

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ детский сад «Ёлочка»

Е.А. Казакова

Приказ № 11 от «14» 2023 года



Основное (организованное) меню

для организации питания воспитанников дошкольных образовательных учреждений

с 12-ти часовым пребыванием в возрасте с 1 до 3 и с 3 до 7 лет

(II вариант)

1 день

	2-3лет					3-7лет					№ рецептуры
	выход	пищевые вещества				выход	пищевые вещества				
		Б	Ж	У	эн/ц		Б	Ж	У	эн/ц	
Завтрак											
каша молочная рисовая	150	4,15	6,46	24,30	172,05	180	4,99	7,76	29,19	206,46	274
кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,40	14,30	71,10	180	2,90	2,40	14,30	71,10	514
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114
масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	5	0,03	4,13	0,04	37,40	111
итого за прием пищи	355	8,60	13,15	48,43	327,55	395	10,20	14,53	58,29	385,46	
Завтрак 2											
яблоки свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	100	0,40	0,40	9,80	47,00	118
итого за прием пищи	95	0,38	0,38	10,10	44,65	100	0,40	0,40	9,80	47,00	
Обед											
салат из свеклы с сыром и чесноком	30	1,47	2,79	2,22	39,90	50	2,45	4,65	3,70	66,50	58
рассольник ленинградский с говядиной со сметаной	150/12,5/ 10	4,80	7,10	11,20	128,65	180/12,5/10	5,60	8,52	13,43	154,44	139/363/488
курица в соусе с томатом	50	5,66	5,62	1,71	80,00	70	7,93	7,88	2,39	94,73	410
картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,20	130	2,73	5,72	14,17	119,60	434
компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	82,50	180	0,45	0,00	24,30	99,00	527
хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	94,00	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
итого за прием пищи	550	17,62	20,65	67,07	526,25	700,0	22,96	27,17	82,59	651,77	
Полдник											
ватрушка с повидлом/ колбасные изделия запеченные в тесте	50	3,31	1,63	59,60	188,51	70	7,21	9,38	21,70	200,20	567
чай с сахаром	150	0,08	0,00	12,00	45,00	180	0,09	0,00	13,50	54,00	502
итого за прием пищи	200	3,39	1,63	71,60	233,51	250	7,30	9,38	35,20	254,20	
Ужин											
макароны отварные с овощами	180	3,60	9,36	27,63	208,80	200	4,00	10,40	30,70	232,00	300
чай с сахаром с лимоном	180	0,09	0,00	13,68	54,90	200	0,10	0,00	15,20	61,00	505
хлеб пшеничный	40	0,30	0,32	19,68	94,00	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
итого за прием пищи	400	3,99	9,68	60,99	357,70	450	7,90	10,80	70,50	410,50	
Итого за день		33,97	45,49	258,24	1489,66		48,76	62,28	256,38	1748,93	

2 день,

Наименование блюд	2-3лет					3-7лет					№ рецептуры
	выход	пищевые вещества				выход	пищевые вещества				
Завтрак		Б	Ж	У	эн/ц		Б	Ж	У	эн/ц	
каша молочная пшеничная	150	5,85	7,10	26,85	212,70	180	7,02	8,52	32,22	255,24	273
какао с молоком	180	3,20	2,97	22,50	129,60	180	3,20	2,97	22,50	129,60	508
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114
повидло	5	0,02	0,00	3,25	12,50	10	0,04	0,00	6,50	25,00	
итого за прием пищи	355	10,59	10,23	62,44	401,8	400	12,54	11,73	75,98	480,34	
Завтрак 2											
сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537
итого за прием пищи	100	0,50	0,10	10,10	46,00	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед											
салат из свежих огурцов	30	0,21	3,03	0,60	30,60	50	0,35	5,05	1,00	51,00	36
суп картофельный с минтаем	150	4,22	1,88	9,16	71,43	180	4,48	2,21	10,92	82,74	156
плов из отварной говядины	150	11,25	11,25	29,25	264,00	200	15,00	15,00	39,00	352,00	375
напиток из свежих ягод	150	0,10	0,00	16,00	62,25	180	0,10	0,00	19,00	74,70	539
хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	94,00	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
итого за прием пищи	520	18,78	16,46	74,71	622,28	670	28,73	22,66	94,52	677,94	
Полдник											
сдоба обыкновенная	50	4,25	2,33	29,42	155,83	70	5,95	3,26	41,19	218,62	589
чай с сахаром	150	0,08	0,00	12,00	45,00	180	0,09	0,00	13,50	54,00	502
итого за прием пищи	200	4,33	2,33	41,42	200,83	250	6,04	3,26	54,69	272,62	
Ужин											
суп молочный с макаронными изделиями	180	5,13	4,73	17,08	131,40	200	5,70	5,26	18,98	146,00	171
чай с сахаром	180	0,90	0,00	13,50	54,00	200	0,10	0,00	15,00	60,00	502
хлеб пшеничный	40	0,30	0,32	19,68	94,00	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
итого за прием пищи	400	6,33	5,05	50,26	279,4	450	9,60	5,66	58,58	323,50	
Итого за день		40,53	34,17	238,93	1450,31		52,41	43,41	293,87	1800,40	

3 день

Наименование блюд	2-3лет					3-7лет					
	выход	Б	Ж	У	эн/ц	выход	Б	Ж	У	эн/ц	
Завтрак											
каша молочная манная	150	4,65	5,59	23,14	161,55	180	5,58	6,71	27,77	193,86	268
чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,50	54,00	180	0,09	0,00	13,50	54,00	502
хлеб пшеничный	20	1,52	0,60	9,84	47,00	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114
масло сливочное	5	0,03	4,13	4,00	37,40	5	0,03	4,13	0,04	37,40	111
итого за прием пищи	355	6,29	10,32	50,48	299,95	395	7,98	11,08	56,07	355,76	
Завтрак 2											
бананы свежие	95	1,43	0,48	19,95	91,20	100	1,50	0,50	21,00	96,00	118
итого за прием пищи		1,43	0,48	19,95	91,20		1,50	0,50	21,00	96,00	
Обед											
салат картофельный с огурцами солеными	30	0,51	1,59	3,15	28,80	50	0,85	2,65	5,25	48,00	65
свекольник с говядиной со сметаной	150/12,5/10	4,96	6,60	7,58	109,78	180/12,5/10	5,23	7,13	9,02	121,42	136/363/488
кнели рыбные припущенные	50	6,80	0,70	2,75	44,50	70	9,52	0,98	3,85	62,30	340
рис отварной	110	2,71	44,55	24,79	150,05	130	3,20	5,27	29,30	177,32	419
соус томатный	20	0,22	0,75	1,39	13,12	30	0,33	1,13	2,09	19,68	462
компот из кураги	150	0,25	0,00	15,00	60,75	180	0,30	0,00	18,00	72,90	531
хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	94,00	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
итого за прием пищи	550	18,45	54,49	74,36	501,00	690	23,23	17,56	92,11	619,12	
Полдник											
полоска песочная с повидлом	50	2,70	7,90	28,60	196,00	70	3,78	11,06	40,04	274,40	605
чай с сахаром	150	0,08	0,00	12,00	45,00	180	0,09	0,00	13,50	54,00	502
итого за прием пищи	200	2,78	7,90	40,60	241,00	250	3,87	11,06	53,54	328,40	
Ужин											
яйцо вареное	20	2,55	2,30	0,15	31,50	20	2,55	2,30	0,15	31,50	306
рагу из овощей	150	3,00	8,56	13,60	144,00	180	3,60	9,63	15,30	162,00	201
напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,30	200	0,70	0,30	22,80	97,00	538
хлеб пшеничный	40	0,30	0,32	19,68	94,00	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
итого за прием пищи	390	6,48	11,45	53,95	366,80	450	10,65	12,63	62,65	408,00	
Итого за день		35,43	84,64	239,34	1489,95		47,23	52,83	285,57	1807,28	

4 день

Наименование блюд	2-3лет					3-7лет					
	выход	пищевые вещества				выход	пищевые вещества				
Завтрак	Б	Ж	У	эн/ц	Б	Ж	У	эн/ц			
каша молочная "Дружба" (рис, пшено)	150	3,94	8,75	18,80	169,65	180	4,73	10,50	22,56	203,58	266
чай с молоком сахаром	180	1,35	1,17	14,31	72,90	180	1,35	1,17	14,31	72,90	506
хлеб пшеничный	20	1,52	0,60	9,84	47,00	30	2,28	0,20	14,76	70,50	114
повидло	5	0,02	0,00	3,25	12,50	10	0,04	0,00	6,50	25,00	
итого за прием пищи	345	6,83	10,52	46,20	302,05	395	8,40	11,87	58,13	371,98	
Завтрак 2											
сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537
итого за прием пищи	100	0,50	0,10	10,10	46,00	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед											
салат из свеклы и моркови	30	0,39	3,09	2,13	38,10	50	0,65	5,15	3,55	63,50	52
суп с рыбными консервами	150	5,54	4,34	9,63	99,75	180	6,64	5,20	11,56	119,80	159
картофельная запеканка с мясом	150	17,48	17,63	14,18	285,00	180	20,97	21,15	17,01	342,00	382
соус томатный	30	0,32	1,11	2,08	19,68	50	0,54	1,87	3,47	32,80	462
комлот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	82,50	180	0,45	0,00	24,30	99,00	531
хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	94,00	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
итого за прием пищи	550	27,11	26,47	67,97	619,03	690	33,05	33,77	84,49	774,60	
Полдник											
биточки манные со сгущенным молоком	50/10	2,75	2,95	16,75	104,55	80/20	5,26	5,74	33,46	206,64	296/490
чай с сахаром	150	0,08	0,00	12,00	45,00	180	0,09	0,00	13,50	54,00	502
итого за прием пищи	210	2,83	2,95	28,75	149,55	280	5,35	5,74	46,96	260,64	
Ужин											
суп молочный с гречневой крупой	180	4,34	4,64	14,87	118,62	200	4,82	5,16	16,52	131,80	170
чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,50	54,00	200	0,10	0,00	15,00	60,00	502
хлеб пшеничный	40	0,30	0,32	19,68	94,00	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
итого за прием пищи	400	4,73	4,96	48,05	266,62	450	8,72	5,56	56,12	309,30	
Итого за день		42,00	44,99	201,06	1383,25		56,02	57,05	255,80	1762,52	

5 день

Наименование блюд	2-3лет					3-7лет					№ рецептуры
	выход	пищевые вещества				выход	пищевые вещества				
		Б	Ж	У	эн/ц		Б	Ж	У	эн/ц	
Завтрак											
каша молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	5,37	7,05	21,60	171,30	180	6,44	8,46	25,92	205,56	272
кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,40	14,30	71,10	180	2,90	2,40	14,30	71,10	514
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114
сыр полутвердый	10	2,60	2,60	0,00	34,30	10	2,60	2,60	0,00	34,30	106
итого за прием пищи	360	12,39	12,21	45,74	323,70	400	14,22	13,70	54,98	381,46	
Завтрак 2											
сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	100	0,50	0,10	10,10	46,00	118
итого за прием пищи		0,50	0,10	10,10	46,00		0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед											
салат из моркови с яблоками	30	0,27	3,06	2,16	37,20	60	0,54	6,12	4,32	74,40	21
суп картофельный с горохом с говядиной	150/12,5	3,51	3,92	8,17	82,22	180/12,5	4,68	5,22	10,89	109,62	149/363
фрикадельки из говядины паровые	50	7,10	6,30	3,40	98,50	70	9,94	8,82	4,76	137,90	396
соус томатный	20	0,22	0,75	1,39	13,12	30	0,33	1,13	2,09	19,68	462
макаронные изделия отварные	110	4,15	0,50	21,30	106,26	130	4,90	0,59	25,17	125,58	297
компот из свежих яблок	150	0,42	0,20	18,00	72,00	180	0,50	0,20	21,00	86,40	526
хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	94,00	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
итого за прием пищи	550	18,66	15,02	74,11	503,30	690	24,69	22,48	92,83	671,08	
Полдник											
ватрушка с картофелем	50	5,25	5,16	27,67	178,33	70	7,35	7,23	38,73	249,66	559
чай с сахаром	150	0,08	0,00	12,00	45,00	180	0,09	0,00	13,50	54,00	502
итого за прием пищи	200	5,33	5,16	39,67	223,33	250	7,44	7,23	52,23	303,66	
Ужин											
огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,90	30	0,24	0,03	0,51	3,90	113
картофель запеченный в сметанном соусе	150	3,80	8,70	13,50	169,00	180	4,56	10,44	16,20	202,80	208
чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,50	54,00	180	0,09	0,00	13,50	54,00	502
хлеб пшеничный	40	0,30	0,32	19,68	94,00	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
итого за прием пищи	400	4,43	9,05	47,19	320,90	497	8,69	10,87	54,81	378,20	
Итого за день		41,31	41,54	216,81	1417,23		55,54	54,38	264,95	1780,40	

бдень

Наименование блюд	2-3лет					3-7лет					№ рецептуры
	выход	пищевые вещества				выход	пищевые вещества				
		Б	Ж	У	эн/ц		Б	Ж	У	эн/ц	
Завтрак											
каша молочная ячневая	150	3,80	5,00	24,00	157,60	180	4,55	5,99	28,80	189,12	266
чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,50	54,00	180	0,09	0,00	13,50	54,00	502
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114
масло сливочное	5	0,03	4,10	0,04	37,40	5	0,03	4,10	0,04	37,40	111
итого за прием пищи	355	5,44	9,26	47,38	296,00	395	6,95	10,33	57,10	351,02	
Завтрак 2											
яблоки свежие	95	0,38	0,38	9,91	44,65	100	0,40	0,40	9,80	47,00	118
итого за прием пищи		0,38	0,38	9,91	44,65		0,40	0,40	9,80	47,00	
Обед											
салат картофельный с кукурузой и морковью	30	0,93	2,07	6,57	48,60	50	1,55	3,45	10,95	81,00	69
щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	150/12,5/10	4,59	6,90	3,89	96,13	180/12,5/10	4,78	7,49	4,59	105,04	147/363/488
тефтели из говядины в молочном соусе	50/20	5,15	4,65	4,00	85,00	70/30	7,21	7,49	5,60	119,00	393
сложный гарнир (картофельное пюре с капустой тушеной)	110	2,27	4,18	23,32	96,06	130	2,68	4,94	27,56	113,53	440
компот из изюма	150	0,30	0,00	15,00	60,75	180	0,30	0,00	18,00	72,90	531
хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	94,00	50	4,60	0,50	29,70	141,00	114
итого за прием пищи	530	16,24	18,10	72,48	480,54	670	21,12	23,87	96,40	632,47	
Полдник											
булочка дорожная	50	3,75	6,50	30,16	194,16	70	5,25	9,10	42,23	271,83	583
напиток из шиповника	150	0,50	0,20	17,00	72,72	180	0,60	0,30	21,00	87,30	538
итого за прием пищи	200	4,25	6,70	47,16	266,88	250	5,85	9,40	63,23	359,13	
Ужин											
салат из отварной свеклы	30	0,45	1,65	2,52	26,70	60	0,90	3,30	5,04	53,40	51
макаронные изделия отварные с сыром	150	9,08	7,58	25,50	206,25	180	10,89	9,09	30,60	247,50	301
чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,50	54,00	180	0,09	0,00	13,50	54,00	502
хлеб пшеничный	40	0,30	0,32	19,68	94,00	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
итого за прием пищи	400	9,92	9,55	61,20	380,95	470	15,68	12,79	73,74	472,40	
Итого за день		36,23	43,99	238,13	1469,02		49,99	56,79	300,27	1862,02	

7 день

Наименование блюд	2-3лет					3-7лет					рецептур ы
	выход	пищевые вещества				выход	пищевые вещества				
Завтрак	Б	Ж	У	эн/ц	Б	Ж	У	эн/ц			
каша молочная кукурузная	150	4,65	5,60	27,75	180,00	180	5,58	6,72	33,30	216,00	271
чай с сахаром с молоком	180	1,35	1,17	14,31	72,90	180	1,35	1,17	14,31	72,90	507
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114
масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	5	0,03	4,13	0,04	37,40	111
итого за прием пищи	345	7,55	11,06	51,94	337,30	395	9,24	12,26	62,41	396,80	
Завтрак 2											
сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537
итого за прием пищи		0,50	0,10	10,10	46,00		0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед											
салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,48	3,03	2,88	40,80	50	0,80	5,05	4,80	68,00	2
суп картофельный с макаронными изделиями	150/12,5	5,02	4,14	11,30	102,13	180/12,5	5,34	4,48	13,55	115,48	152/363
рыба тушеная в томате с овощами	50	4,75	2,57	5,57	70,74	70	0,63	2,89	6,07	79,64	349
рис отварной	110	2,71	4,46	24,79	150,04	130	3,20	5,27	29,30	177,32	419
компот из кураги	150	0,25	0,00	15,00	60,75	180	0,30	0,00	18,00	72,90	531
хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	20,00	94,00	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
итого за прием пищи	530	16,21	14,50	79,54	518,46	660	14,07	18,09	96,32	630,84	
Полдник											
сырники из творога с соусом из кураги	50/10	8,06	6,16	16,85	155,15	60/20	9,75	7,39	25,55	207,29	326/477
чай с сахаром	150	0,08	0,00	12,00	45,00	200	0,09	0,00	13,50	54,00	502
итого за прием пищи	200	8,14	6,16	28,85	200,15	260	9,84	7,39	39,05	261,29	
Ужин											
зразы из говядины с манной кашей	40	5,12	4,56	4,60	80,00	50	6,40	5,70	5,75	100,00	380
соус томатный	40	0,43	1,49	2,78	26,24	40	0,43	1,49	2,78	26,24	462
картофельное пюре	110	3,21	4,84	11,99	101,20	150	3,72	6,60	16,35	138,00	434
чай с сахаром	180	0,00	0,00	14,00	54,00	180	0,09	0,00	13,50	54,00	502
хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,50	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
итого за прием пищи	400	10,63	9,60	45,39	305,70	470	14,01	12,70	60,20	409,50	
Итого за день		43,03	41,41	215,82	1407,61		47,66	50,54	268,08	1744,43	

8 день

Наименование блюд	2-3лет					3-7лет					№ рецептуры
	выход	пищевые вещества				выход	пищевые вещества				
Завтрак		Б	Ж	У	эн/ц		Б	Ж	У	эн/ц	
суп молочный с рисом	150	3,62	3,87	12,39	98,85	180	4,34	4,64	14,87	118,62	170
какао с молоком	180	3,20	2,97	22,50	129,60	180	3,20	2,97	22,50	129,60	508
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114
повидло	5	0,02	0,00	3,25	12,50	10	0,04	0,00	6,50	25,00	
итого за прием пищи	355	8,36	7	47,98	287,95	400	9,86	7,85	58,63	343,72	
Завтрак 2											
сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	100	0,50	0,10	10,10	46,00	537
итого за прием пищи		0,50	0,10	10,10	46,00		0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед											
венегрет овощной	30	0,39	3,24	2,04	39,00	50	0,55	5,05	5,30	69,00	82
суп крестьянский с крупой с мясом со сметаной	150/12,5/10	4,95	6,99	9,09	119,08	180/12,5/10	5,19	7,60	10,84	132,58	160/363/488
голубцы ленивые с соусом сметанным	40/40	3,80	6,40	2,60	82,96	50/50	4,00	8,00	3,20	103,70	377/451
картофель отварной	110	2,09	5,39	13,97	112,20	130	2,47	6,37	16,51	132,60	431
компот из изюма	150	0,30	0,00	15,00	60,75	180	0,30	0,00	18,00	72,90	531
хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	20,00	94,00	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
итого за прием пищи	565	14,53	22,32	62,70	507,99	705	16,31	27,42	78,45	628,28	
Полдник											
пирожки печеные с яблоками	50	3,00	3,20	23,00	133,46	70	4,80	4,48	32,20	186,84	562/623
чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,67	45,00	180	0,00	0,00	14,00	54,00	502
итого за прием пищи	200	3	3,2	34,6667	178,46	250	4,8	4,48	46,2	240,84	
Ужин											
салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,27	1,53	1,08	19,20	40	0,36	2,04	1,44	25,60	31
суфле из кур с маслом	40	6,23	7,60	1,54	99,43	50	7,79	9,50	1,93	124,29	413
каша гречневая рассыпчатая	100	5,70	5,23	24,72	168,70	150	8,55	7,85	37,08	253,05	243
кисель из свежих ягод	180	0,20	0,10	19,00	78,30	180	0,20	0,10	19,00	78,30	518
хлеб пшеничный/ржано-пшеничный	40	0,30	0,32	19,68	94,00	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
итого за прием пищи	390	12,70	14,78	66,02	459,63	470	20,70	19,89	84,05	598,74	
Итого за день		39,09	47,40	221,47	1480,03		52,17	59,74	277,43	1857,58	

9 день

Наименование блюд	2-3лет					3-7лет					№ рецептуры
	выход	пищевые вещества				выход	пищевые вещества				
		Б	Ж	У	эн/ц		Б	Ж	У	эн/ц	
Завтрак											
каша молочная пшеничная	150	5,55	5,61	27,38	182,25	180	6,66	6,73	32,86	218,70	270
кофейный напиток с молоком	180	2,90	2,40	14,30	71,10	180	2,90	2,40	14,30	71,10	514
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,48	47,00	30	2,30	0,30	15,00	70,50	114
масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	5	0,03	4,13	0,04	37,40	111
итого за прием пищи	350	10,00	12,30	51,20	337,75	400	11,89	13,56	62,20	397,70	
Завтрак 2											
яблоки свежие	95	0,40	0,40	0,90	44,65	100	0,40	0,40	9,80	47,00	118
итого за прием пищи		0,40	0,40	0,90	44,65		0,40	0,40	9,80	47,00	
Обед											
Борщ с капустой и картофелем с мясом со сметаной	150/12,5/10	4,76	6,93	6,75	108,58	180/12,5/10	4,97	7,53	8,03	119,98	133/363/488
Гуляш из говядины	50	8,58	9,16	1,75	123,75	70	12,02	12,83	2,45	173,25	373
пюре из гороха	110	10,46	3,22	20,81	128,04	130	12,36	3,80	24,97	151,32	423
напиток из шиповника	150	0,50	0,20	17,00	72,72	180	0,60	0,30	21,00	87,30	538
хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	19,70	94,00	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
итого за прием пищи	500	27,30	19,81	66,01	527,09	610,00	33,75	24,86	81,05	649,35	
Полдник											
омлет натуральный	50	4,30	6,69	1,15	81,54	70	6,03	9,36	1,61	114,15	307
чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,67	45,00	180	0,00	0,00	14,00	54,00	501
итого за прием пищи	200	4,30	6,69	12,82	126,54	250	6,03	9,36	15,61	168,15	
Ужин											
пудинг рисовый	150	5,85	6,08	41,70	245,25	200	7,80	8,10	55,60	327,00	289
соус молочный сладкий	30	0,36	1,91	4,71	39,15	30	0,36	1,91	4,71	39,15	449
чай с сахаром с лимоном	180/7	0,08	0,00	37,00	54,90	180/7	0,10	0,00	36,75	54,90	504
хлеб пшеничный	40	0,30	0,32	19,68	94,00	50	3,80	0,40	24,60	117,50	114
итого за прием пищи	407	6,59	8,31	103,09	433,30	467	12,06	10,41	121,66	538,55	
Итого за день		48,59	47,51	234,02	1469,33		64,13	58,59	290,32	1800,75	

10 день

Наименование блюд	2-3лет					3-7лет				
	выход	пищевые вещества				выход	пищевые вещества			
Завтрак		Б	Ж	У	эн/ц		Б	Ж	У	эн/ц
каша молочная из хлопьев овсяные "Геркулес"	150	5,37	7,05	21,60	171,30	180	6,44	8,46	25,92	205,56
чай с сахаром с молоком	180	1,35	1,17	14,31	72,90	180	1,35	1,17	14,31	72,90
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	30	2,30	0,30	15,00	70,50
масло сливочное	5	0,03	4,10	0,04	37,40	5	0,03	4,10	0,04	37,40
итого за прием пищи	355	8,27	12,48	45,79	328,60	395	10,12	14,03	55,27	386,36
Завтрак 2										
сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,00	46,00	100	0,50	0,10	10,00	46,00
итого за прием пищи		0,50	0,10	10,00	46,00		0,50	0,10	10,00	46,00
Обед										
салат из белокочанной капусты с яблоками	30	0,33	3,00	1,89	36,00	50	0,55	5,00	3,15	60,00
суп-лапша домашняя с курицей	150/20	1,63	3,37	8,34	67,18	180/20	1,94	4,03	10,00	80,50
жаркое по-домашнему	150	51,82	15,82	11,32	258,40	180	21,27	18,98	13,58	310,09
компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	82,50	180	0,45	0,00	24,30	99,00
хлеб пшеничный	40	3,00	0,30	20,00	94,00	50	3,80	0,40	24,60	117,50
итого за прием пищи	520	57,16	22,49	61,80	538,08	640	28,01	28,41	75,63	667,09
Полдник										
крендель "Сахарный"	50	3,47	6,53	29,40	190,00	70	4,85	9,14	41,16	269,50
чай с сахаром	150	0,80	0,00	12,00	45,00	180	0,90	0,00	13,50	54,00
итого за прием пищи	220	4,27	6,53	41,40	235,00	280	5,75	9,14	54,66	323,50
Ужин										
салат из свежих помидор	30	0,30	3,06	1,05	33,00	30	0,30	3,06	1,05	33,00
рыба запеченая с картофелем по-русски	150	10,00	5,56	14,19	146,87	200	13,33	7,42	18,91	195,83
чай с сахаром	180	0,00	0,00	14,00	54,00	180	0,00	0,00	14,00	54,00
хлеб пшеничный	40	2,30	0,20	14,80	70,50	50	3,80	0,40	24,60	117,50
итого за прием пищи	400	12,60	8,82	44,04	304,37	460	17,43	10,88	58,56	400,33
Итого за день		82,80	50,42	203,03	1452,05		61,81	62,56	254,12	1823,28

