

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МБДОУ д/с №1 "Алёнушка"



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

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимний

| Приём пищи              | Наименование<br>блюда            | Выход<br>блюда                   | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>(ккал) | Витамины<br>С | N<br>Рецептуры |
|-------------------------|----------------------------------|----------------------------------|------------------|--------------|---------------|------------------|---------------|----------------|
|                         |                                  |                                  | Б(г)             | Ж(г)         | У(г)          |                  |               |                |
| <b>ДЕНЬ 1</b>           | <i>Дошкольный возраст</i>        |                                  |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>Завтрак:</b>         | 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> | <b>445</b>                       |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>2 Завтрак</b>        | Сок фруктовый                    | 100                              | 0,3              | 0,1          | 15,2          | 62,9             | 4             | 399/2011       |
| <b>Обед:</b>            | 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> | <b>600</b>       |              |               |                  |               |                |
| <b>Полдник:</b>         | 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> | <b>403</b>       |              |               |                  |               |                |
| <b>Итого за 1 день:</b> |                                  |                                  | <b>52,93</b>     | <b>55,43</b> | <b>180,33</b> | <b>1431,91</b>   | <b>16,67</b>  |                |
| <b>ДЕНЬ 1</b>           | <i>Ранний возраст</i>            |                                  |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>Завтрак:</b>         | 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> | <b>382</b>                       |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>2 Завтрак</b>        | Сок фруктовый                    | 100                              | 0,3              | 0,1          | 15,2          | 62,9             | 4             | 399/2011       |
| <b>Обед:</b>            | 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      | 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> | <b>505</b>       |              |               |                  |               |                |
| <b>Полдник:</b>         | 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> | <b>332</b>       |              |               |                  |               |                |
| <b>Итого за 1 день:</b> |                                  |                                  | <b>44,67</b>     | <b>48,21</b> | <b>151,14</b> | <b>1217,085</b>  | <b>15,54</b>  |                |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимний

| Приём пищи              | Наименование<br>блюда             | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>(ккал) | Витамин<br>С | N<br>Рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|------------------|--------------|----------------|
|                         |                                   |                | Б(г)             | Ж(г)         | У(г)          |                  |              |                |
| <b>ДЕНЬ 2</b>           | <i>Дошкольный возраст</i>         |                |                  |              |               |                  |              |                |
| <b>Завтрак:</b>         | 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         |
|                         | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i>  | <b>405</b>     |                  |              |               |                  |              |                |
| <b>2 Завтрак</b>        |                                   |                |                  |              |               |                  |              |                |
| <b>Обед:</b>            | Суп картофельный с пшеном         | 180            | 1,57             | 3,84         | 17,73         | 111,76           | 4,19         | 80/2011        |
|                         | Гёфтели 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            |              |                |
|                         | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i>  | <b>630</b>     |                  |              |               |                  |              |                |
|                         | <b>Полдник:</b>                   | Печенье        | 36               | 2,13         | 6,59          | 19,32            | 145,11       |                |
|                         | Чай с сахаром                     | 180/10         | 0,9              | 0            | 13,5          | 57,6             | 0,03         | 392/2011       |
|                         | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i>  | <b>226</b>     |                  |              |               |                  |              |                |
| <b>Итого за 2 день:</b> |                                   |                | <b>50,95</b>     | <b>35,63</b> | <b>176,94</b> | <b>1232,23</b>   | <b>20,95</b> |                |
| <b>ДЕНЬ 2</b>           | <i>Ранний возраст</i>             |                |                  |              |               |                  |              |                |
| <b>Завтрак:</b>         | 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         |
|                         | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i>  | <b>342</b>     |                  |              |               |                  |              |                |
| <b>2 Завтрак</b>        |                                   |                |                  |              |               |                  |              |                |
| <b>Обед:</b>            | Суп картофельный с пшеном         | 150            | 1,31             | 3,2          | 14,78         | 93,16            | 3,49         | 80/2011        |
|                         | Гёфтели 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            |              |                |
|                         | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i>  | <b>530</b>     |                  |              |               |                  |              |                |
|                         | <b>Полдник:</b>                   | Печенье        | 36               | 2,13         | 6,59          | 19,32            | 145,11       |                |
|                         | Чай с сахаром                     | 150/7          | 0,75             | 0            | 11,25         | 48               | 0,02         | 392/2011       |
|                         | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i>  | <b>193</b>     |                  |              |               |                  |              |                |
| <b>Итого за 2 день:</b> |                                   |                | <b>43,57</b>     | <b>36,36</b> | <b>150,66</b> | <b>1213,56</b>   | <b>18,74</b> |                |

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимний

| Приём пищи              | Наименование<br>блюда            | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>(ккал) | Витамины<br>С | N<br>Рецептуры |
|-------------------------|----------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|------------------|---------------|----------------|
|                         |                                  |                | Б(г)             | Ж(г)         | У(г)          |                  |               |                |
| <b>ДЕНЬ 3</b>           | <i>Дошкольный возраст</i>        |                |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>Завтрак:</b>         | 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> | <b>415</b>     |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>2 Завтрак</b>        |                                  |                |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>Обед:</b>            | 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> | <b>660</b>     |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>Полдник:</b>         | Кефир 2,5%                       | 180            | 5,22             | 4,5          | 7,2           | 90,18            | 1,26          | 401/2011       |
|                         | Крепдель сахарный                | 50             | 3,54             | 6,57         | 27,87         | 184,77           |               | 460/2011       |
|                         | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | <b>230</b>     |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>Итого за 3 день:</b> |                                  |                | <b>49,70</b>     | <b>51,67</b> | <b>185,41</b> | <b>1429,77</b>   | <b>8,33</b>   |                |
| <b>ДЕНЬ 3</b>           | <i>Ранний возраст</i>            |                |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>Завтрак:</b>         | Биточки рыбные из минтая         | 60             | 9,12             | 2,82         | 5,75          | #ЗНАЧ!           | 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> | <b>332</b>     |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>2 Завтрак</b>        |                                  |                |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>Обед:</b>            | 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> | <b>445</b>     |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>Полдник:</b>         | Кефир 2,5%                       | 150            | 4,35             | 3,75         | 6             | 75,15            | 1,05          | 401/2011       |
|                         | Крепдель сахарный                | 50             | 3,54             | 6,57         | 27,87         | 184,77           |               | 460/2011       |
|                         | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | <b>200</b>     |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>Итого за 3 день:</b> |                                  |                | <b>42,35</b>     | <b>45,03</b> | <b>157,31</b> | <b>#ЗНАЧ!</b>    | <b>6,48</b>   |                |

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимний

| Прямь пищи              | Наименование<br>блюда            | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>(ккал) | Витамины<br>С | N<br>Рецептуры |
|-------------------------|----------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|------------------|---------------|----------------|
|                         |                                  |                | Б(г)             | Ж(г)         | У(г)          |                  |               |                |
| <b>ДЕНЬ 4</b>           | <b>Дошкольный возраст</b>        |                |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>Завтрак:</b>         | 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 маслом 72,5% м.д.ж.  | 5/30           | 2,2              | 7,7          | 12,5          | 128,1            |               | 1/2011         |
|                         | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | <b>425</b>     |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>2 Завтрак</b>        | Сок фруктовый                    | 100            | 0,3              | 0,1          | 15,2          | 62,9             | 4             | 399/2011       |
| <b>Обед:</b>            | 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            |               |                |
|                         | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | <b>630</b>     |                  |              |               |                  |               |                |
|                         | <b>Полдник:</b>                  | 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       |
|                         | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | <b>210</b>     |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>Итого за 4 день:</b> |                                  |                | <b>33,39</b>     | <b>44,48</b> | <b>175,79</b> | <b>1237,04</b>   | <b>15,48</b>  |                |
| <b>ДЕНЬ 4</b>           | <b>Ранний возраст</b>            |                |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>Завтрак:</b>         | 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 маслом 72,5% м.д.ж.  | 5/25           | 1,95             | 6,6          | 10,72         | 110,08           |               | 1/2011         |
|                         | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | <b>367</b>     |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>2 Завтрак</b>        | Сок фруктовый                    | 100            | 0,3              | 0,1          | 15,2          | 62,9             | 4             | 399/2011       |
| <b>Обед:</b>            | 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            |               |                |
|                         | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | <b>530</b>     |                  |              |               |                  |               |                |
|                         | <b>Полдник:</b>                  | 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       |
|                         | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | <b>180</b>     |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>Итого за 4 день:</b> |                                  |                | <b>29,38</b>     | <b>39,57</b> | <b>155,65</b> | <b>1096,21</b>   | <b>13,65</b>  |                |

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимний

| Приём пищи              | Наименование<br>блюда            | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>(ккал) | Витамины<br>С | N<br>Рецептуры |
|-------------------------|----------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|------------------|---------------|----------------|
|                         |                                  |                | Б(г)             | Ж(г)         | У(г)          |                  |               |                |
| <b>ДЕНЬ 5</b>           | <b>Дошкольный возраст</b>        |                |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>Завтрак:</b>         | Каша молочная пшенная 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         |
|                         | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | <b>438</b>     |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>2 Завтрак</b>        | Сок фруктовый                    | 100            | 0,3              | 0,1          | 15,2          | 62,9             | 4             | 399/2011       |
| <b>Обед:</b>            |                                  |                |                  |              |               |                  |               |                |
|                         | Суп картофельный с бобовыми      | 180            | 3,65             | 3,85         | 16,26         | 114,29           | 4,18          | 81/2011        |
|                         | Кисли 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            |               |                |
|                         | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | <b>630</b>     |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>Полдник:</b>         | 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       |
|                         | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | <b>240</b>     |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>Итого за 5 день:</b> |                                  |                | <b>41,98</b>     | <b>41,35</b> | <b>206,49</b> | <b>1366,03</b>   | <b>10,99</b>  |                |
| <b>ДЕНЬ 5</b>           | <b>Ранний возраст</b>            |                |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>Завтрак:</b>         | Каша молочная пшенная 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         |
|                         | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | <b>347</b>     |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>2 Завтрак</b>        | Сок фруктовый                    | 100            | 0,3              | 0,1          | 15,2          | 62,9             | 4             | 399/2011       |
| <b>Обед:</b>            |                                  |                |                  |              |               |                  |               |                |
|                         | 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            |               |                |
|                         | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | <b>530</b>     |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>Полдник:</b>         | 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       |
|                         | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i> | <b>210</b>     |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>Итого за 5 день:</b> |                                  |                | <b>36,08</b>     | <b>35,91</b> | <b>175,09</b> | <b>1167,825</b>  | <b>24,53</b>  |                |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимний

| Приём пищи                | Наименование<br>блюда            | Выход<br>блюда                   | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>(ккал) | Витамины<br>С | N<br>Рецептуры |
|---------------------------|----------------------------------|----------------------------------|------------------|--------------|---------------|------------------|---------------|----------------|
|                           |                                  |                                  | Б(г)             | Ж(г)         | У(г)          |                  |               |                |
| <b>ДЕНЬ 6</b>             |                                  |                                  |                  |              |               |                  |               |                |
| <i>Дошкольный возраст</i> |                                  |                                  |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>Завтрак:</b>           | 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> | <b>325</b>                       |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>2 Завтрак</b>          | Сок фруктовый                    | 100                              | 0,3              | 0,1          | 15,2          | 62,9             | 4             | 399/2011       |
| <b>Обед:</b>              | 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       |
|                           | Шоре 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> | <b>650</b>       |              |               |                  |               |                |
| <b>Полдник:</b>           | 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> | <b>410</b>       |              |               |                  |               |                |
| <b>Итого за 6 день:</b>   |                                  |                                  | <b>52,29</b>     | <b>45,13</b> | <b>168,02</b> | <b>1287,41</b>   | <b>16,47</b>  |                |
| <b>ДЕНЬ 6</b>             |                                  |                                  |                  |              |               |                  |               |                |
| <i>Ранний возраст</i>     |                                  |                                  |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>Завтрак:</b>           | 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> | <b>305</b>                       |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>2 Завтрак</b>          | Сок фруктовый                    | 100                              | 0,3              | 0,1          | 15,2          | 62,9             | 4             | 399/2011       |
| <b>Обед:</b>              | 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       |
|                           | Шоре 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> | <b>550</b>       |              |               |                  |               |                |
| <b>Полдник:</b>           | 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> | <b>352</b>       |              |               |                  |               |                |
| <b>Итого за 6 день:</b>   |                                  |                                  | <b>45,59</b>     | <b>40,34</b> | <b>146,49</b> | <b>1131,335</b>  | <b>15,44</b>  |                |

День: вторник  
Неделя: вторая  
Сезон: зимний

| Прём пищи               | Наименование<br>блюда            | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>(ккал) | Витамины<br>С | N<br>Рецептуры |
|-------------------------|----------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|------------------|---------------|----------------|
|                         |                                  |                | Б(г)             | Ж(г)         | У(г)          |                  |               |                |
| <b>ДЕНЬ 7</b>           | <i>Дошкольный возраст</i>        |                |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>Завтрак:</b>         | 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> | <b>405</b>     |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>2 Завтрак</b>        | Сок фруктовый / яблоки           | 100/75         | 0,3/0,32         | 0,32         | 15,2 /7,840   | 62,9/35,52       | 4/8           | 399/2011       |
| <b>Обед:</b>            | Рассольник ленинградский         | 180            | 1,51             | 3,68         | 11,95         | 86,96            | 5,43          | 76/2011        |
|                         | Рыба, тушенная 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> | <b>610</b>     |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>Полдник:</b>         | 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> | <b>210</b>     |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>Итого за 7 день:</b> |                                  |                | <b>48,88</b>     | <b>49,71</b> | <b>167,96</b> | <b>1324,11</b>   | <b>25,71</b>  |                |
| <b>ДЕНЬ 7</b>           | <i>Ранний возраст</i>            |                |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>Завтрак:</b>         | 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> | <b>342</b>     |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>2 Завтрак</b>        | Сок фруктовый / яблоки           | 100/75         | 0,3/0,32         | 0,32         | 15,2 /7,840   | 62,9/35,52       | 4/8           | 399/2011       |
| <b>Обед:</b>            | Рассольник ленинградский         | 150            | 1,26             | 3,07         | 9,95          | 72,47            | 4,52          | 76/2011        |
|                         | Рыба, тушенная 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> | <b>505</b>     |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>Полдник:</b>         | 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> | <b>180</b>     |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>Итого за 7 день:</b> |                                  |                | <b>40,7</b>      | <b>43,54</b> | <b>141,30</b> | <b>1127,15</b>   | <b>22,44</b>  |                |



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимний

| Приём пищи              | Наименование<br>блюда             | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>(ккал) | Витамины<br>С | N<br>Рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|------------------|---------------|----------------|
|                         |                                   |                | Б(г)             | Ж(г)         | У(г)          |                  |               |                |
| <b>ДЕНЬ 8</b>           | <i>Дошкольный возраст</i>         |                |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>Завтрак:</b>         | 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 объем блюд (гр)</i>  | <b>438</b>     |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>2 Завтрак</b>        | Сок фруктовый                     | 100            | 0,3              | 0,1          | 15,2          | 62,9             | 4             | 399/2011       |
| <b>Обед:</b>            | 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 объем блюд (гр)</i>  | <b>630</b>     |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>Полдник:</b>         | 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 объем блюд (гр)</i>  | <b>250</b>     |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>Итого за 8 день:</b> |                                   |                | <b>31,16</b>     | <b>34,09</b> | <b>180,16</b> | <b>1152,09</b>   | <b>18,95</b>  |                |
| <b>ДЕНЬ 8</b>           | <i>Ранний возраст</i>             |                |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>Завтрак:</b>         | 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 объем блюд (гр)</i>  | <b>347</b>     |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>2 Завтрак</b>        | Сок фруктовый                     | 100            | 0,3              | 0,1          | 15,2          | 62,9             | 4             | 399/2011       |
| <b>Обед:</b>            | 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 объем блюд (гр)</i>  | <b>530</b>     |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>Полдник:</b>         | 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 объем блюд (гр)</i>  | <b>217</b>     |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>Итого за 8 день:</b> |                                   |                | <b>26,41</b>     | <b>29,66</b> | <b>153,98</b> | <b>988,46</b>    | <b>16,52</b>  |                |

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: зимний

| Приём пищи              | Наименование<br>блюда              | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>(ккал) | Витамины<br>С | N<br>Рецептуры |
|-------------------------|------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|------------------|---------------|----------------|
|                         |                                    |                | Б(г)             | Ж(г)         | У(г)          |                  |               |                |
| <b>ДЕНЬ 9</b>           | <i>Дошкольный возраст</i>          |                |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>Завтрак:</b>         | 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 маслом 72,5% м.д.ж.    | 5/30           | 2,3              | 7,7          | 12,5          | 128,5            |               | 1/2011         |
|                         | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i>   | <b>438</b>     |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>2 Завтрак</b>        | Сок фруктовый                      | 100            | 0,3              | 0,1          | 15,2          | 62,9             | 4             | 399/2011       |
| <b>Обед:</b>            | Суп картофельный с бобовыми        | 180            | 3,65             | 3,85         | 16,26         | 114,29           | 4,18          | 81/2011        |
|                         | Макаронник с мясом цыпленка-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>   | <b>590</b>     |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>Полдник:</b>         | Печенье                            | 36             | 2,13             | 6,59         | 19,32         | 145,11           |               |                |
|                         | Чай с сахаром                      | 180/10         | 0,9              | 0            | 13,5          | 57,6             |               | 392/2011       |
|                         | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i>   | <b>226</b>     |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>Итого за 9 день:</b> |                                    |                | <b>44,64</b>     | <b>47,58</b> | <b>175,86</b> | <b>1310,22</b>   | <b>15,25</b>  |                |
| <b>ДЕНЬ 9</b>           | <i>Ранний возраст</i>              |                |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>Завтрак:</b>         | 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.    | 5/25           | 1,95             | 6,6          | 10,72         | 110,08           |               | 1/2011         |
|                         | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i>   | <b>347</b>     |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>2 Завтрак</b>        | Сок фруктовый                      | 100            | 0,3              | 0,1          | 15,2          | 62,9             | 4             | 399/2011       |
| <b>Обед:</b>            | Суп картофельный с бобовыми        | 150            | 3,04             | 3,2          | 13,55         | 95,16            | 3,48          | 81/2011        |
|                         | Макаронник с мясом цыпленка-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>   | <b>470</b>     |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>Полдник:</b>         | Печенье                            | 36             | 2,13             | 6,59         | 19,32         | 145,11           |               |                |
|                         | Чай с сахаром                      | 150/7          | 0,75             | 0            | 11,25         | 48               | 0,02          | 392/2011       |
|                         | <i>Суммарный объём блюд (гр)</i>   | <b>193</b>     |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>Итого за 9 день:</b> |                                    |                | <b>36,5</b>      | <b>42,71</b> | <b>146,09</b> | <b>1097,965</b>  | <b>12,91</b>  |                |

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимний

| Приём пищи               | Наименование<br>блюда                | Выход<br>блюда | Пищевые вещества |              |               | Энерг.<br>(ккал) | Витамины<br>С | N<br>Рецептуры |
|--------------------------|--------------------------------------|----------------|------------------|--------------|---------------|------------------|---------------|----------------|
|                          |                                      |                | Б(г)             | Ж(г)         | У(г)          |                  |               |                |
| <b>ДЕНЬ 10</b>           | <i>Дошкольный возраст</i>            |                |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>Завтрак:</b>          | Суп молочный с макаронными изделиями | 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>     | <b>425</b>     |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>2 Завтрак</b>         | Сок фруктовый                        | 100            | 0,3              | 0,1          | 15,2          | 62,9             | 4             | 399/2011       |
| <b>Обед:</b>             |                                      |                |                  |              |               |                  |               |                |
|                          | Суп картофельный с рисом             | 180            | 1,42             | 1,97         | 10,5          | 65,41            | 5,94          | 80/2011        |
|                          | Птица тушен в соус сметаном 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>     | <b>660</b>     |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>Полдник:</b>          |                                      |                |                  |              |               |                  |               |                |
|                          | 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>     | <b>240</b>     |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>Итого за 10 день:</b> |                                      |                | <b>39,11</b>     | <b>42,47</b> | <b>193,12</b> | <b>1311,15</b>   | <b>24,98</b>  |                |
| <b>ДЕНЬ 10</b>           | <i>Ранний возраст</i>                |                |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>Завтрак:</b>          | 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>     | <b>367</b>     |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>2 Завтрак</b>         | Сок фруктовый                        | 100            | 0,3              | 0,1          | 15,2          | 62,9             | 4             | 399/2011       |
| <b>Обед:</b>             |                                      |                |                  |              |               |                  |               |                |
|                          | Суп картофельный с рисом             | 150            | 1,18             | 1,64         | 8,75          | 54,48            | 4,95          | 80/2011        |
|                          | Птица тушен в соус сметаном 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>     | <b>543,5</b>   |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>Полдник:</b>          |                                      |                |                  |              |               |                  |               |                |
|                          | 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>     | <b>207</b>     |                  |              |               |                  |               |                |
| <b>Итого за 10 день:</b> |                                      |                | <b>31,44</b>     | <b>34,57</b> | <b>165,92</b> | <b>1100,525</b>  | <b>20,16</b>  |                |

