

«Утверждаю»:

Заведующий МБДОУ

детский сад № 7 «Островок»

Л. А. Проняева

«15» февраля 2018г.



**Примерное десятидневное меню для организации питания детей  
в возрасте с 2-х до 3-х лет и с 3-х до 7-ми лет  
МБДОУ детский сад № 7 «Островок» пгт. Ноглики**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>День 1 (с 2-х до 3-х лет)</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	<b>150/5</b>	4,67	4,86	20,94	146,0	-	182а
	Кофейный напиток с молоком	<b>150</b>	2,34	2,0	10,63	70	0,98	414
	Бутерброд из пшеничного батона со сливочным маслом	<b>40</b>	2,45	7,55	14,62	136	-	1
<b>2 завтрак:</b>	Фрукт свежий груша	<b>100</b>	0,40	0,3	10,30	46	5,0	386
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы	<b>40</b>	0,57	2,4	3,34	37,56	3,8	34
	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	<b>150</b>	3,98	3,11	9,26	81	6,72	89
	Капуста тушеная	<b>150</b>	2,8	4,8	10,8	97,8	15,4	354
	Компот из сушеных фруктов (сухофруктов)	<b>150</b>	0,33	0,015	20,8	84,75	0,3	394
	Хлеб пшеничный, ржаной	<b>30/30</b>	2,37/1,98	0,3/0,36	14,49/10,02	71,0/52,0	-	10
<b>15:00</b>	Компот из плодов консервированных	<b>180</b>	0,4	0,2	29,2	120,06	1,8	395
<b>Уплотненный полдник:</b>	Оладьи с повидлом	<b>65</b>	4,56	4,06	27,75	284,18	0,24	432
	Чай с сахаром	<b>150/7</b>	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	411
<b>Итого за 1 день:</b>			<b>26,9</b>	<b>29,96</b>	<b>189,14</b>	<b>1254,35</b>	<b>34,26</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>День 1 (с 3-х до 7-ми лет)</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	<b>200/5</b>	6,17	1,65	32,72	170	-	182а
	Кофейный напиток с молоком	<b>180</b>	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Бутерброд из пшеничного батона со сливочным маслом	<b>40</b>	2,45	7,55	14,62	136	-	1
<b>2 завтрак:</b>	Фрукт свежий груша	<b>100</b>	0,40	0,3	10,30	46	5,0	386
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы	<b>60</b>	0,85	3,65	5,02	56,34	5,7	34
	Суп картофельный с мясными фрикадельками и говядины	<b>200</b>	5,31	4,14	12,35	108	8,96	89
	Капуста тушеная с мясом	<b>200</b>	3,7	6,45	14,38	130,4	20,5	354
	Компот из сушеных фруктов (сухофруктов)	<b>200</b>	0,44	0,02	27,8	113,0	0,4	394
	Хлеб пшеничный, ржаной	<b>30/45</b>	2,37/2,97	0,3/0,54	14,49/15,03	71,0/78,0	-	10
<b>15:00</b>	Компот из плодов консервированных	<b>200</b>	0,5	0,2	32,43	133,4	1,98	395
<b>Уплотненный полдник:</b>	Оладьи с повидлом	<b>130</b>	9,05	8,11	55,15	430,0	0,47	432
	Чай сладкий	<b>180/10</b>	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	411
<b>Итого за 1 день:</b>			<b>37,12</b>	<b>31,69</b>	<b>258,64</b>	<b>1630,14</b>	<b>44,1</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>День 3 (с 2-х до 3-х лет)</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша пшениная вязкая с сахаром и маслом	<b>150/10</b>	4,27	4,86	29,32	178	-	1826
	Какао с молоком	<b>150</b>	3,15	2,72	12,96	89	1,2	416
	Бутерброд из пшеничного батона со сливочным маслом	<b>40</b>	2,45	7,55	14,62	136	-	1
<b>2 завтрак:</b>	Фрукт свежий яблоко	<b>100</b>	0,40	0,40	9,80	44	10,0	386
<b>Обед:</b>	Помидор соленый	<b>40</b>	0,45	-	0,9	5,45	1,6	4
	Суп картофельный с вермишелью	<b>150</b>	1,6	1,7	10,3	62,85	4,95	88
	Гуляш из отварного мяса говядины	<b>80</b>	10,3	8,3	2,64	126	0,4	293
	Соус томатный	<b>50</b>	0,6	2,1	4,0	37,25	1,2	366
	Картофельное пюре	<b>100</b>	2,04	3,2	13,63	91,5	12,11	339
	Компот из свежих ягод	<b>150</b>	0,23	0,09	16,61	68,1	19,35	393
	Хлеб пшеничный, ржаной	<b>30/30</b>	2,37/1,98	0,3/0,36	14,49/10,02	71,0/52,0	-	10
<b>15:00</b>	Кисломолочный напиток	<b>180</b>	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420
<b>Уплотненный полдник:</b>	Запеканка из творога	<b>100</b>	17,54	12,1	17,15	247	0,2	251
	Соус молочный сладкий	<b>70</b>	0,12	0,02	10,20	41	0,11	412
	Чай сладкий с лимоном	<b>180</b>	4,4	3,2	9,3	71,05	0,2	369
<b>Итого за 3 день:</b>			<b>57,12</b>	<b>51,4</b>	<b>183,14</b>	<b>1410,2</b>	<b>52,58</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>День 3 (с 3- х до 7-ми лет)</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша пшениная вязкая с сахаром и маслом	<b>200/10</b>	5,67	5,28	37,44	220	-	1826
	Какао с молоком	<b>180</b>	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	Бутерброд из пшеничного батона со сливочным маслом	<b>40</b>	2,45	7,55	14,62	136	-	1
<b>2 завтрак:</b>	Фрукт свежий яблоко	<b>100</b>	0,40	0,40	9,80	44	10,0	386
<b>Обед:</b>	Помидор соленый	<b>60</b>	0,67	-	1,35	8,1	2,4	4
	Суп картофельный с вермишелью	<b>200</b>	2,15	2,27	13,7	83,8	6,6	88
	Гуляш из отварного мяса говядины	<b>100</b>	12,85	10,3	3,3	157,5	0,5	293
	Соус томатный	<b>50</b>	0,6	2,1	4,0	37,25	1,2	366
	Картофельное пюре	<b>150</b>	3,06	4,8	20,44	137,25	18,2	339
	Компот из свежих ягод	<b>200</b>	0,3	0,12	22,15	90,8	25,8	393
	Хлеб пшеничный, ржаной	<b>30/45</b>	2,37/2,97	0,3/0,54	14,49/15,03	71,0/78,0	-	10
<b>15:00</b>	Кисломолочный напиток	<b>200</b>	5,8	5,0	8,0	100	1,4	420
<b>Уплотненный полдник:</b>	Запеканка из творога	<b>130</b>	22,8	15,7	22,3	321,1	0,3	251
	Соус молочный сладкий	<b>70</b>	0,13	0,02	11,3	45,6	0,12	412
	Чай сладкий с лимоном	<b>200</b>	1,4	3,2	9,3	71,05	0,2	369
<b>Итого за 3 день:</b>			<b>67,29</b>	<b>60,77</b>	<b>223,04</b>	<b>1708,45</b>	<b>68,15</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>День 2 (с 2-х до 3-х лет)</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная манная с маслом	<b>150/10</b>	3,4	3,96	27,83	161	-	182в
	Чай с сахаром	<b>150/7</b>	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	411
	Бутерброд из пшеничного батона со сливочным маслом и сыром	<b>45</b>	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
<b>2 завтрак:</b>	Фрукт свежий банан	<b>100</b>	1,5	0,50	21,0	95	10,0	386
<b>Обед:</b>	Салат из соленых овощей	<b>40</b>	0,34	2,04	1,04	23,92	2,22	20
	Борщ со свежей капусты с мясом и со сметаной	<b>150/3</b>	5,9	4,4	8,24	96	9,4	68
	Плов с мясом	<b>100</b>	10,4	3,6	16,72	141,25	0,3	321
	Компот из сушеных фруктов (сухофруктов)	<b>150</b>	0,33	0,015	20,8	84,75	0,3	394
	Хлеб пшеничный, ржаной	<b>30/30</b>	2,37/1,98	0,3/0,36	14,49/10,02	71,0/52,0	-	10
<b>15:00</b>	Молоко кипяченое	<b>150</b>	4,58	4,08	7,58	85	2,05	419
	печенье	<b>15</b>	1,13	1,8	11,24	62,6	0	84
<b>Уплотненный полдник:</b>	Запеканка картофельная с мясом	<b>120</b>	9,3	5,8	18,85	164,4	20,4	164
	Кисель	<b>180</b>	0,5	0,054	27,18	111,24	0,99	400
<b>Итого за 2 день:</b>			<b>46,5</b>	<b>33,8</b>	<b>206,54</b>	<b>1315,16</b>	<b>45,75</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>День 2 (с 3-х до 7-ми лет)</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная манная с маслом	<b>200/10</b>	4,52	4,07	35,46	197	-	182в
	Чай с сахаром	<b>180/10</b>	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	411
	Бутерброд из пшеничного батона со сливочным маслом и сыром	<b>60</b>	6,68	8,45	19,45	180	0,11	3
<b>2 завтрак:</b>	Фрукт свежий банан	<b>100</b>	1,5	0,50	21,0	95	10,0	386
<b>Обед:</b>	Салат из соленых овощей	<b>60</b>	0,5	3,1	1,6	35,9	3,33	20
	Борщ со свежей капусты с мясом и со сметаной	<b>200/5</b>	7,9	5,8	10,98	128	12,5	68
	Плов с мясом	<b>150</b>	15,6	5,4	25,08	211,9	0,45	321
	Компот из сушеных фруктов (сухофруктов)	<b>200</b>	0,44	0,02	27,8	113,0	0,4	394
	Хлеб пшеничный, ржаной	<b>30/45</b>	2,37/2,97	0,3/0,54	14,49/15,03	71,0/78,0	-	10
<b>15:00</b>	Молоко кипяченое	<b>180</b>	5,48	4,88	9,07	102	2,46	419
	печенье	<b>30</b>	2,25	3,54	22,47	125,13	0	84
<b>Уплотненный полдник:</b>	Запеканка картофельная с мясом	<b>150</b>	11,60	7,25	23,57	206	26	164
	Кисель	<b>200</b>	0,57	0,06	30,2	123,6	1,1	400
<b>Итого за 2 день:</b>			<b>62,44</b>	<b>43,93</b>	<b>266,19</b>	<b>1706,53</b>	<b>56,38</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>День 4 (с 2-х до 3-х лет)</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша геркулесовая на молоке с маслом	<b>150/10</b>	4,05	5,69	25,25	168	0	182г
	Кофейный напиток с молоком	<b>150</b>	2,34	2,0	10,63	70	0,98	414
	Бутерброд из пшеничного батона со сливочным маслом и сыром	<b>45</b>	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
<b>2 завтрак:</b>	Фрукт свежий груша	<b>100</b>	0,40	0,30	10,30	46	5	386
<b>Обед:</b>	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	<b>150/8/6</b>	1,3	3,1	9,9	72,45	4,5	82
	Жаркое по домашнему	<b>150</b>	18,4	4,7	16,3	180,9	6,4	292
	Салат из свежих помидоров и огурцов	<b>40</b>	0,39	2,46	1,5	29,68	6,7	15
	Компот из сушеных фруктов (сухофруктов)	<b>150</b>	0,33	0,015	20,8	84,75	0,3	321
	Хлеб пшеничный, ржаной	<b>30/30</b>	2,37/1,98	0,3/0,36	14,49/10,02	71,0/52,0	-	10
<b>15:00</b>	Компот из консервированных фруктов	<b>150</b>	0,4	0,15	24,32	100,05	1,5	395
	печенье	<b>15</b>	1,13	1,8	11,24	62,6	0	84
<b>Уплотненный полдник:</b>	Омлет натуральный с маслом	<b>85</b>	7,52	13,46	1,51	157	0,15	229
	Зеленый горошек	<b>40</b>	1,4	0,09	2,9	18	4,5	84
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,37	0,3	14,49	71	0	10
	Чай с сахаром	<b>150/7</b>	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	411
<b>Итого за 4 день:</b>			<b>48,15</b>	<b>41,6</b>	<b>195,2</b>	<b>1350,43</b>	<b>30,12</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>День 4 (с 3 до 7 лет)</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша геркулесовая на молоке с маслом	<b>200/10</b>	5,39	6,38	32,02	207,0	0	182г
	Кофейный напиток с молоком	<b>180</b>	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Бутерброд из пшеничного батона со сливочным маслом и сыром	<b>60</b>	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
<b>2 завтрак:</b>	Фрукт свежий груша	<b>100</b>	0,40	0,30	10,30	46	5	386
<b>Обед:</b>	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	<b>200/10/7</b>	1,7	4,1	13,3	96,6	6,03	82
	Жаркое по домашнему	<b>200</b>	24,7	6,3	21,8	241,2	8,5	292
	Салат из свежих помидоров и огурцов	<b>60</b>	0,6	3,69	2,2	44,52	10,1	15
	Компот из сушеных фруктов (сухофруктов)	<b>200</b>	0,44	0,02	27,8	113,0	0,4	394
	Хлеб пшеничный, ржаной	<b>30/45</b>	2,37/2,97	0,3/0,54	14,49/15,03	71,0/78,0	-	10
<b>15:00</b>	Компот из консервированных фруктов	<b>200</b>	0,5	0,2	32,43	133,4	1,98	395
	печенье	<b>30</b>	2,25	3,54	22,47	125,13	0	84
<b>Уплотненный полдник:</b>	Омлет натуральный с маслом	<b>100</b>	8,85	15,8	1,8	184,7	0,2	229
	Зеленый горошек	<b>60</b>	1,86	0,12	3,9	24	6	84
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	2,37	0,3	14,49	71,0	0	10
	Чай с сахаром	<b>180/10</b>	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
<b>Итого за 4 день:</b>			<b>63,99</b>	<b>52,47</b>	<b>255,77</b>	<b>1746,55</b>	<b>39,52</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>День 5 (с 2-х до 3-х лет)</b>								
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	<b>150</b>	4,3	3,9	14,13	108,9	0,7	100
	какао с молоком	<b>150</b>	3,15	2,72	12,96	89	1,2	416
	Бутерброд из пшеничного батона со сливочным маслом	<b>40</b>	2,45	7,55	14,62	136	0	1
<b>2 завтрак:</b>	Фрукт свежий банан	<b>100</b>	1,5	0,50	21	95	10	386
<b>Обед:</b>	Салат из моркови и яблок	<b>40</b>	0,43	0,07	3,45	16,16	2,5	39
	Свекольник	<b>150</b>	1,15	3,8	7,47	52,3	7,41	105
	Котлета рыбная	<b>60</b>	8,25	2,69	6,68	84	2,12	272
	Соус томатный	<b>15</b>	0,22	1,1	1,9	17,98	0,36	367
	Рис отварной	<b>100</b>	2,4	3,58	24,46	129,8	0	332
	Компот из свежих ягод	<b>150</b>	0,23	0,09	16,61	68,1	19,35	393
	Хлеб пшеничный, ржаной	<b>30/30</b>	2,37/1,98	0,3/0,36	14,49/10,02	71,0/52,0	-	10
<b>15:00</b>	Кисломолочный напиток	<b>180</b>	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420
<b>Уплотненный полдник:</b>	Сырники из творога	<b>50</b>	9,30	6,33	5,38	276	0,13	245
	Соус сметанный	<b>30</b>	0,5	4,02	1,49	44,04	0,02	385
	Чай с сахаром	<b>150/7</b>	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	411
<b>Итого за 5 день:</b>			<b>43,49</b>	<b>41,52</b>	<b>168,85</b>	<b>1358,28</b>	<b>43,87</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>День 5 (с 3-х до 7-ми лет)</b>								
<b>Завтрак:</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	<b>200</b>	5,75	5,2	18,84	145,2	0,9	100
	какао с молоком	<b>180</b>	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	Бутерброд из пшеничного батона со сливочным маслом	<b>40</b>	2,45	7,55	14,62	136	-	1
<b>2 завтрак:</b>	Фрукт свежий банан	<b>100</b>	1,5	0,50	21	95	10	386
<b>Обед:</b>	Салат из моркови и яблок	<b>60</b>	0,65	0,11	5,2	24,24	3,75	39
	Свекольник	<b>200</b>	1,53	5,1	9,96	73,32	9,88	105
	Котлета рыбная	<b>70</b>	9,63	3,14	7,79	98	2,47	272
	Соус томатный	<b>30</b>	0,44	2,12	3,8	35,97	0,7	367
	Рис отварной	<b>150</b>	3,6	5,4	36,7	169,6	0	332
	Компот из свежих ягод	<b>200</b>	0,3	0,12	22,15	90,8	25,8	393
	Хлеб пшеничный, ржаной	<b>30/45</b>	2,37/2,97	0,3/0,54	14,49/15,03	71,0/78,0	-	10
<b>15:00</b>	Кисломолочный напиток	<b>200</b>	5,8	5,0	8,0	100	1,4	420
<b>Уплотненный полдник:</b>	Сырники из творога	<b>100</b>	18,69	12,67	11,40	334	0,25	245
	Соус сметанный	<b>50</b>	0,8	6,7	2,5	73,4	0,04	385
	Чай с сахаром	<b>180/10</b>	0,06	0,02	9,99	40	0,09	411
<b>Итого за 5 день:</b>			<b>60,21</b>	<b>57,66</b>	<b>217,29</b>	<b>1671,53</b>	<b>62,71</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
			День 6 (с 2-х до 3-х лет)					
Завтрак:	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	150/10	4,27	4,86	29,32	178	0	182д
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
	Бутерброд из пшеничного батона со сливочным маслом и сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
2 завтрак:	Фрукт свежий яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	10	386
Обед:	Икра свекольная	40	0,94	1,84	4,9	40,04	2,7	55
	Куриный бульон с яйцом и грёнками	150	1,94	2,4	9,69	68,4	2,4	117
	Голубцы ленивые	120	10,61	6,81	15,04	164	15,03	315
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	390
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	2,37/1,98	0,3/0,36	14,49/10,02	71,0/52,0	-	10
15:00	Компот из консервированных фруктов	150	0,4	0,15	24,32	100,05	1,5	395
Уплотненный полдник:	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,63	91,5	12,11	339
	Рыба тушеная с овощами	60	8,98	2,68	5,84	83	1,83	261
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0	0	10
	Кисель	180	0,5	0,054	27,18	111,24	0,99	400
Итого за 6 день:			41,69	30,4	218,18	1314,43	47,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>День 6 (с 3 –х до 7 –ми лет)</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	<b>200/10</b>	5,67	5,28	32,55	159	0	182д
	Чай с сахаром	<b>180/10</b>	2,85	2,41	14,36	90,53	1,17	411
	Бутерброд из пшеничного батона со сливочным маслом и сыром	<b>60</b>	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
<b>2 завтрак:</b>	Фрукт свежий яблоко	<b>100</b>	0,40	0,40	9,80	44	10	386
<b>Обед:</b>	Икра свекольная	<b>60</b>	1,41	2,76	7,4	60,06	4,03	55
	Куриный бульон с яйцом и гренками	<b>200</b>	4,68	0,78	16,78	357	4	117
	Голубцы ленивые	<b>160</b>	9,62	7,81	7,42	138	2,45	315
	Компот из свежих фруктов	<b>200</b>	0,16	0,12	24,08	98	0,86	390
	Хлеб пшеничный, ржаной	<b>30/45</b>	2,37/2,97	0,3/0,54	14,49/15,03	71,0/78,0	-	10
<b>15:00</b>	Компот из консервированных фруктов	<b>200</b>	0,5	0,2	32,43	133,4	1,98	395
<b>Уплотненный полдник:</b>	Картофельное пюре	<b>150</b>	3,06	4,8	20,44	137,25	18,2	339
	Рыба тушеная с овощами	<b>80</b>	12,08	3,92	8,21	116	2,62	261
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,37	0,3	14,49	71,0	-	10
	Кисель	<b>200</b>	0,57	0,06	30,2	123,6	1,1	400
<b>Итого за 6 день:</b>			<b>55,0</b>	<b>39,46</b>	<b>276,37</b>	<b>1682,11</b>	<b>63,0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>День 7 (с 2-х до 3-х лет)</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная рисовая с маслом	<b>150/5</b>	2,32	3,96	24,08	131		182e
	Какао с молоком	<b>150</b>	3,15	2,72	12,96	89	1,2	416
	Бутерброд из пшеничного батона со сливочным маслом	<b>40</b>	2,45	7,55	14,62	136	0	1
<b>2 завтрак:</b>	Фрукт свежий банан	<b>100</b>	1,5	0,5	21,0	95	10	386
<b>Обед:</b>	Свежий помидор	<b>40</b>	0,12	0,04	0,44	2,88	3,0	19
	Суп гороховый	<b>150</b>	3,3	3,16	9,8	80,85	3,47	87
	Тефтели мясные с рисом	<b>60</b>	4,07	4,52	5,15	77,5	0,23	304
	Макароны отварные	<b>100</b>	3,7	3,01	17,63	112,3	0	335
	Компот из сухофруктов	<b>150</b>	0,33	0,015	20,8	84,75	0,3	394
	Хлеб пшеничный, ржаной	<b>30/30</b>	2,37/1,98	0,3/0,36	14,49/10,02	71,0/52,0	-	10
<b>15:00</b>	Молоко кипяченое	<b>180</b>	5,48	4,88	9,07	102	2,46	419
<b>Уплотненный полдник</b>	Булочка с изюмом	<b>50</b>	3,9	3,06	26,93	161	0	456
	Винегрет овощной	<b>45</b>	0,6	2,8	3,8	37,7	3,7	46
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,37	0,3	14,49	71	0	10
	Чай с сахаром	<b>180/10</b>	0,06	0,02	9,99	40	0,09	411
<b>Итого за 7 день:</b>			<b>37,7</b>	<b>37,2</b>	<b>215,27</b>	<b>1343,98</b>	<b>24,17</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>День 7 (с 3 –х до 7-ми лет)</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная рисовая с маслом	<b>200/5</b>	3,09	4,07	32,09	177,0	0	182e
	Какао с молоком	<b>180</b>	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	Бутерброд из пшеничного батона со сливочным маслом	<b>40</b>	2,45	7,55	14,62	136	0	1
<b>2 завтрак:</b>	Фрукт свежий банан	<b>100</b>	1,5	0,50	21,0	95	10	386
<b>Обед:</b>	Свежий помидор	<b>60</b>	0,18	0,06	0,66	4,32	4,5	19
	Суп гороховый	<b>200</b>	4,4	4,22	13,1	107,8	4,65	87
	Тефтели мясные с рисом	<b>80</b>	5,43	6,03	6,9	103,3	0,3	304
	Макароны отварные	<b>150</b>	5,52	4,52	26,45	168,45	0	335
	Компот из сухофруктов	<b>200</b>	0,44	0,02	27,87	113	0,4	394
	Хлеб пшеничный, ржаной	<b>30/45</b>	2,37/2,97	0,3/0,54	14,49/15,03	71,0/78,0	0	10
<b>15:00</b>	Молоко кипяченое	<b>200</b>	6,1	5,4	10,1	113,3	2,7	419
<b>Уплотненный полдник</b>	Булочка с изюмом	<b>100</b>	7,8	6,12	53,9	322	0	456
	Винегрет овощной	<b>60</b>	0,82	3,7	5,1	50,22	4,92	46
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,37	0,3	14,49	71	0	10
	Чай с сахаром	<b>200/10</b>	0,07	0,02	11,1	44,4	0,1	411
<b>Итого за 7 день:</b>			<b>49,18</b>	<b>46,54</b>	<b>282,63</b>	<b>1761,79</b>	<b>29,0</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>День 8 (с 2-х до 3-х лет)</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная Дружба	<b>150/5</b>	18,78	13,85	35,11	140	0,62	201
	Кофейный напиток с молоком	<b>150</b>	2,34	2	10,63	70	0,98	414
	Бутерброд из пшеничного батона со сливочным маслом	<b>40</b>	2,45	7,55	14,62	136	0	1
<b>2 завтрак:</b>	Фрукт банан	<b>100</b>	1,5	0,5	21	95	10	386
<b>Обед:</b>	Салат из отварного картофеля и соленого огурца	<b>40</b>	0,55	2,1	3,43	24,64	4,8	24
	Суп гречневый с мясом	<b>150</b>	1,51	1,7	10,2	61,95	4,95	86
	Оладьи из печени	<b>50</b>	6,02	5,4	2,4	60,85	0,3	42
	Соус томатный	<b>30</b>	0,4	1,3	2,4	22,35	0,72	366
	Картофельное пюре	<b>100</b>	2,04	3,2	13,6	91,5	12,11	339
	Компот из свежих ягод	<b>150</b>	0,23	0,09	16,61	68,1	19,35	393
	Хлеб пшеничный, ржаной	<b>30/30</b>	2,37/1,98	0,3/0,36	14,49/10,02	71,0/52,0	-	10
<b>15:00</b>	Кисломолочный напиток	<b>180</b>	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420
	Печенье	<b>15</b>	1,13	1,8	11,24	62,6	0	84
<b>Уплотненный полдник</b>	Пудинг из творога	<b>100</b>	15,4	10,76	24,33	255	0,19	249
	Соус молочный сладкий	<b>30</b>	0,6	1,4	3,98	30,45	0,1	369
	Чай с сахаром	<b>180/10</b>	0,06	0,02	9,99	40	0,09	411
<b>Итого за 8 день:</b>			<b>62,58</b>	<b>56,83</b>	<b>211,28</b>	<b>1371,44</b>	<b>55,47</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>День 8 (с 3х до -7-ми лет)</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная Дружба	<b>200/5</b>	24,96	18,15	45,77	216	0,83	201
	Кофейный напиток с молоком	<b>180</b>	2,85	2,41	14,36	91	1,71	414
	Бутерброд из пшеничного батона со сливочным маслом	<b>40</b>	2,45	7,55	14,62	136	0	1
<b>2 завтрак:</b>	Фрукт банан	<b>100</b>	1,5	0,5	21	95	10	386
<b>Обед:</b>	Салат из отварного картофеля и соленого огурца	<b>60</b>	0,82	3,13	5,14	41,96	7,2	24
	Суп гречневый с мясом	<b>200</b>	2,01	2,2	13,6	82,6	6,6	86
	Оладьи из печени	<b>70</b>	8,43	7,56	3,36	85,19	0,36	42
	Соус томатный	<b>50</b>	0,6	2,1	4,0	37,25	1,2	366
	Картофельное пюре	<b>150</b>	3,06	4,8	20,44	137,25	18,2	339
	Компот из свежих ягод	<b>200</b>	0,3	0,12	22,15	90,8	25,8	393
	Хлеб пшеничный, ржаной	<b>30/45</b>	2,37/2,97	0,3/0,54	14,49/15,03	71,0/78,0	0	10
<b>15:00</b>	Кисломолочный напиток	<b>200</b>	5,8	5,0	8,0	100	1,4	420
	Печенье	<b>30</b>	2,25	3,54	22,47	125,13	0	84
<b>Уплотненный полдник</b>	Пудинг из творога	<b>120</b>	18,17	12,9	29,2	306	0,23	249
	Соус молочный сладкий	<b>50</b>	1,0	2,26	6,63	50,75	0,16	369
	Чай с сахаром	<b>200/10</b>	0,07	0,02	11,1	44,4	0,1	411
<b>Итого за 8 день:</b>			<b>79,61</b>	<b>73,08</b>	<b>271,36</b>	<b>1788,33</b>	<b>73,25</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>День 10 (с 2-х до 3-х лет)</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша кукурузная молочная с маслом	<b>150/5</b>	4,67	4,86	20,94	126	0	168
	Какао с молоком	<b>150</b>	3,15	2,72	12,96	89	1,2	416
	Бутерброд из пшеничного батона со сливочным маслом и сыром	<b>45</b>	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
<b>2 завтрак:</b>	Фрукт яблоко	<b>100</b>	0,401	0,40	9,80	44	10	386
<b>Обед:</b>	Салат из соленых овощей	<b>40</b>	0,34	2,04	1,04	10,92	2,22	20
	Суп с рыбными консервами	<b>150</b>	5,16	5,04	3,6	39,08	5,5	95
	Гуляш из отварного мяса говядины	<b>80</b>	10,3	8,3	2,64	126	0,4	293
	Рис отварной	<b>100</b>	2,4	3,58	24,46	129,8	0	332
	Компот из свежих ягод	<b>150</b>	0,23	0,09	16,61	68,1	19,35	393
	Хлеб пшеничный, ржаной	<b>30/30</b>	2,37/1,98	0,3/0,36	14,49/10,02	71,0/52,0	-	10
<b>15:00</b>	Кисломолочный напиток	<b>180</b>	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420
<b>Уплотненный полдник:</b>	Ленивые вареники с маслом и сахаром	<b>105</b>	17,13	15,17	17,71	376	0,23	244
	Чай с сахаром	<b>150/7</b>	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	411
<b>Итого за 10 день:</b>			<b>58,12</b>	<b>54,05</b>	<b>163,02</b>	<b>1388,9</b>	<b>40,25</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>День 10 (с 3-х до 7-ми лет)</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша кукурузная молочная с маслом	<b>200/5</b>	6,21	5,28	27,90	174	0	168
	Какао с молоком	<b>180</b>	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	Бутерброд из пшеничного батона со сливочным маслом и сыром	<b>60</b>	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
<b>2 завтрак:</b>	Фрукт яблоко	<b>100</b>	0,40	0,40	9,80	44	10	386
<b>Обед:</b>	Салат из соленых овощей	<b>60</b>	0,5	3,1	1,6	12,05	3,33	20
	Суп с рыбными консервами	<b>200</b>	6,9	6,7	11,5	59,08	7,3	95
	Гуляш из отварного мяса говядины	<b>100</b>	12,85	10,3	3,3	157,5	0,5	293
	Рис отварной	<b>150</b>	3,6	5,4	36,7	169,6	0	332
	Компот из свежих ягод	<b>200</b>	0,3	0,12	22,15	90,8	25,8	393
	Хлеб пшеничный, ржаной	<b>30/45</b>	2,37/2,97	0,3/0,54	14,49/15,03	71,0/78,0	0	10
<b>15:00</b>	Кисломолочный напиток	<b>200</b>	5,8	5,0	8,0	100	1,4	420
<b>Уплотненный полдник:</b>	Ленивые вареники с маслом и сахаром	<b>155</b>	21,89	16,03	22,6	421	0,28	244
	Чай с сахаром	<b>180/10</b>	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
<b>Итого за 10 день:</b>			<b>74,2</b>	<b>69,92</b>	<b>218,27</b>	<b>1704,03</b>	<b>50,18</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
<b>День 9 (с 2-х до 3-х лет)</b>								
<b>Завтрак:</b>	Макароны отварные с сыром	<b>100/20</b>	5,6	5,14	15,9	132	0,1	220
	Чай с сахаром	<b>150/7</b>	0,04	0,01	6,99	28	0,02	411
	Бутерброд из пшеничного батона со сливочным маслом	<b>40</b>	2,45	7,55	14,62	136	0	1
<b>2 завтрак:</b>	Фрукт груша	<b>100</b>	0,40	0,3	10,30	46	5,0	386
<b>Обед:</b>	Салат из кукурузы консервированной	<b>40</b>	1,5	2,5	3,2	19,7	3,72	12
	Щи из свежей капусты с картофелем	<b>150</b>	1,04	2,9	5,1	40,85	11,1	73
	Котлета рубленая (мясная) из говядины	<b>60</b>	9,32	7,07	9,64	109	0,09	299
	Соус томатный	<b>15</b>	0,2	0,65	1,2	11,2	0,4	366
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	<b>105</b>	6,0	4,05	26,97	118	0	179
	Компот из свежих фруктов	<b>150</b>	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	390
	Хлеб пшеничный, ржаной	<b>30/30</b>	2,37/1,98	0,3/0,36	14,49/10,02	71,0/52,0	-	10
<b>15:00</b>	Компот из консервированных фруктов	<b>150</b>	0,4	0,15	24,32	100,05	1,5	395
<b>Уплотненный полдник:</b>	Блины со сгущённым молоком	<b>60/10</b>	3,26	1,85	20,23	211	0,05	430
	Кисель	<b>180</b>	0,5	0,054	27,18	111,24	0,99	400
<b>Всего за 9 день:</b>			<b>35,24</b>	<b>33,02</b>	<b>218,06</b>	<b>1259,24</b>	<b>24,35</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>День 9 (с 3-х до 7-ми лет)</b>								
<b>Завтрак:</b>	Макароны отварные с сыром	<b>200/20</b>	11,17	10,28	31,78	264	0,14	220
	Чай с сахаром	<b>180/10</b>	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	411
	Бутерброд из пшеничного батона со сливочным маслом	<b>40</b>	2,45	7,55	14,62	136	0	1
<b>2 завтрак:</b>	Фрукт груша	<b>100</b>	0,40	0,3	10,30	46	5,0	386
<b>Обед:</b>	Салат из кукурузы консервированной	<b>60</b>	1,73	3,71	4,8	29,58	5,58	12
	Щи из свежей капусты с картофелем	<b>200</b>	1,4	3,9	6,8	57,8	14,8	73
	Котлета рубленая (мясная) из говядины	<b>80</b>	12,44	9,24	12,56	123	0,12	299
	Соус томатный	<b>30</b>	0,4	1,3	2,4	22,35	0,72	366
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	<b>155</b>	8,86	5,98	39,81	168	0	179
	Компот из свежих фруктов	<b>200</b>	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	390
	Хлеб пшеничный, ржаной	<b>30/45</b>	2,37/2,97	0,3/0,54	14,49/15,03	71,0/78,0	0	10
<b>15:00</b>	Компот из консервированных фруктов	<b>200</b>	0,5	0,2	32,43	133,4	1,98	395
<b>Уплотненный полдник:</b>	Блины со сгущённым молоком	<b>120/20</b>	6,52	3,71	40,47	321	0,1	430
	Кисель	<b>200</b>	0,57	0,06	30,2	123,6	1,1	400
<b>Всего за 9 день:</b>			<b>52,0</b>	<b>47,25</b>	<b>289,6</b>	<b>1711,33</b>	<b>31,29</b>	