

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад №1 с.Городня

Т. М. Харламова



Приказ № 75-о от 15 августа 2025г.

Общее десятидневное меню

**на весеннее - летний период для детей раннего возраста (до 3 лет) и старше 3 лет
в МБДОУ детский сад №1 с. Городня**

День 1		Ранний возраст(до 3 лет)						Сад (старше 3 лет)						№ репер 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 терт. 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													
	Завтрак													
	Каша манная молочная	180	4,9	4,5	25,7	160,2	200	5,4	5,0	28,6	178,0	23		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,1	10,0	67,5	180	2,7	2,52	12,0	81,0	8		
	Бутерброд с маслом, сыром	35	3,68	5,4	11,3	108,11	48	5,0	7,34	15,5	148,27	3		
	Итого за завтрак	365	10,83	12,0	47,0	335,81	428	13,1	14,9	56,1	407,27			
Второй завтрак	Фрукты свежие Итого за 2 завтрак	80	0,2	0,3	8,2	35,7	100	0,8	0,2	19,6	82,5	14		
Обед	Салат из свежкл с курагой, изюмом	40	0,6	2,45	5,42	46,16	60	0,94	3,67	8,12	69,24	33		
	Суп фасолевый	150	4,32	0,5	14,4	88,6	200	5,8	0,7	19,2	118,1	13		
	Котлеты рыбн.любит. (Шницель рыбн)	50	5,8	2,2	4,0	58,3	70	8,2	3,1	5,6	81,7	21		
	Пюре картофельное	150	3,3	4,68	8,04	123,9	180	3,9	5,62	9,45	148,68	14		
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,4	22,2	30	0,35	1,26	2,4	22,2	1		
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,9	73,2	180	0,14	0,14	21,5	87,84	17		
	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	630	19,11	12,3	79,26	552,4	800	25,5	16,0	102,7	715,36			
Полдник	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	9		
	Итого за полдник	170	5,6	5,8	21,7	160,4	200	6,4	6,5	22,5	180,8			
Ужин	Сырники с морковью запеченные	140	24,0	18,9	18,3	349,9	150	25,8	20,2	19,6	374,87	13		
	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	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			

День 3		Ранний возраст (до 3 лет)				Сад(старше 3 лет)				Энерг. ценн	Энерг. ценн	№ ре це пта	
		Вых од блю да	Пищевые вещества			Вых од блю да	Пищевые вещества						
			Б	Ж	У		Б	Ж	У				
Прием пищи	Наименование блюда												
	Завтрак	Каша гречневая 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
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	14	
	Обед	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 (яблок, 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 блюда	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		
<u>Завтрак</u>	Кофейный напиток из цикория	35	3,7	5,4	11,3	108,1	48	5,0	7,3	15,5	148,3	3		
	Итого за завтрак	365	12,5	14,1	64,0	427,2	448	15,8	17,9	81,2	544,1			
<u>Второй завтрак</u>	Ряженка	100	0,5	0,1	10,1	47,0	110	0,55	0,11	11,1	51,7	14		
<u>Обед</u>	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		
	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		
<u>Полдник</u>	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		
	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 3лет)						Сад (возраст старше 3 лет)						№ ре-септ-а
		Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн			
			Б	Ж	У			Б	Ж	У				
Прием пищи	Наименование блюда													
	Завтрак	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	14	
Второй завтрак	Сок фруктовый		100	0.5	0.1	10.1	47.0	110	0.55	0.11	11.1	51.7	29	
	Обед	Салат из свеклы с черносливом (яблоком)	40	0.38	2.87	4.78	43.64	60	0.57	4.3	6.26	65.47	10	
		Суп овсяный на мясном бульоне	150	3.0	1.9	8.0	76.2	200	4.0	2.6	10.7	101.6	25	
		Жаркое по – домашнему	180	22.0	5.65	19.6	217.06	200	24.5	6.28	21.8	241.18	2	
		Компот из кураги и изюма	150	0.3	-	14.4	54.0	180	0.3	-	17.3	64.8	9	
	Хлеб пшеничный		20	1.5	0.6	10.2	52.8	30	2.3	0.9	15.3	78.6	11	
	Хлеб ржаной		20	1.6	0.2	8.4	43.6	30	2.3	0.4	12.7	65.4		
	Итого за обед		460	28.78	11.2	65.4	487.3	700	34.0	14.5	84.1	617.1	20	
Полдник	Кисломолочный н-к с сахаром		150	4.2	3.8	6.15	107.0	180	5.4	4.1	8.1	129.6	9	
	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	15	
Ужин	Капуста тушеная		150	3.18	6.72	6.98	119.7	180	3.8	8.06	8.37	143.64	9	
	Чай		150	-	-	7.6	25.5	180	-	-	8.1	30.6	11	
	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

День 6		Ранний возраст (до 3 лет)				Сад (возраст старше 3 лет)				№ рец епт а		
		Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн	
			Б	Ж	У			Б	Ж			У
Прием пищи	Наименование блюда	130	7,68	5,12	32,1	204,3	150	9,7	6,52	37,2	245,76	20
<u>Завтрак</u>	Плов из риса с курагой (изюмом)	180	2,6	2,2	11,5	82,0	200	3,0	2,8	13,4	90,0	9
	Кофейный напиток с молоком	20/5/10	3,7	5,4	11,3	108,1	30/6/12	5,0	7,3	15,5	148,3	3
	Бутерброд с сыром	345	14,0	12,7	54,9	394,4	398	17,7	16,6	66,1	484,1	
	Итого за завтрак	100	0,5	0,1	10,1	47,0	110	0,55	0,11	11,1	51,7	14
	Фрукты свежие	40	0,6	2,07	6,66	52,6	60	0,9	3,1	11,8	78,9	24
<u>Второй завтрак</u> <u>Обед</u>	Салат из свеж огурцов (помид) с луком	180	1,5	1,2	6,6	44,4	200	1,7	1,3	7,4	49,3	15
	Щи со сметаной	130	11,2	7,35	12,7	162,5	180	15,4	10,2	17,6	225,0	28
	Рыба запеченная с овощами (картофелем)	150	0,3	-	15,0	54,0	180	0,4	-	18,0	64,8	3
	Кисель 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
<u>Полдник</u>	Хлеб ржаной	540	16,7	11,4	59,6	410,0	680	23,0	15,9	82,8	562,0	
	Итого за обед	180	0,9	0,18	18,2	84,6	180	0,9	0,18	18,2	84,6	14
	Сок фруктовый	20	0,9	1,9	12,9	68,8	40	1,8	3,8	25,8	137,6	
	Печенье (сухарики)	200	1,8	2,1	31,1	153,4	220	2,7	3,98	44,0	222,2	
	Итого за полдник	150	2,42	7,79	12,6	137,3	180	2,89	9,34	15,1	164,7	16
<u>Ужин</u>	Винегрет с р/м	20	2,54	2,3	0,17	31,4	40	5,08	4,6	0,28	62,8	30
	Яйцо отварное	180	-	-	8,4	31,1	200	-	-	9,2	36,0	10
	Чай с лимоном	20	1,5	0,6	10,2	52,8	20	1,5	0,6	10,2	52,8	9
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	43,6	20	1,6	0,2	8,4	43,6	11
	Хлеб ржаной	390	8,1	10,9	39,2	296,2	460	11,1	14,7	43,2	360,0	
	Итого за ужин	1575	41,1	37,2	194,9	1301,0	1868	55,1	51,3	247,2	1680,0	
	<u>Итого за день</u>											

День 7		Ранний возраст (до 3 лет)							Сад (возраст старше 3 лет)							№ ре- септ а
		Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн			
					Б	Ж	У			Б	Ж	У				
Завтрак		Каша пшенная (кукурузная) молочная	150	4,53	4,2	13,7	110,7	200	6,04	5,6	18,2	145,6	36			
		Какао с молоком	150	2,2	2,1	10,0	67,5	180	2,7	2,5	12,0	81,0	8			
		Бутерброд с маслом	20/5	1,53	4,72	9,13	85,0	30/6	2,2	6,8	13,2	122,4	2			
		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	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			
Ужин		Итого за полдник	165	1,0	2,0	19,9	158,1	210	1,9	4,1	27,9	180,1				
		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													
	Завтрак													
	Каша молочная «Дружба» (рис, пшено)	150	3,75	4,35	19,8	132,0	200	5,0	5,8	26,4	176,0	24		
	Кофейный напиток из цикория	180	4,3	4,3	19,8	133,1	200	4,8	4,8	21,9	147,8	1		
	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	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	14		
Обед	Салат летний с р/м	40	0,52	2,05	4,38	38,04	60	0,77	3,08	6,56	57,06	16		
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	160	2,5	1,4	4,3	51,9	200	3,1	1,7	5,4	64,9	1		
	Курица отварная	50	11,1	7,11	-	166,2	60	13,4	8,23	-	139,5	12		
	Капуста тушеная	150	3,18	6,72	6,98	119,7	180	3,8	8,06	8,37	143,64	5		
	Кисель	150	-	-	14,7	60,0	180	-	-	17,6	72,0	14		
	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	3,9	0,6	21,1	109,0	11		
	Итого за обед	620	22,72	18,7	62,6	601,6	770	28,0	22,9	79,4	691,7			
Полдник	Компот из яблок, изюма	150	0,2	-	14,4	54,0	180	0,3	-	17,3	64,8	20		
	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			
	Блинчики со сметаной (повидлом)	120	32,8	12,8	12,6	195,1	150	40,9	16,0	15,7	243,9	430		
	Чай	180	-	-	8,3	31,0	200	-	-	9,2	34,0	11		
	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			
	Итог 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)						№ 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			
	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		
Полдник	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		
Ужин	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			
	Итого за день														

День 10		Ранний возраст (до 3 лет)						Сред (возраст старше 3 лет)						№ ре це пта
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн			
			Б	Ж	У			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая молочная (с изюмом)	150	5,24	7,82	18,8	166,79	200	6,98	10,4	25,0	222,38	4		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,1	10,1	68,0	200	3,0	2,8	13,4	90,0	1		
	Бутерброд с сыром	35	3,7	5,4	11,3	108,1	48	5,0	7,3	15,5	148,3	3		
	Итого за завтрак	335	11,2	15,3	40,2	342,9	448	15,0	20,5	53,9	460,7			
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	47,0	110	0,55	0,11	11,1	51,7	14		
Обед	Зеленый салат с огурцом, р/м	40	0,66	2,8	1,96	36,3	60	0,99	4,25	2,95	54,46	17		
	Суп – лапша на курином бульоне	150	1,4	2,1	9,0	58,5	200	1,8	2,8	12,0	78,0	20		
	Шницель рыбн. натур (котлета любит)	50	7,5	2,2	4,9	69,2	60	8,9	2,7	5,8	82,9	19		
	Свекла тушеная	150	2,45	4,5	12,3	102,81	180	2,93	5,4	14,7	123,37	18		
	Напиток из плодов шиповника	150	0,3	-	15,0	54,0	180	0,4	-	18,0	64,8	17		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	52,8	30	2,3	0,9	15,3	78,6	9		
Полдник	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	8,4	43,6	30	2,3	0,4	12,7	65,4	11		
	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	14		
	Бутерброд с повидлом (джемом)	30	1,4	2,1	15,8	87,8	40	1,8	2,9	21,0	117,0	9		
	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	32		
Ужин	Соус томатный	20	0,28	1,0	1,17	14,82	20	0,28	1,0	1,17	14,82	4		
	Кисель	180	-	-	17,6	72,0	200	-	-	19,6	80,0	19		
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,6	10,2	52,8	20	1,5	0,6	10,2	52,8	11		
	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			
	Итог за 10 дней (среднее)	1610	53	35	196	1442	1967	65	55	247	1829			