

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ Курагинский
детский сад «Росинка»
О.В.Кислова
Приказ № 23 п.11 от 05.09.2022 г.



Цикличное десятидневное меню МБДОУ Курагинский детский сад
«Росинка»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У							Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	15	1	2	9	10	11	12	13	14	16
День 1			дети от 1,6 - 3 лет						День 1			дети от 3-7 лет					
Завтрак	Каша рисовая	150	2,32	3,96	28,97	161	0,28	168	Завтрак	Каша рисовая	200	3,09	4,07	35,98	197	0,36	168
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,89	43,4	1,42	393		Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,76	56,7	2,83	393
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	1		Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0	1
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7		Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	7
ИТОГО ЗАВТРАК		340	6,84	7,25	50,78	309,5	1,77		ИТОГО ЗАВТРАК		440	8,72	7,53	66,19	393,1	3,26	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0,6	0	12,12	50,66	2,4	6н	2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0,6	0	12,12	50,66	2,4	6н
Обед	Салат из белокочанной капусты	30	0,4	1,52	2,7	26,2	9,7	20	Обед	Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,54	4,5	43,7	16,22	20
	Суп "Снежок" с мясом птицы	160	5,3	7,2	18,2	125,4	12,76	39		Суп "Снежок" с мясом птицы	200	6,53	7,35	13,98	167,21	10,11	39
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,5	4,1	26,28	169	0	679		Каша гречневая рассыпчатая	130	6,46	4,86	31,06	199,72	0	679
	Гуляш из отварного мяса	50	15,42	12,41	3,96	189	0,6	277		Гуляш из отварного мяса	55	18,05	14,26	4,58	218	0,97	277
	Компот из свежих фруктов	160	5,82	5,82	13,39	52,03	2,4	372		Компот из свежих фруктов	180	6,96	6,96	16,07	62,44	2,88	372
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	1		Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0	1
ИТОГО ОБЕД		520	34,57	31,38	78,45	630,33	25,46		ИТОГО ОБЕД		655	41,91	36,48	90,62	794,07	30,18	
Полдник	Слойка с повидлом	80	4,09	7,57	32,6	180	0	463	Полдник	Слойка с повидлом	80	5,46	10,1	43,47	215	0	463
	Молоко пастеризованное	150	4,58	4,06	7,58	105	2,05	400		Молоко пастеризованное	180	8,48	4,88	10,07	132	2,46	400
ИТОГО ПОЛДНИК		210	8,67	11,65	40,18	265	2,05		ИТОГО ПОЛДНИК		260	13,94	14,98	53,54	347	2,46	
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ		1170	50,68	50,28	181,53	1275,49	31,68		ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ		1455	65,17	58,99	224,47	1584,83	38,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У							Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	15	1	2	9	10	11	12	13	14	15
День 2			дети от 1,5 - 3 лет						День 2			дети от 3-7 лет					
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	4,33	7,15	14,72	140,7	0,36	168	Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	5,90	13,2	22,65	216,64	0,58	168
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397		Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	1		Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0	1
	Повидло	20	0	0	10	40	0,17	611		Повидло	25	0	0	12,5	50	0,22	611
ИТОГО ЗАВТРАК		350	9,61	10,2	47,72	338,4	1,75		ИТОГО ЗАВТРАК		445	12,76	16,88	71,4	476,64	2,23	
2-й завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	611	2-й завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	611
Обед	Салат "Зимний"	30	1,1	2,3	4	39,5	3,75	5	Обед	Салат "Зимний"	40	1,47	3,09	5,36	52,7	5	5
	Свекольник с мясом и со сметаной	150	5,07	7,8	16,55	174,17	11,95	58		Свекольник с мясом и со сметаной	200	6,77	10,4	22,06	232,22	15,94	58
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110	4,05	3,31	19,39	123,53	0	688		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	4,8	3,9	22,9	145	0	688
	Биточки рыбные	60	7,61	2,45	5,33	74	0,18	248		Биточки рыбные	60	7,61	2,45	5,33	74	0,18	248
	Компот из сухофруктов	150	0,76	0	20,22	80,5	0,6	376		Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,7	0,72	376
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	1		Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0	1
ИТОГО ОБЕД		530	20,74	16,19	79,41	590,4	16,48		ИТОГО ОБЕД		650	24,78	20,33	100,34	704,52	21,84	
Полдник	Плов сладкий из риса с курагой	150	3,62	4,77	42,66	229,08	0,48	183	Полдник	Плов сладкий из риса с курагой	150	3,62	4,77	42,66	229,08	0,48	183
	Чай с сахаром	150	0	0	9,89	45,6	0,02	392		Чай с сахаром	180	0	0	12,86	72,7	0,03	392
ИТОГО ПОЛДНИК		300	3,62	4,77	52,55	274,68	0,5		ИТОГО ПОЛДНИК		330	3,62	4,77	55,52	301,78	0,51	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ		1280	34,37	31,56	189,48	1217,48	28,73		ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ		1525	41,55	42,38	237,06	1527,04	34,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У							Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	15	1	2	9	10	11	12	13	14	15
День 3			дети от 1,5 - 3 лет						День 3			дети от 3-7 лет					
Завтрак	Каша манная с маслом	150	3,4	3,95	27,83	161	0	168	Завтрак	Каша манная с маслом	200	4,52	4,07	35,46	197	0	168
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	1		Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0	1
	Чай с сахаром	150	0	0	9,89	45,6	0,02	392		Чай с сахаром	180	0	0	12,86	72,7	0,03	392
	Масло сливочное	5	0,04	4,12	0,04	37,4	0	6		Масло сливочное	5	0,04	4,12	0,04	37,4	0	6
ИТОГО ЗАВТРАК		335	5,57	8,41	51,68	312,7	0,02		ИТОГО ЗАВТРАК		425	7,75	8,68	68,79	410,1	0,03	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	44	10	6н	2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	44	10	6н
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	150	2,17	3,6	5,1	70,8	23,3	67	Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2,9	4,8	6,8	94,4	31	67
	Плов с мясом	130	12,74	10,36	21,74	228,8	0,33	304		Плов с мясом	150	14,17	11,96	25,08	264	0,38	304
	Напиток из шиповника	150	5,41	5,84	7,32	123,17	74,7	398		Напиток из шиповника	180	6,52	7,04	8,82	148,4	90	398
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	1		Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	1
ИТОГО ОБЕД		460	22,45	20,13	48,08	491,47	98,33		ИТОГО ОБЕД		560	25,72	24,13	54,82	575,5	121,38	
Полдник	Сырники творожные, запеченные	50	8,57	6,7	6,5	124,95	0,12	85	Полдник	Сырники творожные, запеченные	70	12	9,4	9,1	174,93	0,16	85
	Чай с сахаром	150	0	0	9,89	45,6	0,02	392		Чай с сахаром	180	0	0	12,86	72,7	0,03	392
ИТОГО ПОЛДНИК		200	8,57	6,7	16,39	170,55	0,14		ИТОГО ПОЛДНИК		250	12	9,4	21,96	247,63	0,19	
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ		1095	38,99	35,64	125,95	1018,72	108,49		ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ		1335	45,87	42,81	195,17	1277,23	131,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У							Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	15	2	9	10	11	12	13	14	15	
День 4			дети от 1,5 - 3 лет						День 4			дети от 3-7 лет					
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	6,8	8,7	21,2	136,3	2,00	168	Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7	9,2	23	142,1	2,50	168
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	1		Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0	1
	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,007	7		Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0	36,4	0,007	7
	Кофейный напиток на молоке	150	3,46	3,71	16,66	217	0,98	395		Кофейный напиток на молоке	180	4,64	4,96	19,35	244,4	1,17	395
ИТОГО ЗАВТРАК		340	14,71	15,69	51,78	458,4	2,987		ИТОГО ЗАВТРАК		430	17,15	17,6	62,78	625,9	3,677	
2-й завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	бн	2-й завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	бн
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,07	9,79	81	3,48	81	Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,06	108	4,64	81
	Биточки мясные	50	7,78	5,78	7,85	114,38	0,08	608		Биточки мясные	70	11,9	8,98	11	160,13	0,1	608
	Капуста тушеная	130	2,4	5,6	29,9	185,05	22,1	336		Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	31,5	336
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	1,02	0	21,79	96	0,3	384		Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	1,36	0	29,02	118,19	0,4	384
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	1		Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0	1
ИТОГО ОБЕД		510	18,62	14,78	83,22	545,13	25,96		ИТОГО ОБЕД		640	23,62	19,26	108,03	700,85	36,64	
Полдник	Суп-лапша домашняя	150	1,3	3,04	7,15	61,31	0,3	86	Полдник	Суп-лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,53	81,8	0,4	86
	Чай с сахаром	150	0	0	9,89	45,6	0,02	392		Чай с сахаром	180	0	0	12,86	72,7	0,03	392
ИТОГО ПОЛДНИК		300	1,3	3,04	17,04	106,91	0,32		ИТОГО ПОЛДНИК		380	1,77	4,05	22,39	154,5	0,43	
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ		1250	33,03	33,91	161,84	1154,44	39,267		ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ		1550	42,94	41,31	203	1425,25	50,747	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У							Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	15	1	2	9	10	11	12	13	14	15
День 5	дети от 1,5 - 3 лет							День 6	дети от 3-7 лет								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,5	14,12	108	0,66	93	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	4,7	18,8	140,6	1	93
	Хлеб пшеничный	30	4,3	0,33	13,92	66,7	0	1		Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0	1
	Повидло	20	0	0	10	40	0	б/н		Повидло	25	0	0	12,5	50	0,22	б/н
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397		Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	ИТОГО ЗАВТРАК	350	11,75	6,55	51	305,7	1,86			ИТОГО ЗАВТРАК	445	12,56	8,38	67,55	400,6	3	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	44	10	б/н	2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	44	10	б/н
Обед	Борщ с капустой и сметаной	150	2,31	1,31	4,07	48,74	6	41	Обед	Борщ с капустой и сметаной	200	3,07	1,74	5,4	60,5	8	41
	Салат из зеленого горошка с луком и растительным маслом	40	1,19	2,07	1,27	33	4,4	10		Салат из зеленого горошка с луком и растительным маслом	60	1,78	3,11	1,91	50	6,6	10
	Жаркое по-домашнему	150	18,35	4,7	16,32	180	6,4	276		Жаркое по-домашнему	200	22,02	6,79	19,95	259	8,15	276
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,5	0,6	376		Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,7	0,72	376
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	66,7	0	1		Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0	1
	ИТОГО ОБЕД	520	24,76	8,41	55,8	410,94	17,4			ИТОГО ОБЕД	680	31	12,13	71,95	569,2	23,47	
полдник	Кондитерское изделие	50	1,66	1,34	41	178		б/н	полдник	Кондитерское изделие	70	2,3	1,88	57,4	249,2		б/н
	Молоко пастеризованное	150	4,58	4,08	7,58	105	2,05	400		Молоко пастеризованное	180	8,48	4,88	10,07	132	2,46	400
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	6,24	5,42	48,58	283	2,05	401		ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	10,78	6,76	67,47	381,2	2,46	
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ		1170	43,15	20,78	165,18	1043,64	31,31		ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ		1475	54,74	27,67	216,77	1395	38	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У							Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	15	1	2	9	10	11	12	13	14	15	
День 6			дети от 1,5 - 3 лет							День 6			дети от 3-7 лет					
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	6,81	7,77	30,13	217,5	1,21	14	Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	9,07	10,36	40,18	290	1,92	14	
	хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	1		хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0	1	
	масло сливочное	5	0,04	4,12	0,004	37,4	0	5		масло сливочное	5	0,04	4,12	0,004	37,4	0	5	
	Чай с сахаром	150	0	0	9,89	45,6	0,02	392		Чай с сахаром	180	0	0	12,86	72,7	0,03	392	
ИТОГО ЗАВТРАК		335	8,98	12,22	53,944	369,2	1,23		ИТОГО ЗАВТРАК		425	12,3	14,97	73,474	503,1	1,95		
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0,6	0	12,12	50,66	2,4	6н	2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0,6	0	12,12	50,66	2,4	6н	
	Суп картофельный с клецками	150	1,23	1,86	7,54	51,9	3,45	45		Суп картофельный с клецками	200	1,6	2,47	10	69,2	5,1	45	
ОБЕД	Ленивые голубцы формовые	130	12,50	8	17,8	271,8	50,61	298	ОБЕД	Ленивые голубцы формовые	160	14,12	9,04	18,26	290	49,86	298	
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,5	0,6	375		Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,7	0,72	375	
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	1		Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0	1	
	соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,1	24	0,4	355		соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,1	24	0,4	355	
ИТОГО ОБЕД		490	17,17	11,69	61,58	496,9	55,06		ИТОГО ОБЕД		610	20,36	13,5	75,05	582,9	55,08		
Полдник	Омлет	80	6,28	7,25	2,57	99,94	0,15	215	Полдник	Омлет	100	7,85	9,06	3,21	124,93	0,18	215	
	чай с сахаром	150	0	0	9,89	45,6	0,02	392		чай с сахаром	180	0	0	12,86	72,7	0,03	392	
ИТОГО ПОЛДНИК		230	6,28	7,25	12,46	145,54	0,17		ИТОГО ПОЛДНИК		280	7,85	9,06	16,07	197,63	0,21		
ИТОГО ШЕСТОЙ ДЕНЬ		1155	33,03	31,16	140,104	1062,3	58,86		ИТОГО ШЕСТОЙ ДЕНЬ		1415	41,13	37,53	176,714	1334,29	59,59		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У							Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	15	1	2	9	10	11	12	13	14	15
День 7			дети от 1,5 - 3 лет						День 7			дети от 3-7 лет					
Завтрак	Каша рисовая	150	2,32	3,96	28,97	161	0,00	188	Завтрак	Каша рисовая	200	3,09	4,07	36,98	197	0,00	188
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	1		Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,48	103	0	1
	Кофейный напиток на молоке	150	3,46	3,71	16,66	117	0,96	395		Кофейный напиток на молоке	180	4,84	4,96	19,35	144,4	1,17	395
	Повидло	20	0	0	10	40	0,17	бн		повидло	25	0	0	12,5	50	0,22	бн
	ИТОГО ЗАВТРАК	350	7,91	8	69,55	385,7	1,15			ИТОГО ЗАВТРАК	445	10,92	9,52	89,26	494,4	1,39	
2-й завтрак	Фрукты	100	1,5	0,5	21	95	10	бн	2-й завтрак	фрукты	100	1,5	0,5	21	95	10	бн
Обед	Рассольник	150	2,53	1,42	9,18	71,05	0,89	4	Обед	Рассольник	200	3,37	1,89	12,24	94,7	1,18	4
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,5	4,1	26,28	169	0	679		каша гречневая рассыпчатая	130	6,4	4,85	31	196,72	0	679
	Курица отварная	50	10,5	6,8	0	103,12	0	637		курица отварная	75	15,83	10,2	0	154,69	0	637
	Напиток из шиповника	150	6,52	7,04	8,82	134,4	75	398		Напиток из шиповника	180	6,52	7,04	8,82	148,4	90	398
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	1		Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,48	103	0	1
	Соус томатный	20	0,25	0,6	1,95	14,24	0,44	121		Соус томатный	30	0,37	0,9	2,93	21,36	0,66	121
	ИТОГО ОБЕД	510	29,43	20,29	60,15	560,51	76,33			ИТОГО ОБЕД	655	35,06	25,38	75,42	721,87	91,64	
Полдник	Оладьи со сгущенным молоком	60	12,2	10,29	70,7	108	0,32	449	Полдник	Оладьи со сгущенным молоком	80	14,5	14,4	82,8	152	0,32	449
	Чай с сахаром	150	0	0	9,89	45,6	0,02	382		Чай с сахаром	180	0	0	12,86	72,7	0,03	382
	ИТОГО ПОЛДНИК	210	12,2	10,29	80,59	153,6	0,34				ИТОГО ПОЛДНИК	260	14,5	14,4	95,66	224,7	0,35
	ИТОГО СЕДЬМОЙ ДЕНЬ	1170	51,04	39,08	231,29	1195,81	87,82			ИТОГО СЕДЬМОЙ ДЕНЬ	1450	62,6	49,8	281,34	1535,97	103,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У							Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	15	1	2	3	10	11	12	13	14	15	
День 8			дети от 1,5 - 3 лет							День 8			дети от 3 до 7 лет					
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5,07	7,81	19,39	168,7	0,68	86	Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,4	25,8	224,9	0,90	86	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,89	43,4	1,42	393		Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,78	56,7	2,83	393	
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,02	68,7	0	1		Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0	1	
	Сыр порционный	10	2,15	2,25	0	28,8	0,13	7		Сыр порционный	10	2,15	2,25	0	28,8	0,13	7	
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	44	10	бн	2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	44	10	бн	
ИТОГО ЗАВТРАК		340	9,42	10,4	41,2	306,6	2,23		ИТОГО ЗАВТРАК		430	12,22	13,16	57,01	413,4	3,85		
обед	Суп с мясными фрикадельками	185	4,37	3,42	10,19	89,1	7,4	209	обед	Суп с мясными фрикадельками	220	5,83	4,50	13,58	118,8	9,87	209	
	Гуляш из отварного мяса	50	15,42	12,41	3,90	189	0,6	277		Гуляш из отварного мяса	55	18,05	14,26	4,58	218	0,97	277	
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110	4,8	3,9	22,9	146	0	688		Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	4,8	3,9	22,9	146	0	688	
	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,83	2,08	4,09	38,55	4,9	34		Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,83	2,08	4,09	38,55	4,9	34	
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	1,02	0	21,78	95	0,3	384		Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	1,36	0	29,02	116,19	0,4	384	
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	1		Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0	1	
ИТОГО ОБЕД		556	25,42	23,94	41,14	482,65	20,5		ИТОГО ОБЕД		675	32,7	25,29	65,59	621,35	15,74		
Полдник	Ватрушка с творогом	60	7,9	4,69	25	173	0,03	104	Полдник	Ватрушка с творогом	80	10,5	6,26	33,3	230	0,04	104	
	Чай с сахаром	150	0	0,00	9,89	45,5	0,02	392		Чай с сахаром	180	0	0,00	12,86	72,7	0,03	392	
	ИТОГО ПОЛДНИК	210	24	4,69	34,88	218,5	0,05			ИТОГО ПОЛДНИК		260	10,5	6,26	46,16	302,7	0,07	
ИТОГО ВОСЬМОЙ ДЕНЬ		1205	59,24	39,43	127,03	1034,85	32,78		ИТОГО ВОСЬМОЙ ДЕНЬ		1455	55,82	45,11	178,55	1384,45	29,67		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры		
			Б	Ж	У							Б	Ж	У					
1	2	3	4	5	6	7	8	15	1	2	3	10	11	12	13	14	15		
День 9			дети от 1,5 - 3 лет						День 9			дети от 3 до 7 лет							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150	4,3	3,5	14,12	108	66	93	Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	5,7	4,7	18,8	140,6	0,88	93		
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	397		Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397		
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	1		Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0	1		
	Повидло	20	0	0	10	40	0,17	бн		Повидло	25	0	0	12,5	50	0,22	б/н		
ИТОГО ЗАВТРАК		350	9,58	6,55	51	305,7	67,37		ИТОГО ЗАВТРАК		445	12,56	8,38	67,55	400,6	2,53			
2-й завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	бн	2-й завтрак	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	бн		
Обед	Борщ с капустой и сметаной	150	2,31	1,31	4,07	48,74	6	41	Обед	Борщ с капустой и сметаной	200	3,07	1,74	5,4	60,5	8	41		
	Рис отварной	110	3,43	3,58	24,45	140	1,33	315		Рис отварной	130	4,05	4,23	28,89	165,45	1,99	315		
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	125	9,89	5,6	4,6	107,14	2,39	486		Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	145	13,87	7,85	6,53	150	3,35	486		
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,5	0,6	376		Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,7	0,72	376		
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	1		Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0	1		
	ИТОГО ОБЕД		565	18,54	10,82	67,26	445,08	10,32			ИТОГО ОБЕД		695	25,12	14,31	85,51	575,65	14,06	
Полдник	Кисель из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,3	72,6	0,21	874	Полдник	Кисель из сухофруктов	200	0,3	0,01	24,4	96,8	0,28	874		
	Пряники	50	2,9	2,3	37,5	183	0	41		Пряники	50	2,9	2,3	37,5	183	0	41		
	ИТОГО ПОЛДНИК		200	3,13	2,31	55,8	255,6	0,21			ИТОГО ПОЛДНИК		250	3,2	2,31	61,9	279,8	0,28	
	ИТОГО ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ		1215	31,65	20,08	183,86	1050,38	87,90			ИТОГО ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ		1490	41,28	25,40	224,76	1300,05	26,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У							Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	15	1	2	9	10	11	12	13	14	15	
День 10			дети от 1,5 - 3 лет							День 10			дети от 3-7 лет					
Завтрак	Каша "Дружба"	150	3,4	3,96	27,83	161	0	168	Завтрак	Каша "Дружба"	200	4,62	4,07	35,46	197	0	188	
	Чай с сахаром	160	0	0	9,89	45,6	0,02	392		Чай с сахаром	180	0	0	12,86	72,7	0,03	392	
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	1		Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0	1	
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05	0	6		Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33,05	0	6	
ИТОГО ЗАВТРАК		335	5,57	7,91	51,705	308,35	0,02		ИТОГО ЗАВТРАК		425	7,75	8,18	66,815	405,75	0,03		
2-й завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	0	14,15	64	3	бн	Сок фруктовый	100	0,75	0	14,15	64	3	бн		
Обед	Салат из моркови и яблок	30	0,28	1,74	2,62	27,3	2,31	40	Обед	Салат из моркови и яблок	50	0,46	2,9	4,36	45,5	3,85	40	
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	150	3,29	3,07	9,79	81	3,48	81		Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,39	4,21	13,06	108	4,64	81	
	Картофельная запеканка с мясом	125	8,91	6,59	20,43	177	1,78	291		Картофельная запеканка с мясом	165	12,13	9,5	25,7	237	3,8	291	
	Напиток из плодов шиповника	150	5,41	5,84	7,32	123,17	74,7	398		Напиток из плодов шиповника	180	6,52	7,04	8,82	148,4	90	398	
Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	1	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0	1			
ИТОГО ОБЕД		485	29,346	29,01	72,36	690,67	81,299		ИТОГО ОБЕД		635	34,43	29,43	85,01	770,9	101,45		
Полдник	Леченье	50	3,8	4,9	37,2	208,5	0	42	Полдник	Леченье	70	5,32	6,66	52,08	291,9	0	42	
	Йогурт (Снежок)	150	4,35	3,75	6	75	1,05	401		Йогурт (Снежок)	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401	
ИТОГО ПОЛДНИК		200	8,15	8,65	43,2	283,5	1,05		ИТОГО ПОЛДНИК		250	10,54	11,36	59,28	381,9	1,26		
ИТОГО ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ		1120	43,816	45,57	181,42	1346,42	85,359		ИТОГО ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ		1410	53,47	48,97	227,255	1622,55	105,74		
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД		11830	417,00	347,49	1688	11400	592		ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД		14580	505	420	2125	14387	619		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		1183	41,70	34,75	169	1140	59		СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		1458	50	42	213	1439	62		
СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УЛЕВОДОВ, В МЕНЮ ЗА ПЕРИОД В % ОТ КАЛОРИЙНОСТИ			3,96	3,05	14,80				СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УЛЕВОДОВ, В МЕНЮ ЗА ПЕРИОД В % ОТ КАЛОРИЙНОСТИ			3,51	2,92	14,77				