



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

Зимне-весенний 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
93	2	Икра кабачковая	80	60	3,5	3,2	4,5	4,1	8,5	8,1	65,9	59,9	5,76	4,32
38	3	Горошек зеленый консервированный	60	50	2,33	1,94	0,29	0,24	4,92	4,1	31,79	26,5	6	5
	4	Батон	30	25	2,4	2	0,46	0,39	14,62	12,18	73,4	61,16	0	0
6	5	Масло (порциями)	5	5	0,04	0,04	3,65	3,65	0,06	0,06	31,3	31,3	0	0
7	6	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	7	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	470	390	16,9	13,5	18,1	15,2	44,2	38,5	373,9	312,0	15,0	12,2
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
18	5	Салат из соленых огурцов с луком	60	40	0,84	0,56	3,64	2,43	5,42	3,6	52,44	34,96	19,48	12,98
	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	26,0	20,2	19,8	15,6	116,6	93,5	752,9	608,1	31,3	21,8
полдник														
703	1	Кондитерские изделия	10	10	0,77	0,77	1,57	1,57	6,17	6,17	41,27	41,27	0	0
368	2	Флоды свежие	100	90	0,4	0,36	0,4	0,36	9,8	8,82	44	39,6	10	9
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	290	250	6,5	5,6	7,7	6,7	23,3	21,1	186,7	165,4	11,3	10,1
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			1990	1590	67,46	55,65	63,82	54,03	248,24	210,45	1788,19	1516,36	60,25	46,416

Второй день (вторник)

№ рец.	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
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												
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
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
34	4	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	40	1,67	1,12	0,04	0,03	7,08	4,72	34,2	22,8	4,56	3,04
	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	760	550	25,6	20,4	25,3	20,9	100,8	74,1	683,3	516,7	25,8	17,8
		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	120	120	0,48	0,44	0,48	0,44	11,76	10,78	52,8	48,4	12,0	11,0
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	510	456	12,84	11,01	6,4	5,36	49,29	40,17	294,13	236,8	15,52	14,13
		ИТОГО за целый день	2005	1616	65,99	53,89	65,12	50,16	269,46	194,63	1840,42	1341,29	45,47	35,69

Третий 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	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
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	13,4	52,5	45,3	390,6	344,1	4,3	3,7
		обед												
81	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
278	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
205	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
17	4	Салат из квашенной капусты	60	40	0,96	0,64	3,64	2,43	2,15	1,43	52,44	34,96	19,47	12,98
	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
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	550	32,6	25,8	28,0	21,8	105,9	76,9	857,5	634,0	27,1	18,0
		полдник												
473	1	Булочка "Веснушка"	80	70	8	7	7,5	6,57	53,6	47	283,1	248,3	0	0
400	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												
24	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
125	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
38	3	Горошек зеленый консервированный	60	50	2,33	1,94	0,29	0,24	4,92	4,1	31,79	26,5	6	5
368	4	Плоды свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10
	5	Хлеб пшеничный	25	25	2	2	0,39	0,39	12,18	12,18	61,16	61,16	0	0
399	6	Сок фруктовый	180	180	0,6	0,6	0,4	0,4	32,6	32,6	136	136	4	4
		итого	550	500	14,64	11,84	9,95	8,05	82,59	77,13	533,25	468,85	35,04	30,98
		ИТОГО за целый день	2060	1680	74,62	61,73	68,88	57,33	308,59	258,1	2235,18	1837,45	68,46	54,45

Четвертый день (четверг)

№ 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
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
54	3	Икра свекольная	60	40	3,9	2,93	4,05	3,04	12,17	9,13	101,5	76,13	15,15	11,36
	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	36,9	28,2	31,2	24,4	116,0	77,8	841,7	644,5	30,4	21,4
		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	88,89	67,86	71,18	58,18	294,33	213,81	2105,08	1638,98	47,76	37,84

Пятый день (пятница)

ц.	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 пшеничная	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
193	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
70	3	Овощи натуральные соленные	60	40	0,48	0,36	0,06	0,04	1,5	1,13	8,4	6,3	6	4
	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	25,8	18,3	24,2	17,6	94,0	71,6	662,4	486,5	17,8	12,3
		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	120	120	0,48	0,44	0,48	0,44	11,76	10,78	52,8	48,4	12,0	11,0
399	4	Сок фруктовый	180	180	0,6	0,6	0,4	0,4	32,6	32,6	136	136	4	4
		итого	480	445	8,11	5,16	9,03	6,69	96,26	75,01	464,39	367,15	25,17	22,59
		ИТОГО за целый день	1970	1620	62,47	47,05	63,65	50,2	287,09	224,38	1874,37	1452,61	49,82	40,706

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
38	2	Горошек зеленый консервированный	50	40	1,94	1,55	0,24	0,19	5,9	3,28	26,5	21,2	5	4
93	3	Икра кабачковая	50	40	0,45	0,36	1,78	1,42	2,9	2,32	29,25	23,4	3,6	2,88
	4	Батон	30	25	2,4	2	0,46	0,39	14,62	12,18	73,4	61,16	0	0
6	5	Масло (порциями)	5	5	0,04	0,04	3,65	3,65	0,06	0,06	31,3	31,3	0	0
7	6	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	7	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	13,5	10,3	15,4	12,4	39,6	31,9	331,9	270,2	11,8	9,8
	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
18	4	Салат из соленых огурцов с луком	60	30	0,84	0,42	3,64	1,82	5,42	2,71	52,44	26,22	19,48	9,74
	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	550	27,5	20,7	28,6	21,4	118,3	92,1	863,1	673,9	32,5	19,8
	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		2040	1640	75,29	60,05	74,54	61,1	268,14	218,1	2030,24	1665,43	58,32	42,946

Седьмой день (вторник)

№ рец.	Прием пищи													Витамин С	
	Наименование блюд		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал				
			сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли			
	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	Фрукты 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														
76	1	Рассольник ленинградский со сметаной	250	150	5,83	3,5	6,88	4,13	22,15	13,29	135,85	81,51	4,52	2,71	
298	2	Голубцы ленивые, соус сметанно-томатный	100	80	5,41	4,33	6,94	5,55	6,99	5,59	124,25	99,4	7,31	5,85	
125	3	Картофель отварной со сливочным маслом	120	80	2,34	1,56	5,28	3,52	18,3	12,2	142,46	94,97	11,5	7,67	
33	4	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	
	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	785	550	21,0	14,5	25,1	17,4	112,1	78,0	724,7	504,7	27,6	19,2	
	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		2025	1641	68,06	55,56	64,15	52,5	304,57	246	1973,93	1619,61	45,16	35,9	

Восьмой день (среда)

№ 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 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													
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	
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	
17	4	Салат из квашенной капусты	60	40	0,96	0,64	3,64	2,43	2,15	1,43	52,44	34,96	19,47	12,98	
	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	28,6	22,2	21,4	17,4	90,0	57,9	773,3	567,9	40,8	27,9	
		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	
45	2	Винегрет овощной	150	120	1,7	1,36	6,95	5,56	9,5	7,6	103,05	82,44	11,5	9,23	
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	570	490	14,35	11,45	12,9	10,37	53,33	46,87	376,38	316,86	28,9	24,79	
		ИТОГО за целый день	2065	1650	72,92	59,73	73,77	60,3	249,77	182,36	2009,21	1551,36	74,88	57,04	

Девятый день (четверг)

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	
3	1	Колбасные изделия\Яйцо вареное	70	40	3,88	4,96	8,18	4,22	0,78	0,31	88,88	57,17	0	0
5	2	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
3	3	Икра кабачковая	60	50	3,5	3,2	4,5	4,1	8,5	8,1	65,9	59,9	5,76	4,32
8	4	Горошек зеленый консервированный	60	50	2,33	1,94	0,29	0,24	4,92	4,1	31,79	26,5	6	5
	5	Хлеб пшеничный	25	20	2	1,6	0,39	0,31	12,18	9,75	61,16	48,93	0	0
6	6	Масло (порциями)	5	5	0,04	0,04	3,65	3,65	0,06	0,06	31,3	31,3	0	0
1	7	Кофейный напиток	200	180	1,88	1,69	0,75	0,68	13,19	11,87	69,94	62,95	0	0
		итого	540	435	21,4	19,5	24,1	17,9	70,7	57,5	569,2	451,9	11,8	9,3
обед														
1	1	Суп гороховый с гренками	250	150	1,87	1,12	3,12	1,87	10,88	6,53	135	81	5,8	3,48
1	2	Запеканка картофельная с мясом (с печенью)	180	140	15,5	13,8	15,67	14,8	19,83	11,53	290,1	238,9	1,78	1,42
5	3	Соус сметанный с томатом	30	20	0,24	0,16	0,72	0,48	1,02	0,68	11,4	7,6	0,02	0,01
2	4	Капуста тушеная	100	50	6,76	3,38	7,18	3,59	15,04	7,52	136,46	68,23	21,83	10,92
	5	Хлеб ржаной	30	20	2,16	1,44	0,5	0,33	11,74	7,83	59,51	39,67	0	0
6	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	770	530	27,4	20,6	28,5	22,1	85,2	56,4	734,9	520,8	30,3	16,6
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
1	2	Кефир	200	170	5,9	5	6,35	5,4	8,15	6,93	112,7	95,8	1,4	1,19
		итого	250	205	11,4	8,5	8,9	6,5	33,7	27,7	218,0	161,3	1,5	1,3
ужин														
4	1	Суп молочный с пшеничной крупой	250	200	7,5	7,1	9	8,4	25,5	22,1	205,1	198,5	1,13	0,9
	2	Хлеб ржаной	20	20	1,44	1,44	0,33	0,33	7,83	7,83	39,67	39,67	0	0
8	3	Фрукты свежие	110	100	0,44	0,4	0,44	0,4	10,78	9,8	48,4	44	11	10
3	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	580	500	10,24	9,71	11,03	10,26	57,39	51,69	348,77	332,26	15,27	13,73
ИТОГО за целый день			2140	1670	70,46	58,36	72,4	56,81	246,97	193,27	1870,92	1466,23	58,81	40,85

Десятый день (пятница)

№ рец.	Прием пищи													Витамин С								
	Наименование блюд		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал											
			сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли										
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								
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	420	13,8	11,9	18,1	16,1	53,6	46,4	411,8	372,0	4,3	3,7								
обед																						
80	1	Суп крестьянский со сметаной	250	150	8,75	5,25	7,13	5,9	6,7	4,02	163,82	98,29	11	6,6								
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								
36	3	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	40	1,16	0,77	3,65	2,43	5,01	3,34	56,34	37,56	5,7	3,8								
	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	32,8	24,8	16,7	13,2	90,9	69,5	680,5	502,8	27,9	19,4								
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	250	200	5,85	4,68	9,2	7,36	22,8	18,24	183,75	147	8,61	6,89								
	2	Хлеб пшеничный	25	15	2	1,2	0,39	0,23	12,18	7,31	61,16	36,7	0	0								
368	3	Фрукты 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	595	495	17,33	13,97	18,97	16,13	76,64	62,83	493,21	412,5	22,2	19,32								
ИТОГО за целый день			2090	1665	77,02	60,83	71,39	57,55	267,1	205,14	1976,4	1540,54	56,82	44,486								
Итого за весь период			20380	16362	723,18	580,71	688,9	558,16	2744,26	2146,24	19703,9	15629,9	565,75	436,324								
Итого среднее значение					72,3	58,1	68,9	55,8	274,4	214,6	1970,4	1563,0	56,6	43,6								