

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий

МБДОУ д/с № 1 "Алёнушка"



Т.В.Носикова

2022 г.

**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 блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер.ц. (ккал)	Витамин С	N Рецептуры
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			
ДЕНЬ 1	Дошкольный возраст							
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	10/30	2,6	8,8	14,3	146,8		1/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	450						
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	0,1	15,2	62,9	4	399/2011 г.
Обед:	Суп картофел.с вермишелью	200	3,15	2,27	13,70	87,83	6,6	82/2011
	Плов из птицы	70/130	20,95	15,70	28,29	338,26	0,5	304/2011
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25,00	101,78	0,36	376/2011
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,16		
	Суммарный объём блюд (гр)	620						
Полдник:	Каша молочная манная с/м и с/с	180/5/8	3,19	3,9	21,50	133,86		185/2011
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	Чай с сахаром	180/10	0,9	0	13,5	57,6	0,03	392/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	403						
Итого за 1 день:			53,55	56,76	183,49	1459	17,33	
ДЕНЬ 1	Ранний возраст							
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	5/25	1,95	6,6	10,72	110,08		1/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	382						
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	0,1	15,2	62,9	4	399/2011
Обед:	Суп картофел. с вермишелью	180	2,83	2,04	12,34	79,04	4,95	82/2011
	Плов из птицы	60/120	18,13	13,60	26,2	299,72	0,48	304/2011
	Компот из смеси сухофруктов	1/150	0,33	0,015	20,83	84,78	0,3	376/2011
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,11		
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,34	17,08		
	Суммарный объём блюд (гр)	535						
Полдник:	Каша молочная манная	150/5/5	2,65	3,24	17,86	111,2		185/2011
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,11		
	Чай с сахаром	150/7	0,75	0	11,25	48	0,02	392/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	332						
Итого за 1 день:			45,14	48,55	153,20	1230,27	15,54	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер.ц. (ккал)	Витамин С	N Рецептуры
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			
ДЕНЬ 2	Дошкольный возраст							
Завтрак:	Сырники из творога с повидлом	150/20	29,54	21,6	33,3	445,76	0,38	231/2011
	Чай с сахаром	180/10	0,9	0	13,5	57,6	0,03	392/2011
	Бутерброд с маслом	5/30	2,3	7,7	12,5	128,5		1/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	395						
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	0,1	15,2	62,9	4	399/2011
Обед:	Суп картофельный с пшеном	200	1,74	4,27	19,07	121,67	4,65	80/2011
	Биточки из птицы	70	11,3	10,37	11,78	185,65	0,64	305/2011
	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	132/2011
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25,00	101,78	0,36	376/2011
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,16		
	Суммарный объём блюд (гр)	650						
Полдник:	Печенье	2/25	2,95	9,15	26,83	201,47		
	Чай с сахаром	180/10	0,9	0	13,5	57,6	0,03	392/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	240						
Итого за 2 день:			56,29	59,73	201,88	1570,25	25,24	
ДЕНЬ 2	Ранний возраст							
Завтрак:	Сырники из творога с повидлом	130/20	25,57	20,1	28,86	398,62	0,33	231/2011
	Чай с сахаром	150/7	0,75	0	11,25	48	0,02	392/2011
	Бутерброд с маслом	5/25	1,95	6,6	10,72	110,08		1/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	337						
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	0,1	15,2	62,9	4	399/2011 г.
Обед:	Суп картофельный с пшеном	180	1,57	3,84	17,73	111,76	4,19	80/2011
	Биточки из птицы	60	9,69	8,89	10,10	159,17	0,55	305/2011
	Соус томатный	25	0,29	1,05	2	18,61	0,59	348/2011
	Капуста тушеная	120	2,4	4,45	11,4	95,25	13,3	132/2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,78	0,3	376/2011
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,11		
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,34	17,08		
	Суммарный объём блюд (гр)	560						
Полдник:	Печенье	2/25	2,95	9,15	26,83	201,47		
	Чай с сахаром	150/7	0,75	0	11,25	48	0,02	392/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	207						
Итого за 2 день:			48,40	36,36	176,76	1390,83	23,3	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер.ц. (ккал)	Витамин С	N Рецептуры
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			
ДЕНЬ 3	<i>Дошкольный возраст</i>							
Завтрак:	Биточки рыбные из минтая	70	10,64	3,29	6,71	93,7	0,23	255/2011
	Икра свекольная	100	2,37	0,11	22,88	101,99	5,68	101/2004
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	Бутерброд с маслом	5/30	2,3	7,7	12,5	128,5		1/2011
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,38	0,03	392/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	415						
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	0,1	15,2	62,9	4	399/2011 г.
Обед:	Суп-лапша домашняя	200	2,07	4,43	11,72	95,03	0,33	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>	680						
Полдник:	Кефир 2,5%	180	5,22	4,5	7,2	90,18	1,26	401/2011
	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	184,77		460/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	230						
Итого за 3 день:			50,21	52,21	201,78	1502,15	12,36	
ДЕНЬ 3	<i>Ранний возраст</i>							
Завтрак:	Биточки рыбные из минтая	60	9,12	2,82	5,75	84,86	0,2	255/2011
	Икра свекольная	75	1,78	0,09	17,16	76,57	4,26	101/2004
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,11		
	Бутерброд с маслом	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>	337						
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	0,1	15,2	62,9	4	399/2011 г.
Обед:	Суп-лапша домашняя	180	1,86	3,99	10,55	85,55	0,3	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>	475						
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:			43,36	45,84	176,69	1318,1	10,53	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер.ц. (ккал)	Витамин С	N Рецептуры
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			
ДЕНЬ 4	Дошкольный возраст							
Завтрак:	Запеканка из творога	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	0,06	0,02	9,99	40,38	0,03	392/2011
	Бутерброд с маслом	5/30	2,2	7,7	12,5	128,1		1/2011
	Суммарный объем блюд (гр)	405						
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	0,1	15,2	62,9	4	399/2011 г.
Обед:	Борщ с капустой и картоф.со смет.	200/5	1,46	3,93	12,15	89,81	8,2	57/2011
	Котлета рубленая из птицы	70	11,3	10,37	11,78	185,65	0,64	305/2011
	Каша пшеничная вязкая	130	3,47	3,64	21,32	131,92		314/2011
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,4	22,34	0,71	348/2011
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25,00	101,78	0,36	376/2011
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,16		
	Суммарный объем блюд (гр)	655						
Полдник:	Вафли	2/18						
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,66	1,44	397/2011
	Суммарный объем блюд (гр)	216						
Итого за 4 день:			53,1	30,74	174,01	1359,88	15,65	
ДЕНЬ 4	Ранний возраст							
Завтрак:	Запеканка из творога	130	22,79	15,66	22,36	321,54	0,15	237/2011
	Соус молочный сладкий	25	0,48	1,13	4,98	32,01	0,08	351/2011
	Чай с сахаром	150/7	0,75	0	11,25	48	0,02	392/2011
	Бутерброд с маслом	5/25	1,95	6,6	10,72	110,08		1/2011
	Суммарный объем блюд (гр)	342						
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	0,1	15,2	62,9	4	399/2011 г.
Обед:	Борщ с капустой и картоф.со смет.	180/5	1,31	3,54	10,94	80,86	7,38	57/2011
	Котлета рубленая из птицы	60	9,69	8,89	10,10	159,17	0,55	305/2011
	Каша пшеничная вязкая	120	3,24	3,36	19,7	122		314/2011
	Соус томатный	25	0,29	1,05	2	18,61	0,59	348/2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,78	0,3	376/2011
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,11		
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,34	17,08		
	Суммарный объем блюд (гр)	565						
Полдник:	Вафли	2/18	1,87	10,70	21,24	188,74		
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	88,92	1,2	397/2011
	Суммарный объем блюд (гр)	186						
Итого за 4 день:			48,00	37,25	172,87	1369,80	14,27	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер.ц. (ккал)	Витамин С	N Рецептуры
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			
ДЕНЬ 5	Дошкольный возраст							
Завтрак:	Каша молочная пшеничная с/м и с/с	180/5/8	5,28	4,87	32,28	194,07		185/2011
	Чай с сахаром	180/10	0,9	0	13,5	57,6	0,03	392/2011
	Бутерброд с маслом	10/30	2,6	8,8	14,3	146,8		1/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	423						
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	0,1	15,2	62,9	4	399/2011 г.
Обед:	Суп картофельный с бобовыми	200	5,19	4,22	19,08	135,06	4,64	81/2011
	Кнели куриные с рисом	70	12,41	11,63	4,42	171,99	0,43	312/2011
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,4	22,34	0,71	348/2011
	Макаронные изделия отварные	130	4,77	3,9	22,9	145,78		317/2011
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25,00	101,78	0,36	376/2011
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,16		
	Суммарный объём блюд (гр)	650						
Полдник:	Кефир 2,5%	180	5,22	4,5	7,56	91,62	0,54	401/2011
	Ватрушка с повидлом	60	5,46	4,70	27,80	175,34	0,08	458/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	240						
Итого за 5 день:			45,78	44,44	200,78	1386,20	10,79	
ДЕНЬ 5	Ранний возраст							
Завтрак:	Каша молочная пшеничная с/м и с/с	150/5/5	4,4	4,06	26,9	161,74		185/2011
	Чай с сахаром	150/7	0,75	0	11,25	48	0,02	392/2011
	Бутерброд с маслом	5/25	1,95	6,6	10,72	110,08		1/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	347						
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	0,1	15,2	62,9	4	399/2011 г.
Обед:	Суп картофельный с бобовыми	180	3,65	3,85	16,26	114,29	4,18	81/2011
	Кнели куриные с рисом	60	10,64	9,97	3,79	147,45	0,37	312/2011
	Соус томатный	25	0,29	1,05	2	18,61	0,59	348/2011
	Макаронные изделия отварные	120	4,42	3,61	21,15	134,77	14,5	321/2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,78	0,3	376/2011
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,11		
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,34	17,08		
	Суммарный объём блюд (гр)	560						
Полдник:	Кефир 2,5%	150	4,35	3,75	6,3	76,35	0,45	401/2011
	Ватрушка с повидлом	60	5,46	4,70	27,80	175,34	0,08	458/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	210						
Итого за 5 день:			38,39	37,98	172,79	1186,5	24,49	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.ц. (ккал)	Витамин С	N Рецептуры
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			
ДЕНЬ 6	Дошкольный возраст							
Завтрак:	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,3	62,92		213/2011
	Икра кабачковая	50	1	4,5	0	44,5	5,52	101/2004
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	90,53	0,34	395/2011
	Бутерброд с маслом	5/30	2,3	7,7	12,5	128,5		1/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	325						
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	0,1	15,2	62,9	4	399/2011
Обед:	Рассольник ленинградский со/см	200/5	2,98	4,09	9,86	88,17	6,02	76/2011
	Птица отварная	70	14,77	9,52	0	144,76		300/2011
	Пюре из бобовых с маслом	130	11,79	5,98	21,68	187,7		199/2017
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,4	22,34	0,71	348/2011
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25,00	101,78	0,36	376/2011
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,16		
	Суммарный объём блюд (гр)	655						
Полдник:	Суп молочный с рисом	200	4,82	5,08	16,8	132,2	0,82	94/2011
	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	Чай с сахаром	180/10	0,9	0	13,5	57,6	0,03	392/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	410						
Итого за 6 день:			53,6	46,10	167,26	1298,34	17,8	
ДЕНЬ 6	Ранний возраст							
Завтрак:	Яйца варёные	40	5,08	4,6	0,3	62,92		213/2011
	Икра кабачковая	50	1	4,5	0	44,5	5,52	101/2004
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,11		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	69,88	0,28	395/2011
	Бутерброд с маслом	5/25	1,95	6,6	10,72	110,08		1/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	305						
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	0,1	15,2	62,9	4	399/2011
Обед:	Рассольник ленинградский со/см	180/5	3,67	3,65	9,23	84,45	5,42	76/2011
	Птица отварная	60	12,66	8,16	0	124,08		300/2011
	Пюре из бобовых с маслом	120	10,9	5,48	26,28	198,04		514/2004
	Соус томатный	25	0,29	1,05	2	18,61	0,59	348/2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,78	0,3	376/2011
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,11		
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,34	17,08		
	Суммарный объём блюд (гр)	565						
Полдник:	Суп молочный с рисом	180	4,33	4,97	15,94	125,81	0,82	94/2011
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,11		
	Чай с сахаром	150/7	0,75	0	11,25	48	0,02	392/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	352						
Итого за 6 день:			47,83	41,70	147,47	1156,46	16,95	

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер.ц. (ккал)	Витамин С	N Рецептуры
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			
ДЕНЬ 7	Дошкольный возраст							
Завтрак:	Пудинг из творога с рисом	150	22,1	14,91	31,13	347,11	0,29	236/2011
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	5,98	38,48	0,1	351/2011
	Чай с сахаром	180/10	0,9	0	13,5	57,6	0,03	392/2011
	Бутерброд с маслом	5/30	2,3	7,7	12,5	128,5		1/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	405						
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	0,1	15,2	62,9	4	399/2011 г.
Обед:	Щи из свеж. капус. с картоф.с/см.	5/200	1,28	3,94	9,18	77,3	14,68	67/2011
	Рыба, тушенная с овощами	80	8,65	5,03	8,6	114,27	2,08	247/2011
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,68	118,76	15,74	321/2011
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,4	22,34	0,71	348/2011
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25,00	101,78	0,36	376/2011
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,16		
	Суммарный объём блюд (гр)	665						
Полдник:	Пирожок печеный с картофелем	60	3,91	4,7	23,75	152,94	0,51	454/2011
	Чай с сахаром	180/10	0,9	0	13,5	57,6	0,03	392/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	250						
Итого за 7 день:			47,22	42,26	194,76	1360,50	38,53	
ДЕНЬ 7	Ранний возраст							
Завтрак:	Пудинг из творога с рисом	130	19,13	12,94	26,40	298,58	0,24	235/2011
	Соус молочный сладкий	25	0,48	1,13	4,98	32,01	0,08	351/2011
	Чай с сахаром	150/7	0,75	0	11,30	48,2	0,02	392/2011
	Бутерброд с маслом	5/25	1,95	6,6	10,72	110,08		1/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	342						
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	0,1	15,2	62,9	4	399/2011 г.
Обед:	Щи из свеж. капус. с картоф.со см.	180/5	1,25	3,54	8,47	70,74	13,32	67/2011
	Рыба, тушенная с овощами	60	6,49	3,78	6,13	84,50	2,45	247/2011
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,38	109,88	14,52	321/2011
	Соус томатный	25	0,29	1,05	2	18,61	0,59	348/2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,78	0,3	376/2011
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,11		
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,34	17,08		
	Суммарный объём блюд (гр)	565						
Полдник:	Пирожок печеный с картофелем	60	3,91	4,7	23,75	152,94	0,51	454/2011
	Чай с сахаром	150/7	0,75	0	11,25	48	0,02	392/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	217						
Итого за 7 день:			39,93	36,84	168,00	1173,41	36,05	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер.ц. (ккал)	Витамин С	N Рецептуры
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			
ДЕНЬ 8	Дошкольный возраст							
Завтрак:	Каша молочная манная с/м и с/с	180/5/8	3,19	3,9	21,50	133,86		185/2011
	Бутерброд с маслом	10/30	2,6	8,8	14,3	146,8		1/2011
	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,66	1,44	397/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	413						
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	0,1	15,2	62,9	4	399/2011 г.
Обед:	Суп картофельный с клёцками	20/200	2,06	3,1	13,38	89,66	5,74	108/2011
	Фрикадельки из бройл.цыплят	70	10,59	8,13	6,74	142,49	0,42	308/2011
	Каша гречневая вязкая	130	3,97	4,33	17,78	125,97		314/2011
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,4	22,34	0,72	348/2011
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25,00	101,78	0,36	376/2011
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,16		
	Суммарный объём блюд (гр)	670						
Полдник:	Кефир 2,5%	180	5,22	4,5	7,2	90,18	1,26	401/2011
	Вафли	2/18	1,87	10,70	21,24	188,74		
	Суммарный объём блюд (гр)	216						
Итого за 8 день:			37,23	48,54	176,63	1292,3	13,94	
ДЕНЬ 8	Ранний возраст							
Завтрак:	Каша молочная манная	150/5/5	2,65	3,24	17,86	111,2		185/2011
	Бутерброд с маслом	10/30	2,6	8,8	14,3	146,8		1/2011
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	88,92	1,2	397/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	350						
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	0,1	15,2	62,9	4	399/2011 г.
Обед:	Суп картофельный с клёцками	20/180	1,98	2,98	13,87	90,22	5,52	108/2011
	Фрикадельки из бройл.цыплят	60	9,08	6,97	5,78	122,17	0,36	308/2011
	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 свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,20	1,29	376/2011
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,11		
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,34	17,08		
	Суммарный объём блюд (гр)	580						
Полдник:	Кефир 2,5%	150	4,35	3,75	6	75,15	1,05	401/2011
	Вафли	2/18	1,87	10,70	21,24	188,74		
	Суммарный объём блюд (гр)	186						
Итого за 8 день:			31,9	44,71	154,13	1146,51	14,01	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер.ц. (ккал)	Витамин С	N Рецептуры
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			
ДЕНЬ 9	Дошкольный возраст							
Завтрак:	Каша молочная рисовая с/м и с/с	180/5/8	5,55	5,3	20,26	150,94		185/2011
	Чай с сахаром	180/10	0,9	0	13,5	57,6		392/2011
	Бутерброд с маслом	10/30	2,6	8,8	14,3	146,8		1/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	423						
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	0,1	15,2	62,9	4	399/2011 г.
Обед:	Борщ сибирский со сметаной	10/200	2,88	4,08	17,86	119,68	8,22	177/2003
	Макаронник с мясом ц/бр	160	24,64	21,73	19,33	371,45	6	292/2011
	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,4	22,34	0,71	348/2011
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25,00	101,78	0,36	376/2011
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,16		
	Суммарный объём блюд (гр)	615						
Полдник:	Печенье	2/25	2,95	9,15	26,83	201,47		
	Чай с сахаром	180/10	0,9	0	13,5	57,6		392/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	240						
Итого за 9 день:			44,37	50,88	184,52	1373,48	19,29	
ДЕНЬ 9	Ранний возраст							
Завтрак:	Каша молочная рисовая с/м и с/с	150/5/5	4,63	4,42	16,88	125,82		185/2011
	Чай с сахаром	150/7	0,75	0	11,25	48	0,02	392/2011
	Бутерброд с маслом	10/30	2,6	8,8	14,3	146,8		1/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	357						
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	0,1	15,2	62,9	4	399/2011 г.
Обед:	Борщ сибирский со сметаной	5/180	2,58	3,66	14,63	101,78	7,38	177/2003
	Макаронник с мясом ц/бр	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		
	Суммарный объём блюд (гр)	505						
Полдник:	Печенье	2/25	2,95	9,15	26,83	201,47		
	Чай с сахаром	150/7	0,75	0	11,25	48	0,02	392/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	207						
Итого за 9 день:			37,51	42,71	158,26	1197,67	16,81	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамин С	N Рецептуры
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			
ДЕНЬ 10	Дошкольный возраст							
Завтрак:	Суп молочный с макарон. издел.	200	5,75	5,21	18,83	145,21	0,91	93/2011
	Чай с сахаром	180/10	0,9		13,5	57,6		392/2011
	Бутерброд с сыром	15/5/30	6,68	8,45	19,39	180,33	0,11	3/2011
	Суммарный объем блюд (гр)	440						
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	0,1	15,2	62,9	4	399/2011
Обед:	Суп картофельный с рисом	200	1,6	2,18	11,66	72,66	6,6	80/2011
	Птица тушен в соус смет/том с овощ	70/190	16,6	20,18	28,15	360,62	13,5	302/2011
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	25,00	101,78	0,36	376/2011
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,16		
	Суммарный объем блюд (гр)	680						
Полдник:								
	Сдоба обыкновенная	50	7,63	6,85	39,6	250,57	0,28	466/2011
	Чай с сахаром	180/10	0,9		13,5	57,6		392/2011
	Суммарный объем блюд (гр)	240						
Итого за 10 день:			43,66	43,43	201,17	1370,19	25,76	
ДЕНЬ 10	Ранний возраст							
Завтрак:	Суп молочный с макарон. издел.	180	5,18	4,69	16,95	130,73	0,81	93/2011
	Чай с сахаром	150/7	0,75	0	11,25	48	0,02	392/2011
	Бутерброд с сыром	10/5/25	4,73	6,88	14,56	139,08		3/2011
	Суммарный объем блюд (гр)	377						
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,3	0,1	15,2	62,9	4	399/2011
Обед:	Суп картофельный с рисом	180	1,44	2,2	10,5	67,56	5,94	80/2011
	Птица тушен в соус смет/том с овощ	60/150	11,52	14,4	20,78	258,8	9,78	302/2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,78	0,3	376/2011
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,11		
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,34	17,08		
	Суммарный объем блюд (гр)	565						
Полдник:								
	Сдоба обыкновенная	50	7,63	6,85	39,6	250,57	0,28	466/2011
	Чай с сахаром	150/7	0,75	0	11,25	48	0,02	392/2011
	Суммарный объем блюд (гр)	207						
Итого за 10 день:			34,48	35,41	171,51	1142,605	21,15	

