

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ

Детским садом №1 п.Радченко

О.В. Бычкова

Приказ 12-О от 28.02.2024



Перспективное десятидневное меню
МБДОУ детского сада №1 п.Радченко
для детей от 1,5 лет до 3 лет и от 3 лет до 7 лет
(12-часовой режим пребывания детей)

Составлено на основании:

- Сборника рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, разработано: Учреждением Российской Академии Медицинских наук исследовательским институтом питания РАМН, ред. Тутельян В.А., 2014г.
- Сборника «Организация рационального питания детей в ДОУ», авт. Г.И. Беленова, Т.А. Павлова, 2007г.

Первый день

Первый день											
Старше 3-х лет						До 3-х лет					
Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг. ценн, (ккал)	Вес блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг. ценн, (ккал)	№ Рецептуры
Завтрак											
Каша "Дружба"	200	6,32	10,18	26,34	223,16	150	4,74	7,64	19,76	167,37	2 (завтраки,)
Кофейный напиток	180	2,81	2,40	12,76	84	180	2,81	2,40	12,76	84	8(напитки)
Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,11	3,83	14,38	102	20/7	1,42	3,76	9,61	79	3,4 (хлеб)
Итого за завтрак	417	11,24	16,41	53,48	409,16	357	8,97	13,80	42,13	330,37	
Второй завтрак											
Сок	100	0,05	0,00	10,10	42,7	100	0,05	0,00	10,10	42,7	
Обед											
Салат из кукурузы	60	1,73	3,71	8,25	59,58	40	1,16	2,46	3,22	39,72	30 (салаты)
Щи из свеж.капусты	180	1,25	3,52	6,11	61,02	150	1,04	2,93	5,09	50,85	16(1 блюдо)
Греча с овощами	130	7,41	5,98	39,52	217,1	110	6,27	5,06	33,4	183,7	9а(вторые блюда)
Гуляш из отварного мяса	80	10,30	8,15	2,62	125	60	7,71	6,21	1,98	94,5	20 (второе блюдо)
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	25,00	101,7	150	0,33	0,02	20,83	84,75	1(напитки)
Хлеб ржаной	35	1,58	0,25	17,41	74,9	25	0,92	0,08	10,33	44,58	4(хлеб)
Хлеб пшеничный	25	1,73	0,17	11,93	57,5	20	1,38	0,13	9,54	46	4(хлеб)
Итого за обед	690	24,40	21,80	110,84	696,8	555	18,81	16,89	84,39	544,1	
Полдник											
Йогурт	130	3,77	1,83	13,41	84,5	100	2,90	1,50	11,10	69,29	6(напитки)
Вафли	20	1,00	5,28	13,66	106,7	20	1,00	5,28	13,66	106,7	6(хлеб)
Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96	95	1,43	0,48	19,95	91,2	разное
Итого за полдник	250	6,27	7,61	48,07	287,2	215	5,33	7,26	44,71	267,19	
Ужин											
Картофель, тушенный в соусе	150	3,22	9,36	23,29	190	130	2,78	7,71	20,19	161,2	2(вторые блюда)
Котлета рыбная с капустой	60	7,98	4,72	3,12	87	60	7,98	4,72	3,12	87	29(вторые блюда)
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	150	0,07	0,01	7,10	29	13(напитки)
Хлеб ржаной	20	0,9	0,14	9,95	42,8	20	0,9	0,14	9,95	42,8	4(хлеб)
Пряник	40	1,92	1,12	31,08	134,32	40	1,92	1,12	31,08	134,32	6 (хлеб)
Итого за ужин	450	14,14	15,36	77,64	495,12	400	13,65	13,70	71,44	454,32	
Итого за день	1907	56,55	61,18	300,13	1930,98	1627	48,61	51,65	252,77	16,38,68	

Второй день

Старше 3-х лет						До 3-х лет					
Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг,и ни (ккал)	Вес блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг,и ни (ккал)	№ Рецептуры
Завтрак											
Каша манная	200	6,23	8,90	25,67	206,3	150	5,17	7,40	20,20	168,12	3(завтраки,ужин)
Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8	180	3,78	3,26	15,55	106,8	7(напитки)
Хлеб пшеничный с сыром	30/10	4,39	2,97	14,31	105	20/7	3,00	2,07	9,54	72	5(хлеб)
Итого за завтрак	420	14,40	15,13	55,53	418,1	357	11,95	12,73	45,29	346,92	
Второй завтрак											
Сок	100	0,05	0,00	10,10	42,7	100	0,05	0,00	10,10	42,7	12(напитки)
Обед											
Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,18	3,14	5,87	56,52	40	0,79	2,11	3,91	37,68	28 (салаты)
Суп рассольник	180	2,02	2,34	9,22	66,24	150	1,68	1,97	7,68	55,2	10(1 блюдо)
Жаркое по-домашнему	180	15,04	14,79	17,99	265,13	140	11,70	11,51	13,99	206,21	4 (вторые блюда)
Кисель	180	0,00	0,00	17,64	72	150	0,00	0,00	14,70	60	11(напитки)
Хлеб ржаной	35	1,58	0,25	17,41	74,9	25	0,92	0,08	10,33	44,58	4(хлеб)
Хлеб пшеничный	25	1,73	0,17	11,93	57,5	20	1,38	0,13	9,54	46	4(хлеб)
Итого за обед	660	21,55	20,69	80,06	592,9	525	16,47	15,80	60,15	449,67	
Полдник											
Молоко	190	5,80	4,90	9,60	107,6	150	4,58	4,08	7,58	85	5(напитки)
Булочка домашняя	60	4,90	4,48	33,76	195,5	60	4,90	4,48	33,76	195,5	3 (выпечка)
Итого за полдник	250	10,70	9,38	43,36	303,1	210	9,48	8,56	41,34	280,5	
Ужин											
Винегрет	180	2,46	11,12	15,19	170,64	150	2,05	9,27	12,66	142,2	28(завтраки,ужин)
Яйцо	60	7,74	7,00	0,48	96	60	7,74	7,00	0,48	96	24(завтрак,ужин)
Компот из св. фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	150	0,12	0,12	17,91	73,2	2(напитки)
Хлеб пшеничный	20	1,38	0,13	9,54	46	20	1,38	0,13	9,54	46	4(хлеб)
Хлеб ржаной	20	0,9	0,06	9,95	42,8	20	0,9	0,06	9,95	42,8	4(хлеб)
Итого за ужин	460	12,62	18,45	56,65	443,28	400	12,19	16,58	50,54	400,2	
Итого за день	1890	59,32	63,65	245,70	1 799,47	1592	50,14	53,67	207,42	1519,99	

Третий день											
Старше 3-х лет						До 3-х лет					
Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энерг,ц енн (ккал)	Вес блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг,це нн (ккал)	№ Рецептуры
Завтрак											
Каша рисовая	200	8,26	10,52	27	237,73	150	6,2	7,89	20,25	178,3	6(завтраки)
Кофейный напиток	180	2,81	2,40	12,76	84	180	2,81	2,40	12,76	84	8(напитки)
Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,13	5,28	14,32	115,2	20/7	1,44	5,21	9,64	92,2	3,4 (хлеб)
Итого за завтрак	417	13,2	18,2	54,08	436,93	357	10,45	15,5	42,65	354,5	
Второй завтрак											
Сок	100	0,05	0,00	10,10	42,7	100	0,05	0,00	10,10	42,7	12(напитки)
Обед											
Салат из свеж.помидор и огурцов	60	0,58	3,68	1,85	42,84	40	0,39	2,45	1,23	28,56	21(салаты)
Суп картофельный	180	3,4	1,8	13,95	101,27	150	2,84	1,5	11,63	84,38	20(1 блюдо)
Свекла тушенная	130	2,72	7,96	12,45	132,6	110	2,3	6,73	10,54	112,2	15 (второе блюдо)
Рыбная котлета любительская	80	11,16	3,9	9,04	116	60	8,25	2,69	6,68	84	25(второе блюдо)
Компот из св. фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	150	0,12	0,12	17,91	73,2	2(напитки)
Хлеб ржаной	35	1,58	0,25	17,41	74,9	25	0,92	0,08	10,33	44,58	4(хлеб)
Хлеб пшеничный	25	1,73	0,17	11,93	57,5	20	1,38	0,13	9,54	46	4(хлеб)
Итого за обед	690	21,31	17,9	88,12	612,95	555	16,20	13,70	67,86	472,92	
Полдник											
Ряженка	130	3,77	3,25	5,46	65,81	100	2,9	2,5	4,2	50,71	6 (напитки)
Печенье	25	1,75	4,5	17	115	25	1,75	4,5	17	115	6(хлеб)
Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	95	0,76	0,19	7,13	36,1	разное
Итого за полдник	255	6,32	7,95	29,96	218,81	220	5,41	7,19	28,33	201,81	
Ужин											
Сырники	200	36,12	25,32	21,52	464	180	33,48	22,79	19,37	417,6	18 (завтраки, ужины)
Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	66,6	30	0,58	1,36	3,98	39,96	2 (соусы)
Чай с лимоном	180	0,08	0,01	8,52	34,8	180	0,08	0,01	8,52	34,8	13(напитки)
Хлеб пшеничный	20	1,38	0,13	9,5	46	20	1,38	0,13	9,5	46	4(хлеб)
Итого за ужин	450	38,55	27,72	46,17	611,4	410	35,52	24,29	41,37	538,36	
Итого за день	1892	79,43	71,77	228,43	1922,79	1642	67,63	60,68	190,31	1610,29	

Четвертый день

Старше 3-х лет						До 3-х лет					
Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг. ценнос ть, (ккал)	Вес блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг. ценнос ть, (ккал)	№ Рецептуры
Завтрак											
Каша пшенная	200	6,76	10,42	25,96	224,94	150	5,07	7,82	19,47	168,7	1(завтраки, ужины)
Чай с молоком	180	3,18	2,8	13,57	92,4	180	3,18	2,8	13,57	92,4	3(напитки)
Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,13	5,28	14,32	115,2	20/7	1,44	5,21	9,64	92,2	3,4 (хлеб)
Итого за завтрак	417	12,07	18,5	53,85	432,54	357	9,69	15,83	42,68	353,3	
Второй завтрак											
Сок	100	0,05	0,00	10,10	42,7	100	0,05	0,00	10,10	42,7	12(напитки)
Обед											
Салат из свеклы с черносливом	60	0,94	3,11	11,8	78,9	40	0,63	2,07	7,87	52,6	9 (салаты)
Суп гороховый	180	3,95	3,8	11,75	96,3	150	3,29	3,162	9,79	80,85	17(1 блюдо)
Капуста тушеная	130	2,57	4,82	12,34	102,7	110	2,18	4,08	10,44	86,9	12(вторые блюда)
Котлета куриная	60	10,67	5,38	9,98	131	60	10,67	5,38	9,98	131	35(вторые блюда)
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	25,00	101,7	150	0,33	0,02	20,83	84,75	1(напитки)
Хлеб ржаной	35	1,58	0,25	17,41	74,9	25	0,92	0,08	10,33	44,58	4(хлеб)
Хлеб пшеничный	25	1,73	0,17	11,93	57,5	20	1,38	0,13	9,54	46	4(хлеб)
Итого за обед	670	21,84	17,55	100,21	643	555	19,4	14,92	78,78	526,68	
Полдник											
Кефир	130	3,77	3,25	5,2	65	100	2,9	2,5	4	50	6(напитки)
Гренки	25	1,73	0,17	11,93	57,5	25	1,73	0,17	11,93	57,5	4(хлеб)
Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	95	0,19	0,86	7,7	40,85	разное
Итого за полдник	255	255	5,7	4,32	25,23	220	4,82	3,53	23,63	148,35	
Ужин											
Макароны с маслом и сыром	150/20/5	11,15	12,01	27,25	261,6	125/20/5	9,29	10,01	22,71	218	10 (вторые блюда)
Яйцо	60	7,74	7	0,48	96	60	7,74	7	0,48	96	24(завтрак, ужин)
Чай	200	0,01	0,04	23,3	97,6	180	0,01	0,036	21	87,84	4(напитки)
Хлеб пшеничный	25	1,73	0,17	11,93	57,5	20	1,38	0,13	9,54	46	4(хлеб)
Итого за ужин	460	20,63	19,22	62,96	512,7	410	18,42	17,176	53,73	447,84	
Итого за день	1902	60,29	59,59	252,34	1796,40	1642	52,86	51,45	208,92	1518,87	

11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											
11											

Шестой день

Старше 3-х лет						До 3-х лет					
Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг. ценнос ть, (ккал)	Вес блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг. ценнос ть, (ккал)	№ Рецентуры
Завтрак											
Каша гречневая	200	7,4	9,5	27,5	225	150	6	8	22	182,5	5(завтраки,ужин)
Чай с молоком	180	3,18	2,8	13,57	92,4	180	3,18	2,8	13,57	92,4	3(напитки)
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,11	3,83	14,38	102	20/5	1,42	3,76	9,61	79	3,4 (хлеб)
Итого за завтрак	415	12,69	16,13	55,45	419,4	355	10,60	14,56	45,18	353,9	
Второй завтрак											
Сок	100	0,05	0,00	10,10	42,7	100	0,05	0,00	10,10	42,7	12(напитки)
Обед											
Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	3,67	3,76	52,68	40	0,76	2,45	2,51	35,12	27 (салаты)
Суп фасолевый	180	4,09	4,28	12,9	106,6	150	3,07	3,21	9,68	79,95	11 (1 блюдо)
Овощное рагу	130	3,54	5,3	8,45	94,54	110	3,89	4,49	7,15	80	13(вторые блюда)
Тефтели мясные с рисом	80	10,91	12,53	13,79	212	60	8,14	9,04	10,3	155	27(вторые блюда)
Кисель	180	0	0	17,64	72	150	0	0	14,7	60	11(напитки)
Хлеб ржаной	35	1,58	0,25	17,41	74,9	25	0,92	0,08	10,33	44,58	4(хлеб)
Хлеб пшеничный	25	1,73	0,17	11,93	57,5	20	1,38	0,13	9,54	46	4(хлеб)
Итого за обед	690	23,5	23,47	88,18	666,4	555	18,91	17,48	67,20	506,38	
Полдник											
Молоко	190	5,80	4,90	9,60	107,6	150	4,58	4,08	7,58	85	5(напитки)
Пирог с повидлом	60	4,2	3,35	22,45	137,8	60	4,2	3,35	22,45	137,8	6 (выпечка)
Итого за полдник	250	10	8,25	32,05	245,4	210	8,78	7,43	30,03	222,8	
Ужин											
Салат из картошки с солеными огурцами	100	1,37	5,21	8,57	87	100	1,37	5,21	8,57	87	33(завтрак,ужин)
Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	65	5,73	11,04	1,1	127	25 (завтрак,ужин)
Чай	180	0,02	0,03	24,23	73,2	150	0,01	0,02	21	87,86	4(напитки)
Хлеб ржаной	20	0,9	0,06	9,95	42,8	20	0,9	0,06	9,95	42,8	4(хлеб)
Пряник	40	1,92	1,12	31,08	134,32	40	1,92	1,12	31,08	134,32	6 (хлеб)
Яблоко	100	0,26	0,17	11,41	52	95	0,25	0,16	10,84	49,4	
Итого за ужин	525	11,99	20,05	86,75	546,32	470	10,18	17,61	82,54	528,38	
Итого за день	1980	58,23	67,90	272,53	1920,22	1690	48,52	57,08	235,05	1654,16	

Седьмой день

Старше 3-х лет						До 3-х лет					
Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углево- ды	Энерг. ценнос ть, (ккал)	Вес блюда	Белки	Жиры	Углево- ды	Энерг. ценност ь, (ккал)	№ Рецептуры
Завтрак											
Вареники с мясом	200	6,7	11	26	209	150	4,4	4,5	22,6	179,5	7 (завтраки, ужины)
Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8	180	3,78	3,26	15,55	106,8	7 (напитки)
Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	20/5/7	3,68	4,67	10,78	102	2 (хлеб)
Итого за завтрак	425	15,21	21,14	56,11	454,8	362	11,86	12,43	48,93	388,3	
Второй завтрак											
Сок	100	0,05	0,00	10,10	42,7	100	0,05	0,00	10,10	42,7	12 (напитки)
Обед											
Салат из соевых огурцов	60	0,51	3,06	1,56	35,88	40	0,34	2,04	1,04	31,89	8 (салаты)
Свекольник	180	1,47	3,64	10,16	79,02	150	1,22	3,03	8,47	65,85	12 (1 блюдо)
Картофельное пюре	130	2,66	4,16	17,17	118,95	110	2,24	3,52	14,99	100,65	3 (вторые блюда)
Биточки рыбные	80	10,64	3,76	7,67	107	60	8,02	2,82	5,99	81	22 (вторые блюда)
Компот из св. фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	150	0,12	0,12	17,91	73,2	2 (напитки)
Хлеб ржаной	35	1,58	0,25	17,41	74,9	25	0,92	0,08	10,33	44,58	4 (хлеб)
Хлеб пшеничный	25	1,73	0,17	11,93	57,5	20	1,38	0,13	9,54	46	4 (хлеб)
Итого за обед	690	18,73	15,18	87,39	561,09	555	14,24	11,74	68,27	443,17	
Полдник											
Йогурт	130	3,77	1,83	13,41	84,5	100	2,90	1,50	11,10	69,29	6 (напитки)
Вафли	20	1,00	5,28	13,66	106,7	20	1,00	5,28	13,66	106,7	6 (хлеб)
Груша	100	0,4	0,4	9,8	47	95	0,38	0,38	9,31	44,65	разное
Итого за полдник	250	5,17	7,51	36,87	238,2	215	4,28	7,16	34,07	220,64	
Ужин											
Капуста тушенная с яблоками	180	3,19	9,60	14,96	159,12	150	2,66	8,00	12,47	132,6	34 (завтраки, ужины)
Котлета куриная	60	10,67	5,38	9,98	131	60	10,67	5,38	9,98	131	35 (вторые блюда)
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	25,00	101,7	150	0,33	0,02	20,83	84,75	1 (напитки)
Хлеб пшеничный	20	1,38	0,13	9,54	46	20	1,38	0,13	9,54	46	4 (хлеб)
Хлеб ржаной	25	0,92	0,08	10,33	44,58	20	0,9	0,14	9,95	42,8	4 (хлеб)
Итого за ужин	465	16,56	15,21	69,81	482,4	400	15,94	13,67	62,77	437,15	
Итого за день	1940	55,72	59,04	260,28	1779,19	1632	46,37	44,99	224,14	1531,96	

Восьмой день

Старше 3-х лет						До 3-х лет					
Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг. ценнос ть, (ккал)	Вес блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг. ценност ь, (ккал)	№ Рецептуры
Завтрак											
Каша геркулесовая	200	6,4	9,7	22,3	202,3	150	5,3	8,2	18	165	4(завтраки. Ужино
Кофейный напиток	180	2,81	2,40	12,76	84	180	2,81	2,40	12,76	84	8(напитки)
Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,11	3,83	14,38	102	20/7	1,42	3,76	9,61	79	3,4 (хлеб)
Итого за завтрак	417	11,32	15,93	49,44	388,3	357	9,53	14,36	40,37	328	
Второй завтрак											
Сок	100	0,05	0,00	10,10	42,7	100	0,05	0,00	10,10	42,7	12(напитки)
Обед											
Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,8	47,46	40	0,45	2,5	1,87	31,64	19(салат)
Суп овощной	180	1,87	5,18	11,72	112,91	150	1,56	4,32	9,77	92,5	23(1 блюдо)
Рис отварной с овощами	130	2,93	4,76	22,06	163,41	110	2,48	4,03	18,67	138,27	7(2 блюда)
Фрикадельки с соусом	80/30	12,98	13,1	11,92	218	60/20	9,78	9,85	8,96	164	28(вторые блюда)
Компот из кураги и шиповника	180	0,48	0,12	21,72	85,2	150	0,4	0,1	18,1	71	14 (напитки)
Хлеб ржаной	35	1,58	0,25	17,41	74,9	25	0,92	0,08	10,33	44,58	4(хлеб)
Хлеб пшеничный	25	1,73	0,17	11,93	57,5	20	1,38	0,13	9,54	46	4(хлеб)
Итого за обед	720	22,25	27,29	99,56	759,38	515	16,97	21,01	77,24	587,99	
Полдник											
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	140	4,06	3,5	5,6	70	6(напитки)
Пирог с яблоком	70	4,55	7,48	26,18	202,58	60	3,9	6,41	22,44	173,64	2(выпечка)
Итого за полдник	250	9,77	11,98	33,38	292,58	200	7,96	9,91	28,04	243,64	
Ужин											
Картофель с маслом и луком	180	3,73	4,32	32,04	180,48	150	3,11	3,6	26,7	150,4	32(завтраки, ужин)
Яйцо	60	7,74	7,00	0,48	96	60	7,74	7,00	0,48	96	24(завтрак,ужин)
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	150	0,07	0,01	7,10	29	13(напитки)
Хлеб пшеничный	20	1,38	0,13	9,54	46	20	1,38	0,13	9,54	46	4(хлеб)
Хлеб ржаной	20	0,9	0,06	9,95	42,8	20	0,9	0,06	9,95	42,8	4(хлеб)
Итого за ужин	465	13,87	11,53	62,21	406,28	400	13,2	10,8	53,77	364,2	
Итого за день	1950	57,26	66,73	254,69	1889,24	1575	47,71	56,08	209,52	1566,53	

Девятый день

Старше 3-х лет						До 3-х лет					
Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг. ценнос ть, (ккал)	Вес блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг. ценност ь, (ккал)	№ Рецептуры
Завтрак											
Плов рисовый с сухофруктами	150	3,46	3,17	44,27	191,01	100	2,31	2,11	29,52	127,34	37 (завтраки)
Яйцо	60	7,74	7,00	0,48	96	60	7,74	7,00	0,48	96	24(завтрак,ужин)
Чай с молоком	180	3,18	2,8	13,57	92,4	180	3,18	2,8	13,57	92,4	3(напитки)
Хлеб пшеничный с сыром	30/10	4,39	2,97	14,31	105	20/7	3	2,07	9,54	72	5(хлеб)
Итого за завтрак	430	18,77	15,94	72,63	484,41	367	16,23	13,98	53,11	387,74	
Второй завтрак											
Сок	100	0,05	0,00	10,10	42,7	100	0,05	0,00	10,10	42,7	12(напитки)
Обед											
Салат из свеклы и моркови	60	0,79	6,05	4,61	75,65	40	0,52	4,04	3,08	50,43	14 (салаты)
Суп картофельный с рыбой	180	1,85	2,94	14,27	119,1	150	6,11	1,56	9,99	90,51	19(1 блюдо)
Макароны с маслом	130	4,76	3,64	22,00	171	110	4,06	3,08	19,34	121,35	10(вторые блюда)
Шницель рубленый	80	12,44	9,24	12,56	183	60	9,32	7,07	9,64	139	30 (вторые блюда)
Лимонный напиток	180	0,126	0,04	22,7	87,82	150	0,105	0,03	18,9	73,19	15(напитки)
Хлеб ржаной	35	1,58	0,25	17,41	74,9	25	0,92	0,08	10,33	44,58	4(хлеб)
Хлеб пшеничный	25	1,73	0,17	11,93	57,5	20	1,38	0,13	9,54	46	4(хлеб)
Итого за обед	690	23,28	22,33	105,48	768,97	555	22,42	15,99	80,82	565,06	
Полдник											
Ряженка	130	3,77	3,25	5,46	65,81	100	2,9	2,5	4,2	50,71	6 (напитки)
Печенье	25	1,75	4,5	17	115	25	1,75	4,5	17	115	6(хлеб)
Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	95	0,19	0,86	7,7	40,85	разное
Итого за полдник	255	5,72	8,65	30,56	223,81	220	4,84	7,86	28,9	206,56	
Ужин											
Запеканка из творога	200	35,08	24,1	34,3	494	180	31,57	21,71	30,88	446,4	16(завтраки,ужин)
Сладкий соус	50	0,07	0	12,77	51,38	30	0,05	0	7,67	30,83	1(соусы,подлива)
Чай	180	0,01	0,036	21	87,84	180	0,01	0,036	21	87,84	4(напитки)
Хлеб пшеничный	25	1,73	0,17	11,93	57,5	20	1,38	0,13	9,54	46	4(хлеб)
Итого за ужин	455	36,89	24,36	80	690,72	410	33,01	21,87	69,09	611,07	
Итого за день	1930	84,71	71,22	298,77	2210,61	1652	76,55	59,71	242,02	1813,13	

Десятый день

Старше 3-х лет						До 3-х лет					
Наименование блюд	Вес блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энерг. ценнос ть, (ккал)	Вес блюда	Белки	Жиры	Углево ды	Энергет ическая ценност ь, Ккал	№ Рецептуры
Завтрак											
Каша кукурузная	200	7,32	8,9	29,40	221,3	150	5,49	6,68	22,05	165,98	8(завтраки,ужины)
Кофейный напиток	180	2,81	2,40	12,76	84	180	2,81	2,40	12,76	84	8(напитки)
Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2,11	3,83	14,38	102	20/7	1,44	5,21	9,64	92,2	3,4 (хлеб)
Итого за завтрак	417	12,26	15,13	56,54	420,5	357	9,74	14,29	44,45	342,18	
Второй завтрак											
Сок	100	0,05	0,00	10,10	42,7	100	0,05	0,00	10,10	42,7	12(напитки)
Обед											
Салат из свежих огурцов	60	0,44	3,65	1,43	40,38	40	0,31	2,43	0,95	26,92	20(салаты)
Борщ с капустой и картофелем	180	1,31	3,54	9,17	73,8	150	1,09	2,95	7,64	61,5	10(1 блюдо)
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,27	35,69	234,4	110	6,27	5,30	30,20	198,37	33(2 блюда)
Печень, тушенная в соусе	80	10,27	4,81	5,70	108,67	60	7,71	3,61	4,28	81,5	9(вторые блюда)
Компот из св. фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	150	0,12	0,12	17,91	73,2	2(напитки)
Хлеб ржаной	35	1,58	0,25	17,41	74,9	25	0,92	0,08	10,33	44,58	4(хлеб)
Хлеб пшеничный	25	1,73	0,17	11,93	57,5	20	1,38	0,13	9,54	46	4(хлеб)
Итого за обед	690	22,88	18,83	102,82	677,49	555	17,80	14,62	80,85	532,07	
Полдник											
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	150	0,07	0,01	7,10	29	13(напитки)
Оладьи с вареньем	60/10	4,56	4	28,00	166	60/10	4,56	4,06	27,75	166	35 (завтраки, ужины)
Итого за полдник	250	4,68	4,02	38,20	207	220	4,63	4,07	34,85	195	
Ужин											
Овощное рагу с крупой	150	4,08	6,12	9,75	109,08	130	3,54	5,30	8,45	94,54	13а(вторые блюда)
Шницель рыбный	80	12,08	3,92	8,21	116	60	8,98	2,68	5,84	83	23 (2 блюдо)
Кисель	180	0,00	0,00	17,64	72	180	0,00	0,00	17,64	72	11(напитки)
Хлеб ржаной	25	0,92	0,08	10,33	44,58	20	0,74	0,06	8,26	35,66	4(хлеб)
Хлеб пшеничный	20	1,38	0,13	9,54	46	20	1,38	0,13	9,54	46	4(хлеб)
Итого за ужин	455	18,46	10,25	55,47	387,66	410	14,64	8,17	49,73	331,2	
Итого за день	1912	58,33	48,23	263,13	1 735,82	1642	46,86	41,15	219,98	1443,15	