

Согласовано
Начальник ТО ТУ ФС «Роспотребнадзора»
по Рязанской области



Е.Н. Хомченко



Утверждаю
Заведующий МДОУ «Ряжский детский сад №10»
О.Б. Рубайлова
Приказ от «31» декабря 2015 г. № 4

Примерное десятидневное меню
Муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Ряжский детский сад №10»
для детей от 1 года до 3 лет и от 3 лет до 7 лет
с 10,5 – часовым пребыванием
(весна – лето; зима – осень)

Разработано в соответствии
с санитарно-эпидемиологическими правилами
и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13,
утвержденными постановлением Главного
государственного санитарного врача
Российской Федерации
от 15 мая 2013 г. N 26

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецеп- туры
				Б		Ж		У						
		1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	
День 1	Единица измерен.	г	г	г	г	г	г	г	г	ккал	ккал	мг	мг	
Завтрак:	Норма выхода блюда	350- 450	400- 550											
	Каша «Дружба» молочная вязкая	150	200	5,09	6	8	8,77	25,39	29,27	175,0	213,0	-	-	1
	Кофей. напиток на сгущ. молоке	150	200	2	2,3	1,7	1,95	15,5	20,7	84	112	0,98	1,17	48
	Печенье	20	20	1,41	1,41	3,8	3,8	22,2	22,2	81,9	81,9	-	-	66
Завтрак II														
	Сок яблочный	100	100	0,5	0,5	-	-	10,1	10,1	46	46	3,6	3,6	50
	Итого:	420	520	9	10,21	13,5	14,52	73,19	82,27	386,9	452,9	4,58	4,77	
Обед	Норма выхода блюда	450- 550	600- 800											
	Салат из свежих помидор и лука	60	60	0,67	0,67	3,7	3,7	2,83	2,83	47,45	47,45	8,1	12,2	77
	Суп вермишел. на курином бульоне	150	250	19	23	13	15	10,29	19,14	221,06	300	4,45	8,25	11
	Рагу овощн. с кур.	120	180	2,7	4,06	4	6	14,94	23,41	105,33	158	8,27	11,06	21
	Компот из сухофр	150	200	0,33	0,44	0,015	0,02	23	28,76	85,0	113,0	0,3	0,4	52
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,43	0,54	13,36	18,7	69,3	87	-	-	65
	Итого:	585	820	40,04	49,55	31,2	37,86	64,42	92,84	686,35	900,5	21,12	31,91	
Уплотненный полдник	Норма выхода блюда	450- 550	600- 800											
	Блины с яблоками	75	85	5,13	5,81	6	7,71	26,25	30,75	180,65	204,74	0,92	1,02	38
	Молоко сгущен.	20	30	1,37	2,05	1,22	1,83	2,27	4,4	65	97	1,23	2,46	86
	Салат из свежей моркови	100	100	1,26	1,26	0,12	0,12	11,9	11,9	52,3	52,3	4,6	4,6	80
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,29	0,41	14,49	20,32	71	95	-	-	65
	Кефир	180	200	5	5,8	4,5	5	7,2	8	90	100	1,05	1,26	56
	Фрукты (груша)	97	97	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46,0	46,0	5	5	85
	Итого:	502	552	15,53	18,48	12,43	15,37	72,41	58,67	504,95	595,04	12,8	14,34	
Итого за 1 день		1507	1892	64,57	78,24	57,13	67,75	210,02	260,78	1578,2	1984,44	38,5	51,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецеп- туры
				Б		Ж		У						
		1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	
День 2	Единица измерен.	г	г	г	г	г	г	г	г	ккал	ккал	мг	мг	
Завтрак:	Норма выхода блюда	350- 450	400- 550											
	Суп молочный вермишелевый	150	200	4,3	5,5	4,5	6	14,12	18,84	120	130	0,66	1,13	2
	Какао с молоком	150	200	3	4	3	4	14	22,42	96	110	1,20	1,43	49
	Хлеб пшеничный с сыром и маслом	55	76	7,05	9	10	11,62	20	26,6	175,9	234,8	0,05	0,09	64
Завтрак II														
	Сок яблочный	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	46	46	3,6	3,6	50
	Итого:	455	576	14,85	19	17,5	21,62	58,22	77,96	437,9	520,8	5,51	6,25	
Обед	Норма выхода блюда	450- 550	600- 800											
	Салат из свеклы	30	50	0,42	0,71	2	3,9	2,51	5,18	28,17	46,95	3,8	3,8	73
	Суп картофельный с фасолью на м/б	150	250	4,75	7	4	6	12	18,14	100	142,2	3,48	5,81	12
	Капуста тушеная	130	150	2,6	3,1	4,21	5,86	12,26	15,14	97,6	112,7	24,9	32,74	29
	Тефтели	70	85	9,8	10,9	7	7,53	4,4	6,39	113,96	138,38	1,26	1,53	27
	Компот из свежих фруктов	150	200	0,12	0,16	-	-	20	25,88	73,2	97,6	1,29	1,72	51
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,43	0,54	13,36	18,7	69,3	87	-	-	65
	Итого:	570	785	20,33	25,17	17,64	23,83	64,53	89,43	482,23	624,83	34,73	45,6	
Уплотненный полдник	Норма выхода блюда	450- 550	600- 800											
	Пудинг из творога с морковью	90	120	13	18	10	12,34	21,4	30,54	211	208,8	1,59	2,07	41
	Соус сметанный сладкий	60	100	0,84	1,4	2,44	4,08	3,52	7,86	44,4	74	0,022	0,038	58
	Салат из моркови	50	50	0,63	0,63	0,06	0,06	5,95	5,95	26,15	26,15	2,3	2,3	80
	Чай с молоком	150	200	2,65	3,53	2,7	3,1	11,31	16,08	77	102,67	1,19	1,20	53

	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,29	0,41	14,49	20,32	71	95	-	-	65
	Кондитерские изделия	15	40	1,41	2,82	3,8	8,6	2,2	6,86	81,9	120	0,05	0,1	66
	Фрукты (груша)	97	97	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	46	46	5	5	85
	Итого:	492	647	21,3	29,94	19,59	28,89	69,17	97,91	557,45	744,62	10,152	10,708	
Итого за 2 день		1517	2008	56,48	74,11	54,73	74,34	191,92	265,3	1477,58	744,62	50,392	62,558	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецеп- туры
				Б		Ж		У						
		1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	
День 3	Единица измерен.	г	г	г	г	г	г	г	г	ккал	ккал	мг	мг	
Завтрак:	Норма выхода блюда	350- 450	400- 550											
	Каша пшеничная молочная (вязкая)	150	200	6,66	7,77	6,5	7,37	35,9	39,86	196,3	244,7	-	-	3
	Кофейный напиток с молок.	150	200	2	3	2,4	2,67	12	14,17	70	93,3	0,98	1,17	48
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	40/8	2,43	2,7	7,5	9,33	15	18,54	125,8	163,2	-	-	63
Завтрак II														
	Сок яблочный	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	46	46	3,6	3,6	50
	Итого:	437	548	11,59	13,97	16,4	19,37	73	82,67	438,1	547,2	4,58	4,77	
Обед	Норма выхода блюда	450- 550	600- 800											
	Салат из свежего огурца и лука	30	50	0,45	0,67	2,47	3,7	1,88	3,8	31,64	47,46	1,57	3,13	79
	Суп рыбный	150	250	13	15	0,5	0,75	9	12,53	89,08	131,8	4,43	7,37	13
	Пюре картофельное	120	150	2,45	3,06	4	5,8	18,4	21,44	109,8	137,3	-	-	23
	Шницель	60	70	9,32	11,5	8	8,24	10,64	11,24	139	162,2	-	-	35
	Соус сметанный с томатом	15	30	0,26	0,52	0,75	1,5	1,05	3	12,02	24,03	0,021	0,028	59
	Компот из сухофруктов	150	200	0,33	0,44	0,015	0,02	23	28,76	85	113	0,3	0,4	52
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,43	0,54	13,36	18,7	69,3	87	-	-	65

	Итого:	565	800	28,45	34,49	16,17	20,55	77,33	99,47	535,84	702,79	6,321	10,928	
Уплотненный полдник	Норма выхода блюда	450-550	600-800											
	Рис отварной	120	150	2,92	3,65	4,7	6,37	29,45	38,67	168	210	-	-	32
	Котлета рыбная	70	80	12,76	14	3,41	3,26	7,91	9,04	104	116	0,18	0,24	37
	Салат из капусты белокачан. и морской	90	90	1,42	1,42	4,1	4,1	5,13	5,13	83,5	83,5	14,6	19,4	70
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,29	0,41	14,49	20,32	71	95	-	-	65
	Чай с лимоном	150	200	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	31	41	1,42	2,83	54
	Фрукты (банан)	88	88	1,32	1,32	0,4	0,4	18,48	18,48	84	84	10	10	85
	Итого:	548	648	20,86	23,67	12,91	14,56	82,56	101,84	541,5	629,5	26,2	32,47	
Итого за 3 день		1550	1996	60,9	72,13	45,48	54,48	232,89	283,98	1515,44	1879,46	37,101	48,168	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецеп-туры
		1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	
День 4	Единица измерен.	г	г	г	г	г	г	г	г	ккал	ккал	мг	мг	
Завтрак:	Норма выхода блюда	350-450	400-550											
	Омлет	80	80	7,52	7,52	13,46	13,46	1,51	1,51	157	157	0,18	0,18	4
	Какао с молоком	150	200	3	4	3	3,1	14	18,28	89	118,67	1,20	1,43	49
	Салат из зеленого горошка	60	60	2,88	2,88	0,12	0,12	2,5	2,5	31,32	31,32	7,59	7,59	72
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	40/8	2,43	2,7	7,5	8,5	15	18,54	125,8	163,2	-	-	63
Завтрак II														
	Сок яблочный	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	46	46	3,6	3,6	50
	Итого:	427	488	16,33	17,5	24,08	25,18	43,11	50,93	119,12	516,19	12,57	12,8	
Обед	Норма выхода блюда	450-550	600-800											
	Борщ со сметаной на м/б	150	250	2,97	4,4	6,9	8,7	8,64	14	83,7	139,54	6,17	10,28	14

	Запеканка картофельная с отварным мясом	170/	190/	12,62	13,9	10	12,43	29,94	34	250,8	280,3	6,5	8,7	24
	Соус сметанный с томатом	30	30	0,52	0,52	1,5	1,5	2,1	2,1	24,03	24,03	0,09	0,16	62
	Компот из свежих ягод	150	200	0,22	0,3	0,09	0,12	19	24,2	68,1	90,8	1,29	1,72	51
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,43	0,54	13,36	18,7	69,3	87	-	-	65
	Итого:	540	720	18,97	22,42	18,92	23,29	73,04	93	495,93	621,67	14,05	20,86	
Уплотненный полдник	Норма выхода блюда	450-550	600-800											
	Сырники из творога	90	120	16,8	21	13	14	10,26	15,7	210,6	280,8	0,29	0,37	42
	Салат из моркови	100	100	1,26	1,26	0,12	0,12	11,9	11,9	52,3	52,3	2,3	2,3	80
	Молоко сгущенное	20	30	1,37	2,05	1,22	1,83	2,27	4,4	25,5	38,25	0,15	0,16	60
	Молоко 3,2 %	180	200	5,48	6	5	5,2	9,07	10,1	102	113,3	2,05	2,46	55
	Кондитерские изделия	0	40	-	2,82	-	7,6	-	5,86	-	163,8	-	0,1	66
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,29	0,41	14,49	20,32	71	95	-	-	65
	Фрукты (банан)	88	88	1,32	1,32	0,4	0,4	18,48	18,48	84	84	20	20	85
	Итого:	508	618	28,6	37,61	20,03	29,56	66,47	86,76	545,4	827,45	24,79	25,39	
Итого за 4 день		1539	1768	63,9	77,53	63,03	78,03	182,62	230,69	1490,45	1965,31	51,64	59,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецеп- туры
				Б		Ж		У						
		1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	
День 5	Единица измерен.	г	г	г	г	г	г	г	г	ккал	ккал	мг	мг	
Завтрак:	Норма выхода блюда	350- 450	400- 550											
	Каша манная с изюмом молочная (вязкая)	150	200	5,53	7,38	6	7,65	45	51,76	250	270	-	-	5
	Кофейный напиток с молоком.	150	200	2	3	2,4	2,67	12	14,17	70	93,3	0,98	1,17	48

	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	40/8	2,43	2,7	7,5	8,5	15	18,54	125,8	163,2	-	-	63
Завтрак II														
	Сок яблочный	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	46	46	3,6	3,6	50
	Итого:	437	548	10,46	13,58	15,9	18,82	82,1	94,57	491,8	572,5	4,58	4,77	
Обед	Норма выхода блюда	450-550	600-800											
	Икра кабачковая	40	60	0,82	1,22	3,6	5,48	6,8	10,4	49,2	74,18	1,35	2,03	74
	Суп рисовый со сметаной на м/б	150	250	3,54	5,5	6	8,65	13,16	22,9	129,8	173	9,6	16	15
	Макароны	120	180	4,4	6	5	7,44	27,42	42,14	181	236,6	-	-	25
	Котлета мясная	70	80	11,9	12,2	9	9,42	11,24	12,85	172,2	185,3	-	-	35
	Компот из сухофруктов	150	200	0,33	0,44	0,015	0,02	23	28,76	85	113	0,3	0,4	52
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,43	0,54	13,36	18,7	69,3	87	-	-	65
	Итого:	570	820	23,63	28,66	24,05	31,55	94,98	135,75	686,5	869,08	11,25	18,43	
Уплотненный полдник	Норма выхода блюда	450-550	600-800											
	Винегрет	170	180	2,38	2,48	10,5	11,1	14,3	15,19	161,1	170,6	10,2	18,3	76
	Суфле из рыбы	90	100	15,81	16,8	4	3,82	1,75	2,24	147	152	0,13	0,26	45
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,29	0,41	14,49	20,32	71	95	-	-	65
	Чай с лимоном	150	200	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	31	41	1,42	2,83	54
	Фрукты (мандарин)	88	88	0,56	0,56	0,14	0,14	15,23	15,23	64	64	10	10	85
	Итого:	528	608	21,19	23,12	14,94	15,49	52,87	63,18	474,1	522,6	21,75	31,39	
Итого за 5 день		1535	1976	55,28	65,36	54,89	65,86	229,95	293,5	1652,4	1964,18	37,58	54,59	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецеп- туры
				Б		Ж		У						
		1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	
День 6	Единица измерен.	г	г	г	г	г	г	г	г	ккал	ккал	мг	мг	
Завтрак:	Норма выхода блюда	350- 450	400- 550											
	Каша пшениная молочная (вязкая)	150	200	6,66	7,77	7	8	35,1	41,47	220,7	230	-	-	6
	Какао с сгущ.мол.	150	200	3	4	3	3,3	14	18,3	89	100	1,20	1,43	49

	Печенье с маслом	20 7	20 -	1,41 0,05	1,41 -	3,8 5,46	3,8 -	22,2 0,07	22,2 -	81,9 49,6	81,9 -	- -	- -	66
Завтрак II														
	Сок яблочный	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	46	46	3,6	3,6	50
	Итого:	427	520	11,62	13,68	19,26	15,1	81,47	92,07	487,2	457,9	4,8	5,03	
Обед	Норма выхода блюда	450- 550	600- 800											
	Салат из св. помидор и лука	45	60	0,45	0,67	2,47	4,7	1,88	3,83	35,6	47,5	3,14	6,28	75
	Суп картоф. с горохом на м/б	150	250	4,75	7,15	4	6	13	18,14	100	120	3,48	5,81	12
	Голубцы ленивые	190/	220/	15,8	18	11,3	13	23,81	28,57	259,7	300,7	15,0	20,03	26
	Соус сметанный	30	40	0,42	0,57	1,5	2	1,76	2,34	22,2	29,64	0,011	0,015	61
	Компот из св. фр.	150	200	0,12	0,16	-	-	20	24,88	73,2	87,6	1,29	1,72	51
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,43	0,54	13,36	18,7	69,3	87	-	-	65
	Итого:	605	820	24,18	29,85	19,7	26,24	13,36	18,7	69,3	87	22,92	33,86	
Уплотненный полдник	Норма выхода блюда	450- 550	600- 800											
	Салат из моркови	50	80	0,63	1	0,06	0,1	5,95	10,52	26,15	41,8	2,3	4,6	80
	Оладьи с повидлом	140/ 20	160/ 50	11,2 2	14,3	10	12,2	82	91	490,3	516,3	0,74	0,94	39
	Напиток из плодов шиповник.	150	200	0,51	0,68	0,21	0,28	14,23	18,97	61	81	1,05	1,26	56
	Хлеб пшеничный	35	45	2,76	4,35	0,34	0,56	16,12	28,56	82,8	130,17	-	-	65
	Фрукты яблоко	88	88	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	10	10	85
	Итого:	483	633	15,52	20,73	11,01	13,54	128,1	158,85	704,25	813,27	14,09	16,8	
Итого за 6 день		1515	1973	51,32	64,26	49,97	54,88	283,38	347,38	1751,4 5	1943,61	41,81	55,69	

[illegible]

	Каша гречневая молочная (вязкая)	150	200	7,05	9	7	7,9	33,53	40,38	203,1	271	-	-	7
	Кофейный напиток с молок.	150	200	2	3	2,4	2,67	12	14,17	70	93,3	0,98	1,17	48
	Хлеб пшеничный с сыром и маслом	55	76	7,05	9	10	11,62	20	26,6	175,9	234,8	0,05	0,09	64
Завтрак II														
	Сок яблочный	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	46	46	3,6	3,6	50
	Итого:	455	576	16,6	21,5	19,4	22,19	75,63	91,25	495	645,1	4,63	4,86	
Обед														
	Рассольник со сметаной на м/б	150	250	3,26	3,7	4,5	6	12,95	18,59	72,5	120,8	4,52	7,54	16
	Картофель тушеный в молоке	150	150	3,51	3,51	3,73	3,73	19,74	19,74	126,6	126,6	1,26	1,53	27
	Бефстроганов	60	90	7,76	10	7,9	9,9	1,64	3,47	93,5	140,2	0,037	0,052	30
	Компот из сухофруктов	150	200	0,33	0,44	0,015	0,02	23	28,76	85	113	0,3	0,4	52
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,43	0,54	13,36	18,7	69,3	87	-	-	65
	Итого:	550	740	17,5	20,95	16,58	20,19	70,69	89,26	446,9	587,6	6,117	9,522	
Уплотненный полдник														
	Салат из моркови с яблоком	50	100	0,54	1,08	2,6	5,2	4,31	9,62	41	82	3,13	6,25	79
	Запеканка из творога и изюмом	90/	120/	15,78	20	11,84	14,46	15,44	21,58	222,3	296,4	0,28	0,36	43
	Соус сметанный сладкий	60	100	0,84	1,4	2,44	4,08	3,52	6,86	44,4	74	0,022	0,038	58
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,29	0,41	14,49	20,32	71	95	-	-	65
	Молоко 3,2%	180	200	5,48	6	5	5,2	9,07	10,1	102	113,3	2,05	2,46	55
	Фрукты (яблоко)	70	70	0,3	0,3	0,3	0,3	6,86	6,86	35	35	10	10	85
	Итого:	480	630	25,31	31,94	22,47	29,65	53,69	75,34	515,7	695,7	15,482	19,108	
Итого за 7 день		1485	1946	59,41	74,39	58,45	72,03	200,01	255,85	1457,6	1928,4	26,229	33,49	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецеп- туры
				Б		Ж		У						
		1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	
День 8	Единица измерен.	г	г	г	г	г	г	г	г	ккал	ккал	мг	мг	
Завтрак:	Норма выхода блюда	350- 450	400- 550											
	Каша геркулес. молочная (вязкая)	150	200	6,05	7,06	8,5	9,37	23,27	31,03	200,3	220,4	-	-	8
	Какао с молоком	150	200	3	4	2,72	3	14	18,28	89	118,67	1,20	1,43	49
	Хлеб пшеничный с маслом	30/ 7	40/ 8	2,43	2,7	7,5	8,5	15	18,54	125,8	163,2	-	-	63
Завтрак II														
	Сок яблочный	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	46	46	3,6	3,6	50
	Итого:	437	548	11,98	14,26	18,72	20,87	62,37	77,95	461,1	548,27	4,8	5,03	
Обед	Норма выхода блюда	450- 550	600- 800											
	Икра кабачковая	40	60	0,82	1,22	4,6	5,48	6,8	10,4	49,2	74,18	1,35	2,03	74
	Свекольник со сметаной на м/б	150	250	3,23	5,38	4	6	10	15	80,9	109,8	7,41	12,35	17
	Плов с курицей	190	220	19	21	18,55	20,9	31,78	38,8	361	400	0,38	0,96	28
	Компот из свежих ягод	150	200	0,22	0,3	0,1	0,12	19	24,2	68,1	90,8	1,29	1,72	51
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,43	0,54	13,36	18,7	69,3	87	-	-	65
	Итого:	635	860	25,91	31,2	27,68	33,04	80,94	107,1	628,5	761,78	10,43	17,06	
Уплотненный полдник	Норма выхода блюда	450- 550	600- 800											
	Салат из капусты б/к и морской	90	90	1,42	1,42	4,1	4,1	5,13	5,13	59,9	59,9	8,1	16,2	77
	Картофельное пюре	170	170	3,47	3,47	5,44	5,44	23,16	23,16	155,6	155,6	12,1	18,15	31
	Биточки рыбные	70	80	12,76	14	3,41	4,41	7,91	9,04	104	116	0,18	0,24	37
	Чай с молоком	150	200	2,65	3,03	2,7	3	11,31	16,08	77	102,67	1,19	1,20	53
	Кондитерские изделия	-	30	-	2,82	-	6	-	6,4	-	153,8	-	0,1	66
	Хлеб пшеничный	35	45	2,76	4,35	0,34	0,56	16,12	28,56	82,8	130,17	-	-	65
	Итого:	515	625	23,06	29,09	15,99	23,51	63,63	88,37	479,3	728,14	21,57	35,79	

ито за 8 день		1587	2033	60,95	74,55	62,39	77,42	206,94	273,42	1568,9	2028,19	36,8	57,88	
---------------	--	------	------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	---------	------	-------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецеп- туры
				Б		Ж		У						
		1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	
День 9	Единица измерен.	г	г	г	г	г	г	г	г	ккал	ккал	мг	мг	
Завтрак:	Норма выхода блюда	350- 450	400- 550											
	Каша рисовая молочная (вязкая)	150	200	4,78	6,37	6	7,5	30	40	188,2	250,9	-	-	9
	Кофейный напиток с молок.	150	200	2	3	2,4	2,67	12	14,17	70	93,3	0,98	1,17	48
	Хлеб пшеничный с маслом	30/ 7	40/ 8	2,43	2,7	7,5	8,5	15	18,54	125,8	163,2	-	-	63
Завтрак II														
	Сок яблочный	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	46	46	3,6	3,6	50
	Итого:	437	548	9,71	12,57	15,9	18,67	67,1	82,81	430	553,4	4,58	4,77	
Обед	Норма выхода блюда	450- 550	600- 800											
	Суп картофельный	150	250	3,98	6,5	4,5	6,18	9,26	16,44	81	135	7,43	12,53	18
	Фрикадельки	30	60	5,72	11,45	5	7,07	0,24	0,47	51,18	102,36	0,23	0,53	19
	Капуста тушеная	150	170	3,1	3,51	4,86	6,5	14,14	17,03	112,7	127,7	24,9	32,74	29
	Гуляш	60	-	7,71	-	9	-	1,98	-	94,5	-	0,6	-	36
	Колбаса	-	69	-	7,59	-	14,4	-	1,28	-	179,4	-	-	47
	Компот из сухофр.	150	200	0,33	0,44	0,015	0,02	23	28,76	85	113	0,3	0,4	52
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,43	0,54	13,36	18,7	69,3	87	-	-	65
	Итого:	580	799	23,48	32,79	23,81	34,71	13,36	18,7	69,3	87	33,46	46,2	
Уплотненный полдник	Норма выхода блюда	450- 550	600- 800											
	Салат из моркови	50	50	0,63	0,63	0,06	0,06	5,95	5,95	26,15	26,15	2,3	4,6	80
	Вареники ленив.	90/ 120/	120/ 150/	15,37	17,82	13,4	15,4	13,82	20	216	288	0,23	0,28	44
	Соус смет. слад.	60	100	0,84	1,4	2,44	4,08	3,52	5,86	44,4	74	0,022	0,038	58
	Молоко 3,2%	180	200	5,48	6	5	5,2	9,07	10,1	102	113,3	2,05	2,46	55
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,29	0,41	14,49	20,32	71	95	-	-	65

	Фрукты (киви)	85	85	0,6	0,6	0,14	0,14	15	15	66	66	40	40	85
	Итого:	495	595	25,29	29,61	21,33	25,29	61,85	77,23	525,55	662,45	44,602	47,378	
Итого за 9 день		1512	1942	58,48	74,97	61,04	78,67	190,93	242,72	1449,23	1960,31	82,642	98,348	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецеп- туры
				Б		Ж		У						
		1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	1-3 г.	3-7 лет	
День 10	Единица измерен.	г	г	г	г	г	г	г	г	ккал	ккал	мг	мг	
Завтрак:	Норма выхода блюда	350- 450	400- 550											
	Каша ячневая молочная (вязкая)	150	200	5,5	7	6,7	7,21	28,46	37,95	185	220	-	-	10
	Какао с молоком	150	200	3	4	3	3,63	14	18,28	89	100	1,20	1,43	49
	Хлеб пшеничный с маслом	30/ 7	40/ 8	2,43	2,7	7,5	8,5	15	18,54	125,8	163,2	-	-	63
Завтрак II														
	Сок яблочный	100	100	0,5	0,5	0	0	10,1	10,1	46	46	3,6	3,6	50
	Итого:	437	548	11,43	14,2	17,2	19,34	67,56	84,87	441,8	525,2	4,8	5,03	
Обед	Норма выхода блюда	450- 550	600- 800											
	Щи из свежей капусты со сметан	150	250	3,11	5	6,5	8,7	5,09	9,48	76,2	127	11,07	18,5	20
	Пюре картофел.н.	150	180	3,06	3,68	4,8	6,76	20,44	25,53	137,3	164,7	12,1	18,2	31
	Биточки мясные	70	80	11,9	12,42	9	9,42	11,24	12,85	162,2	170	-	-	35
	Компот из св. фр.	150	200	0,12	0,16	-	-	20	24,88	73,2	97,6	1,29	1,72	51
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	3,3	0,43	0,54	13,36	18,7	69,3	87	-	-	65
	Итого:	560	760	20,83	24,56	20,78	25,48	70,13	91,44	518,2	646,3	24,46	38,42	
Уплотненный полдник	Норма выхода блюда	450- 550	600- 800											
	Салат из зеленого горошка	60	80	2,88	3,84	0,12	0,16	2,5	6	31,32	41,76	7,59	10,1	72
	Рыба под омлетом	90	100	15,81	16,9	3,15	3,3	1,75	2,24	114,8	127,5	0,13	0,26	33
	Булочка домашн.	80	120	5,82	11,5	12	18	43,13	65,26	387	580	-	-	40
	Чай с лимоном	150	200	0,07	0,12	0,01	0,02	7,1	10,2	31	41	1,42	2,83	54
	Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,29	0,41	14,49	20,32	71	95	-	-	65

	Фрукты (киви)	93	93	0,6	0,6	0,14	0,14	15	15	66	66	40	40	85
	Итого:	503	633	27,27	36,12	15,71	22,03	83,97	121,02	701,12	951,26	49,14	53,19	
Итого за 10 день		1500	1941	59,53	74,88	53,7	66,85	221,66	297,33	1661,12	2122, 76	82,4	66,38	
ВСЕГО за 10 дней		15183	19533	590,82	730,42	560,81	690,31	2150, 32	2750,9 5	15602,37	19630 ,94	451,834	573,984	
Среднее значение за 10 дней		1518,3	1953,3	59,08	73,04	56,08	69,03	2150	2750	1560	1963	45,91	58,15	-
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за 10 дней в % от калорийности		-	-	14,72	14,51	31	30,85	53	54,64	-	-	-	-	-

