

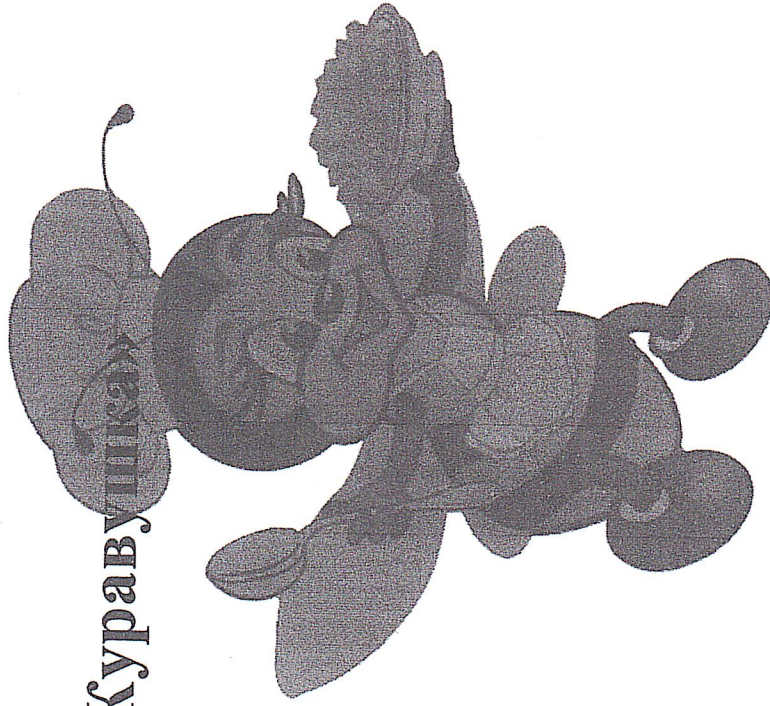
Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
детский сад №1 «Журавушка»
М.Н.Бутенко



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБДОУ детский сад №1 «Журавушка»

от 1,5 до 7 лет



п. Новый Янкуль 2022г.

Весенне-летний период
Возрастная категория до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 1	понедельник: первая неделя							
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	30\10	2.45	7.55	14.62	136	0	1
	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным и сахаром	150\5\5	3.31	3.95	25.2	150	0	185
	Чай с сахаром	150\7	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый (яблочный, вишневый, клубничный)	150	0.45	0.15	22.8	94	6	399
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200\4	1.45	3.9	10.19	82	8.23	57
	Рыба, припущенная с овощами с маслом сливочным	60\5	4.43	0.18	1.89	28	0.77	244
	Пюре картофельное	120	2.4	3.84	16.35	2.58	1.44	321
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.15	20	84.75	0.15	376
	Хлеб ржаной	20	1.22	0.16	9.8	46.6	1.248	
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.48	13.53	68.4	1.248	
	Пряники	60	3.6	3.9	44.4	234	0.05	
	Зефир, ряженка	150	4.5	3.75	6	75	1.05	401
Итого за день			21.98	18.51	189.98	920.33	19.49	

Весенне-летний период

Возрастная категория от 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность(ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 1	понедельник: первая неделя							
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	30\10	2.45	7.55	14.62	136	0	1
	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным и сахаром	200/5/5	4.4	4.06	31.93	182	0	185
	Чай с сахаром							
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый (яблочный, вишневый, клубничный)	180/10	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	0.54	0.18	27.36	113	7.2	399
	Рыба, припущенная с овощами с маслом сливочным	250/5	3.85	2.175	6.775	81.225	12.475	57
	Пюре картофельное	80	10.87	4.01	2.53	90	0.66	246
	Компот из сушеных фруктов	150	3.06	4.8	20.44	142	1.8	321
	Хлеб пшеничный	180	0.396	0.18	24	101.7	0.18	376
ПОЛДНИК	Пряники	40	2.8	0.64	18.04	91.2		
	Кефир, ряженка	80	6	10.64	52.88	332	0	0
		180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
Итого за день			29.956	17.765	171.26	995.02	22.62	

Весенне-летний период									
Возрастная категория до 3-х лет									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С,	№ рецептур ы	
День 2	вторник: первая неделя		Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев с маслом сливочным и сахаром	150/5/5	3.31	3.95	25.3	150	0	185	
	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392	
	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.48	13.53	68.4			
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки, бананы, груши)	100	0.4	0.4	9.8	44		368	
ОБЕД	Икра свекольная или морковная	45	0.98	0.2	4.8	42.2	2.3	54	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.14	2.27	13.744	83.8	6.6	82	
	Плов из птицы	60/100	15.12	12.76	26.76	282	0.41	304	
	Кисель из повидла	150	0.255	0	18.45	73.8	22.5	383	
	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.48	13.53	68.4			
	Хлеб ржаной	20	1.22	0.16	9.8	46.6			
ПОЛДНИК	Печенье	60	4.5	7.98	39.66	249	1.05		
Итого за день	Кефир, ряженка	150	4.5	3.75	6	75	1.05	401	
			31.82	28.27	132.17	910.6	35.66		

Весенне-летний период
Возрастная категория от 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С,	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 2	вторник: первая неделя							
	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев с маслом сливочным и сахаром	200/5/5	4.4	4.06	31.93	182	0	185
	Чай с сахаром	180/10/7	0.12	0.02	10.2	41		
	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.64	18.04	91.2	2.83	382
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки, бананы, груши)	100	0.54	0.18	27.36	113	7.2	368
	Икра свекольная или морковная	60	1.31	0.27	6.48	56.22	3.07	54
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.68	2.83	17.18	104.75	8.25	82
	Плов из птицы	80/130	21.71	16.55	15.02	296	5.21	274
	Кисель из повидла	180	0.34	0	24.26	98.4	33.75	383
	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.64	18.04	91.2		
ПОЛДНИК	Печенье	80	6	10.64	52.88	332		
	Кефир, ряженка	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
Итого за день			40.83	28.35	192.34	1193.45	55.87	

Весенне-летний период
Возрастная категория до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 3	среда: неделя первая							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с маслом сливочным	60/5	5.3	10.7	5.6	140	0.15	215
	Зеленый горошек отварной с маслом сливочным	20/1,5	0.6	0.9	1.3	15.6	1.2	131
	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392
	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.48	13.53	68.4		
	Сок фруктовый (яблочный, кизилловый, виноградный, малиновый, грушевый)	150	0.45	0.15	22.8	94	6	399
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Пи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/4	1.44	3.928	6.78	35.49	14.76	67
ОБЕД	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	60/5	9.63	8.68	9.98	157	0.54	305
	Картофель в молоке	120	2.4	3.84	16.35	51.24	1.44	319
	Компот из свежих плодов	150	0.12	0	21.75	87.45	2.4	372
	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.48	13.53	68.4		

Весенне-летний период
Возрастная категория от 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 3	среда: неделя первая							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с маслом сливочным	80/5	17.86	14.77	42.13	373	0.17	212
	Зеленый горошек отварной с маслом сливочным	30/2	0.9	1.3	2	23.4	0.06	131
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.996	40	0.03	392
	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.64	18.04	91.2	0	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый (яблочный, кизилловый, виноградный, малиновый, грушевый)	180	0.4	0.4	9.8	44	10	399
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1.8	4.91	8.48	44.37	18.46	67
	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	80/5	12.92	11.85	13.46	212	0.73	305
	Картофель в молоке	150	3.06	4.8	20.44	64.05	1.8	319
ОБЕД	Компот из свежих плодов	180	0.14	0	26.1	104.94	2.88	372
	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.64	18.04	91.2		
	Пряники	80	6	10.64	52.88	332	0	0
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.996	40	0.03	392
Итого за день			48.8	49.99	231.362	1460.16	34.16	

	Хлеб ржаной	20	1.22	0.16	9.8	46.6		
ПОЛДНИК	Вафли	60	3.6	3.9	44.4	234	0.05	0
	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392
Итого за день			29.04	33.238	179.8	1054.18	26.58	

Весенне-летний период

Возрастная категория до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 4	четверг: первая неделя							
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.48	13.53	68.4	0	0
	Вареники ленивые с маслом сливочным	60/5	8.91	7.81	9.21	144	0.12	229/230
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2	397
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки, бананы, груши)	100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.2	13.05	107.8	4.64	81
	Птица отварная с соусом сметанным	60/5	12.73	10.07	11.16	154.7	0.54	300/354
	Макаронные отварные	120	4.1	3.6	19.56	134.76	1.76	317
	Компот из сушеных фруктов	150	0.33	0.15	20	84.75	0.15	376
	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.48	13.53	68.4		
	Хлеб ржаной	20	1.22	0.16	9.8	46.6		
ПОЛДНИК	Печенье	60	3.6	3.9	44.4	234	0.04	
	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392
Итого за день			41.83	33.34	125.07	949.01	19.46	

Весенне-летний период

Возрастная категория до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С,	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 5	пятница: первая неделя							
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.48	13.53	68.4	0	0
	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным и сахаром	150/5/5	4.53	8.47	25.15	200	0.739	185
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0.07	0.01	7.1	29	1.42	393
	Сок фруктовый (яблочный, кизилловый, виноградный, малиновый, грушевый)	150	0.45	0.15	22.8	94	6	399
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Икра свекольная или морковная	45	0.98	0.2	4.8	42.2	2.3	54
	Суп картофельный с клецками	200/20	1.675	2.688	10.056	69.8	1.07	85/120
	Котлеты из говядины с соусом сметанным	60/15	9.39	8.98	10.82	169.78	0.118	282/354
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	120	2.2	3.84	16.35	2.58	1.44	151
	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0.255	0	18.45	73.8	22.5	383
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.48	13.53	68.4		
	Хлеб ржаной	20	1.22	0.16	9.8	46.6		
	Пряники	60	3.6	3.9	44.4	234	0.05	0

Весенне-летний период
Возрастная категория от 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С,	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 5	пятница: первая неделя							
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	30\10	2.45	7.55	14.62	136	0	1
	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным и сахаром	200/5/5	6.1	11.2	43.4	300	0.99	185
	Чай с лимоном	180/10/7	0.12	0.02	10.2	41	2.83	393
	Сок фруктовый (яблочный, вишневый, клубничный)	180	0.54	0.18	27.36	113	7.2	399
ОБЕД	Икра свекольная или морковная	60	1.31	0.27	6.48	556.22	3.07	54
	Суп картофельный с клецками	250/25	2.09	3.36	12.57	87.25	1.34	85/120
	Котлеты из говядины с соусом сметанным	80/30	12.44	9.24	12.56	183	0.12	282/354
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	150	2.4	3.84	16.35	2.58	1.44	151
	Кисель из повидла	180	0.34	0	24.26	98.4	33.75	383
	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.64	18.04	91.2		
ПОЛДНИК	Пряники							
		80	6	10.64	52.88	332	0	0
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2.65	1.79	18.83	102	0.34	396
Итого за день			39.24	48.73	257.55	2042.65	51.08	

ПОЛДНИК	Кофейный напиток с молоком сгущенным					
Итого за день		150	2.65	1.79	18.83	102
			24.54	26.568	152.886	855.96
					33.627	0.34
						396

Весенне-летний период
Возрастная категория до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С,	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 6	понеделник: вторая неделя							
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.48	13.53	68.4	0	0
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.74	5.2	18.832	145.2	0.24	93
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0.07	0.01	7.1	29	1.42	393
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки, бананы, груши)	100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5.3	4.144	12.35	108	8.96	83
	Рыба, припущенная с овощами с маслом сливочным	60/5	4.43	0.18	1.89	27	0.77	244
	Пюре картофельное	120	2.4	3.84	16.35	2.58	1.44	321
	Компот из свежих плодов	150	0.12	0	21.75	87.45	2.4	372
	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.48	13.53	68.4		
ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	20	1.22	0.16	9.8	46.6		
	Печенье	60	3.6	3.9	44.4	234	0.04	0
	Кефир, ряженка	150	4.5	3.75	6	75	1.05	401
Итого за день			24.93	17.134	124.36	647.23	26.43	

Весенне-летний период

Возрастная категория от 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность(кк ал)	Витамин С,	№ рецепту ры
День 6	понедельник: вторая неделя							
	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.64	18.04	91.2	0	0
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7.18	6.51	23.54	181.5	0.13	93
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Чай с лимоном	180/10/7	0.12	0.02	10.2	41	2.83	393
	Фрукты свежие (яблоки, бананы, груши)	100	0.54	0.18	27.36	113	7.2	368
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	6.625	5.18	15.43	135	11.2	83
ОБЕД	Рыба, припущенная с овощами с маслом сливочным	80/5	5.91	0.25	2.54	36	0.84	244
	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.44	64.05	1.8	321
	Компот из свежих плодов	180	0.14	0	26.1	104.94	2.88	372
	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.64	18.04	91.2		
	Печенье							
ПОЛДНИК	Кефир, ряженка	80	4.8	5.2	59.2	312		
		180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	401
Итого за день			39.195	27.92	228.09	1259.89	28.14	

Весенне-летний период
Возрастная категория до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С,	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 7	вторник: вторая неделя							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным и сахаром	150/5/5	4.53	8.47	25.15	200	0.739	185
	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392
	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.48	13.53	68.4	0	0
	Сок фруктовый (яблочный, кизилловый, грушевый)	150	0.45	0.15	22.8	94	6	399
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Икра свекольная или морковная	45	0.98	0.2	4.8	42.2	2.3	54
	Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.2	13.05	107.8	4.64	81
	Птица, тушенная в сметанном соусе	60/60	14.78	5.97	4.43	139.78	0.038	301/354
	Каша рассыпчатая из крупы гречневой	124	5.3	5.7	40	234	0.04	313
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.15	20	84.75	0.15	376
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.48	13.53	68.4		
	Хлеб ржаной	20	1.22	0.16	9.8	46.6		
	Пряники	60	3.6	3.9	44.4	234	0.05	
	Кефир, ряженка	150	4.5	3.75	6	75	1.05	401
			44.32	21.85	154.92	976.95	13.09	
Итого за день								

Весенне-летний период

Возрастная категория от 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С,	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 7	вторник: вторая неделя							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным и сахаром	200/5/5	6.1	11.2	43.4	300	0.99	185
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	397
	Бутерброд с маслом сливочным	30\10	2.45	7.55	14.62	136	0	1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый (яблочный, вишневый, клубничный)	180	0.54	0.18	27.36	113	7.2	399
ОБЕД	Икра свекольная или морковная	60	1.31	0.27	6.48	56.22	3.07	54
	Суп картофельный с бобовыми	250	5.49	5.27	16.32	134.75	5.8	81
	Птица, тушеная всметанном соусе	80/80	19.75	9.23	6.28	207.56	0.076	301/354
	Каша рассыпчатая гречневая	155	6.6	7.35	49.8	291	0.0525	313
	Компот из сухофруктов	180	0.396	0.18	24	101.7	0.18	376
	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.64	18.04	91.2		
ПОЛДНИК	Пряники	60	3.6	3.9	44.4	234	0.05	0
	Кефир, ряженка	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	401
Итого за день			57.926	53.46	273.72	1862.43	20.1085	

Весенне-летний период
Возрастная категория до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С,	№ рецептур ы
День 8	среда: вторая неделя		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом сливочным и сахаром	150/5/5	3.31	3.95	25.3	150	0	185
	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392
	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.48	13.53	68.4	0	0
	Фрукты свежие (яблоки, бананы, груши)	100	0.4	0.4	9.8	44	10	368
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/4	1.45	3.9	10.19	82	8.23	57
	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	60/5	9.63	8.68	9.98	157	0.54	305
	Картофель отварной с маслом сливочным	116/4	2.28	3.4	18.4	113.88	2.25	318
	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0.255	0	18.45	73.8	22.5	383
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.48	13.53	68.4		
	Хлеб ржаной	20	1.22	0.16	9.8	46.6		
	Печенье	60	4.5	7.98	39.66	249	1.05	
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2.65	1.79	18.83	102	0.34	396
Итого за день			29.935	31.23	194.46	1183.08	44.93	

Весенне-летний период

Возрастная категория от 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С,	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 8	среда: вторая неделя							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с маслом сливочным	80/5	17.86	14.77	42.13	373	0.17	212
	Зеленый горошек отварной с маслом сливочным	30/2	0.9	1.3	2	23.4	0.06	131
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.996	40	0.03	392
	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.64	18.04	91.2	0	0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки, бананы, груши)	100	0.4	0.4	9.8	44	0.02	368
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	3.85	2.175	6.775	81.225	12.475	57
	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	80/5	12.92	11.85	13.46	212	0.73	305
	Картофель отварной с маслом сливочным	145/5	2.94	4.31	22.95	142	0.08	318
	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0.34	0	24.26	98.4	33.75	383
	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.64	18.04	91.2		
ПОЛДНИК	Печенье	80	6	10.64	52.88	332		
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2.15	1.46	15.5	84	0.28	
Итого за день			70.88	62.975	277.961	1985.425	47.765	

Весенне-летний период
Возрастная категория до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С,	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 9	четверг: вторая неделя							
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.48	13.53	68.4	0	0
	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным и сахаром	150/5/5	3.09	4.07	32.09	177	0.02	168
	Чай с лимоном	150/7/3,5	0.07	0.01	7.1	29	1.42	393
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый (яблочный, кизилловый, грушевый)	150	0.45	0.15	22.8	94	6	399
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.14	2.27	13.744	83.8	6.6	82
	Фрикадельки из птицы с маслом сливочным и соусом сметанным	60/15/5	9.1	8.86	7.03	152.78	0.348	308/354
	Капуста тушеная	120	1.92	4.3	10.7	90	8.04	336
	Компот из свежих плодов	150	0.12	0	21.75	87.45	2.4	372
	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.48	13.53	68.4		
ПОЛДНИК	Хлеб ржаной	20	1.22	0.16	9.8	46.6		
	Пряники	60	3.6	3.9	44.4	234	0.05	
Итого за день	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2	397
			29.06	27.4	209.434	1220.43	26.078	

Весенне-летний период
Возрастная категория от 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С,	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 9	четверг: вторая неделя							
ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом сливочным	30\10	2.45	7.55	14.62	136	0	1
	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным и сахаром	200/5/5	4.4	4.06	31.93	182	0	168
	Чай с лимоном	180/10/7	0.12	0.02	10.2	41	2.83	382
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый (яблочный, кизилловый, грушевый)	180	2.318	0.304	18.62	88.62	7.2	399
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.68	2.83	17.18	104.75	8.25	82
	Фрикадельки из птицы с-маслом сливочным и соусом сметанным	80/30/5	12.24	13.12	8.94	224.56	0.476	308/354
	Капуста тушеная	150	3	5.75	15.875	125	8.625	336
	Компот из свежих плодов	180	0.396	0.18	24	101.7	0.18	376
	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.64	18.04	91.2		
ПОЛДНИК	Пряники	80	4.8	5.2	59.2	312		
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	397
Итого за день			40.184	43.114	240.905	1570.05	32.061	

Весенне-летний период									
Возрастная категория до 3-х лет									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С,	№ рецептур ы	
День 10	пятница: вторая неделя		Б	Ж	У				
	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным и сахаром	150/5/5	4.53	8.47	25.15	200	0.739	185	
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	150/7	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392	
	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.48	13.53	68.4	0	0	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки, бананы, груши)	100	0.4	0.4	9.8	44	10	368	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1.44	3.928	6.78	35.49	14.76	67	
	Котлеты или биточки рыбные запеченные с маслом сливочным	60/3	8.02	2.82	5.99	81	0.26	255	
	Картофель в молоке	120	2.4	3.84	16.35	2.58	1.44	321	
	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0.255	0	18.45	73.8	22.5	383	
	Хлеб пшеничный	30	2.1	0.48	13.53	68.4			
	Хлеб ржаной	20	1.22	0.16	9.8	46.6			
	Печенье	60	4.5	7.98	39.66	249	1.05	0	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	85	2.05	400	
Итого за день			31.585	32.648	173.61	982.27	52.819		

Весенне-летний период
Возрастная категория от 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С,	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
День 10	пятница: вторая неделя							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным и сахаром	200/5/5	6.1	11.2	43.4	300	0.99	185
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	397
	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.64	18.04	91.2	0	0
	Фрукты свежие (яблоки, бананы, груши)	100	0.54	0.18	27.36	113	7.2	368
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1.8	4.91	8.48	44.37	18.46	67
	Котлеты или биточки рыбные запеченные с маслом сливочным	80/5	10.09	3.26	6.79	97	0.24	255
	Картофель в молоке	150	3.06	4.8	20.44	64.05	1.8	319
	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0.34	0	24.26	98.4	33.75	383
	Хлеб пшеничный	40	2.8	0.64	18.04	91.2		
ПОЛДНИК	Печенье	80	6	10.64	52.88	332	0	0
	Молоко кипяченое	180	5.48	4.8	9.07	102	2.46	400
Итого за день			41.66	37.66	201.46	1206.22	65.34	