

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ № 23

О.А. Соболева



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детского сада общеразвивающего вида № 23

Для детей дошкольного возраста с 12-часовым пребыванием в дошкольных
организациях

Возрастные категории детей: 1-3 года и 3-7 лет

Летне-осенний период

Первый день (понедельник)

№ рец.	Наименование блюд		Прием пищи											
			Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С	
			сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
завтрак														
215	1	Омлет	80	60	4,73	3,55	4,23	3,17	2,71	2,03	69,5	52,13	0,09	0,07
73	2	Икра кабачковая	100	80	4,2	3,36	9,19	7,35	18,98	15,19	154,14	123,32	4,68	3,74
	3	Батон	30	25	2,4	2	0,46	0,39	14,62	12,18	73,4	61,16	0	0
6	4	Масло (порциями)	5	5	0,04	0,04	3,65	3,65	0,06	0,06	31,3	31,3	0	0
7	5	Сыр (порциями)	15	10	3,03	2,02	3,73	2,48	0,09	0,06	46,39	30,93	0,01	0,006
393	6	Чай с лимоном	200	180	0,86	0,77	1,26	1,13	13,28	11,96	55,6	50,09	3,14	2,83
		итого	430	360	15,3	11,7	22,5	18,2	49,7	41,5	430,3	348,9	7,9	6,6
обед														
57	1	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250	150	5,5	4,9	6,1	5,8	18,9	14,1	180,5	160,1	4,82	2,89
255	2	Биточки рыбные запеченные	70	40	8,8	6,6	2,4	1,8	9,6	7,2	98,4	73,8	2,26	1,7
348	3	Соус томатный	30	10	0,34	0,11	1,26	0,42	2,41	0,8	22,35	7,45	0,71	0,24
165	4	Каша гречневая рассыпчатая	100	80	4,71	3,77	4,86	3,89	18,35	14,68	115,08	92	0	0
20	5	Салат из свежих огурцов	60	40	0,3	0,2	2,46	1,64	0,94	0,63	26,64	17,76	3,13	2,09
	6	Хлеб пшеничный	20	10	1,6	0,8	0,31	0,16	9,75	4,87	48,93	24,47	0	0
	7	Хлеб ржаной	50	40	3,6	2,88	0,83	0,66	19,57	15,65	99,18	79,34	0	0
399	8	Сок фруктовый	180	180	0,6	0,6	0,4	0,4	32,6	32,6	136	136	4	4
		итого	760	550	25,5	19,9	18,6	14,8	112,1	90,5	727,1	590,9	14,9	10,9
полдник														
703	1	Кондитерские изделия	20	10	0,77	0,77	1,57	1,57	6,17	6,17	41,27	41,27	0	0
368	2	Фрукты свежие	100	95	0,4	0,38	0,4	0,38	9,8	9,31	44	41,8	10	9,5
401	3	Кефир	180	150	5,31	4,43	5,72	4,77	7,34	6,12	101,43	84,53	1,26	1,05
		итого	300	255	6,5	5,6	7,7	6,7	23,3	21,6	186,7	167,6	11,3	10,6
ужин														
94	1	Каша молочная с пшеничной крупой	250	200	7,5	7,1	9	8,2	24,5	21,1	230,3	201,5	1,13	0,9
	2	Хлеб пшеничный	20	20	1,6	1,6	0,31	0,31	9,75	9,75	48,93	48,93	0	0
397	3	Какао с молоком	200	180	9	7,65	8,9	8,1	29,9	26,5	195,5	180,4	1,59	1,43
		итого	470	400	18,1	16,35	18,21	16,61	64,15	57,35	474,73	430,83	2,72	2,33
ИТОГО за целый день			1960	1565	65,29	53,53	67,04	56,27	249,32	210,96	1818,84	1538,28	36,82	30,446

Второй день (вторник)

№ рец.	Прием пищи													
	Наименование блюд		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С	
	завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
94	1	Каша молочная манная	250	200	7,5	7,1	9	8,2	24,5	21,1	230,3	201,5	1,13	0,9
	2	Батон	30	25	2,4	2	0,46	0,39	14,62	12,18	73,4	61,16	0	0
6	3	Масло (порциями)	5	5	0,04	0,04	3,65	3,65	0,06	0,06	31,3	31,3	0	0
395	4	Кофейный напиток с молоком	200	180	7,3	6,8	8,8	7,9	19,1	16,8	150,3	122,4	1,56	1,4
		итого	485	410	17,2	15,9	21,9	20,1	58,3	50,1	485,3	416,4	2,7	2,3
		обед												
73	1	Свекольник со сметаной	250	150	4,97	2,98	5,27	4,8	21,48	10,9	144,05	86,43	7,41	4,45
282	2	Котлета рубленая	80	70	9,85	8,62	9,24	8,09	12,56	10,99	183	160,13	0	0
321	3	Пюре картофельное	120	90	5,5	4,8	4,07	3,05	19,9	12,78	120,5	87,6	12,1	9,08
132	4	Калуста тушеная	100	40	5,4	2,16	5,59	2,24	10,52	4,21	98,23	39,29	10,92	4,37
	5	Хлеб пшеничный	20	10	1,6	0,8	0,31	0,16	9,75	4,88	48,93	24,47	0	0
	6	Хлеб ржаной	50	40	3,6	2,88	0,83	0,66	19,57	15,65	99,18	79,34	0	0
376	7	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,86	0,72	1,26	1,05	26,71	22,26	102,46	85,39	0,86	0,72
		итого	800	550	31,8	23,0	26,6	20,1	120,5	81,7	796,4	562,7	31,3	18,6
		полдник												
703	1	Булочка "Домашняя" заводская	50	0	3,83	0	7,84	0	30,83	0	206,32	0	0	0
384	2	Кисель молочный	200	200	6,5	6,5	3,72	3,72	30,24	30,24	171,4	171,4	1,44	1,44
		итого	250	200	10,3	6,5	11,6	3,7	61,1	30,2	377,7	171,4	1,44	1,44
		ужин												
236	1	Пудинг из творога с рисом, со сгущенным молоком	170	136	9,9	8,2	4,35	3,48	14,5	7,68	136,8	89,38	0,38	0,3
	2	Хлеб пшеничный	20	20	1,6	1,6	0,31	0,31	9,75	9,75	48,93	48,93	0	0
368	3	Фрукты свежие	100	95	0,4	0,38	0,4	0,38	9,8	9,31	44	41,8	10	9,5
393	4	Чай с лимоном	200	180	0,86	0,77	1,26	1,13	13,28	11,96	55,6	50,09	3,14	2,83
		итого	490	431	12,76	10,95	6,32	5,3	47,33	38,7	285,33	230,2	13,52	12,63
		ИТОГО за целый день	2025	1591	72,11	56,35	66,36	49,21	287,17	200,75	1944,7	1380,61	48,94	34,99

Третий день (среда)

		Прием пищи											
Наименование блюда		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С	
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
1	Каша молочная геркулесовая	250	200	7,5	7,1	9	8,2	24,5	21,1	230,3	201,5	1,13	0,9
2	Батон	30	25	2,4	2	0,46	0,39	14,62	12,18	73,4	61,16	0	0
3	Масло (порциями)	5	5	0,04	0,04	3,65	3,65	0,06	0,06	31,3	31,3	0	0
4	Чай с лимоном	200	180	0,86	0,77	1,26	1,13	13,28	11,96	55,6	50,09	3,14	2,83
	итого	485	410	10,8	9,9	14,4	13,4	52,5	45,3	390,6	344,1	4,3	3,7
обед													
1	Суп картофельный с бобовыми	250	150	1,87	1,12	3,12	1,87	10,88	6,53	135	81	5,8	3,48
2	Бефстроганов из отварного мяса	80	70	15,51	13,57	12,43	10,87	3,29	2,88	187	163,63	0,97	0,85
3	Макаронные изделия отварные с маслом	120	90	7,8	6,1	6,31	4,73	31,08	23,31	220,25	165,18	0	0
4	Овощи натуральные свежие	60	40	0,24	0,16	0,03	0,02	0,51	0,43	3	2	3,5	2,33
5	Хлеб пшеничный йодированный	25	10	2	0,8	0,39	0,16	12,18	4,88	61,16	24,47	0	0
6	Хлеб ржаной	50	40	3,6	2,88	0,83	0,66	19,57	15,65	99,18	79,34	0	0
7	Компот из свежих плодов	180	150	0,68	0,51	0,44	0,33	36,64	27,48	144,64	108,48	1,29	0,97
	итого	765	550	31,7	25,1	23,6	18,6	114,2	81,2	850,2	624,1	11,6	7,6
полдник													
1	Булочка "Веснушка"	80	70	8	7	7,5	6,57	53,6	47	283,1	248,3	0	0
2	Молоко кипяченое	180	150	8,58	7,15	9,08	7,57	14,08	11,73	170,74	142,28	2,05	1,71
	итого	260	220	16,6	14,2	16,6	14,1	67,7	58,7	453,8	390,6	2,1	1,7
ужин													
1	Сельдь с луком и растительным маслом	35	25	6,38	4,56	1,87	1,34	0,21	0,15	82,22	58,73	0,67	0,48
2	Картофель отварной со сливочным маслом	150	120	2,93	2,34	6,6	5,28	22,88	18,3	178,08	142,46	14,37	11,5
3	Салат из свеклы	60	40	0,98	0,66	3,51	2,34	6,23	4,16	59,3	39,58	3,42	2,28
4	Хлеб пшеничный	25	25	2	2	0,39	0,39	12,18	12,18	61,16	61,16	0	0
5	Плоды свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10
6	Сок фруктовый	180	180	0,6	0,6	0,4	0,4	32,6	32,6	136	136	4	4
	итого	550	490	13,29	10,56	13,17	10,15	83,9	77,19	560,76	481,93	32,46	28,26
ИТОГО за целый день		2060	1670	72,37	59,76	67,67	56,3	318,19	262,38	2255,43	1840,66	50,34	41,33

Четвертый день (четверг)

№ рец.	Прием пищи													
	Наименование блюда		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С	
					завтрак	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
237	1	Запеканка из творога, со сгущенным молоком	160	115	21,1	12,86	8,23	5,88	29,8	16,68	280,3	171,1	0,31	0,22
	2	Батон	30	25	2,4	2	0,46	0,39	14,62	12,18	73,4	61,16	0	0
6	3	Масло (порциями)	5	5	0,04	0,04	3,65	3,65	0,06	0,06	31,3	31,3	0	0
368	4	Фрукты свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10
395	5	Кофейный напиток с молоком	200	180	7,3	6,8	8,8	7,9	19,1	16,8	150,3	122,4	1,56	1,4
		итого	495	425	31,2	22,1	21,5	18,2	73,4	55,5	579,3	430,0	11,9	11,6
		обед												
106	1	Суп картофельный с рыбными фрикаделькам	250	150	6,64	3,98	5,18	3,11	15,44	9,26	135	81	11,2	7
276	2	Жаркое по-домашнему	200	160	19,89	16,85	19,46	16,4	29,9	16,6	342,44	298,15	3,15	2,36
71	3	Овощи свежие порционные	60	40	0,3	0,2	0,06	0,04	1,14	0,76	6,6	4,4	5,25	3,5
	4	Хлеб пшеничный	25	10	2	0,8	0,39	0,16	12,18	4,87	61,16	24,47	0	0
	5	Хлеб ржаной	50	40	3,6	2,88	0,83	0,66	19,57	15,65	99,18	79,34	0	0
376	6	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,86	0,72	1,26	1,05	26,71	22,26	102,46	85,39	0,86	0,72
		итого	765	550	33,3	25,4	27,2	21,4	104,9	69,4	746,8	572,8	20,5	13,6
		полдник												
433	1	Булочка "Осенняя"	80	60	5,99	4,5	5	3,75	43,68	32,76	251,95	188,96	0	0
401	2	Кефир	180	150	5,31	4,43	5,72	4,77	7,34	6,12	101,43	84,53	1,26	1,05
		итого	260	210	11,3	8,9	10,7	8,5	51,0	38,9	353,4	273,5	1,3	1,1
		ужин												
93	1	Суп молочный с макаронными изделиями	250	200	6,6	5,9	6,1	5,5	28,5	17,5	213,9	179,8	1,13	0,9
	2	Хлеб пшеничный	25	25	2	2	0,39	0,39	12,18	12,18	61,16	61,16	0	0
393	3	Чай с лимоном	200	180	0,86	0,77	1,26	1,13	13,28	11,96	55,6	50,09	3,14	2,83
		итого	475	405	9,46	8,67	7,75	7,02	53,96	41,64	330,66	291,05	4,27	3,73
		ИТОГО за целый день	1995	1590	85,29	65,13	67,19	55,18	283,3	205,44	2010,18	1567,25	37,86	29,98

Пятый день (пятница)

№ рец.	Прием пищи													
	Наименование блюд		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С	
	завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
94	1	Каша молочная пшенная	250	200	7,5	7,1	9	8,2	24,5	21,1	230,3	201,5	1,13	0,9
	2	Хлеб пшеничный	30	20	2,4	1,6	0,46	0,31	14,62	9,75	73,4	48,93	0	0
6	3	Масло (порциями)	5	5	0,04	0,04	3,65	3,65	0,06	0,06	31,3	31,3	0	0
7	4	Сыр (порциями)	15	10	3,03	2,02	3,73	2,48	0,09	0,06	46,39	30,93	0,01	0,006
393	5	Чай с лимоном	200	180	0,86	0,77	1,26	1,13	13,28	11,96	55,6	50,09	3,14	2,83
		итого	500	415	13,8	11,5	18,1	15,8	52,6	42,9	437,0	362,8	4,3	3,7
		обед												
85	1	Суп картофельный с клецками	250	150	8,58	5,15	4,88	2,93	14,23	8,54	158,4	95,04	4,45	2,67
304	2	Плов из птицы	180	150	10,63	7,97	16,86	12,65	22,22	16,67	245	183,75	6,51	4,88
24	3	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	40	0,38	0,26	2,43	1,62	1,46	0,97	28,28	18,85	3,3	2,2
	4	Хлеб пшеничный	20	15	1,6	1,2	0,31	0,23	9,75	7,31	48,93	36,7	0	0
	5	Хлеб ржаной	50	40	3,6	2,88	0,83	0,66	19,57	15,65	99,18	79,34	0	0
376	6	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,86	0,72	1,26	1,05	26,71	22,26	102,46	85,39	0,86	0,72
		итого	740	545	25,7	18,2	26,6	19,1	93,9	71,4	682,3	499,1	15,1	10,5
		полдник												
2	1	Бутерброд с повидлом	50	35	5,5	3,5	2,5	1,1	25,5	20,8	105,3	65,45	0,09	0,06
400	2	Молоко кипяченое	200	180	9,28	8,58	9,82	9,08	18,8	14,08	205,32	170,74	2,46	2,05
		итого	250	215	14,8	12,1	12,3	10,2	44,3	34,9	310,6	236,2	2,6	2,1
		ужин												
449	1	Оладьи со сгущенными молоком	120	95	6,21	3,44	7,92	5,66	35,6	22,35	215,3	142,63	0,47	0,34
41	2	Салат из моркови	60	50	0,82	0,68	0,23	0,19	16,3	9,28	60,29	40,12	8,7	7,25
368	3	Фрукты свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10
399	4	Сок фруктовый	180	180	0,6	0,6	0,4	0,4	32,6	32,6	136	136	4	4
		итого	460	425	8,03	5,12	8,95	6,65	94,3	74,03	455,59	362,75	23,17	21,59
		ИТОГО за целый день	1950	1600	62,29	46,91	65,94	51,74	285,09	223,24	1885,45	1460,76	45,12	37,906

Шестой день (понедельник)

№ рец.	Прием пищи													
	Наименование блюд		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С	
			сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
	завтрак													
215	1	Омлет	80	60	4,73	3,55	4,23	3,17	2,71	2,03	69,5	52,13	0,09	0,07
24	2	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	70	0,46	0,46	2,84	2,84	1,7	1,7	32,99	32,99	3,85	3,85
	3	Батон	30	25	2,4	2	0,46	0,39	14,62	12,18	73,4	61,16	0	0
6	4	Масло (порциями)	5	5	0,04	0,04	3,65	3,65	0,06	0,06	31,3	31,3	0	0
7	5	Сыр (порциями)	15	10	3,03	2,02	3,73	2,48	0,09	0,06	46,39	30,93	0,01	0,006
393	6	Чай с лимоном	200	180	0,86	0,77	1,26	1,13	13,28	11,96	55,6	50,09	3,14	2,83
		итого	400	350	11,5	8,8	16,2	13,7	32,5	28,0	309,2	258,6	7,1	6,8
	обед													
57	1	Борщ украинский со сметаной	250	150	5,5	4,9	6,1	5,8	18,9	14,1	180,5	160,1	4,82	2,89
261	2	Тефтели рыбные тушеные	80	60	9,74	7,31	12,04	9,03	10,03	7,52	204	153	4,16	3,12
168	3	Каша пшеничная вязкая	120	80	5,65	3,77	5,28	3,52	22,02	14,68	142,09	94,73	0	0
20	4	Салат из свежих огурцов	60	40	0,3	0,2	2,46	1,64	0,94	0,63	26,64	17,76	3,13	2,09
	5	Хлеб пшеничный	20	10	1,6	0,8	0,31	0,16	9,75	4,88	48,93	24,47	0	0
	6	Хлеб ржаной	50	40	3,6	2,88	0,83	0,66	19,57	15,65	99,18	79,34	0	0
399	7	Сок фруктовый	180	180	0,6	0,6	0,4	0,4	32,6	32,6	136	136	4	4
		итого	760	560	27,0	20,5	27,4	21,2	113,8	90,1	837,3	665,4	16,1	12,1
	полдник													
458	1	Ватрушка с творогом	100	80	10,5	7,9	6,26	5,5	29	20,8	215	162	0,04	0,03
401	2	Кефир	180	150	5,31	4,43	5,72	4,77	7,34	6,12	101,43	84,53	1,26	1,05
		итого	280	230	15,8	12,3	12,0	10,3	36,3	26,9	316,4	246,5	1,3	1,1
	ужин													
94	1	Каша молочная с гречневой крупой	250	200	7,5	7,1	9	8,2	24,5	21,1	230,3	201,5	1,13	0,9
	2	Хлеб пшеничный	20	20	1,6	1,6	0,31	0,31	9,75	9,75	48,93	48,93	0	0
368	3	Фрукты свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10
397	4	Какао с молоком	200	180	9	7,65	8,9	8,1	29,9	26,5	195,5	180,4	1,59	1,43
		итого	570	500	18,5	16,75	18,61	17,01	73,95	67,15	518,73	474,83	12,72	12,33
	ИТОГО за целый день		2010	1640	72,82	58,38	74,18	62,15	256,56	212,12	1981,68	1645,36	37,22	32,266

Седьмой день (вторник)

№ рец.	Прием пищи														
	Наименование блюд		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С		
	завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
230	1	Вареники ленивые со сгущенным молоком	160	136	17,26	14,83	7,44	6,4	30,2	25,97	256,61	220,68	0,23	0,2	
368	2	Флоды свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10	
	3	Батон	30	25	2,4	2	0,46	0,39	14,62	12,18	73,4	61,16	0	0	
6	4	Масло (порциями)	5	5	0,04	0,04	3,65	3,65	0,06	0,06	31,3	31,3	0	0	
397	5	Какао с молоком	200	180	9	7,65	8,9	8,1	29,9	26,5	195,5	180,4	1,59	1,43	
		итого	495	446	29,1	24,9	20,9	18,9	84,6	74,5	600,8	537,5	11,8	11,6	
		обед													
82	1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	150	6,59	3,95	5,7	3,42	30,23	18,14	179,32	107,59	3,48	2,61	
286	2	Перец фаршированный рисом и мясом	170	120	15,3	10,71	13,5	9,45	15,5	10,85	298,55	208,99	15,11	10,64	
355	3	Соус сметанный с томатом	30	20	0,24	0,16	0,72	0,48	1,02	0,68	11,4	7,6	0,015	0,011	
71	4	Овощи свежие порционные	60	40	0,3	0,2	0,06	0,04	1,14	0,76	6,6	4,4	5,25	3,5	
	5	Хлеб пшеничный	25	10	2	0,8	0,39	0,16	12,18	4,88	61,16	24,47	0	0	
	6	Хлеб ржаной	50	40	3,6	2,88	0,83	0,66	19,57	15,65	99,18	79,34	0	0	
376	7	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,86	0,72	1,26	1,05	26,71	22,26	102,46	85,39	0,86	0,72	
		итого	765	530	28,9	19,4	22,5	15,3	106,4	73,2	758,7	517,8	24,7	17,5	
		полдник													
474	1	Крендель сахарный	70	60	3,38	2,54	3,84	2,88	26,66	20	155,2	116,4	0,02	0,01	
384	2	Кисель молочный	200	180	4,2	3,78	3,72	3,35	30,24	27,22	171,4	151,26	1,44	1,3	
		итого	270	240	7,6	6,3	7,6	6,2	56,9	47,2	326,6	267,7	1,5	1,3	
		ужин													
94	1	Суп молочный с манной крупой	250	200	7,5	7,1	9	8,4	25,5	22,1	205,1	198,5	1,13	0,9	
	2	Хлеб пшеничный	25	25	2	2	0,39	0,39	12,18	12,18	61,16	61,16	0	0	
393	3	Чай с лимоном	200	180	0,86	0,77	1,26	1,13	13,28	11,96	55,6	50,09	3,14	2,83	
		итого	475	405	10,36	9,87	10,65	9,92	50,96	46,24	321,86	309,75	4,27	3,73	
		ИТОГО за целый день	2005	1621	75,93	60,53	61,52	50,35	298,79	241,19	2007,94	1632,73	42,265	34,151	

Восьмой день (среда)

№ рец.	Прием пищи													
	Наименование блюд		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С	
	завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
94	1	Суп молочный геркулесовый	250	200	7,5	7,1	9	8,4	25,5	22,1	205,1	198,5	1,13	0,9
	2	Батон	25	25	2	2	0,39	0,39	12,18	12,18	61,16	61,16	0	0
6	3	Масло (порциями)	5	5	0,04	0,04	3,65	3,65	0,06	0,06	31,3	31,3	0	0
395	4	Кофейный напиток с молоком	200	180	7,3	6,8	8,8	7,9	19,1	16,8	150,3	122,4	1,56	1,4
		итого	480	410	16,8	15,9	21,8	20,3	56,8	51,1	447,9	413,4	2,7	2,3
		обед												
67	1	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	150	2,5	1,5	9,5	7,9	5,25	2,8	95	57	8,3	4,98
277	2	Гуляш из отварного мяса	80	70	11,5	10,06	7,13	6,24	2,29	2	201	175,87	0,02	0,02
321	3	Пюре картофельное	120	90	5,5	4,8	4,07	3,05	19,9	12,78	120,5	87,6	12,1	9,08
71	4	Овощи натуральные свежие	60	40	0,24	0,16	0,03	0,02	0,51	0,43	3	2	3,5	2,33
	5	Хлеб пшеничный йодированный	25	10	2	0,8	0,39	0,16	12,18	4,88	61,16	24,47	0	0
	6	Хлеб ржаной	50	40	3,6	2,88	0,83	0,66	19,57	15,65	99,18	79,34	0	0
382	7	Кисель из сока натурального	180	150	0,09	0,07	0,04	0,03	12,4	10,3	95	79,2	1,83	1,37
		итого	765	550	25,4	20,3	22,0	18,1	72,1	48,8	674,8	505,5	25,8	17,8
		полдник												
703	1	Булочка "Домашняя" заводская/кондитерское изделие	50	20	3,83	1,53	7,84	3,14	30,83	12,33	206,32	82,53	0	0
400	2	Молоко кипяченое	200	180	9,28	8,58	9,82	9,08	18,8	14,08	205,32	170,74	2,46	2,05
		итого	250	200	13,1	10,1	17,7	12,2	49,6	26,4	411,6	253,3	2,5	2,1
		ужин												
258	1	Шницель рыбный натуральный	80	60	9,71	7,28	3,9	2,93	9,04	6,78	116	87	2,3	1,7
54	2	Икра свекольная	100	80	6,5	5,2	6,75	5,4	20,28	16,22	169,17	135,34	25,25	20,2
368	3	Фрукты свежие	120	110	0,48	0,44	0,48	0,44	11,76	10,78	52,8	48,4	12,0	11,0
	4	Хлеб пшеничный	20	20	1,6	1,6	0,31	0,31	9,75	9,75	48,93	48,93	0	0
393	5	Чай с лимоном	200	180	0,86	0,77	1,26	1,13	13,28	11,96	55,6	50,09	3,14	2,83
		итого	520	450	19,15	15,29	12,7	10,21	64,11	55,49	442,5	369,76	42,65	35,76
		ИТОГО за целый день	2015	1610	74,53	61,61	74,19	60,83	242,68	181,88	1976,84	1541,87	73,55	57,89

Десятый день (пятница)

№ рец.	Прием пищи													Витамин С	
	Наименование блюд		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал				
	завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли			
94	1	Суп молочный с яневой крупой	250	200	7,5	7,1	9	8,4	25,5	22,1	205,1	198,5	1,13	0,9	
	2	Батон	30	25	2,4	2	0,46	0,39	14,62	12,18	73,4	61,16	0	0	
6	3	Масло (порциями)	5	5	0,04	0,04	3,65	3,65	0,06	0,06	31,3	31,3	0	0	
393	4	Чай с лимоном	200	180	0,86	0,77	1,26	1,13	13,28	11,96	55,6	50,09	3,14	2,83	
		итого	485	410	10,8	9,9	14,4	13,6	53,5	46,3	365,4	341,1	4,3	3,7	
		обед													
99	1	Суп из овощей	250	150	5,3	3,18	4,8	2,88	11,2	6,72	95,83	57,5	6,8	5,1	
302	2	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	150	16,64	13,87	4,26	3,55	14,8	12,33	164	136,67	7,18	5,98	
33	3	Салат из свеклы	60	40	0,98	0,66	3,51	2,34	6,23	4,16	59,3	39,58	3,42	2,28	
	4	Хлеб пшеничный	25	20	2	1,6	0,39	0,31	12,18	9,75	61,16	48,93	0	0	
	5	Хлеб ржаной	50	40	3,6	2,88	0,83	0,66	19,57	15,65	99,18	79,34	0	0	
399	6	Сок фруктовый	180	150	0,6	0,45	0,4	0,3	32,6	24,45	136	102	4	3	
		итого	745	550	29,1	22,6	14,2	10,0	96,6	73,1	615,5	464,0	21,4	16,4	
		полдник													
703	1	Кондитерское изделие	50	20	3,83	1,53	7,84	3,14	30,83	12,33	206,32	82,53	0	0	
400	2	Молоко кипяченое	200	180	9,28	8,58	9,82	9,08	15,22	14,08	184,58	170,74	2,46	2,05	
		итого	250	200	13,1	10,1	17,7	12,2	46,1	26,4	390,9	253,3	2,5	2,1	
		ужин													
137	1	Рагу овощное	200	150	4,68	3,51	7,36	5,52	18,24	13,68	147	110,25	6,89	5,17	
	2	Хлеб пшеничный	25	15	2	1,2	0,39	0,23	12,18	7,31	61,16	36,7	0	0	
368	3	Флоды свежие	120	100	0,48	0,44	0,48	0,44	11,76	10,78	52,8	48,4	12,0	11,0	
397	4	Какао с молоком	200	180	9	7,65	8,9	8,1	29,9	26,5	195,5	180,4	1,59	1,43	
		итого	545	445	16,16	12,8	17,13	14,29	72,08	58,27	456,46	375,75	20,48	17,6	
		ИТОГО за целый день	2025	1605	69,19	55,46	63,35	50,12	268,17	204,04	1828,23	1434,09	48,61	39,74	
		Итого за весь период	20155	16092	719,61	569,74	685,54	548,72	2751,47	2144,96	19647,2	15494,4	471,455	372,969	
		Итого среднее значение			72,0	57,0	68,6	54,9	275,1	214,5	1964,7	1549,4	47,1	37,3	

Десятый день (пятница)

№ рец.	Прием пищи													
	Наименование блюд		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С	
	завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
94	1	Суп молочный с яневой крупой	250	200	7,5	7,1	9	8,4	25,5	22,1	205,1	198,5	1,13	0,9
	2	Батон	30	25	2,4	2	0,46	0,39	14,62	12,18	73,4	61,16	0	0
6	3	Масло (порциями)	5	5	0,04	0,04	3,65	3,65	0,06	0,06	31,3	31,3	0	0
393	4	Чай с лимоном	200	180	0,86	0,77	1,26	1,13	13,28	11,96	55,6	50,09	3,14	2,83
		итого	485	410	10,8	9,9	14,4	13,6	53,5	46,3	365,4	341,1	4,3	3,7
		обед												
99	1	Суп из овощей	250	150	5,3	3,18	4,8	2,88	11,2	6,72	95,83	57,5	6,8	5,1
302	2	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	150	16,64	13,87	4,26	3,55	14,8	12,33	164	136,67	7,18	5,98
33	3	Салат из свеклы	60	40	0,98	0,66	3,51	2,34	6,23	4,16	59,3	39,58	3,42	2,28
	4	Хлеб пшеничный	25	20	2	1,6	0,39	0,31	12,18	9,75	61,16	48,93	0	0
	5	Хлеб ржаной	50	40	3,6	2,88	0,83	0,66	19,57	15,65	99,18	79,34	0	0
399	6	Сок фруктовый	180	150	0,6	0,45	0,4	0,3	32,6	24,45	136	102	4	3
		итого	745	550	29,1	22,6	14,2	10,0	96,6	73,1	615,5	464,0	21,4	16,4
		полдник												
703	1	Кондитерское изделие	50	20	3,83	1,53	7,84	3,14	30,83	12,33	206,32	82,53	0	0
400	2	Молоко кипяченое	200	180	9,28	8,58	9,82	9,08	15,22	14,08	184,58	170,74	2,46	2,05
		итого	250	200	13,1	10,1	17,7	12,2	46,1	26,4	390,9	253,3	2,5	2,1
		ужин												
137	1	Рагу овощное	200	150	4,68	3,51	7,36	5,52	18,24	13,68	147	110,25	6,89	5,17
	2	Хлеб пшеничный	25	15	2	1,2	0,39	0,23	12,18	7,31	61,16	36,7	0	0
368	3	Флоды свежие	120	100	0,48	0,44	0,48	0,44	11,76	10,78	52,8	48,4	12,0	11,0
397	4	Какао с молоком	200	180	9	7,65	8,9	8,1	29,9	26,5	195,5	180,4	1,59	1,43
		итого	545	445	16,16	12,8	17,13	14,29	72,08	58,27	456,46	375,75	20,48	17,6
		ИТОГО за целый день	2025	1605	69,19	55,46	63,35	50,12	268,17	204,04	1828,23	1434,09	48,61	39,74
		Итого за весь период	20155	16092	719,61	569,74	685,54	548,72	2751,47	2144,96	19647,2	15494,4	471,455	372,969
		Итого среднее значение			72,0	57,0	68,6	54,9	275,1	214,5	1964,7	1549,4	47,1	37,3