

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий

МБДОУ д/с № 1 "Алёнушка"



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для муниципальных бюджетных дошкольных
образовательных организаций
Нефтекумского городского округа
Ставропольского края
(весенний период)**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.ц. (ккал)	Витамин С	N Рецептуры
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			
ДЕНЬ 1	<i>Дошкольный возраст</i>							
Завтрак:	Омлет натуральный	150	14,1	20,63	2,84	253,43	0,29	215/2011
	Икра кабачковая	50	1	4,5	0	44,5	5,52	101/2004
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	Чай с сахаром	180/10	0,9	0	13,5	57,6	0,03	392/2011
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/30	2,3	7,7	12,5	128,5		1/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	445						
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	0,1	15,2	62,9	4	399/2011
Обед:	Суп картофельный с вермишелью	180	2,83	2,04	12,34	79,04	5,94	82/2011
	Плов из птицы	70/130	20,95	15,70	28,29	338,26	0,5	304/2011
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25,00	101,78	0,36	376/2011
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,16		
	Суммарный объём блюд (гр)	600						
Полдник:	Каша молочная манная с/м и с/с	180/5/8	3,19	3,9	21,50	133,86		185/2011
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	Чай с сахаром	180/10	0,9	0	13,5	57,6	0,03	392/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	403						
Итого за 1 день:			52,93	55,43	180,33	1431,91	16,67	
ДЕНЬ 1	<i>Ранний возраст</i>							
Завтрак:	Омлет натуральный	130	12,22	17,88	2,46	219,64	0,25	215/2011
	Икра кабачковая	50	1	4,5	0	44,5	5,52	101/2004
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,11		
	Чай с сахаром	150/7	0,75	0	11,25	48	0,02	392/2011
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/25	1,95	6,6	10,72	110,08		1/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	382						
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	0,1	15,2	62,9	4	399/2011
Обед:	Суп картофельный с вермишелью	150	2,36	1,7	10,28	65,86	4,95	82/2011
	Плов из птицы	60/120	18,13	13,60	26,2	299,72	0,48	304/2011
	Компот из смеси сухофруктов	1/150	0,33	0,015	20,83	84,78	0,3	376/2011
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,11		
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,34	17,08		
	Суммарный объём блюд (гр)	505						
Полдник:	Каша молочная манная с/м и с/с	150/5/5	2,65	3,24	17,86	111,2		185/2011
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,11		
	Чай с сахаром	150/7	0,75	0	11,25	48	0,02	392/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	332						
Итого за 1 день:			44,67	48,21	151,14	1217,09	15,54	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.ц. (ккал)	Витамин С	N Рецептуры
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			
ДЕНЬ 2	Дошкольный возраст							
Завтрак:	Сырники из творога с повидлом	150/20	29,54	21,6	33,3	445,76	0,38	231/2011
	Чай с сахаром	180/10	0,9	0	13,5	57,6	0,03	392/2011
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/30	2,3	7,7	12,5	128,5		1/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	395						
2 Завтрак								
Обед:	Суп картофельный с пшеном	180	1,57	3,84	17,73	111,76	4,19	80/2011
	Тефтели из говядины (1-й вариант)	70	9,91	10,96	12,41	187,92	0,92	286/2011
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,4	22,34	0,72	348/2011
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,68	118,76	15,74	321/2011
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25,00	101,78	0,36	376/2011
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,16		
	Суммарный объём блюд (гр)	630						
Полдник:	Печенье	2/18	2,13	6,59	19,32	145,11		
	Чай с сахаром	180/10	0,9	0	13,5	57,6	0,03	392/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	226						
Итого за 2 день:			53,55	56,57	183,68	1458,05	22,37	
ДЕНЬ 2	Ранний возраст							
Завтрак:	Сырники из творога с повидлом	130/20	25,57	20,1	28,86	398,62	0,33	231/2011
	Чай с сахаром	150/7	0,75	0	11,25	48	0,02	392/2011
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/25	1,95	6,6	10,72	110,08		1/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	337						
2 Завтрак								
Обед:	Суп картофельный с пшеном	150	1,31	3,2	14,78	93,16	3,49	80/2011
	Тефтели из говядины (1-й вариант)	60	8,54	9,55	11,18	164,83	0,79	286/2011
	Соус томатный	25	0,29	1,05	2	18,61	0,59	348/2011
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,38	109,88	14,52	321/2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,78	0,3	376/2011
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,11		
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,34	17,08		
	Суммарный объём блюд (гр)	530						
Полдник:	Печенье	2/18	2,13	6,59	19,32	145,11		
	Чай с сахаром	150/7	0,75	0	11,25	48	0,02	392/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	193						
Итого за 2 день:			45,92	36,36	157,16	1273,26	20,06	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер.ц. (ккал)	Витамин С	N Рецептуры
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			
ДЕНЬ 3	<i>Дошкольный возраст</i>							
Завтрак:	Биточки рыбные из минтая	70	10,64	3,29	6,71	93,7	0,23	255/2011
	Икра свекольная	100	2,37	0,11	22,88	101,99	5,68	101/2004
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/30	2,3	7,7	12,5	128,5		1/2011
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,38	0,03	392/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	415						
2 Завтрак								
Обед:	Суп-лапша домашняя	180	1,86	3,99	10,55	85,55	0,3	86/2011
	Птица тушеная с соусом	70/60	15,68	24,38	4,92	301,82	0,47	301/2011
	Рис припущенный	130	3,15	3,74	31,79	173,42		316/2011
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25,00	101,78	0,36	376/2011
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,16		
	Суммарный объём блюд (гр)	660						
Полдник:	Кефир 2,5%	180	5,22	4,5	7,2	90,18	1,26	401/2011
	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	184,77		460/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	230						
Итого за 3 день:			49,70	51,67	185,41	1429,77	8,33	
ДЕНЬ 3	<i>Ранний возраст</i>							
Завтрак:	Биточки рыбные из минтая	60	9,12	2,82	5,75	84,86	0,2	255/2011
	Икра свекольная	75	1,78	0,09	17,16	76,57	4,26	101/2004
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,11		
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/25	1,95	6,6	10,72	110,08		1/2011
	Чай с сахаром	150/7	0,75	0	11,25	48	0,02	392/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	337						
2 Завтрак								
Обед:	Суп-лапша домашняя	150	1,55	3,33	8,79	71,33	0,25	86/2011
	Птица тушеная с соусом	80/60	13,44	20,9	4,22	258,74	0,4	301/2011
	Рис припущенный	120	2,9	3,4	29,3	159,40		316/2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,78	0,3	376/2011
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,11		
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,34	17,08		
	Суммарный объём блюд (гр)	445						
Полдник:	Кефир 2,5%	150	4,35	3,75	6	75,15	1,05	401/2011
	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	184,77		460/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	200						
Итого за 3 день:			42,75	45,08	159,73	1240,98	6,48	

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: весенний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер.ц. (ккал)	Витамин С	N Рецептуры
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			
ДЕНЬ 4	Дошкольный возраст							
Завтрак:	Запеканка из творога с морковью	150	17,49	15,44	35,67	351,6	1,07	238/2011
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	5,98	38,48	0,1	351/2011
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,38	0,03	392/2011
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/30	2,2	7,7	12,5	128,1		1/2011
	Суммарный объем блюд (гр)	405						
2 Завтрак								
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	180	1,31	3,54	9,18	73,82	7,4	57/2011
	Котлета рубленая из птицы	70	11,3	10,37	11,78	185,65	0,64	305/2011
	Каша пшеничная вязкая	130	3,47	3,64	21,32	131,92		314/2011
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,4	22,34	0,71	348/2011
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25,00	101,78	0,36	376/2011
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,16		
	Суммарный объем блюд (гр)	630						
Полдник:	Вафли	2/18	1,87	10,70	21,24	188,74		
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,66	1,44	397/2011
	Суммарный объем блюд (гр)	216						
Итого за 4 день:			45,71	40,95	186,95	1450,39	11,75	
ДЕНЬ 4	Ранний возраст							
Завтрак:	Запеканка из творога с морковью	130	15,16	13,38	30,91	304,7	0,92	238/2011
	Соус молочный сладкий	25	0,48	1,13	4,98	32,01	0,08	351/2011
	Чай с сахаром	150/7	0,75	0	11,25	48	0,02	392/2011
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/25	1,95	6,6	10,72	110,08		1/2011
	Суммарный объем блюд (гр)	342						
2 Завтрак								
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,51	6,18	57/2011
	Котлета рубленая из птицы	60	9,69	8,89	10,10	159,17	0,55	305/2011
	Каша пшеничная вязкая	120	3,24	3,36	19,7	122		314/2011
	Соус томатный	25	0,29	1,05	2	18,61	0,59	348/2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,78	0,3	376/2011
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,11		
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,34	17,08		
	Суммарный объем блюд (гр)	530						
Полдник:	Вафли	2/18	1,87	10,70	21,24	188,74		
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	88,92	1,2	397/2011
	Суммарный объем блюд (гр)	186						
Итого за 4 день:			39,85	36,56	162,93	1270,71	9,84	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамин С	N Рецептуры
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			
ДЕНЬ 5	Дошкольный возраст							
Завтрак:	Каша молочная пшеничная с/м и с/с	180/5/8	5,28	4,87	32,28	194,07		185/2011
	Чай с сахаром	180/10	0,9	0	13,5	57,6	0,03	392/2011
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/30	2,3	7,7	12,5	128,5		1/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	418						
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	0,1	15,2	62,9	4	399/2011
Обед:	Овощи натуральные солёные(огурцы)	25	0,21	0,04	0,43	2,92	0,88	70/2017
	Суп картофельный с бобовыми	180	3,65	3,85	16,26	114,29	4,18	81/2011
	Кнели куриные с рисом	70	12,41	11,63	4,42	171,99	0,43	312/2011
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,4	22,34	0,71	348/2011
	Макаронные изделия отварные	130	4,77	3,9	22,9	145,78		317/2011
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25,00	101,78	0,36	376/2011
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,16		
	Суммарный объём блюд (гр)	655						
Полдник:	Кефир 2,5%	180	5,22	4,5	7,56	91,62	0,54	401/2011
	Ватрушка с повидлом	60	5,46	4,70	27,80	175,34	0,08	458/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	240						
Итого за 5 день:			44,15	43,01	196,59	1350,05	11,21	
ДЕНЬ 5	Ранний возраст							
Завтрак:	Каша молочная пшеничная с/м и с/с	150/5/5	4,4	4,06	26,9	161,74		185/2011
	Чай с сахаром	150/7	0,75	0	11,25	48	0,02	392/2011
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/25	1,95	6,6	10,72	110,08		1/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	347						
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	0,1	15,2	62,9	4	399/2011
Обед:	Овощи натуральные солёные(огурцы)	20	0,17	0,03	0,34	2,31	0,7	70/2017
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,04	3,2	13,55	95,16	3,48	81/2011
	Кнели куриные с рисом	60	10,64	9,97	3,79	147,45	0,37	312/2011
	Соус томатный	25	0,29	1,05	2	18,61	0,59	348/2011
	Макаронные изделия отварные	120	4,42	3,61	21,15	134,77	14,5	321/2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,78	0,3	376/2011
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,11		
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,34	17,08		
	Суммарный объём блюд (гр)	550						
Полдник:	Кефир 2,5%	150	4,35	3,75	6,3	76,35	0,45	401/2011
	Ватрушка с повидлом	60	5,46	4,70	27,80	175,34	0,08	458/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	210						
Итого за 5 день:			37,95	37,36	170,42	1169,68	24,49	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер.ц. (ккал)	Витамин С	N Рецептуры
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			
ДЕНЬ 6	Дошкольный возраст							
Завтрак:	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,3	62,92		213/2011
	Икра кабачковая	50	1	4,5	0	44,5	5,52	101/2004
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	90,53	0,34	395/2011
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/30	2,3	7,7	12,5	128,5		1/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	325						
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	0,1	15,2	62,9	4	399/2011
Обед:	Рассольник ленинградский	180	1,51	3,68	11,95	86,96	5,43	76/2011
	Птица отварная	70	14,77	9,52	0	144,76		300/2011
	Пюре из бобовых с маслом	130	11,79	5,98	21,68	187,7		199/2017
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,4	22,34	0,71	348/2011
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25,00	101,78	0,36	376/2011
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,16		
	Суммарный объём блюд (гр)	630						
Полдник:	Суп молочный с рисом	200	4,82	5,08	16,8	132,2	0,82	94/2011
	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	Чай с сахаром	180/10	0,9	0	13,5	57,6	0,03	392/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	410						
Итого за 6 день:			52,13	45,69	169,35	1297,13	17,21	
ДЕНЬ 6	Ранний возраст							
Завтрак:	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,3	62,92		213/2011
	Икра кабачковая	50	1	4,5	0	44,5	5,52	101/2004
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,11		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	69,88	0,28	395/2011
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/25	1,95	6,6	10,72	110,08		1/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	305						
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	0,1	15,2	62,9	4	399/2011
Обед:	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	72,47	4,52	76/2011
	Птица отварная	60	12,66	8,16	0	124,08		300/2011
	Пюре из бобовых с маслом	120	10,9	5,48	26,28	198,04		514/2004
	Соус томатный	25	0,29	1,05	2	18,61	0,59	348/2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,78	0,3	376/2011
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,11		
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,34	17,08		
	Суммарный объём блюд (гр)	530						
Полдник:	Суп молочный с рисом	180	4,33	4,97	15,94	125,81	0,82	94/2011
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,11		
	Чай с сахаром	150/7	0,75	0	11,25	48	0,02	392/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	352						
Итого за 6 день:			45,42	41,12	148,19	1144,48	16,05	

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.ц. (ккал)	Витамин С	N Рецептуры
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			
ДЕНЬ 7	Дошкольный возраст							
Завтрак:	Пудинг из творога с рисом	150	22,1	14,91	31,13	347,11	0,29	236/2011
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	5,98	38,48	0,1	351/2011
	Чай с сахаром	180/10	0,9	0	13,5	57,6	0,03	392/2011
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/30	2,3	7,7	12,5	128,5		1/2011
	Суммарный объем блюд (гр)	405						
2 Завтрак								
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,25	3,51	6,11	61,03	13,3	67/2011
	Рыба, тушеная с овощами	80	8,65	5,03	8,6	114,27	2,08	247/2011
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,68	118,76	15,74	321/2011
	Кисель фруктовый	180	0,51	0,05	25,38	104,01	0,9	648/2004
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,16		
	Суммарный объем блюд (гр)	610						
Полдник:	Пирожок печеный с картофелем	60	3,91	4,7	23,75	152,94	0,51	454/2011
	Чай с сахаром	180/10	0,9	0	13,5	57,6	0,03	392/2011
	Суммарный объем блюд (гр)	250						
Итого за 7 день:			46,65	40,50	174,47	1261,22	32,98	
ДЕНЬ 7	Ранний возраст							
Завтрак:	Пудинг из творога с рисом	130	19,13	12,94	26,40	298,58	0,24	235/2011
	Соус молочный сладкий	25	0,48	1,13	4,98	32,01	0,08	351/2011
	Чай с сахаром	150/7	0,75	0	11,30	48,2	0,02	392/2011
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/25	1,95	6,6	10,72	110,08		1/2011
	Суммарный объем блюд (гр)	342						
2 Завтрак								
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,89	11,08	67/2011
	Рыба, тушеная с овощами	60	6,49	3,78	6,13	84,50	2,45	247/2011
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,38	109,88	14,52	321/2011
	Кисель фруктовый	150	0,43	0,05	21,15	86,77	0,76	648/2004
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,11		
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,34	17,08		
	Суммарный объем блюд (гр)	505						
Полдник:	Пирожок печеный с картофелем	60	3,91	4,7	23,75	152,94	0,51	454/2011
	Чай с сахаром	150/7	0,75	0	11,25	48	0,02	392/2011
	Суммарный объем блюд (гр)	217						
Итого за 7 день:			39,23	35,11	147,74	1074,04	29,68	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер.ц. (ккал)	Витамин С	N Рецептуры
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			
ДЕНЬ 8	Дошкольный возраст							
Завтрак:	Каша молочная манная с/м и с/с	180/5/8	3,19	3,9	21,50	133,86		185/2011
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/30	2,3	7,7	12,5	128,5		1/2011
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,66	1,44	397/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	408						
2 Завтрак								
Обед:	Суп картофельный с клецками	20/180	1,88	2,68	9,71	69,68	4,6	85/2011
	Котлета рубленая из говядины	70	10,43	7,7	10,19	151,78		282/2011
	Каша гречневая вязкая	130	3,97	4,33	17,78	125,97		314/2011
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,4	22,34	0,72	348/2011
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25,00	101,78	0,36	376/2011
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,16		
	Суммарный объём блюд (гр)	650						
Полдник:	Кефир 2,5%	180	5,22	4,5	7,2	90,18	1,26	401/2011
	Вафли	2/18	1,87	10,70	21,24	188,74		
	Суммарный объём блюд (гр)	216						
Итого за 8 день:			36,09	46,49	159,41	1200,41	8,38	
ДЕНЬ 8	Ранний возраст							
Завтрак:	Каша молочная манная с/м и с/с	150/5/5	2,65	3,24	17,86	111,2		185/2011
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/25	1,95	6,6	10,72	110,08		1/2011
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	88,92	1,2	397/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	340						
2 Завтрак								
Обед:	Суп картофельный с клецками	20/150	1,43	2,29	8,25	59,33	3,91	85/2011
	Котлета рубленая из говядины	60	8,93	6,74	8,97	132,26		282/2011
	Каша гречневая вязкая	120	3,66	4,01	16,42	116,41		314/2011
	Соус томатный	25	0,29	1,05	2	18,61	0,59	348/2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,78	0,3	376/2011
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,11		
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,86	0,12	3,34	17,08		
	Суммарный объём блюд (гр)	550						
Полдник:	Кефир 2,5%	150	4,35	3,75	6	75,15	1,05	401/2011
	Вафли	2/18	1,87	10,70	21,24	188,74		
	Суммарный объём блюд (гр)	186						
Итого за 8 день:			30,46	41,39	135,84	1037,67	7,05	

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: весенний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.ц. (ккал)	Витамин С	N Рецептуры
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			
ДЕНЬ 9	Дошкольный возраст							
Завтрак:	Каша молочная рисовая с/м и с/с	180/5/8	5,55	5,3	20,26	150,94		185/2011
	Чай с сахаром	180/10	0,9	0	13,5	57,6		392/2011
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/30	2,3	7,7	12,5	128,5		1/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	418						
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	0,1	15,2	62,9	4	399/2011
Обед:	Овощи натуральные солёные(огурцы)	25	0,21	0,04	0,43	2,92	0,88	70/2017
	Борщ с фасолью и картофелем	180	2,55	3,67	10,46	85,07	4,53	63/2011
	Макаронник с мясом цыплёнка-бройл.	160	24,64	21,73	19,33	371,45	6	292/2011
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,4	22,34	0,71	348/2011
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25,00	101,78	0,36	376/2011
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,16		
Суммарный объём блюд (гр)	615							
Полдник:	Печенье	2/18	2,13	6,59	19,32	145,11		
	Чай с сахаром	180/10	0,9	0	13,5	57,6		392/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	226						
Итого за 9 день:			43,13	46,85	168,24	1267,13	16,48	
ДЕНЬ 9	Ранний возраст							
Завтрак:	Каша молочная рисовая с/м и с/с	150/5/5	4,63	4,42	16,88	125,82		185/2011
	Чай с сахаром	150/7	0,75	0	11,25	48	0,02	392/2011
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/30	2,3	7,7	12,5	128,5		1/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	352						
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	0,1	15,2	62,9	4	399/2011
Обед:	Овощи натуральные солёные(огурцы)	25	0,21	0,04	0,43	2,92	0,88	70/2017
	Борщ с фасолью и картофелем	150	2,13	3,06	8,72	70,94	3,77	63/2011
	Макаронник с мясом цыплёнка-бройл.	120	20,48	18,60	14,5	307,32	4,5	292/2011
	Соус томатный	25	0,29	1,05	2	18,61	0,59	348/2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,78	0,3	376/2011
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,11		
	Хлеб ржано-пшеничный	12,5	0,83	0,15	4,18	21,39		
Суммарный объём блюд (гр)	497,5							
Полдник:	Печенье	2/18	2,13	6,59	19,32	145,11		
	Чай с сахаром	150/7	0,75	0	11,25	48	0,02	392/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	193						
Итого за 9 день:			36,32	42,71	144,31	1099,4	14,08	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.ц. (ккал)	Витамин С	N Рецептуры
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			
ДЕНЬ 10	Дошкольный возраст							
Завтрак:	Суп молочный с макарон. издел.	200	5,75	5,21	18,83	145,21	0,91	93/2011
	Чай с сахаром	180/10	0,9		13,5	57,6		392/2011
	Бутерброд с сыром	15/5/30	6,68	8,45	19,39	180,33	0,11	3/2011
	Суммарный объем блюд (гр)	440						
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	0,1	15,2	62,9	4	399/2011
Обед:	Суп картофельный с рисом	180	1,42	1,97	10,5	65,41	5,94	80/2011
	Птица тушен в соус смет/том с овощ	70/190	16,6	20,18	28,15	360,62	13,5	302/2011
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25,00	101,78	0,36	376/2011
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,16		
	Суммарный объем блюд (гр)	660						
Полдник:	Сдоба обыкновенная	50	7,63	6,85	39,6	250,57	0,28	466/2011
	Чай с сахаром	180/10	0,9		13,5	57,6		392/2011
	Суммарный объем блюд (гр)	240						
Итого за 10 день:			43,48	43,22	200,01	1362,94	25,1	
ДЕНЬ 10	Ранний возраст							
Завтрак:	Суп молочный с макарон. издел.	180	5,18	4,69	16,95	130,73	0,81	93/2011
	Чай с сахаром	150/7	0,75	0	11,25	48	0,02	392/2011
	Бутерброд с сыром	10/5/25	4,73	6,88	14,56	139,08		3/2011
	Суммарный объем блюд (гр)	377						
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	0,1	15,2	62,9	4	399/2011
Обед:	Суп картофельный с рисом	150	1,18	1,64	8,75	54,48	4,95	80/2011
	Птица тушен в соус смет/том с овощ	60/150	11,52	14,4	20,78	258,8	9,78	302/2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,78	0,3	376/2011
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,11		
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,34	17,08		
	Суммарный объем блюд (гр)	535						
Полдник:	Сдоба обыкновенная	50	7,63	6,85	39,6	250,57	0,28	466/2011
	Чай с сахаром	150/7	0,75	0	11,25	48	0,02	392/2011
	Суммарный объем блюд (гр)	207						
Итого за 10 день:			34,22	34,85	169,76	1129,525	20,16	

