

Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ №22

Хозяенко Г.В.

Приказ № 63/1 от 18.04.2024

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида № 22**

**Десятидневное меню на весенне-летний период для детей от 1,5 до 3, от 3 до 7 лет
(с 12- часовым пребыванием)**

Первый день

Прием Пищи	Наименование блюда	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	1.5-3 года	3-7 лет	1.5-3 года	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			№49
	Икра кабачковая	40	50	0.99	1.33	4.67	6.23	4.04	5.39	42.56	83.3			№19
	Чай с лимоном	150	180	0.063	0.07	0.009	0.01	13.77	15.31	55.45	51.62			№114
	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			
Обед	Суп картофельный с бобовым	150	180	1.68	1.87	3.8	4.2	9.8	10.89	71.12	79.03			№88
	Гуляш из говядины	50	70	10.37	14.52	7.14	8.03	5.36	7.51	64.49	157.29			№152
	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	103.79	45	50	№40
	Свекла тушеная	30	50	0.57	0.57	5.04	5.04	5.19	5.19	37.00	68.4			№78
	Итого:	530	660							461.73	694.03			
Полдник	Сок фруктовый	180	200	4.85	4.85	5.04	5.04	21.01	21.4	112.32	117.31			
	Батон с повидлом	35	50	1.02	1.14	2.53	4.22	12.69	21.15	140.91	157.5			*
	Итого:	215	250							253.23	274.81			
Ужин	Каша манная молочная со сгущенкой	150/30	200/30	4.83	6.71	6.61	8.32	34.85	41.06	195.22	225.02			№34
	Хлеб ржаной	40	50	2.28	2.28	0.27	0.27	14.97	14.97	70.50	80.5			*
	Какао	180	200	0.1	0.12			10.83	12.04	43.77	48.64			№22
	Итого:	400	480							309.49	354.16			
	Итого в день:	1595	1905	42.00	54.00	47.00	60.00	203.00	261.00	1400.00	1800.00	45	50	

Второй день

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда(В грам		Пищевые вещества (г)						Энергическая ценности		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	Запеканка из творога с рисом с сметанным соусом	150	170	12.92	16.69	3.49	4.19	29.77	35.73	167.16	200.5			№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:	355	405							309.13	361.33			
Второй завтрак	Фрукты свежие	100	100	1	1	0.2	0.2	20.2	20.2	47	47			*
	Итого:	100	100							47	47			
Обед	Салат из зеленого горошка с луком	40	50	0.21	0.36	4.02	5.04	0.9	1.5	31.08	51.8			№10
	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 ржаной	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	15.1	17.89	102.41	103.79	45	50	№40
	Итого:	550	660							547.92	700.08			
Полдник	Кефир	180	200	4.04	5.6	5.74	6.38	7.92	8.18	101.26	112.52			*
	Пряник (печенье)	40	50	1.13	1.89	1.27	2.13	13.6	21.68	112.32	154.07			*
	Итого:	220	250							213.58	266.59			
Ужин	Суп молочный гречневый	180	200	3.09	4.06	5.29	6.62	23.08	32.61	179.92	292.88			№27
	Хлеб пшеничный	40	50	2.28	2.28	0.26	0.27	14.91	14.91	57	70.5			*
	Молоко	180	200	0.1	0.12			10.83	12.04	45.45	61.62			№965
	Итого:	400	450							282.37	425			
	Итого в день:	1625	1865	42.00	54.00	47.00	60.00	203.00	261.00	1400	1800	45	50	

Третий 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	Каша молочная геркулесовая	140	180	5.64	7.64	8.03	10.06	6.33	9.36	95.73	101.3			№33
	Какао	180	200	0.1	0.12	0	0	12.09	12.04	33.77	48.64			№22
	Масло сливочное	5	5	0.08	0.08	2.35	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			*
	Сыр	5	5	1.28	1.28	3.71	3.71	0	0	43.68	43.68			*
	Итого:	350	420							259.84	288.45			
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			
Обед	Свекольник со сметаной	150	180	1.38	1.43	3.1	4.56	8.23	9.04	65.53	107.8			№99
	Капуста тушеная с мясом	160	200	11.31	15	10.8	12.62	23.57	28.29	140.4	251.65			№200
	Икра кабачковая	30	50	0.98	2.4	2.7	2.67	8	0.56	42.56	83.3			
	Хлеб ржаной	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	26.1	29.89	92.41	113.79	45	50	№40
	Итого:	530	660							434.9	697.54			
Полдник	Сок фруктовый	180	200	5.03	5.59	4.74	6.38	9.44	9.38	112.32	117.31			"
	Булочка	30	50	1.02	1.14	2.53	4.22	12.69	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	3.06	16.75	19.62	143.68	178.54			
	Хлеб пшеничный	40	50	1.52	2.28	0.18	0.27	9.98	14.97	57	70.5			*
	Чай с молоком	180	200	3.4	3.78	3.51	3.91	23.43	27.04	104.39	115.85			№114
	Каша ячневая рассыпчатая	120	130	2.7	1.6	2.01	2.98	4.6	24.9	140.1	145.6			
	Итого:	400	460							445.17	510.49			
	Итого в день:	1590	1890	42.00	54.08	47.00	60.00	201.00	261.00	1400	1800	45	50	

Четвертый день

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда(В грам		Пищевые вещества (г)						ческая ценность(Ккал)		Витамин С(мг)		цептуры
				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 пшенный	150	180	11.56	13.2	5.6	7.01	16.57	19.4	151.92	164.68			№31
	Кисель молочный	180	200	0.1	0.12			10.83	12.04	43.77	48.64			
	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:	355	415							282.35	308.15			
Второй завтрак	Кефир	100	100	1	1	0.2	0.2	20.2	20.2	100.96	133.12			*
	Итого:	100	100							100.96	133.12			
Обед	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 ржаной	40	50	1.52	2.28	0.18	0.27	9.98	14.97	47	50.5			*
	Хлеб йодированный	20	30	1.52	2.28	0.18	0.27	9.98	14.97	47	50.5			*
	Компот из сухофруктов	150	180	0.5	0.56	0	0	25.1	27.89	102.41	113.63	45	50	№40
	Итого:	570	720							452.22	459.16			
Полдник	Сок фруктовый	180	200	5.6	5.6	6.38	6.38	8.18	8.18	112.32	117.31			*
	Пряник(печень)	40	60	1.91	2.37	4.71	7.07	24.5	36.8	112.52	223.41			*
	Итого:	220	260							224.84	340.72			
Ужин	Сельдь с луком	60	70	5.1	5.19	7.2	8.21	24.8	35.1	206.1	245.76			№83
	Хлеб пшеничный	40	50	1.52	2.8	0.18	0.27	9.98	14.97	57	70.5			*
	Чай с сахаром	180	200	0.1	2.79		3.19	9.83	12.71	53.77	118.69			№113
	Картофельное пюре	120	150	0.99	3.21	0.7	1.64	5.08	7.98	22.76	123.9			№63
	Итого:	400	470							339.63	558.85			
	Итого в день:	1645	1965	42.00	54.00	47.00	60.00	203.00	261.00	1400	1800	45	50	

Пятый день

Прием Пищи	Наименование блюда	Выход блюда(В грам		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(Ккал)		Витамин С(мг)		Порций
				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	Ленивые вареники с сметанным соусом	130/20	180/20	5.3	5.8	5.38	7.08	30.05	35.4	115.36	195.3			
	Кофейный напиток	180	200	0.1	0.12	0	0	10.83	17.04	43.77	48.64			№45
	Масло сливочное	5	5	0.08	0.08	4.35	4.35	0.05	0.05	39.66	39.66			*
	Сыр	5	5	0	2.82	0	3.71	0	0	43.68	43.68			*
	Батон нарезной	20	30	1.52	2.28	0.18	0.27	9.98	14.97	47	55.17			*
	Итого:	360	440							289.47	382.45			
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 огурец	30	50	0.31	0.53	1.03	2.05	1.11	1.86	33.04	55.07			
	Суп рисовый	150	180	1.76	1.96	2.51	3.6	10.01	11.13	78.75	87.5			№99
	Запеканка картофельно-мясная	160	200	10.44	11.91	1.26	19.23	4.50	5.44	212.4	299			№16
	Хлеб ржаной	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	660							520.6	696.36			
Полдник	Сок фруктовый	180	200	4.36	4.85	4.53	5.04	28	30.73	166.13	175.63			*
	Печенье	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			
Ужин	Рыба отварная с овощами	60	80	9.5	11.5	4.7	6	6.41	7.47	117.11	150.07			
	Картофельное пюре	120	130	2.09	2.62	2.58	3.23	10.76	13.85	69.72	107.16			
	Хлеб пшеничный	40	50	1.52	2.8	0.18	0.27	9.98	14.97	57	70.5			*
	Чай с лимоном	180	200	0.06	0.07	0.009	0.01	13.77	15.31	55.45	61.62			№114
	Итого:	400	460							299.28	389.35			
	Итого в день:	1600	1910	42.00	54.00	30.00	60.00	203.00	260.00	1400	1800	45	50	

Шестой день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда(В грам		Пищевые вещества (г)						ческая ценность(Ккал)		Витамин С(мг)		цептуры
				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 молоком	180	200	0.06	0.07	0.009	0.01	13.77	16.31	55.43	61.62			№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							280.97	331.32			
Второй завтрак	Кефир	100	100	1	1	0.2	0.2	20.2	20.2	100.96	133.12			*
	Итого:	100	100							100.96	133.12			
Обед	Икра кабачковая	30	60	0.21	0.36	3.02	5.04	0.9	1.5	31.08	95.8			№19
	Рассольник	180	200	1.68	1.87	2.79	3.11	9.8	10.89	71.12	91.34			№51
	Ленивые голубцы с мясом	160	200	9.22	11.07	13.35	16.39	14.69	19.11	153.2	176.2			
	Хлеб ржаной	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	126.00	45	50	№40
	Итого:	560	650							451.81	630.34			
Полдник	Компот из свежих фруктов	180	200	8.14	8.14	5.00	5.00	8.00	8.00	106.00	126.00			*
	Батон с повидлом	30	50	1.13	1.89	1.27	2.13	13.6	22.68	62.44	104.7			*
	Итого:	210	250							168.44	230.70			
Ужин	Суп молочный с макаронными и	180	200	5.58	6.97	6.12	7.65	19.73	24.66	202.3	240.1			№10
	Хлеб пшеничный	40	50	1.52	2.8	0.18	0.27	9.98	14.97	57	70.5			*
	Какао с молоком	180	200	3.39	3.77	3.53	3.93	23.35	25.95	138.52	163.92			№22
	Итого:	400	450							397.82	474.52			
	Итого в день:	1645	1875	42.00	54.00	47.00	60.00	203.00	261.00	1400.00	1800.00	45	50	

Седьмой день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда(В грам		Пищевые вещества (г)						ческая 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	1,5-3 года	3-7 лет	
Завтрак	Запеканка из творога с манкой	150	180	14.6	19.39	7.08	11.88	25.57	35.59	116.9	237.61			№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:	355	415							247.33	397.95			
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 ржаной	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	5.6	6.38	6.38	8.18	8.18	101.26	112.52			№35
	Пряник	50	70	1.02	1.14	2.53	4.22	8.63	13.09	98.78	129.21			*
	Итого:	230	270							200.04	241.73			
Ужин	Каша молочнная пшеничная	150/30	200/30	6.2	7.56	8.05	9.80	31.09	37.9	193.1	270.15			№311
	Хлеб пшеничный	40	50	1.52	2.8	0.18	0.27	9.98	14.97	59	70.5			*
	Кисель молочный	180	200	3.39	3.77	3.53	3.93	23.35	25.95	138.52	153.92			
	Итого:	400	480							390.62	494.57			
	Итого в день:	1625	1895	42.00	54.00	47.00	60.00	203.00	261.54	1400	1800	45	50	

Восьмой день

Прием пищи	Наименование блюд	Вход 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	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
	Молоко кипяченое	180	200	0.063	0.07	0.009	0.01	14.31	15.91	45.45	61.62			№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			*
	Итого:	355	415							259.55	341.34			
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	1	1	0.2	0.2	20.2	20.2	100.96	133.12			*
	Итого:	100	100							100.96	133.12			
Обед	Салат из свеклы	30	50	0.27	0.45	3.04	5.08	2.47	4.12	38.43	64.06			№10
	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 ржаной	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			
Полдник	Компот из яблок	180	200	5.03	5.54	1.27	1.38	8.44	9.38	105.57	115.72			№35
	Печенье	30	50	1.02	1.14	2.53	4.22	12.69	16.78	77.52	129.21			*
	Итого:	210	250							183.09	244.93			
Ужин	Рогу из овощей	130	150	7.02	9.84	6.75	10.35	2.4	3.21	139.66	159.47			
	Каша ячневая рассыпчатая	110	130	2.54	3.24	3.24	4.22	9.98	14.97	67.62	86.7			
	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:	460	530							319.73	378.29			
	Итого в день:	1685	1925	42.00	54.00	47.00	60.00	203.00	261.00	1400	1800	45	50	

Девятый день

Прием пищи	Наименование блюд	Потребление блюд(В граммах)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность(Ккал)		Витамин С(мг)		Рекомендуемая норма
				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	Омлет	150	180	6.97	8.74	7.2	10.75	30.84	34.27	136	166.92			№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:	355	415							338.9	425.99			
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 рыбой	150	180	6.83	9.88	8.45	7.4	3.4	12.3	130	150.86			№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 ржаной	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							522.97	640.06			
Полдник	Сок фруктовый	180	200	5.04	5.6	5.74	6.38	25.5	15.85	112.3	117.31			*
	Булочка	30	50	1.02	1.14	2.53	4.22	12.69	21.15	77.52	134.58			*
	Итого:	210	250							189.82	251.89			
	Каша перловая	120	130	2.54	3.24	3.24	4.22	3.23	21.3	58.23	111.64			
Ужин	Рыба тушеная с овощами	60	70	8.25	9.2	1.52	3.7	7.24	10.5	95.68	127.3			№374
	Чай с лимоном	180	200	0.06	0.07	0.009	0.01	13.77	15.31	90.4	125.62			№114
	Хлеб пшеничный	40	50	1.52	2.28	0.18	0.27	9.98	14.97	57	70.5			#REF!
	Итого:	400	450							301.31	435.06			
	Итого в день:	1625	1895	42.00	54.00	47.00	60.00	203.00	261.00	1400	1800	45	50	

Десятый день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда(В грам		Пищевые вещества (г)						ческая 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	1,5-3 года	3-7 лет	
Завтрак	Сырники из творога со сметаной	130/20	170/20	9.1	14.64	3.2	4.03	9.91	16.21	97.41	101.97			
	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							223.78	262.31			
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	100	1	1	0.2	0.2	20.2	20.2	100.96	133.12			*
	Итого:	100	100							100.96	133.12			
Обед	Икра кабачковая	30	60	0.21	0.36	3.02	5.04	0.9	1.5	31.08	32.16			№19
	Суп с клецками	150	180	1.38	1.54	4.22	4.69	7.06	10.07	62.85	72.19			№42
	Куры отварные в томатном соусе	50	70	4.4	6.09	3.41	8.89	3.1	4.34	90.84	94.42			№46
	Каша пшеничная рассыпчатая	110	130	1.7	2.13	3.23	4.04	11.42	15.53	70.61	76.97			
	Хлеб ржаной	40	50	3.04	4.56	0.36	0.54	19.96	29.94	94	141			*
	Компот из сухофруктов	150	200	0.5	0.56	0	0	25.1	27.89	102.41	113.79	45	50	№40
	Итого:	530	690							451.79	530.53			
Полдник	Кефир	180	200	5.6	5.6	6.38	6.38	8.18	8.18	101.26	112.52			№41
	Батон с повидлом	50	70	3.08	4.61	2.95	4.41	23.59	35.3	89.32	187.9			№9
	Итого:	230	270							190.58	300.42			
Ужин	Сельдь с луком	60	80	4.71	5.16	7.12	8.64	9.39	14.86	97.2	128.2			№83
	Картофель отварной	120	130	2.67	1.22	4.67	4.32	21	19	176	221			
	Хлеб пшеничный	40	50	1.62	2.28	0.18	0.27	9.98	14.97	57	70.5			0
	Чай с лимоном	180	200	1.39	1.77	3.53	3.93	13.35	15.95	102.69	153.92			№114
	Итого:	400	460							432.89	573.62			
	Итого в день:	1615	1945	42.10	54.00	47.00	60.00	203.00	261.00	1400	1800	45	50	