



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ д/с № 2 "Сказка"

Я.В. Казакова

приказ № 154 о/д от 28.12.2024г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания
в муниципальном бюджетном дошкольном
образовательном учреждении
"ДЕТСКИЙ САД № 2 "СКАЗКА"
(зимний период)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.ц. (ккал)	Витамин С	N Рецептуры
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			
ДЕНЬ 1	<i>Дошкольный возраст</i>							
Завтрак:	Омлет натуральный	150	14.1	20.63	2.84	253.43	0.29	215/2011
	Икра кабачковая	50	1	4.5	0	44.5	5.52	101/2004
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76		
	Чай с сахаром	180/10	0.9	0	13.5	57.6	0.03	392/2011
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/30	2.3	7.7	12.5	128.5		1/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	445						
2 Завтрак								
Обед:	Суп картофельный с вермишелью	180	2.83	2.04	12.34	79.04	5.94	82/2011
	Плов из птицы	70/130	20.95	15.70	28.29	338.26	0.5	304/2011
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.02	25.00	101.78	0.36	376/2011
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.68	34.16		
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	600						
Полдник:	Каша молочная манная с/м и с/с	180/5/8	3.19	3.9	21.50	133.86		185/2011
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76		
	Чай с сахаром	180/10	0.9	0	13.5	57.6	0.03	392/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	403						
Итого за 1 день:			52.63	55.33	165.13	1369.01	12.67	
ДЕНЬ 1	<i>Ранний возраст</i>							
Завтрак:	Омлет натуральный	130	12.22	17.88	2.46	219.64	0.25	215/2011
	Икра кабачковая	50	1	4.5	0	44.5	5.52	101/2004
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35.11		
	Чай с сахаром	150/7	0.75	0	11.25	48	0.02	392/2011
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/25	1.95	6.6	10.72	110.08		1/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	382						
2 Завтрак								
Обед:	Суп картофельный с вермишелью	150	2.36	1.7	10.28	65.86	4.95	82/2011
	Плов из птицы	60/120	18.13	13.60	26.2	299.72	0.48	304/2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.78	0.3	376/2011
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35.11		
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0.66	0.12	3.34	17.08		
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	505						
Полдник:	Каша молочная манная с/м и с/с	150/5/5	2.65	3.24	17.86	111.2		185/2011
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35.11		
	Чай с сахаром	150/7	0.75	0	11.25	48	0.02	392/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	332						
Итого за 1 день:			44.37	48.11	135.94	1154.185	11.54	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамин С	N Рецептуры
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			
ДЕНЬ 2	<i>Дошкольный возраст</i>							
Завтрак:	Запеканка из творога	150	26.3	18.06	25.80	370.94	0.17	237/2011
	Соус молочный сладкий	30	0.58	1.36	5.98	38.48	0.1	351/2011
	Чай с сахаром	180/10	0.9	0	13.5	57.6	0.03	392/2011
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/30	2.3	7.7	12.5	128.5		1/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	405						
2 Завтрак								
Обед:	Суп картофельный с пшеном	180	1.57	3.84	17.73	111.76	4.19	80/2011
	Тефтели из говядины (1-й вариант)	70	9.91	10.96	12.41	187.92	0.92	286/2011
	Соус томатный	30	0.35	1.26	2.4	22.34	0.72	348/2011
	Капуста тушеная	130	2.71	4.82	12.46	104.06	14.43	321/2011
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.02	25.00	101.78	0.36	376/2011
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.68	34.16		
	Суммарный объём блюд (гр)	630						
Полдник:	Печенье	20	1.16	3.66	10.73	80.5		
	Чай с сахаром	180/10	0.9	0	13.5	57.6	0.03	392/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	210						
Итого за 2 день:			49.98	32.70	168.35	1342.4	20.95	
ДЕНЬ 2	<i>Ранний возраст</i>							
Завтрак:	Запеканка из творога	130	22.79	15.66	22.36	321.54	0.15	237/2011
	Соус молочный сладкий	25	0.48	1.13	4.98	32.01	0.08	351/2011
	Чай с сахаром	150/7	0.75	0	11.25	48	0.02	392/2011
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/25	1.95	6.6	10.72	110.08		1/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	342						
2 Завтрак								
Обед:	Суп картофельный с пшеном	150	1.31	3.2	14.78	93.16	3.49	80/2011
	Тефтели из говядины (1-й вариант)	60	8.54	9.55	11.18	164.83	0.79	286/2011
	Соус томатный	25	0.29	1.05	2	18.61	0.59	348/2011
	Капуста тушеная	120	2.4	4.45	11.40	95.25	13.3	321/2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.78	0.3	376/2011
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35.11		
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0.66	0.12	3.34	17.08		
	Суммарный объём блюд (гр)	530						
Полдник:	Печенье	20	1.16	3.66	10.73	80.5		
	Чай с сахаром	150/7	0.75	0	11.25	48	0.02	392/2011
	Суммарный объём блюд (гр)	177						
Итого за 2 день:			42.60	36.36	142.07	1148.95	18.74	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер.ц. (ккал)	Витамин С	N Рецептуры
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			
ДЕНЬ 3	<i>Дошкольный возраст</i>							
Завтрак:	Биточки рыбные из минтая	70	10.64	3.29	6.71	93.7	0.23	255/2011
	Икра свекольная	100	2.37	0.11	22.88	101.99	5.68	54/2011
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76		
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/30	2.3	7.7	12.5	128.5		1/2011
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40.38	0.03	392/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	415						
2 Завтрак								
Обед:	Суп-лапша домашняя	180	1.86	3.99	10.55	85.55	0.3	86/2011
	Птица тушеная с соусом	70/60	15.68	24.38	4.92	301.82	0.47	301/2011
	Рис припущенный	130	3.15	3.74	31.79	173.42		316/2011
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.02	25.00	101.78	0.36	376/2011
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.68	34.16		
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	660						
Полдник:	Кефир 2,5%	180	5.22	4.5	7.2	90.18	1.26	401/2011
	Крендель сахарный	50	3.54	6.57	27.87	184.77		460/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	230						
Итого за 3 день:			49.70	51.67	185.41	1429.77	8.33	
ДЕНЬ 3	<i>Ранний возраст</i>							
Завтрак:	Биточки рыбные из минтая	60	9.12	2.82	5.75	84.86	0.2	255/2011
	Икра свекольная	75	1.78	0.09	17.16	76.57	4.26	54/2011
	Хлеб пшеничный	10	0.79	0.1	4.83	23.38		
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/25	1.95	6.6	10.72	110.08		1/2011
	Чай с сахаром	150/7	0.75	0	11.25	48	0.02	392/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	332						
2 Завтрак								
Обед:	Суп-лапша домашняя	150	1.55	3.33	8.79	71.33	0.25	86/2011
	Птица тушеная с соусом	60/60	13.44	20.9	4.22	258.74	0.4	301/2011
	Рис припущенный	120	2.9	3.4	29.3	159.40		316/2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.78	0.3	376/2011
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35.11		
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0.66	0.12	3.34	17.08		
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	565						
Полдник:	Кефир 2,5%	150	4.35	3.75	6	75.15	1.05	401/2011
	Крендель сахарный	50	3.54	6.57	27.87	184.77		460/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	200						
Итого за 3 день:			42.35	45.03	157.31	1229.245	6.48	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер.ц. (ккал)	Витамин С	N Рецептуры	
			Б(г)	Ж(г)	У(г)				
ДЕНЬ 4	<i>Дошкольный возраст</i>								
Завтрак:	Суп молочный с вермишелью	200	5.76	5.21	18.83	145.25	0.9	93/2011	
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	40.38	0.03	392/2011	
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/30	2.3	7.7	12.5	128.5		1/2011	
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	425							
2 Завтрак									
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	180	1.31	3.54	9.18	73.82	7.4	57/2011	
	Котлета рубленая из птицы	70	11.3	10.37	11.78	185.65	0.64	305/2011	
	Каша пшеничная вязкая	130	3.47	3.64	21.32	131.92		314/2011	
	Соус томатный	30	0.35	1.26	2.4	22.34	0.71	348/2011	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.02	25.00	101.78	0.36	376/2011	
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.68	34.16			
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	630							
	Полдник:	Вафли	22	1.14	6.54	12.98	115.34		
		Какао с молоком	180	3.78	3.26	15.55	106.66	1.44	397/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	202							
Итого за 4 день:			32.77	42	155.87	1132.56	11.48		
ДЕНЬ 4	<i>Ранний возраст</i>								
Завтрак:	Суп молочный с вермишелью	180	5.18	4.69	16.95	130.73	0.81	93/2011	
	Чай с сахаром	150/7	0.75	0	11.25	48	0.02	392/2011	
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/25	1.95	6.6	10.72	110.08		1/2011	
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	367							
2 Завтрак									
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	150	1.09	2.95	7.65	61.51	6.18	57/2011	
	Котлета рубленая из птицы	60	9.69	8.89	10.10	159.17	0.55	305/2011	
	Каша пшеничная вязкая	120	3.24	3.36	19.7	122		314/2011	
	Соус томатный	25	0.29	1.05	2	18.61	0.59	348/2011	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.78	0.3	376/2011	
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35.11			
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0.66	0.12	3.34	17.08			
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	530							
	Полдник:	Вафли	22	1.14	6.54	12.98	115.34		
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	88.92	1.2	397/2011	
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	172							
Итого за 4 день:			28.66	37.09	135.73	991.33	9.65		

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.ц. (ккал)	Витамин С	N Рецептуры
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			
ДЕНЬ 5		<i>Дошкольный возраст</i>						
Завтрак:	Каша молочная пшеничная с/м и с/с	200/5/8	5.87	5.41	35.86	215.61		185/2011
	Чай с сахаром	180/10	0.9	0	13.5	57.6	0.03	392/2011
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/30	2.3	7.7	12.5	128.5		1/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	438						
2 Завтрак								
Обед:	Суп картофельный с бобовыми	180	3.65	3.85	16.26	114.29	4.18	81/2011
	Кнели куриные с рисом	70	12.41	11.63	4.42	171.99	0.43	312/2011
	Соус томатный	30	0.35	1.26	2.4	22.34	0.71	348/2011
	Макаронные изделия отварные	130	4.77	3.9	22.9	145.78		317/2011
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.02	25.00	101.78	0.36	376/2011
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.68	34.16		
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	630						
Полдник:	Чай с сахаром	180/10	0.9	0	13.5	57.6	0.03	392/2011
	Ватрушка с повидлом	60	5.46	4.70	27.80	175.34	0.08	458/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	250						
Итого за 5 день:			39.91	38.91	190.48	1271.75	5.82	
ДЕНЬ 5		<i>Ранний возраст</i>						
Завтрак:	Каша молочная пшеничная с/м и с/с	150/5/5	4.4	4.06	26.9	161.74		185/2011
	Чай с сахаром	150/7	0.75	0	11.25	48	0.02	392/2011
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/25	1.95	6.6	10.72	110.08		1/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	347						
2 Завтрак								
Обед:	Суп картофельный с бобовыми	150	3.04	3.2	13.55	95.16	3.48	81/2011
	Кнели куриные с рисом	60	10.64	9.97	3.79	147.45	0.37	312/2011
	Соус томатный	25	0.29	1.05	2	18.61	0.59	348/2011
	Макаронные изделия отварные	120	4.42	3.61	21.15	134.77	14.5	321/2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.78	0.3	376/2011
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35.11		
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0.66	0.12	3.34	17.08		
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	530						
Полдник:	Чай с сахаром	150/7	0.75	0	11.25	48	0.02	392/2011
	Ватрушка с повидлом	60	5.46	4.70	27.80	175.34	0.08	458/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	217						
Итого за 5 день:			33.88	33.48	159.83	1076.115	19.36	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.ц. (ккал)	Витамин С	N Рецептуры
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			
ДЕНЬ 6	<i>Дошкольный возраст</i>							
Завтрак:	Яйца варёные	40	5.08	4.6	0.3	62.92		213/2011
	Икра кабачковая	50	1	4.5	0	44.5	5.52	101/2004
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76		
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	90.53	0.34	395/2011
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/30	2.3	7.7	12.5	128.5		1/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	325						
2 Завтрак								
Обед:	Суп картофельный с клёцками	20/180	1.68	2.68	9.71	69.68	4.6	85/2011
	Птица отварная	70	14.77	9.52	0	144.76		300/2011
	Пюре из бобовых с маслом	130	11.79	5.98	21.68	187.7		199/2017
	Соус томатный	30	0.35	1.26	2.4	22.34	0.71	348/2011
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.02	25.00	101.78	0.36	376/2011
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.68	34.16		
		<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	650					
Полдник:	Суп молочный с рисом	200	4.81	5.52	17.71	139.76	0.91	94/2011
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76		
	Чай с сахаром	180/10	0.9	0	13.5	57.6	0.03	392/2011
		<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	410					
Итого за 6 день:			51.99	45.03	152.82	1224.51	12.47	
ДЕНЬ 6	<i>Ранний возраст</i>							
Завтрак:	Яйца варёные	40	5.08	4.6	0.3	62.92		213/2011
	Икра кабачковая	50	1	4.5	0	44.5	5.52	101/2004
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35.11		
	Кофейный напиток с молоком	150	2.34	2	10.63	69.88	0.28	395/2011
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/25	1.95	6.6	10.72	110.08		1/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	285						
2 Завтрак								
Обед:	Суп картофельный с клёцками	20/150	1.43	2.29	8.25	59.33	3.91	85/2011
	Птица отварная	60	12.66	8.16	0	124.08		300/2011
	Пюре из бобовых с маслом	120	10.9	5.48	26.28	198.04		514/2004
	Соус томатный	25	0.29	1.05	2	18.61	0.59	348/2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.78	0.3	376/2011
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35.11		
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0.66	0.12	3.34	17.08		
		<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	550					
Полдник:	Суп молочный с рисом	180	4.33	4.97	15.94	125.81	0.82	94/2011
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35.11		
	Чай с сахаром	150/7	0.75	0	11.25	48	0.02	392/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	352						
Итого за 6 день:			45.29	40.24	131.29	1068.435	11.44	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамин С	N Рецептуры
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			
ДЕНЬ 7	<i>Дошкольный возраст</i>							
Завтрак:	Пудинг из творога с рисом	150	22.1	14.91	31.13	347.11	0.29	236/2011
	Соус молочный сладкий	30	0.58	1.36	5.98	38.48	0.1	351/2011
	Чай с сахаром	180/10	0.9	0	13.5	57.6	0.03	392/2011
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/30	2.3	7.7	12.5	128.5		1/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	405						
2 Завтрак								
Обед:	Рассольник ленинградский	180	1.51	3.68	11.95	86.96	5.43	76/2011
	Рыба, тушенная с овощами	80	8.65	5.03	8.6	114.27	1.96	247/2011
	Пюре картофельное	130	2.65	4.16	17.68	118.76	15.74	321/2011
	Кисель фруктовый	180	0.51	0.05	25.38	104.01	0.9	648/2004
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.68	34.16		
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	610						
Полдник:	Чай с сахаром	180/10	0.9	0	13.5	57.6	0.03	392/2011
	Вафли	22	1.14	6.54	12.98	115.34		
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	212						
Итого за 7 день:			44.14	42.51	169.54	1249.55	24.48	
ДЕНЬ 7	<i>Ранний возраст</i>							
Завтрак:	Пудинг из творога с рисом	130	19.13	12.94	26.40	298.58	0.24	235/2011
	Соус молочный сладкий	25	0.48	1.13	4.98	32.01	0.08	351/2011
	Чай с сахаром	150/7	0.75	0	11.30	48.2	0.02	392/2011
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/25	1.95	6.6	10.72	110.08		1/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	342						
2 Завтрак								
Обед:	Рассольник ленинградский	150	1.26	3.07	9.95	72.47	4.52	76/2011
	Рыба, тушенная с овощами	60	6.49	3.78	6.13	84.50	1.25	247/2011
	Пюре картофельное	120	2.45	3.84	16.38	109.88	14.52	321/2011
	Кисель фруктовый	150	0.43	0.05	21.15	86.77	0.76	648/2004
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35.11		
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0.66	0.12	3.34	17.08		
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	505						
Полдник:	Чай с сахаром	150/7	0.75	0	11.25	48	0.02	392/2011
	Вафли	22	1.14	6.54	12.98	115.34		
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	179						
Итого за 7 день:			36.68	37.09	141.83	1058.02	21.41	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.ц. (ккал)	Витамин С	N Рецептуры
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			
ДЕНЬ 8	<i>Дошкольный возраст</i>							
Завтрак:	Каша молочная манная с/м и с/с	200/5/8	3.55	4.33	23.89	148.73		185/2011
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/30	2.3	7.7	12.5	128.5		1/2011
	Чай с сахаром	180/10	0.9	0	13.5	57.6	0.03	392/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	438						
2 Завтрак								
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.25	3.51	6.11	61.03	13.3	67/2011
	Котлета рубленая из говядины	70	10.43	7.7	10.19	151.78		282/2011
	Каша гречневая вязкая	130	3.97	4.33	17.78	125.97		314/2011
	Соус томатный	30	0.35	1.26	2.4	22.34	0.72	348/2011
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.02	25.00	101.78	0.36	376/2011
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.68	34.16		
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	630						
Полдник:	Пирожок печеный с картофелем	60	3.91	4.7	23.75	152.94	0.51	454/2011
	Кефир 2,5%	180	5.22	4.5	7.2	90.18	1.26	401/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	240						
Итого за 8 день:			35.18	38.49	158.66	1121.77	16.18	
ДЕНЬ 8	<i>Ранний возраст</i>							
Завтрак:	Каша молочная манная с/м и с/с	150/5/5	2.65	3.24	17.86	111.2		185/2011
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/25	1.95	6.6	10.72	110.08		1/2011
	Чай с сахаром	150/7	0.75	0	11.30	48.2	0.02	392/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	347						
2 Завтрак								
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.04	2.93	5.09	50.89	11.08	67/2011
	Котлета рубленая из говядины	60	8.93	6.74	8.97	132.26		282/2011
	Каша гречневая вязкая	120	3.66	4.01	16.42	116.41		314/2011
	Соус томатный	25	0.29	1.05	2	18.61	0.59	348/2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.78	0.3	376/2011
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35.11		
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0.66	0.12	3.34	17.08		
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	530						
Полдник:	Пирожок печеный с картофелем	60	3.91	4.7	23.75	152.94	0.51	454/2011
	Кефир 2,5%	150	4.35	3.75	6	75.15	1.05	401/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	210						
Итого за 8 день:			29.71	33.31	133.53	952.71	13.55	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.ц. (ккал)	Витамин С	N Рецептуры
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			
ДЕНЬ 9	<i>Дошкольный возраст</i>							
Завтрак:	Каша молочная рисовая с/м и с/с	200/5/8	6.17	5.89	22.51	167.73		185/2011
	Чай с сахаром	180/10	0.9	0	13.5	57.6		392/2011
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/30	2.3	7.7	12.5	128.5		1/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	438						
2 Завтрак								
Обед:	Суп картофельный с бобовыми	180	3.65	3.85	16.26	114.29	4.18	81/2011
	Макаронник с мясом цыплёнка-бройл.	160	24.64	21.73	19.33	371.45	6	292/2011
	Соус томатный	30	0.35	1.26	2.4	22.34	0.71	348/2011
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.02	25.00	101.78	0.36	376/2011
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.68	34.16		
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	590						
	Полдник:	Печенье	20	1.16	3.66	10.73	80.5	
	Чай с сахаром	180/10	0.9	0	13.5	57.6		392/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	210						
Итого за 9 день:			43.37	44.55	152.07	1182.71	11.25	
ДЕНЬ 9	<i>Ранний возраст</i>							
Завтрак:	Каша молочная рисовая с/м и с/с	150/5/5	4.63	4.42	16.88	125.82		185/2011
	Чай с сахаром	150/7	0.75	0	11.25	48	0.02	392/2011
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/25	1.95	6.6	10.72	110.08		1/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	347						
2 Завтрак								
Обед:	Суп картофельный с бобовыми	150	3.04	3.2	13.55	95.16	3.48	81/2011
	Макаронник с мясом цыплёнка-бройл.	120	20.48	18.60	14.5	307.32	4.5	292/2011
	Соус томатный	25	0.29	1.05	2	18.61	0.59	348/2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.78	0.3	376/2011
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35.11		
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0.66	0.12	3.34	17.08		
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	470						
	Полдник:	Печенье	20	1.16	3.66	10.73	80.5	
	Чай с сахаром	150/7	0.75	0	11.25	48	0.02	392/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	177						
Итого за 9 день:			35.23	42.71	122.30	970.455	8.91	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимний

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. (ккал)	Витамин С	N Рецептуры
			Б(г)	Ж(г)	У(г)			
ДЕНЬ 10	<i>Дошкольный возраст</i>							
Завтрак:	Суп молочный с макарон. издел.	200	5.76	5.21	18.83	145.25	0.9	93/2011
	Чай с сахаром	180/10	0.9		13.5	57.6		392/2011
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/30	2.3	7.7	12.5	128.5		1/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	425						
2 Завтрак								
Обед:	Суп картофельный с рисом	180	1.42	1.97	10.5	65.41	5.94	80/2011
	Птица тушен в соус смет/том с овощ	70/190	16.6	20.18	28.15	360.62	13.5	302/2011
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0.02	25.00	101.78	0.36	376/2011
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.24	6.68	34.16		
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	660						
Полдник:	Сдоба обыкновенная	50	7.63	6.85	39.6	250.57	0.28	466/2011
	Чай с сахаром	180/10	0.9		13.5	57.6		392/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	240						
Итого за 10 день:			38.81	42.37	177.92	1248.25	20.98	
ДЕНЬ 10	<i>Ранний возраст</i>							
Завтрак:	Суп молочный с макарон. издел.	180	5.18	4.69	16.95	130.73	0.81	93/2011
	Чай с сахаром	150/7	0.75	0	11.25	48	0.02	392/2011
	Бутерброд с маслом 72,5% м.д.ж.	5/25	1.95	6.6	10.72	110.08		1/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	367						
2 Завтрак								
Обед:	Суп картофельный с рисом	150	1.18	1.64	8.75	54.48	4.95	80/2011
	Птица тушен в соус смет/том с овощ	60/150	11.52	14.4	20.78	258.8	9.78	302/2011
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.33	0.015	20.83	84.78	0.3	376/2011
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.25	35.11		
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0.66	0.12	3.34	17.08		
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	535						
Полдник:	Сдоба обыкновенная	50	7.63	6.85	39.6	250.57	0.28	466/2011
	Чай с сахаром	150/7	0.75	0	11.25	48	0.02	392/2011
	<i>Суммарный объём блюд (гр)</i>	207						
Итого за 10 день:			31.14	34.47	150.72	1037.625	16.16	

