
110	0,55	0,11	11,1	51,7	110	0,55	0,11	11,1	51,7
60	0,9	3,1	11,8	78,9	60	0,9	3,1	11,8	78,9
200	1,7	1,3	7,4	49,3	200	1,7	1,3	7,4	49,3
180	15,4	10,2	17,6	225,0	180	15,4	10,2	17,6	225,0
180	0,4	-	18,0	64,8	180	0,4	-	18,0	64,8
30	2,3	0,9	15,3	78,6	30	2,3	0,9	15,3	78,6
30	2,3	0,4	12,7	65,4	30	2,3	0,4	12,7	65,4
680	23,0	15,9	82,8	562,0	680	23,0	15,9	82,8	562,0
180	0,9	0,18	18,2	84,6	180	0,9	0,18	18,2	84,6
40	1,8	3,8	25,8	137,6	40	1,8	3,8	25,8	137,6
220	2,7	3,98	44,0	222,2	220	2,7	3,98	44,0	222,2
180	2,89	9,34	15,1	164,7	180	2,89	9,34	15,1	164,7
40	5,08	4,6	0,28	62,8	40	5,08	4,6	0,28	62,8
200	-	-	9,2	36,0	200	-	-	9,2	36,0
20	1,5	0,6	10,2	52,8	20	1,5	0,6	10,2	52,8
20	1,6	0,2	8,4	43,6	20	1,6	0,2	8,4	43,6
460	11,1	14,7	43,2	360,0	460	11,1	14,7	43,2	360,0
1868	55,1	51,3	247,2	1680,0	1868	55,1	51,3	247,2	1680,0

№ рец епт а

Завтрак

Второй завтрак

Обед

Полдник

Ужин

День 7		Ранний возраст (до 3 лет)						Сад (возраст старше 3 лет)						№ ре- сеп- та
		Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн			
			Б	Ж	У			Б	Ж	У				
Прием пищи	Наименование блюда	150	4,53	4,2	13,7	110,7	200	6,04	5,6	18,2	145,6	36		
		150	2,2	2,1	10,0	67,5	180	2,7	2,5	12,0	81,0	8		
		20/5	1,53	4,72	9,13	85,0	30/6	2,2	6,8	13,2	122,4	2		
		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	14		
	Сок фруктов	100	0,5	0,1	10,1	47,0	110	0,55	0,11	11,1	51,7	14		
Обед	Салат из свежих овощей с яблоком	40	0,44	2,1	4,58	38,7	60	0,67	3,1	6,86	60,54	18		
	Суп крестьянский со сметаной	150	1,8	1,2	9,9	69,1	200	2,4	1,6	13,2	92,1	7		
	Тефтели из говядины (котлета рубленая	50	7,8	6,8	3,1	105,6	70	10,9	9,5	4,3	147,9	11		
	Картофель отварной	150	2,8	4,23	16,2	144,44	180	3,47	5,08	19,4	173,32	7		
	Компот из чернослива и изюма	150	0,45	-	17,7	64,5	180	0,54	-	21,2	77,4	4		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,8	30	2,3	0,9	15,3	78,6	9		
	Хлеб ржаной	40	3,12	0,5	16,9	87,2	50	3,9	0,6	21,1	109,0	11		
	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	21		
	Сухарики (вафли)	15	1,0	2,0	5,2	41,5	30	1,9	4,1	10,3	82,9	9		
	Итого за полдник	165	1,0	2,0	19,9	158,1	210	1,9	4,1	27,9	180,1			
Ужин	Суфле творожное	120	18,8	13,7	20,5	282,0	150	23,6	17,1	25,7	352,5	28		
	Соус сметанный	15	0,21	0,7	0,88	11,1	30	0,42	1,5	1,76	22,23	4		
	Чай с молоком	150	1,05	0,7	8,4	46,5	180	1,26	1,26	10,1	55,8	9		
	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			

День 8		Ранний возраст (до 3 лет)						Сад (старше 3 лет)						№ реце пта
		Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн			
			Б	Ж	У			Б	Ж	У				
Прием пищи	Наименование блюда	150	3,75	4,35	19,8	132,0	200	5,0	5,8	26,4	176,0	24		
		180	4,3	4,3	19,8	133,1	200	4,8	4,8	21,9	147,8	1		
Завтрак	Кофейный напиток из цикория	20/5/10	3,7	5,4	11,3	108,1	30/6/12	5,0	7,3	15,5	148,3	3		
	Хлеб пшеничный с маслом, сыром	365	11,8	14,1	50,5	373,2	448	14,8	17,9	63,8	472,1			
	Итого за завтрак	100	3,0	2,3	4,5	72,0	130	3,9	3,0	5,9	93,6	14		
Второй завтрак	Кисломол. н-к с сахар. Итого за 2 завтрак	40	0,52	2,05	4,38	38,04	60	0,77	3,08	6,56	57,06	16		
	Салат летний с р/м	160	2,5	1,4	4,3	51,9	200	3,1	1,7	5,4	64,9	1		
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	50	11,1	7,11	-	166,2	60	13,4	8,23	-	139,5	12		
	Курица отварная	150	3,18	6,72	6,98	119,7	180	3,8	8,06	8,37	143,64	5		
	Капуста тушеная	150	-	-	14,7	60,0	180	-	-	17,6	72,0	14		
	Кисель	30	2,3	0,9	15,3	78,6	40	3,0	1,2	20,4	105,6	9		
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,5	16,9	87,2	50	3,9	0,6	21,1	109,0	11		
	Хлеб ржаной	620	22,72	18,7	62,6	601,6	770	28,0	22,9	79,4	691,7			
	Итого за обед	150	0,2	-	14,4	54,0	180	0,3	-	17,3	64,8	20		
Полдник	Компот из яблок, изюма	30	1,9	4,1	10,3	82,9	50	3,1	6,8	17,2	138,1			
	Вафли (пряники)	180	2,1	4,1	24,7	136,9	230	3,4	6,8	34,5	202,9			
	Итого за полдник	120	32,8	12,8	12,6	195,1	150	40,9	16,0	15,7	243,9	430		
Ужин	Блинчики со сметаной (повидлом)	180	-	-	8,3	31,0	200	-	-	9,2	34,0	11		
	Чай	60	0,3	0,5	5,3	34	80	0,4	0,6	5,8	39,0			
	Фрукты	360	33,1	13,3	26,2	260,1	430	41,3	16,6	30,7	316,9			
	Итого за ужин	1625	72,72	52,5	168,5	1443,8	2008	91,4	67,2	214,3	1777,2			
Итого за день														

Прием пищи		День 9		Ранний возраст (до 3 лет)						Сад (возраст старше 3 лет)						№ рецепта
				Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн			
					Б	Ж	У			Б	Ж	У				
Завтрак	Наименование блюда			150	5,0	8,25	17,0	151,08	200	6,66	11,0	22,6	216,44	1		
	Каша из овсяных хлопьев молочная			180	5,6	5,8	20,1	152,8	190	5,9	6,1	21,2	161,3	8		
	Какао-напиток с молоком			25	1,53	4,72	9,13	85,0	36	2,2	6,8	13,2	122,4	1		
	Хлеб пшеничный с маслом			355	12,1	18,8	28,2	387,9	426	14,8	23,9	57,0	500,1			
Второй завтрак	Итого за завтрак			100	0,4	0,4	9,8	44,0	110	0,5	0,5	10,7	48,4	14		
	Фрукты свежие Итого за 2 завтрак			40	0,64	2,68	4,76	42,8	60	0,96	4,02	7,14	64,2	21		
Обед	Салат из св.капусты с кукур.(св. огурц)			160	4,6	0,4	12,9	81,5	200	2,4	1,6	13,2	92,1	5		
	Суп гороховый на м/б			150	3,3	4,7	8,0	210,1	180	3,9	5,62	9,65	252,1	36		
	Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему			150	0,3	-	14,4	52,5	180	0,36	-	17,3	63,0	7		
	Компот из яблок и чернослива			20	1,5	0,6	10,2	52,8	30	2,3	0,9	15,3	78,6	9		
	Хлеб пшеничный			20	1,6	0,2	8,4	43,6	30	2,3	0,4	12,7	65,4	11		
	Хлеб ржаной			540	11,94	8,6	58,7	483,3	680	12,2	12,5	75,3	615,4			
Полдник	Итого за обед			150	0,8	0,2	15,2	70,5	180	0,9	0,18	18,2	84,6	12		
	Сок фруктовый			60	7,86	7,44	24,9	156,0	70	9,17	8,68	29,1	182,0	456		
Ужин	Булочка «Веснушка» (Творожная, Домашняя)			210	8,66	7,64	40,1	226,5	250	10,1	8,86	47,3	266,6			
	Итого за полдник			150	8,55	7,23	42,2	270,51	160	9,1	7,7	43,9	288,5	9		
	Каша гречневая рассыпчатая			180	5,5	4,9	9,1	102,0	200	6,1	5,4	10,1	113,3	13		
	Молоко кипяченое			200	1,5	0,6	10,2	52,8	200	1,5	0,6	10,2	52,8	10		
	Хлеб пшеничный			530	15,55	12,7	61,5	425,3	560	16,7	13,7	64,2	454,6			
	Итого за ужин			1735	48,65	48,14	198,3	1567,0	2066	54,3	59,5	254,5	1885,1			

День 10		Ранний возраст (до 3 лет)						Сад (возраст старше 3 лет)						№ ре це пта
		Выхо д блю да	Пищевые вещества			Энерг. ценн	Выхо д блю да	Пищевые вещества			Энерг. ценн			
			Б	Ж	У			Б	Ж	У				
Прием пищи	Наименование блюда	150	5,24	7,82	18,8	166,79	200	6,98	10,4	25,0	222,38	4		
		150	2,3	2,1	10,1	68,0	200	3,0	2,8	13,4	90,0	1		
		35	3,7	5,4	11,3	108,1	48	5,0	7,3	15,5	148,3	3		
		335	11,2	15,3	40,2	342,9	448	15,0	20,5	53,9	460,7			
Второй завтрак	Итого за завтрак	100	0,5	0,1	10,1	47,0	110	0,55	0,11	11,1	51,7	14		
	Сок фруктовый	40	0,66	2,8	1,96	36,3	60	0,99	4,25	2,95	54,46	17		
	Зеленый салат с огурцом, р/м	150	1,4	2,1	9,0	58,5	200	1,8	2,8	12,0	78,0	20		
	Суп – лапша на курином бульоне	50	7,5	2,2	4,9	69,2	60	8,9	2,7	5,8	82,9	19		
Обед	Шницель рыбн. натур (котлета любит)	150	2,45	4,5	12,3	102,81	180	2,93	5,4	14,7	123,37	18		
	Свекла тушеная	150	0,3	-	15,0	54,0	180	0,4	-	18,0	64,8	17		
	Напиток из плодов шиповника	20	1,5	0,6	10,2	52,8	30	2,3	0,9	15,3	78,6	9		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	43,6	30	2,3	0,4	12,7	65,4	11		
Полдник	Хлеб ржаной	580	15,41	12,4	61,8	417,2	740	19,6	16,5	81,5	547,5			
	Итого за обед	150	4,4	3,8	6,3	76,0	170	4,9	4,3	7,1	86,1	14		
	Ряженка	30	1,4	2,1	15,8	87,8	40	1,8	2,9	21,0	117,0	9		
	Бутерброд с повидлом (джемом)	180	5,8	5,9	22,1	163,8	210	6,7	7,2	28,1	203,1			
Ужин	Итого за полдник	150	12,7	12,5	10,9	227,9	180	15,3	15,0	13,1	273,9	32		
	Запеканка картофельная с отварным мясом	20	0,28	1,0	1,17	14,82	20	0,28	1,0	1,17	14,82	4		
	Соус томатный	180	-	-	17,6	72,0	200	-	-	19,6	80,0	19		
	Кисель	20	1,5	0,6	10,2	52,8	20	1,5	0,6	10,2	52,8	11		
	Хлеб ржаной	20	0,3	1,6	13,9	71,8	40	0,6	3,2	27,8	143,6			
	Конфеты (зефир)	100	0,2	0,6	15,0	65,0	110	0,22	0,66	16,5	71,5			
	Фрукты свежие	490	14,98	16,3	68,8	432,5	570	17,9	20,5	88,4	636,6			
	Итого за ужин	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	35	196	1442	1967	65	55	247	1829			