

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ
«Детский сад № 181»

А.В. Матвеева/
« 03 » 18 09 2024 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МДОУ «Детский сад № 181»
(осенне-зимний период)

День: первый
Неделя: первая
Возрастная категория: 1,5-3 лет; 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (г)		Пищевые вещества (г)						Энерг.цен. (ккал)		Номер рецепта (из тех.карты)
				Б		Ж		У				
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	150/4	200/5	4,05	5,39	5,69	6,38	20,36	27,13	149,0	187,0	58
	Кофейный напиток с молоком	150	180	1,08	1,3	1,08	1,3	11,6	14	76,67	92	253
	Бутерброд с маслом	20/4	25/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108	1
	Итого завтрак	328	415	6,67	8,99	10,23	12,04	41,71	55,75	303,67	387	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Молоко кипяченое/Сок фруктовый	150	100	4,4	0,5	3,8	0,1	7,2	10,1	79,5	46	72/130
	Итого второй завтрак	150	100	4,4	0,5	3,8	0,1	7,2	10,1	79,5	46	
ОБЕД	Борщ на к/б (м/б) со сметаной	180/5	200/10	2,77	3,08	1,57	1,74	4,88	5,42	58,48	64,98	28
	Суфле куриное с рисом	60/5	70/5	10,3	11,8	9,84	11,6	2,74	3,2	140	164	311
	Рагу овощное	110	130	2,75	3,25	3,73	4,41	10,59	12,52	92,63	109,43	57
	Компот из сухофруктов	150	180	0,38	0,45	0	0	20,25	24,3	80,58	96,7	62
	Хлеб пшеничный и ржаной	40/30	50/35	1,044	1,8	0,36	0,45	12,48	15,6	59,4	74,25	11
				1,98	2,31	0,27	0,31	11,4	13,3	59,7	69,65	10
Итого обед		580	680	17,73	21,2	18,6	22,57	64,09	76,98	490,79	579,01	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Сырники творожные запеченные (с сгущённым молоком /соус молочный)	120/15/20	150/20/30	9,2/0,83	11,2/1,24	10,69/0,69	12,69/1,03	37,1/1,62	40,2/2,42	281,1/23,54	377,87/35,31	130/113
	Ряженка (йогурт)	140	150	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6	82,6	88,5	251
	Вафля (печенье)	20	30	2,43	2,43	5,58	5,58	24,93	24,93	136,5	136,5	
	Батон	20	20	1,32	1,32	0,18	0,18	7,6	7,6	39,8	39,8	10
	Итого уплотнённый полдник		345/350	370/400	17,84	20,54	21,62	24,28	76,85	81,15	539,54	677,98
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1328	1585	46,64	51,14	54,25	58,99	189,85	223,98	1413,5	1689,99	

День: второй
Неделя: первая
Возрастная категория: 1,5-3 лет; 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (г)		Пищевые вещества (г)						Энерг.цен. (ккал)		Номер рецепта (из тех.карты)
				Б		Ж		У				
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150/4	200/5	4,0	6,2	4,8	7,5	20,1	30,9	140	215,4	59
	Какао с молоком	150	180	1	1,2	1,08	1,3	10,83	13	75	90	248
	Бутерброд с маслом	20/4	25/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108	1
	Итого завтрак	324	410	6,54	9,7	9,34	13,16	41,58	66,62	293	413,4	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты	90	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,8	9,8	44	44	386
Итого второй завтрак		90	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,8	9,8	44	44	
ОБЕД	Суп с клецками на к/б со сметаной	180/5	200/10	4,59	5,1	1,55	1,72	15,21	16,9	102,82	114,24	43
	Жаркое по-домашнему с мясом курицы	120	150	6,37	7,96	6,52	8,14	11,64	17,55	146,24	182,81	94
	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом	40	60	0,56	0,74	3,41	4,54	2,8	3,73	45,75	61	21
	Компот из сухофруктов	150	180	0,38	0,45	0	0	20,25	24,3	82,5	99	62
	Хлеб ржаной и пшеничный	40/30	50/35	1,04 1,98	2,31 1,8	0,36 0,27	0,31 0,45	12,48 11,4	13,3 15,6	59,4 59,7	69,65 74,25	11 10
	Итого обед	565	685	15,624	18,974	14,76	16,68	75,33	91,99	524,688	613,598	
	УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Капуста тушёная	110	130	4,1	4,8	4,0	4,7	4,3	5,1	18,7	22,1
Итого уплотнённый полдник	Котлета рыбная любительская	60	70	8,25	11,0	2,688	3,584	6,678	8,904	84	112	272
	Кисель	150	200	0	0	0	0	13,5	18	46,5	60	233
	Батон	20	20	1,32	1,32	0,18	0,18	7,6	7,6	39,8	39,8	10
		350	400	13,67	17,12	6,868	8,464	32,078	36,604	189	233,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1329	1595	43,174	46,194	31,368	38,704	158,788	205,014	1050,688	1304,898	

День: третий
Неделя: первая
Возрастная категория: 1,5-3 лет; 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (г)		Пищевые вещества (г)						Энерг.цен. (ккал)		Номер рецепта (из тех.карты)
				Б		Ж		У				
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	200/5	4,08	6,44	4,08	7,53	25,05	33,38	153,0	193,0	98
	Кофейный напиток на молоке	150	180	1,08	1,3	1,08	1,3	11,6	14	76,67	92	253
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/7	25/5/10	3,61	5,06	5,4	7	9,75	14,62	106	145	3
	Итого завтрак	335	425	8,77	12,8	10,56	15,65	46,4	62	335,67	430	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты	90	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,8	9,8	44	44	386
Итого второй завтрак		90	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,8	9,8	44	44	
ОБЕД	Щи на м/б (к/б) со сметаной	180/5	200/10	1,39	1,74	3,91	4,89	8,79	13,79	67,80	84,75	73
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	150	3,9	4,5	5,3	6,4	19,6	21,9	190,33	263	186
	Печень по-строгановски (1-3 неделя)	60	70	8,64	10,08	3,47	4,05	2,13	2,48	72,91	85,06	102
	Бефстроганов из отварного мяса (2-4 неделя)	60	70	10,04	11,71	9,47	11,05	2,55	2,98	135,49	158,07	91
	Соленый (свежий) огурец	к20 с20	30 30	0,56 0,15	0,84 0,22	0 0	0 0	0,26 0,5	0,39 0,75	3,22 2,8	4,83 4,2	19 14
	Компот из сухофруктов	150	180	0,38	0,45	0	0	20,25	24,3	82,5	99	62
	Хлеб ржаной и пшеничный	40/30	50/35	1,04 1,98	2,31 1,8	0,36 0,27	0,31 0,45	12,48 11,4	13,3 15,6	59,4 59,7	69,65 74,25	11 10
	Итого обед		605	725	18,29 19,28	22,21 23,22	13,36 19,36	16,1 23,1	54,66 75,54	91,72 92,58	533,94 596,1	678,24 750,62
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Пудинг творожный с повидлом	130/11	150/11	14,51	14,92	9,66	12,88	15,91	20,11	153	203,8	117
	Ряженка (йогурт)	140	150	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6	82,6	88,5	251
	Вафля (печенье)	20	30	2,43	2,43	5,58	5,58	24,93	24,93	136,5	136,5	
	Батон	20	20	1,32	1,32	0,18	0,18	7,6	7,6	39,8	39,8	10
	Итого уплотнённый полдник		321	371	22,18	23,15	19,9	23,76	54,18	59,2	411,9	474,5
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1351	1621	49,64 50,63	58,56 59,57	44,22 50,22	55,91 62,91	165,04 185,92	222,72 223,58	989,84 1052	1626,69 1699,07	

День: четвертый
Неделя: первая
Возрастная категория: 1,5-3 лет; 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (г)		Пищевые вещества (г)						Энерг.цен. (ккал)		Номер рецепта (из тех.карты)	
				Б		Ж		У					
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с		
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150/4	200/5	3,6	5,5	5,6	8,6	21,1	32,4	149,1	229,4	31	
	Какао с молоком	150	180	1	1,2	1,08	1,3	10,83	13	75	90	248	
	Бутерброд с маслом	20/4	25/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108	1	
		324	410	6,14	9	10,14	14,26	41,68	60,02	302,1	427,4		
Итого завтрак													
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Молоко кипяченое/Сок фруктовый	150	100	4,4	0,5	3,8	0,1	7,2	10,1	79,5	46	72/130	
	Итого второй завтрак	150	100	4,4	0,5	3,8	0,1	7,2	10,1	79,5	46		
ОБЕД	Рассольник на м/б со сметаной	180/5	200/10	3,04	3,38	1,71	1,9	11,02	12,24	85,27	94,74	32	
	Вермишель (макаронные изделия)с маслом	110	130	4,1	4,9	0,5	0,6	21,3	25,2	106,3	125,6	14	
	Котлета из говядины	60	70	8,9	12,5	8,7	12,2	7,1	10,0	143,0	200,2	22	
	Икра свекольная или морковная	30	45	0,7	1,2	2,1	3,6	3,1	5,2	34,5	57,5	78	
	Напиток лимонный	150	180	0,11	0,15	0,01	0,013	18,32	24,43	72	96	282	
	Итого обед	Хлеб ржаной и пшеничный	40/30	50/35	1,04 1,98	2,31 1,8	0,36 0,27	0,31 0,45	12,48 11,4	13,3 15,6	59,4 59,7	69,65 74,25	11 10
		600	710	22,3	26,87	13,64	19,073	84,72	105,97	560,17	717,94		
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Капуста тушёная	110	130	4,1	4,8	4,0	4,7	4,3	5,1	18,7	22,1	16	
	Пирожок печеный с картошкой	60	80	3,10	3,30	1,60	1,80	21,10	21,35	110,70	115,70	451	
	(2 неделя/мес)	60	60										5,6
	Сдоба обыкновенная (4 нед/ мес)	60	60	5,6	5,6	1,67	1,67	2,86	2,86	108,81	108,81	44	
	Итого уплотнённый полдник	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	8,98	11,98	30	43	263,264
			320	390 450	7,2 9,7	8,1 10,4	5,6 5,67	6,5 6,37	34,38 16,14	38,43 19,94	159,4 157,51	180,8 245,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1354	1610 1670	40,04 42,54	44,47 46,77	33,18 33,25	39,933 39,803	167,98 149,74	214,52 196,03	1101,17 1099,28	1372,14 1437,25		

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная категория: 1,5-3 лет; 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (г)		Пищевые вещества (г)						Энерг.цен. (ккал)		Номер рецепта (из тех.карты)
				Б		Ж		У				
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	200/5	5,1	7,8	6,1	9,5	23,3	35,8	184,3	283,6	30
	Кофейный напиток с молоком	150	180	1,08	1,3	1,08	1,3	11,6	14	76,67	92	253
	Бутерброд с маслом	20/4	25/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108	1
		324	410	7,72	11,4	10,64	15,16	44,65	64,42	338,97	483,6	
Итого завтрак												
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Молоко кипяченое/Сок фруктовый	150	100	4,4	0,5	3,8	0,1	7,2	10,1	79,5	46	72/130
Итого второй завтрак		150	100	4,4	0,5	3,8	0,1	7,2	10,1	79,5	46	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (с зеленым горошком) на м/б	180	200	4,09	5,12	4,28	5,35	23,91	27,95	102,60	128,25	87
	Ленивые голубцы со сметанным соусом	150	200	10,61	14,12	6,81	9,04	15,09	20,26	164	219	298
Итого обед	Компот из сухофруктов	150	180	0,38	0,45	0	0	20,25	24,3	82,5	99	62
	Хлеб ржаной и пшеничный	40/30	50/35	1,04 1,98	2,31 1,8	0,36 0,27	0,31 0,45	12,48 11,4	13,3 15,6	59,4 59,7	69,65 74,25	11 10
		580	665	18,1	23,8	11,72	15,15	83,13	101,41	468,2	590,15	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Картофельное пюре	110	130	2,3	2,7	4,8	5,7	12,0	14,2	101,2	119,6	12
	Запеканка рыбная	80	100	13,42	17	6,075	8,1	2,77	3,69	119,25	159	109
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	8,98	11,98	30	43	263,264
	Батон	20	20	1,32	1,32	0,18	0,18	7,6	7,6	39,8	39,8	10
Итого уплотнённый полдник		360	430	17,04	21,02	11,55	13,98	31,35	37,47	290,25	361,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1594	1605	47,26	56,72	37,71	44,39	166,33	213,4	1176,92	1481,15	

День: шестой
Неделя: вторая
Возрастная категория: 1,5-3 лет; 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (г)		Пищевые вещества (г)						Энерг.цен. (ккал)		Номер рецепта (из тех.карты)
				Б		Ж		У				
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
ЗАВТРАК	Каша из пшена и риса молочная жидкая «Дружба»	150/4	200/4	4,66	6,21	5,79	7,73	20,78	27,71	150,75	201	84
	Какао с молоком	150	180	1	1,2	1,08	1,3	10,83	13	75	90	248
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/7	25/5/10	3,61	5,06	5,4	7	9,75	14,62	106	145	3
	Итого завтрак	331	390	9,27	12,47	12,27	16,03	41,36	55,33	331,57	436	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Молоко кипяченое/Сок фруктовый	150	100	4,4	0,5	3,8	0,1	7,2	10,1	79,5	46	72/130
Итого второй завтрак		150	100	4,4	0,5	3,8	0,1	7,2	10,1	79,5	46	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	180	200	1,62	1,94	1,71	2,05	11,3	13,55	66,75	80,1	88
	Гороховое пюре	120	150	4,2	6,3	2,3	3,5	12,5	18,8	113	170	211
	Котлета куриная	60	70	14,77	18,46	3,48	4,35	12,64	15,8	140,6	175,75	322/370
	Компот из сухофруктов	150	180	0,38	0,45	0	0	20,25	24,3	82,5	99	62
	Хлеб ржаной и пшеничный	40/30	50/35	1,04 1,98	2,31 1,8	0,36 0,27	0,31 0,45	12,48 11,4	13,3 15,6	59,4 59,7	69,65 74,25	11 10
Итого обед		580	685	23,99	31,26	6,41	10,66	80,57	101,35	521,95	668,75	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка творожная с изюмом	120	150	12,51	15,78	9,77	13,07	18,05	25,37	205,63	275,9	117
	Соус молочный сладкий	20	30	0,83	1,25	0,69	1,04	1,62	2,43	23,54	35,31	113
	Йогурт (ряженка)	140	150	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6	82,6	88,5	251
	Батон	20	20	1,32	1,32	0,18	0,18	7,6	7,6	39,8	39,8	10
	Печенье (вафля)	20	30	2,43	2,43	5,58	5,58	24,93	24,93	136,5	136,5	
Итого уплотнённый полдник		320	380	21,15	25,13	20,72	24,67	57,8	66,335	488,07	558,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1381	1555	58,81	69,36	43,4	51,46	186,93	233,115	1421,09	1708,76	

День: седьмой
Неделя: вторая
Возрастная категория: 1,5-3 лет; 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (г)		Пищевые вещества (г)						Энерг.цен. (ккал)		Номер рецепта (из тех.карты)
				Б		Ж		У				
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	150	200	4,5	7,0	6,98	10,4	16,3	25	144,5	222,4	66
	Кофейный напиток на молоке	150	180	1,08	1,3	1,08	1,3	11,6	14	76,67	92	253
	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/7	25/5/10	3,61	5,06	5,4	7	9,75	14,62	106	145	3
Итого завтрак		331	320	9,19	13,36	13,46	18,7	37,65	53,62	327,17	459,4	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты	90	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,8	9,8	44	44	386
Итого второй завтрак		90	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,8	9,8	44	44	
ОБЕД	Свекольник на к/б ,м/б со сметаной	180/5	200/10	1,31	1,57	2,67	3,2	7,21	8,66	58,2	69,84	91
	Плов из отварной говядины /из отварной птицы	150	200	11,3	15,1	11,2	14,9	29,5	39,4	264	352	29
				11,4	15,2	11,4	15,1	27,1	36,1	256,4	341,9	30
	Огурец конс (свежий)	к20	30	0,56	0,84	0	0	0,26	0,39	3,22	4,83	19
		с20	30	0,15	0,22	0	0	0,5	0,75	2,8	4,2	14
	Компот из сухофруктов	150	180	0,38	0,45	0	0	20,25	24,3	82,5	99	62
Итого обед	Хлеб ржаной и пшеничный	40/30	50/35	1,04	2,31	0,36	0,31	12,48	13,3	59,4	69,65	11
				1,98	1,8	0,27	0,45	11,4	15,6	59,7	74,25	10
		570	695	16,57	22,07	14,5	18,86	81,1	101,65	527,02 519	669,57 658,84	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Капуста тушёная	110	130	4,1	4,8	4,0	4,7	4,3	5,1	18,7	22,1	16
	Омлет натуральный	60	80	4,71	6,28	5,44	7,25	1,93	2,57	74,96	94,94	229
	Кисель	150	200	0	0	0	0	13,5	18	46,5	60	233
	Батон	20	20	1,32	1,32	0,18	0,18	7,6	7,6	39,8	39,8	10
	Итого уплотнённый полдник		340	430	10,13	12,4	9,62	12,13	27,33	33,27	179,96	216,84
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1331	1545	36,29	48,23	37,98	50,09	155,88	198,34	1078,15 1070,13	1389,81 1379,08	

День: восьмой
Неделя: вторая
Возрастная категория: 1,5-3 лет; 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (г)		Пищевые вещества (г)						Энерг.цен. (ккал)		Номер рецепта (из тех.карты)
				Б		Ж		У				
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная жидкая	150/4	200/5	4,05	5,39	5,69	6,38	20,36	27,13	149,0	187,0	58
	Какао с молоком	150	180	1	1,2	1,08	1,3	10,83	13	75	90	248
Итого завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/7	25/5/10	3,61	5,06	5,4	7	9,75	14,62	106	145	3
		331	420	8,66	11,65	12,17	14,68	40,94	54,75	330	422	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты	90	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,8	9,8	44	44	386
Итого второй завтрак		90	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,8	9,8	44	44	
ОБЕД	Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной	180	200	1,8	2,4	2,38	3,17	9,88	19,76	79,87	106,6	204
	Запеканка вермишелевая, с отварным мясом, со сметаной	120	150	26	28	26,06	28,06	0,85	1,1	344,71	350	315
Итого обед	Салат из отварной свёклы с солёными огурцами	40	60	0,56	0,74	3,41	4,54	2,8	3,73	45,75	61	21
	Компот из сухофруктов	150	180	0,38	0,45	0	0	20,25	24,3	82,5	99	62
	Хлеб ржаной и пшеничный	40/30	50/35	1,04 1,98	2,31 1,8	0,36 0,27	0,31 0,45	12,48 11,4	13,3 15,6	59,4 59,7	69,65 74,25	11 10
		560	675	31,76	35,7	32,48	36,53	57,66	77,79	671,93	760,5	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Рагу овощное	110	130	2,75	3,25	3,73	4,41	10,59	12,52	92,63	109,43	57
	Тефтеля рыбная	60	70	14,19	14,23	11,41	11,93	13,06	13,56	211,89	212,01	239
Итого уплотнённый полдник	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	8,98	11,98	30	43	263,264
	Батон	20	20	1,32	1,32	0,18	0,18	7,6	7,6	39,8	39,8	10
		340	400	18,26	18,8	15,32	16,525	40,23	45,66	162,43	192,23	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1321	1595	59,08	66,55	60,37	68,135	148,63	188	1208,36	1418,73	

День: девятый
Неделя: вторая
Возрастная категория: 1,5-3 лет; 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (г)		Пищевые вещества (г)						Энерг.цен. (ккал)		Номер рецепта (из тех.карты)
				Б		Ж		У				
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
ЗАВТРАК	Каша пшенинная молочная жидкая	150/4	200/5	5,1	7,8	6,1	9,5	23,3	35,8	184,3	283,6	30
	Кофейный напиток на молоке	150	180	1,08	1,3	1,08	1,3	11,6	14	76,67	92	253
	Бутерброд с маслом	20/4	25/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108	1
Итого завтрак		324	410	7,72	11,4	17,82	15,16	44,65	64,42	338,97	483,6	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Молоко кипяченое/Сок фруктовый	150	100	4,4	0,5	3,8	0,1	7,2	10,1	79,5	46	72/130
Итого второй завтрак		150	100	4,4	0,5	3,8	0,1	7,2	10,1	79,5	46	
ОБЕД	Суп гороховый на м/б	180	200	1.66	2,21	1,83	2,44	12,1	16,1	92,9	185,8	88
	Картофельное пюре	110	130	2,3	2,7	4,8	5,7	12,0	14,2	101,2	119,6	12
	Гуляш из отварного мяса	60	70	4,5	5,1	5,7	6,1	1,85	1,97	123,6	143,1	152
Итого обед	Икра морковная (сельдь с луком репчатым)	30 45	45 60	0,7 3,98	1,2 5,3	2,1 4,88	3,6 6,5	3,1 0,68	5,2 0,91	34,5 87	57,5 116	78 24
	Компот из сухофруктов	150	180	0,38	0,45	0	0	20,25	24,3	82,5	99	62
	Хлеб ржаной и пшеничный	40/30	50/35	1,04 1,98	2,31 1,8	0,36 0,27	0,31 0,45	12,48 11,4	13,3 15,6	59,4 59,7	69,65 74,25	11 10
		600 615	710 665	12,56 15,84	15,77 19,87	15,06 17,84	18,6 21,5	102,23 99,81	90,67 86,38	553,8 606,3	748,9 807,4	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	180	4,3	5,7	4,0	5,3	14,2	19,0	109,5	146	52
	Чай с сахаром	150	180	0	0	0	0	8,98	11,98	30	43	263,264
	Ватрушка с повидлом(1 неделя\мес)	60	80	3,82	5,09	2,55	3,40	37,8	50,42	190	253	458
Итого уплотнённый полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом(3 неделя месс) Венская сдобь (5 неделя мес)	60 60	80 60	3,45 5,6	4,6 5,6	1,40 1,67	1,87 1,67	33,33 2,86	44,44 2,86	159,6 108,81	212,8 108,81	454 44
		360	440 420	8,12 7,75 9,9	10,79 10,3 11,3	6,55 5,4 5,67	8,7 7,17 6,97	60,98 56,51 26,04	81,4 75,42 33,84	439 299,1 248,31	442 401,8 297,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1434 1449	1660 1595	32,8 35,71	38,46 57,73	43,23 44,86	43 43,93	215,06 208,17	246,59 236,32	1411,27 1323,87	1720,5 1738,8	

День: десятый
Неделя: вторая
Возрастная категория: 1,5-3 лет; 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций (г)		Пищевые вещества (г)						Энерг.цен. (ккал)		Номер рецепта (из тех.карты)
				Б		Ж		У				
		я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150/4	200/5	4,0	6,2	4,8	7,5	20,1	30,9	140	215,4	59
	Кофейный напиток на молоке	150	180	1,08	1,3	1,08	1,3	11,6	14	76,67	92	253
	Бутерброд с маслом	20/4	25/5	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	78	108	1
Итого завтрак		324	410	6,62	9,8	9,34	13,16	41,45	59,52	294,67	415,4	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Молоко кипяченое/Сок фруктовый	150	100	4,4	0,5	3,8	0,1	7,2	10,1	79,5	46	72/130
Итого второй завтрак		150	100	4,4	0,5	3,8	0,1	7,2	10,1	79,5	46	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	180	200	2,18	2,18	2,84	2,84	14,29	14,29	91,5	91,5	86
	Капуста тушёная с мясом	180	200	8	10	6,2	8,2	8,8	10,8	260	280	200
	Компот из сухофруктов	150	180	0,38	0,45	0	0	20,25	24,3	82,5	99	62
	Хлеб ржаной и пшеничный	40/30	50/35	1,04 1,98	2,31 1,8	0,36 0,27	0,31 0,45	12,48 11,4	13,3 15,6	59,4 59,7	69,65 74,25	11 10
Итого обед		580	665	13,58	16,74	9,67	11,8	67,22	78,29	553,1	614,4	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка творожно-морковная (1-3 неделя)	150	150	17,0 12,21	17,0 12,21	15,0 11,66	15,0 11,66	22,8 31,2	22,8 31,2	300 283	300 283	240 212
	Лапшевник с творогом (2-4 неделя)											
	Ряженка (йогурт)	140	150	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6	82,6	88,5	251
	Батон	20	20	1,32	1,32	0,18	0,18	7,6	7,6	39,8	39,8	10
	Печенье (вафля)	20	30	2,43	2,43	5,58	5,58	24,93	24,93	136,5	136,5	10
Итого уплотнённый полдник		330	350	24,81 20,02	25,1 20,31	25,24 21,9	25,56 22,22	60,93 69,33	61,33 69,73	558,9 541,9	561,8 541,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1384	1525	49,41 44,62	52,14 20,35	48,05 43,91	50,62 47,28	176,8 185,2	209,24 217,64	1486,17 1469,17	1637,6 1617,6	

