

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №22

Приказ № 252/1

05.09.2024 г.

г.Батайск

Об утверждении примерного 10 – дневного меню
на осенне-зимний период.

В соответствии с Федеральным Законом № 273-ФЗ от 29.12.2012г «Об образовании в Российской Федерации», постановлением главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановлением главного санитарного врача Российской Федерации от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 7 лет, посещающих ДОУ с 12-часовым режимом функционирования на осенне-зимний период.
2. Утвердить технологические карты на вновь введенные блюда к примерному 10-дневному меню.
3. Поварам строго следить за соблюдением технологии приготовления пищи на основе технологической карты, особенно вновь применяемых блюд.
Срок: постоянно.
4. Назначить ответственным за ведение документации в части контроля написания меню – требования заместителя заведующего по АХЧ.
5. Контроль исполнения приказа оставляю за собой.

Заведующий МБ ДОУ №22

Г.В.Хозяенко

С приказом ознакомлены:

Бухгалтер Т.И. [подпись]



Первый день												
Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда(в граммах)		Пищевые вещества (г)					Эргическая ценность(Ккал)		Витамин С(мг)	
		1.5-3 года	3-7 лет	Б		Ж		У		1.5-3 года	3-7 лет	1.5-3 года
				1.5-3 года	3-7 лет	1.5-3 года	3-7 лет	1.5-3 года	3-7 лет			3-7 лет
Завтрак	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	2,3	4,6	0,14	0,28	62,8		62,8
	Макаронные изделия отварные	95	110	2,45	3,68	2,35	3,53	15,7	23,55	93,82		130,73
	Икра кабачковая	40	50	0,99	1,33	4,67	6,23	4,04	5,39	42,56		83,3
	Чай с лимоном	150	180	0,063	0,07	0,009	0,01	13,77	15,31	55,45		51,62
	Батон нарезной	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,98	14,97	34,26		61,89
	Масло сливочное	5	5	0,08	0,08	4,35	4,35	0,05	0,05	39,66		39,66
Итого:		350	415							328,55		430
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47		47
	Итого:	100	100							47		47
	Суп картофельный с бобовым	150	180	1,68	1,87	3,8	4,2	9,8	10,89	71,12		79,03
Обед	Котлета рыбная	70	80	9,24	10,59	5,6	6,47	3,64	4,17	102,20		117
	Каша пшеничная рассыпчатая	110	130	3,7	6,18	2,13	5,22	9,74	24,58	92,71		144,52
	Хлеб ржаной	40	50	1,52	2,28	0,18	0,27	9,98	14,97	94,00		141
	Компот из сухофруктов	150	180	0,5	0,56	0	0	15,1	17,89	102,41	45	50
	Свекла тушеная	30	50	0,57	0,57	5,04	5,04	5,19	5,19	37,00		68,4
	Итого:	550	670							499,44		653,74
Полдник	Молоко	180	200	0,1	0,12			10,83	12,04	45,45		61,62
	Оладьи с сахаром	35	50	2,24	3,2	2,38	3,4	14,49	20,7	88,55		126,5
	Итого:	215	250							134,00		188,12
Ужин	Каша манная молочная	150	200	4,83	6,71	6,61	8,32	34,85	41,06	195,22		225,02
	Хлеб ржаной	40	50	2,28	2,28	0,27	0,27	14,97	14,97	70,50		80,5
	Чай с сахаром	180	200	0,063	0,07	0,009	0,01	13,77	15,31	55,45		51,62
	Итого:	370	450							321,17		357,14
Итого в день:		1585	1885	37,31	47,35	40,28	52,59	195,84	251,12	1330,16	45	50

Второй день

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда(В грам		Пищевые вещества (г)						Энергическая ценность		Витамин С(мг)		№ рецеп
				Б		Ж		У						
1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет			
Завтрак	Суп молочный гречневый	180	200	3,09	4,06	5,29	6,62	23,08	32,61	179,92	292,88			№47
	чай с сахаром	180	200	0,063	0,07	0,009	0,01	13,77	15,31	55,45	51,62			№113
	Батон нарезной	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,98	14,97	46,86	69,55			*
	Масло сливочное	5	5	0,08	0,08	4,35	4,35	0,05	0,05	39,66	39,66			*
	Итого:	385	435							321,89	453,71			
Второй завтрак	фрукты свежие	100	100	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	47	47			*
	Итого:	100	100							47	47			
	Салат из зеленого горошка с лук	40	50	0,21	0,36	4,02	5,04	0,9	1,5	31,08	51,8			№10
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	180	1,14	1,52	5,64	8,33	7,78	10,65	75,12	84,52			№1
	Котлета мясная	60	70	9,1	10,8	13,5	15,63	5,6	9,81	174	212			№42
	Картофельное пюре	110	130	1,79	2,13	2,69	6,04	9,55	15,53	71,31	106,97			
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	4,56	0,36	0,54	19,96	29,94	57	70,5			*
	Компот из сухофруктов	150	180	0,5	0,56	0	0	15,1	17,89	102,41	103,79	45	50	№40
Полдник	Итого:	550	660							510,92	629,58			
	Кефир	180	200	4,04	5,6	5,74	6,38	7,92	8,18	101,26	112,52			*
	Кондитерские изделия	40	50	1,13	1,89	1,27	2,13	13,6	21,68	112,32	154,07			*
Ужин	Итого:	220	250							213,58	266,59			
	Запеканка из творога с рисом с с	150	170	12,92	16,69	3,49	4,19	29,77	35,73	167,16	200,5			№27
	Хлеб йодированный	40	50	2,28	2,28	0,26	0,27	14,91	14,91	57	70,5			*
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,85	3	2,41	2,6	14,36	15,8	91	101			№965
	Итого:	370	420							315,16	372			
Итого в день:		1625	1865	44,75	56,88	49,41	62,60	206,53	264,76	1408,55	1768,88	45	50	

Третий день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (В грам)		Пищевые вещества (г)						Энергическая ценность		Витамин С(мг)		№ рецеп
		1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	Ж	У	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	140	180	5,64	7,64	8,03	6,33	10,06	9,36	95,73	101,3			№33
	Чай с сахаром	180	200	0,063	0,07	0,009	13,77	0,01	15,31	55,45	51,62			№22
	Масло сливочное	5	5	0,08	0,08	2,35	0,05	4,35	0,05	39,66	39,66			*
	Батон нарезной	20	30	1,52	2,28	0,18	9,98	0,27	14,97	47	55,17			*
	Сыр	5	5	1,28	1,28	3,71	0	3,71	0	43,68	43,68			*
Второй завтрак	Итого:	350	420							281,52	291,43			
	Фрукты свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	9,8	0,4	9,8	47	47			*
	Итого:	100	100							47	47			
Обед	Свекольник со сметаной	150	180	1,38	1,43	3,1	8,23	4,56	9,04	65,53	107,8			№99
	Капуста тушеная с мясом	160	200	11,31	15	10,8	23,57	12,62	28,29	140,4	251,65			№200
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	4,56	0,36	19,96	0,54	29,94	94	141			*
	Компот из сухофруктов	150	180	0,5	0,56	0	26,1	0	29,89	92,41	113,79	45	50	№40
	Итого:	500	610							392,34	614,24			
Полдник	Сок фруктовый	180	200	5,03	5,59	4,74	9,44	6,38	9,38	112,32	117,31			"
	Булочка	30	50	1,02	1,14	2,53	12,69	4,22	21,15	100,77	139,21			№9
	Итого:	210	250							213,09	256,52			
Ужин	Печень по-строгановски	60	80	2,1	3,94	2,4	16,75	3,06	19,62	143,68	178,54			
	Хлеб ржаной	40	50	1,52	2,28	0,18	9,98	0,27	14,97	57	70,5			*
	Чай с молоком	180	200	3,4	3,78	3,51	23,43	3,91	27,04	104,39	115,85			№114
	Каша ячневая рассыпчатая	120	130	2,7	1,6	2,01	4,6	2,98	24,9	140,1	145,6			
	Итого:	400	460							445,17	510,49			
	Итого в день:	1560	1840	40,98	51,63	44,31	194,68	57,34	263,71	1379,12	1719,68	45	50	

Четвертый день														
Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда(В грам		Пищевые вещества (г)						энергетическая ценность(Ккал)		Витамин С(мг)		центуры
		1,5-3 года	3-7 лет	Б	Ж	У	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет		
Завтрак	Суп молочный пшениный	150	180	11,56	13,2		5,6	7,01	16,57	19,4	151,92	164,68		№31
	Чай с сахаром	180	200	0,1	2,79			3,19	9,83	12,71	53,77	118,69		
	Сыр	5	5	1,28	1,28		3,71	3,71	0	0	43,68	43,68		
	Масло сливочное	5	5	0,08	0,08		4,35	4,35	0,05	0,05	39,66	39,66		*
	Батон нарезной	20	30	1,52	2,28		0,18	0,27	9,98	14,97	47	55,17		*
Второй завтрак	Итого:	360	420								336,03	421,88		
	Сок фруктовый	100	100	5,6	0,36		6,38	5,04	8,18	1,5	112,32	117,31		*
Обед	Итого:	100	100								112,32	117,31		
	Суп вермишелевый	150	180	1,38	1,54		4,22	4,69	9,06	10,07	82,97	90,19		№98
	Плов с курицей	180	230	7,3	8,2		9,88	11,1	7,5	8,4	138,74	117,38		№88
	Соленый помидор (огурец)	30	50	0,3	0,5		3,04	5,08	1,38	2,3	34,1	36,96		*
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	4,56		0,36	0,54	19,96	29,94	94	141		*
	Компот из сухофруктов	150	180	0,5	0,56		0	0	25,1	27,89	102,41	113,63	45	50
	Итого:	550	690								452,22	499,16		№40
	Кефир	160	180	1	1		0,2	0,2	20,2	20,2	100,96	133,12		
	Кондитерские изделия	40	60	1,91	2,37		4,71	7,07	24,5	36,8	112,52	223,41		*
	Итого:	200	240								213,48	356,53		
Ужин	Омлет	150	180	6,97	8,74		7,2	10,75	30,84	34,27	136	166,92		№83
	Хлеб йодированный	20	30	1,52	2,28		0,18	0,27	9,98	34,27	136	166,92		*
	Чай с сахаром	180	200	0,1	2,79		3,19	3,19	9,83	12,71	53,77	118,69		№113
	Икра кабачковая	40	60	0,21	0,36		3,02	5,04	0,9	1,5	31,08	95,8		№63
	Итого:	390	470								356,85	548,33		
Итого в день:		1600	1920	44,37	52,89		53,03	71,50	203,86	266,98	1470,9	1943,21	45	50

Пятый день

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда(В грам		Пищевые вещества (г)						Питательная ценность(Ккал)		Витамин С(мг)		Примечания
				Б		Ж		У						
		1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	
Завтрак	Каша манная молочная	150	200	4,83	6,71	6,61	8,32	34,85	41,06	195,22	225,02			
	Чай с сахаром	180	200	0,1	2,79		3,19	9,83	12,71	53,77	118,69			№45
	Масло сливочное	5	5	0,08	0,08	4,35	4,35	0,05	0,05	39,66	39,66			*
	Батон нарезной	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,98	14,97	47	55,17			*
	Итого:	360	440							335,65	438,54			
Второй завтрак	Фрукты Свежие (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47			*
	Итого:	100	100							47	47			
	Соленый огурец	30	50	0,31	0,53	1,03	2,05	1,11	1,86	33,04	55,07			
	Суп картофельный с крупой	150	180	1,76	1,96	2,51	3,6	10,01	11,13	78,75	87,5			№99
	Котлета из мяса птицы	50	60	9,35	11,22	1,95	2,36	7,55	9,33	85,5	103			
Обед	Макаронные изделия отварные	110	130	28,16	33,28	3,96	4,68	151,80	179,4	757,9	895,7			№16
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	4,56	0,36	0,54	19,96	29,94	94	141			*
	Компот из сухофруктов	150	180	0,5	0,56	0	0	25,1	30,89	102,41	113,79	45	50	№40
	Итого:	530	650							1151,6	1396,06			
	Молоко	180	200	4,36	0,12	4,53	0	28	30,73	166,13	175,63			*
Полдник	Кондитерские изделия	30	50	1,02	1,14	2,53	4,22	12,69	21,15	77,52	109,21			*
	Итого:	210	250							243,65	284,84			
	Ленивые вареники с сметанным	130/20	180/20	5,3	5,8	5,38	7,08	30,05	35,4	115,36	195,3			
	Хлеб йодированный	40	50	1,52	2,28	0,18	0,27	9,98	34,27	136	166,92			*
	Кофейный напиток	180	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,98	17,04	136	166,92			
Ужин	Чай с лимоном	180	200	0,06	0,07	0,009	0,01	13,77	15,31	55,45	61,62			№114
	Итого:	400	280							442,81	590,76			

Шестой день

Шестой день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда(В грамм		Пищевые вещества (г)								энергетическая ценность(Ккал)		Витамин С(мг)	
				Б		Ж		У							
		1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет		
Завтрак	Яйцо вареное	40	40	2,54	5,08	2,3	4,6	0,14	0,28	62,8	62,8		*		
	Каша из "Геркулеса " вязкая	130	150	2,39	3,5	4,34	6,51	13,75	20,6	76,08	112,07		№29		
	Чай с сахаром	180	200	0,1	2,79		3,19	9,83	12,71	53,77	118,69		№114		
	Масло сливочное	5	5	0,08	0,08	4,35	4,35	0,05	0,05	39,66	39,66		*		
	Батон нарезной	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,98	14,97	47	55,17		*		
	Итого:	375	425							279,31	388,39				
Второй завтрак	Фрукты Свежие (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47				
	Итого:	100	100												
Обед	Икра кабачковая	30	60							47	47				
	Рассольник	180	200	0,21	0,36	3,02	5,04	0,9	1,5	31,08	95,8		№19		
	Картофель отварной	120	130	1,68	1,87	2,79	3,11	9,8	10,89	71,12	91,34		№51		
	Рыба тушеная с овощами	60	70	2,67	1,22	4,67	4,32	21	19	176	221				
	Хлеб пшеничный	40	50	8,25	9,2	1,52	3,7	7,24	10,5	95,68	127,3				
	Компот из сухофруктов	180	200	3,04	4,56	0,36	0,54	19,96	29,94	94	141		*		
	Итого:	580	650	0,5	0,56	0	0	25,1	30,89	102,41	126,00	45	50		
Полдник	Молоко	160	180	4,36	0	4,53	0,00	28,00	30,73	570,29	581,44		№40		
	Оладьи со сгущенным молоком	35	50	2,24	3,2	2,38	3,4	14,49	20,7	166,13	175,63		*		
	Итого:	195	230							88,55	126,5		*		
Ужин	Суп молочный с макаронными и	180	200	5,58	6,97	6,12	7,65	19,73	24,66	254,68	302,13				
	Хлеб ржаной	40	50	1,52	2,28	0,18	0,27	9,98	34,27	202,3	240,1		№10		
	Чай с сахаром	180	200	0,1	2,79		3,19	9,83	12,71	136	166,92		*		
	Итого:	400	450							53,77	118,69		№22		
	Итого:									392,07	525,71				

Седьмой день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда(В граммах)		Пищевые вещества (г)								энергетическая ценность(Ккал)		Витамин С(мг)		рецептур
				Б		Ж		У								
				1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет					
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150\30	200\30	6,2	7,56	8,05	9,8	31,09	37,9	193,1	270,15				№17	
	Чай с сахаром	180	200	0,1	0,12	0	0	10,83	12,04	43,77	48,64				№113	
	Масло сливочное	5	5	0,08	0,08	4,35	4,35	0,05	0,05	39,66	40,1				*	
	Батон нарезной	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,98	14,97	47	71,6				*	
	Итого:	205	235							323,53	430,49					
Второй завтрак	Фрукты Свежие (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47				*	
	Итого:	100	100							47	47					
Обед	Соленый помидор (огурец)	30	50	0,3	0,5	3,04	5,08	1,38	2,3	34,1	36,96				*	
	Борщ с капустой	150	180	1,49	1,85	5,57	6,19	8,1	10,34	121,22	142,47				№7	
	Тефтели	60	70	0,84	1,37	3,27	3,58	3,94	4,93	94,96	116,21				№111	
	Каша ячневая рассыпчатая	110	130	1,4	2,02	2,08	3,11	7,06	10,6	68,32	68,32					
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	4,56	0,36	0,54	19,96	29,94	94	141				*	
	Компот из сухофруктов	180	200	0,5	0,56	0	0	25,1	30,89	102,41	113,79	45	50		№40	
	Итого:	540	630							515,01	618,75					
Полдник	Кефир	180	200	5,6	5,60	6,38	6,38	8,18	8,18	101,26	112,52				№35	
	Кондитерские изделия	30	50	1,02	1,14	2,53	4,22	12,69	21,15	77,52	109,21				*	
	Итого:	210	250							178,78	221,73					
Ужин	Запеканка из творога с манкой	150	180	14,6	19,39	7,08	11,88	25,57	35,59	116,9	237,61				№311	
	Хлеб йодированный	40	50	1,52	2,28	0,18	0,27	9,98	34,27	59	166,92				*	
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,12	0	0	10,83	12,04	43,77	48,64					
	Итого:	400	480							219,67	453,17					
	Итого в день:	1455	1695	38,71	49,83	43,47	56,07	194,54	274,99	1283,99	1771,14	45	50			

Восьмой день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда(В граммах)		Пищевые вещества (г)										Эргическая ценность(Ккал)		Витамин С(мг)		рецептур
				Б		Ж		У										
				1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет					
Завтрак	Каша молочная " Дружба "	150	180	4,97	4,99	5,8	6,4	28,6	31,8	131,5	168,02					№31		
	Чай с сахаром	150	180	0,1	0,12	0	0	10,83	12,04	43,77	48,64					№965		
	Батон нарезной	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,98	14,97	47	71,6					*		
	Масло сливочное	5	5	0,08	0,08	4,35	4,35	0,05	0,05	35,6	40,1					*		
Второй завтрак	Итого:	325	395							257,87	328,36							
	Сок фруктовый	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	133,12					*		
	Итого:	100	100							47	133,12							
	Салат из свеклы	30	50	0,27	0,45	3,04	5,08	2,47	4,12	38,43	64,06					№10		
Обед	Суп с зеленым горошком	150	180	3,61	4,02	8,13	9,04	23,31	25,9	68,81	105,68					№204		
	Бефстроганов из отварной говядины	50	70	7,6	10,64	7,6	8,64	1,6	2,25	96,9	135,7							
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	3,68	5,52	3,53	5,29	23,55	35,32	130,73	142,09							
	Хлеб пшеничный	40	50	1,52	2,28	0,18	0,27	9,98	14,97	104	141					*		
	Компот из сухофруктов	180	200	0,5	0,56	0	0	21,69	30,89	97,8	113,79	45	50			№40		
	Итого:	560	630							536,67	702,32					№35		
Полдник	Молоко	160	180	4,36	0,36	4,53	5,04	28	30,73	166,13	175,63							
	Кондитерские изделия	30	50	1,02	1,14	2,53	4,22	12,69	16,78	77,52	129,21					*		
	Итого:	190	230							243,65	304,84							
Ужин	Рогу из овощей	130	150	7,02	9,84	6,75	10,35	2,4	3,21	139,66	159,47							
	Чай с лимоном	180	200	0,06	0,07	0,009	0,01	3,77	5,31	55,45	61,62					№114		
	Хлеб пшеничный	40	50	1,52	2,28	0,18	0,27	9,98	14,97	57	70,5							
	Итого:	350	400							252,11	291,59							
Итого в день:		1525	1755	38,23	45,03	47,21	59,63	198,70	253,11	1337,3	1760,23	45	50					

Девятый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда(В граммах)		Пищевые вещества (г)								Энергическая ценность(Ккал)		Витамин С(мг)		рецептур
				Б				Ж		У						
				1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет					
Завтрак	Суп молочный с макаронными и	180	200	5,58	6,97	6,12	7,65	19,73	24,66	202,3	240,1				№56	
	Батон нарезной	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,98	14,97	47	71,6				*	
	Кофейный напиток на сгущенном	180	200	1,8	2,01	2,15	2,39	23,08	25,65	89,98	101,87				№45	
	Масло сливочное	5	5	0,08	0,08	4,35	4,35	0,05	0,05	65,92	85,6				*	
	Итого:	385	435							405,2	499,17					
Второй завтрак	Фрукты Свежие (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47				*	
	Итого:	100	100							47	47					
Обед	Суп картофельный с крупой	150	180	1,76	1,96	2,51	3,6	10,01	11,13	78,75	87,5				№96	
	Свекла тушеная	30	50	0,4	0,7	3,04	5,08	2,7	4,61	80,9	99,45				№78	
	Жаркое по -домашнему	160	200	2,03	3,26	7,83	10,29	15,66	17,41	115,66	134,96				№51	
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	4,56	0,18	0,27	9,98	14,97	94	141				*	
	Компот из сухофруктов	180	200	0,5	0,56	0	0	25,1	27,89	102,41	113,79	45	50		№40	
	Итого:	560	680							471,72	576,7					
	Кефир	160	180	4,36	0,36	4,53	5,04	28	30,73	101,26	112,52				*	
Полдник	Батон с повидлом	50	70	3,08	4,61	2,95	4,41	23,59	35,3	89,32	187,9				*	
	Итого:	210	250							190,58	300,42					
	Омлет	150	180	6,97	8,74	7,2	10,75	30,84	34,27	136	166,92					
	Чай с сахаром	100	100	0,1	0,12	0	0	10,83	12,04	43,77	48,64				№114	
	Хлеб йодированный	40	50	1,52	2,28	0,18	0,27	9,98	14,97	57	70,5				#####	
	Итого:	290	330							236,77	286,06					
	Итого в день:	1545	1795	33,14	38,89	41,62	54,77	229,33	278,45	1351,27	1709,35	45	50			

Десятый день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда(В граммах)		Пищевые вещества (г)						Энергическая ценность(Ккал)		Витамин С(мг)		№ рецепту ры
				Б		Ж		У						
		1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет			
Завтрак	Суп молочный пшенный	150	180	11,56	13,2	5,6	7,01	16,57	19,4	151,92	164,68			
	Батон нарезной	20	30	1,52	2,28	0,18	0,27	9,98	14,97	47	71,6			*
	Какао	180	200	0,1	0,12	0	0	9,83	12,04	43,77	48,64			№22
	Масло сливочное	5	5	0,08	0,08	4,35	4,35	0,05	0,05	35,6	40,1			*
	Итого:	355	425							278,29	325,02			
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	47	47			*
	Итого:	100	100							47	47			
Обед	Икра кабачковая	30	60	0,21	0,36	3,02	5,04	0,9	1,5	31,08	95,8			№19
	Суп с клецками	150	180	1,38	1,54	4,22	4,69	7,06	10,07	62,85	72,19			№42
	Сельдь с луком	60	80	4,71	5,16	7,12	8,64	9,39	14,86	97,2	128,2			№46
	Картофель отварной	120	130	2,67	1,22	4,67	4,32	21	19	176	221			
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	4,56	0,36	0,54	19,96	29,94	94	141			
Полдник	Компот из сухофруктов	150	200	0,5	0,56	0	0	25,1	27,89	102,41	126	45	50	№40
	Итого:	550	700							563,54	784,19			
	Молоко	180	50	4,36	2,28	4,53	0,27	28	30,73	166,13	175,63			№41
	Батон с повидлом	40	50	3,08	4,61	2,95	4,41	23,59	35,3	89,32	187,9			№9
	Итого:	220	100							255,45	363,53			
Ужин	Запеканка творожно манная со см	130/20	170/20	9,1	14,64	3,2	4,03	9,91	16,21	97,41	101,97			№83
	Хлеб ржаной	40	50	1,62	2,28	0,18	0,27	9,98	14,97	70,50	80,5			
	Чай с сахаром	180	200	0,1	0,12	0	0	10,83	12,04	89,93	101,37			№114
	Итого:	220	250							257,84	283,84			
	Итого в день:	1445	1575	45,03	54,01	40,58	44,04	222,35	279,17	1402,12	1803,58	45	50	