

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующая МАДОУ ЦРР—  
детским садом № 4  
\_\_\_\_\_ В.А. Фомина

# ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МАДОУ ЦРР - детского сада № 4

(возраст детей 2 – 3 года )

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ДЕНЬ 1 ( ВОЗРАСТ 2 –3 ГОДА )</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи тушёные с маслом	150	3,18	6,72	6,97	119,7	14,95	
	Чай с лимоном	150	0,1	0	10,01	37,94	0,05	
	Батон	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0	
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	
	Сыр	10	2,68	2,73	0	36,1	0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>445</b>	<b>8,27</b>	<b>13,84</b>	<b>31,93</b>	<b>298,94</b>	<b>15,0</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	Сок	75	0,37	0	10,87	43,5	1,5	
	Фрукты	80	0,32	0	9,04	36,8	10,4	
	<b>ИТОГО</b>	<b>155</b>	<b>0,69</b>	<b>0</b>	<b>19,91</b>	<b>80,3</b>	<b>11,9</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из квашеной капусты с растительным маслом.	45	0,8	5	1,79	55,3	0,5	
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	7,35	8,67	11,81	152,06	11,32	
	Жаркое по- домашнему с мясом	150	8,96	8,14	15,55	182,8	3,09	
	Компот из сухофруктов	150	0,32	0	20,25	80,55	0,2	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,99	60,7	0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>525</b>	<b>19,11</b>	<b>22,14</b>	<b>64,39</b>	<b>531,14</b>	<b>15,11</b>	
<b>УЖИН</b>	Каша пшённая молочная с маслом.	150	5,07	7,81	19,39	168,7	0,67	
	Йогурт черничный.	150	4,39	2,25	16,9	115	1,2	
	Батон	20	1,52	0,18	9,94	45,2	0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>320</b>	<b>10,98</b>	<b>10,24</b>	<b>46,23</b>	<b>328,9</b>	<b>1,87</b>	
<b>ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ</b>		<b>1445</b>	<b>39,05</b>	<b>46,22</b>	<b>162,46</b>	<b>1239,28</b>	<b>43,88</b>	


Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ДЕНЬ 2 ( ВОЗРАСТ 2–3 ГОДА )</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Вареники ленивые с маслом и сахаром	130	15,17	11,18	24,45	257,29	0,34	
	Йогурт фруктовый	150	4,39	2,25	16,9	115	1,2	
	Кекс	20	1,14	4,17	10,04	87,2	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>300</b>	<b>20,7</b>	<b>18,13</b>	<b>51,39</b>	<b>459,49</b>	<b>1,54</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>	Сок	75	0,37	0	10,87	43,65	1,5	
	Фрукты	80	0,32	0	9,04	36,8	10,4	
	<b>ИТОГО</b>	<b>155</b>	<b>0,69</b>	<b>0</b>	<b>19,91</b>	<b>80,3</b>	<b>11,9</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свёклы с фасолью	45	1,91	5,06	15,62	73,1	5,8	
	Щи с мясом и сметаной	150	6,05	8,68	5,89	130,9	15,58	
	Печень тушёная в сметанном соусе с гречкой	60	8,42	3,84	1,44	75,36	0,03	
		90	3,81	4,9	20,44	136,1	0	
	Компот из сухофруктов	150	0,32	0	20,25	80,55	0,2	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,99	60,7	0	
<b>ИТОГО</b>		<b>525</b>	<b>22,19</b>	<b>22,81</b>	<b>78,63</b>	<b>556,7</b>	<b>21,61</b>	
<b>УЖИН</b>	Суфле рыбное, овощи тушёные	60/90	11,53	6,7	6,6	145,93	5,82	
	Кофейный напиток на молоке	150	3,65	3,3	16,88	98,97	1	
	Батон	20	1,52	0,18	9,94	45,12	0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>320</b>	<b>16,7</b>	<b>10,18</b>	<b>33,42</b>	<b>290,02</b>	<b>6,82</b>	

	<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ</b>	<b>1300</b>	<b>53,45</b>	<b>51,12</b>	<b>183,35</b>	<b>1386,51</b>	<b>41,87</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ДЕНЬ 3 (ВОЗРАСТ 2 – 3 ГОДА)</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	4,99	8,25	16,98	162,33	0,67	
	Чай с лимоном	150	0,2	0	10,01	37,94	0,05	
	Батон	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0	
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>335</b>	<b>7,5</b>	<b>12,64</b>	<b>41,94</b>	<b>305,47</b>	<b>0,72</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	Сок	75	0,37	0	10,87	43,5	1,5	
	Фрукты	80	0,32	0	9,04	36,8	10,4	
	<b>ИТОГО</b>	<b>155</b>	<b>0,69</b>	<b>0</b>	<b>19,91</b>	<b>80,3</b>	<b>11,9</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат овощной с зелёным горошком	45	0,9	5,1	4,1	62,2	10,83	
	Суп фасолевый с курой и со сметаной	150	7,27	4,56	14,51	127,23	10,99	
	Котлета куриная, запеченная в соусе с тушёной капустой	60/100	13,04	10,72	13,47	213,0	11,43	
	Компот из свежих яблок и изюма	150	0,25	0,14	16,97	67,2	4,55	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,99	60,7	0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>535</b>	<b>23,14</b>	<b>20,85</b>	<b>64,04</b>	<b>530,77</b>	<b>37,8</b>	
<b>УЖИН</b>	Пирожок с картошкой печёный	75	6,8	4,14	53,42	302,42	5,9	
	Яйцо варёное	1 штука	5,71	5,17	0,31	70,65	0	
	Ацидолакт	150	4,35	3,75	16	120	1,2	
	<b>ИТОГО</b>	<b>275</b>	<b>16,86</b>	<b>13,06</b>	<b>69,73</b>	<b>493,07</b>	<b>7,1</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ</b>	<b>1300</b>	<b>48,19</b>	<b>47,55</b>	<b>195,62</b>	<b>1409,61</b>	<b>58,39</b>	



	<b>ИТОГО ЗА ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ</b>	<b>1350</b>	<b>51,33</b>	<b>45,33</b>	<b>264,3</b>	<b>1297,28</b>	<b>31,66</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ДЕНЬ 5 ( ВОЗРАСТ 2 – 3 ГОДА )</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет с сыром	95	8,46	9,78	2,67	132,66	0,64	
	Кукуруза отварная	50	1,1	0,2	7,35	34	10	
	Чай с сахаром	150	0,1	0	10,01	37,94	0	
	Батон	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0	
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>330</b>	<b>11,87</b>	<b>14,37</b>	<b>34,98</b>	<b>309,8</b>	<b>10,64</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	Сок	75	0,37	0	10,87	43,5	1,5	
	Фрукты	80	0,32	0	9,04	36,8	10,4	
	<b>ИТОГО</b>	<b>155</b>	<b>0,69</b>	<b>0</b>	<b>19,91</b>	<b>80,3</b>	<b>11,9</b>	
<b>ОБЕД</b>	Винегрет	45	0,8	2,59	4,2	45,78	5,5	
	Борщ с мясом и со сметаной	150	5,32	4,8	9,75	96,07	8,26	
	Котлета мясная, запеченная в соусе	60	11,66	8,85	5,37	144,48	0,51	
	Отварные макароны	90	3,15	4,39	22,6	137	0	
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,25	80,55	0,2	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,99	60,7	0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>525</b>	<b>23,39</b>	<b>20,96</b>	<b>77,16</b>	<b>564,28</b>	<b>14,47</b>	
<b>УЖИН</b>	Тефтели рыбные, запеченные в соусе	70	12,47	4,46	4,23	106,03	0,17	
	Овощи тушёные	50	1,06	2,24	2,37	39,9	5,65	
	Какао напиток на молоке	150	3,68	3,55	16,74	102,86	1	
	Батон	20	1,52	0,18	9,94	45,2	0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>290</b>	<b>18,73</b>	<b>10,43</b>	<b>33,28</b>	<b>293,99</b>	<b>6,82</b>	

	<b>ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ</b>	<b>1300</b>	<b>54,68</b>	<b>45,76</b>	<b>165,33</b>	<b>1208,37</b>	<b>43,83</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ДЕНЬ 6 ( ВОЗРАСТ 2 – 3 – ГОДА )</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная из разных круп	150	4,74	7,63	19,75	167,37	0,67	
	Йогурт банановый	150	4,39	2,25	16,9	115	1,2	
	Морковь тёртая	50	0,65	0,05	3,5	16,5	2,5	
	Батон	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>480</b>	<b>12,06</b>	<b>10,2</b>	<b>45,06</b>	<b>356,37</b>	<b>4,37</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	Сок	75	0,37	0	10,87	43,5	1,5	
	Фрукты	80	0,32	0	9,04	36,8	10,4	
	<b>ИТОГО</b>	<b>155</b>	<b>0,69</b>	<b>0</b>	<b>10,91</b>	<b>80,3</b>	<b>11,9</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат свекольный с солёным огурцом	45	0,94	2,99	5,24	50,96	4,8	
	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	150	2,68	1,12	6,39	53,62	10,76	
	Плов с отварным мясом	150	13,11	13,87	45,29	300,82	1,17	
	Компот из сухофруктов	150	0,32	0	20,25	80,55	0,2	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,99	60,7	0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>525</b>	<b>18,73</b>	<b>18,31</b>	<b>92,16</b>	<b>546,65</b>	<b>16,93</b>	
<b>УЖИН</b>	Рыбная котлета , тушёная в соусе	60	10,66	2,48	6,96	41,3	0,56	
	Картофельное пюре	100	2,07	3,38	15,84	96,84	1,6	
	Чай с сахаром	150	0,15	0	12,07	46,34	0,05	
	Батон	20	1,52	0,18	9,94	45,12	0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>330</b>	<b>14,4</b>	<b>6,04</b>	<b>44,81</b>	<b>229,6</b>	<b>2,21</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ</b>	<b>1490</b>	<b>45,88</b>	<b>34,55</b>	<b>192,94</b>	<b>1212,92</b>	<b>35,41</b>	


Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ДЕНЬ 7 (ВОЗРАСТ 2 – 3 ГОДА )</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Лапшевник из творога со сладкой подливой	125	9,51	14,18	20,14	248,08	0,41	
	Какао напиток на молоке	150	3,68	3,55	16,74	102,86	1	
	Батон	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0	
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>310</b>	<b>15,5</b>	<b>22,12</b>	<b>51,83</b>	<b>456,14</b>	<b>1,41</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	Сок	75	0,37	0	10,87	43,5	1,5	
	Фрукты	80	0,32	0	9,04	36,8	10,4	
	<b>ИТОГО</b>	<b>155</b>	<b>0,69</b>	<b>0</b>	<b>19,91</b>	<b>80,3</b>	<b>11,9</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови с зелёным горошком	45	0,95	5,06	3,13	61,88	4,4	
	Суп крестьянский с мясом и со сметаной	150	5,35	3,54	9,9	104,11	5,31	
	Тефтели мясные	60	11,66	8,85	5,37	144,48	0,51	
	Овощи тушёные с маслом	120	2,15	5,1	4,84	81,8	11,3	
	Компот из сухофруктов	150	0,32	0	20,25	80,55	0,2	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,99	60,7	0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>555</b>	<b>22,46</b>	<b>22,78</b>	<b>58,48</b>	<b>533,52</b>	<b>21,72</b>	
<b>УЖИН</b>	Каша гречневая молочная с маслом.	200	5,23	7,81	18,75	166,78	0,67	
	Ацидолакт	150	4,35	3,75	16	120	0,9	
	Печенье	15	0,9	3	8,05	58,95	0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>365</b>	<b>10,48</b>	<b>14,56</b>	<b>42,8</b>	<b>245,73</b>	<b>1,57</b>	
<b>ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ</b>		<b>1385</b>	<b>49,13</b>	<b>59,42</b>	<b>173,02</b>	<b>1315,69</b>	<b>36,6</b>	


Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ДЕНЬ 8 ( ВОЗРАСТ 2 – 3 ГОДА )</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша морковно-рисовая с маслом	200	4,53	7,47	23,49	179,5	0,67	
	Ряженка	150	4,5	9	10,15	127,5	1,05	
	Батон	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>380</b>	<b>11,31</b>	<b>16,74</b>	<b>48,55</b>	<b>374,8</b>	<b>1,72</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	Сок	75	0,37	0	10,87	43,5	1,5	
	Фрукты	80	0,32	0	9,04	36,8	10,4	
	<b>ИТОГО</b>	<b>155</b>	<b>0,69</b>	<b>0</b>	<b>19,91</b>	<b>80,3</b>	<b>11,9</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из капусты с кукурузой	45	0,94	5,07	4,52	63,14	18,13	
	Суп гороховый с мясными фрикадельками	150	10,29	7	15,7	129,34	3,69	
	Рыба, запеченная в сметанном соусе с картофельным пюре	60/120	13,17	13,3	19,94	251,92	16,97	
	Компот из сухофруктов	150	0,32	0	20,25	80,55	0,2	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,99	60,7	0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>555</b>	<b>26,4</b>	<b>25,7</b>	<b>75,4</b>	<b>585,65</b>	<b>38,79</b>	
<b>УЖИН</b>	Пирожок с сыром, яйцом	65	8,86	6,99	29,82	237,25	1	
	Винегрет овощной	100	1,6	5,18	8,4	91,56	11	
	Чай с лимоном	150	0,15	0	12,07	46,34	0,05	
	<b>ИТОГО</b>	<b>315</b>	<b>10,61</b>	<b>12,17</b>	<b>50,29</b>	<b>375,15</b>	<b>12,05</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ</b>	<b>1405</b>	<b>49,01</b>	<b>54,61</b>	<b>194,15</b>	<b>1415,9</b>	<b>64,46</b>	


Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ДЕНЬ 9 ( ВОЗРАСТ 2 - 3 ГОДА )</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	4,99	8,25	16,98	162,33	0,67	
	Йогурт черничный	150	4,3	2,25	16,9	115	1,2	
	Кекс	15	0,9	3	8,05	59,95	0	
	Морковь тёртая	50	0,65	0,05	3,5	16,5	2,5	
	<b>ИТОГО</b>	<b>365</b>	<b>10,84</b>	<b>13,55</b>	<b>45,43</b>	<b>353,78</b>	<b>4,37</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	Сок	75	0,37	0	10,87	43,5	1,5	
	Фрукты	80	0,32	0	9,04	36,8	10,4	
	<b>ИТОГО</b>	<b>155</b>	<b>0,69</b>	<b>0</b>	<b>19,91</b>	<b>80,3</b>	<b>11,9</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат свекольный с фасолью	45	1,91	5,06	15,62	73,1	5,8	
	Суп рыбный	150	1,54	2,45	11,9	99	7,2	
	Тефтели мясные, тушёные в соусе с рисом	60/90	20,73	12,19	22,66	238,06	1,23	
	Компот из сухофруктов	150	0,32	0	20,25	80,55	0,2	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,99	60,7	0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>525</b>	<b>26,18</b>	<b>20,03</b>	<b>69,8</b>	<b>551,41</b>	<b>14,43</b>	
<b>УЖИН</b>	Картофель отварной, запеченный с маслом и сметаной	130	3,02	4,13	11,06	136,48	4,05	
	Салат из квашеной капусты	50	0,8	5	1,79	55,3	0,5	
	Батон	20	1,52	0,18	9,94	45,12	0	
	Чай	150	0,15	0	12,07	46,34	0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>5,49</b>	<b>9,31</b>	<b>34,86</b>	<b>283,24</b>	<b>4,55</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ</b>		<b>1395</b>	<b>47,02</b>	<b>42,89</b>	<b>170,0</b>	<b>1268,73</b>	<b>35,25</b>	


Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ДЕНЬ 10 (ВОЗРАСТ 2 – 3 ГОДА)</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Яйцо варёное, диетическое	45	5,71	5,17	0,31	70,65	0	
	Зелёный горошек отварной	70	2,17	0,14	4,55	28	7	
	Батон	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0	
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	
	Кофейный напиток на молоке	180	3,65	3,3	16,88	98,97	1	
	Сыр	10	2,68	2,73	0	36,1	0,28	
	<b>ИТОГО</b>	<b>340</b>	<b>16,52</b>	<b>15,73</b>	<b>36,69</b>	<b>338,92</b>	<b>8,28</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	Сок	75	0,37	0	10,87	43,5	1,5	
	Фрукты	80	0,32	0	9,04	36,8	10,4	
	<b>ИТОГО</b>	<b>155</b>	<b>0,69</b>	<b>0</b>	<b>19,91</b>	<b>80,3</b>	<b>11,9</b>	
<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной с растительным маслом	45	0,8	2,59	4,2	45,78	5,5	
	Суп перловый с мясом со сметаной	150	6,54	4,24	8,02	76,17	2,98	
	Голубцы ленивые с мясом в сметанном соусе	150	10,96	10,98	14,01	199,81	34,71	
	Компот из сухофруктов	150	0,32	0	20,25	80,55	0,2	
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,99	60,7	0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>525</b>	<b>20,3</b>	<b>18,14</b>	<b>61,47</b>	<b>463,01</b>	<b>43,39</b>	
<b>УЖИН</b>	Вермишель молочная с маслом.	200	6,6	9	20,64	187,04	0,9	
	Ацидолакт	150	4,35	3,75	16	120	1,2	
	Батон	20	1,52	0,18	9,94	45,12	0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>370</b>	<b>12,47</b>	<b>12,93</b>	<b>46,58</b>	<b>352,24</b>	<b>2,1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ</b>		<b>1390</b>	<b>39,98</b>	<b>46,79</b>	<b>164,65</b>	<b>1234,47</b>	<b>65,67</b>	






Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ДЕНЬ 2 ( возраст 3 - 7 лет )</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Вареники ленивые с маслом и сахаром	150	16,43	12,57	29,78	297,01	0,41	
	Йогурт фруктовый	150	4,39	2,25	16,9	115	1,2	
	Кекс	25	1,5	5	13,42	98,25	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>325</b>	<b>22,32</b>	<b>19,82</b>	<b>60,1</b>	<b>510,26</b>	<b>1,61</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>	Напиток витаминный	100	0	0	7,68	29,6	15,5	
	Фрукты	80	0,32	0	9,04	36,8	10,4	
	<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>0,32</b>	<b>0</b>	<b>16,72</b>	<b>66,4</b>	<b>25,9</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свёклы с фасолью	60	2,29	6,07	18,74	87,72	6,06	
	Щи с мясом и сметаной	250	7,4	11,58	7,86	164,54	18,78	
	Печень тушёная в сметанном соусе с гречкой	70	9,19	1,68	1,97	87,92	0,02	
		100	5,7	4,82	27,45	180,34	0	
	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	21,77	83,4	0,2	
	Хлеб ржаной	38	2,12	0,41	16,45	75,62	0	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13	7,45	33,9	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>733</b>	<b>28,16</b>	<b>24,69</b>	<b>101,69</b>	<b>713,44</b>	<b>25,06</b>		
<b>УЖИН</b>	Суфле рыбное, овощи тушёные	95/100	15,72	9,12	8,88	212,56	11,47	
	Кофейный напиток на молоке	200	4,65	4,9	22,23	146,67	1,5	
	Батон	25	1,9	0,22	12,42	56,5	0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>420</b>	<b>24,27</b>	<b>14,34</b>	<b>43,53</b>	<b>415,73</b>	<b>12,97</b>	

	<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ</b>	<b>1656</b>	<b>73,07</b>	<b>58,75</b>	<b>222,04</b>	<b>1705,8</b>	<b>65,44</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ДЕНЬ 3 (возраст 3 – 7 лет)</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	6,66	11	22,64	216,44	0,9	
	Чай с лимоном	200	0,1	0	12	45,42	0,05	
	Батон	35	2,66	0,31	17,39	79,1	0	
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>440</b>	<b>9,45</b>	<b>15,43</b>	<b>52,97</b>	<b>378,36</b>	<b>0,95</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	Сок	150	0,75	0	21,75	87	3	
	Фрукты	80	0,32	0	9,04	36,8	10,4	
	<b>ИТОГО</b>	<b>230</b>	<b>1,07</b>	<b>0</b>	<b>30,79</b>	<b>123,8</b>	<b>13,4</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат овощной с зелёным горошком	60	1,08	6,12	4,92	74,64	12,0	
	Суп фасолевый с курой и со сметаной	200	9,7	6,68	19,38	162,65	13,66	
	Котлета куриная, запеченная в соусе с тушёной капустой	70	12,74	7,28	9,66	155,4	0,15	
		150	3,18	6,72	6,97	119,7	16,1	
	Компот из свежих яблок и изюма	200	0,21	0	21,9	83,7	3,9	
	Хлеб ржаной	38	2,12	0,41	16,45	75,62	0	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13	7,45	33,9	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>733</b>	<b>30,17</b>	<b>27,34</b>	<b>86,73</b>	<b>705,61</b>	<b>45,81</b>		
<b>УЖИН</b>	Пирожок с картошкой печёный	75	6,8	4,14	53,42	302,42	5,9	
	Яйцо варёное	1 штука	5,71	5,17	0,31	70,65	0	
	Ацидолакт	150	4,35	3,75	16	120	1,2	
	<b>ИТОГО</b>	<b>275</b>	<b>16,86</b>	<b>13,06</b>	<b>69,73</b>	<b>493,07</b>	<b>7,1</b>	





	<b>ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ</b>	<b>1738</b>	<b>67,07</b>	<b>59,37</b>	<b>229,78</b>	<b>1689</b>	<b>55,91</b>	
--	----------------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	-------------	--------------	--

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ДЕНЬ 6 ( возраст 3 - 7 лет )</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная из разных круп	200	6,32	10,18	36,34	223,34	0,9	
	Йогурт банановый	150	4,39	2,25	16,9	115	1,2	
	Морковь тёртая	50	0,65	0,05	3,5	16,5	2,5	
	Батон	35	2,66	0,31	17,39	79,1	0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>435</b>	<b>14,02</b>	<b>12,79</b>	<b>64,13</b>	<b>433,94</b>	<b>4,6</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	Напиток витаминный	100	0	0	7,68	29,6	24,8	
	Фрукты	80	0,32	0	9,04	36,8	10,4	
	<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>0,32</b>	<b>0</b>	<b>16,72</b>	<b>66,4</b>	<b>35,2</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат свекольный с солёным огурцом	60	1,12	3,58	6,28	61,15	5,76	
	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	200	3,58	1,5	8,52	70,42	14,35	
	Плов с отварным мясом	200	16,91	17,89	58,43	388,15	1,5	
	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	21,77	83,4	0,2	
	Хлеб ржаной	38	2,12	0,41	16,45	75,62	0	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13	7,45	33,9	0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>713</b>	<b>25,19</b>	<b>23,51</b>	<b>118,9</b>	<b>712,64</b>	<b>21,81</b>	
<b>УЖИН</b>	Рыбная котлета , тушёная в соусе	70	10,66	2,48	6,96	92,2	0,56	
	Картофельное пюре	100	2,97	5,18	31	141,95	2,4	
	Чай с сахаром	200	0,12	0	15,18	56,75	0	
	Батон	25	1,9	0,22	12,42	56,5	0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>395</b>	<b>15,65</b>	<b>7,88</b>	<b>65,56</b>	<b>347,4</b>	<b>2,96</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ</b>	<b>1723</b>	<b>55,18</b>	<b>44,18</b>	<b>265,31</b>	<b>1560</b>	<b>64,57</b>	


Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ДЕНЬ 7 (возраст 3 – 7 лет)</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Лапшевник из творога со сладкой подливой	145	11,48	14,72	27,72	289,08	0,43	
	Какао напиток на молоке	200	4,92	5,32	22,12	154,29	1,5	
	Батон	35	2,66	0,31	17,39	79,1	0	
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>385</b>	<b>18,37</b>	<b>24,47</b>	<b>67,27</b>	<b>522,51</b>	<b>1,93</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	Сок	150	0,75	0	21,73	87	3	
	Фрукты	80	0,32	0	9,04	36,8	10,4	
	<b>ИТОГО</b>	<b>230</b>	<b>1,07</b>	<b>0</b>	<b>20,74</b>	<b>123,8</b>	<b>13,4</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови с зелёным горошком	60	1,14	6	3,75	74,25	5,28	
	Суп крестьянский с мясом и со сметаной	200	7,14	4,72	13,2	138,82	7,08	
	Сосиска отварная	70	8,4	13,37	0	138,6	0	
	Овощи тушёные с маслом	150	5,3	7,44	18,8	163,54	15,54	
	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	21,77	83,4	0,2	
	Хлеб ржаной	38	2,12	0,41	16,45	75,62	0	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13	7,45	33,9	0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>733</b>	<b>24,42</b>	<b>32,07</b>	<b>81,42</b>	<b>708,13</b>	<b>28,1</b>	
<b>УЖИН</b>	Каша гречневая молочная с маслом.	200	6,98	10,42	25	222,38	0,9	
	Ацидолакт	150	4,35	3,75	16	120	1,2	
	Печенье	30	1,8	6	16,11	117,9	0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>380</b>	<b>13,13</b>	<b>20,17</b>	<b>57,11</b>	<b>460,28</b>	<b>2,1</b>	
	<b>ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ</b>	<b>1728</b>	<b>46,99</b>	<b>76,71</b>	<b>226,54</b>	<b>1814</b>	<b>45,53</b>	


Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ДЕНЬ 8 (возраст 3 – 7 лет)</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша морковно-рисовая с маслом	200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,9	
	Ряженка	150	4,5	9	10,15	127,5	1,05	
	Батон	35	2,66	0,31	17,39	79,1	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>385</b>	<b>13,2</b>	<b>19,27</b>	<b>58,86</b>	<b>445,94</b>	<b>1,95</b>
<b>2 ЗАВТРАК</b>	Напиток витаминный	100	0	0	7,68	29,6	15,5	
	Фрукты	80	0,32	0	9,04	36,8	10,4	
	<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>0,32</b>	<b>0</b>	<b>16,72</b>	<b>66,4</b>	<b>25,9</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из капусты с кукурузой	60	1,12	6,08	5,42	75,76	21,75	
	Суп гороховый с мясными фрикадельками	200	12,34	7,46	16,14	140,34	4,26	
	Рыба, запеченная в сметанном соусе с картофельным пюре	90/120	16,94	17,1	25,64	323,9	11,82	
	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	21,77	83,4	0,2	
	Хлеб ржаной	38	2,12	0,41	16,45	75,62	0	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13	7,45	33,9	0	
	<b>ИТОГО</b>		<b>723</b>	<b>33,98</b>	<b>31,18</b>	<b>92,82</b>	<b>732,92</b>	<b>38,03</b>
<b>УЖИН</b>	Пирожок с сыром, яйцом	75	13,64	10,76	45,89	365,01	1,25	
	Винегрет овощной	130	1,92	6,22	10,08	109,88	12,12	
	Чай с лимоном	200	0,14	0	15,46	57,68	9,05	
	<b>ИТОГО</b>	<b>405</b>	<b>15,7</b>	<b>16,98</b>	<b>71,43</b>	<b>532,57</b>	<b>13,42</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ</b>	<b>1693</b>	<b>63,2</b>	<b>67,33</b>	<b>239,87</b>	<b>1777</b>	<b>79,3</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ДЕНЬ 9 (возраст 3 – 7 лет)</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	6,66	11	22,64	216,44	0,9	
	Йогурт черничный	150	4,3	2,25	16,9	115	1,2	
	Кекс	35	2,1	7	18,79	137,55	0	
	Морковь тёртая	50	0,65	0,05	3,5	16,5	2,5	
	<b>ИТОГО</b>	<b>435</b>	<b>13,71</b>	<b>20,3</b>	<b>61,83</b>	<b>485,49</b>	<b>4,6</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	Сок	150	0,75	0	21,75	87	3	
	Фрукты	80	0,32	0	9,04	36,8	10,4	
	<b>ИТОГО</b>	<b>230</b>	<b>1,07</b>	<b>0</b>	<b>30,79</b>	<b>123,8</b>	<b>13,4</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат свекольный с фасолью	60	2,29	6,07	18,74	87,22	6,96	
	Суп рыбный	200	2,74	4,69	19,83	165,44	12	
	Тефтели мясные, тушёные в соусе с рисом	70/100	22,37	12,87	30,03	279,71	1,23	
	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	21,77	83,4	0,2	
	Хлеб ржаной	38	2,12	0,41	16,45	75,62	0	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13	7,45	33	0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>683</b>	<b>28,69</b>	<b>24,17</b>	<b>114,27</b>	<b>641,49</b>	<b>20,19</b>	
<b>УЖИН</b>	Картофель отварной, запеченный с маслом и сметаной	150	3,49	4,77	12,76	25,95	4,68	
	Салат из квашеной капусты	60	1,14	6,07	3,75	74,25	5,28	
	Батон	25	1,9	0,22	12,42	56,5	0	
	Чай	200	0,12	0	15,18	56,75	0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>435</b>	<b>6,65</b>	<b>11,06</b>	<b>44,11</b>	<b>156,7</b>	<b>9,96</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ</b>		<b>1783</b>	<b>50,12</b>	<b>55,53</b>	<b>251</b>	<b>1407,48</b>	<b>48,15</b>	


Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ДЕНЬ 10 (возраст 3 -7 лет )</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Яйцо варёное, диетическое	45	5,71	5,17	0,31	70,65	0	
	Зелёный горошек отварной	70	2,17	0,14	4,55	28	7	
	Батон	35	2,66	0,31	17,39	79,1	0	
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0	
	Кофейный напиток на молоке	200	4,65	4,9	22,23	146,67	1,5	
	<b>ИТОГО</b>	<b>355</b>	<b>15,22</b>	<b>14,54</b>	<b>44,52</b>	<b>361,82</b>	<b>8,5</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>	Напиток витаминный	100	0	0	7,68	29,6	15,5	
	Фрукты	80	0,32	0	9,04	36,8	10,4	
	<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>0,32</b>	<b>0</b>	<b>16,72</b>	<b>66,4</b>	<b>25,9</b>	
<b>ОБЕД</b>	Винегрет овощной с растительным маслом	60	0,96	3,11	5,04	54,94	6,6	
	Суп перловый с мясом со сметаной	200	8,72	5,66	10,7	101,56	3,98	
	Голубцы ленивые с мясом в сметанном соусе	200	14,62	14,64	18,68	266,42	20,14	
	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	21,77	83,4	0,2	
	Хлеб ржаной	38	2,12	0,41	16,45	75,62	0	
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13	7,45	33,9	0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>713</b>	<b>27,88</b>	<b>23,95</b>	<b>80,09</b>	<b>615,84</b>	<b>30,92</b>	
<b>УЖИН</b>	Вермишель молочная с маслом.	200	6,6	9	20,64	187,04	0,9	
	Ацидолакт	150	4,35	3,75	16	120	1,2	
	Батон	25	1,9	0,22	12,42	56,5	0	
	<b>ИТОГО</b>	<b>375</b>	<b>12,85</b>	<b>12,97</b>	<b>49,06</b>	<b>363,54</b>	<b>2,1</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ</b>		<b>1623</b>	<b>56,27</b>	<b>51,46</b>	<b>190,39</b>	<b>1407,6</b>	<b>67,42</b>	





	<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ</b>							
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
<b>ДЕНЬ 3</b>								
ЗАВТРАК	Овощи тушёные с маслом	200						
	Чай с лимоном	200						
	Батон	35						
	Масло сливочное	5						
	Сыр	15						
	<b>ИТОГО</b>	<b>455</b>						
2 ЗАВТРАК	Сок	150						
	Фрукты	80						
	<b>ИТОГО</b>	<b>230</b>						
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с растительным маслом.	60						
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200						
	Жаркое по-домашнему с мясом	200						
	Компот из сухофруктов	200						
	Хлеб ржаной	38						
	Хлеб пшеничный	15						
	<b>ИТОГО</b>							
УЖИН	Каша пшённая молочная с маслом.	200						
	Йогурт черничный.	150						
	Батон	25						
	<b>ИТОГО</b>	<b>375</b>						
<b>ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ</b>								


