

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 8 г. Вязьмы Смоленской области



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
д/с № 8 г. Вязьмы Смоленской
области

Н.В. Мацкул

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

дети от 3 до 7 лет

на 10 дней

(с 12 часовым пребыванием)

согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	200	3.79	5.48	19.03	141	-	№71
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	25/10/15	2.6	3.83	8.09	77	-	№38
	Чай	180	0,06	0.02	9.99	40	-	№64
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	-	15.15	64	-	№82
Обед	Салат из варёной моркови с яблоком	60	0.7	0.05	6.9	31.3	-	№24
	Рассольник	200	2.2	2.6	10.2	73	-	№51
	Рис	150	3.72	4.16	38.72	207	-	№92
	Соус томатный	50	0,5	2.1	4.0	37	-	№83
	Котлета мясная	70	5.1	5.7	6.8	99	-	№9
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.25	12.08	59	-	№35
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43	-	№36
	Компот из сухофруктов	180	0.3	0.02	24.99	102	0.050	№62
Полдник	Молоко	200	6.11	5.44	10.11	113	-	№84
	Вафли	20	1.0	5.8	12.6	106	-	
Ужин	Капуста тушёная	60	1.19	2.23	5.7	47	-	№15
	Яйцо вареное	48	5.08	4.60	0.28	63		№18
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43	-	№36
	Какао	180	3.67	3.19	15.82	107	-	№68
Итого за день			46.97	43.07	217.16	1452		
День 2								
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	5.43	4.23	33.38	193	-	№77
	Хлеб пшеничный с маслом	25/10	1.54	4.72	9.14	85	-	№38
	Кофе с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	-	№67
2-ой завтрак	Фрукт	150	0.6	0.6	14.7	66	-	№16
Обед	Салат из свеклы	60	0.86	3.66	5.02	56	-	№31
	Щи со сметаной	200	1.36	3.85	5.35	61	-	№50
	Жаркое по домашнему с куриным мясом	180	20.80	5.33	18.50	205		№2
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	59	-	№35
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	-	№36
	Компот из яблок	180	0.14	0.14	21.4	87	0.050	№61
Полдник	Кефир	180	5.22	4.50	7.20	90	-	№85
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	59	-	№35
	Зефир	20	0.16	0.02	15.96	65	-	
Ужин	Твороженная ватрушка	120	22.42	15.2	13.68	280	-	№80
	Чай	180	0,06	0.02	9.99	40	-	№64
Итого за день			68.7	45.78	209.54	1524		
День 3								
Завтрак	Каша манная молочная	200	2.48	0.44	35.39	163	-	№74

	Хлеб пшеничный с маслом	25/10	1.54	4.72	9.14	85	-	№38
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	-	№66
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	-	15.15	64	-	№82
Обед	Салат «Зимний»	60	0.82	3.13	5.15	52	-	№32
	Суп гороховый с гречками	200	4.39	4.21	13.05	107	-	№57
	Фрикадельки мясные в соусе	70	10.18	11.3	12.88	193	-	№6
	Вермишель	150	11.17	10.28	31.78	264	-	№13
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43	-	№36
	Компот из сухофруктов	180	0.3	0.02	24.99	102	0.050	№62
Полдник	Кисель	180	0.08	-	20.03	80	-	№63
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	59	-	№35
Ужин	Овощное рагу	120	1.44	8.3	8.56	114	-	№86
	Кнели рыбные	70	10.64	3.76	7.67	107	-	№39
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43	-	№36
	Какао	180	3.67	3.19	15.82	107	-	№68
Итого за день			44.24	42.26	211.19	1408		

День 4

Завтрак	Каша рисовая молочная	200	3.09	4.07	32.09	177	-	№76
	Хлеб пшеничный с маслом	25/10	1.54	4.72	9.14	85	-	№38
	Кофе с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	-	№67
2-ой завтрак.	Фрукт	150	0.6	0.6	14.7	66	-	№16
Обед	Огурец солёный долькой	30	0.2	0.03	0.5	3.3		№44
	Свекольник	200	1.63	4	11.28	88	-	№ 59
	Гречка	150	8.62	4.95	38.8	234	-	№12
	Суфле мясное с томатным соусом	70	11.9	9.2	5.3	151		№95
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	59	-	№35
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	-	№36
	Компот из яблок	180	0.14	0.14	21.4	87	0.050	№61
Полдник	Ряженка	180	5.22	4.50	7.56	92		№85
	Плюшка сахарная	50	3.54	6.57	27.87	185	-	№37
Ужин	Твороженный пудинг	120	21.05	14.46	20.58	296	-	№42
	Фруктовая подлива	50	0.05	0.05	8.52	34	-	№78
	Чай	180	0,06	0.02	9.99	40	-	№64
Итого за день			65.5	56.54	250.37	1772		

День 5

	Каша гречневая молочная	200	6.21	5.28	27.90	184		№72
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	25/10/15	2.6	3.83	8.09	77	-	№38
	Какао	180	2.85	2.41	14.36	91	-	№68
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	-	15.15	64	-	№82
Обед	Салат из квашеной	60	0.8	3	5.4	52		№21

	капусты							
	Суп картофельный с вермишелью	200	2.15	2.27	13.71	83		№56
	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.44	137	-	№14
	Рыба порционная	70	10.87	4.01	2.53	90	-	№40
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	59	-	№35
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43	-	№36
	Компот из сухофруктов	180	0.3	0.02	24.99	102	0.05 0	№62
Полдник	Молоко	200	6.11	5.44	10.11	113	-	№84
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	59	-	№35
Ужин	Салат из свеклы	60	0.86	3.66	5.02	56	-	№31
	Омлет	120	10.58	20.39	2.03	234	-	№17
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43	-	№36
	Чай	180	0,06	0.02	9.99	40	-	№64
Итого за день			49.74	44.2	203.91	1413		

День 6

Завтрак	Макароны с маслом и сыром	200	11.17	10.28	31.78	264	-	№13
	Хлеб пшеничный с маслом	25/10	1.54	4.72	9.14	85	-	№38
	Чай	180	0,06	0.02	9.99	40	-	№64
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	-	15.15	64	-	№82
Обед	Огурец солёный долькой	30	0.2	0.03	0.5	3.3		№44
	Суп «Полевой»	200	1.74	2.27	11.4	72	-	№93
	Гречка	150	8.62	4.95	38.8	234	-	№12
	Соус томатный	50	0,59	2.11	4.01	37	-	№83
	Биточка мясная	70	5.1	5.7	6.8	99	-	№9
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	59	-	№35
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	-	№36
	Компот из сухофруктов	180	0.3	0.02	24.99	102	0.05 0	№62
Полдник	Молоко	200	6.11	5.44	10.11	113	-	№84
	Печенье	20	1.44	3.63	13.09	90	-	
Ужин	Каша молочная кукурузная	200	4.6	4.8	30.2	180	-	№81
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	59	-	№35
	Какао	180	3.67	3.19	15.82	107	-	№68
Итого за день			53.15	48.2	262.64	1696		

День 7

Завтрак	Каша пшённая молочная	200	5.67	1.65	37.38	187	-	№73
	Хлеб пшеничный с маслом	25/10	1.54	4.72	9.14	85	-	№38
	Чай	180	0,06	0.02	9.99	40	-	№64
2-ой завтрак	Фрукт	150	0.6	0.6	14.7	66	-	№16
Обед	Салат из варёной моркови	60	0.7	0.05	6.9	31.3	-	№24
	Борщ со сметаной	200	1.28	3.87	8.74	75	-	№49
	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.44	137	-	№14
	Суфле из печени	70	8.6	3.4	9.5	104	-	№5
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	59	-	№35

	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	-	№36
	Компот из яблок	180	0.14	0.14	21.4	87	0.05 0	№61
Полдник	Кефир	180	5.22	4.50	7.20	90	-	№85
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	59	-	№35
	Мармелад	20	0.19	0.07	14.49	58		
Ужин	Твороженное кольцо	120	22.42	15.2	13.68	280	-	№94
	Фруктовая подлива	50	0.05	0.05	8.52	34	-	№78
	Кофе с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	-	№67
Итого за день			59.64	42.58	237.3	1570		

День 8

Завтрак	Каша ячневая молочная	200	4.35	0.58	33.13	155	-	№75
	Хлеб пшеничный с маслом	25/10	1.54	4.72	9.14	85	-	№38
	Какао	180	3.67	3.19	15.82	107	-	№68
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	-	15.15	64	-	№82
Обед	Суп «Крестьянский»	200	1.6	3.9	5.8	65.4	-	№53
	Рис	150	3.72	4.16	38.72	207	-	№92
	Гуляш мясной	70	8.9	7.2	2.3	110	-	№4
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	59	-	№35
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43	-	№36
	Компот из яблок	180	0.14	0.14	21.4	87	0.05 0	№61
Полдник	Кисель	180	0.08	-	20.03	80	-	№63
	Булочка домашняя	50	3.64	6.26	26.96	179	-	№37
Ужин	Винегрет	120	1.64	7.42	10.13	113	-	№30
	Яйцо вареное	48	5.08	4.60	0.28	63	-	№18
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43	-	№36
	Чай	180	0,06	0.02	9.99	40	-	№64
Итого за день			45.41	55.1	234.78	1618	-	-

День 9

Завтрак	Каша манная молочная	200	2.48	0.44	35.39	163	-	№74
	Хлеб пшеничный с маслом	25/10	1.54	4.72	9.14	85	-	№38
	Кофе с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	-	№67
2-ой завтрак	Фрукт	150	0.6	0.6	14.7	66	-	№16
Обед	Салат из квашеной капусты	60	0.8	3	5.4	52		№21
	Суп рыбный	200	6.87	6.72	11.46	133	-	№55
	Макароны отварные	150	5.68	4.36	27.25	171	-	№89
	Кнели куриные	70	11.93	12.62	13.46	195	-	№20
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	59	-	№35
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	-	№36
	Компот из сухофруктов	180	0.3	0.02	24.99	102	0.05 0	№62
Полдник	Ряженка	180	5.22	4.50	7.56	92		№85
	Гренки сладкие	25	1.98	0.25	12.08	59	-	№35
Ужин	Творожно- морковная запеканка	120	21.05	14.46	20.58	296	-	№41
	Фруктовый соус	50	0.05	0.05	8.52	34	-	№78
	Чай	180	0,06	0.02	9.99	40	-	№64

Итого за день			69.6	57.33	230.22	1736		
<i>День 10</i>								
Завтрак	Лапша молочная	200	5.75	5.22	18.84	145	_	№54
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	25/10/15	2.63	3.83	8.09	77	-	№38
	Чай	180	0,06	0.02	9.99	40	-	№64
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	-	15.15	64	-	№82
Обед	Огурец солёный долькой	30	0.2	0.03	0.5	3.3		№44
	Суп картофельный	200	1.87	2.26	13.3	81	-	№52
	Ленивые голубцы	180	15.88	10.17	22.79	246	-	№8
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	59	-	№35
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43	-	№36
	Компот из яблок	180	0.14	0.14	21.4	87	0.05 0	№61
Полдник	Молоко	200	6.11	5.44	10.11	113	-	№84
	Хлеб пшеничный с повидлом	25/10	1.14	1.79	12.53	71	-	№90
Ужин	Картофельное пюре	120	2.45	3.84	16.35	110	-	№14
	Котлета рыбная	70	10.91	3.34	4.45	91	-	№39
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43	-	№36
	Какао	180	3.67	3.19	15.82	107	-	№68
Итого за день			56.88	37.12	198.11	1380	-	-

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 8 г. Вязьмы Смоленской области

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
д/с № 8 г. Вязьмы Смоленской
области

_____ Н.В. Мацкул

П Р И М Е Р Н О Е М Е Н Ю

дети от 1.5 до 3х лет

на 10 дней

(с 12 часовым пребыванием)

согласно СанПиН 2.4.1.3049-13

Зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	150	3.85	4.55	22.87	148	-	№71
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20/8/15	2.10	3.05	6.47	61	-	№38
	Чай	150	0,04	0.01	6.99	28	-	№64
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	-	15.15	64	-	№82
Обед	Салат из варёной моркови с яблоком	40	0.5	0.03	4.64	21	-	№24
	Рассольник	180	2.01	2.36	9.22	66	-	№51
	Рис	130	3.12	3.48	32.4	173	-	№92
	Соус томатный	40	0,46	1.68	3.20	30	-	№83
	Котлета мясная	60	4.43	4.91	5.85	85.5	-	№9
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	-	№35
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34	-	№36
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	85	0	№62
Полдник	Молоко	150	4.58	4.08	7.58	85	-	№84
	Вафли	16	0.5	5.8	8.2	92	-	
Ужин	Капуста тушёная	40	0.79	1.49	3.8	31.6	-	№15
	Яйцо вареное	48	6.1	5.52	0.34	75		№18
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34	-	№36
	Какао	150	0,04	0.01	6.99	28	-	№68
Итого за день			33.80	37.62	219.86	1188		
День 2								
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	150	4.04	0.45	29.88	140	-	№77
	Хлеб пшеничный с маслом	20/8	1.23	3.78	7.31	68	-	№38
	Кофе с молоком	150	2.34	2	10.63	70	-	№67
2-ой завтрак	Фрукт	150	0.6	0.6	14.7	66	-	№16
Обед	Салат из свеклы	40	0.57	2.43	3.34	37	-	№31
	Щи со сметаной	180	1.25	3.51	6.10	61	-	№50
	Жаркое по домашнему с куриным мясом	160	18.48	4.73	16.44	182		№2
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	-	№35
	Хлеб ржаной	20	2.64	0.48	13.36	69	-	№36
	Компот из яблок	150	0.12	0.12	17.91	73	0	№61
Полдник	Кефир	150	4.35	3.75	6	75		№85
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	-	№35
	Зефир	20	0.16	0.02	15.96	65	-	
Ужин	Твороженная ватрушка	110	20.55	13.93	12.54	256	-	№80
	Чай	150	0,04	0.01	6.99	28	-	№64

Итого за день			59.53	36.21	180.4	1284	-	
День 3								
Завтрак	Каша манная молочная	150	3.40	3.96	22.94	141	-	№74
	Хлеб пшеничный с маслом	20/8	1.23	3.78	7.31	68	-	№38
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	-	№66
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	-	15.15	64	-	№82
Обед	Салат «Зимний»	40	0.54	2.08	3.42	34	-	№32
	Суп гороховый с гречками	180	3.9	3.8	11.7	97	-	№57
	Фрикадельки мясные в соусе	60	8.82	9.8	11.16	167	-	№6
	Вермишель	130	9.29	10.01	22.71	218	-	№13
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	49	34	-	№36
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	85	0	№62
Полдник	Кисель	150	0.06	-	16.69	67	-	№63
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	-	№35
Ужин	Овощное рагу	100	1.2	6.9	7.13	95	-	№86
	Кнели рыбные	60	9.12	3.22	6.39	89	-	№39
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.68	34	-	№36
	Какао	150	0,04	0.01	6.99	28	-	№68
Итого за день			36.22	36.49	206.35	1127		
День 4								
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	2.32	3.96	24.08	141	-	№76
	Хлеб пшеничный с маслом	20/8	1.23	3.78	7.31	68	-	№38
	Кофе с молоком	150	2.34	2	10.63	70	-	№67
2-ой завтрак.	Фрукт	150	0.6	0.6	14.7	66	-	№16
Обед	Огурец солёный долькой	20	0.16	0.02	0.34	2.6	-	№44
	Свекольник	180	1.46	3.6	10.15	79	-	№ 59
	Гречка	130	7.47	4.29	33.62	202	-	№12
	Суфле мясное с томатным соусом	60	10.2	7.88	4.54	129		№95
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	-	№35
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69	-	№36
	Компот из яблок	150	0.12	0.12	17.91	73	0	№61
Полдник	Ряженка	150	4.35	3.75	6.30	76		№85
	Плюшка сахарная	40	2.84	5.26	22.3	148	-	№37
Ужин	Твороженный пудинг	100	17.54	12.05	17.15	246	-	№42
	Фруктовая подлива	40	0.04	0.04	6.81	27	-	№78
	Чай	150	0,04	0.01	6.99	28	-	№64
Итого за день			54.77	48.02	205.51	1469		
День 5								
	Каша гречневая молочная	150	4.54	3.86	20.41	134		№72
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20/8/15	2.10	3.05	6.47	61	-	№38
	Какао	150	0,04	0.01	6.99	28	-	№68

2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	-	15.15	64	-	№82
Обед	Салат из квашеной капусты	40	0.5	2	3.6	34		№21
	Суп картофельный с вермишелью	180	1.93	2.04	12.33	75		№56
	Картофельное пюре	130	2.65	4.16	17.71	118	-	№14
	Рыба порционная	60	9.31	3.43	2.16	77	-	№40
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	-	№35
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34	-	№36
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	85	0	№62
Полдник	Молоко	150	4.58	4.08	7.58	85	-	№84
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	-	№35
Ужин	Салат из свеклы	40	0.57	2.43	3.34	37	-	№31
	Омлет	110	9.69	18.68	1.86	215	-	№17
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34	-	№36
	Чай	150	0,04	0.01	6.99	28	-	№64
Итого за день			41.45	36.92	166	1159		

День 6

Завтрак	Макаронны с маслом и сыром	150	9.29	10.01	22.71	218	-	№13
	Хлеб пшеничный с маслом	20/8	1.23	3.78	7.31	68	-	№38
	Чай	150	0,04	0.01	6.99	28	-	№64
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	-	15.15	64	-	№82
Обед	Огурец солёный долькой	20	0.16	0.02	0.34	2.6	-	№44
	Суп «Полевой»	180	1.57	2.04	10.29	66	-	№93
	Гречка	130	7.43	5.01	33.3	208	-	№12
	Соус томатный	40	0,46	1.68	3.20	30	-	№83
	Биточка мясная	60	4.43	4.91	5.85	85.5	-	№9
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	-	№35
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.3	69	-	№36
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	85	0	№62
Полдник	Молоко	150	4.58	4.08	7.58	85	-	№84
	Печенье	20	1.44	3.63	13.09	90	-	
Ужин	Каша молочная кукурузная	150	3.45	3.6	22.65	135	-	№81
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	-	№35
	Какао	150	0,04	0.01	6.99	28	-	№68
Итого за день			42	39.68	208.89	1356.5		

День 7

Завтрак	Каша пшённная молочная	150	4.27	4.86	24.43	159	-	№73
	Хлеб пшеничный с маслом	20/8	1.23	3.78	7.31	68	-	№38
	Чай	150	0,04	0.01	6.99	28	-	№64
2-ой завтрак	Фрукт	150	0.6	0.6	14.7	66	-	№16
Обед	Салат из варёной моркови	40	0.5	0.03	4.65	21	-	№24
	Борщ со сметаной	180	1.30	3.53	9.17	74	-	№49

	Картофельное пюре	130	2.65	4.16	17.71	118	-	№14
	Суфле из печени	60	7.4	2.9	8.1	89	-	№5
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	-	№35
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.3	69	-	№36
	Компот из яблок	150	0.12	0.12	17.91	73	0	№61
Полдник	Кефир	150	4.35	3.75	6	75		№85
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	-	№35
	Мармелад	20	0.19	0.07	14.49	58		
Ужин	Твороженное кольцо	100	18.68	12.6	11.4	233	-	№94
	Фруктовая подлива	40	0.04	0.04	6.81	27	-	№78
	Кофе с молоком	150	2.34	2	10.63	70	-	№67
Итого за день			49.51	39.33	192	1322		

День 8

Завтрак	Каша ячневая молочная	180	3.71	4.56	5.97	173	-	№75
	Хлеб пшеничный с маслом	20/8	1.23	3.78	7.31	68	-	№38
	Какао	150	0,04	0.01	6.99	28	-	№68
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	-	15.15	64	-	№82
Обед	Суп «Крестьянский»	180	1.44	2.6	5.2	59	-	№53
	Рис	130	3.13	2.75	32.69	131	-	№92
	Гуляш мясной	60	7.6	6.1	1.9	94	-	№4
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	-	№35
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34	-	№36
	Компот из яблок	150	0.12	0.12	17.91	73	0	№61
Полдник	Кисель	150	0.06	-	16.69	67	-	№63
	Булочка домашняя	40	2.91	5.00	21.56	143	-	№37
Ужин	Винегрет	110	1.5	6.8	9.28	103	-	№30
	Яйцо вареное	48	5.08	4.60	0.28	63		№18
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34	-	№36
	Чай	150	0,04	0.01	6.99	28	-	№64
Итого за день			35.67	46.74	166.92	1297	-	-

День 9

Завтрак	Каша манная молочная	150	3.40	3.96	22.94	141	-	№74
	Хлеб пшеничный с маслом	20/8	1.23	3.78	7.31	68	-	№38
	Кофе с молоком	150	2.34	2	10.63	70	-	№67
2-ой завтрак	Фрукт	150	0.6	0.6	14.7	66	-	№16
Обед	Салат из квашеной капусты	40	0.5	2	3.6	34		№21
	Суп рыбный	180	6.18	6.04	10.31	119	-	№55
	Макароны отварные	130	4.76	3.65	27.25	143	-	№89
	Кнели куриные	60	10.22	10.81	11.53	167	-	№20
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	-	№35
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.3	69	-	№36
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	85	0	№62
Полдник	Ряженка	150	4.35	3.75	6.30	76		№85
	Гренки сладкие	20	1.58	0.2	9.66	47	-	№35
Ужин	Творожно- морковная запеканка	100	17.54	12.05	17.15	246	-	№41
	Фруктовый соус	40	0.04	0.04	6.81	27	-	№78

	Чай	150	0,04	0.01	6.99	28	-	№64
Итого за день			57.78	50.17	198.89	1440		
<i>День 10</i>								
Завтрак	Лапша молочная	150	4.31	3.90	14.12	109	-	№54
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20/8/10	2.22	2.81	6.46	60	-	№38
	Чай	150	0,04	0.01	6.99	28	-	№64
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	-	15.15	64	-	№82
Обед	Огурец солёный долькой	20	0.16	0.02	0.34	2.6	-	№44
	Суп картофельный	180	1.68	2.03	11.97	73	-	№52
	Ленивые голубцы	160	14.12	9.04	20.26	219	-	№8
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	-	№35
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34	-	№36
	Компот из яблок	150	0.12	0.12	17.91	73	0	№61
Полдник	Молоко	150	4.58	4.08	7.58	85	-	№84
	Хлеб пшеничный с повидлом	20/8	0.90	1.43	10.02	57	-	№90
Ужин	Картофельное пюре	110	2.24	3.52	14.98	100	-	№14
	Котлета рыбная	60	7.98	2.82	5.75	80	-	№39
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34	-	№36
	Какао	150	0,04	0.01	6.99	28	-	№68
Итого за день			43.36	30.47	161.54	1093	-	-

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 8 г. Вязьмы Смоленской области

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
д/с № 8 г. Вязьмы Смоленской
области
_____ Н.В. Мацкул

П Р И М Е Р Н О Е М Е Н Ю

дети от 3 до 7 лет

на 10 дней

(с 12 часовым пребыванием)

согласно СанПиН 2.4.1.3049-13

Летний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	200	3.79	5.48	19.03	141	-	№71
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	25/10/15	2.6	3.83	8.09	77	-	№38
	Чай	180	0,06	0.02	9.99	40	-	№64
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	-	15.15	64	-	№82
Обед	Салат из свежей моркови с яблоком	60	0.7	0.05	6.9	31.3	-	№24
	Рассольник	200	2.2	2.6	10.2	73	-	№51
	Рис	150	3.72	4.16	38.72	207	-	№92
	Соус томатный	50	0,5	2.1	4.0	37	-	№83
	Котлета мясная	70	5.1	5.7	6.8	99	-	№9
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.25	12.08	59	-	№35
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43	-	№36
	Компот из сухофруктов	180	0.3	0.02	24.99	102	0.050	№62
Полдник	Молоко	200	6.11	5.44	10.11	113	-	№84
	Вафли	20	1.0	5.8	12.6	106	-	
Ужин	Капуста тушёная	60	1.19	2.23	5.7	47	-	№15
	Яйцо вареное	48	5.08	4.60	0.28	63		№18
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43	-	№36
	Какао	180	3.67	3.19	15.82	107	-	№68
Итого за день			46.97	43.07	217.16	1452		
День 2								
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	5.43	4.23	33.38	193	-	№77
	Хлеб пшеничный с маслом	25/10	1.54	4.72	9.14	85	-	№38
	Кофе с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	-	№67
2-ой завтрак	Фрукт	150	0.6	0.6	14.7	66	-	№16
Обед	Салат из свеклы	60	0.86	3.66	5.02	56	-	№31
	Щи со сметаной	200	1.36	3.85	5.35	61	-	№50
	Жаркое подомашнему с куриным мясом	180	20.80	5.33	18.50	205		№2
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	59	-	№35
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	-	№36
	Компот из яблок	180	0.14	0.14	21.4	87	0.050	№61
Полдник	Кефир	180	5.22	4.50	7.20	90	-	№85
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	59	-	№35
	Зефир	20	0.16	0.02	15.96	65	-	
Ужин	Твороженная ватрушка	120	22.42	15.2	13.68	280	-	№80
	Чай	180	0,06	0.02	9.99	40	-	№64
Итого за день			68.7	45.78	209.54	1524		

<i>День 3</i>								
Завтрак	Каша манная молочная	200	2.48	0.44	35.39	163	—	№74
	Хлеб пшеничный с маслом	25/10	1.54	4.72	9.14	85	-	№38
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	-	№66
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	-	15.15	64	-	№82
Обед	Салат овощной	60	0.5	3.69	2.24	44.52	-	№26
	Суп гороховый с гренками	200	4.39	4.21	13.05	107	-	№57
	Фрикадельки мясные в соусе	70	10.18	11.3	12.88	193	-	№6
	Вермишель	150	11.17	10.28	31.78	264	-	№13
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43	-	№36
	Компот из сухофруктов	180	0.3	0.02	24.99	102	0.05 0	№62
Полдник	Кисель	180	0.08	-	20.03	80	-	№63
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	59	-	№35
Ужин	Овощное рагу	120	1.44	8.3	8.56	114	-	№86
	Кнели рыбные	70	10.64	3.76	7.67	107	-	№39
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43	-	№36
	Какао	180	3.67	3.19	15.82	107	-	№68
Итого за день			43.92	42.76	208.28	1400		
<i>День 4</i>								
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	3.09	4.07	32.09	177	-	№76
	Хлеб пшеничный с маслом	25/10	1.54	4.72	9.14	85	-	№38
	Кофе с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	-	№67
2-ой завтрак.	Фрукт	150	0.6	0.6	14.7	66	-	№16
Обед	Огурец свежий долькой	30	0.34	0.08	1.54	6.21	-	№ 45
	Свекольник	200	1.63	4	11.28	88	-	№ 59
	Гречка	150	8.62	4.95	38.8	234	-	№12
	Суфле мясное с томатным соусом	70	11.9	9.2	5.3	151		№95
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	59	-	№35
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	-	№36
	Компот из яблок	180	0.14	0.14	21.4	87	0.05 0	№61
Полдник	Ряженка	180	5.22	4.50	7.56	92		№85
	Плюшка сахарная	50	3.54	6.57	27.87	185	-	№37
Ужин	Твороженный пудинг	120	21.05	14.46	20.58	296	-	№42
	Фруктовая подлива	50	0.05	0.05	8.52	34	-	№78
	Чай	180	0,06	0.02	9.99	40	-	№64
Итого за день			65.84	56.62	251.91	1778		
<i>День 5</i>								
	Каша гречневая молочная	200	6.21	5.28	27.90	184		№72
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	25/10/ 15	2.6	3.83	8.09	77	-	№38
	Какао	180	2.85	2.41	14.36	91	-	№68

2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	-	15.15	64	-	№82
Обед	Нарезка из свежих помидор	30	0.8	3	5.4	52		№21
	Суп картофельный с вермишелью	200	2.15	2.27	13.71	83		№56
	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.44	137	-	№14
	Рыба порционная	70	10.87	4.01	2.53	90	-	№40
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	59	-	№35
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43	-	№36
	Компот из сухофруктов	180	0.3	0.02	24.99	102	0.050	№62
Полдник	Молоко	200	6.11	5.44	10.11	113	-	№84
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	59	-	№35
Ужин	Салат из свеклы	60	0.86	3.66	5.02	56	-	№31
	Омлет	120	10.58	20.39	2.03	234	-	№17
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43	-	№36
	Чай	180	0,06	0.02	9.99	40	-	№64
Итого за день			49.74	44.2	203.91	1413		

День 6

Завтрак	Макароны с маслом и сыром	200	11.17	10.28	31.78	264	-	№13
	Хлеб пшеничный с маслом	25/10	1.54	4.72	9.14	85	-	№38
	Чай	180	0,06	0.02	9.99	40	-	№64
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	-	15.15	64	-	№82
Обед	Огурец свежий долькой	30	0.34	0.08	1.54	6.21	-	№ 45
	Суп «Полевой»	200	1.74	2.27	11.4	72	-	№93
	Гречка	150	8.62	4.95	38.8	234	-	№12
	Соус томатный	50	0,59	2.11	4.01	37	-	№83
	Биточка мясная	70	5.1	5.7	6.8	99	-	№9
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	59	-	№35
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	-	№36
	Компот из сухофруктов	180	0.3	0.02	24.99	102	0.050	№62
Полдник	Молоко	200	6.11	5.44	10.11	113	-	№84
	Печенье	20	1.44	3.63	13.09	90	-	
Ужин	Каша молочная кукурузная	200	4.6	4.8	30.2	180	-	№81
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	59	-	№35
	Какао	180	3.67	3.19	15.82	107	-	№68
Итого за день			53.75	51.2	267.64	1745		

День 7

Завтрак	Каша пшённная молочная	200	5.67	1.65	37.38	187	-	№73
	Хлеб пшеничный с маслом	25/10	1.54	4.72	9.14	85	-	№38
	Чай	180	0,06	0.02	9.99	40	-	№64
2-ой завтрак	Фрукт	150	0.6	0.6	14.7	66	-	№16
Обед	Салат из свежей моркови	60	0.7	0.05	6.9	31.3	-	№24
	Борщ со сметаной	200	1.28	3.87	8.74	75	-	№49

	Картофельное пюре	150	3.06	4.8	20.44	137	-	№14
	Суфле из печени	70	8.6	3.4	9.5	104	-	№5
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	59	-	№35
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	-	№36
	Компот из яблок	180	0.14	0.14	21.4	87	0.050	№61
Полдник	Кефир	180	5.22	4.50	7.20	90	-	№85
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	59	-	№35
	Мармелад	20	0.19	0.07	14.49	58		
Ужин	Твороженное кольцо	120	22.42	15.2	13.68	280	-	№94
	Фруктовая подлива	50	0.05	0.05	8.52	34	-	№78
	Кофе с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	-	№67
Итого за день			59.64	42.58	237.3	1570		

День 8

Завтрак	Каша ячневая молочная	200	4.35	0.58	33.13	155	-	№75
	Хлеб пшеничный с маслом	25/10	1.54	4.72	9.14	85	-	№38
	Какао	180	3.67	3.19	15.82	107	-	№68
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	-	15.15	64	-	№82
Обед	Помидор свежий долькой	30	0.4	0.14	1.0	5.47		№47
	Суп «Крестьянский»	200	1.6	3.9	5.8	65.4	-	№53
	Рис	150	3.72	4.16	38.72	207	-	№92
	Гуляш мясной	70	8.9	7.2	2.3	110	-	№4
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	59	-	№35
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43	-	№36
	Компот из яблок	180	0.14	0.14	21.4	87	0.050	№61
Полдник	Кисель	180	0.08	-	20.03	80	-	№63
	Булочка домашняя	50	3.64	6.26	26.96	179	-	№37
Ужин	Винегрет	120	1.64	7.42	10.13	113	-	№30
	Яйцо вареное	48	5.08	4.60	0.28	63		№18
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43	-	№36
	Чай	180	0,06	0.02	9.99	40	-	№64
Итого за день			45.61	55.2	235.78	1620	-	-

День 9

Завтрак	Каша манная молочная	200	2.48	0.44	35.39	163	-	№74
	Хлеб пшеничный с маслом	25/10	1.54	4.72	9.14	85	-	№38
	Кофе с молоком	180	2.85	2.41	14.36	91	-	№67
2-ой завтрак	Фрукт	150	0.6	0.6	14.7	66	-	№16
Обед	Салат витаминный	60	0.8	3	5.4	52		№21
	Суп рыбный	200	6.87	6.72	11.46	133	-	№55
	Макаронны отварные	150	5.68	4.36	27.25	171	-	№89
	Кнели куриные	70	11.93	12.62	13.46	195	-	№20
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	59	-	№35
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	-	№36
	Компот из сухофруктов	180	0.3	0.02	24.99	102	0.050	№62
Полдник	Ряженка	180	5.22	4.50	7.56	92		№85
	Гренки сладкие	25	1.98	0.25	12.08	59	-	№35

Ужин	Творожно- морковная запеканка	120	21.05	14.46	20.58	296	-	№41
	Фруктовый соус	50	0.05	0.05	8.52	34	-	№78
	Чай	180	0,06	0.02	9.99	40	-	№64
Итого за день			69.6	57.33	230.22	1736		
<i>День 10</i>								
Завтрак	Лапша молочная	200	5.75	5.22	18.84	145	-	№54
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	25/10/15	2.63	3.83	8.09	77	-	№38
	Чай	180	0,06	0.02	9.99	40	-	№64
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	-	15.15	64	-	№82
Обед	Огурец свежий долькой	30	0.34	0.08	1.54	6.21	-	№ 45
	Суп картофельный	200	1.87	2.26	13.3	81	-	№52
	Ленивые голубцы	180	15.88	10.17	22.79	246	-	№8
	Хлеб пшеничный	25	1.98	0.25	12.08	59	-	№35
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43	-	№36
	Компот из яблок	180	0.14	0.14	21.4	87	0.050	№61
Полдник	Молоко	200	6.11	5.44	10.11	113	-	№84
	Хлеб пшеничный с повидлом	25/10	1.14	1.79	12.53	71	-	№90
Ужин	Картофельное пюре	120	2.45	3.84	16.35	110	-	№14
	Котлета рыбная	70	10.91	3.34	4.45	91	-	№39
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43	-	№36
	Какао	180	3.67	3.19	15.82	107	-	№68
Итого за день			57	37.17	199.15	1383	-	-

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 8 г. Вязьмы Смоленской области**

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
д/с № 8 г. Вязьмы Смоленской
области

_____ Н.В. Мацкул

П Р И М Е Р Н О Е М Е Н Ю

дети от 1.5 до 3х лет

на 10 дней

(с 12 часовым пребыванием)

согласно СанПиН 2.4.1.3049-13

Летний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества в гр.			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	150	3.85	4.55	22.87	148	-	№71
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20/8/15	2.10	3.05	6.47	61	-	№38
	Чай	150	0,04	0.01	6.99	28	-	№64
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	-	15.15	64	-	№82
Обед	Салат из свежей моркови с яблоком	40	0.5	0.03	4.64	21	-	№24
	Рассольник	180	2.01	2.36	9.22	66	-	№51
	Рис	130	3.12	3.48	32.4	173	-	№92
	Соус томатный	40	0,46	1.68	3.20	30	-	№83
	Котлета мясная	60	4.43	4.91	5.85	85.5	-	№9
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	-	№35
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34	-	№36
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	85	0	№62
Полдник	Молоко	150	4.58	4.08	7.58	85	-	№84
	Вафли	16	0.5	5.8	8.2	92	-	
Ужин	Капуста тушёная	40	0.79	1.49	3.8	31.6	-	№15
	Яйцо вареное	48	6.1	5.52	0.34	75		№18
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34	-	№36
	Какао	150	0,04	0.01	6.99	28	-	№68
Итого за день			33.80	37.62	219.86	1188		
День 2								
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	150	4.04	0.45	29.88	140	-	№77
	Хлеб пшеничный с маслом	20/8	1.23	3.78	7.31	68	-	№38
	Кофе с молоком	150	2.34	2	10.63	70	-	№67
2-ой завтрак	Фрукт	150	0.6	0.6	14.7	66	-	№16
Обед	Салат из свеклы	40	0.57	2.43	3.34	37	-	№31
	Щи со сметаной	180	1.25	3.51	6.10	61	-	№50
	Жаркое по домашнему с куриным мясом	160	18.48	4.73	16.44	182		№2
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	-	№35
	Хлеб ржаной	20	2.64	0.48	13.36	69	-	№36
	Компот из яблок	150	0.12	0.12	17.91	73	0	№61
Полдник	Кефир	150	4.35	3.75	6	75		№85
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	-	№35
	Зефир	20	0.16	0.02	15.96	65	-	

Ужин	Твороженная ватрушка	110	20.55	13.93	12.54	256	-	№80
	Чай	150	0,04	0.01	6.99	28	-	№64
Итого за день			59.53	36.21	180.4	1284	-	
День 3								
Завтрак	Каша манная молочная	150	3.40	3.96	22.94	141	-	№74
	Хлеб пшеничный с маслом	20/8	1.23	3.78	7.31	68	-	№38
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	-	№66
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	-	15.15	64	-	№82
Обед	Салат овощной	40	0.3	2.46	1.49	30	-	№26
	Суп гороховый с гречками	180	3.9	3.8	11.7	97	-	№57
	Фрикадельки мясные в соусе	60	8.82	9.8	11.16	167	-	№6
	Вермишель	130	9.29	10.01	22.71	218	-	№13
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	49	34	-	№36
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	85	0	№62
Полдник	Кисель	150	0.06	-	16.69	67	-	№63
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	-	№35
Ужин	Овощное рагу	100	1.2	6.9	7.13	95	-	№86
	Кнели рыбные	60	9.12	3.22	6.39	89	-	№39
	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.68	34	-	№36
	Какао	150	0,04	0.01	6.99	28	-	№68
Итого за день			36.02	36.79	204.35	1123		
День 4								
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	2.32	3.96	24.08	141	-	№76
	Хлеб пшеничный с маслом	20/8	1.23	3.78	7.31	68	-	№38
	Кофе с молоком	150	2.34	2	10.63	70	-	№67
2-ой завтрак.	Фрукт	150	0.6	0.6	14.7	66	-	№16
Обед	Огурец свежий долькой	20	0.22	0.05	1.02	4.14	-	№ 45
	Свекольник	180	1.46	3.6	10.15	79	-	№ 59
	Гречка	130	7.47	4.29	33.62	202	-	№12
	Суфле мясное с томатным соусом	60	10.2	7.88	4.54	129		№95
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	-	№35
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69	-	№36
	Компот из яблок	150	0.12	0.12	17.91	73	0	№61
Полдник	Ряженка	150	4.35	3.75	6.30	76		№85
	Плюшка сахарная	40	2.84	5.26	22.3	148	-	№37
Ужин	Твороженный пудинг	100	17.54	12.05	17.15	246	-	№42
	Фруктовая подлива	40	0.04	0.04	6.81	27	-	№78
	Чай	150	0,04	0.01	6.99	28	-	№64
Итого за день			54.99	48.07	206.51	1473		
День 5								
	Каша гречневая молочная	150	4.54	3.86	20.41	134		№72

	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20/8/15	2.10	3.05	6.47	61	-	№38
	Какао	150	0,04	0.01	6.99	28	-	№68
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	-	15.15	64	-	№82
Обед	Нарезка из свежих помидор	20	0.5	2	3.6	34		№21
	Суп картофельный с вермишелью	180	1.93	2.04	12.33	75		№56
	Картофельное пюре	130	2.65	4.16	17.71	118	-	№14
	Рыба порционная	60	9.31	3.43	2.16	77	-	№40
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	-	№35
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34	-	№36
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	85	0	№62
Полдник	Молоко	150	4.58	4.08	7.58	85	-	№84
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	-	№35
Ужин	Салат из свеклы	40	0.57	2.43	3.34	37	-	№31
	Омлет	110	9.69	18.68	1.86	215	-	№17
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34	-	№36
	Чай	150	0,04	0.01	6.99	28	-	№64
Итого за день			41.45	36.92	166	1159		

День 6

Завтрак	Макароны с маслом и сыром	150	9.29	10.01	22.71	218	-	№13
	Хлеб пшеничный с маслом	20/8	1.23	3.78	7.31	68	-	№38
	Чай	150	0,04	0.01	6.99	28	-	№64
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	-	15.15	64	-	№82
Обед	Огурец свежий долькой	20	0.2	0.09	0.6	3.64		№47
	Суп «Полевой»	180	1.57	2.04	10.29	66	-	№93
	Гречка	130	7.43	5.01	33.3	208	-	№12
	Соус томатный	40	0,46	1.68	3.20	30	-	№83
	Биточка мясная	60	4.43	4.91	5.85	85.5	-	№9
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	-	№35
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.3	69	-	№36
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	85	0	№62
Полдник	Молоко	150	4.58	4.08	7.58	85	-	№84
	Печенье	20	1.44	3.63	13.09	90	-	
Ужин	Каша молочная кукурузная	150	3.45	3.6	22.65	135	-	№81
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	-	№35
	Какао	150	0,04	0.01	6.99	28	-	№68
Итого за день			42.34	41.68	212.15	1388.5		

День 7

Завтрак	Каша пшённая молочная	150	4.27	4.86	24.43	159	-	№73
	Хлеб пшеничный с маслом	20/8	1.23	3.78	7.31	68	-	№38
	Чай	150	0,04	0.01	6.99	28	-	№64
2-ой завтрак	Фрукт	150	0.6	0.6	14.7	66	-	№16

Обед	Салат из свежей моркови	40	0.5	0.03	4.65	21	-	№24
	Борщ со сметаной	180	1.30	3.53	9.17	74	-	№49
	Картофельное пюре	130	2.65	4.16	17.71	118	-	№14
	Суфле из печени	60	7.4	2.9	8.1	89	-	№5
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	-	№35
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.3	69	-	№36
	Компот из яблок	150	0.12	0.12	17.91	73	0	№61
Полдник	Кефир	150	4.35	3.75	6	75		№85
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	-	№35
	Мармелад	20	0.19	0.07	14.49	58		
Ужин	Твороженное кольцо	100	18.68	12.6	11.4	233	-	№94
	Фруктовая подлива	40	0.04	0.04	6.81	27	-	№78
	Кофе с молоком	150	2.34	2	10.63	70	-	№67
Итого за день			49.51	39.33	192	1322		

День 8

Завтрак	Каша ячневая молочная	180	3.71	4.56	5.97	173	-	№75
	Хлеб пшеничный с маслом	20/8	1.23	3.78	7.31	68	-	№38
	Какао	150	0,04	0.01	6.99	28	-	№68
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	-	15.15	64	-	№82
Обед	Помидор свежий долькой	20	0.5	2	3.6	34		№45
	Суп «Крестьянский»	180	1.44	2.6	5.2	59	-	№53
	Рис	130	3.13	2.75	32.69	131	-	№92
	Гуляш мясной	60	7.6	6.1	1.9	94	-	№4
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	-	№35
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34	-	№36
	Компот из яблок	150	0.12	0.12	17.91	73	0	№61
Полдник	Кисель	150	0.06	-	16.69	67	-	№63
	Булочка домашняя	40	2.91	5.00	21.56	143	-	№37
Ужин	Винегрет	110	1.5	6.8	9.28	103	-	№30
	Яйцо вареное	48	5.08	4.60	0.28	63		№18
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34	-	№36
	Чай	150	0,04	0.01	6.99	28	-	№64
Итого за день			35.77	46.74	167.92	1298	-	-

День 9

Завтрак	Каша манная молочная	150	3.40	3.96	22.94	141	-	№74
	Хлеб пшеничный с маслом	20/8	1.23	3.78	7.31	68	-	№38
	Кофе с молоком	150	2.34	2	10.63	70	-	№67
2-ой завтрак	Фрукт	150	0.6	0.6	14.7	66	-	№16
Обед	Салат витаминный	40	0.5	2	3.6	34		№21
	Суп рыбный	180	6.18	6.04	10.31	119	-	№55
	Макароны отварные	130	4.76	3.65	27.25	143	-	№89
	Кнели куриные	60	10.22	10.81	11.53	167	-	№20
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	-	№35
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.3	69	-	№36
	Компот из сухофруктов	150	0.33	0.01	20.82	85	0	№62
Полдник	Ряженка	150	4.35	3.75	6.30	76		№85

	Гренки сладкие	20	1.58	0.2	9.66	47	-	№35
Ужин	Творожно- морковная запеканка	100	17.54	12.05	17.15	246	-	№41
	Фруктовый соус	40	0.04	0.04	6.81	27	-	№78
	Чай	150	0,04	0.01	6.99	28	-	№64
Итого за день			57.78	50.17	198.89	1440		
День 10								
Завтрак	Лапша молочная	150	4.31	3.90	14.12	109	-	№54
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20/8/10	2.22	2.81	6.46	60	-	№38
	Чай	150	0,04	0.01	6.99	28	-	№64
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0.75	-	15.15	64	-	№82
Обед	Огурец свежий долькой	20	0.2	0.09	0.6	3.64		№47
	Суп картофельный	180	1.68	2.03	11.97	73	-	№52
	Ленивые голубцы	160	14.12	9.04	20.26	219	-	№8
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	47	-	№35
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34	-	№36
	Компот из яблок	150	0.12	0.12	17.91	73	0	№61
Полдник	Молоко	150	4.58	4.08	7.58	85	-	№84
	Хлеб пшеничный с повидлом	20/8	0.90	1.43	10.02	57	-	№90
Ужин	Картофельное пюре	110	2.24	3.52	14.98	100	-	№14
	Котлета рыбная	60	7.98	2.82	5.75	80	-	№39
	Хлеб ржаной	20	1.32	0.24	6.68	34	-	№36
	Какао	150	0,04	0.01	6.99	28	-	№68
Итого за день			43.46	30.50	162.54	1095	-	-

