


Утверждаю
Заведующая МБДОУ
«Детский сад № 11
комбинированного вида»
 Н.В. Дозморова
Приказ от 04.10.2024 №297-од.



**Примерное десятидневное меню
для питания детей
МБДОУ «Детский сад № 11 комбинированного вида»**

Возрастная категория:
1 год 6 мес. – 3 года
3 года – 7 лет

День: 1 понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1года 6 мес. до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
		Б	Ж	У		
Завтрак						Сб.2004
Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,88	25,9	154,8	194
Икра кабачковая	30	0,3	2,1	2,1	29,1	
Чай с сахаром	180	0,1	-	10,83	43,77	263
Бутерброд с повидлом	10/10	0,79	0,1	11,35	50,0	
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,75	23,6	
	350	6,02	6,18	54,93	301,27	
Завтрак 2						
Сок	100	-	-	11,2	45,0	
Обед						
Щи из свежей капусты	180	1,5	4,55	7,65	77,63	56
Каша гречневая с курицей	160	13,41	27,61	36,74	328,5	
Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	-	20,91	85,35	241
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,0	94,4	
	530	18,49	32,56	84,3	585,88	
Полдник						
Пудинг творожный	130	17,54	16,51	12,05	247,0	44
Салат из моркови	40	0,46	4,03	4,15	54,7	9
Молоко сгущенное	20	1,36	2,1	11,0	68,0	
Печенье	15	1,2	2,1	10,05	64,5	
Какао с молоком	180	4,36	4,53	29,45	176,14	249
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,5	47,2	
	405	26,5	29,47	76,2	657,54	
Итого за 1 день	1385	51,01	68,21	226,63	1589,6	

День: 1 понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
		Б	Ж	У		
Завтрак						С6.2004
Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,29	35,32	211,09	194
Икра кабачковая	50	0,5	3,5	3,5	48,5	93
Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	263
Бутерброд с повидлом	20/15	1,58	0,2	19,4	86,8	
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,75	23,6	
	445	8,51	9,09	75,01	418,63	
Завтрак 2						
Сок	100	-	-	11,2	45,0	
Обед						
Щи из свежей капусты	200	1,67	5,06	8,51	86,26	56
Каша гречневая с курицей	200	14,65	32,17	45,92	381,75	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,8	241
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,5	141,6	
	660	21,62	37,83	110,82	723,41	
Полдник						
Пудинг творожный	150	20,23	19,05	13,90	285,0	
Салат из моркови	60	0,69	6,04	6,22	82,05	9
Молоко сгущенное	30	2,04	3,15	16,5	102,0	
Печенье	30	2,4	4,2	20,1	129,0	
Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	249
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,5	47,2	
	490	31,79	37,68	98,95	840,96	
Итого за 1 день	1695	61,92	84,6	295,98	2028,0	

День: 2 вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1года 6 мес. до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг етичес кая ценно сть (ккал)	№ рецепт уры
		Б	Ж	У		
Завтрак						С6.2004
Каша ячневая молочная вязкая	150	5,78	5,33	31,63	196,93	99
Чай с сахаром	180	0,1	-	10,83	43,77	263
Бутерброд с маслом	10/4	0,83	3,0	4,81	50,0	
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,75	23,6	
	354	7,5	8,43	52,02	314,3	
Завтрак 2						
Сок	100	-	-	11,2	45,0	
Обед						
Суп крестьянский с крупой(овсянка)	180	1,66	5,57	11,1	101,22	42
Картофельное пюре	60	1,27	2,42	9,31	64,17	206
Капуста тушеная	60	1,56	1,93	8,06	52,29	200
Тефтели из говядины паровые	60	10,13	11,53	6,86	171,85	173
Кисель из концентрата	180	1,22	-	26,12	104,57	233
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,0	94,4	
	580	19,0	21,85	80,45	588,5	
Полдник						
Суп молочный с макаронными изделия	180	5,02	5,5	17,75	140,47	44
Булочка домашняя	60	4,62	4,42	35,38	199,8	274
Чай с сахаром	180	0,1	-	10,83	43,77	263
	420	9,74	9,92	63,96	384,04	
Итого за 1 день	1454	36,24	40,2	207,63	1331,8	

День: 2 вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт уры
		Б	Ж	У		
Завтрак						Сб.2004
Каша ячневая молочная вязкая	200	7,23	6,67	39,54	246,17	99
Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	263
Бутерброд с маслом	20/5	1,63	3,82	9,57	80,0	
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,75	23,6	
	435	9,77	10,59	65,9	398,41	
Завтрак 2						
Сок	100	-	-	11,2	45,0	
Обед						
Суп крестьянский с крупой(овсянка)	200	1,85	6,19	12,34	112,47	42
Капуста тушеная	70	1,83	2,26	9,41	61,01	200
Картофельное пюре	70	1,49	2,82	10,87	74,87	206
Тефтели паровые	80	13,51	15,38	9,15	229,14	173
Кисель из концентрата	200	1,36	-	29,02	116,19	233
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,5	141,6	
	680	24,78	27,25	99,29	735,28	
Полдник						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08	44
Булочка домашняя	60	4,62	4,42	35,38	199,8	274
Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	263
	460	10,32	10,54	67,15	404,52	
Итого за 1 день	1675	44,87	48,38	243,54	1583,21	

День: 3 среда

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1 года 6 мес. до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реце птур ы
		Б	Ж	У		
Завтрак						Сб.20 04
Каша рисовая молочная жидкая	150	3,84	4,96	24,45	157,6	98
Чай с сахаром	180	0,1	-	10,83	43,77	263
Бутерброд с маслом	10/4	0,83	3,0	4,81	50,0	
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,75	23,6	
	354	5,56	8,06	44,84	274,97	
Завтрак 2						
Сок	100	-	-	11,2	45,0	
Обед						
Суп с рыбными консервами	180	4,76	5,98	15,32	132,8	87
Рагу из курицы с овощами	180	20,04	32,44	23,35	465,62	153
Салат из свеклы с соленым огурцом	40	0,42	3,36	2,58	42,26	21
Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	-	20,91	85,42	241
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,0	94,4	
	590	28,8	42,18	81,36	820,5	
Полдник						
Омлет натуральный	170	15,22	23,61	3,98	289,39	110
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,5	47,2	
Кофейный напиток	180	0,18	0,04	11,04	45,22	45
Вафли	15	1,05	4,65	8,7	81,0	
	385	18,03	28,5	33,22	462,81	
Итого за 1 день	1429	52,39	78,74	170,62	1603,28	

День: 3 среда

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реце птур ы
		Б	Ж	У		
Завтрак						С6.20 04
Каша рисовая молочная жидкая	200	5,12	6,62	32,61	210,13	98
Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	263
Бутерброд с маслом	20/5	1,63	3,82	9,57	80,0	83
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,75	23,6	
	435	7,66	10,54	58,97	362,37	
Завтрак 2						
Сок	100	-	-	11,2	45,0	
Обед						
Суп с рыбными консервами	200	5,29	6,64	17,02	147,58	87
Ругу из курицы с овощами	220	24,5	39,65	28,54	569,0	153
Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,63	5,04	3,88	63,40	21
Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	241
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,5	141,6	
	740	35,72	51,93	105,83	1035,37	
Полдник						
Омлет натуральный	200	17,9	27,78	4,69	340,46	110
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,5	47,2	
Кофейный напиток	200	0,2	0,05	12,01	49,8	45
Вафли	30	2,1	9,3	17,4	162,0	
	450	21,78	37,33	43,6	599,46	
Итого за 1 день	1725	65,16	99,8	219,6	2042,2	

День: 4 четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1 года 6 мес. до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реце птур ы
		Б	Ж	У		
Завтрак						С6.20 04
Каша манная молочная	150	4,89	5,27	29,18	183,24	88
Чай с сахаром	180	0,1	-	10,83	43,77	263
Бутерброд с маслом	10/4	0,83	3,0	4,81	50,0	
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,75	23,6	
	354	6,61	8,37	49,57	300,61	
Завтрак 2						
Сок	100	-	-	11,2	45,0	
Обед						
Рассольник ленинградский	180	3,62	8,14	23,31	107,7	33
Пюре из гороха с маслом	120	13,83	3,07	30,50	196,9	108
Биточки	60	10,19	9,89	4,86	149,2	161
Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	-	20,91	85,35	241
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,0	94,4	
	550	31,22	21,5	98,58	633,55	
Полдник						
Каша молочная кукурузная	150	5,58	6,05	26,46	182,94	91
Ватрушка с фруктовым фаршем	45	5,29	0,75	31,36	164,37	289
Какао с молоком	180	4,36	4,53	29,45	176,14	249
	375	15,23	11,33	87,27	523,45	
Итого за 1 день	1379	53,06	41,2	246,62	1502,61	

День: 4 четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	№ рецеп туры
		Б	Ж	У		
Завтрак						С6.2004
Каша манная молочная	200	6,53	7,03	38,78	244,32	88
Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	263
Бутерброд с маслом	20/5	1,63	3,82	9,57	80,0	
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,75	23,6	
	435	9,07	10,95	65,14	396,56	
Завтрак 2						
Сок	100	-	-	11,2	45,0	
Обед						
Рассольник ленинградский	200	4,02	9,64	25,9	119,68	33
Пюре из гороха с маслом	150	17,29	3,84	38,13	246,13	108
Биточки	80	13,58	13,19	6,48	198,94	161
Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	241
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,5	141,6	
	690	40,19	27,27	126,9	820,14	
Полдник						
Каша молочная кукурузная	200	7,44	8,07	35,28	243,92	91
Ватрушка с фруктовым фаршем	50	5,29	0,75	31,36	164,37	289
Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	249
	450	17,58	13,86	99,27	604,0	
Итого за 1 день	1675	66,84	52,08	302,51	1865,7	

День: 5 пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1 года 6 мес. до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт уры
		Б	Ж	У		
Завтрак						Сб.2004
Каша пшеничная молочная	150	4,53	5,45	25,17	174,0	96
Чай с сахаром	180	0,1	-	10,83	43,77	263
Бутерброд с повидлом	10/10	0,79	0,1	11,35	50,0	
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,75	23,6	
	360	6,21	5,65	52,1	291,37	
Завтрак 2						
Сок	100	-	-	11,2	45,0	
Обед						
Свекольник	180	1,38	4,56	7,23	74,99	34
Тефтели рыбные	60	4,32	3,26	5,53	73,15	146
Соус молочный	30	1,1	2,72	3,09	41,3	218
Рис отварной с овощами	120	2,7	4,39	20,36	150,0	191
Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	-	20,91	85,35	241
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,0	94,4	
	580	13,08	15,33	76,12	519,19	
Полдник						
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,03	2,06	15,66	89,34	38
Гренки из пшеничного хлеба	10	1,52	0,16	9,72	47,6	58
Кофейный напиток	180	0,18	0,04	11,04	45,22	45
Печенье	15	1,2	2,1	10,05	64,5	
	385	4,93	4,36	46,47	246,66	
Итого за 1 день	1425	24,22	25,34	185,89	1102,2	

День: 5 пятница
 Неделя: первая
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическ ая ценнос ть (ккал)	№ рецеп туры
		Б	Ж	У		
Завтрак						С6.2004
Каша пшеничная молочная	200	6,04	7,27	34,29	227,16	96
Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	263
Бутерброд с повидлом	20/15	1,58	0,2	19,4	86,8	
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,75	23,6	
	445	8,53	7,57	70,48	386,2	
Завтрак 2						
Сок	100	-	-	11,2	45,0	
Обед						
Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33	34
Тефтели рыбные	80	5,76	4,34	7,37	97,53	146
Соус молочный	50	1,84	4,54	5,16	68,9	218
Рис отварной с овощами	150	3,37	5,49	25,45	187,5	191
Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	241
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,5	141,6	
	740	17,81	20,04	102,41	692,65	
Полдник						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	38
Гренки из пшеничного хлеба	15	2,28	0,24	14,58	66,4	58
Кофейный напиток	200	0,2	0,05	12,01	49,8	45
Печенье	30	2,4	4,2	20,1	129,0	
	445	7,14	6,78	64,1	344,47	
Итого за 1 день	1730	33,48	34,39	248,19	1468,3	

День: 6 понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1года 6 мес. до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт уры
		Б	Ж	У		
Завтрак						Сб.2004
Макароны отварные с тертым сыром	150	8,06	7,5	30,37	222,37	206
Чай с сахаром	180	0,1	-	10,83	43,77	263
Бутерброд с повидлом	10/10	0,79	0,1	11,35	50,0	
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,75	23,6	
	360	9,74	7,7	57,3	339,74	
Завтрак 2						
Сок	100	-	-	11,2	45,0	
Обед						
Рассольник домашний	180	3,6	8,13	23,31	107,71	32
Плов из отварной птицы	160	28,3	34,48	31,23	568,45	180
Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	-	20,91	85,35	241
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,0	94,4	
	530	35,48	43,01	94,45	855,91	
Полдник						
Творожная запеканка	130	17,54	16,51	12,05	247,0	
Салат из свежей моркови	40	0,46	4,03	4,15	54,7	9
Молоко сгущенное	20	1,36	2,1	11,0	68,0	
Кофейный напиток	180	0,18	0,04	11,04	45,22	45
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,5	47,2	
Вафли	15	1,05	4,65	8,7	81,0	
	405	22,17	27,53	56,44	543,12	
Итого за 1 день	1395	67,39	78,24	219,39	1783,7	

День: 6 понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	№ рецеп туры
		Б	Ж	У		
Завтрак						С6.2004
Макароны отварные с тертым сыром	200	10,75	10,0	40,5	296,5	206
Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	263
Бутерброд с повидлом	20/15	1,58	0,2	19,4	86,8	
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,75	23,6	
	445	13,24	10,3	76,69	455,54	
Завтрак 2						
Сок	100	-	-	11,2	45,0	
Обед						
Рассольник домашний	200	4,02	9,04	25,9	119,68	32
Плов из отварной птицы	200	35,37	43,11	39,04	710,56	180
Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	241
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,5	141,6	
	660	44,69	52,75	121,33	1085,6	
Полдник						
Творожная запеканка	150	20,23	19,05	13,90	285,0	
Салат из моркови	60	0,69	6,04	6,22	82,08	9
Молоко сгущенное	30	2,04	3,15	16,5	102,0	
Вафли	30	2,1	9,3	17,4	162,0	
Кофейный напиток	200	0,2	0,05	12,01	49,8	45
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,5	47,2	
	490	26,84	37,79	75,53	728,08	
Итого за 1 день	1695	84,77	100,8	284,75	2314,2	

День: 7 вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1 года 6 мес. до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт уры
		Б	Ж	У		
Завтрак						С6.2004
Каша манная молочная	150	4,89	5,27	29,18	183,24	88
Чай с сахаром	180	0,1	-	10,83	43,77	263
Бутерброд с маслом	10/4	0,83	3,0	4,81	50,0	
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,75	23,6	
	354	6,61	8,37	49,57	300,61	
Завтрак 2						
Сок	100	-	-	11,2	45,0	
Обед						
Суп крестьянский с крупой(гречка)	180	1,66	5,57	11,1	101,22	42
Голубцы ленивые	160	13,99	9,08	10,51	226,58	150
Соус молочный	30	1,1	2,72	3,09	41,3	218
Салат зимний	30	0,42	3,39	2,82	43,99	43
Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	-	20,91	85,35	241
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,0	94,4	
	590	20,75	21,16	67,43	592,84	
Полдник						
Суп-пюре молочный из картофеля	180	2,43	3,7	15,16	103,77	49
Какао с молоком	180	4,36	4,53	29,45	176,14	249
калач	60	4,62	4,42	35,38	199,8	276
Гренки из пшеничного хлеба	10	1,52	0,16	9,72	47,6	58
	430	12,93	12,81	89,71	527,31	
Итого за 1 день	1474	40,29	42,34	217,91	1465,7	

День: 7 вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реце птур ы
		Б	Ж	У		
Завтрак						С6.20 04
Каша манная молочная	200	6,53	7,03	38,78	244,32	88
Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	263
Бутерброд с маслом	20/5	1,63	3,82	9,57	80,0	
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,75	23,6	
	435	9,07	10,95	65,14	396,56	
Завтрак 2						
Сок	100	-	-	11,2	45,0	
Обед						
Суп крестьянский с крупой(гречка)	200	1,85	6,19	12,34	112,47	42
Голубцы ленивые	200	17,49	11,35	13,14	283,22	150
Салат зимний	50	0,69	5,66	4,7	73,33	43
Соус молочный	50	1,84	4,54	5,16	68,9	218
Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	241
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,5	141,6	
	760	27,17	28,34	91,73	793,31	
Полдник						
Суп-пюре из картофеля	200	2,7	4,12	16,85	115,31	49
Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	249
Калач	60	4,37	7,07	36,8	228,2	274
Гренки из пшеничного хлеба	15	2,28	0,24	14,58	66,4	58
	475	14,2	16,47	100,96	605,62	
Итого за 1 день	1770	50,44	55,76	269,03	1840,49	

День: 8 среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1года 6 мес. до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реце птур ы
		Б	Ж	У		
Завтрак						С6.20 04
Каша «Дружба» с маслом	150	4,91	6,24	26,31	180,83	84
Чай с сахаром	180	0,1	-	10,83	43,77	263
Бутерброд с маслом	10/4	0,83	3,0	4,81	50,0	
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,75	23,6	
	354	6,63	9,34	46,7	298,2	
Завтрак 2						
Сок	100	-	-	11,2	45,0	
Обед						
Суп с овощами	180	4,76	5,98	15,32	132,8	87
Макаронные изделия	110	4,04	3,88	25,9	154,8	194
Курица в соусе с томатом	60	17,71	21,37	2,79	274,41	179
Салат Витаминный	40	0,45	4,05	4,61	56,77	2
Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	-	20,91	85,35	241
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,0	94,4	
	580	30,54	35,68	88,53	798,53	
Полдник						
Гренки в омлете	135	10,29	15,97	2,69	195,74	
Свекла отварная дольками	40	0,67	0,07	3,18	17,6	
Кофейный напиток с молоком	180	2,79	3,19	16,82	118,69	253
Печенье	15	1,2	2,1	10,05	64,5	
	370	14,95	21,33	32,74	396,53	
Итого за 1 день	1404	52,12	66,35	179,17	1538,26	

День: 8 среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
		Б	Ж	У		
Завтрак						С6.2004
Каша «Дружба»	200	6,55	8,33	35,09	241,11	84
Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	263
Бутерброд с маслом	20/5	1,63	3,82	9,57	80,0	
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,75	23,6	
	435	9,09	12,25	61,45	393,35	
Завтрак 2						
Сок	100	-	-	11,2	45,0	
Обед						
Суп с овощами	200	1,54	4,69	10,07	92,19	35
Макаронные изделия	150	5,52	5,29	35,32	211,09	194
Курица в томатном соусе	80	23,62	28,49	3,72	365,88	179
Салат Витаминный	50	0,57	5,07	5,77	70,97	2
Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	241
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,5	141,6	
	740	36,55	74,14	111,27	995,7	
Полдник						
Гренки в омлете	150	11,63	18,05	3,04	221,27	
Свекла отварная дольками	50	0,84	0,09	3,98	22,0	
Кофейный напиток с молоком	200	3,6	3,6	18,69	131,87	253
Печенье	30	2,4	4,2	20,1	129,0	
	450	18,47	25,94	45,81	504,14	
Итого за 1 день	1725	64,11	112,33	229,73	1938,19	

День: 9 четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1 года 6 мес. до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт уры
		Б	Ж	У		
Завтрак						С6.2004
Суп молочный с крупой (рис)	180	4,44	4,55	16,75	133,68	43
Чай с сахаром	180	0,1	-	10,83	43,77	263
Бутерброд с маслом	10/4	0,83	3,0	4,81	50,0	
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,75	23,6	
	384	6,16	7,65	37,14	251,05	
Завтрак 2						
Сок	100	-	-	11,2	45,0	
Обед						
Суп картофельный с клецками	180	2,7	2,36	12,12	80,59	37
Пюре из гороха с маслом	120	13,83	3,07	30,50	196,9	108
Котлета	60	10,19	9,89	4,86	149,2	161
Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	-	20,91	85,35	241
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,0	94,4	
	550	30,3	15,72	87,39	606,44	
Полдник						
Каша молочная пшеничная	150	5,58	6,05	26,46	182,94	91
Булочка московская	60	8,81	4,45	35,0	215,2	274
Чай с сахаром	180	0,1	-	10,83	43,77	263
	390	14,49	10,5	72,29	441,91	
Итого за 1 день	1424	50,59	33,87	208,02	1344,4	

День: 9 четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реце птур ы
		Б	Ж	У		
Завтрак						С6.20 04
Суп молочный с крупой(рис)	200	4,94	5,06	18,62	148,54	43
Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	263
Бутерброд с маслом	20/5	1,63	3,82	9,57	80,0	
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,75	23,6	
	435	7,48	8,98	44,98	300,78	
Завтрак 2						
Сок	100	-	-	11,2	45,0	
Обед						
Суп картофельный с клецками	200	3,0	2,63	13,47	89,55	37
Пюре из гороха с маслом	150	17,29	3,84	38,13	246,13	108
Котлета	80	13,58	13,19	6,48	198,94	161
Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	241
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,5	141,6	
	690	39,17	20,26	114,47	790,01	
Полдник						
Каша молочная пшеничная	200	7,44	8,07	35,28	243,92	91
Булочка московская	60	8,81	4,45	35,0	215,2	274
Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	263
	460	16,37	12,52	82,32	507,76	
Итого за 1 день	1685	63,02	41,76	252,97	1643,55	

День: 10 пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1 года 6 мес. до 3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реце птур ы
		Б	Ж	У		
Завтрак						С6.20 04
Каша овсяная из «Геркулеса»	150	4,74	6,67	19,09	155,5	93
Чай с сахаром	180	0,1	-	10,83	43,77	263
Бутерброд с повидлом	10/10	0,79	0,1	11,35	50,0	
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,75	23,6	
	360	6,42	6,87	46,02	272,87	
Завтрак 2						
Сок	100	-	-	11,2	45,0	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	180	1,36	4,79	7,78	80,00	27
Картофельное пюре	130	2,76	5,25	20,21	139,06	206
Котлеты рыбные	60	8,86	1,52	5,36	67,89	134
Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	-	20,91	85,35	241
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,0	94,4	
	560	16,56	11,96	73,26	466,7	
Полдник						
Суп картофельный с бобовыми	180	1,68	2,79	9,8	71,12	36
Гренки из пшеничного хлеба	10	1,52	0,16	9,72	47,6	58
Вафли	15	1,05	4,65	8,7	81,0	
Кофейный напиток	180	0,18	0,04	11,04	45,22	45
	385	4,43	7,64	39,26	244,94	
Итого за 1 день	1405	27,41	26,47	169,74	1029,5	
Итого за 10 дней	14174,0	454,72	500,96	2031,62	14291,05	
В среднем за 1 день	1417,4	45,472	50,096	203,162	1429,105	

День: 10 пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
		Б	Ж	У		
Завтрак						С6.2004
Каша овсяная из «Геркулеса»	200	6,33	8,9	25,49	207,38	93
Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	263
Бутерброд с повидлом	20/15	1,58	0,2	19,4	86,8	
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,75	23,6	
	445	8,82	9,2	61,68	366,42	
Завтрак 2						
Сок	100	-	-	11,2	45,0	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	27
Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	206
Котлеты рыбные	80	10,91	2,03	7,15	90,52	134
Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	241
Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,5	141,6	
	690	20,92	14,02	95,48	595,25	
Полдник						
Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	36
Гренки из пшеничного хлеба	15	2,28	0,24	14,58	66,4	58
Вафли	30	2,1	9,3	17,4	162,0	
Кофейный напиток	200	0,2	0,05	12,01	49,8	45
	445	6,45	12,7	54,88	357,23	
Итого за 1 день	1680	36,19	35,92	223,24	1363,9	
Итого за 10 дней	17055	570,8	665,82	269,54	18087,74	
В среднем за 1 день	1705,5	57,08	66,582	26,954	1808,774	