

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 16  
комбинированного вида»

УТВЕРЖДЕНО  
приказом МБДОУ «Детский сад № 16  
комбинированного вида»  
от 06.09.2023 № 4

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ПО МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 16  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»**

## 1 день

День: понедельник

Возрастная категория: 1,5-3г.

Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценн ость (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша ячневая молочная жидкая	150	3,46	3,57	19,76	121,44	0,50	185
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	67,88	0,98	395
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Сыр российский	10	2,32	2,95	0,00	32,88	0,07	7
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>		10,44	12,39	45,04	321,30	4,44	
<b>ОБЕД</b>							
Кукуруза консервированная отварная	40	1,00	0,00	5,00	24,00	2,20	685
Борщ с капустой и картофелем	200	3,93	3,81	12,59	95,56	8,23	57
Суфле печёночно-мясное	80	7,75	6,13	2,63	90,56	0,08	295
Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,50	4,28	21,79	139,40	0,00	205
Соус молочный	50	0,11	1,04	1,03	12,88	0,00	350
Компот из сушеных фруктов	150	0,40	0,01	24,29	98,84	0,03	376
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,30	67,60	0,00	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		20,33	15,75	80,63	528,84	10,54	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Кефир 3,2%	150	4,35	3,75	6,00	71,40	1,06	401
Кондитерские изд.без крема (сушка)	15	2,48	1,10	16,90	86,32	0,00	804
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>		6,83	4,85	22,90	157,72	1,06	
<b>УЖИН</b>							
Запеканка из творога	110	17,76	15,43	18,37	267,92	0,30	237
Повидло	20	0,00	0,00	19,59	78,36	0,10	814
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,20	0,02	392
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,72	46,40	1,98	
Фрукты свежие (апельсин)	90	0,63	0,14	15,65	66,00	42,00	371
<b>ИТОГО ЗА УЖИН:</b>		19,95	15,74	69,32	486,88	44,40	
<b>ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ:</b>		<b>57,55</b>	<b>48,73</b>	<b>217,89</b>	<b>1 494,74</b>	<b>60,44</b>	

## 2 день

День: вторник

Возрастная категория: 1,5-3г.

Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.цен ность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Угледо ды (г)			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша манная молочная жидкая	150	2,40	3,82	16,10	104,56	0,50	185
Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	74,48	1,19	394
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		7,37	10,02	42,06	278,14	4,58	
<b>ОБЕД</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,70	4,82	6,69	72,12	10,29	67
Тефтели мясные(2 вариант с рисом)	70	6,20	4,19	27,94	170,08	0,00	287
Свекла отварная с растит.маслом	150	2,13	10,24	13,05	142,64	1,62	640
Соус молочный	50	0,11	1,04	1,03	12,88	0,00	350
Кисель	150	0,13	0,00	29,54	118,68	0,10	700
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,30	67,60	0,00	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		12,91	20,77	91,55	584,00	12,01	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Молоко кипячёное	150	4,56	4,05	7,55	80,84	2,05	400
Пирожок с яблоком(печеный)	70	5,76	2,48	47,88	236,00	0,34	464
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>		10,32	6,53	55,43	316,84	2,39	
<b>УЖИН</b>							
Горошек зелёный отварной	50	2,50	2,60	6,40	56,40	3,36	602
Омлет натуральный с маслом	90	7,52	13,46	1,51	143,80	0,15	215
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,20	0,02	392
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,15	58,00	3,20	
Фрукты свежие (банан)	60	0,90	0,30	12,60	56,40	4,30	368
<b>ИТОГО ЗА УЖИН:</b>		12,86	16,57	39,65	342,80	11,03	
<b>ВСЕГО ЗА 2 ДЕНЬ:</b>		<b>43,46</b>	<b>53,89</b>	<b>228,69</b>	<b>1 521,78</b>	<b>30,01</b>	

### 3 день

День: среда

Возрастная категория: 1,5-3г.

Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценн ость (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша пшеничная молочная жидкая	150	3,42	4,06	24,63	144,68	0,50	185
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	67,88	0,98	395
Сыр российский	10	2,32	2,95	0,00	32,88	0,07	7
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>		<b>10,40</b>	<b>12,88</b>	<b>49,91</b>	<b>344,54</b>	<b>4,44</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Овощи свежие порц.(огурец свежий)	20	0,18	0,03	0,48	2,88	1,75	514
Суп картофельный с рисом	200	4,39	4,22	13,06	103,56	4,65	80
Курица, тушёная в соусе с овощами	230	10,98	7,95	19,21	184,36	8,50	302
Компот из лимонов	150	0,38	0,08	28,32	115,44	10,75	699
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,30	67,60	0,00	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		<b>18,57</b>	<b>12,76</b>	<b>74,37</b>	<b>473,84</b>	<b>25,65</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	72,60	0,45	401
Кондитерские изд.без крема (печенье)	20	1,50	2,36	14,88	84,40	0,00	804
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>		<b>5,85</b>	<b>6,11</b>	<b>21,18</b>	<b>157,00</b>	<b>0,45</b>	
<b>УЖИН</b>							
Запеканка из творога с морковью	125	17,76	15,43	18,37	267,92	0,30	238
Повидло	20	0,00	0,00	19,59	78,36	0,10	814
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,20	0,02	392
Хлеб пшеничный	15	1,90	0,20	12,15	58,00	3,20	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН:</b>		<b>19,70</b>	<b>15,64</b>	<b>57,10</b>	<b>432,48</b>	<b>3,62</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 3 ДЕНЬ:</b>		<b>54,52</b>	<b>47,39</b>	<b>202,56</b>	<b>1 407,86</b>	<b>34,16</b>	

## 4 день

День: четверг

Возрастная категория: 1,5-3г.

Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценн ость (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Угледо ды (г)			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша овсяная жидкая	150	3,69	5,40	17,62	128,44	1,00	185
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	86,20	1,20	397
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>		<b>9,16</b>	<b>11,99</b>	<b>45,23</b>	<b>313,74</b>	<b>5,09</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Огурец солёный	25	0,16	0,02	0,30	2,00	0,00	513
Суп овощной на курином бульоне	200	1,39	3,91	6,78	63,96	8,23	202
Рыба, запеченная в омлете	80	15,89	4,53	3,22	112,68	2,18	249
Пюре картофельное с морковью	150	2,88	4,67	18,20	126,30	15,90	322
Компот из сушеных фруктов	150	0,40	0,01	24,29	98,84	0,03	376
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,30	67,60	0,00	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		<b>23,36</b>	<b>13,62</b>	<b>66,09</b>	<b>471,38</b>	<b>26,34</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Молоко кипячёное	150	4,56	4,05	7,55	80,84	2,05	400
Булочка домашняя	60	7,28	12,52	53,92	344,96	0,06	469
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>		<b>11,84</b>	<b>16,57</b>	<b>61,47</b>	<b>425,80</b>	<b>2,11</b>	
<b>УЖИН</b>							
Биточки рубленые	80	13,98	15,48	14,46	208,00	0,14	282
Капуста тушеная	180	3,75	6,66	17,25	137,28	29,97	132
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,20	0,02	392
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН:</b>		<b>20,05</b>	<b>22,39</b>	<b>53,28</b>	<b>443,08</b>	<b>33,02</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 4 ДЕНЬ:</b>		<b>64,41</b>	<b>64,57</b>	<b>226,07</b>	<b>1 654,00</b>	<b>66,56</b>	

## 5 день

День: пятница

Возрастная категория: 1,5-3г.

Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценн ость (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,12	4,03	25,31	148,88	0,50	185
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	67,88	0,98	395
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>8,78</b>	<b>9,90</b>	<b>50,59</b>	<b>315,86</b>	<b>4,37</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Овощи свежие порц.(огурец свежий)	30	0,35	0,05	0,95	5,60	3,50	514
Суп картофельный с рыбой	200	6,87	6,72	11,54	127,40	7,29	77/4.2
Котлета мясная рубленая запеченая	70	11,65	12,90	12,05	198,00	0,12	282
Каша гречневая рассыпчатая	120	8,86	5,98	39,91	248,00	0,00	165
Соус молочный	50	0,11	1,04	1,03	12,88	0,00	350
Компот из свежих фруктов	150	0,16	0,16	19,10	78,32	1,58	372
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,30	67,60	0,00	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		<b>30,64</b>	<b>27,33</b>	<b>97,88</b>	<b>737,80</b>	<b>12,49</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Фрукты свежие (груша)	200	0,80	0,60	20,60	90,40	10,00	368
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>		<b>0,80</b>	<b>0,60</b>	<b>20,60</b>	<b>90,40</b>	<b>10,00</b>	
<b>УЖИН</b>							
Огурец солёный	30	0,22	0,03	0,43	2,84	0,00	513
Мясо, тушеное с овощами в соусе	250	16,55	21,71	15,02	299,96	5,20	274
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	28,76	1,42	393
<b>ИТОГО ЗА УЖИН:</b>		<b>19,12</b>	<b>21,99</b>	<b>37,13</b>	<b>401,16</b>	<b>9,51</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 5 ДЕНЬ:</b>		<b>59,34</b>	<b>59,82</b>	<b>206,20</b>	<b>1 545,22</b>	<b>36,37</b>	



## 6 день

День: понедельник

Возрастная категория: 1,5-3г.

Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценн ость (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша рисовая молочная жидкая	150	1,64	3,82	16,90	104,72	0,50	185
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	67,88	0,98	395
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Сыр российский	10	2,32	2,95	0,00	32,88	0,07	7
Хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>		<b>8,62</b>	<b>12,64</b>	<b>42,18</b>	<b>304,58</b>	<b>4,44</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Огурец солёный	30	0,36	0,05	0,72	4,72	0,00	513
Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,78	63,96	8,23	71
Бефстроганов из отварного мяса	80	15,20	5,76	10,16	147,52	0,08	278
Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,50	4,28	21,79	139,40	0,00	205
Компот из сушеных фруктов	150	0,40	0,01	24,29	98,84	0,03	376
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,30	67,60	0,00	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		<b>24,49</b>	<b>14,49</b>	<b>77,04</b>	<b>522,04</b>	<b>8,34</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,10	28,76	1,42	393
Кондитерские изд. без крема (печенье)	15	1,12	1,77	11,16	65,20	0,00	804
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>		<b>1,19</b>	<b>1,78</b>	<b>18,26</b>	<b>93,96</b>	<b>1,42</b>	
<b>УЖИН</b>							
Запеканка из творога	110	17,76	15,43	18,37	267,92	0,30	237
Повидло	20	0,00	0,00	19,59	78,36	0,10	814
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,20	0,02	392
Фрукты свежие (апельсин)	90	0,63	0,14	15,65	66,00	42,00	371
Хлеб пшеничный	15	1,90	0,20	12,15	58,00	3,20	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН:</b>		<b>20,33</b>	<b>15,78</b>	<b>72,75</b>	<b>498,48</b>	<b>45,62</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 6 ДЕНЬ:</b>		<b>54,63</b>	<b>44,69</b>	<b>210,23</b>	<b>1 419,06</b>	<b>59,82</b>	

## 7 день

День: вторник

Возрастная категория: 1,5-3г.

Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценн ость (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша молочная сборная жидкая	150	6,15	7,43	26,62	190,52	1,09	168
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	86,20	1,20	397
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		<b>11,62</b>	<b>14,02</b>	<b>54,23</b>	<b>375,82</b>	<b>5,18</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Овощи свежие порц.(огурец свежий)	30	0,18	0,03	0,48	2,88	1,75	514
Свекольник со сметаной	200	3,88	6,00	26,72	170,40	6,60	122
Жаркое по-домашнему	240	23,60	7,26	18,82	227,76	7,69	276
Кисель	150	0,13	0,00	29,54	118,68	0,10	700
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,30	67,60	0,00	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		<b>30,43</b>	<b>13,77</b>	<b>88,86</b>	<b>587,32</b>	<b>16,14</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Компот из сушеных фруктов	150	0,40	0,01	24,29	98,84	0,03	376
Пирожок с яблоком(печеный)	70	5,76	2,48	47,88	236,00	0,34	464
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>		<b>6,16</b>	<b>2,49</b>	<b>72,17</b>	<b>334,84</b>	<b>0,37</b>	
<b>УЖИН</b>							
Каша гречневая молочная жидкая	220	5,22	7,03	21,31	162,36	0,80	185
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,20	0,02	392
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН:</b>		<b>7,54</b>	<b>7,28</b>	<b>42,88</b>	<b>260,16</b>	<b>3,71</b>	
<b>ВСЕГО ЗА 7 ДЕНЬ:</b>		<b>55,75</b>	<b>37,56</b>	<b>258,14</b>	<b>1 558,14</b>	<b>25,40</b>	



## 8 день

День: среда

Возрастная категория: 1,5-3г.

Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценн ость (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша пшеничная молочная жидкая	150	3,42	4,06	24,63	144,68	0,50	185
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	67,88	0,98	395
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Сыр российский	10	2,32	2,95	0,00	32,88	0,07	7
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>		10,40	12,88	49,91	344,54	4,44	
<b>ОБЕД</b>							
Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,22	13,06	103,60	4,65	81
Шницель рыбный натуральный	80	8,33	4,11	5,91	89,84	0,24	258
Пюре картофельное с морковью	150	2,88	4,67	18,20	126,30	15,90	322
Компот из апельсинов	150	0,38	0,08	28,32	115,44	10,75	699
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,30	67,60	0,00	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		18,63	13,56	78,79	502,78	31,54	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	72,60	0,45	401
Кондитерские изд.без крема(вафли)	20	1,50	13,29	28,47	226,20	0,00	811
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>		5,85	17,04	34,77	298,8	0,45	
<b>УЖИН</b>							
Запеканка из творога с морковью	125	17,76	15,43	18,37	267,92	0,30	238
Повидло	20	0,00	0,00	19,59	78,36	0,10	814
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,20	0,02	392
Хлеб пшеничный	15	1,52	0,16	8,72	46,40	1,98	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН:</b>		19,32	15,60	53,67	420,88	2,40	
<b>ВСЕГО ЗА 8 ДЕНЬ:</b>		<b>54,20</b>	<b>59,08</b>	<b>217,14</b>	<b>1 567,00</b>	<b>38,83</b>	



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
«ТАТРСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН»  
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

9 день

День: четверг

Возрастная категория: 1,5-3г.

Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценност ь (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша манная молочная жидкая	150	2,40	3,82	16,10	104,56	0,50	185
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	86,20	1,20	397
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		7,87	10,41	43,71	289,86	4,59	
<b>ОБЕД</b>							
Капуста квашеная	50	0,24	0,03	0,48	4,00	1,50	45
Суп картофельный с вермишелью	200	2,09	2,84	15,20	91,78	6,89	82
Суфле куриное	90	12,48	12,59	2,45	160,44	0,03	310
Каша гречневая рассыпчатая	120	8,86	5,98	39,91	248,00	0,00	165
Соус молочный	50	0,11	1,04	1,03	12,88	0,00	350
Компот из сушеных фруктов	150	0,40	0,01	24,29	98,84	0,03	376
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,30	67,60	0,00	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		26,82	22,97	96,66	683,54	8,45	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Булочка домашняя	150	4,56	4,05	7,55	80,84	2,05	400
Булочка домашняя	60	3,64	6,26	26,96	179,00	0,03	469
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>		8,20	10,31	34,51	259,84	2,08	
<b>УЖИН</b>							
Горошек зелёный отварной	45	2,50	2,60	6,40	56,40	3,36	602
Омлет натуральный с маслом	90	7,52	13,46	1,51	143,80	0,15	215
Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,10	28,76	1,42	393
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН:</b>		12,37	16,31	29,59	298,56	7,82	
<b>ВСЕГО ЗА 9 ДЕНЬ:</b>		<b>55,26</b>	<b>60,00</b>	<b>204,47</b>	<b>1 531,80</b>	<b>22,94</b>	

## 10 день

День: пятница

Возрастная категория: 1,5-3г.

Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценнос ть (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша молочная овсяная жидкая	150	3,69	5,40	17,62	128,44	1,00	185
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	67,88	0,98	395
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,15	58,00	3,20	
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>		7,97	11,23	40,47	283,82	5,18	
<b>ОБЕД</b>							
Солянка домашняя	200	11,24	14,60	23,24	254,72	19,27	228
Котлеты рыбные любительские	90	12,08	7,92	8,21	165,00	2,62	256
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	138,60	18,34	321
Компот из лимонов	150	0,38	0,08	28,32	115,44	10,75	699
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,30	67,60	0,00	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		29,40	27,88	93,51	741,36	50,98	
<b>ПОЛДНИК</b>							
Фрукты свежие (груша)	250	1,00	0,75	25,75	115,00	12,50	368
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:</b>		1,00	0,75	25,75	115,00	12,50	
<b>УЖИН</b>							
Овощи свежие порционно(помидор)	30	0,30	0,00	2,10	9,60	4,20	517
Голубцы ленивые	180	17,65	11,30	25,33	273,75	22,01	298
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,20	0,02	392
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
<b>ИТОГО ЗА УЖИН:</b>		20,27	11,55	49,00	381,15	29,12	
<b>ВСЕГО ЗА 10 ДЕНЬ:</b>		<b>58,64</b>	<b>51,41</b>	<b>208,73</b>	<b>1 521,33</b>	<b>97,78</b>	



ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ РЕГУЛИРОВАНИЮ И МЕТРОЛОГИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ РЕГУЛИРОВАНИЮ И МЕТРОЛОГИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ТЕХНИЧЕСКОМУ РЕГУЛИРОВАНИЮ И МЕТРОЛОГИИ

### 1 день

День: понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценн ость (ккал)	Витамин С	№ рецепт уры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша манная молочная жидкая	200	4,48	4,04	35,39	191,80	0,70	185
Чай с сахаром и молоком	200	2,67	2,34	14,31	86,64	1,20	394
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		9,47	10,25	64,35	377,54	4,79	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
Молоко кипячёное	200	6,08	5,40	10,07	113,00	2,73	400
Печенье	50	3,04	0,32	19,44	92,80	3,86	
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>		9,12	5,72	29,51	205,80	6,59	
<b>ОБЕД</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,74	4,89	9,48	84,00	20,03	67
Тефтели мясные(2 вариант с рисом)	100	8,86	5,98	19,00	249,00	0,00	287
Свекла отварная с растит.маслом	150	2,13	10,24	13,05	142,64	1,62	640
Соус молочный	50	0,11	1,04	1,03	12,88	0,00	350
Компот из сушеных фруктов	180	0,46	0,02	27,76	113,04	0,40	376
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	84,80	0,00	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		16,60	22,77	87,02	686,36	22,05	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Горошек зелёный отварной	50	2,50	2,60	6,40	56,40	3,36	602
Омлет натуральный с маслом	90	7,52	13,46	1,51	143,80	0,15	215
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,36	0,03	392
Пирожок с яблоком(печеный)	70	5,76	2,48	47,88	236,00	0,34	464
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
Фрукты свежие (апельсин/груша)	90	0,63	0,14	15,65	66,00	42,00	371
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>		18,75	18,94	96,01	612,16	48,77	
<b>ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ:</b>		<b>53,94</b>	<b>57,68</b>	<b>276,89</b>	<b>1 881,86</b>	<b>82,20</b>	

**2 день**

День: вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценн ость (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша овсяная жидкая	200	3,79	5,48	19,03	135,12	1,40	185
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	103,48	1,43	397
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,80	3,86	
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>		10,54	12,62	54,36	360,90	6,69	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
Сок	200	1,80	0,00	36,36	152,00	7,20	399
Кондитерские изд. без крема (сушка)	50	2,48	1,10	16,90	86,32	0,00	804
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>		4,28	1,10	53,26	238,32	7,20	
<b>ОБЕД</b>							
Огурец солёный	50	0,22	0,03	0,43	2,84	0,00	513
Суп овощной на курином бульоне	200	1,74	4,89	8,48	80,00	10,29	202
Рыба, запеченная в омлете	100	19,05	5,43	3,86	135,08	2,62	249
Пюре картофельное с морковью	150	2,88	4,67	18,20	126,30	15,90	322
Компот из сушеных фруктов	180	0,46	0,02	27,76	113,04	0,40	376
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	84,80	0,00	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		27,65	15,64	75,43	542,06	29,21	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Биточки рубленые мясные	80	13,98	15,48	14,46	208,00	0,14	282
Капуста тушеная	180	3,75	6,66	17,25	137,28	29,97	132
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,36	0,03	392
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,80	3,86	
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>		20,83	22,48	61,14	478,44	34,00	
<b>ВСЕГО ЗА 2 ДЕНЬ:</b>		<b>63,30</b>	<b>51,84</b>	<b>244,19</b>	<b>1 619,72</b>	<b>77,10</b>	



### 3 день

День: среда

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценн ость (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша ячневая молочная жидкая	200	4,40	4,06	26,99	158,04	0,70	185
Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	14,68	95,52	1,17	395
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Сыр российский	15	3,48	4,43	0,00	49,36	0,11	7
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>		13,00	15,56	56,32	402,02	4,87	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
Кисломолочный продукт	200	5,80	6,40	8,20	107,20	1,40	401
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>		8,08	6,64	22,78	176,80	4,29	
<b>ОБЕД</b>							
Кукуруза консервированная отварная	50	1,00	0,00	5,00	24,00	2,20	685
Борщ с капустой и картофелем	200	4,91	4,76	15,74	120,68	10,29	57
Суфле печёночное	100	15,57	12,43	3,29	187,00	0,01	295
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,68	5,36	27,25	174,60	0,00	205
Соус молочный	50	0,11	1,04	1,03	12,88	0,00	350
Сок	200	1,80	0,00	36,36	152,00	7,20	399
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	84,80	0,00	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		32,37	24,19	105,37	755,96	19,70	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Запеканка из творога	140	32,80	22,50	25,10	351,90	0,34	237
Повидло	20	0,00	0,00	19,59	78,36	0,10	814
Молоко кипяченое	200	6,08	5,40	10,07	113,00	2,73	400
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,72	46,40	1,98	
Фрукты свежие (банан/апельсин)	90	0,63	0,14	15,65	66,00	42,00	371
<b>ИТОГО ЗАУПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>		41,03	28,20	79,13	655,66	47,15	
<b>ВСЕГО ЗА 3 ДЕНЬ:</b>		<b>94,48</b>	<b>74,59</b>	<b>263,60</b>	<b>1 990,44</b>	<b>76,01</b>	



4 день							
День: четверг							
Возрастная категория: 3-7 лет							
Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценн ость (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,40	4,06	26,99	166,04	0,70	185
Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	14,68	95,52	1,17	395
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,30	116,00	4,81	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		13,04	11,29	66,04	407,06	6,68	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
Кисломолочный продукт	200	5,80	6,40	8,20	107,20	1,40	401
Кондитерские изд.без крема	50	2,48	1,10	16,90	86,32	0,00	804
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>		8,28	7,50	25,10	193,52	1,40	
<b>ОБЕД</b>							
Овощи свежие порц.(огурец свежий)	50	0,35	0,05	0,95	5,60	3,50	514
Суп картофельный с рыбой	200	8,59	8,40	14,33	167,25	9,11	77/4.2
Котлета мясная рубленая запеченая	80	13,98	15,48	14,46	208,00	0,14	282
Каша гречневая рассыпчатая	130	8,86	5,98	39,91	242,92	0,00	165
Соус молочный	50	0,11	1,04	1,03	12,88	0,00	350
Компот из свежих фруктов	180	0,16	0,16	23,88	97,44	1,72	372
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	84,80	0,00	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		35,35	31,71	111,26	818,89	14,47	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Огурец солёный	50	0,36	0,05	0,72	4,72	0,00	513
Мясо, тушеное с овощами в соусе	250	21,71	16,55	15,02	296,00	5,20	274
Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,30	116,00	4,81	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41,44	2,83	393
Фрукты свежие (банан/апельсин)	100	0,63	0,14	15,65	66,00	42,00	371
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>		25,99	17,02	50,24	458,16	12,84	
<b>ВСЕГО ЗА 4 ДЕНЬ:</b>		82,66	67,52	252,64	1 877,63	35,39	

<b>5 день</b>							
День: пятница							
Возрастная категория: 3-7 лет							
Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценн ость (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша пшеничная молочная жидкая	200	4,59	4,90	26,32	162,84	0,70	185
Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	14,68	95,52	1,17	395
Сыр российский	15	3,48	4,43	0,00	49,36	0,11	7
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>		13,19	16,40	55,65	406,82	4,87	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
Кисломолочный продукт	200	5,80	6,40	8,20	107,20	1,40	401
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	804
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>		8,08	6,64	22,78	176,80	4,29	
<b>ОБЕД</b>							
Овощи свежие порционно(помидор)	50	0,15	0,00	1,05	4,80	2,10	517
Суп картофельный с рисом	200	5,49	5,27	16,32	129,40	5,81	80
Мясо птицы, тушёная в соусе с овощами	250	11,94	15,10	20,88	251,92	9,24	302
Компот из лимона	180	0,45	0,10	33,99	138,60	12,90	699
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	84,80	0,00	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		21,33	21,07	88,94	609,52	30,05	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Пудинг из творога	150	17,49	15,43	35,67	336,08	0,30	234
Повидло	20	0,00	0,00	19,59	78,36	0,10	814
Молоко кипяченое	200	6,08	5,40	10,07	113,00	2,73	400
Булочка домашняя	60	7,28	12,52	53,92	344,96	0,06	469
Фрукты свежие (апельсин/груша)	90	0,63	0,14	15,65	66,00	42,00	371
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>		31,48	33,49	134,90	938,40	45,19	
<b>ВСЕГО ЗА 5 ДЕНЬ:</b>		<b>74,08</b>	<b>77,60</b>	<b>302,27</b>	<b>2 131,54</b>	<b>84,40</b>	

6 день							
День: понедельник							
Возрастная категория: 3-7 лет							
Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценн ость (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша молочная сборная жидкая	200	8,14	9,68	25,00	210,00	1,46	168
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	103,48	1,43	397
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,80	3,86	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		14,89	16,82	60,33	435,78	6,75	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
Сок	200	1,80	0,00	36,36	152,00	7,20	399
Кондитерские изд.без крема	50	2,48	1,10	16,90	86,32	0,00	804
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>		4,28	1,10	53,26	238,32	7,20	
<b>ОБЕД</b>							
Огурец солёный	50	0,36	0,05	0,72	4,72	0,00	513
Свекольник со сметаной	200	4,85	7,50	33,40	213,00	8,25	122
Жаркое по-домашнему с мясом	250	27,53	8,47	21,95	265,68	8,97	276
Компот из сушеных фруктов	180	0,46	0,02	27,76	113,04	0,40	376
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	84,80	0,00	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		36,50	16,64	100,53	681,24	17,62	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Каша гречневая молочная жидкая	250	5,38	7,99	21,55	173,32	0,91	185
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,36	0,03	392
Пирожок с яблоком(печеный)	70	5,76	2,48	47,88	236,00	0,34	464
Фрукты свежие (апельсин/груша)	90	0,63	0,14	15,65	66,00	42,00	371
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>		11,83	10,63	95,07	515,68	43,28	
<b>ВСЕГО ЗА 6 ДЕНЬ:</b>		<b>67,50</b>	<b>45,19</b>	<b>309,19</b>	<b>1 871,02</b>	<b>74,85</b>	

### 7 день

День: вторник							
Возрастная категория: 3-7 лет							
Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша пшеничная молочная жидкая	200	4,59	4,90	26,32	132,36	0,70	185
Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	14,68	95,52	1,17	395
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Сыр российский	15	3,48	4,43	0,00	49,36	0,11	7
Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>		13,19	16,40	55,65	376,34	4,87	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
Сок	200	1,80	0,00	36,36	152,00	7,20	399
Кондитерские изд.без крема	50	2,48	1,10	16,90	86,32	0,00	804
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>		4,28	1,10	53,26	238,32	7,20	
<b>ОБЕД</b>							
Суп картофельный с бобовыми	200	5,49	5,27	16,32	129,40	5,81	81
Шницель рыбный натуральный	90	12,08	7,92	8,21	116,00	2,62	258
Пюре картофельное с морковью	150	2,88	4,67	18,20	126,30	15,90	322
Капуста квашеная	50	0,24	0,03	0,48	4,00	1,50	45
Компот из апельсина	180	0,45	0,10	33,99	138,60	12,90	699
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	84,80	0,00	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		24,44	18,59	93,90	599,10	38,73	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Горошек зелёный отварной	50	2,50	2,60	6,40	56,40	3,36	602
Омлет натуральный с маслом	90	7,52	13,46	1,51	143,80	0,15	215
Чай с сахаром и лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41,44	2,83	393
Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
Фрукты свежие (апельсин/банан)	100	0,63	0,14	15,65	66,00	42,00	371
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>		12,42	16,32	32,69	311,24	9,23	
<b>ВСЕГО ЗА 7 ДЕНЬ:</b>		<b>54,33</b>	<b>52,41</b>	<b>235,50</b>	<b>1 525,00</b>	<b>60,03</b>	

8 день							
День: среда							
Возрастная категория: 3-7 лет							
Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценн ость (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша рисовая молочная жидкая	200	2,17	3,89	27,45	149,60	0,70	185
Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	14,68	95,52	1,17	395
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Сыр российский	15	3,48	4,43	0,00	49,36	0,11	7
Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	8,72	46,40	1,98	
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>		10,01	15,31	50,92	370,38	3,96	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
Кисломолочный продукт	200	5,80	6,40	8,20	107,20	1,40	401
Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	8,72	46,40	1,98	
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>		7,32	6,56	16,92	153,60	3,38	
<b>ОБЕД</b>							
Овощи свежие порц.(огурец свежий)	50	0,35	0,05	0,95	5,60	3,50	514
Щи из квашеной капусты	200	1,74	4,89	8,48	80,00	10,29	70
Бефстроганов из печени	100	19,00	7,20	12,70	184,40	0,10	278
Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,68	5,36	27,25	174,60	0,00	205
Компот из сушеных фруктов	180	0,46	0,02	27,76	113,04	0,40	376
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	84,80	0,00	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		30,53	18,12	93,84	642,44	14,29	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Запеканка из творога	140	32,80	22,50	25,10	351,90	0,34	237
Повидло	20	0,00	0,00	19,59	78,36	0,10	814
Молоко кипяченое	200	6,08	5,40	10,07	113,00	2,73	400
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	8,72	46,40	1,98	
Фрукты свежие (апельсин/банан)	90	0,63	0,14	15,65	66,00	42,00	371
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>		41,03	28,20	79,13	655,66	47,15	
<b>ВСЕГО ЗА 8 ДЕНЬ:</b>		<b>88,89</b>	<b>68,19</b>	<b>240,81</b>	<b>1 822,08</b>	<b>68,78</b>	



9 день							
День: четверг							
Возрастная категория: 3-7 лет							
Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша овсяная жидкая	200	3,79	5,48	19,03	135,12	1,40	185
Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	14,68	95,52	1,17	395
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	116,00	4,81	
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>		10,43	12,71	58,08	376,14	7,38	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
Кисломолочный продукт	200	5,22	5,00	8,40	94,50	0,60	401
Кондитерские изд.без крема	50	2,48	1,10	16,90	86,32	0,00	804
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>		7,70	6,10	25,30	180,82	0,60	
<b>ОБЕД</b>							
Рассольник со сметаной	200	14,06	18,25	29,05	318,44	24,07	228
Голубцы ленивые	200	18,98	13,23	28,40	295,36	25,04	298
Овощи свежие порционно(помидор)	50	0,30	0,00	2,10	9,60	4,20	517
Компот из лимона	180	0,45	0,10	33,99	138,60	12,90	699
Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,00	101,60	0,00	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		37,75	32,30	113,54	863,60	66,21	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Кукуруза консервированная отварная	50	1,00	0,00	5,00	24,00	2,20	685
Котлеты рыбные любительские	90	12,08	7,92	8,21	165,00	2,62	256
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	138,60	18,34	321
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,36	0,03	392
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	116,00	4,81	
Фрукты свежие (апельсин/груша)	100	0,63	0,14	15,65	66,00	42,00	371
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>		20,00	13,14	67,94	483,96	28,00	
<b>ВСЕГО ЗА 9 ДЕНЬ:</b>		<b>75,88</b>	<b>64,25</b>	<b>264,86</b>	<b>1 904,52</b>	<b>102,19</b>	



10 день							
День: пятница							
Возрастная категория: 3-7 лет							
Название блюда	Пищевые вещества				Энерг.ценност ь (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Выход блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша манная молочная жидкая	200	4,48	4,04	35,39	191,80	0,70	185
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	103,48	1,43	397
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:</b>		10,47	11,10	65,86	394,38	5,02	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
Кисломолочный продукт	200	5,22	5,00	8,40	94,50	0,60	401
Печенье	50	3,04	0,32	19,44	92,80	3,86	
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК:</b>		8,26	5,32	27,84	187,30	4,46	
<b>ОБЕД</b>							
Горошек зелёный отварной	50	2,50	2,60	6,40	56,40	3,36	602
Суп картофельный с вермишелью	200	2,69	4,20	17,14	112,92	8,25	82
Суфле из мяса птицы запеченное	100	15,57	15,35	3,07	197,36	0,05	310
Каша гречневая рассыпчатая	130	8,86	5,98	39,91	248	0	165
Соус молочный	50	0,11	1,04	1,03	12,88	0,00	350
Компот из сушеных фруктов	180	0,46	0,02	27,76	113,04	0,40	376
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	84,80	0,00	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		33,49	29,79	112,01	825,40	12,06	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Пудинг из творога	150	17,49	15,43	35,67	336,08	0,30	234
Повидло	20	0,00	0,00	19,59	78,36	0,10	814
Молоко кипячёное	200	6,08	5,40	10,07	113,00	2,73	400
Булочка домашняя	60	7,28	12,52	53,92	344,96	0,06	469
Фрукты свежие (апельсин/груша)	90	0,63	0,14	15,65	66,00	42,00	371
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК:</b>		31,48	33,49	134,90	938,40	45,19	
<b>ВСЕГО ЗА 10 ДЕНЬ:</b>		<b>83,70</b>	<b>79,70</b>	<b>340,61</b>	<b>2 345,48</b>	<b>66,73</b>	