Утверждаю

Заведующий МБ ДОУ №22

Хозяенко Г.В.

Приказ № 63/1 от 28.03.2024

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	ыход блюда(в грамма		Пищевые вещества (г)						ергическая ценность(Кк		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 сгуще	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 ценность		Витамин С(мг)		№ рецепт
				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 лук	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)		№ рецепт
				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)						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	Ленивые вареники с сметанным с	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 из	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 молочнпая 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	ыход блюда(В грамма		Пищевые вещества (г)						ергическая ценность(Кк		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 говяди	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	Выход блюда(В грамма		Пищевые вещества (г)						ергическая ценность(Кк		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	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**	