

Использованная литература:
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в
дошкольных организациях под ред. М.П. Могильного и В.А.
Тутельяна 2012 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МДОУ
«Новомичуринский детский сад №6»
Савельева Е.В.
Приказ № от января 2023 г.

Примерное меню

на 10 дней

МДОУ «Новомичуринский детский сад №6»

1 день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд		Пищевые вещества						Энерг. ценность (ккал)		№ рец.
		ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	
Завтрак:												
Неделя 1 день 1 пон-ник	Каша пшеничная молочная с морковью	155	205	5,54	7,28	8,37	10,35	29,95	40,08	215	283	172
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	40/5/15	4,73	6,68	6,88	8,45	14,56	19,39	139	180	3
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,34	3,16	2,0	2,67	10,63	15,95	70	101,10	395
	<i>Итого:</i>	395	460	12,61	17,12	17,28	21,47	54,64	75,42	424	564,1	
9:30	яблоко	95	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,0	44,0	368
Обед:												
	Салат из свеклы	40	60	0,57	0,85	2,44	3,65	3,34	5,01	38,0	56,0	33
	Суп картофельный с бобовыми	150	200	3,9	4,3	3,8	4,2	11,8	13	98	107,8	81
	Тефтели из говядины запеченные с соусом	60 15	80 30	8,54	11,33	9,56	12,53	11,18	14,19	165	215	286 (1)
	Рис отварной	120	150	2,9	3,64	4,3	5,4	29,4	37	168	211	315
	Компот из сухофруктов	150	200	0,33	0,44	0,015	0,02	21	27,76	85,6	113,0	376
	Хлеб ржаной	40	50	2,8	3,3	0,46	0,6	16	16,7	80	87	
	<i>Итого:</i>	575	770	19,04	23,86	20,57	26,4	92,72	113,16	634,6	789,8	
Полдник:												
	Вафли	25	25	1,6	1,6	2,05	2,05	17	17	53,2	53,2	493
	Кефир	180	220	5,22	6,8	4,50	5,5	7,2	8	90	110	401
	<i>Итого:</i>	205	245	6,82	8,4	6,55	7,55	24,2	25	143,2	163,2	
Ужин:												
	Икра кабачковая	40	60	0,36	0,54	1,88	2,82	2,73	3,55	28	42,0	53
	Макароны запеченные с яйцом	155	205	7,73	10,04	6,91	9,48	23,03	31,04	185	250	208
	Чай с сахаром	150	200	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,0	40,0	392
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,6	14,49	19,32	71	117,86	
	<i>Итого:</i>	375	505	10,5	13,8	9,1	12,92	47,24	63,9	312	449,86	
	Итого за день:			49,37	63,58	53,9	68,74	228,6	287,3	1558	2010	

Сухов. 22.9

2 день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд		Пищевые вещества						Энерг. ценность (ккал)		№ реп.
				Б		Ж		У		ясли 1-3	сад 3-7	
Неделя 1 день 2 вт-ник		ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	
Завтрак:												
	Каша овсяная молочная, жидкая (геркулес)	155	205	2,85	4,71	5,01	6	14,29	23,47	114	168	185
	Бутерброд с маслом	30/10	40/10	2,45	3,9	7,55	9,43	14,62	18,27	136	170	1
	Чай с сахаром	150	200	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	392
	<i>Итого:</i>	<i>340</i>	<i>450</i>	<i>5,34</i>	<i>8,67</i>	<i>12,57</i>	<i>15,45</i>	<i>35,9</i>	<i>51,73</i>	<i>278</i>	<i>378</i>	
9:30	Фрукты (груша свежие)	95	100	0,3	0,4	0,2	0,3	9,8	10,3	42	46	368
Обед:												
	Салат из помидоров луком	40	60	0,46	0,68	2,48	3,7	1,89	2,84	31,64	47,6	14
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	200	1,19	1,74	3,36	4,88	5,01	9,21	58	85	67
	Котлета рыбная	60	80	7,61	10,09	2,45	3,26	5,33	6,79	74	97	255
	Картофельное пюре	120	150	2,46	3,01	3,84	4,85	16,4	20,64	110,2	138,6	321
	Компот из изюма	150	200	0,33	0,44	0,01	0,02	21	27,76	85,6	113	376
	Хлеб ржаной	40	50	2,8	3,3	0,46	0,6	16	16,2	80	87	
	<i>Итого:</i>	<i>560</i>	<i>740</i>	<i>14,85</i>	<i>19,26</i>	<i>12,60</i>	<i>17,31</i>	<i>65,63</i>	<i>83,44</i>	<i>439,44</i>	<i>568,2</i>	
Полдник:												
	Печенье	25	25	3,96	3,96	0,98	0,98	6,76	6,76	40,8	40,8	456
	Молоко кипяченое	150	200	4,58	5,6	4,08	5,0	7,58	10,01	85,35	112,5	400
	<i>Итого:</i>	<i>175</i>	<i>225</i>	<i>8,54</i>	<i>9,56</i>	<i>5,06</i>	<i>5,98</i>	<i>14,34</i>	<i>16,77</i>	<i>126,15</i>	<i>153,3</i>	
Ужин:												
	Запеканка из творога	120	150	26,31	26,53	15,06	18,08	21,45	25,73	310	371	237
	Соус молочный	15	30	0,31	0,62	0,78	1,57	1,06	2,13	12,5	25,0	350
	Кисель из повидла	150	200	0,07	0,09			16,7	22,56	67,05	89	383
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,6	14,49	19,32	71	117,86	
	<i>Итого:</i>	<i>315</i>	<i>420</i>	<i>29,06</i>	<i>30,4</i>	<i>16,174</i>	<i>20,25</i>	<i>53,7</i>	<i>69,74</i>	<i>460,55</i>	<i>603,2</i>	
	Итого за день:			58,09	68,29	46,58	59,29	179,37	231,98	1346	1748	

3 день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд		Пищевые вещества						Энерг. ценность (ккал)		№ рец.
				Б		Ж		У		ясли 1-3	сад 3-7	
Неделя 1 день 3 среда		ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	
Завтрак:												
	Каша рисовая молочная жидкая	155	205	1,64	2,17	3,82	3,89	16,90	22,51	109	134	185
	Бутерброд с сыром	30/10	40/15	4,73	6,68	6,88	8,45	14,56	19,39	139,5	180	3
	какао с молоком	150	200	3,15	3,70	2,72	3,20	12,96	15,90	89	109	397
	<i>Итого:</i>	<i>345</i>	<i>460</i>	<i>9,52</i>	<i>12,55</i>	<i>13,42</i>	<i>15,54</i>	<i>44,42</i>	<i>57,8</i>	<i>337</i>	<i>423</i>	
9:30	Сок виноградный	150	180	0,45	0,54	0,30	0,36	24,45	29,34	102	123	399
Обед:												
	Суп картофельный с клецками	150	200	1,26	1,67	2,03	2,68	7,3	9,71	52,8	69,8	85
	Капуста тушеная	120	150	2,71	3,13	4,81	5,56	12,46	14,38	104	120	132
	Курица отварная	60	80	13,56	18,08	10,20	13,60			146	195	300
	Компот из свежих яблок	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	18,09	23,88	73,93	97,6	372
	Хлеб ржаной	40	50	2,80	3,3	0,46	0,6	16	16,7	80	87	
	<i>Итого:</i>	<i>520</i>	<i>680</i>	<i>20,45</i>	<i>26,34</i>	<i>17,62</i>	<i>22,6</i>	<i>53,85</i>	<i>64,17</i>	<i>456,73</i>	<i>569,4</i>	
Полдник:												
	Пирожок с повидлом	60	80	3,88	6,3	2,17	5,01	37,78	43,7	143	160	454
	Ацидофиллин	150	200	4,5	6,0	1,5	1,9	6,0	8,20	56	77	401
	<i>Итого:</i>	<i>210</i>	<i>280</i>	<i>8,38</i>	<i>12,3</i>	<i>3,67</i>	<i>6,91</i>	<i>43,78</i>	<i>51,9</i>	<i>199</i>	<i>237</i>	
Ужин:												
	Омлет натуральный с маслом	65	85	5,73	7,52	11,04	11,46	1,10	1,51	127	157	215
	Салат из моркови	40	60	0,50	0,75	0,04	0,05	4,65	6,96	21	31,8	41
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,6	14,49	19,32	71	117,86	
	Чай с лимоном	150/3,5	200/7	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,2	29	41	393
	<i>Итого:</i>	<i>288,5</i>	<i>392</i>	<i>8,67</i>	<i>11,55</i>	<i>11,39</i>	<i>14,13</i>	<i>27,34</i>	<i>38,08</i>	<i>248</i>	<i>347,66</i>	
	Итого за день:			47,47	63,28	46,4	59,54	193,84	241,27	1342	1700	

4 день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд		Пищевые вещества						Энерг. ценность (ккал)		№ рец.
				Б		Ж		У				
Завтрак:												
Неделя 1 день 4 чет-рг		ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	
Завтрак:												
	Каша манная молочная вязкая	155	205	3,4	4,52	3,96	4,07	22,94	30,57	141	177	168
	Бутерброд с повидлом	30/20	40/20	2,43	2,49	3,57	3,93	25,05	27,56	141,81	156	2
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,34	3,16	2,0	2,67	10,63	15,95	70	101	395
	<i>Итого:</i>	<i>355</i>	<i>465</i>	<i>8,17</i>	<i>10,17</i>	<i>9,53</i>	<i>10,67</i>	<i>58,62</i>	<i>74,08</i>	<i>352,8</i>	<i>434</i>	
9:30	Фрукты свежие бананы	95	100	1,40	1,5	0,40	0,50	19,0	21,0	90	95	368
Обед:												
	Рассольник Ленинградский с крупой	150	200	1,3	1,7	3,1	4,09	10,05	13,27	73,1	97	76
	Суфле куриное	60	80	9,88	13,21	10,40	14,9	1,84	2,45	140	190	310
	Вермишель отварная с маслом	120	150	4,41	5,51	3,61	4,51	21,2	26,7	135,3	170	317
	Компот из апельсинов	150	200	0,34	0,4	0,08	0,1	25,75	33,99	105	138,6	374
	Хлеб ржаной	40	50	2,8	3,3	0,46	0,6	16,2	16,7	80	87	
	<i>Итого:</i>	<i>520</i>	<i>680</i>	<i>18,73</i>	<i>24,12</i>	<i>17,65</i>	<i>23,79</i>	<i>74,84</i>	<i>92,61</i>	<i>533,1</i>	<i>682,6</i>	
Полдник:												
	Пряники детские	25	25	1,61	1,61	2,05	2,05	17,0	17,0	93,2	93,2	493
	Молоко кипяченое	150	200	4,58	5,6	4,08	4,08	7,58	8,3	85	94	400
	<i>Итого:</i>	<i>175</i>	<i>225</i>	<i>6,19</i>	<i>7,21</i>	<i>6,13</i>	<i>6,13</i>	<i>24,58</i>	<i>25,3</i>	<i>178,2</i>	<i>187,2</i>	
Ужин:												
	Рыба тушеная с овощами	60	80	5,74	7,66	2,89	3,85	1,54	2,20	55	74	247
	Пюре картофельное	120	150	2,46	3,01	3,84	4,85	16,4	20,64	110,2	138,6	321
	Хлеб пшеничный	30	40	2,6	3,95	0,3	0,5	16,1	24,1	78	117,86	
	Чай	150	200	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	392
	<i>Итого:</i>	<i>360</i>	<i>470</i>	<i>10,84</i>	<i>14,68</i>	<i>7,04</i>	<i>9,22</i>	<i>41,03</i>	<i>56,92</i>	<i>271,2</i>	<i>330,4</i>	
	Итого за день:			45,33	57,68	40,75	50,01	218,07	269,9	1425	1729	

5 день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд		Пищевые вещества						Энерг. ценность (ккал)		№ рец.
				Б		Ж		У		ясли 1-3	сад 3-7	
Неделя 1 день 5 пят-ца		ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	
Завтрак:												
	Каша молочная гречневая	155	205	4,67	6,21	4,86	5,28	20,94	27,90	146	184	168
	Бутерброд с сыром	30/10	40/15	4,87	6,87	3,54	5,12	14,5	19,39	109,5	150	7
	Какао с молоком	150	200	3,15	3,70	2,72	3,20	12,96	15,90	89	109	397
	<i>Итого:</i>	<i>340</i>	<i>455</i>	<i>12,69</i>	<i>16,78</i>	<i>11,12</i>	<i>13,6</i>	<i>48,4</i>	<i>63,19</i>	<i>344,5</i>	<i>443</i>	
9:30	Сок абрикосовый	150	180	0,75	0,90	0,00	0,00	19,05	22,86	79	95	399
Обед:												
	Борщ с картофелем	150	200	1,16	1,81	3,12	4,9	8,16	13,7	65,6	102,5	57
	Запеканка картофельная с мясом и сметанным соусом	120	160	8,91	12,13	6,59	9,50	20,43	25,70	177	237	291
	Салат из капусты с луком	40	60	0,56	0,84	2,03	3,05	3,46	5,20	34,36	52	20
	Компот из сухофруктов	150	200	0,33	0,44	0,01	0,02	21	27,76	85,6	113	376
	Хлеб ржаной	40	50	2,80	3,3	0,46	0,6	16	16,2	80	87	
	<i>Итого:</i>	<i>500</i>	<i>670</i>	<i>13,76</i>	<i>18,52</i>	<i>12,3</i>	<i>18,25</i>	<i>69,05</i>	<i>88,56</i>	<i>442,6</i>	<i>591,5</i>	
Полдник:												
	Вареники ленивые с маслом и сметаной	150	200	20,5	27,41	18,2	24,27	21,3	28,33	332,3	443	230
	Кисель молочный	150	200	3,18	4,19	2,8	3,72	22,91	30,24	129,8	171,4	384
	Салат из моркови с яблоком	40	60	0,43	0,65	0,07	0,11	3,45	5,17	16,0	24,0	38
	Хлеб пшеничный	30	40	2,6	3,95	0,3	0,5	16,1	24,1	78	117,5	
	<i>Итого:</i>	<i>370</i>	<i>500</i>	<i>26,71</i>	<i>36,2</i>	<i>21,37</i>	<i>28,5</i>	<i>63,76</i>	<i>87,84</i>	<i>556,1</i>	<i>753,9</i>	
Итого за день:				53,91	72,4	44,79	57,1	200,3	262,4	1422	1885	

6 день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд		Пищевые вещества						Энерг. ценность (ккал)		№ рец.
				Б		Ж		У		ясли 1-3	сад 3-7	
Неделя 2 день 1 пон-ник		ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	
Завтрак:												
	Каша молочная ячневая	155	205	3,30	4,39	4,06	4,20	21,24	28,30	135	169	168
	Бутерброд с маслом	30/10	40/10	2,45	3,9	7,55	9,43	14,62	18,27	136	170	1
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,34	3,16	2,0	2,67	10,63	15,95	70	101	395
	<i>Итого:</i>	<i>340</i>	<i>450</i>	<i>8,09</i>	<i>11,45</i>	<i>13,61</i>	<i>16,3</i>	<i>46,49</i>	<i>62,52</i>	<i>341</i>	<i>440</i>	
9:30	Фрукты/свежие мандарины	95	100	0,56	0,80	0,14	0,20	15,23	22,47	64	95	371
Обед:												
	Суп рыбный (с консервами рыбными)	150	200	5,2	6,8	5	6,7	8,6	11,4	101	133,8	87
	Сосиски отварные	60	80	6,6	8,8	14,3	19,1	0,24	0,32	156	208	275
	Гороховое пюре с маслом	120	150	2,45	3,06	3,84	4,8	16,35	20,44	110	137	321
	Компот из сухофруктов	150	200	0,33	0,44	0,01	0,02	21	27,76	85,6	113,0	376
	Хлеб ржаной	40	50	2,8	3,3	0,46	0,6	16	16,2	80	87	
	<i>Итого:</i>	<i>520</i>	<i>680</i>	<i>17,38</i>	<i>22,4</i>	<i>23,61</i>	<i>31,22</i>	<i>62,19</i>	<i>76,12</i>	<i>532,6</i>	<i>678,8</i>	
Полдник:												
	Булочка домашняя	60	80	4,01	5,4	7,26	9,39	27,96	40,44	180	268	469
	Ряженка	150	200	4,35	5,8	3,75	5	6,30	8,35	76	102	401
	<i>Итого:</i>	<i>210</i>	<i>280</i>	<i>8,36</i>	<i>11,2</i>	<i>11,01</i>	<i>14,39</i>	<i>34,26</i>	<i>48,79</i>	<i>256</i>	<i>370</i>	
Ужин:												
	Винегрет с маслом растительным	150	180	2,04	2,32	9,26	10,5	12,66	14,34	142,2	168,1	45
	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	213
	Хлеб пшеничный	30	40	2,6	3,95	0,3	0,5	16,1	24,1	78	117,86	
	Чай	150	200	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	392
	<i>Итого:</i>	<i>370</i>	<i>460</i>	<i>9,76</i>	<i>11,41</i>	<i>14,17</i>	<i>15,62</i>	<i>36,03</i>	<i>48,71</i>	<i>311,2</i>	<i>388,9</i>	
	Итого за день:			44,15	57,26	62,54	77,73	194,2	258,6	1500	1972	

7 день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд		Пищевые вещества						Энерг. ценность (ккал)		№ рец.
				Б		Ж		У		ясли 1-3	сад 3-7	
Неделя 2, день 2 вторник												
		ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	
Завтрак:	Каша молочная с крупой кукурузной	155	205	3,8	5,1	3,9	5,3	12,8	17,1	102	137	94
	Бутерброд с маслом	30/10	40/10	2,45	3,9	7,55	9,43	14,62	18,27	136	170	1
	Чай с лимоном	150/3,5	200/7	0,07	0,12	0,01	0,02	7,10	10,2	29	41	393
	<i>Итого:</i>	<i>348,5</i>	<i>450</i>	<i>6,32</i>	<i>9,12</i>	<i>11,46</i>	<i>14,75</i>	<i>34,52</i>	<i>45,57</i>	<i>267</i>	<i>361,9</i>	
9:30	Сок виноградный	150	180	0,45	0,54	0,30	0,36	24,45	29,34	102	123	399
Обед:												
	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	40	60	0,39	0,59	2,45	3,69	1,23	2,24	29	45	15
	Суп –лапша домашняя	150	200	1,34	1,77	3,07	4,05	7,2	9,54	61,9	82	86
	Голубцы ленивые со сметанным соусом	120 15	160 30	10,87	14,65	7,56	10,54	16,04	22,36	176	243	298 355
	Компот из свежих яблок	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	18,0	23,8	73,9	97,6	372
	Хлеб ржаной	40	50	2,8	3,3	0,46	0,6	16	16,7	80	87	
	<i>Итого:</i>	<i>515</i>	<i>710</i>	<i>15,51</i>	<i>20,47</i>	<i>13,66</i>	<i>19</i>	<i>58,43</i>	<i>74,14</i>	<i>420,8</i>	<i>530,6</i>	
Полдник:												
	Кекс «Столичный»	50	50	2,28	2,28	6,92	6,92	21,11	21,11	156	156	487
	Кефир	150	200	4,35	5,80	3,75	5,0	6,0	8,0	75	100	401
	<i>Итого:</i>	<i>200</i>	<i>250</i>	<i>6,63</i>	<i>8,08</i>	<i>10,67</i>	<i>11,92</i>	<i>27,11</i>	<i>29,11</i>	<i>231</i>	<i>256</i>	
Ужин:												
	Сырники из творога с повидлом	130/20	180/20	27,99	37,38	19	23,34	16,78	22,80	350	468	231
	Какао с молоком	150	200	3,15	3,70	2,72	3,20	12,96	15,90	89	109	397
	Хлеб пшеничный	30	40	2,6	3,95	0,3	0,5	16,1	24,1	78	117,86	
	<i>Итого:</i>	<i>330</i>	<i>440</i>	<i>33,71</i>	<i>45,03</i>	<i>22,02</i>	<i>27,04</i>	<i>45,84</i>	<i>62,8</i>	<i>517</i>	<i>671</i>	
	Итого за день:			62,62	83,24	69,11	73,11	190,4	240,9	1537	1942	

8 день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд		Пищевые вещества						Энерг. ценность (ккал)		№ реп.	
				Б	Ж	У	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7			
Неделя 2, день 3 среда													
		ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7		
Завтрак:	Суп с макаронными издел.	155	205	4,3	5,75	3,9	5,2	14,2	18,8	110	145	93	
	Бутерброд с сыром	30/10	40/15	4,87	6,87	3,54	5,12	14,5	19,39	109,5	150	7	
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,34	3,16	2,0	2,67	10,63	15,95	70	101	395	
	<i>Итого:</i>	<i>340</i>	<i>455</i>	<i>11,51</i>	<i>15,74</i>	<i>9,44</i>	<i>12,99</i>	<i>39,33</i>	<i>54,14</i>	<i>289,5</i>	<i>396</i>		
9:30	Фрукты/свежие яблоко	95	100	0,35	0,40	0,35	0,40	8,9	9,80	39	44	368	
Обед:													
	Борщ с мясом	150	200	5,9	7,9	4,4	5,8	8,2	11	96	128	62	
	Гуляш из мяса	60	80	7,71	10,3	6,2	8,0	1,98	2,62	90,45	125	277	
	Каша гречневая, рассыпчатая	120	150	6,9	8,6	4,8	6,1	31	39	195	246,2	313	
	Компот из апельсинов	150	200	0,34	0,4	0,08	0,1	25,75	33,99	105	138,6	374	
	Хлеб ржаной	40	50	2,8	3,3	0,46	0,6	16	16,2	80	84,5		
	<i>Итого:</i>	<i>520</i>	<i>680</i>	<i>23,65</i>	<i>30,5</i>	<i>15,94</i>	<i>20,6</i>	<i>82,93</i>	<i>102,8</i>	<i>566,4</i>	<i>722,3</i>		
Полдник:													
	Оладьи с повидлом	65	130	4,56	9,05	4,06	8,11	27,75	55,15	166	330	449	
	Молоко кипяченое	150	200	4,58	5,6	4,08	4,08	7,58	8,3	85	94	402	
	<i>Итого:</i>	<i>215</i>	<i>330</i>	<i>9,14</i>	<i>14,65</i>	<i>8,14</i>	<i>12,19</i>	<i>35,33</i>	<i>63,45</i>	<i>251</i>	<i>424</i>		
Ужин:													
	Тефтели рыбные	60	80	7,07	10,15	2,04	4,21	7,55	10,67	77	121	261	
	Картофельное пюре	120	150	2,46	3,01	3,84	4,83	16,4	20,64	110,2	138,6	321	
	Чай	150	200	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,0	40	392	
	Хлеб пшеничный	30	40	2,6	3,95	0,3	0,5	16,1	24,1	78	117,86		
	<i>Итого:</i>	<i>360</i>	<i>470</i>	<i>12,17</i>	<i>17,17</i>	<i>6,19</i>	<i>9,56</i>	<i>47,04</i>	<i>65,4</i>	<i>293,1</i>	<i>417,4</i>		
Итого за день:						56,82	78,46	40,06	55,74	213,5	295,5	1439	2000

9 день

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюд		Пищевые вещества						Энерг. ценность (ккал)	№ рец.	
				Б		Ж		У				
Неделя 2, день 4 четверг												
		ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	
Завтрак:	Каша молочная пшеничная	155	205	4,27	5,67	4,86	5,28	24,43	32,55	159	200	168 (1)
	Бутерброд с маслом	30/10	40/10	2,45	3,9	7,55	9,43	14,62	18,27	136	170	1
	Какао с молоком	150	200	3,15	3,70	2,72	3,20	12,96	15,9	89	109	397
	<i>Итого:</i>	345	455	9,87	13,27	15,13	17,93	52,01	66,72	384	476	
9:30	Сок	100	100	0,30	0,30	0,2	0,2	82,8	82,8	68	68	399
Обед:												
	Суп картофельный с чечевицей	150	200	3,9	4,3	3,8	4,9	11,8	13,0	98	107,8	81
	Жаркое по - домашнему	170	220	20,8	27,53	5,33	7,47	18,50	21,95	205	265	276
	Компот из сухофруктов	150	200	0,33	0,44	0,05	0,02	21	27,76	85,6	113	376
	Хлеб ржаной	40	50	2,8	3,3	0,46	0,6	16	16,2	80	87	
	<i>Итого:</i>	510	670	27,83	35,57	9,6	12,29	67,3	78,9	468,6	572,8	
Полдник:												
	Пряники детские	25	35	1,61	2,3	2,05	2,9	17	24,3	93,2	133	493
	Бифилайф	150	200	4,35	5,8	3,75	5,1	6,0	8,2	75	95	401
	<i>Итого:</i>	175	235	5,96	8,1	5,8	8,0	23	32,5	168,2	228	
Ужин:												
	Омлет с морковью	65	85	4,56	6,22	9,44	11,57	2,26	2,97	112	141	225
	Салат из огурцов с маслом	40	60	0,3	0,5	2,0	3,0	1,0	1,5	23,9	36,0	19
	Чай	150	200	0,04	0,05	0,01	0,01	6,99	9,99	28	40	392
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,49	19,32	71	94	
	<i>Итого:</i>	285	375	7,5	10,73	11,75	15,09	26,35	38,56	236,9	334,8	
	Итого за день:			51,46	67,97	42,48	53,51	251,4	299,4	1326	1679,6	

10 день

Прие м пищи	Наименование блюд	Выход блюд		Пищевые вещества						Энерг. ценность (ккал)	№ рец.	
				Б		Ж		У				
Неделя 2, день 5 пятница												
		ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	ясли 1-3	сад 3-7	
Завт рак:	Лапшевник с творогом и маслом	155	205	13,31	17,86	11,66	14,77	31,20	42,13	283	373	212
	Бутерброд с сыром	30/10	40/15	4,87	6,87	3,54	5,12	14,5	19,39	109,5	150	7
	Кисель	150	200	0,07	0,09	-	-	16,7	21,03	67	81	383
	<i>Итого:</i>	<i>345</i>	<i>460</i>	<i>18,25</i>	<i>24,82</i>	<i>15,2</i>	<i>19,89</i>	<i>62,4</i>	<i>82,55</i>	<i>459,5</i>	<i>604</i>	
9:30	Фрукты/свежие яблоко	95	100	0,35	0,40	0,35	0,40	8,9	9,80	39	44	368
Обед:												
	Щи из свежей капусты	150	200	1,19	1,36	3,36	3,86	5,01	5,35	58	62	66
	Плов из птицы	160	210	16	21,47	14,78	19,69	26,76	35,69	304	406	304
	Компот из сухофруктов	150	200	0,33	0,44	0,01	0,02	21	27,76	85,6	113	436
	Хлеб ржаной	40	50	2,8	3,3	0,46	0,6	16	16,2	80	87	
	<i>Итого:</i>	<i>500</i>	<i>660</i>	<i>20,32</i>	<i>26,57</i>	<i>18,61</i>	<i>24,17</i>	<i>68,7</i>	<i>85</i>	<i>527,6</i>	<i>668</i>	
Полдник:												
	Овощное рагу с маслом	155	205	1,76	2,44	9,24	14,56	11,17	15,02	135	200	137
	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	63	63	213
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,34	3,16	2,0	2,67	10,63	15,95	70	101	395
	Хлеб пшеничный	30	40	2,6	3,95	0,3	0,5	16,1	24,1	78	117,80	
	<i>Итого:</i>	<i>375</i>	<i>485</i>	<i>11,78</i>	<i>14,63</i>	<i>16,14</i>	<i>22,33</i>	<i>38,18</i>	<i>55,35</i>	<i>346</i>	<i>481,8</i>	
	Итого за день:			50,7	66,42	50,3	66,79	178,18	232,7	1372	1797	
	Итого за весь период:			519,92	720,16	496,91	621,56	2047	2619	14267	18400	
	Среднее значение за период			51,99	72	49,69	62,15	204	261	1426	1840	
	Среднее значение Б,Ж,У в меню за период в % от калорийности			+23%	+33%	+5%	+3,5%	N	N	+1,8%	+2,2%	