



Заведующий муниципальным дошкольным образовательным учреждением

"Детский сад №28"

С.А.Сергеенко

20 24 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В МДОУ «ДЕТСКИЙ САД №28»
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД

День 1 понедельник

	Наименование блюда	от 1 до 3 лет						от 1 до 3 лет							
		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность	Витам С	№ рецеп	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность	Витам С	№ рецеп
			Б	Ж	У					Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша «Дружба» молочная	180	5,4	6,5	30,9	204,6	49	200	6,04	7,27	34,29	227,1		49	
	Чай с сахаром	150	0,16	0	12	45,5	96	180	0,19	0	14,4	54,6		96	
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,9	78,6	113	40	3,08	1,2	19,9	104		113	
	Масло сливочное	10	0,07	7,8	0,1	70,9	115	10	0,07	7,8	0,1	70,9		115	
	Итого:		7,94	15,2	57,9	399,6			9,38	16,27	68,69	456,6			
Обед:	Салат из капусты с морковью растительным маслом	30	0,49	3,03	3,19	40,64	5	50	0,82	5,04	5,31	67,47		5	
	Рассольник с куриным мясом	180/7,6	1,8	3,7	14,2	94,3	18	250/10,9	2,5	5,2	18,8	131,1		18	
	Суфле куриное	50	13,7	7,3	3	134	33	70	19,2	10,2	4,3	187,65		33	
	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,44	5,06	21,75	152,6	67	150	6,66	7,58	32,6	228,9		67	
	Соус томатный	20	0,1	0,73	1,04	11,23	84	30	0,16	1,1	1,57	16,9		84	
Полдник:	Компот из свежих фруктов	150	0,18	0	19,06	78,25	92	180	0,22	0	22,83	93,8	50 мг	92	
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	10,3	54,4	114	40	2,64	0,48	13,68	72,4		114	
	Итого:		22,7	20,18	72,54	565,42			32,2	30,61	101,02	798,22			
	Яйцо отварное	40	2,65	2,3	0,15	32,8	58	40	2,65	2,3	0,15	32,8		58	
	Макаронные изделия отварные с сахаром	80	2,94	2,8	18,8	112,58	69	100	3,68	3,53	23,55	140,73		69	
	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,05	87	105	180	5	5,8	8,5	105,6		105	
	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,57	0,42	23,5	112,2	22	35	4,16	0,49	27,41	130,9		22	
	Итого:		13,36	10,32	49,5	344,58			15,49	12,12	59,61	410,03			
	Всего за день:		44	45,7	195,04	1363,8			57,07	59	245,72	1723,55			

День 2 вторник

	Наименование блюда	от 1 до 3 лет					от 1 до 3 лет					Витам С	Энергетич ценность	№ рецел				
		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность	Витам С	№ рецел	Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетич ценность	Витам С	№ рецел	
			Б	Ж	У					Б	Ж							У
Завтрак:	Суп молочный с крупой	180	4,4	5,5	16,8	133,8		51	200	4,94	6,06	18,62	148,54		51			
	Какао на молоке	160	3,86	4,04	26,2	156,7	99		180	4,34	4,54	29,48	176,31		99			
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,9	78,6	113		40	3,08	1,2	19,9	104		113			
	Масло сливочное	10	0,07	7,8	0,1	70,9	115		10	0,07	7,8	0,1	70,9		115			
	Сыр	10	2,68	2,73	0	36,1	59		10	2,68	2,73	0	36,1		59			
	Итого:		13,32	20,97	58	476,1				15,11	22,33	68,1	535,85					
Обед:	Помидор свежий	30	0,09	0	0,87	3,81	3		40	0,12	0	1,16	5,08		3			
	Суп гороховый с и куриным мясом.	180/7,6	6,96	2,9	27,4	163,5	21		250/10,9	9,6	4	37,8	226,3		21			
	Зразы рыбные рубленые	50	6,7	2,06	4,8	64,5	37		70	9,4	2,9	6,7	90,6		37			
	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	61		150	3,2	6,06	23,3	160,4		61			
	Компот из свежих фруктов	150	0,18	0	19,06	78,25	92	35 мг	180	0,22	0	22,83	93,8	50 мг	92			
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	10,3	54,4	114		40	2,64	0,48	13,68	72,4		114			
	Итого:		18,05	9,36	77,96	471,43				25,18	13,44	105,47	648,58					
Полдник:	Биточки куриные	50	7,4	1,38	4,85	61,4	35		70	10,36	1,93	6,79	85,93		35			
	Рис отварной рассыпчатый	100	2,59	3,39	26,85	150,12	68		150	3,9	5,1	40,3	225,18		68			
	Соус томатный	20	0,1	0,73	1,04	11,23	84		30	0,16	1,1	1,57	16,9		84			
	Чай с сахаром	150	2,12	2,3	15,3	85	97		180	2,54	2,76	18,4	102		97			
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	10,3	54,4	114		40	2,64	0,48	13,68	72,4		114			
	Итого:		14,2	8,16	58,34	362,15				19,6	11,37	80,74	502,41					
	Всего за день:		45,57	38,49	209,4	1363,88				59,89	47,14	270,71	1745,54					

День 3 среда

	Наименование блюда	от 1 до 3 лет						от 1 до 3 лет							
		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность	Витам С	№ рецеп	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность	Витам С	№ рецеп
			Б	Ж	У					Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша пшѐнная на молоке	180	5,4	6,5	30,9	204,4		43	200	6,04	7,27	34,29	227,1		43
	Кофейный напиток с молоком	160	3,5	4	19,2	122,7		102	200	4,3	5	24	153,3		102
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,9	78,6		113	40	3,08	1,2	19,9	104		113
	Масло сливочное	10	0,07	7,8	0,1	70,9		115	10	0,07	7,8	0,1	70,9		115
	Итого:		11,28	19,2	65,1	476,6				13,49	21,27	78,29	555,3		
Обед:	Огурец свежий	30	0,21	0	0,84	4,17		2	40	0,28	0	1,12	5,56		2
	Суп рыбный «Лосось»	180	5,7	3,2	12,9	103,4		14	250	8	4,4	18	143,6		14
	Шницель припущенный куриный	50	7,8	8,8	5,3	132		34	70	10,9	12,3	7,4	184,8		34
	Капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,45	87,16		63	150	3,93	4,8	20,2	130,7		63
	Компот из свежих фруктов	150	0,18	0	19,06	78,25	35 мг	92	180	0,22	0	22,83	93,8	50 мг	92
Полдник:	Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	10,3	54,4		114	40	2,64	0,48	13,68	72,4		114
	Итого:		18,5	15,59	61,85	459,38				25,97	21,98	83,23	630,86		
	Сырники из творога	100	18,8	3,5	30	223		56	120	21,7	4,2	35,7	267,5		56
	Соус молочный сладкий	20	0,5	1,07	3,3	24,7		87	30	0,76	1,6	4,9	37,1		87
	Чай с сахаром	160	0,17	0	12,8	48,5		96	200	0,21	0	16	60,7		96
	Фрукт	110	0,61	0	6,4	27,1		111	130	0,72	0	7,6	32		111
	Итого:		20,08	4,57	52,5	323,3				23,39	5,8	64,2	397,3		
	Всего за день:		49,86	39,36	194,55	1313,48				62,85	49,05	242,12	1642,16		

День 4 четверг

	Наименование блюда	от 1 до 3 лет						от 1 до 3 лет						Витам С	№ рецеп	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность	Витам С	№ рецеп		
		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность	Витам С	№ рецеп	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность				Витам С	№ рецеп						
			Б	Ж	У					Б	Ж	У							Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	180	5,7	8,7	20	182,1		48	200	6,4	9,7	22,3	202,3				48	200	6,4	9,7	22,3	202,3		48
	Какао на молоке	160	3,86	4,04	26,2	156,7		99	180	4,34	4,54	29,48	176,31				99	180	4,34	4,54	29,48	176,31		99
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,9	78,6		113	40	3,08	1,2	19,9	104				113	40	3,08	1,2	19,9	104		113
	Масло сливочное	10	0,07	7,8	0,1	70,9		115	10	0,07	7,8	0,1	70,9				115	10	0,07	7,8	0,1	70,9		115
	Сыр	10	2,68	2,73	0	36,1		59	10	2,68	2,73	0	36,1				59	10	2,68	2,73	0	36,1		59
	Итого:		14,62	24,17	61,2	524,4				16,57	25,97	71,78	589,61						16,57	25,97	71,78	589,61		
Обед:	Помидор свежий	30	0,09	0	0,87	3,81		3	40	0,12	0	1,16	5,08				3	40	0,12	0	1,16	5,08		3
	Суп крестьянск с курин мясом	180/7,6	1,4	3,7	6,7	64,8		16	250/10,9	3,78	5,86	9,3	103,4				16	250/10,9	3,78	5,86	9,3	103,4		16
	Курица в соусе с томатом	50	19,7	24	3,11	306		113	70	22,5	27,19	3,55	349,12				113	70	22,5	27,19	3,55	349,12		113
	Макароны отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73		69	130	4,8	4,6	30,62	182,95				69	130	4,8	4,6	30,62	182,95		69
	Компот из свежих фруктов	150	0,18	0	19,06	78,25	35 мг	92	180	0,22	0	22,83	93,8	50 мг			92	180	0,22	0	22,83	93,8	50 мг	92
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	10,3	54,4		114	40	2,64	0,48	13,68	72,4				114	40	2,64	0,48	13,68	72,4		114
Полдник	Итого:		27,04	31,59	63,59	647,99				34,06	38,13	81,14	806,75						34,06	38,13	81,14	806,75		
	Каша гречневая с сахаром	100	4,44	5,06	21,75	125,5		67	120	6,66	7,58	32,6	150,6				67	120	6,66	7,58	32,6	150,6		67
	Молоко кипяченое	180	5	5,8	8,5	105,6		105	200	5,6	6,4	9,4	117,3				105	200	5,6	6,4	9,4	117,3		105
	Ватрушка с повидлом	60	7,08	2,63	41,81	219,07		75	60	7,08	2,63	41,81	219,07				75	60	7,08	2,63	41,81	219,07		75
	Чай с сахаром	150	2,12	2,3	15,3	85		97	180	2,54	2,76	18,4	102				97	180	2,54	2,76	18,4	102		97
	Итого:		18,64	15,79	87,36	535,17				21,88	19,37	102,21	588,97						21,88	19,37	102,21	588,97		
	Всего за день:		60,3	71,55	212,15	1707,56				72,51	83,47	255,13	1985,33						72,51	83,47	255,13	1985,33		

День 5 пятница

Наименование блюда	от 1 до 3 лет						от 1 до 3 лет						Витам С	№ рецеп
	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность	Витам С	№ рецеп	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность	Витам С	№ рецеп
		Б	Ж	У					Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша манная молочная	180	5,9	6,3	34,9	220,1	45	200	6,53	7,03	38,78	244,92		45
	Кофейный напиток с молоком	160	3,5	4	19,2	122,7	102	200	4,3	5	24	153,3		102
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,9	78,6	113	40	3,08	1,2	19,9	104		113
	Масло сливочное	10	0,07	7,8	0,1	70,9	115	10	0,07	7,8	0,1	70,9		115
	Итого:		11,78	19	69,1	492,3			13,98	21,03	82,78	573,12		
Обед:	Огурец свежий	30	0,21	0	0,84	4,17	2	40	0,28	0	1,12	5,56		2
	Борщ с куриным мясом	180/7,6	2,3	3,7	15,5	101,3	11	250/10,9	3,2	5,2	21,5	141		11
	Биточки рыбные	50	9,2	8,9	4,4	134,7	40	70	12,9	12,4	6,2	188,6		40
	Рис отварной рассыпчатый	100	2,59	3,39	26,85	150,12	68	140	3,6	4,8	37,6	210,2		68
	Соус томатный	20	0,1	0,73	1,04	11,23	84	30	0,16	1,1	1,57	16,9		84
Полдник	Кисель из концентрата плодов	150	1,02	0	21,8	87,3	90	180	1,26	0	26,1	104,7	50 мг	90
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	10,3	54,4	114	40	2,64	0,48	13,68	72,4		114
	Итого:		17,41	17,08	80,73	543,22			24,04	23,98	107,77	739,36		
	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	61	120	2,6	4,8	18,6	129,2		61
	Котлета куриная	50	7,8	8,8	5,3	132	34	65	10,1	11,4	6,9	171,6		34
Всего за день:	Чай с сахаром	160	0,17	0	12,8	48,5	96	200	0,21	0	16	60,7		96
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	10,3	54,4	114	40	2,64	0,48	13,68	72,4		114
	Итого:		12,09	13,2	43,93	341,87			15,55	16,68	55,18	433,9		

День 6 понедельник

	Наименование блюда	от 1 до 3 лет					от 1 до 3 лет					Витам С	№ рецеп
		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность		
			Б	Ж	У			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша пшѐнная молочная	180	5,4	6,5	30,9	204,6		6,04	7,27	34,29	227,1		43
	Чай с сахаром	160	0,17	0	12,8	48,5		0,21	0	16	60,7		96
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,9	78,6		3,08	1,2	19,9	104		113
	Масло сливочное	10	0,07	7,8	0,1	70,9		0,07	7,8	0,1	70,9		115
	Итого:		7,95	15,2	58,7	402,6		9,4	16,27	70,29	462,7		
Обед:	Салат из капусты с морковью с раст маслом	30	0,34	3,03	3,12	41,2		0,68	6,05	6,23	82,08		1
	Суп с гречневой крупой с куриным мясом	180/7,6	1,4	3,7	6,7	64,7		2	5,2	9,3	90		25
	Плов из отварной птицы	150	26,5	37,8	29,3	532,2		31,8	38,7	35,1	638,6		32
	Компот из свежих фруктов	150	0,18	0	19,06	78,25		0,22	0	22,83	93,8	50 мг	92
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	10,3	54,4		2,64	0,48	13,68	72,4		114
Полдник	Итого:		30,41	44,89	68,48	770,75		37,34	50,43	87,14	976,88		
	Яйцо отварное	20	5,3	4,6	0,3	16,4		5,3	4,6	0,3	16,4		58
	Макаронные изделия отварные с сахаром	80	2,94	2,8	18,8	112,58		3,68	3,53	23,55	140,73		69
	Чай с сахаром и молоком	150	2,12	2,3	15,3	85		2,54	2,76	18,4	102		97
	Гренки из пшеничн хлеба	30	3,57	0,42	23,5	112,2		4,16	0,49	27,41	130,9		22
	Итого:		13,93	10,12	57,9	326,18		15,68	11,38	69,66	390,03		
	Всего за день:		52,29	70,21	198,28	1553,63		62,42	78,08	241,39	1888,11		

ДЕНЬ 7 БЮРНИК

	Наименование блюда	от 1 до 3 лет					от 1 до 3 лет								
		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность	Витам С	№ рецеп	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность	Витам С	№ рецеп
			Б	Ж	У					Б	Ж	У			
Завтрак:	Суп молочный с вермишелью	150	5,4	6,75	24,7	133,5		50	180	6,48	6,75	29,6	212,4		50
	Кофейный напиток с молоком	160	3,5	4	19,2	122,7		102	180	3,9	4,5	21,6	138		102
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,9	78,6		113	40	3,08	1,2	19,9	104		113
	Масло сливочное	10	0,07	7,8	0,1	70,9		115	10	0,07	7,8	0,1	70,9		115
	Сыр	10	2,68	2,73	0	36,1		59	10	2,68	2,73	0	36,1		59
	Итого:		13,96	22,18	58,9	441,8				16,21	22,98	71,2	561,4		
Обед:	Огулец свежий	30	0,21	0	0,84	4,17		2	40	0,28	0	1,12	5,56		2
	Щи с куриным мясом	180/7,6	2,2	3,9	12,5	90,8		19	250/10,9	3,1	5,45	17,5	126,2		19
	Тефтели рыбные	50	6,4	3,91	6,54	86,48		38	70	10,36	1,93	6,79	85,93		38
	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97		61	130	2,8	5,25	20,2	140		61
	Компот из свежих фруктов	150	0,18	0	19,06	78,25	35 мг	92	180	0,22	0	22,83	93,8	50 мг	92
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	10,3	54,4		114	40	2,64	0,48	13,68	72,4		114
	Итого:		13,11	12,21	64,77	421,07				19,4	13,11	82,12	523,89		
Полдник:	Рис отварной рассыпчатый	100	2,59	3,39	26,85	150,12		68	150	3,9	5,1	40,3	225,18		68
	Биточки куриные	50	7,8	8,8	5,3	132		34	65	10,1	11,4	6,9	171,6		34
	Соус томатный	20	0,1	0,73	1,04	11,23		84	30	0,16	1,1	1,57	16,9		84
	Чай с сахаром	160	0,17	0	12,8	48,5		96	200	0,21	0	16	60,7		96
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	10,3	54,4		114	40	2,64	0,48	13,68	72,4		114
	Итого:		12,65	13,28	56,29	396,25				17,01	18,08	78,45	546,78		
	Всего за день:		39,72	47,67	192,56	1318,92				52,62	54,17	248,17	1709,77		

День 8 среда

	Наименование блюда	от 1 до 3 лет						от 1 до 3 лет							
		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность	Витам С	№ рецеп	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность	Витам С	№ рецеп
			Б	Ж	У					Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша молочная рисовая	180	4,6	5,9	24,4	189,3		44	200	5,12	6,62	32,61	210,13		44
	Какао на молоке	160	3,86	4,04	26,2	156,7		99	180	4,34	4,54	29,48	176,31		99
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,9	78,6		113	40	3,08	1,2	19,9	104		113
	Масло сливочное	10	0,07	7,8	0,1	70,9		115	10	0,07	7,8	0,1	70,9		115
Обед:	Итого:		10,84	18,64	65,6	495,5				12,61	20,16	82,09	561,34		
	Помидор свежий	30	0,09	0	0,87	3,81		3	40	0,12	0	1,16	5,08		3
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180/7,6	2,1	2,1	15,6	89,2		13	250/10,9	2,9	2,9	21,7	124		13
	Кнели из кур с рисом	50	8,9	10,36	4,2	146,6		39	70	12,78	14,51	5,91	205,32		39
Полдник	Капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,45	87,16		63	150	3,93	4,8	20,2	130,7		63
	Компот из свежих фруктов	150	0,18	0	19,06	78,25	35 мг	92	180	0,22	0	22,83	93,8	50 мг	92
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	10,3	54,4		114	40	2,64	0,48	13,68	72,4		114
	Итого:		15,88	16,05	63,48	459,42				22,59	22,69	85,48	631,3		
	Сырники из творога	100	18,8	3,5	30	223		56	120	21,7	4,2	35,7	267,5		56
	Соус молочный сладкий	20	0,5	1,07	3,3	24,7		87	30	0,76	1,6	4,9	37,1		87
	чай с сахаром	160	0,17	0	12,8	48,5		96	200	0,21	0	16	60,7		96
	Фрукт	110	0,61	0	6,4	27,1		111	130	0,72	0	7,6	32		111
	Итого:		20,08	4,57	52,5	323,3				23,39	5,8	64,2	397,3		
	Всего за день:		46,8	39,26	194,18	1338,02				58,59	48,65	248,17	1667,64		

День 9 четверг

	Наименование блюда	от 1 до 3 лет					от 1 до 3 лет					Витам С	№ рецеп	Витам С	Энергетич. ценность	№ рецеп	
		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность	Витам С	№ рецеп	Выход блюда	Пищевые вещества (г)							Энергетич. ценность
			Б	Ж	У					Б	Ж	У					
Завтрак:	Каша «Дружба» молочная	180	5,4	6,5	30,9	204,6		49	200	6,04	7,27	34,29	227,1		49		
	Кофейный напиток с молоком	160	3,5	4,00	19,2	122,7		102	200	4,3	5,00	24,00	153,3		102		
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,9	78,6		113	40	3,08	1,2	19,9	104		113		
	Масло сливочное	10	0,07	7,8	0,1	70,9		115	10	0,07	7,8	0,1	70,9		115		
	Итого:		11,28	19,2	65,1	476,8				13,49	21,27	78,29	555,3				
	Огурец свежий	30	0,21	0	0,84	4,17		2	40	0,28	0	1,12	5,56		2		
	Свекольник с куриным мяс	180/7,6	2,3	3,7	15,5	101,3		11	250/10,9	3,2	5,2	21,5	141		11		
	Биточки куриные	50	7,8	8,8	5,3	132		34	70	10,9	12,3	7,4	184,8		34		
	Перловка отварная	100	1,99	1,88	15,76	83,97		72	130	2,6	2,45	20,51	109,5		72		
	Соус томатный	20	0,1	0,73	1,04	11,23		84	30	0,16	1,1	1,57	16,9		84		
	Кисель из концентрата плодов	150	1,02	0	21,8	87,3	35 мг	90	180	1,26	0	26,1	104,7	50 мг	90		
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	10,3	54,4		114	40	2,64	0,48	13,68	72,4		114		
	Итого:		15,41	15,47	70,54	474,37				21,04	21,53	91,88	634,86				
	Салат из капусты с морковью с раст маслом	30	0,34	3,03	3,12	41,2		1	60	0,68	6,05	6,23	82,08		1		
	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97		61	130	2,8	5,25	20,2	140		61		
Полдник	Булочка «Розовая»	45	4,47	1,39	24,86	129,81		78	60	5,94	1,85	33,06	172,65		78		
	Чай с сахаром	160	0,17	0	12,8	48,5		96	200	0,21	0	16	60,7		96		
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	10,3	54,4		114	40	2,64	0,48	13,68	72,4		114		
	Итого:		9,1	8,82	66,61	380,88				12,27	13,63	89,17	527,83				
	Всего за день:		35,79	43,49	202,25	1332,05				46,8	56,43	259,34	1717,99				

День 10 пятница

	Наименование блюда	от 1 до 3 лет						от 1 до 3 лет							
		Выход блода	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность	Витам С	№ рецеп	Выход блода	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность	Витам С	№ рецеп
			Б	Ж	У					Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	180	5,76	8,7	20,1	182,52		48	200	6,4	9,7	22,3	202,3		48
	Какао на молоке	160	3,86	4,04	26,2	156,7		99	180	4,34	4,54	29,48	176,31		99
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,9	78,6		113	40	3,08	1,2	19,9	104		113
	Масло сливочное	10	0,07	7,8	0,1	70,9		115	10	0,07	7,8	0,1	70,9		115
	Сыр	10	2,68	2,73	0	36,1		59	10	2,68	2,73	0	36,1		59
	Итого:		14,68	24,17	61,3	524,82				16,57	25,97	71,78	589,61		
Обед:	Помидор свежий	30	0,09	0	0,87	3,81		3	40	0,12	0	1,16	5,08		3
	Суп из овощей с куриным мясом	180/7,6	1,4	4,2	9,1	82,9		15	250/10,9	1,9	5,86	12,6	115,2		15
	Биточки рыбные	50	7,4	1,38	4,85	61,4		35	70	10,36	1,93	6,79	85,93		35
	Рис отварной рассыпчатый	100	2,59	3,39	26,85	150,12		68	140	3,6	4,8	37,6	210,2		68
	Соус томатный	20	0,1	0,73	1,04	11,23		84	30	0,16	1,1	1,57	16,9		84
	Сок в ассортименте	120	0	0	15,1	54,2		106	130	0	0	16,4	58,7		106
Полдник	Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	10,3	54,4		114	40	2,64	0,48	13,68	72,4		114
	Итого:		13,57	10,06	68,11	418,06				18,78	14,17	89,8	564,41		
	Котлета куриная	50	7,8	8,8	5,3	132		34	65	10,1	11,4	6,9	171,6		34
	Каша гречневая рассыпчатая	100	4,44	5,06	21,75	152,6		67	150	6,66	7,58	32,6	228,9		67
	Соус томатный	20	0,1	0,73	1,04	11,23		84	30	0,16	1,1	1,57	16,9		84
	Чай с сахаром	150	2,12	2,3	15,3	85		97	180	2,54	2,76	18,4	102		97
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	10,3	54,4		114	40	2,64	0,48	13,68	72,4		114
	Итого:		16,45	17,25	53,69	435,23				22,1	23,32	73,15	591,8		
	Всего за день:		44,7	51,48	195,7	1437,91				57,45	63,46	251,13	1823,52		