

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
ст. Северской МО Сев

От  

Приказ № 70 от 

Основное /организованное/ 10 дневное меню на летне-осенний период

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Режим работы 10,5 час

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		№ рецепт уры
				Белки		Жиры		Углеводы		ценность		
		от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	
НЕДЕЛЯ 1												
ДЕНЬ 1												
Завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	150gr	200gr	3,07	4,1	3,37	4,5	14,1	18,8	101,4	135,2	100
	бутерброд с маслом	28gr	40gr	1,5	2,4	4,7	7,5	9,1	14,6	85	136	1
	чай	180gr	200gr	0,07	0,1	0,07	0,1	0	0	4,2	5,6	456
Итого за завтрак		358gr	440gr	4,64	6,6	8,14	12,1	23,2	33,4	190,6	276,8	
Второй завтрак	фрукты свежие	100gr	100gr	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	82
Итого за второй завтрак		100gr	100gr	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	
Обед	овощи свежие /порциями/ суп с клецками	40gr	50gr	0,24	0,3	0,04	0,05	0,72	0,9	4,4	5,5	148
	жаркое по-домашнему	150gr	180gr	2,41	4,1	3,1	5	17,08	28,9	164	196,8	37
	хлеб пшеничный	160gr	210gr	9,8	10,5	4,33	5,4	21,5	26,9	205	265	292
	хлеб ржаной	20gr	30gr	1,4	2,1	0,2	0,3	10,3	13,9	55,8	68,7	1
	кисель из сока	30gr	30gr	1,5	1,5	0,3	0,3	13,2	13,2	64,2	64,2	1
		150gr	180gr	0,42	0,51	0,045	0,05	22,65	30,2	92,7	123,6	400
Итого за обед		550gr	680gr	15,77	19,01	8,015	11,1	85,45	114	586,1	723,8	
Полдник	рогалик с повидлом	50gr	70gr	2,28	4,6	1,28	1,8	26,71	37,4	70,57	102,8	454
	кисломолочный напиток	180gr	200gr	4,22	5,8	4,5	5	7,2	8	60	75	470
Итого за полдник		230gr	270gr	6,5	10,4	5,78	6,8	33,91	45,4	130,57	177,8	
Итого за 1 день		1238gr	1490gr	27,31	36,41	22,335	30,4	152,36	202,6	951,27	1222,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецепт уры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	
НЕДЕЛЯ 1												
ДЕНЬ 2												
Завтрак	соус молочный /сладкий/	50гр	50гр	0,97	0,97	2,25	2,25	6,62	6,62	50,75	50,75	369
	пудинг из творога	100гр	130гр	5,57	10,1	5,38	9,5	12,17	24,33	127	205	249
	бутерброд с сыром	32гр	45гр	3,4	4,7	4,9	6,8	10,4	14,5	92,5	104,7	3
	чай	180гр	200гр	0,07	0,1	0,07	0,1	0	0	4,2	5,6	456
Итого за завтрак		362гр	425гр	10,01	15,87	12,6	18,65	29,19	45,45	274,45	366,05	
Второй завтрак	фрукты свежие	100гр	100гр	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	82
Итого за второй завтрак		100гр	100гр	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	
Обед	салат из свежих огурцов	40гр	50гр	0,3	0,4	2,4	3	1,68	2,1	39,84	49,8	13
	суп крестьянский	150гр	180гр	1,5	3	1,6	2	12,75	16,5	85,83	115	37
	плов из птицы	160гр	200гр	16	21,47	14,78	19,69	30,76	35,69	304	406	321
	хлеб пшеничный	20гр	30гр	1,4	2,1	0,2	0,3	10,3	13,9	55,8	68,7	1
	хлеб ржаной	30гр	30гр	1,5	1,5	0,3	0,3	13,2	13,2	64,2	64,2	1
	компот из сушеных фруктов	150гр	180гр	0,33	0,39	0,01	0,01	20,82	27,7	84,75	113	394
Итого за обед		550гр	670гр	21,03	28,86	19,29	25,3	89,51	109,09	634,42	816,7	
Полдник	кондитерские изделия	22,5гр	37,5гр	1,33	2,22	1,69	2,82	12,94	14,9	73,26	122,1	604
	яйца вареные	20гр	20гр	2,5	2,5	2,3	2,3	0,15	0,15	31,5	31,5	227
	молоко	180гр	200гр	4,48	5,8	3,88	5,3	7,07	9,1	72	85	419
Итого за полдник		222,5гр	257,5гр	8,31	10,52	7,87	10,42	20,16	24,15	176,76	238,6	
Итого за 2 день		1234,5гр	1452,5гр	39,75	55,65	40,16	54,77	148,68	188,49	1129,63	1465,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецепт уры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3												
Завтрак	каша вязкая манная молочная	150гр	200гр	2,52	4,5	3,18	4,9	18,26	28,1	124,8	192	88
	бутерброд с маслом	28гр	40гр	1,5	2,4	4,7	7,5	9,1	14,6	85	136	1
	чай	180гр	200гр	0,07	0,1	0,07	0,1	0	0	4,2	5,6	456
Итого за завтрак		358гр	440гр	4,09	7	7,95	12,5	27,36	42,7	214	333,6	
Второй завтрак	фрукты свежие	100гр	100гр	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	82
Итого за второй завтрак		100гр	100гр	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	
Обед	салат из свеклы	40гр	50гр	0,56	0,7	2,4	3	3,28	4,1	45,04	56,3	34
	борщ с капустой и картофелем	150гр	180гр	1,09	1,4	2,9	3,9	7,6	10,2	61,5	82	63
	гуляш из субпродуктов	50гр	80гр	7,62	9,6	5,37	7	17,81	22,5	78	124,8	327
	каша гречневая рассыпчатая	110гр	130гр	3,73	5,6	3,82	5,7	18,53	21,9	137,92	163	186
	хлеб пшеничный	20гр	30гр	1,4	2,1	0,2	0,3	10,3	13,9	55,8	68,7	1
	хлеб ржаной	30гр	30гр	1,5	1,5	0,3	0,3	13,2	13,2	64,2	64,2	1
	компот из сушеных фруктов	150гр	180гр	0,33	0,39	0,01	0,01	20,82	27,7	84,75	113	394
Итого за обед		550гр	680гр	16,23	21,29	15	20,21	91,54	113,5	527,21	672	
Полдник	омлет с сыром	100гр	100гр	4,1	4,1	15,8	15,8	1,4	1,4	184	184	230
	хлеб ржаной	-	15гр	-	0,75	-	0,15	-	6,6	-	32,1	1
	хлеб пшеничный	15гр	-	1,05	-	0,15	-	6,95	-	34,35	-	1
	какао с молоком	180гр	200гр	2,67	4,07	3,19	3,54	15,82	17,57	107	118,88	416
Итого за полдник		295гр	315гр	7,82	8,92	19,14	19,49	24,17	25,57	325,35	334,98	
Итого за 3 день		1303гр	1535гр	28,54	37,61	42,49	52,6	152,87	191,57	1110,56	1384,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		№ рецепт уры
				Белки		Жиры		Углеводы		ценность		
		от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	
НЕДЕЛЯ 1												
ДЕНЬ 4												
Завтрак	соус молочный /сладкий/	50гр	50гр	0,97	0,97	2,25	2,25	6,62	6,62	50,75	50,75	369
	запеканка из творога	100гр	130гр	6,77	7,5	9,03	11	10,58	27,1	124	247	251
	бутерброд с сыром	32гр	45гр	3,4	4,7	4,9	6,8	10,4	14,5	92,5	104,7	3
	чай	180гр	200гр	0,07	0,1	0,07	0,1	0	0	4,2	5,6	456
Итого за завтрак		362гр	425гр	11,21	13,27	16,25	20,15	27,6	48,22	271,45	408,05	
Второй завтрак	фрукты свежие	100гр	100гр	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	82
Итого за второй завтрак		100гр	100гр	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	
Обед	овощи свежие /порциями/	40гр	50гр	0,24	0,3	0,04	0,05	0,72	0,9	4,4	5,5	148
	суп картофельный с бобовыми	150гр	180гр	2,83	3,4	1,83	2,2	10,83	13	80,83	107,8	87
	свекла тушеная	110гр	130гр	1,5	1,9	6,5	8,9	31,1	35,7	98,57	116,5	118
	суфле из рыбы	50гр	80гр	3,81	6,1	5,06	6,4	6,81	10,9	110,68	142	68
	хлеб пшеничный	20гр	30гр	1,4	2,1	0,2	0,3	10,3	13,9	55,8	68,7	1
	хлеб ржаной	30гр	30гр	1,5	1,5	0,3	0,3	13,2	13,2	64,2	64,2	1
	компот из сушеных фруктов	150гр	180гр	0,33	0,39	0,01	0,01	20,82	27,7	84,75	113	394
Итого за обед		550гр	680гр	11,61	15,69	13,94	18,16	93,78	115,3	499,23	617,7	
Полдник	булочка домашняя	50гр	70гр	3,57	5	7,85	9,6	23,5	33,92	55,5	77,7	274
	кисломолочный напиток	180гр	200гр	4,22	5,8	4,5	5	7,2	8	60	75	470
Итого за полдник		230гр	270гр	7,79	10,8	12,35	14,6	30,7	41,92	115,5	152,7	
Итого за 4 день		1242гр	1475гр	31,01	40,16	42,94	53,31	161,88	215,24	930,18	1222,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецепт уры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	
НЕДЕЛЯ 1												
ДЕНЬ 5												
завтрак	суп молочный с пшеном	150гр	200гр	3,15	4,2	3,67	4,9	13,87	18,5	110,1	146,8	101
	бутерброд с маслом	28гр	40гр	1,5	2,4	4,7	7,5	9,1	14,6	85	136	1
	чай	180гр	200гр	0,07	0,1	0,07	0,1	0	0	4,2	5,6	456
Итого завтрак		358гр	440гр	4,72	6,7	8,44	12,5	22,97	33,1	199,3	288,4	
второй завтрак	сок	200гр	200гр	1,4	1,4	0,2	0,2	17,8	17,8	180	180	418
Итого второй завтрак		200гр	200гр	1,4	1,4	0,2	0,2	17,8	17,8	180	180	
обед	овощи свежие /порциями/	40гр	50гр	0,24	0,3	0,04	0,05	0,72	0,9	4,4	5,5	148
	суп рыбный	150гр	180гр	1,91	3,5	2,58	3,1	11,41	13,7	97,16	116,6	41
	голубцы ленивые	160гр	200гр	8,92	12,4	11,76	12,2	14,32	15,4	229,6	284,71	136
	хлеб пшеничный	20гр	30гр	1,4	2,1	0,2	0,3	10,3	13,9	55,8	68,7	1
	хлеб ржаной	30гр	30гр	1,5	1,5	0,3	0,3	13,2	13,2	64,2	64,2	1
Итого обед	компот из сушеных фруктов	150гр	180гр	0,33	0,39	0,01	0,01	20,82	27,7	84,75	113	394
полдник		550гр	670гр	14,3	20,19	14,89	15,96	70,77	84,8	535,91	652,71	
	кондитерские изделия	22,5гр	37,5гр	1,33	2,22	1,69	2,82	12,94	14,9	73,26	122,1	604
	молоко	180гр	200гр	4,48	5,8	3,88	5,3	7,07	9,1	72	85	419
Итого полдник	фрукты свежие	100гр	100гр	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	82
Итого 5 день		1410,5гр	1647,5гр	26,63	36,71	29,5	37,18	141,35	169,5	1104,47	1372,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецепт уры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	
НЕДЕЛЯ 2												
ДЕНЬ 6												
Завтрак	каша вязкая молочная геркулесовая	150гр	200гр	2,77	5,8	2,74	7,3	14,95	23	121,55	187	93
	бутерброд с маслом	28гр	40гр	1,5	2,4	4,7	7,5	9,1	14,6	85	136	1
	чай	180гр	200гр	0,07	0,1	0,07	0,1	0	0	4,2	5,6	456
Итого за завтрак		358гр	440гр	4,34	8,3	7,51	14,9	24,05	37,6	210,75	328,6	
Второй завтрак	фрукты свежие	100гр	100гр	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	82
Итого за второй завтрак		100гр	100гр	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	
Обед	овощи свежие /порциями/	40гр	50гр	0,24	0,3	0,04	0,05	0,72	0,9	4,4	5,5	148
	суп картофельный с макаронными изделиями	150гр	180гр	1,61	2,1	1,73	2,2	10,28	13,7	62,83	83,8	88
	суфле из мяса	50гр	80гр	9,6	12,2	8,94	13,4	13,07	16,7	179	232	295
	каша пшеничная рассыпчатая	110гр	130гр	6,2	6,51	2,2	2,7	5	6	97	103	179
	соус сметанный с томатом	-	30гр	-	0,8	-	2,4	-	3,5	-	40	373
	соус сметанный	30гр	-	0,42	-	1,49	-	1,76	-	22,23	-	372
	хлеб пшеничный	20гр	30гр	1,4	2,1	0,2	0,3	10,3	13,9	55,8	68,7	1
	хлеб ржаной	30гр	30гр	1,5	1,5	0,3	0,3	13,2	13,2	64,2	64,2	1
	кисель из сока	150гр	180гр	0,42	0,51	0,045	0,05	22,65	30,2	92,7	123,6	400
Итого за обед		580гр	710гр	21,39	26,02	14,945	21,4	76,98	98,1	578,16	720,8	
Полдник	ватрушка с повидлом	50гр	70гр	2,2	3,1	4,8	5,4	23,5	33	44,3	62	530
	кисломолочный напиток	180гр	200гр	4,22	5,8	4,5	5	7,2	8	60	75	470
Итого за полдник		230гр	270гр	6,42	8,9	9,3	10,4	30,7	41	104,3	137	
Итого за 6 день		1268гр	1520гр	32,55	43,62	32,155	47,1	141,53	186,5	937,21	1230,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая		№ рецепт уры
				Белки		Жиры		Углеводы		ценность		
		от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	
НЕДЕЛЯ 2												
ДЕНЬ 7												
Завтрак	соус молочный /сладкий/	50гр	50гр	0,97	0,97	2,25	2,25	6,62	6,62	50,75	50,75	369
	запеканка из творога с морковью	100гр	130гр	5,83	6,6	5,14	9,2	11,89	23,7	117	244	252
	бутерброд с сыром	32гр	45гр	3,4	4,7	4,9	6,8	10,4	14,5	92,5	104,7	3
	чай	180гр	200гр	0,07	0,1	0,07	0,1	0	0	4,2	5,6	456
Итого за завтрак		362гр	425гр	10,27	12,37	12,36	18,35	28,91	44,82	264,45	405,05	
Второй завтрак	фрукты свежие	100гр	100гр	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	82
Итого за второй завтрак		100гр	100гр	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	
Обед	салат из свежих огурцов	40гр	50гр	0,3	0,4	2,4	3	1,68	2,1	39,84	49,8	13
	суп картофельный с крупой	150гр	180гр	1,6	2,1	1,68	2,2	10,28	13,7	62,7	83,6	86
	рагу из птицы	160гр	200гр	11,08	13,85	16,65	18,31	17,7	21,2	278,85	318,57	376
	хлеб пшеничный	20гр	30гр	1,4	2,1	0,2	0,3	10,3	13,9	55,8	68,7	1
	хлеб ржаной	30гр	30гр	1,5	1,5	0,3	0,3	13,2	13,2	64,2	64,2	1
	компот из сушеных фруктов	150гр	180гр	0,33	0,39	0,01	0,01	20,82	27,7	84,75	113	394
Итого за обед		550гр	670гр	16,21	20,34	21,24	24,12	73,98	91,8	586,14	697,87	
Полдник	яйца вареные	20гр	20гр	2,5	2,5	2,3	2,3	0,15	0,15	31,5	31,5	227
	кондитерские изделия	22,5гр	37,5гр	1,33	2,22	1,69	2,82	12,94	14,9	73,26	122,1	604
	молоко	180гр	200гр	4,48	5,8	3,88	5,3	7,07	9,1	72	85	419
Итого за полдник		222,5гр	257,5гр	8,31	10,52	7,87	10,42	20,16	24,15	176,76	238,6	
Итого за 7 день		1234,5гр	1452,5гр	35,19	43,63	41,87	53,29	132,85	170,57	1071,35	1385,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецепт уры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	
НЕДЕЛЯ 2												
ДЕНЬ 8												
Завтрак	каша вязкая пшеничная молочная	150гр	200гр	2,18	4,9	3,57	5,5	18,26	28,1	132,6	204	99
	бутерброд с маслом	28гр	40гр	1,5	2,4	4,7	7,5	9,1	14,6	85	136	1
	чай	180гр	200гр	0,07	0,1	0,07	0,1	0	0	4,2	5,6	456
	фрукты свежие	100гр	100гр	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	82
Итого за завтрак		458гр	540гр	4,15	7,8	8,74	13,5	37,16	52,5	265,8	389,6	
Второй завтрак	сок	200гр	200гр	1,4	1,4	0,2	0,2	17,8	17,8	180	180	418
Итого за второй завтрак		200гр	200гр	1,4	1,4	0,2	0,2	17,8	17,8	180	180	
Обед	салат из свеклы	40гр	50гр	0,56	0,7	2,4	3	3,28	4,1	45,04	56,3	34
	свекольник	150гр	180гр	1,3	1,6	2,16	3,8	15,3	28	153,83	184,6	34
	макаронник с субпродуктами	160гр	200гр	15,1	18,8	7,8	10,8	45,5	68,9	270,7	319	264
	соус сметанный с томатом	-	30гр	-	0,8	-	2,4	-	3,5	-	40	373
	соус сметанный	30гр	-	0,42	-	1,49	-	1,76	-	22,23	-	372
	хлеб пшеничный	20гр	30гр	1,4	2,1	0,2	0,3	10,3	13,9	55,8	68,7	1
	хлеб ржаной	30гр	30гр	1,5	1,5	0,3	0,3	13,2	13,2	64,2	64,2	1
	компот из сушеных фруктов	150гр	180гр	0,33	0,39	0,01	0,01	20,82	27,7	84,75	113	394
Итого за обед		580гр	700гр	20,61	25,89	14,36	20,61	110,16	159,3	696,55	845,8	
Полдник	омлет с мясом	100гр	100гр	9,8	9,8	10,5	10,5	2,61	2,61	186,66	186,66	274
	хлеб ржаной	-	15гр	-	0,75	-	0,15	-	6,6	-	32,1	1
	хлеб пшеничный	15гр	-	1,05	-	0,15	-	6,95	-	34,35	-	1
	какао с молоком	180гр	200гр	2,67	4,07	3,19	3,54	15,82	17,57	107	118,88	416
Итого за полдник		295гр	315гр	13,52	14,62	13,84	14,19	25,38	26,78	328,01	337,64	
Итого за 8 день		1533гр	1755гр	39,68	49,71	37,14	48,5	190,5	256,38	1470,36	1753,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецепт уры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	
НЕДЕЛЯ 2												
ДЕНЬ 9												
Завтрак	соус молочный /сладкий/	50гр	50гр	0,97	0,97	2,25	2,25	6,62	6,62	50,75	50,75	369
	пудинг из творога с рисом	100гр	130гр	5,37	9,7	7,72	8,9	12,96	18,93	112	204	250
	бутерброд с сыром	32гр	45гр	3,4	4,7	4,9	6,8	10,4	14,5	92,5	104,7	3
	чай	180гр	200гр	0,07	0,1	0,07	0,1	0	0	4,2	5,6	456
Итого за завтрак		362гр	425гр	9,81	15,47	14,94	18,05	29,98	40,05	259,45	365,05	
Второй завтрак	фрукты свежие	100гр	100гр	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	82
Итого за второй завтрак		100гр	100гр	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	
Обед	овощи свежие /порциями/	40гр	50гр	0,24	0,3	0,04	0,05	0,72	0,9	4,4	5,5	148
	щи из свежей капусты с картофелем	150гр	180гр	1,16	1,4	2,25	3,9	5,08	6,7	56,5	67,8	73
	пюре картофельное	110гр	130гр	2,42	3,1	2,7	3,2	11,5	13,6	84,1	99,5	377
	котлета рыбная	50гр	80гр	4,5	8,8	6,9	14,3	17,7	28,3	108,75	174	134
	хлеб пшеничный	20гр	30гр	1,4	2,1	0,2	0,3	10,3	13,9	55,8	68,7	1
	хлеб ржаной	30гр	30гр	1,5	1,5	0,3	0,3	13,2	13,2	64,2	64,2	1
	компот из сушеных фруктов	150гр	180гр	0,33	0,39	0,01	0,01	20,82	27,7	84,75	113	394
Итого за обед		550гр	680гр	11,55	17,59	12,4	22,06	79,32	104,3	458,5	592,7	
Полдник	булочка российская	50гр	70гр	3,07	4,3	3,07	4,3	24,5	34,3	105,57	149,4	474
	кисломолочный напиток	180гр	200гр	4,22	5,8	4,5	5	7,2	8	60	75	470
Итого за полдник		230гр	270гр	7,29	10,1	7,57	9,3	31,7	42,3	165,57	224,4	
Итого за 9 день		1242гр	1475гр	29,05	43,56	35,31	49,81	150,8	196,45	927,52	1226,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецепт уры
				Белки		Жиры		Углеводы				
		от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 года до 3 лет	от 3 до 7 лет	
НЕДЕЛЯ 2												
ДЕНЬ 10												
Завтрак	суп молочный с крупой ячневой	150гр	200гр	3	4	3,45	4,6	14,62	19,5	107,4	143,2	101
	бутерброд с маслом	28гр	40гр	1,5	2,4	4,7	7,5	9,1	14,6	85	136	1
	чай	180гр	200гр	0,07	0,1	0,07	0,1	0	0	4,2	5,6	456
Итого за завтрак		358гр	440гр	4,57	6,5	8,22	12,2	23,72	34,1	196,6	284,8	
Второй завтрак	сок	200гр	200гр	1,4	1,4	0,2	0,2	17,8	17,8	180	180	418
Итого за второй завтрак		200гр	200гр	1,4	1,4	0,2	0,2	17,8	17,8	180	180	
Обед	овощи свежие /порциями/	40гр	50гр	0,24	0,3	0,04	0,05	0,72	0,9	4,4	5,5	148
	суп рыбный	150гр	180гр	1,91	3,5	2,58	3,1	11,41	13,7	97,16	116,6	41
	бигус	160гр	200гр	9,37	11,4	12,18	15,6	22,76	25,4	234,26	296	329
	хлеб пшеничный	20гр	30гр	1,4	2,1	0,2	0,3	10,3	13,9	55,8	68,7	1
	хлеб ржаной	30гр	30гр	1,5	1,5	0,3	0,3	13,2	13,2	64,2	64,2	1
	компот из сушеных фруктов	150гр	180гр	0,33	0,39	0,01	0,01	20,82	27,7	84,75	113	394
Итого за обед		550гр	670гр	14,75	19,19	15,31	19,36	79,21	94,8	540,57	664	
Полдник	кондитерские изделия	22,5гр	37,5гр	1,33	2,22	1,69	2,82	12,94	14,9	73,26	122,1	604
	молоко	180гр	200гр	4,48	5,8	3,88	5,3	7,07	9,1	72	85	419
	фрукты свежие	100гр	100гр	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	82
Итого за полдник		302,5гр	337,5гр	6,21	8,42	5,97	8,52	29,81	33,8	189,26	251,1	
Итого за 10 день		1410,5гр	1647,5гр	26,93	35,51	29,7	40,28	150,54	180,5	1106,43	1379,9	
Среднее значение за период:		1311,6гр	1545гр	31,7	42,3	35,4	46,7	152,3	195,8	1073,9	1364,2	