



«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. заведующей МБДОУ

МБДОУ «Новоселковский детский сад»

И.А. Алешина И.А. Алешина

Десятидневное меню

от 3 до 7 лет

МБДОУ «Новосёлковский

детский сад»

День: день 1

Категория: дети от 2 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
			жиры	белки	углеводы		С
	ЗАВТРАК						
189	Каша геркулесовая молочная	150	4,20	2,39	11,98	95,61	0,00
3	Хлеб белый с маслом и сыром	30/8/10	6,82	4,33	12,13	127,33	0,07
252	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	1,92	1,7	14,2	85	0,35
			12,94	8,42	38,31	307,94	0,42
	ЗАВТРАК 2						
399	Сок фруктовый	100	0,15	0,75	15,15	92,0	3,
			0,15	0,75	15,15	92,0	
	ОБЕД						
76	Рассольник «Ленинградский»	150	5,5	4,50	4,00	78,9	7,55
181	Гречка отварная	110	5,90	7,20	33,0	248,0	0,
277	Гуляш из мяса	50	11,30	9,1	14,90	140	0,4485
700	Хлеб ржаной	40	0,5	3,	22,17	94,5	0,
376	Компот из сухофруктов	150	0,015	0,33	20,82	84,75	0,30
			27,055	22,75	111,89	538	8,2985
	Полдник						
251	ряженка	180	5,76	5,22	7,2	106,2	1,26
018	Кондитерские изделия	20	5,0	3,80	43,20	108	0,
			10,76	9,02	50,40	214,2	1,26
	Ужин						
321	Картофельное пюре	110	3,84	2,45	16,35	109,80	14,53
284	Печеночная тефтеля	50	4,5305	4,1535	7,072	346,3	3,0365
701	Хлеб пшеничный	30	0,1	1,5	10	72	0,
392	Чай с сахаром	150	0	0	7,0	28,0	6,
010	Яблоки	108	0,4	0,4	9,9	44,20	10,
			27,18	13,04	45,05	501,15	30,53
	Всего		78	53,98	160,08	1653,29	43,5085

День: день 2

Категория: дети от 2 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
			жиры	белки	углеводы		С
	ЗАВТРАК						
189	Каша манная молочная	150	3,20	2,01	13,50	90,58	0,9
3	Хлеб белый с маслом и сыром	25/8/10	6,82	4,33	12,13	127,33	0,07
043	Какао на молоке	150	6,0	6,0	0,6	107,	1,08
			16,02	12,34	26,23	324,91	2,05
	ЗАВТРАК 2						
399	Сок фруктовый	100	0,15	0,75	15,15	92,0	3,
			0,15	0,75	15,15	92,0	3,0
	ОБЕД						
101	Суп харчо с курицей и сметаной	150	4,9	3,93	16,84	120,88	7,12
688	Макаронные отварные	110	0,66	4,98	24,91	124,08	0,
282	Котлеты из мяса	50	12,60	12,50	10,20	75	0,0975
700	Хлеб ржаной	40	0,5	3,	22,17	94,5	0,
376	Компот из сухофруктов	150	0,015	0,33	20,82	84,75	0,30
49	Салат витаминный	30	3,0	4,0	12	99	34,95
			21,675	28,74	106,94	598,21	42,4675
	Полдник						
251	Кисломолочный напиток	180	4,8	4,35	6	88,5	1,05
018	Кондитерские изделия	25	5,0	3,80	43,20	143,0	0,
			9,8	8,15	49,20	231,5	1,05
	Ужин						
36	Салат «Муромский»	45	3,0	0,56	3,54	41,81	3,3
261	Рыбная котлета	115	2,05	8,84	9,18	72	0,31
701	Хлеб пшеничный	25	0,1	1,5	10	72	0,
392	Чай с сахаром	150	0	0	7,0	28,0	6,
020	Банан	108	0,50	1,50	21,00	96,00	10,
			5,65	12,4	50,72	309,81	19,61
	Всего		53,295	62,38	248,24	1556,43	68,1775

День: день 4

Категория: дети от 2 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
			жиры	белки	углеводы		С
	ЗАВТРАК						
189	Каша пшеничная молочная	180	4,20	2,39	11,98	115,61	0,0
1	Хлеб белый с маслом	40/8	3,87	2,01	12,13	91,3	0,
397	Какао на молоке	180	2,88	2,86	19,21	109,49	1,08
			10,95	7,26	43,32	316,4	1,08
	ЗАВТРАК 2						
399	Сок фруктовый	100	0,15	0,75	15,15	92,0	3,
			0,15	0,75	15,15	92,0	3
	ОБЕД						
82	Суп вермишелевый с курицей и сметаной	150	5,20	4,20	6,60	138,0	3,7
298	Ленивые голубцы с мясом	120	14,40	14,40	12,84	121,20	21,284
354	Соус сметанный	30	1,00	0,30	1,20	191,20	0,035
016	Хлеб ржаной	40	0,20	1,70	10,60	51,0	0,
376	Компот из сухофруктов	150	0,015	0,33	20,82	84,75	0,30
			15,72	16,52	46,36	451,6	22,119
	Полдник						
251	Кисломолочный напиток	180	5,6	5,22	7,2	106,2	1,26
018	Кондитерские изделия	25	2,5	1,9	22	72	0,
			8,1	7,12	29,2	178,2	1,26
	Ужин						
45	Винегрет	150	6,16	1,35	7,69	121,60	26,5
213	Яйцо вареное	20	4,50	4,90	0,30	60,90	
701	Хлеб пшеничный	20	0,1	1,5	10	72	0,
392	Чай с сахаром	150	0	0	7,0	28,0	6,
010	Яблоки	108	0,4	0,4	9,9	44,20	10,
			11,54	7,23	35,27	362,8	16,0
	Всего		46,46	38,88	169,3	1401,00	42,387

День: день 5

Категория: дети от 2 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг С
			жиры	белки	углеводы		
	ЗАВТРАК						
183	Каша гречневая молочная	180	5,78	3,70	19,67	140,64	0,9
1	Хлеб белый с маслом	30/10	3,87	2,01	12,13	91,33	0,
028	Кофейный напиток на молоке	180	2,40	2,80	12,70	84	7,36
			7,25	5,58	41,88	256,49	7,36
	ЗАВТРАК 2						
399	Сок фруктовый	100	0,15	0,75	15,15	92,0	3,
			0,15	0,75	15,15	92,0	3
	ОБЕД						
57	Борщ с курицей со сметаной	150	6,225	4,2	8,15	129,00	11,85
291	Плов из мяса кур.	150	7,85	12,71	26,8	229	
700	Хлеб ржаной	50	0,5	3,	22,17	94,5	0,
376	Компот из св. ягод	150	0,	1,04	26,96	111	0,8
			20,135	20,705	86,015	624,66	16,594
	ПОЛДНИК						
251	Снежок	200	0,02	0,44	27,76	108,2	0,84
249	Ватрушка с творогом	110	11,3	2,40	48,0	227,50	0,075
			11,32	2,84	75,76	335,7	0,915
	УЖИН						
621	Овощное рагу	150	11,33	2,40	13,59	166	3,71
701	Хлеб пшеничный	30	0,1	1,5	10	72	0,
392	Чай с сахаром	150	0	0	7,0	28,0	6,
010	Яблоки	108	0,4	0,4	9,9	44,20	10,
			11,83	4,3	40,49	310,2	19,71
	Всего		50,685	34,175	259,295	1619,05	47,579

День: день 6

Категория: от 2 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг С
			жиры	белки	углеводы		
	ЗАВТРАК						
189	Каша геркулесовая молочная	150	4,20	2,39	11,98	95,61	0,00
3	Хлеб белый с маслом и сыром	25/8/10	6,82	4,33	12,13	127,33	0,07
252	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	1,92	1,7	14,2	85	0,35
			12,94	8,42	38,31	307,94	0,42
	ЗАВТРАК 2						
399	Сок фруктовый	100	0,15	0,75	15,15	92,0	3,
			0,15	0,75	15,15	92,0	3
	ОБЕД						
98	Суп крестьянский с мясом кур и сметаной	150	11,03	16,63	24,96	215,93	15,03
336	Тушеная капуста с мясом	150	5,625	6,75	5,52	191,25	14,25
700	Хлеб ржаной	40	0,5	3,	22,17	94,5	0,
376	Компот из сухофруктов	150	0,015	0,33	20,82	84,75	0,30
			17,07	26,71	73,47	586,43	29,58
	Полдник						
251	Ряженка	180	5,76	5,22	7,2	106,2	1,26
018	Кондитерские изделия	25	2,5	1,9	22	72	0,
			8	7,12	29,2	178,2	1,26
	Ужин						
335	Картофельное пюре	120	3,84	2,45	16,35	109,80	14,53
20-1	Салат витаминный	25	0	0,09	0,27	1,47	1,055
701	Хлеб пшеничный	20	0,1	1,5	10	72	0,
392	Чай с сахаром	150	0	0	7,0	28,0	6,
010	Яблоки	108	0,4	0,4	9,9	44,20	10,
			27,18	13,04	45,05	501,15	30,53
	Всего		65,34	56,04	201,18	1665,72	64,79

День: день 7

Категория: от 2 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг С
			жиры	белки	углеводы		
	ЗАВТРАК						
94	Вермишель молочная с маслом	150	2,5	2,2	11,7	76	0,5
3	Хлеб белый с маслом и сыром	25/8/10	6,82	4,33	12,13	127,33	0,07
043	Какао на молоке	150	2,88	2,86	19,21	109,49	1,08
			12,2	9,39	43,04	312,82	1,65
	ЗАВТРАК 2						
399	Сок фруктовый	100	0,15	0,75	15,15	92,0	3,
			0,15	0,75	15,15	92,0	
	ОБЕД						
3	Щи с курицей и сметаной	150	1,155	1,32	5,535	67,47	14,67
282	Котлеты из мяса	50	2,75	13,1	10,90	120,20	0,0975
181	Гречка отварная	110	5,90	7,20	33,0	218,0	0,
2	Соус томатный	30	1,1	0,3	2,1	19,7	1,105
700	Хлеб ржаной	40	0,5	3,	22,17	94,5	0,
048	Компот из св. ягод	150	0,015	0,33	20,82	84,75	0,30
			11,42	25,25	94,525	604,62	16,1725
	Полдник						
251	Снежок	180	5,76	5,22	7,2	106,2	1,26
018	Кондитерские изделия	25	2,5	1,9	22	72	0,
			8,26	7,12	29,2	178,2	1,26
	Ужин						
244	Рыба под маринадом	150	5,71	6,12	2,54	42,0	0,77
21	Салат из свеклы с солеными огурцами	45	3,0	0,56	3,54	41,81	3,3
701	Хлеб пшеничный	25	0,1	1,5	10	72	0,
392	Чай с сахаром	150	0	0	7,0	28,0	6,
010	Яблоки	108	0,4	0,4	9,9	44,20	10,
			9,21	8,58	32,98	228,01	20,07
	Всего		41,24	51,09	21,895	1415,65	742,1525

День: день 8

Категория: дети от 2 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг С
			жиры	белки	углеводы		
	ЗАВТРАК						
189	Каша пшеничная молочная	180	3,38	3,45	21,23	129,16	0,0
1	Хлеб белый с маслом	25/8	3,87	2,01	12,13	91,33	0,
028	Кофейный напиток на молоке	180	2,40	2,80	12,70	84	1,08
			9,65	8,26	46,06	304,49	1,08
	ЗАВТРАК 2						
399	Сок фруктовый	100	0,15	0,75	15,15	92,0	3,
			0,15	0,75	15,15	92,0	3
	ОБЕД						
82	Суп вермишелевый с курицей и сметаной	150	5,20	4,20	6,60	138,0	3,7
335	Картофельное пюре	120	3,84	2,45	16,35	109,80	14,53
286	Тефтели мясные	50	12,91	11,78	14,90	223,00	0,96
20-1	Салат витаминный	25	0	0,09	0,27	1,47	1,055
700	Хлеб ржаной	40	0,5	3,	22,17	94,5	0,
376	Компот из сухофруктов	150	0,	1,04	26,96	111	0,8
			23,475	22,56	88,375	668,02	29,82
	Полдник						
251	Йогурт	180	4,8	4,35	6	106,2	1,05
701	Хлеб пшеничный	25	0,1	1,5	10	72	0,
			4,9	5,85	16	178,2	1,05
	Ужин						
231	Сырники из творога запеченные	150	14,1	18,4	31,9	287,8	0,5
046	Кисель	150	0	0	18,0	68,40	6,
010	Яблоки	108	0,4	0,4	9,9	44,20	10,
			14,5	18,8	48,8	360	16,5
	Всего		52,675	56,22	214,385	1602,71	51,45

День: день 9

Категория: дети от 2 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
			жиры	белки	углеводы		С
	ЗАВТРАК						
189	Каша манная молочная	180	3,89	3,18	21,44	90,58	0,0
1	Хлеб белый с маслом	40/8	3,87	2,01	12,13	91,33	0,
397	Какао на молоке	180	3,20	3,80	15,60	107,0	1,08
			10,96	8,99	49,17	288,91	1,08
	ЗАВТРАК 2						
399	Сок фруктовый	100	0,15	0,75	15,15	92,0	3,
			0,15	0,75	15,15	92,0	3,
	ОБЕД						
57	Борщ с курицей со сметаной	150	6,225	4,2	8,15	129,00	11,85
292	Макаронник с мясом	120	14,87	14,38	15,50	209,51	0,442
354	Соус сметанный	30	2,00	1,00	3,00	37,30	0,012
700	Хлеб ржаной	40	0,5	3,	22,17	94,5	0,
376	Компот из сухофруктов	150	0,015	0,33	20,82	84,75	0,30
			23,255	28,09	73,79	556,06	6,566
	Полдник						
251	Ряженка	180	0,02	0,44	27,76	106,2	0,84
018	Кондитерские изделия	20	5,0	3,80	43,20	174,00	0,
			5,02	4,24	70,96	280,2	0,84
	Ужин						
213	Яйцо вареное	20	4,50	4,90	0,30	60,90	
22	Салат картофельный с соленым огурцом	130	4,12	0,97	7,64	197,35	21,06
701	Хлеб пшеничный	20	0,1	1,5	10	72	0,
392	Чай с сахаром	150	0	0	7,0	28,0	6,
010	Яблоки	108	0,4	0,4	9,9	44,20	10,
			9,12	7,77	34,84	402,45	37,06
	Всего		48,505	49,84	243,91	1619,62	48,546

День: день 10

Категория: дети от 2 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
			жиры	белки	углеводы		
	ЗАВТРАК						
189	Каша рисовая молочная	180	3,20	1,37	14,17	91,42	0,0
1	Хлеб белый с маслом	40/8	3,87	2,01	12,13	91,33	0,
692	Кофейный напиток на молоке	180	2,40	2,80	12,70	84	1,08
			9,47	6,18	39	266,75	1,08
	ЗАВТРАК 2						
399	Сок фруктовый	100	0,15	0,75	15,15	92,0	3,
			0,15	0,75	15,15	92,0	3
	ОБЕД						
102	Суп гороховый с курицей и сметаной	150	5,0	11,017	28,83	171,31	14,1
276	Жаркое по- домашнему с мясом	150	18,70	19,80	19,20	142,50	4,1
20-а	Квашеная капуста	25	2,925	0,975	4,55	48,75	38,616
700	Хлеб ржаной	40	0,5	3,	22,17	94,5	0,
376	Компот из св. ягод	150	0,015	0,33	20,82	84,75	0,30
			27,14	36,097	95,57	541,81	57,116
	Полдник						
251	Снежок	180	0,02	0,44	27,76	106,2	0,84
467	Булочка ванильная с творогом	90	8,12	7,9	54,48	227,50	0,28
			8,14	8,34	82,24	333,7	1,12
	Ужин						
269	Пудинг рыбный запеченный	150	5,30	10,10	20,10	180,0	1,72
701	Хлеб пшеничный	20	0,1	1,5	10	72	0,
392	Чай с сахаром	150	0	0	7,0	28,0	6,
010	Яблоки	108	0,4	0,4	9,9	44,20	10,
			5,8	12	47	324,2	17,72
	Всего		50,7	63,367	278,96	1558,46	77,036

День: день 1

Категория: дети от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
			жиры	белки	углеводы		С
	ЗАВТРАК						
189	Каша геркулесовая молочная	180	9,68	9,08	30,38	211,00	7,04
3	Хлеб белый с маслом и сыром	40/10/16	14,978	6,978	16,056	168,66	0,318
252	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	1,94	2,86	20,66	102	0,38
			27	19	67,096	482	
	ЗАВТРАК 2						
399	Сок фруктовый	100	0,15	0,75	15,15	92,0	3,
			0,15	0,75	15,15	92,0	
	ОБЕД						
76	Рассольник «Ленинградский»	180	5,125	2,01	16,6	156,50	7,55
181	Гречка отварная	120	5,90	7,20	33,0	248,0	0,
277	Гуляш из мяса	60	11,30	9,1	14,90	196,80	0,4485
700	Хлеб ржаной	50	0,5	3,	22,17	94,5	0,
376	Компот из сухофруктов	180	0,	1,04	26,96	111	0,8
			22,825	22	113,63	807	
	Полдник						
251	Ряженка	200	0,02	0,44	27,76	108,2	0,84

018	Кондитерские изделия	40	5,0	3,80	43,20	174,00	0,
						282	
	Ужин						
321	Картофельное пюре	120	4,60	2,70	17,50	108	3,762
284	Печеночные тефтели	60	4,5305	4,1535	7,072	346,3	3,0365
701	Хлеб пшеничный	40	0,1	1,5	10	85,77	0,
392	Чай с сахаром	180	0	0	7,0	28,0	6,
010	Яблоки	114	0,4	0,4	9,9	44,20	10,
						536,97	
	Всего		70,0965	71,752	277,761	2200,0	86,2325

День: день 2

Категория: дети от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
			жиры	белки	углеводы		С
	ЗАВТРАК						
189	Каша манная молочная	180	8,	6,66	27,00	203,00	0,9
3	Хлеб белый с маслом и сыром	40/10/16	14,978	6,978	16,056	168,66	0,318
043	Какао на молоке	180	6,0	6,0	0,6	107,0	1,08
			31	20	43,656	479	
	ЗАВТРАК 2						

399	Сок фруктовый	100	0,15	0,75	15,15	92,0	3,
			0,15	0,75	15,15	92,0	
	ОБЕД						
101	Суп харчо с курицей и сметаной	180	6,19	4,97	21,3	152,84	5,3975
688	Макароны отварные	120	4,52	5,52	26,45	168,45	0,
282	Котлеты из мяса	60	12,60	12,50	10,20	104	0,0975
700	Хлеб ржаной	50	0,5	3,	22,17	94,5	0,
376	Компот из сухофруктов	180	0,	1,04	26,96	111	0,8
49	Салат витаминный	45	3,0	4,0	12	99	34,95
			27	31	119	730	
	Полдник						
251	Снежок	200	0,02	0,44	27,76	108,2	0,84
018	Кондитерские изделия	40	5,0	3,80	43,20	174,00	0,
			5,02	4	71	282	
	Ужин						
36	Салат «Муромский»	65	3,965	0,936	4,342	56,81	0,513
261	Рыбная котлета	120	6,642	17,374	18,63	109	0,432
701	Хлеб пшеничный	40	0,1	1,5	10	85,77	0,
392	Чай с сахаром	180	0	0	7,0	28,0	6,
020	Фрукты	114	0,50	1,50	21,00	96,00	10,
			11	21	61	376	
	Всего		74	77	310	1959	30,896

День: день 3

Категория: дети от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
			жиры	белки	углеводы		С
	ЗАВТРАК						
190	Каша молочная «Дружба»	180	10,0	6,20	26,80	224	0,9
1	Хлеб белый с маслом	40/10	0,86	2,46	16,74	114,66	0,
028	Кофейный напиток на молоке	180	2,40	2,80	12,70	84	7,36
			9	9	49	339	
	ЗАВТРАК 2						
399	Сок фруктовый	100	0,15	0,75	15,15	92,0	3,
			0,15	0,75	15,15	92,0	
	ОБЕД						
3	Щи с курицей и сметаной	180	1,925	2,2	9,225	98,82	23,4546
321	Картофельное пюре	120	4,60	2,70	17,50	119,40	3,762
282	Котлеты из мяса	60	12,60	12,50	10,20	104	0,0975
700	Хлеб ржаной	50	0,5	3,	22,17	94,5	0,
048	Компот из свежих фруктов	180	0,12	0,12	21,72	88,20	0,8
			14	17	72	754	
	Полдник						
251	Йогурт	200	0,02	0,44	27,76	108,2	0,84
701	Хлеб пшеничный	40	0,1	1,5	10	85,77	0,

			0,12	1,94	32,76	194	
	Ужин						
224	Запеканка творожная	180	12,65	24,74	22,51	308,76	0,84
046	Кисель	180	0	0	18,0	68,40	6,
010	Яблоки	114	0,4	0,4	9,9	44,20	10,
			13,05	25,14	50,41	421,36	
	Всего		36	53,83	219,32	1800	49,8535

День: день 4

Категория: дети от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг С
			жиры	белки	углеводы		
	ЗАВТРАК						
189	Каша пшенная молочная	180	8,30	7,20	35,00	244,40	0,9
1	Хлеб белый с маслом	40/10	0,86	2,46	16,74	114,66	0,
397	Какао на молоке	180	6,4	6,2	22,36	199,82	1,08
			16	16	74	558,88	
	ЗАВТРАК 2						

399	Сок фруктовый	100	0,15	0,75	15,15	92,0	3,
			0,15	0,75	15,15	92,0	
	ОБЕД						
82	Суп вермишелевый с курицей и сметаной	180	5,20	4,20	6,60	118,0	3,7
298	Ленивые голубцы с мясом	130	14,40	14,40	12,84	191,20	21,284
354	Соус сметанный	50	1,00	0,30	1,20	14,80	0,035
016	Хлеб ржаной	50	0,20	1,70	10,60	102	0,
048	Компот из сухофруктов	180	0,12	0,12	21,72	88,20	0,8
			20,92	21	53	514	
	Полдник						
251	Ряженка	200	0,02	0,44	27,76	108,2	0,84
018	Кондитерские изделия	40	5,0	3,80	43,20	174,00	0,
			5,02	4	71	282	
	Ужин						
45	Винегрет	180	2,7	12,32	15,38	183,2	26,5
213	Яйцо вареное	20	4,50	4,90	0,30	60,90	
701	Хлеб пшеничный	40	0,1	1,5	10	85,77	0,
392	Чай с сахаром	180	0	0	7,0	28,0	6,
010	Яблоки	114	0,4	0,4	9,9	44,20	10,
			8,08	18	43	428	
	Всего		50	60	256	1875	75,759

День: день 5

Категория: дети от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
			жиры	белки	углеводы		С
	ЗАВТРАК						
183	Каша гречневая молочная	180	5,78	3,70	19,67	140,64	0,9
1	Хлеб белый с маслом	40/10	0,86	2,46	16,74	114,66	0,
028	Кофейный напиток на молоке	180	2,40	2,80	12,70	84	7,36
			10,86	9	52	375	
	ЗАВТРАК 2						
399	Сок фруктовый	100	0,15	0,75	15,15	92,0	3,
			0,15	0,75	15,15	92,0	
	ОБЕД						
57	Борщ с курицей со сметаной	180	8,30	5,60	10,30	171,00	11,85
291	Плов из птицы	150/180	7,85	12,71	26,8	229	
700	Хлеб ржаной	50	0,5	3,	22,17	94,5	0,
376	Компот из сухофруктов	180	0,	1,04	26,96	111	0,8
			29,69	29	96	741,5	
	ПОЛДНИК						
251	Снежок	200	0,02	0,44	27,76	108,2	0,84
249	Ватрушка с творогом	130	11,3	2,40	48,0	227,50	0,075
			11,32	2,84	75,76	335,7	

	УЖИН						
621	Овощное рагу	180	17,36	3,24	18,26	242,0	11,24
701	Хлеб пшеничный	40	0,1	1,5	10	85,77	0,
392	Чай с сахаром	180	0	0	7,0	28,0	6,
010	Яблоки	114	0,4	0,4	9,9	44,20	10,
			17,86	5,14	45,16	399,97	
	Всего		69,88	46,73	87	1944	58,726

День: день 6

Категория: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
			жиры	белки	углеводы		
	ЗАВТРАК						
189	Каша геркулесовая молочная	180	9,68	9,08	30,38	211,00	7,04
3	Хлеб белый с маслом и сыром	40/10/16	14,978	6,978	16,056	168,66	0,318
252	Кофейный напиток на сгущен. молоке	180	1,94	2,86	20,66	102	0,38
			27	18,918	67,196	481,66	
	ЗАВТРАК 2						
399	Сок фруктовый	100	0,15	0,75	15,15	92,0	3,

			0,15	0,75	15,15	92,0	
	ОБЕД						
98	Суп крестьянский с мясом кур и смет.	180	0,20	1,0	20,20	92	8,85
336	Тушенная капуста с мясом	180	8,2	10,0	10,8	280	24,86
700	Хлеб ржаной	50	0,5	3,	22,17	94,5	0,
376	Компот из сухофруктов	180	0,	1,04	26,96	111	0,8
			8,9	15,04	80,13	578	
	Полдник						
251	Ряженка	200	0,02	0,44	27,76	108,2	0,84
018	Кондитерские изделия	40	5,0	3,80	43,20	174,00	0,
			5,02	4,24	70,96	282,2	
	Ужин						
335	Картофельное пюре	130	5,0	3,20	21,30	147,0	3,762
20-1	Салат витаминный	65	0	0,09	0,27	1,47	1,055
701	Хлеб пшеничный	40	0,1	1,5	10	85,77	0,
392	Чай с сахаром	180	0	0	7,0	28,0	6,
010	Яблоки	114	0,4	0,4	9,9	44,20	10,
			28,34	13,79	50	575,97	
	Всего		69,41	52,738	283,436	2010	64,925

День: день 7

Категория: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
			жиры	белки	углеводы		С
	ЗАВТРАК						
94	Вермишель молочная с маслом	180	10,42	6,76	25,86	106	0,9
3	Хлеб белый с маслом и сыром	40/10/16	14,978	6,978	16,056	168,66	0,318
043	Какао на молоке	180	3,20	3,80	15,60	107	1,08
			28,598	18	57,516	385,66	
	ЗАВТРАК 2						
399	Сок фруктовый	100	0,15	0,75	15,15	92,0	3,
			0,15	0,75	15,15	92,0	
	ОБЕД						
3	Щи с курицей и сметаной	180	1,925	2,2	9,225	98,82	23,4546
282	Котлеты из мяса	60	7,657	10,0945	10,4455	150,5855	0,0975
181	Гречка отварная	120	5,90	7,20	33,0	248,0	0,
2	Соус томатный	50	1,1	0,3	2,1	19,7	1,105
700	Хлеб ржаной	50	0,5	3,	22,17	94,5	0,
048	Компот из св. ягод	180	0,12	0,12	21,72	88,20	0,8
			17,202	22,9145	98,66	699,80	
	Полдник						
251	Снежок	200	0,02	0,44	27,76	108,2	0,84

018	Кондитерские изделия	40	5,0	3,80	43,20	174,00	0,
			5,02	4,24	70,96	282,2	
	Ужин						
244	Рыба под маринадом	180	3,11	22,35	5,96	126,0	0,62
21	Салат из свеклы с солеными огурцами	65	4,0	0,8	5,0	56,96	5,525
701	Хлеб пшеничный	40	0,1	1,5	10	85,77	0,
392	Чай с сахаром	180	0	0	7,0	28,0	6,
010	Яблоки	114	0,4	0,4	9,9	44,20	10,
			0,5	1,9	26,9	340,93	
	Всего		51	47,804	269	1800,59	49,6055

День: день 8

Категория: дети от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
			жиры	белки	углеводы		
	ЗАВТРАК						
189	Каша пшенная молочная	180	8,30	7,20	35,00	244,40	0,9
1	Хлеб белый с маслом	40/10	0,86	2,46	16,74	114,66	0,
028	Кофейный напиток на молоке	180	2,40	2,80	12,70	84	7,36
			11,56	12,46	64,44	443	
	ЗАВТРАК 2						
399	Сок фруктовый	100	0,15	0,75	15,15	92,0	3,

			0,15	0,75	15,15	92,0	
	ОБЕД						
82	Суп вермишелевый с курицей и сметаной	180	5,20	4,20	6,60	118,0	3,7
335	Картофельное пюре	140	5,00	3,20	21,30	147,00	3,762
286	Тефтели мясные	60	12,91	11,78	14,90	223,00	0,96
20-1	Салат витаминный	65	0	0,09	0,27	1,47	1,055
700	Хлеб ржаной	50	0,5	3,	22,17	94,5	0,
376	Компот из сухофруктов	180	0,	1,04	26,96	111	0,8
			26,71	24,71	95,9	747,97	
	Полдник						
251	Йогурт	200	0,02	0,44	27,76	108,2	0,84
701	Хлеб пшеничный	40	0,1	1,5	10	85,77	0,
			0,12	1,94	37,76	193,97	
	Ужин						
231	Сырники из творога запеченные	180	14,1	18,4	31,9	287,8	0,5
046	Кисель	180	0	0	18,0	68,40	6,
010	Яблоки	114	0,4	0,4	9,9	44,20	10,
			14,5	18,8	48,8	360	
	Всего		53,04	58,66	262,05	1836,94	55,95

День: день 9

Категория: дети от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
			жиры	белки	углеводы		С
	ЗАВТРАК						
189	Каша манная молочная	180	2,70	5,70	33,70	232,00	0,9
1	Хлеб белый с маслом	40/10	0,86	2,46	16,74	114,66	0,
397	Какао на молоке	180	6,4	6,2	22,36	169,82	1,08
			9,96	14,36	72,8	516,48	
	ЗАВТРАК 2						
399	Сок фруктовый	100	0,15	0,75	15,15	92,0	3,
			0,15	0,75	15,15	92,0	
	ОБЕД						
57	Борщ с курицей со сметаной	180	8,30	5,60	10,30	171,00	11,85
292	Макаронник с мясом	130	14,87	14,38	15,50	249,51	0,442
354	Соус сметанный	40	2,00	1,00	3,00	37,30	0,012
700	Хлеб ржаной	50	0,5	3,	22,17	94,5	0,
376	Компот из сухофруктов	180	0,	1,04	26,96	111	0,8
			23,24	28,8	79,93	665,79	
	Полдник						
251	Ряженка	200	0,02	0,44	27,76	108,2	0,84
018	Кондитерские изделия	40	5,0	3,80	43,20	174,00	0,

			5,02	4,24	70,96	282,2	
	Ужин						
213	Яйцо вареное	20	4,50	4,90	0,30	60,90	
22	Салат картофельный с соленым огурцом	160	4,12	0,97	7,64	197,35	21,06
701	Хлеб пшеничный	40	0,1	1,5	10	85,77	0,
392	Чай с сахаром	180	0	0	7,0	28,0	6,
010	Яблоки	114	0,4	0,4	9,9	44,20	10,
			9,12	7,77	34,84	416,22	
	Всего		65,888	73,329	245,657	1972,69	50,426

День: день 10

Категория: дети от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
			жиры	белки	углеводы		
	ЗАВТРАК						
189	Каша рисовая молочная	180	11,	6,66	22,64	216,44	0,9
1	Хлеб белый с маслом	40/10	0,86	2,46	16,74	114,66	0,
692	Кофейный напиток на молоке	180	2,40	2,80	12,70	84	7,36
		410	14,26	11,92	52,08	415,10	
	ЗАВТРАК 2						
399	Сок фруктовый	100	0,15	0,75	15,15	92,0	3,

			0,15	0,75	15,15	92,0	
	ОБЕД						
102	Суп гороховый с курицей и сметаной	180	6,91	14,69	38,45	228,42	23,4546
276	Жаркое по- домашнему с мясом	180	18,70	19,80	19,20	162,50	4,1
20-а	Квашеная капуста	30	2,925	0,975	4,55	48,75	38,616
700	Хлеб ржаной	50	0,5	3,	22,17	94,5	0,
376	Компот из св. ягод	180	0,	1,04	26,96	111	0,8
			29,035	39,505	111,33	645,17	
	Полдник						
251	Снежок	200	0,02	0,44	27,76	108,2	0,84
467	Булочка ванильная с творогом	100	8,12	7,9	54,48	227,50	0,28
			8,14	8,34	82,24	335,7	
	Ужин						
269	Пудинг рыбный запеченный	180	5,30	10,10	20,10	225,35	1,72
701	Хлеб пшеничный	40	0,1	1,5	10	85,77	0,
392	Чай с сахаром	180	0	0	7,0	28,0	6,
010	Яблоки	114	0,4	0,4	9,9	44,20	10,
			5,8	12	47	383,32	
	Всего		57,358	72,515	307,8	1871,29	97,4206