

"УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МБДОУ "Новоторъяльский  
детский сад "Солнышко"  
Лошакова Г.Н  
"01" 03 2023г.



**Примерное  
десятидневное меню  
МБДОУ  
«Новоторъяльский детский  
сад «Солнышко»**

День: 1-й день

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный рисовый	200	5,8	6,6	19,2	160	161
	Чай с молоком	180	3,1	2,8	16,5	93,1	394
	Бутерброды с маслом сливочным	20/5	1,5	4,71	9,13	85	1
	<b>Итого:</b>		10,4	14,11	41,83	338,1	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	368
Обед	Щи из свежей капусты	200	1,8	4,2	13,76	72	124
	Котлета мясная	75	11,9	10,8	12	195,75	451
	Гречка рассыпчатая	130	7,5	6,76	36,9	241	3
	Пюре из моркови	50	0,7	1,8	4,45	37,5	528
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,4	87,8	372
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,25	14,8	70,5	122
	Хлеб ржаной	37,5	2,4	0,45	12,5	62,05	123
	<b>Итого:</b>		26,64	24,4	115,92	763,22	
Полдник	Запеканка из творога с повидлом	100/20	17,1	12,2	15,5	244	366
	Йогурт	150	4,5	3,7	15	82	530
	<b>Итого:</b>		21,6	15,9	30,5	326	
	<b>ИТОГО за день:</b>		60,3	54,81	198,05	1474,32	

День: 1-й день

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный рисовый	150	4,3	4,9	14,4	120	161
	Чай с молоком	180	2	2,7	13,15	92,4	394
	Бутерброды с маслом сливочным	15/5	1,5	4,71	9,13	85	1
	<b>Итого:</b>		7,8	12,31	36,68	297,4	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	368
Обед	Щи из свежей капусты	150	1,35	3,1	10,3	54	124
	Котлета мясная	50	7,9	7,2	8	130,5	451
	Гречка рассыпчатая	110	6,3	5,72	31,2	204,6	3
	Пюре из моркови	40	0,56	1,46	3,56	30	528
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,8	70,2	372
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	12,3	58,7	122
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,36	10,2	52,2	123
	<b>Итого:</b>		21,01	18,16	93,4	600,35	
Полдник	Запеканка из творога с повидлом	80/20	13,68	9,76	12,4	195,2	366
	Йогурт	100	3	2,4	10	54	530
	<b>Итого:</b>		16,68	12,16	22,4	249,2	
	<b>ИТОГО за день:</b>		45,89	43,03	162,28	1193,95	

День: 2-й день

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	4,4	8,8	27,4	208	311
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,76	84	395
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,16	9,8	45,1	122
	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,3	63	213
	<b>Итого:</b>		13,6	15,96	50,26	400	
2 завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	55,3	399
Обед	Суп с мясными фрикадельками	200	1,6	2	11,8	72	137
	Шницель рыбный	70	12,18	8,2	1,26	131	391
	Картофельное пюре	150	3,1	6,7	21,9	163	520
	Капуста тушеная	50	1,2	2,2	5,4	47	214
	Компот из кураги	180	0,54	-----	28,2	111,6	639
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,3	17,2	82,25	122
	Хлеб ржаной	37,5	2,4	0,45	12,5	65,25	123
	<b>Итого:</b>		23,52	19,85	98,26	674,1	
Полдник	Хачапури с сыром	70	9,4	9,1	22,26	219,2	13
	Чай с конфетой	180/15	0,81	4,14	9,97	80,52	391
	<b>Итого:</b>		10,21	13,24	32,23	299,72	
	<b>ИТОГО за день:</b>		47,83	49,05	190,85	1429,12	

День: 2-й день

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	3,3	6,6	20,5	156	311
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395
	Хлеб пшеничный	15	1,05	0,12	7,38	33,8	122
	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,3	63	213
	<b>Итого:</b>		11,69	13,32	38,81	322,8	
2 завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	55,3	399
Обед	Суп с мясными фрикадельками	150	1,2	1,5	8,8	54	137
	Шницель рыбный	50	8,7	5,9	0,9	94	391
	Картофельное пюре	110	2,3	4,9	16	119,9	520
	Капуста тушеная	40	0,9	1,8	4,3	37,6	214
	Компот из кураги	150	0,45	-----	23,5	93	639
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,25	14,8	70,5	122
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,36	10,2	52,2	123
	<b>Итого:</b>		17,65	14,71	78,5	521,2	
Полдник	Хачапури с сыром	50	6,7	6,5	15,9	156,5	13
	Чай с конфетой	150/10	0,6	2,77	6,6	54,1	391
	<b>Итого:</b>		7,3	9,27	22,5	210,6	
	<b>ИТОГО за день:</b>		37,14	37,3	149,91	1109,9	

День: 3-й день

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный гречневый	200	5,8	6,6	19,2	160	161
	Какао с молоком	180	3,78	3,2	15,55	106,8	397
	Бутерброд с сыром	20/15	5	4,59	9,84	101	3
	<b>Итого:</b>		14,58	14,39	44,59	367,8	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	368
Обед	Рассольник домашний	200	1,36	3,6	10,16	80	131
	Биточки куриные	75	13,6	12,6	6,6	144,75	500
	Макаронные изделия отварные	130	4,6	3,6	31,7	177,59	332
	Икра свекольная	50	1,2	3,8	6,5	66	78
	Компот из изюма	180	0,54	-----	28,1	111,6	639
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,25	14,8	70,5	122
	Хлеб ржаной	37,5	2,4	0,45	12,5	62,25	123
	<b>Итого:</b>		25,9	24,3	110,36	712,69	
Полдник	Манный пудинг с сгущенкой	100/20	4,5	7,2	31,7	210,5	318
	Снежок	150	4,2	3,7	16,5	117	530
	<b>Итого:</b>		8,7	10,9	48,2	327,5	
	<b>ИТОГО за день:</b>		49,58	49,99	212,95	1454,99	

День: 3-й день

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный гречневый	150	4,3	4,9	14,4	120	161
	Какао с молоком	180	3,78	3,2	15,55	106,8	397
	Бутерброд с сыром	15/10	3,46	3,07	7,38	71,25	3
	<b>Итого:</b>		11,59	11,17	37,33	298,05	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	368
Обед	Рассольник домашний	150	1,02	2,7	7,62	60	131
	Биточки куриные	50	9,1	8,4	4,45	96,5	500
	Макаронные изделия отварные	110	3,9	3,06	26,8	150,2	332
	Икра свекольная	40	0,96	3,04	5,2	52,8	78
	Компот из изюма	150	0,45	-	23,5	93	639
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	12,3	58,7	122
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,36	10,2	52,2	123
	<b>Итого:</b>		19,13	17,76	90,07	563,4	
Полдник	Манный пудинг с сгущенкой	80/20	3,6	5,7	25,3	168,4	318
	Снежок	100	2,8	2,5	11	78	530
	<b>Итого:</b>		6,4	8,2	36,3	246,4	
	<b>ИТОГО за день:</b>		37,52	37,53	173,5	1154,85	

День: 4-й день

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	200	3,4	10	15,6	168,6	311
	Чай с молоком	180	3,1	2,8	13,5	93,1	394
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,6	4,71	9,13	85	1
	<b>Итого:</b>		7,5	16,44	40,92	346,7	
2 завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	55,3	399
Обед	Суп картофельный с горохом	200	5	4,4	17,8	132	139
	Гуляш мясной	80	11,1	5,2	3,2	105,6	437
	Рис отварной	130	3,2	5,2	32,5	195,6	424
	Икра морковная	50	1,1	3,8	5,7	64	78
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,4	87,8	372
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,25	14,8	70,5	122
	Хлеб ржаной	37,5	2,4	0,45	12,5	62,25	123
	<b>Итого:</b>		25,14	19,44	107,9	717,75	
Полдник	Сырники творожные с повидлом	100/20	14,9	10	26	256	358
	Йогурт	150	4,5	3,7	15	82	530
	<b>Итого:</b>		19,4	13,7	41	338	
	<b>ИТОГО за день:</b>		52,54	49,58	199,92	1457,75	



День: 4-й день

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	150	2,58	7,5	11,7	126,4	311
	Чай с молоком	180	3,1	2,8	13,5	93,1	394
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	1,6	4,71	9,13	85	1
	<b>Итого:</b>		7,28	15,01	34,33	304,5	
2 завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	55,3	399
Обед	Суп картофельный с горохом	150	3,7	3,3	13,3	99	139
	Гуляш мясной	60	8,3	3,9	2,4	79,2	437
	Рис отварной	110	2,7	4,4	27,5	165,5	424
	Икра морковная	40	0,8	3	4,5	51,2	78
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,8	73,2	372
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	12,3	58,7	122
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,36	10,2	52,2	123
	<b>Итого:</b>		19,32	15,28	88	579	
Полдник	Сырники творожные с повидлом	80/20	11,9	8	20,8	204,8	358
	Йогурт	100	3	2,4	10	54	530
	<b>Итого:</b>		14,9	10,4	30,8	258,8	
	<b>ИТОГО за день:</b>		42	40,69	163,23	1197,6	

День: 5-й день

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная пшённая	200	4,6	13,9	40	237,4	4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,76	84	395
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,16	9,8	47	122
	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,3	63	213
	<b>Итого:</b>		13,8	21,06	62,86	431,4	
2 завтрак	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	368
Обед	Суп картофельный с крупой	200	2	2,4	14,6	90,4	138
	Тефтели рыбные тушеные в томатном соусе	70	8,6	5,9	8,9	128,8	394
	Картофельное пюре	150	3,1	6,7	21,9	163	520
	Пюре из свеклы	50	0,85	1,9	5,5	41,5	528
	Компот из кураги	180	0,54	-----	28,2	111,6	639
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,29	17,2	82,2	122
	Хлеб ржаной	37,5	2,4	0,45	12,5	65,25	123
	<b>Итого:</b>		19,99	17,64	108,8	682,75	
Полдник	Пирожок с яблоками	70	4,3	3,6	44,5	225,8	738
	Ряженка	180	5,4	4,5	7,56	91	531
	<b>Итого:</b>		9,7	8,1	52,06	316,8	
	<b>ИТОГО за день:</b>		43,89	46,8	233,52	1477,95	

День: 5-й день

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная пшѐнная	150	3,45	10,4	30	178,05	4
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395
	Хлеб пшеничный	15	1,05	0,12	7,38	35,22	122
	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,3	63	213
	<b>Итого:</b>		11,84	17,12	48,31	346,27	
2 завтрак	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	368
Обед	Суп картофельный с крупой	150	1,5	1,8	10,9	67,8	138
	Тефтели рыбные тушеные в томатном соусе	50	6,2	4,3	6,4	92	394
	Картофельное пюре	110	2,3	4,9	16	119,9	520
	Пюре из свеклы	40	0,6	1,5	4,4	33,2	528
	Компот из кураги	150	0,45	-----	23,5	93	639
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	12,3	58,7	122
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,36	10,2	52,2	123
	<b>Итого:</b>		14,75	13,06	83,7	516,8	
Полдник	Пирожок с яблоками	50	3,1	2,6	31,8	161,3	738
	Ряженка	150	4,5	3,75	6,3	76,5	531
	<b>Итого:</b>		7,6	6,35	38,1	237,8	
	<b>ИТОГО за день:</b>		34,59	36,93	179,91	1147,87	

День: 6-й день

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	2,2	16,6	22	176	5
	Какао с молоком	180	3,78	3,2	15,55	106,8	397
	Бутерброд с повидлом	15/20	1	0,1	20,65	84,2	2
	<b>Итого:</b>		8,03	20,02	65,6	402,25	
2 завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	55,3	399
Обед	Борщ из свежей капусты	200	1,36	3,6	4,6	50	110
	Жаркое под домашнему	200	17,8	9,8	21,6	250	436
	Пюре из моркови	50	0,7	1,9	4,45	37,5	528
	Компот из изюма	180	0,54	-----	28,2	111,6	639
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,25	14,8	70,5	122
	Хлеб ржаной	37,5	2,4	0,45	12,5	65,25	123
	<b>Итого:</b>		25	16	86,15	584,85	
Полдник	Галушки творожные с маслом сливочным	100/5	14	11,3	14,1	219	367
	Йогурт	150	4,5	3,7	15	82	530
	<b>Итого:</b>		18,5	15	29,5	301	
	<b>ИТОГО за день:</b>		52,03	51,02	191,35	1343,4	

День: 6-й день

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная рисовая	150	1,6	12,4	16,5	132	5
	Какао с молоком	180	3,78	3,2	15,5	106,8	397
	Бутерброд с повидлом	10/10	0,5	0,05	11,8	48,1	2
	<b>Итого:</b>		5,9	15,65	43,8	286,9	
2 завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	55,3	399
Обед	Борщ из свежей капусты	150	1,02	2,7	3,45	37,5	110
	Жаркое подомашнему	150	13,3	7,3	16,2	187,5	436
	Пюре из моркови	40	0,56	1,52	3,56	30	528
	Компот из изюма	150	0,45	-----	23,5	93	639
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	12,3	58,7	122
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,36	10,2	52,2	123
	<b>Итого:</b>		19,03	12,08	69,21	458,9	
Полдник	Галушки творожные с маслом сливочным	80/5	11	9,04	11,28	175,2	367
	Йогурт	150	4,5	3,7	15	82	530
	<b>Итого:</b>		15,5	12,74	26,28	257,2	
	<b>ИТОГО за день:</b>		40,93	40,47	149,39	1058,3	

День: 7-й день

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая на молоке	200	8	9,9	28,7	236,4	12
	Чай с молоком	180	3,1	2,8	13,5	93,1	394
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,16	9,8	45,1	122
	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,3	63	213
	<b>Итого:</b>		17,5	17,46	52,3	392,5	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	368
Обед	Суп картофельный с горохом	200	5	4,4	17,8	132	139
	Рыба запеченная	70	13,7	4,7	2,94	112	377
	Картофельное пюре	150	3,1	6,7	21,9	163	520
	Капуста тушенная	50	1,2	2,2	5,4	47	214
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,4	87,8	372
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,29	17,2	82,2	122
	Хлеб ржаной	37,5	2,4	0,45	12,5	65,25	123
	<b>Итого:</b>		28,04	18,88	99,14	689,25	
Полдник	Булочка сдобная	70	5,1	6,16	40,5	238	774
	Чай с конфетой	180/15	0,81	4,14	9,97	80,52	391
	<b>Итого:</b>		5,91	10,3	50,47	318,52	
	<b>ИТОГО за день:</b>		51,85	47,04	211,71	1447,27	

День: 7-й день

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая на молоке	150	6	7,4	21,5	177,3	12
	Чай с молоком	150	2,58	2,3	11,25	77,58	394
	Хлеб пшеничный	15	1,05	0,12	7,38	33,8	122
	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,3	63	213
	<b>Итого:</b>		14,63	14,42	40,43	351,68	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	368
Обед	Суп картофельный с горохом	150	3,7	3,3	13,3	99	139
	Рыба отварная	50	9,7	0,4	-----	44	369
	Картофельное пюре	110	2,3	4,9	16	119,9	520
	Капуста тушеная	40	0,9	1,8	4,3	37,6	214
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,8	73,2	372
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	12,3	58,7	122
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,36	10,2	52,2	123
	<b>Итого:</b>		20,42	11,08	73,9	484,6	
Полдник	Булочка сдобная	50	3,6	4,4	28,95	170	774
	Чай с конфетой	150/10	0,6	2,77	6,6	54,1	391
	<b>Итого:</b>		4,2	7,17	35,55	224,1	
	<b>ИТОГО за день:</b>		39,65	33,07	159,67	1107,38	

День: 8-й день

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	200	6,6	8,4	36	241,6	9
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,76	84	395
	Бутерброды с маслом сливочным	20/5	1,6	4,71	9,13	85	1
	<b>Итого:</b>		11	15,51	57,89	410,6	
2 завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	55,3	399
Обед	Щи из свежей капусты	200	1,8	4,2	13,76	72	124
	Котлета куриная	70	13,4	9,4	12,6	189,6	498
	Макаронные изделия	130	3,1	2,4	21,1	118,39	332
	Икра свекольная	50	1,2	3,8	6,5	66	78
	Компот из кураги	180	0,54	-----	28,2	111,6	639
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,25	14,8	70,5	122
	Хлеб ржаной	37,5	2,4	0,45	12,5	65,25	123
	<b>Итого:</b>		24,64	20,5	109,46	693,34	
Полдник	Запеканка картофельная с овощами	100	2,45	4,8	18,4	133,5	264
	Ряженка	150	4,5	3,7	6,3	76,5	531
	Вафли	30	1,0	9,06	19,3	161,7	602
	<b>Итого:</b>		7,95	17,56	44	371,7	
	<b>ИТОГО за день:</b>		44,09	53,57	221,45	1530,94	



День: 8-й день

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	150	4,9	6,3	27	180,9	9
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,76	84	395
	Бутерброды с маслом сливочным	15/5	1,6	4,71	9,13	85	1
	<b>Итого:</b>		9,3	13,41	48,89	349,9	
2 завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	55,3	399
Обед	Щи из свежей капусты	150	1,35	3,1	10,3	54	124
	Котлета куриная	50	9,6	6,75	9,1	135,5	498
	Макаронные изделия	110	2,4	1,8	16,2	91,07	332
	Икра свекольная	40	0,96	3,04	5,2	52,8	78
	Компот из кураги	150	0,45	-----	23,5	93	639
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	12,3	58,7	122
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,36	10,2	52,2	123
	<b>Итого:</b>		18,46	15,25	86,8	537,27	
Полдник	Запеканка картофельная с овощами	80	1,96	3,84	14,72	106,8	264
	Ряженка	100	3	2,7	4,2	51	531
	Вафли	20	0,68	6,04	12,9	107,8	602
	<b>Итого:</b>		5,64	12,28	31,82	265,6	
	<b>ИТОГО за день:</b>		33,9	40,94	177,61	1208,07	

День: 9-й день

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,6	6,4	19,8	112	160
	Какао с молоком	180	3,78	3,2	15,55	106,8	397
	Бутерброд с сыром	20/15	5	4,59	9,84	101	3
	<b>Итого:</b>		14,38	14,19	45,19	319,8	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	368
Обед	Суп с мучными клецками	200	3,8	4,2	22,4	142	548
	Голубцы ленивые	200	14,6	14,05	21,66	286,5	27
	Икра морковная	50	1,1	3,8	5,7	64	78
	Компот из сухофруктов	180	0,54	-----	28,2	111,6	639
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,25	14,8	70,5	122
	Хлеб ржаной	37,5	2,4	0,45	12,5	65,25	123
	<b>Итого:</b>		24,64	22,75	105,26	739,85	
Полдник	Королевская ватрушка с творогом	100	14,88	14,91	24	276,01	356
	Йогурт	150	4,5	3,7	15	82	530
	<b>Итого:</b>		19,38	18,61	39	358,01	
	<b>ИТОГО за день:</b>		58,8	55,95	199,25	1464,66	

День: 9-й день

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,2	4,8	14,8	84	160
	Какао с молоком	180	3,78	3,2	15,55	106,8	397
	Бутерброд с сыром	15/10	3,46	3,07	7,38	71,25	3
	<b>Итого:</b>		11,44	11,07	37,73	262,05	
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	368
Обед	Суп с мучными клецками	150	2,4	3,15	16,8	106,5	548
	Голубцы ленивые	150	10,9	10,5	16,2	214,8	27
	Икра морковная	40	0,8	3	4,5	51,2	78
	Компот из сухофруктов	150	0,45	-----	23,5	93	639
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	12,3	58,7	122
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,36	10,2	52,2	123
	<b>Итого:</b>		18,25	17,21	83,5	576,4	
Полдник	Королевская ватрушка с творогом	80	11,9	11,9	19,2	220,8	356
	Йогурт	150	4,5	2,4	15	82	530
	<b>Итого:</b>		16,4	14,3	34,2	302,8	
	<b>ИТОГО за день:</b>		46,49	42,98	165,23	1188,25	

День: 10-й день

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная манная	200	3,2	8,5	21	176	7
	Чай с молоком	180	3,1	2,8	13,5	93,1	394
	Хлеб пшеничный	20	1,4	0,16	9,8	45,1	122
	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,3	63	213
	<b>Итого:</b>		12,7	16,06	44,6	377,2	
2 завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	55,3	399
Обед	Борщ картофельный	200	1,76	4,24	12,96	96,8	114
	Биточки рыбные	70	9,1	6,1	10,6	137,2	388
	Картофельное пюре	150	3,1	6,7	21,9	163	520
	зеленый горошек	50	1,6	0,1	3,2	19,4	38
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,4	87,8	372
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,25	14,8	70,5	122
	Хлеб ржаной	37,5	2,4	0,45	12,5	65,25	123
	<b>Итого:</b>		20,3	18,01	97,36	639,95	
Полдник	Пирожок с повидлом	70	4,3	3,64	44,59	225,8	738
	Молоко	180	5,4	4,89	9,09	102	400
	<b>Итого:</b>		9,7	8,53	53,68	327,8	
	<b>ИТОГО за день:</b>		41,9	44,02	195,64	1400,25	
<b>Среднее значение за период ( 10 дней):</b>			43,2	42,6	205,74	1400,25	

День: 10-й день

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход, гр.	Пищевые вещества			Ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная манная	150	2,4	6,3	15,7	132	7
	Чай с молоком	150	2,6	2,3	11,31	77	394
	Хлеб пшеничный	15	1,05	0,12	7,38	33,8	122
	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,3	63	213
	<b>Итого:</b>		11,05	13,32	34,69	305,8	
2 завтрак	Сок	100	0,5	-	10,1	55,3	399
Обед	Борщ картофельный	150	1,32	3,18	9,72	72,6	114
	Биточки рыбные	50	6,5	4,4	7,6	98	388
	Картофельное пюре	110	2,3	4,9	16	119,9	520
	Зеленый горошек	30	0,9	0,06	1,92	11,64	38
	Компот из свежих яблок	150	1,2	0,12	17,8	73,2	372
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,2	12,3	58,7	122
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,36	10,2	52,2	123
	<b>Итого:</b>		16,02	13,21	75,54	483,34	
Полдник	Пирожок с повидлом	50	3,1	2,6	31,85	161,32	738
	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	400
	<b>Итого:</b>		7,65	6,68	39,43	246,32	
	<b>ИТОГО за день:</b>		35,22	33,21	159,76	1090,76	
<b>Среднее значение за период (10 дней):</b>			35,22	33,21	159,76	1090,76	

## Ясли

День	Пищевые вещества			
	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал
1	45,89	43,03	162,28	1193,95
2	37,14	37,3	149,91	1109,9
3	37,52	37,53	173,5	1154,85
4	42	40,69	163,23	1197,6
5	34,5	36,93	179,91	1147,87
6	40,93	40,47	149,39	1058,3
7	39,65	33,07	159,67	1107,38
8	33,9	40,94	177,61	1208,07
9	46,4	42,98	165,23	1188,25
10	35,22	33,21	159,76	1090,76
<b>Среднее:</b>	<b>393,1</b>	<b>386,15</b>	<b>1640,49</b>	<b>11456,93</b>
<b>В среднем за 1 день</b>	<b>39,31</b>	<b>38,61</b>	<b>164,04</b>	<b>1145,69</b>

## Сад

День	Пищевые вещества			
	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность, ккал
1	60,3	54,81	198,05	1474,32
2	47,83	49,05	190,85	1429,12
3	49,58	49,99	212,95	1454,99
4	52,54	49,58	199,92	1457,75
5	43,89	46,8	233,52	1477,925
6	52,03	51,02	191,35	1343,4
7	51,85	47,04	211,71	1447,27
8	44,09	53,57	221,45	1530,94
9	58,8	55,95	199,25	1464,6
10	43,2	42,6	205,74	1400,25
<b>Среднее:</b>	<b>504,11</b>	<b>500,41</b>	<b>2064,79</b>	<b>14480,59</b>
<b>В среднем за 1 день</b>	<b>50,41</b>	<b>50,04</b>	<b>206,47</b>	<b>1448,05</b>