

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ  
детский сад «Рябинка»

Н.Е. Барановская

(личная подпись)

«23»

04 2023 г.



## ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 1,5 лет до 8 лет с 12 часовым пребыванием в муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад «Рябинка»

Документ подписан простой электронной подписью

Дата, время подписания: 27.04.2023 15:54:37

Ф.И.О. должностного лица: Барановская Наталья Евгеньевна

Должность: заведующий

Уникальный программный ключ: 65702eac-63d6-4a1f-a4e6-fb4feb1d72d7

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
		от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет	Б		Ж		У		от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет	от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет	
				от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет	от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет	от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет					
<b>День 1</b>														
<b>Завтрак:</b> 8.15-8.30	Каша гречневая рассыпчатая	126	158	3	4,5	4,27	6,4	14,6	21,9	175,33	263	0	0	186
	Кофейный напиток	150	200	0,2	0,3	0,6	0,7	0,1	0,2	9,0	11,0	1,17	1,21	395
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/8	40/6/12	3,37	5,06	4,95	7,02	9,74	14,61	99	144	0,13	0,19	3
<b>2-й завтрак</b> 10.00-10.15	Сок яблочный/виноградный	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0	2,0	2,0	532
<b>Обед:</b> 11.25-12.35	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	150/8/9	200/10/11	2,95	3,68	4,8	7,07	6,87	8,58	94,49	118	15,54	19,41	56
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	65	75	8,44	9,84	6,88	8,02	6,13	7,16	119,98	139,13	0,7	0,81	161
	Макаронные изделия отварные	100	130	3,56	5,34	4,64	6,96	20,97	31,45	135,33	203	3,97	5,95	195
	Соус красный основной	25	30	0,31	0,41	1,25	1,67	1,74	2,33	20	26	0	0	228
	Компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,51	0	0	20,45	24,023	83	99	0,38	0,46	241
	Хлеб ржаной	40	50	1,88	2,35	0,28	0,35	19,92	24,9	85,6	107,0	0	0	123
<b>Полдник:</b> 15.15-15.30	Молоко кипяченое	150	200	4,19	5,59	4,79	6,38	7,56	10,08	90,09	120,12	0,38	0,5	255
	Печенье	12	20	0,88	1,46	2,30	3,83	7,90	13,17	55,63	92,72	0	0	604
<b>Ужин:</b> 16.45-17.10	Творожно-рисовая запеканка с соусом/ Пудинг творожный с повидлом	130/20/90/15	170/30/140/25	18,3/14,78	23,9/22,25	13,9/5,86	18,2/8,7	45,7/21,15	59,7/31,66	386,1/197	504,9/295	0,3/0,41	0,4/0,41	210/128
	Чай полусладкий	150	200	0	0	0	0	5	7	19	27	0	0	263,264
	Батон нарезной	30	40	2,25	3,0	0,85	1,13	15,4	20,4	78,6	104,8	0	0	125
<b>Итого за 1 день:</b>				50,2	66,4	49,61	74,23	192,18	255,603	1497,15	2005,67	24,57	30,93	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
		от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет	Б		Ж		У		от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет	от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет	
				от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет	от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет	от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет					
<b>День 2</b>														
<b>Завтрак:</b> 8.15-8.30	Каша вязкая манная молочная	150	200	4,66	6,21	5,6	7,47	18,82	25,09	144	192	1,46	1,95	88
	Какао с молоком	150	180	1,25	1,5	1,33	1,6	10,08	12,1	50	60	0,54	0,65	248
	Бутерброд с маслом	30/5	40/6	1,53	2,3	2,63	3,54	9,74	14,61	70	101	0	0	1
<b>2-й завтрак</b> 10.00-10.15	Сок яблочный/виноградный	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0	2,0	2,0	532
<b>Обед:</b> 11.25-12.35	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	150/8/9	200/10/11	3,28	4,1	4,8	7,16	16,76	20,93	116,11	145	6,57	8,2	33
	Бефстроганов	70	80	15,12	17,28	12,34	14,10	1,56	1,78	178	203,43	0,26	0,30	148
	Картофельное пюре	130	150	6,83	3,05	3,81	5,24	24,8	18,06	99,75	142	0,37	17,95	206
	Компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,51	0	0	20,45	24,023	83	99	0,38	0,46	241
	Хлеб ржаной	40	50	1,88	2,35	0,28	0,35	19,92	24,9	85,6	107,0	0	0	123
<b>Полдник:</b> 15.15-15.30	Чай с молоком	150	200	1,05	1,40	1,20	1,60	12,30	16,40	64,5	86	0,00	0,00	261
	Вафли	18,0	22,0	0,33	0,55	0,39	0,65	9,27	15,45	67,97	70,8	0	0	602
<b>Ужин:</b> 16.45-17.10	Салат из отварной свеклы	45	60	0,62	0,83	3,41	4,54	3,41	4,55	48,75	65	3,38	4,5	22
	Омлет натуральный с маслом	80	100	7,18	8,97	6,8	8,5	6	7,5	125,6	157	0,39	0,49	110
	Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	8,98	11,98	30	45	0	0	263, 264
	Батон нарезной	30	40	2,25	3,0	0,85	1,13	15,4	20,4	78,6	104,8	0	0	125
<b>Итого за 2 день:</b>				39,87	44,71	38,53	50,43	187,84	228,2	1217,88	1546,6	23,14	45,59	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
		от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет	Б		Ж		У		от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет	от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет	
				от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет	от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет	от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет					
<b>День 3</b>														
<b>Завтрак:</b> 8.15-8.30	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,39	5,85	4,36	5,81	14,99	19,99	116,25	155	0,75	1	44
	Кофейный напиток с молоком	150	180	1,25	1,5	1,25	1,5	10,42	12,5	48,33	58	0,54	0,65	253
	Бутерброд с маслом	30/5	40/6	1,53	2,3	2,63	3,54	9,74	14,61	70	101	0	0	1
<b>2-й завтрак</b> 10.00-10.15	Яблоко/банан	95	100	0,25/ 1,04	0,26/ 1,09	0,16/0, 31	0,17/0, 33	13,12/21 ,7	13,81/22, 84	49/85	52/89	10,0	10,0	301
<b>Обед:</b> 11.25-12.35	Салат из моркови с зеленым горошком	45	60	0,75	1,0	3,8	5,07	2,27	3,03	42,75	57	2,14	2,85	11
	Суп «Волна» с курицей	170/10	200/15	5,3	6,53	7,2	7,35	13,98	18,2	167,21	202,3	10,11	12,76	39
	Суфле из птицы/Котлета рубленая из птицы	70,60	80,70	8,57	9,79	12,80	14,63	3,91	4,47	286,06	326,93	0,10	0,11	183,30 5
	Каша перловая рассыпчатая	100	150	2,93	4,40	2,82	4,23	20,87	31,31	122	183	0	0	186
	Соус красный основной	25	30	0,31	0,41	1,25	1,67	1,74	2,33	20	26	0	0	228
	Компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,51	0	0	20,45	24,023	83	99	0,38	0,46	241
	Хлеб ржаной	40	50	1,88	2,35	0,28	0,35	19,92	24,9	85,6	107,0	0	0	123
<b>Полдник:</b> 15.15-15.30	Молоко кипяченое	150	200	4,19	5,59	4,79	6,38	7,56	10,08	90,09	120,12	0,38	0,5	255
	Батон нарезной	30	40	2,25	3,0	0,85	1,13	15,4	20,4	78,6	104,8	0	0	125
	мармелад	12	20	0,88	1,46	2,30	3,83	7,90	13,17	55,63	92,72	0	0	604
<b>Ужин:</b> 16.45-17.10	Оладьи с повидлом	150/20	180/25	4,7	5,65	10,94	11,39	27,79	35,36	223,92	262,5	0,93	0,93	448
	Чай полусладкий	150	200	0	0	0	0	5	7	19	27	0	0	263, 264
<b>Итого за 3 день:</b>				39,6/ 40,39	50,6/ 51,43	55,43/ 55,58	67,05/ 67,21	195,06/ 203,64	255,18/ 264,21	1557,44/ 1593,44	1974,37/ 2011,37	25,33	29,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
		от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет	Б		Ж		У		от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет	от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет	
				от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет	от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет	от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет					
<b>День 4</b>														
<b>Завтрак:</b> 8.15-8.30	Каша боярская (пшениная)	150	200	4,89	6,52	5,76	7,68	20,84	27,79	154	205,33	1,47	1,96	85
	Какао с молоком	150	180	1,25	1,5	1,33	1,6	10,08	12,1	50	60	0,54	0,65	248
	Бутерброд с маслом	30/5	40/6	1,53	2,3	2,63	3,54	9,74	14,61	70	101	0	0	1
<b>2-й завтрак</b> 10.00-10.15	Яблоко/банан	95	100	0,25/ 1,04	0,26/ 1,09	0,16/ 0,31	0,17/0,33	13,12/ 21,7	13,81/ 22,84	49/85	52/89	10,0	10,0	301
<b>Обед:</b> 11.25-12.35	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	150	200	6,34	8,8	4,12	6,85	17,51	22	118,87	180	4,83	6,10	36
	гренки из пшеничного хлеба	10	15	1,19	1,78	0,12	0,18	6,82	10,23	35,16	52,74	0	0	185
	Плов с мясом	160	200	11,50	14,37	12,78	15,98	28,32	35,4	275,20	344	1,44	1,8	258
	Компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,51	0	0	20,45	24,023	83	99	0,38	0,46	241
	Хлеб ржаной	40	50	1,88	2,35	0,28	0,35	19,92	24,9	85,6	107,0	0	0	123
<b>Полдник:</b> 15.15-15.30	Кисель	150	180	0	0	0	0	24	30	116	129	0	0	233
	«Гребешок» с повидлом из дрожжевого теста/ Крендель сахарный	60/60	70/70	4,54/4,66	5,3/5,43	4,07/7,92	4,75/9,24	25,30/30,71	29,5/35,83	157,12/24,40	183,3/261,80	0,22/0,16	0,26/0,18	417/415
	Яйцо отварное	1 шт.	1 шт.	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	0	0	209
<b>Ужин:</b> 16.45-17.10	Рагу овощное со сметаной	150/9	200/11	2,23	2,67	4,04	4,82	10,16	12,19	86,67	104	14,33	14,43	77
	Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	8,98	11,98	30	45	0	0	263 264
	Батон нарезной	30	40	2,25	3,0	0,85	1,13	15,4	20,4	78,6	104,8	0	0	125
<b>Итого за 4 день:</b>			43,37/ 44,28	54,46/ 55,42	40,74/ 44,74	51,65/ 56,3	230,94/ 244,93	289,23/ 304,59	1452,22/ 1555,5	1830,17/ 1945,67	33,21/3 3,15	35,66/3 5,58		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
		от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет	Б		Ж		У		от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет	от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет	
				от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет	от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет	от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет					
<b>День 5</b>														
<b>Завтрак:</b> 8.15-8.30	Каша вязкая рисовая молочная	150	200	4,16	5,55	5,60	7,47	19,56	26,08	144	192	1,46	1,95	173
	Кофейный напиток с молоком	150	180	1,25	1,5	1,25	1,5	10,42	12,5	48,33	58	0,54	0,65	253
	Бутерброд с маслом	30/5	40/6	1,53	2,3	2,63	3,54	9,74	14,61	70	101	0	0	1
<b>2-й завтрак</b> 10.00-10.15	Яблоко/банан	95	100	0,25/ 1,04	0,26/ 1,09	0,16/ 0,31	0,17/ 0,33	13,12/ 21,7	13,81/ 22,84	49/85	52/89	10,0	10,0	301
<b>Обед:</b> 11.25-12.35	Борщ со свежей капустой, с мясом и со сметаной	100	138	2,82	3,52	4,79	5,98	7,83	9,78	93,69	117	7,8	9,74	27
	Азу/ жаркое по-домашнему	180/ 180	200/ 200	10,11/ 11,21	11,23/ 12,46	11,36 /10,1 8	12,62/11, 31	7,47/ 15,53	8,30/ 17,26	175/207	194,44/ 230	3,84/ 8,63	4,27/ 9,59	153
	Компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,51	0	0	20,45	24,023	83	99	0,38	0,46	241
	Хлеб ржаной	40	50	1,88	2,35	0,28	0,35	19,92	24,9	85,6	107,0	0	0	123
<b>Полдник:</b> 15.15-15.30	Сок яблочный	150	200	0,75	1,0	0,6	0,8	14,75	19,66	64,05	85,4	4,0	4,0	532
	Зефир	27	27	0,22	0,22	0,0	0,0	21,2	21,2	82,8	82,8	0	0	б/н
<b>Ужин:</b> 16.45-17.10	Рыба, запеченная в омлете	180	200	30,37	33,74	18,05	20,06	4,1	4,56	300,37	333,74	0,13	0,14	348
	Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	8,98	11,98	30	45	0	0	263, 264
	Батон нарезной	30	40	2,25	3,0	0,85	1,13	15,4	20,4	78,6	104,8	0	0	125
<b>Итого за 5 день:</b>			56,01 /57,9	65,18 /67,2 4	45,57 /44,5 4	53,62/52, 47	172,94/1 89,58	211,8/229 ,79	1304/137 2,44	1572,18/ 1644,74	28,15/3 2,94	31,21/3 6,53		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
		от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет	Б		Ж		У		от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет	от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет	
				от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет	от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет	от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет					
<b>День 6</b>														
<b>Завтрак:</b> 8.15-8.30	Макаронные изделия отварные с маслом	120/5	150/5	4,58	5,68	3,52	4,36	21,98	27,25	137,9	171	0	0	204
	Кофейный напиток	150	200	0,2	0,3	0,6	0,7	0,1	0,2	9,0	11,0	1,17	1,21	395
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/8	40/6/12	3,37	5,06	4,95	7,02	9,74	14,61	99	144	0,13	0,19	3
<b>2-й завтрак</b> 10.00-10.15	Сок яблочный	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0	2,0	2,0	532
<b>Обед:</b> 11.25-12.35	Суп-уха	170	200	4,24	5,3	5,2	6,5	20,24	25,3	112,8	150,3	9,64	12,05	41
	Овощное рагу с мясом	150	180	2,40	3,24	11,33	17,36	13,59	18,26	166	242	3,71	5,2	621
	Компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,51	0	0	20,45	24,023	83	99	0,38	0,46	241
	Хлеб ржаной	40	50	1,88	2,35	0,28	0,35	19,92	24,9	85,6	107,0	0	0	123
<b>Полдник:</b> 15.15-15.30	Молоко кипяченое	150	200	4,19	5,59	4,79	6,38	7,56	10,08	90,09	120,12	0,38	0,5	255
	Вафли	18,0	22,0	0,33	0,55	0,39	0,65	9,27	15,45	67,97	70,8	0	0	602
<b>Ужин:</b> 16.45-17.10	Блины с повидлом	110/20	110/25	6,24	6,24	8,1	8,1	34,31	34,31	234	234	1,03	1,03	265
	Чай полусладкий	150	200	0	0	0	0	5	7	19	27	0	0	263, 264
	Батон нарезной	30	40	2,25	3,0	0,85	1,13	15,4	20,4	78,6	104,8	0	0	125
<b>Итого за 6 день</b>			30,6	38,32	40,11	52,65	187,66	231,88	1228,96	1527,02	18,44	22,64		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
		от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет	Б		Ж		У		от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет	от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет	
				от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет	от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет	от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет					
<b>День 7</b>														
<b>Завтрак:</b> 8.15-8.30	Каша вязкая молочная «Дружба»	150	200	4,67	6,21	5,79	7,73	20,78	27,71	150,75	201	1,47	1,95	84
	Какао с молоком	150	180	1,25	1,5	1,33	1,6	10,08	12,1	50	60	0,54	0,65	248
	Бутерброд с маслом	30/5	40/6	1,53	2,3	2,63	3,54	9,74	14,61	70	101	0	0	1
<b>2-й завтрак</b> 10.00-10.15	Сок яблочный	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46,0	46,0	2,0	2,0	532
<b>Обед:</b> 11.25-12.35	Суп шахтёрский с мясом и со сметаной	150/8/9	200/10/11	3,32	4,15	4,83	6,04	15,74	19,67	115,2	144	6,5	7,87	101
	Капуста тушеная с мясом/ Голубцы ленивые	150/160	200/200	3,36/4,93	3,82/5,375	7,06/3,82	8,02/4,45	13,73/3,59	15,6/4,19	139,92/68,26	159/79,63	26,23/7,48	29,81/8,72	200,151
	Компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,51	0	0	20,45	24,023	83	99	0,38	0,46	241
	Хлеб ржаной	40	50	1,88	2,35	0,28	0,35	19,92	24,9	85,6	107,0	0	0	123
<b>Полдник:</b> 15.15-15.30	Молоко кипяченое	150	200	4,19	5,59	4,79	6,38	7,56	10,08	90,09	120,12	0,38	0,5	255
	Печенье	12	20	0,88	1,46	2,30	3,83	7,90	13,17	55,63	92,72	0	0	604
<b>Ужин:</b> 16.45-17.10	Сырники из творога с повидлом/ Лапшевник с творогом, с повидлом	110/20/150/10	150/25/200/15	8,87/17,34	13,3/21,74	10,53/13,41	15,8/16,20	27,00/31,55	40,5/42,07	280,13/316,52	420,2/401,51	0,28/0,13	0,43/0,17	130,423
	Чай полусладкий	150	200	0	0	0	0	5	7	19	27	0	0	263,264
<b>Итого за 7 день</b>				30,87/40,91	41,69/51,69	39,64/39,28	53,39/50,22	168,0/162,41	219,46/209,62	1185,32/1150,05	1577,04/1399,35	37,78/18,88	43,67/22,32	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры	
		от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет	Б		Ж		У		от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет	от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет		
				от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет	от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет	от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет						
<b>День 8</b>															
<b>Завтрак:</b> 8.15-8.30	Каша вязкая молочная «Рябчик»	150	200	4,39	5,85	4,36	5,81	14,99	19,99	116,25	155	0,75	1	44	
	Кофейный напиток с молоком	150	180	1,25	1,5	1,25	1,5	10,42	12,5	48,33	58	0,54	0,65	253	
	Бутерброд с маслом	30/5	40/6	1,53	2,3	2,63	3,54	9,74	14,61	70	101	0	0	1	
<b>2-й завтрак</b> 10.00-10.15	Яблоко/банан	95	100	0,25/ 1,04	0,26/ 1,09	0,16/ 0,31	0,17/0,33	13,12/ 21,7	13,81/ 22,84	49/85	52/89	10,0	10,0	301	
<b>Обед:</b> 11.25-12.35	Суп крестьянский с крупой, с мясом и со сметаной	150/10/ 9	200/15/ 11	3,74	4,68	5,34	6,68	12,82	16,03	110	137,5	7,7	9,63	42	
	Макаронник с мясом или сердцем	120	160	13,66	18,21	8,75	11,67	25,04	33,36	234	312	0,312	0,416	292	
	Соус красный основной	25	30	0,31	0,41	1,25	1,67	1,74	2,33	20	26	0	0	228	
	Компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,51	0	0	20,45	24,023	83	99	0,38	0,46	241	
	Хлеб ржаной	40	50	1,88	2,35	0,28	0,35	19,92	24,9	85,6	107,0	0	0	123	
<b>Полдник:</b> 15.15-15.30	Кисель	150	180	0	0	0	0	24	30	116	129	0	0	233	
	Батон нарезной	30	40	2,25	3,0	0,85	1,13	15,4	20,4	78,6	104,8	0	0	125	
	мармелад	12	20	0,88	1,46	2,30	3,83	7,90	13,17	55,63	92,72	0	0	604	
<b>Ужин:</b> 16.45-17.10	Яйцо отварное	1 шт.	1 шт.	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	0	0	209	
	Котлеты капустные	200	250	10,12	12,65	15,3	19,13	28,19	35,24	389,37	486,71	11,6	14,50	66	
	Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	8,98	11,98	30	45	0	0	263,26 4	
	Батон нарезной	30	40	2,25	3,0	0,85	1,13	15,4	20,4	78,6	104,8	0	0	125	
<b>Итого за 8 день</b>					48,03/ 48,82	61,28 /62,1 1	47,92/ 48,07	61,21/ 61,37	228,41/ 236,99	293,04/ 302,07	1627,38/ 1663,38	2073,53/ 2110,53	31,82	36,56	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
		от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет	Б		Ж		У		от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет	от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет	
				от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет	от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет	от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет					
<b>День 9</b>														
<b>Завтрак:</b> 8.15-8.30	Суп молочный с крупой (греча), маслом, сахаром	150	200	4,32	5,76	4,97	6,63	13,71	18,28	117	156	0,88	1,17	43
	Какао с молоком	150	180	1,25	1,5	1,33	1,6	10,08	12,1	50	60	0,54	0,65	248
	Бутерброд с маслом	30/5	40/6	1,53	2,3	2,63	3,54	9,74	14,61	70	101	0	0	1
<b>2-й завтрак</b> 10.00-10.15	Яблоко/банан	95	100	0,25/ 1,04	0,26/ 1,09	0,16/ 0,31	0,17/ 0,33	13,12/ 21,7	13,81/ 22,84	49/85	52/89	10,0	10,0	301
<b>Обед:</b> 11.25-12.35	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	150/10	200/15	4,12	5,2	5,63	7,1	15,13	19,09	139,6	169,09	4,24	5,35	37
	Гуляш	30	45	4,5	6,75	5,7	8,55	1,85	2,78	123,6	185,4	0,6	0,9	152
	Каша гречневая рассыпчатая	100	150	3	4,5	4,27	6,4	14,6	21,9	175,33	263	0	0	186
	Компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,51	0	0	20,45	24,023	83	99	0,38	0,46	241
	Хлеб ржаной	40	50	1,88	2,35	0,28	0,35	19,92	24,9	85,6	107,0	0	0	123
<b>Полдник:</b> 15.15-15.30	Чай с молоком	150	200	1,05	1,40	1,20	1,60	12,30	16,40	64,5	86	0,00	0,00	261
	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	60	70	4,8	5,6	3,7	4,3	20,98	24,48	156,3	182,3	0,26	0,3	289, 314
<b>Ужин:</b> 16.45-17.10	Сельдь с луком репчатым	45	60	3,98	5,3	4,88	6,5	0,68	0,91	87	116	0,75	1	24
	Винегрет овощной	150	180	1,38	2,48	6,18	11,1	8,4	15,1	94,8	170,6	10,2	18,3	45
	Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	8,98	11,98	30	45	0	0	263, 264
	Батон нарезной	30	40	2,25	3,0	0,85	1,13	15,4	20,4	78,6	104,8	0	0	125
<b>Итого за 9 день</b>				34,73/ 35,52	46,91/ 47,74	41,78/ 41,93	58,97/ 59,13	185,34/ 193,92	240,76/ 249,73	1404,33/ 1440,33	1897,19/ 1934,19	27,85	27,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
		от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет	Б		Ж		У		от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет	от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет	
				от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет	от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет	от 1,5 до 3 лет	от 3 до 8 лет					
<b>День 10</b>														
<b>Завтрак:</b> 8.15-8.30	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	200	4,76	6,35	6,38	8,51	16,4	21,86	140,25	187	1,46	1,95	93
	Кофейный напиток с молоком	150	180	1,25	1,5	1,25	1,5	10,42	12,5	48,33	58	0,54	0,65	253
	Бутерброд с маслом	30/5	40/6	1,53	2,3	2,63	3,54	9,74	14,61	70	101	0	0	1
<b>2-й завтрак</b> 10.00-10.15	Яблоко/банан	95	100	0,25/ 1,04	0,26/ 1,09	0,16/ 0,31	0,17/ 0,33	13,12/ 21,7	13,81/ 22,84	49/85	52/89	10,0	10,0	301
<b>Обед:</b> 11.25-12.35	Свекольник, с мясом и со сметаной	150/8/9	200/10/ 11	3,38	4,22	5,2	6,5	11,03	13,77	116,11	145	7,97	9,95	34
	Котлета, биточки рыбные/ тефтели рыбные	65/100	75/150	6,83/ 8,84	7,8/ 13,26	3,81/ 2,05	4,35/3,08	24,8/ 9,18	28,3/ 13,77	99,75/ 90,53	114/ 135,8	0,37/ 0,31	0,42/ 0,47	134, 360, 463
	Картофельное пюре	130	150	6,83	3,05	3,81	5,24	24,8	18,06	99,75	142	0,37	17,95	206
	Соус красный основной	25	30	0,31	0,41	1,25	1,67	1,74	2,33	20	26	0	0	228
	Компот из сухофруктов	150	200	0,42	0,51	0	0	20,45	24,023	83	99	0,38	0,46	241
	Хлеб ржаной	40	50	1,88	2,35	0,28	0,35	19,92	24,9	85,6	107,0	0	0	123
<b>Полдник:</b> 15.15-15.30	Сок	150	200	0,75	1,0	0,6	0,8	14,75	19,66	64,05	85,4	4,0	4,0	532
	Зефир	27	27	0,22	0,22	0,0	0,0	21,2	21,2	82,8	82,8	0	0	б/н
<b>Ужин:</b> 16.45-17.10	Яйцо отварное	1 шт.	1 шт.	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	0	0	209
	Оладьи из печени	130	180	24,34	32,4	9,23	12,54	4,53	6,24	193,4	259,9	0	0	404
	Соус сметанный	20	30	0,3	0,45	3,37	5,06	1,08	1,62	30	45	0,04	0,06	226
	Чай с сахаром	150	200	0	0	0	0	8,98	11,98	30	45	0	0	263,
	Батон нарезной	30	40	2,25	3,0	0,85	1,13	15,4	20,4	78,6	104,8	0	0	125
<b>Итого за 10 день</b>			60,4/ 63,2	70,92 /77,2 1	43,42/ 41,81	55,96/54, 85	218,66/2 11,62	255,56/25 0,06	1353,64/ 1380,42	1716,9/1 775,7	25,13/2 5,07	45,44/4 5,49		

Всего за 10 дней	Дети 1,5-3 года					Дети 3-7 года				
	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Ккал	Витамин С	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Ккал	Витамин С
	442,49	445,46	1988,89	14243,21	268,31	551,36	578,985	2503,223	17810,76	340,7