

Утверждено:
Приказом заведующего МБДОУ
«Шарканский детский сад № 3»
Приказ от «04» 02 2025 г. № 20
О.Л.Наговицына



Примерное 10-ти дневное меню (весна-лето) для организации питания детей с 1-3 и 3-7 лет
в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении
«Шарканский детский сад №3»

Составила рацион питания, ответственный шеф-повар С/ О.В. Ардашева

Возрастная катекогия: (1-3 лет)/(3-7 лет)

первый день

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг		
				Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы, гр						
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
ЗАВТРАК														
106	Каша рисовая молочная	150	200	3.73	5.44	5.16	6.19	22.68	27.21	152	182.00	0.55	0.7	
87	Хлеб пшеничный	30	30	1.52	1.52	0.18	0.18	9.34	9.34	70.8	70.8	0	0	
263	Чай с молоком	180	180	2.67	2.67	2.3	2.34	14.31	14.31	89.00	89.00	0.02	10.0	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	360	420	7.92	9.63	7.68	8.71	46.33	50.86	286.12	320.35	0.57	10.76	
2 ЗАВТРАК														
96	Фрукт свежий (яблоко)	170	170	1.50	1.50	0.50	0.50	21.00	21.00	95.00	95.00	8	8.0	
	ИТОГО 2 ЗАВТРАК:	170	170	1.50	1.50	0.50	0.50	21.00	21.00	95.00	95.00	8	8.0	
ОБЕД														
28	салат из свежих огурцов	40	60	0.28	0.42	2.15	3.15	0.9	1.35	24.00	36.00	0	20.1	
52	Борщ с капустой и картофелем	180	180	1.31	1.31	3.52	3.52	9.18	9.18	73.80	73.80	7.39	7.4	
45	Фрикадельки мясные (для супа)	18	18	0.43	0.43	0.16	0.16	0.00	0.00	2.16	2.16			
94	Жаркое по домашнему	160	200	8.49	10.62	8.60	10.86	15.52	19.40	194.80	243.60	3.28	4.1	
253	Компот из сушеных фруктов(изюм)	150	180	0.04	0.06	0.0	0.02	6.99	9.99	28.00	40.00	0	0.0	
86	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.33	0.44	13.17	17.56	63.00	84.76	0.12	0.2	
87	Хлеб пшеничный	30	30	2.31	2.31	0.24	0.24	14.85	14.85	70.80	70.80	0.1	0.1	
	ИТОГО ОБЕД:	608	708	14.84	17.79	15.01	18.39	60.61	72.33	541.90	551.12	10.89	31.9	
ПОЛДНИК														
189	Булочка дорожная	70	70	12.70	12.70	6.03	6.03	31.55	31.55	231.00	231.00	0.09	0.1	
79	Сок	200	200	0.90	0.90	0.00	0.00	18.80	18.80	76.00	76.00	12.6	12.6	
	ИТОГО ПОЛДНИК:	270	270	13.60	13.60	6.03	6.03	50.35	50.35	307.00	307.00	12.69	12.69	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			37.86	42.52	29.22	33.63	178.29	194.54	1230.02	1273.47	32.15	63.32	

Возрастная катекогия: (1-3 лет)/(3-7 лет)

второй день

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг	
				Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы, гр					
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК													
106	Каша манная вязкая с маслом	150	200	3.40	4.54	3.96	5.28	22.95	30.60	141	188.00	0.59	0.8
87	Хлеб пшеничный	30	30	2.45	2.45	7.55	7.55	14.62	14.62	136	136	0	0
266	Какао с молоком	180	180	3.67	3.67	3.2	3.19	15.82	15.82	107.00	107.00	1.2	1.4
	ИТОГО ЗАВТРАК:	360	410	9.52	10.66	14.70	16.02	53.39	61.04	383.94	430.98	1.79	2.23
2 ЗАВТРАК													
80	Снежок	125	125	4.35	4.35	3.75	3.75	6.00	6.00	75.00	75.00	180	180.0
	ИТОГО 2 ЗАВТРАК:	125	125	4.35	4.35	3.75	3.75	6.00	6.00	75.00	75.00	180	180.0
ОБЕД													
8	Винегрет овощной	40	60	0.51	0.77	2.17	3.26	3.1	4.67	34.00	51.00	1.34	2.0
45	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	180	8.11	8.11	6.96	6.96	11.74	11.74	142.20	142.20	6.1	6.1
188	Тефтели мясные с рисом	60	80	8.83	10.91	6.24	12.53	10.3	13.79	133.00	212.00	0.44	0.6
228	Соус красный основной	30	50	0.48	0.69	1.37	1.95	2.16	3.09	21.70	31.00	0	0.4
212	Макаронные изделия отварные	120	150	4.14	5.52	3.72	4.65	21.15	26.40	134.40	168.00	0	0.0
	Отвар из шиповника	150	180	0.33	0.39	0.0	0.00	20.82	24.98	85.50	102.00	0.3	0.4
86	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.33	0.44	13.17	17.56	63.57	84.76	0.12	0.2
87	Хлеб пшеничный	30	30	2.31	2.31	0.24	0.24	14.85	14.85	70.80	70.80	0.1	0.1
	ИТОГО ОБЕД:	640	770	26.69	31.34	21.04	30.03	97.29	117.08	685.17	861.76	8.4	9.7
ПОЛДНИК													
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	40	2.45	2.45	7.55	7.55	14.62	14.62	136	136	0	0.0
213	Яйцо отварное	50	50	12.70	12.70	11.50	11.50	0.70	0.70	157.00	157.00	0	0.0
261	Чай с сахаром	150	180	0.04	0.06	0.01	0.02	6.99	9.99	28.00	40.00	0.02	0.0
	ИТОГО ПОЛДНИК:	240	270	15.15	15.15	19.05	19.05	15.32	15.32	293.00	293.00	0.00	0.00
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			55.71	61.50	58.54	68.85	172.00	199.44	1437.11	1660.74	190.19	191.96

Возрастная катекогия: (1-3 лет)/(3-7 лет)

третий день

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг		
				Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы, гр						
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
ЗАВТРАК														
106	Каша пшеничная вязкая с маслом	150	200	4.08	4.89	4.08	4.89	25.05	30.06	153	204.00	0.5	0.7	
87	Хлеб пшеничный	30	30	2.31	2.31	0.24	0.24	14.85	14.85	70.80	70.80	0.1	0.1	
264	Кофейный напиток с молоком	180	180	2.34	2.85	2.00	2.41	10.63	14.36	70.00	91.00	0.98	1.2	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	360	410	8.73	3.82	6.32	7.54	43.52	59.27	192.00	206.75	1.58	0.4	
2 ЗАВТРАК														
98	Бананы	200	200	0.40	0.40	0.40	0.40	9.80	9.80	44.40	44.40	4	4.0	
	ИТОГО 2 ЗАВТРАК:	200	200	0.40	0.40	0.40	0.40	9.80	9.80	44.40	44.40	4	4.0	
ОБЕД														
54	Огурец свежий порционный	40	60	0.32	0.48	0.04	0.06	1.00	1.50	5.60	8.40	4	6.0	
60	Рассольник "Ленинградский"	180	180	1.51	1.51	3.69	3.69	11.95	11.95	86.94	86.94	5.43	5.4	
45	Фрикадельки мясные (для супа)	18	18	0.43	0.43	0.16	0.16	0.00	0.00	2.16	2.16			
341	Суфле рыбное	60	80	9.60	12.80	2.80	3.80	1.50	2.08	70.80	94.40	0.2	0.3	
216	Пюре картофельное	120	150	2.44	3.06	3.84	4.80	16.35	20.44	110.40	138.00	14.5	18.1	
253	Компот из сушеных фруктов	150	180	0.33	0.39	0.0	0.00	20.82	24.98	85.50	102.60	0.3	0.4	
86	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.33	0.44	13.17	17.56	63.57	84.76	0.12	0.2	
87	Хлеб пшеничный	30	30	2.31	2.31	0.24	0.24	14.85	14.85	70.80	70.80	0.1	0.1	
	ИТОГО ОБЕД:	640	740	18.92	23.62	11.115	13.19	79.64	93.36	495.77	588.06	24.65	30.5	
ПОЛДНИК														
275	Оладьи	70	70	5.49	5.49	4.64	4.64	28.35	28.35	177.00	177.00	0.21	0.2	
155	Повидло	30	30	0.12	0.12	0.00	0.00	19.50	19.50	60.00	60.00	0.15	0.2	
146	Чай с лимоном	150	180	0.07	0.12	0.01	0.02	7.10	10.20	29.00	41.00	1.42	2.8	
	ИТОГО ПОЛДНИК:	250	280	5.68	5.73	4.65	4.66	54.95	58.05	266.00	278.00	1.78	3.16	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			33.73	33.57	22.49	25.79	187.91	220.48	998.17	1117.21	32.01	38.03	

Возрастная катекогия: (1-3 лет)/(3-7 лет)

четвертый день

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг		
				Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы, гр						
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
ЗАВТРАК														
68	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4.32	5.76	3.91	5.22	14.13	18.84	108.9	145.20	0.69	0.9	
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	40	2.45	2.45	7.55	7.55	14.62	14.62	136	136	0.1	0.1	
266	Какао с молоком	180	180	3.15	3.67	2.7	3.19	12.96	15.82	89.00	107.00	1.2	1.4	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	370	420	9.92	11.88	14.18	15.96	41.71	49.28	334.14	388.28	1.99	2.43	
2 ЗАВТРАК														
79	Сок	200	200	0.90	0.90	0.00	0.00	18.18	18.18	76.00	76.00	12.6	12.6	
	ИТОГО 2 ЗАВТРАК:	200	200	0.90	0.90	0.00	0.00	18.18	18.18	76.00	76.00	12.6	12.6	
ОБЕД														
16	Салат "Домашний"	40	60	0.56	0.84	3.60	5.41	3.84	5.77	50.40	75.60	2	3.1	
56	Щи из свежей капусты с картофелем	180	180	1.26	1.26	3.51	3.51	6.10	6.10	61.02	61.02	13.3	13.3	
84		Каша перловая рассыпчатая	120	150	3.00	3.75	6.00	7.50	29.50	36.90	182.40	226.12	0.015	0.0
437	Гуляш из мяса птицы	60	80	6.00	8.00	5.34	7.12	1.20	1.60	77.70	103.60	0.41	1.0	
253	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	180	0.33	0.39	0.0	0.05	20.82	24.98	85.50	102.60	0.3	0.4	
86	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.33	0.44	13.17	17.56	63.57	84.76	0.12	0.2	
87	Хлеб пшеничный	30	30	2.31	2.31	0.24	0.24	14.85	14.85	70.80	70.80	0.1	0.1	
	ИТОГО ОБЕД:	678	788	37.08	44.75	47.395	56.19	209.26	242.68	1411.43	1652.98	45.425	48.1	
ПОЛДНИК														
157	Сладкий суп из смеси фруктов	120	150	5.49	5.49	4.64	4.64	28.35	28.35	177.00	177.00	0.21	0.2	
261	Чай с сахаром	150	180	0.04	0.06	0.01	0.02	6.99	9.99	28.00	40.00	0.02	0.0	
	ИТОГО ПОЛДНИК:	270	330	5.53	5.55	4.65	4.66	35.34	38.34	205.00	217.00	0.23	0.24	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			53.43	50.30	66.23	60.85	304.49	281.02	1616.43	1869.98	45.66	48.34	

Возрастная катекогия: (1-3 лет)/(3-7 лет)

пятый день

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг	
				Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы, гр					
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК													
106	Каша пшениая вязкая с маслом	150	200	4.27	5.70	4.86	6.48	24.45	32.60	159	212.00	0.55	0.7
263	Чай с молоком	180	180	2.67	2.67	2.33	2.33	11.31	11.31	89.00	89.00	0.03	0.0
1	Бутерброд с сыром	45	45	6.27	6.27	4.28	4.28	15.02	15.02	124	124	0.42	0.4
	ИТОГО ЗАВТРАК:	375	425	13.21	14.64	11.47	13.09	50.78	58.93	359.19	412.09	1	1.16
2 ЗАВТРАК													
80	Йогурт питьевой	125	125	4.35	4.35	3.75	3.75	6.30	6.30	76.00	76.00	8	8.0
	ИТОГО 2 ЗАВТРАК:	125	125	4.35	4.35	3.75	3.75	6.30	6.30	76.00	76.00	8	8.0
ОБЕД													
3	Салат из свежих огурцов и помидор	40	60	0.38	0.57	2.04	3.07	1.44	2.16	25.80	38.73	6.2	9.3
60	Уха из минтая со взбитым яйцом	180	180	6.10	6.10	2.53	2.53	8.62	8.62	81.90	81.90	4.66	4.7
181	Котлеты, биточки,шницели из говядины	60	80	8.43	11.24	6.87	9.16	6.13	8.18	119.26	159.01	0.69	0.9
209	Каша гречневая вязкая	120	150	3.05	3.81	4.89	6.11	30.89	38.61	183.20	229.00	0	0.0
253	Компот из сушеных фруктов	150	180	0.33	0.40	0.0	0.02	20.82	24.98	85.50	102.60	0.3	0.4
86	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.33	0.44	13.17	17.56	63.57	84.76	0.12	0.2
87	Хлеб пшеничный	30	30	2.31	2.31	0.24	0.24	14.85	14.85	70.80	70.80	0.1	0.1
	ИТОГО ОБЕД:	610	720	22.58	27.07	16.91	21.57	95.92	114.96	630.03	766.80	12.07	15.5
ПОЛДНИК													
142	Сырники из творога	70	70	9.30	9.30	6.33	6.33	5.38	5.38	116.00	116.00	0.13	0.1
155	Повидло	30	30	0.12	0.12	0.00	0.00	19.50	19.50	60.00	60.00	0.15	0.2
146	Чай с лимоном	150	180	0.07	0.12	0.1	0.02	7.10	10.20	29.00	41.00	1.42	2.8
	ИТОГО ПОЛДНИК:	250	280	9.49	9.54	6.43	6.35	31.98	35.08	205.00	0.02	0.03	3.11
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			49.63	55.60	38.56	44.76	184.98	215.27	1270.22	1254.91	21.10	27.79

Возрастная катекогия: (1-3 лет)/(3-7 лет)

шестой день

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг	
				Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы, гр					
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК													
107	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	200	2.88	3.84	2.61	3.48	9.42	12.56	72.6	96.80	0.46	0.61
87	Хлеб пшеничный	30	30	2.31	2.31	0.24	0.24	14.85	14.85	70.80	70.80	0.1	0.1
266	Какао с молоком	180	180	3.67	3.67	13.0	13.00	15.82	15.82	107.00	107.00	1.4	1.4
	ИТОГО ЗАВТРАК:	360	410	8.86	9.82	15.81	16.72	40.09	43.23	338.09	362.68	1.96	2.16
2 ЗАВТРАК													
80	Снежок	125	125	4.35	4.35	3.75	3.75	6.30	6.30	76.00	76.00	12.6	12.6
	ИТОГО 2 ЗАВТРАК:	125	125	4.35	4.35	3.75	3.75	6.30	6.30	76.00	76.00	12.6	12.6
ОБЕД													
17	Салат "Неженка"	40	60	3.05	3.66	2.65	3.18	13.88	15.82	88.89	106.60	1.2	1.4
56	Суп крестьянский с крупой	180	180	1.92	1.92	1.88	1.88	13.37	13.37	78.30	78.30	4.75	4.8
196	Капуста тушеная с мясом	160	200	9.00	18.66	7.5	17.98	7.36	10.97	255.00	280.00	19	21.0
251	Напиток лимонный	150	180	0.25	0.33	0.0	0.00	14.41	17.29	59.00	70.80	4.8	5.8
86	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.33	0.44	13.17	17.56	63.57	84.76	0.12	0.2
87	Хлеб пшеничный	30	30	2.31	2.31	0.24	0.24	14.85	14.85	70.80	70.80	0.1	0.1
	ИТОГО ОБЕД:	590	690	13.54	23.94	8.11	18.66	49.79	60.67	448.37	506.36	24.02	27.0
ПОЛДНИК													
454	Пирожок печеный с печенью и рисом	70	70	6.30	6.30	5.77	5.77	17.85	17.85	147.00	147.00	0.37	0.4
261	Чай с сахаром	150	180	0.04	0.06	0.0	0.02	6.99	9.99	28.00	40.00	0.02	0.0
	ИТОГО ПОЛДНИК:	220	250	6.34	6.36	5.78	5.79	24.84	27.84	175.00	187.00	0.39	0.40
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			29.64	41.02	29.70	41.17	132.90	149.92	1037.46	1131.96	38.97	42.16

Возрастная катекогия: (1-3 лет)/(3-7 лет)

седьмой день

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг		
				Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы, гр						
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
ЗАВТРАК														
106	Каша овсяная "Геркулес"	150	200	5.35	7.13	3.91	5.22	14.13	18.84	108.9	145.20	0.69	0.9	
3	Бутерброд с маслом сливочным	40	40	2.45	2.45	7.55	7.55	14.62	14.62	136	136	0	0	
261	Чай с лимоном	180	180	0.07	0.12	0.01	0.02	7.10	10.20	29.00	41.00	1.42	2.8	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	370	420	7.84	9.64	11.47	12.79	35.74	43.45	272.90	321.20	0.71	0.9	
2 ЗАВТРАК														
96	Свежий фрукт (яблоко)	170	170	1.50	1.50	0.50	0.50	21.00	21.00	95.00	95.00	8	8.0	
	ИТОГО 2 ЗАВТРАК:	170	170	1.50	1.50	0.50	0.50	21.00	21.00	95.00	95.00	8	8.0	
ОБЕД														
40	Салат "Летний"	40	60	0.48	0.73	2.08	3.12	2.58	3.87	31.20	46.80	7.48	11.2	
47	Суп картофельный с бобовыми	180	180	4.06	4.06	3.00	3.00	14.19	14.19	100.00	100.00	3.68	3.7	
42	Колбаски молодежные	60	80	9.50	12.60	10.04	13.38	5.58	7.44	151.00	201.30	0.12	0.2	
216	Картофельное пюре	120	150	11.37	15.16	13.63	18.17	22.75	30.36	259.20	345.60	11.42	15.2	
253	Компот из сушеных фруктов	150	180	0.33	0.40	0.0	0.02	20.82	24.98	85.50	102.60	0.3	0.4	
86	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.33	0.44	13.17	17.56	63.57	84.76	0.12	0.2	
87	Хлеб пшеничный	30	30	2.31	2.31	0.24	0.24	14.85	14.85	70.80	70.80	0.1	0.1	
	ИТОГО ОБЕД:	610	720	30.03	37.90	29.335	38.37	93.94	113.25	761.27	951.86	23.22	30.9	
ПОЛДНИК														
293	Булочка "Веснушка"	70	70	5.46	5.46	4.28	4.28	37.7	37.70	211.4	211.40	0.28	0.3	
79	Сок	200	200	0.90	0.90	0.00	0.00	18.18	18.18	76.00	76.00	12.6	12.6	
	ИТОГО ПОЛДНИК:	270	270	6.36	6.36	4.28	4.28	55.88	55.88	287.4	287.4	12.88	12.88	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45.73	55.40	45.59	55.94	206.56	233.58	1416.57	1655.46	44.81	52.71	

Возрастная катекогия: (1-3 лет)/(3-7 лет)

восьмой день

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг	
				Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы, гр					
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК													
106	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4.32	5.76	3.91	5.22	14.13	18.84	108.9	145.20	0.69	0.90
87	Хлеб пшеничный	30	30	2.31	2.31	0.24	0.24	14.85	14.85	70.8	70.8	0.1	0.1
263	Чай с сахаром	180	180	0.06	0.06	0.0	0.02	9.99	9.99	40.00	40.00	0.02	0.0
	ИТОГО ЗАВТРАК:	360	410	6.69	8.13	4.17	5.48	38.97	43.68	324.80	256.56	0.81	1.02
2 ЗАВТРАК													
98	Банан	200	200	1.40	1.40	0.20	0.20	26.40	26.40	120.00	120.00	4	4.0
	ИТОГО 2 ЗАВТРАК:	200	200	1.40	1.40	0.20	0.20	26.40	26.40	120.00	120.00	4	4.0
ОБЕД													
	Помидоры свежие (порционно)	40	60	0.32	0.66	0.00	0.12	1.12	2.28	6.00	12.84	5.48	8.2
56	Суп из овощей со сметаной	180	180	1.62	1.62	4.45	4.45	7.66	7.66	77.40	77.40	6.48	6.5
45	Фрикадельки мясные (для супа)	18	18	2.40	2.40	0.9	0.90	0.00	0.00	2.16	2.16		
443	Плов мясной	160	200	17.44	21.80	18.75	23.44	31.50	39.38	358.75	448.44	3.63	4.5
253	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	180	0.49	0.55	0.1	0.11	19.80	22.00	81.60	90.70	0	0.0
86	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.33	0.44	13.17	17.56	63.57	84.76	0.12	0.2
87	Хлеб пшеничный	30	30	2.31	2.31	0.24	0.24	14.85	14.85	70.80	70.80	0.1	0.1
	ИТОГО ОБЕД:	608	708	26.86	32.28	24.77	29.70	88.1	103.73	660.28	787.10	15.7	19.5
ПОЛДНИК													
131	Омлет натуральный с маслом	80	100	7.21	9.01	10.01	12.51	1.79	2.24	125.00	156.25	0.34	0.5
264	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.34	2.85	2	2.41	10.63	14.36	70.00	91.00	0.98	1.2
	ИТОГО ПОЛДНИК:	230	280	9.55	11.86	12.01	14.92	12.42	16.6	195	247.25	1.32	1.69
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			44.84	53.55	41.57	50.23	165.89	190.41	1300.08	1410.91	21.83	26.21

Возрастная катекогия: (1-3 лет)/(3-7 лет)

девятый день

№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг		
				Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы, гр						
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
ЗАВТРАК														
17	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	200	2.88	3.84	2.61	3.48	9.42	12.56	72.6	96.80	0.4	0.61	
266	Какао с молоком	180	180	3.39	3.39	3.5	3.50	23.20	23.20	134.40	134.40	1.17	1.2	
1	Бутерброд с сыром	45	45	6.27	6.27	4.28	4.28	15.02	15.02	124.00	124.00	0.42	0.4	
	ИТОГО ЗАВТРАК:	375	425	12.54	13.5	10.39	11.26	47.64	50.78	331	355.2	1.99	2.2	
2 ЗАВТРАК														
79	Сок	200	200	0.90	0.90	0.00	0.00	18.18	18.18	76.00	76.00	12.6	12.6	
	ИТОГО 2 ЗАВТРАК:	200	200	0.9	0.90	0.00	0.00	18.18	18.18	76.00	76.00	12.6	12.6	
ОБЕД														
25	Салат "Бабушкин"	40	60	0.78	1.18	5.50	8.26	2.96	4.45	64.60	97.00	1.84	2.8	
43	Суп с клецками на куринном бульоне	180/	180/	4.59	4.59	1.54	1.54	15.21	15.21	102.80	102.80	3.8	3.8	
202	Котлета рубленая из птицы	60	80	9.43	12.64	9.64	13.14	9.98	13.46	164.00	223.00	0.5	0.7	
212	Макаронные изделия отварные	120	150	4.41	5.52	3.72	4.65	21.15	26.40	134.4	168.00	0	0.0	
253	Компот из сушеных фруктов	150	180	0.88	0.97	0.1	0.05	17.34	19.30	73.20	81.30	0.29	0.3	
86	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.33	0.44	13.17	17.56	63.57	84.76	0.12	0.2	
87	Хлеб пшеничный	30	30	2.31	2.31	0.24	0.24	14.85	14.85	70.80	70.80	0.1	0.1	
	ИТОГО ОБЕД:	610	720	24.38	29.85	21.07	28.32	94.66	111.23	673.37	827.66	6.65	7.9	
ПОЛДНИК														
146	Пудинг из творога запеченый	80	100	12.90	15.50	6.90	8.37	10.6	12.70	156.6	188.00	0.36	0.4	
261	Чай с сахаром	150	180	0.04	0.06	0.01	0.02	6.99	9.99	28.00	40.00	0.02	0.3	
	ИТОГО ПОЛДНИК:	230	280	12.94	15.56	6.91	8.39	17.59	22.69	184.6	228	0.38	0.7	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			50.76	59.81	38.37	47.97	178.07	202.88	1264.97	1486.86	21.62	23.40	

Возрастная катекогия: (1-3 лет)/(3-7 лет)

Возрастная категория: (1-3 лет)/(3-7 лет)				десятый день									
№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С, мг	
				Белки, гр		Жиры, гр		Углеводы, гр					
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет
ЗАВТРАК													
209	Каша гречневая молочная вязкая	150	200	4.88	6.34	6.19	8.00	19.65	25.54	154.00	200.20	0.4	0.5
87	Хлеб пшеничный	30	30	2.31	2.31	0.24	0.24	14.85	14.85	70.8	70.8	0.1	0.1
146	Чай с лимоном	180	180	0.07	0.12	0.10	0.02	7.10	10.20	29.00	41.00	1.42	2.8
	ИТОГО ЗАВТРАК:	360	410	7.26	8.77	6.53	8.26	41.60	50.59	254.21	311.78	1.92	3.46
2 ЗАВТРАК													
80	Йогурт питьевой	125	125	4.35	4.35	3.75	3.75	6.30	6.30	76.00	76.00	12.6	12.6
	ИТОГО 2 ЗАВТРАК:	125	125	4.35	4.35	3.75	3.75	6.30	6.30	76.00	76.00	12.6	12.6
3	Салат из свежих огурцов и помидор	40	60	0.38	0.57	2.04	3.07	1.44	2.16	25.82	38.73	6.2	9.3
45	Фрикадельки мясные (для супа)	18	18	0.43	0.43	0.90	0.90	0.00	0.00	2.16	2.16		
64	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	180	1.48	1.48	5.28	5.28	6.22	6.22	78.30	78.30	8.7	8.7
43	Котлета рыбная	60	80	16.27	21.69	4.67	6.22	3.88	5.17	123.95	165.26	37	49.3
216	Картофельное пюре	120	150	2.44	4.06	3.84	4.80	16.35	20.44	110.00	138.00	14.5	18.2
251	Компот из свежих плодов(яблоко)	150	180	0.08	0.08	0.1	0.06	11.94	12.04	48.00	49.00	0.86	0.4
86	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.33	0.44	13.17	17.56	63.57	84.76	0.12	0.2
87	Хлеб пшеничный	30	30	2.31	2.31	0.24	0.24	14.85	14.85	70.80	70.80	0.1	0.1
	ИТОГО ОБЕД:	628	738	25.37	33.26	17.4	21.01	69.61	70.06	530.38	640.78	65.19	82.9
ПОЛДНИК													
94	Пряники	80	100	1.77	1.77	1.41	1.41	22.5	22.50	109.8	109.80	0	0.0
261	Чай с сахаром	150	180	0.04	0.06	0.0	0.02	6.99	9.99	28.00	40.00	0.02	0.0
	ИТОГО ПОЛДНИК:	230	280	1.81	1.83	1.42	1.43	29.49	32.49	137.8	149.8	0.02	0.03
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			41.09	51.00	36.58	43.80	138.74	154.01	1087.19	1307.56	81.05	100.53

Прошито и пронумеровано

11

(одиночные листы)

) лист 06.

Делопроизводитель

О.Г. Никитина

