

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий

МБДОУ д/с № 1 "Алёнушка"


Т.В. Носикова
апрель, май 2023 г.



**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. (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
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	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		
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	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
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	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
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	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		
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	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
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	332						
Итого за 1 день:			44,67	48,21	151,14	1217,085	15,54	

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: весенний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер.п. (ккал)	Витамин С	N Рецептуры
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			
ДЕНЬ 2	Дошкольный возраст							
Завтрак:	Запеканка из творога	150	26,3	18,06	25,80	370,94	0,17	237/2011
	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 объём блюд (гр)	405						
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
	Капуста тушеная	130	2,71	4,82	12,46	104,06	14,43	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	36	2,1	6,59	19,32	144,99		
	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:			50,92	35,63	176,94	1406,89	20,95	
ДЕНЬ 2	Ранний возраст							
Завтрак:	Запеканка из творога	130	22,79	15,66	22,36	321,54	0,15	237/2011
	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 объём блюд (гр)	342						
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
	Капуста тушеная	120	2,4	4,45	11,40	95,25	13,3	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	36	2,1	6,59	19,32	144,99		
	Чай с сахаром	150/7	0,75	0	11,25	48	0,02	392/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	193						
Итого за 2 день:			43,54	36,36	150,66	1213,44	18,74	

День: среда

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 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	54/2011
	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
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	415						
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	0,1	15,2	62,9	4	399/2011
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		
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	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
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	230						
Итого за 3 день:			50,00	51,77	200,61	1492,67	12,33	
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	54/2011
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,38		
	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
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	332						
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	0,1	15,2	62,9	4	399/2011
Обед:	Суп-лапша домашняя	150	1,55	3,33	8,79	71,33	0,25	86/2011
	Птица тушеная с соусом	60/60	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		
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	565						
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
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	200						
Итого за 3 день:			42,65	45,13	172,51	1292,145	10,48	

День: четверг

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 4	Дошкольный возраст							
Завтрак:	Суп молочный с вермишелью	200	5,76	5,21	18,83	145,25	0,9	93/2011
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,38	0,03	392/2011
	Бутерброд с сыром	15/5/30	6,68	8,45	19,39	180,33	0,11	3/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	440						
2 Завтрак	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33,3	7,5	368/2011
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 объём блюд (гр)	630						
Полдник:								
	Вафли	30	1,56	8,92	17,70	157,32		
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,66	1,44	397/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	210						
Итого за 4 день:			37,87	45,43	174,83	1259,67	19,09	
ДЕНЬ 4	Ранний возраст							
Завтрак:	Суп молочный с вермишелью	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 объём блюд (гр)	377						
2 Завтрак	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33,3	7,5	368/2011
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 объём блюд (гр)	530						
Полдник:								
	Вафли	30	1,56	8,92	17,70	157,32		
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	88,92	1,2	397/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	180						
Итого за 4 день:			32,16	40,05	151,64	1095,61	17,15	

День: пятница

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 5	Дошкольный возраст							
Завтрак:	Каша молочная пшеничная с/м и с/с	200/5/8	5,87	5,41	35,86	215,61		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)	438						
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:	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	88,98	1,2	394/2011
	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:			42,19	41,39	206,92	1368,95	11,87	
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:	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	76,81	1,19	394/2011
	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:			36,25	35,94	175,43	1170,135	25,23	

День: понедельник

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 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
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	325						
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	0,1	15,2	62,9	4	399/2011
Обед:	Суп картофельный с клёцками	20/180	1,68	2,68	9,71	69,68	4,6	85/2011
	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		
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	650						
Полдник:	Суп молочный с рисом	200	4,81	5,52	17,71	139,76	0,91	94/2011
	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
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	410						
Итого за 6 день:			52,29	45,13	168,02	1287,41	16,47	
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
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	285						
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	0,1	15,2	62,9	4	399/2011
Обед:	Суп картофельный с клёцками	20/150	1,43	2,29	8,25	59,33	3,91	85/2011
	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		
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	550						
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
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	352						
Итого за 6 день:			45,59	40,34	146,49	1131,335	15,44	

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	<i>Дошкольный возраст</i>							
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
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	405						
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
	Рыба, тушеная с овощами	80	8,65	5,03	8,6	114,27	1,96	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		
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	610						
Полдник:	Кефир 2,5%	180	5,22	4,5	7,2	90,18	1,26	401/2011
	Вафли	30	1,56	8,92	17,70	157,32		
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	210						
Итого за 7 день:			49,18	49,49	183,16	1387,01	29,71	
ДЕНЬ 7	<i>Ранний возраст</i>							
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
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	342						
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
	Рыба, тушеная с овощами	60	6,49	3,78	6,13	84,50	1,25	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		
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	505						
Полдник:	Кефир 2,5%	150	4,35	3,75	6	75,15	1,05	401/2011
	Вафли	30	1,56	8,92	17,70	157,32		
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	180						
Итого за 7 день:			41	43,32	156,50	1190,05	26,44	

День: среда

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 8	<i>Дошкольный возраст</i>							
Завтрак:	Каша молочная манная с/м и с/с	200/5/8	3,55	4,33	23,89	148,73		185/2011
	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	0,9	0	13,5	57,6	0,03	392/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	438						
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	0,1	15,2	62,9	4	399/2011
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,25	3,51	6,11	61,03	13,3	67/2011
	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		
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	630						
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
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	250						
Итого за 8 день:			31,16	34,09	180,16	1152,09	18,95	
ДЕНЬ 8	<i>Ранний возраст</i>							
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
	Чай с сахаром	150/7	0,75	0	11,30	48,2	0,02	392/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	347						
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	0,1	15,2	62,9	4	399/2011
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,89	11,08	67/2011
	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	0,66	0,12	3,34	17,08		
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	530						
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
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	217						
Итого за 8 день:			26,41	29,66	153,98	988,46	16,52	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамин С	N Рецептуры
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			
ДЕНЬ 9	<i>Дошкольный возраст</i>							
Завтрак:	Каша молочная рисовая с/м и с/с	200/5/8	6,17	5,89	22,51	167,73		185/2011
	Чай с сахаром	180/10	0,9	0	13,5	57,6		392/2011
	Бутерброд с сыром	15/5/30	6,68	8,45	19,39	180,33	0,11	3/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	453						
2 Завтрак	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33,3	7,5	368/2011
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
	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		
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	615						
Полдник:	Печенье	36	2,1	6,59	19,32	144,99		
	Чай с сахаром	180/10	0,9	0	13,5	57,6		392/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	226						
Итого за 9 день:			49,2	48,57	175,33	1335,25	19,74	
ДЕНЬ 9	<i>Ранний возраст</i>							
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 сыром	10/5/25	4,73	6,88	14,56	139,08		3/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	357						
2 Завтрак	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33,3	7,5	368/2011
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
	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	10	0,66	0,12	3,34	17,08		
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	490						
Полдник:	Печенье	36	2,1	6,59	19,32	144,99		
	Чай с сахаром	150/7	0,75	0	11,25	48	0,02	392/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	193						
Итого за 9 день:			39,42	42,71	142,42	1099,555	17,11	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.п. (ккал)	Витамины С	N Рецептуры
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			
ДЕНЬ 10	<i>Дошкольный возраст</i>							
Завтрак:	Суп молочный с макарон. издел.	200	5,76	5,21	18,83	145,25	0,9	93/2011
	Чай с сахаром	180/10	0,9		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
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	425						
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		
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	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
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	240						
Итого за 10 день:			39,11	42,47	193,12	1311,15	24,98	
ДЕНЬ 10	<i>Ранний возраст</i>							
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 маслом 72,5% м.д.ж.	5/25	1,95	6,6	10,72	110,08		1/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	367						
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 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		
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	555						
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
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	207						
Итого за 10 день:			31,61	34,60	166,26	1102,835	20,86	

