

Утверждаю:

Заведующий

МБДОУ д/с № 1 "Алёнушка"



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

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

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								
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:			52,63	55,33	165,13	1369,01	12,67	
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								
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:			44,37	48,11	135,94	1154,185	11,54	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины С	N Рецептуры
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			
ДЕНЬ 2		<i>Дошкольный возраст</i>						
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
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	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		
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	630						
	Полдник:	Печенье	20	1,16	3,66	10,73	80,5	
Чай с сахаром		180/10	0,9	0	13,5	57,6	0,03	392/2011
<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>		210						
Итого за 2 день:			49,98	32,70	168,35	1342,4	20,95	
ДЕНЬ 2		<i>Ранний возраст</i>						
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
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	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		
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	530						
Полдник:	Печенье	20	1,16	3,66	10,73	80,5		
	Чай с сахаром	150/7	0,75	0	11,25	48	0,02	392/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	177						
Итого за 2 день:			42,60	36,36	142,07	1148,95	18,74	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины 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								
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:			49,70	51,67	185,41	1429,77	8,33	
ДЕНЬ 3	<i>Ранний возраст</i>							
Завтрак:	Биточки рыбные из минтая	60	9,12	2,82	5,75	84,86	0,2	255/2011
	Икра свекольная	75	1,78	0,09	17,16	76,57	4,26	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								
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:			42,35	45,03	157,31	1229,245	6,48	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.и. (ккал)	Витамины С	N Рецептуры	
			Б(г)	Ж(г)	У(г)				
ДЕНЬ 4	<i>Дошкольный возраст</i>								
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	
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	440							
2 Завтрак									
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	180	1,31	3,54	9,18	73,82	7,4	57/2011	
	Котлета рубленая из птицы	70	11,3	10,37	11,78	185,65	0,64	305/2011	
	Каша пшеничная вязкая	130	3,47	3,64	21,32	131,92		314/2011	
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,4	22,34	0,71	348/2011	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25,00	101,78	0,36	376/2011	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,16			
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	630							
	Полдник:	Вафли	22	1,14	6,54	12,98	115,34		
		Сок фруктовый	180	0,54	0,18	27,36	113,22	7,2	399/2011
<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>		202							
Итого за 4 день:			33,91	39,67	174,57	1190,95	17,35		
ДЕНЬ 4	<i>Ранний возраст</i>								
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	
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	377							
2 Завтрак									
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,51	6,18	57/2011	
	Котлета рубленая из птицы	60	9,69	8,89	10,10	159,17	0,55	305/2011	
	Каша пшеничная вязкая	120	3,24	3,36	19,7	122		314/2011	
	Соус томатный	25	0,29	1,05	2	18,61	0,59	348/2011	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,78	0,3	376/2011	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,11			
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,34	17,08			
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	530							
	Полдник:	Вафли	22	1,14	6,54	12,98	115,34		
		Сок фруктовый	150	0,45	0,15	22,8	94,35	6	399/2011
<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>		172							
Итого за 4 день:			28,74	34,80	149,41	1025,76	14,45		

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамин С	N Рецептуры
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			
ДЕНЬ 5	<i>Дошкольный возраст</i>							
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
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	438						
2 Завтрак								
Обед:								
	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		
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	630						
Полдник:	Чай с сахаром	180/10	0,9	0	13,5	57,6	0,03	392/2011
	Ватрушка с повидлом	60	5,46	4,70	27,80	175,34	0,08	458/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	250						
Итого за 5 день:			39,91	38,91	190,48	1271,75	5,82	
ДЕНЬ 5	<i>Ранний возраст</i>							
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
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	347						
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	0,1	15,2	62,9	4	399/2011
Обед:								
	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>	530						
Полдник:	Чай с сахаром	150/7	0,75	0	11,25	48	0,02	392/2011
	Ватрушка с повидлом	60	5,46	4,70	27,80	175,34	0,08	458/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	217						
Итого за 5 день:			34,18	33,58	175,03	1139,015	23,36	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Прём пищи	Наименование	Выход	Пищевые вещества			Энерг.	Витамин	N
			блюда	Б(г)	Ж(г)			
ДЕНЬ 6	<i>Дошкольный возраст</i>							
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								
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:			51,99	45,03	152,82	1224,51	12,47	
ДЕНЬ 6	<i>Ранний возраст</i>							
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								
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:			45,29	40,24	131,29	1068,435	11,44	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамин С	№ 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								
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:	Чай с сахаром	180/10	0,9	0	13,5	57,6	0,03	392/2011
	Вафли	22	1,14	6,54	12,98	115,34		
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	212						
Итого за 7 день:			44,14	42,51	169,54	1249,55	24,48	
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	110,68		1/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	342						
2 Завтрак								
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:	Чай с сахаром	150/7	0,75	0	11,25	48	0,02	392/2011
	Вафли	22	1,14	6,54	12,98	115,34		
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	179						
Итого за 7 день:			36,68	37,09	141,83	1058,02	21,41	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.д. (ккал)	Витамины 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								
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,25	3,51	6,11	61,03	1,3	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
	Кефир 2,5%	180	5,22	4,5	7,2	90,18	1,26	401/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	240						
Итого за 8 день:			35,18	38,49	158,66	1121,77	16,18	
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
	Кефир 2,5%	150	4,35	3,75	6	75,15	1,05	401/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	210						
Итого за 8 день:			30,01	33,41	148,73	1015,61	17,55	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамины 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								
Обед:								
	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>	590						
Полдник:	Печенье	20	1,16	3,66	10,73	80,5		
	Чай с сахаром	180/10	0,9	0	13,5	57,6		392/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	210						
Итого за 9 день:			47,75	45,30	158,96	1234,54	11,36	
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								
Обед:								
	Суп картофельный с бобовыми	130	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>	470						
Полдник:	Печенье	20	1,16	3,66	10,73	80,5		
	Чай с сахаром	150/7	0,75	0	11,25	48	0,02	392/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	177						
Итого за 9 день:			38,31	42,71	141,34	1062,355	12,91	

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осен-зимний

Приём пищи	Наименование	Выход	Пищевые вещества			Энерг.	Витамин	N
			б.люля	Б(г)	Ж(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								
Обед:	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>	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:			38,81	42,37	177,92	1248,25	20,98	
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:	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>	535						
	Полдник:							
	Сдоба обыкновенная	50	7,63	6,85	39,6	250,57	0,28	466/2011
	Чай с сахаром	150/7	0,75	0	11,25	48	0,02	392/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	207						
Итого за 10 день:			31,44	34,57	165,92	1100,525	20,16	

