

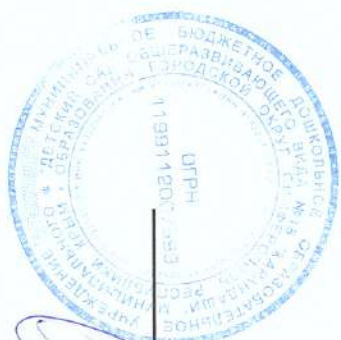
Утверждаю:

Заведующий МБДОУ № 18 "Карандаши"

Г. Симферополь

« 13 » *февраль* 2023г.

 / И.С.Абibuлаева/



**Примерное десятидневное меню
для детей дошкольного возраста
(2-3 лет) и (3-7 лет)
в МБДОУ № 18 "Карандаши"
на зимне-весенний период**

День: первый - Понедельник

Неделя: первая

№ Репе-туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)	
		ясли	сал	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сал	ясли	сал
				ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал				
Завтрак													
229	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00	0,00	0,00
3	Бутерброд с сыром	45	55	3,08	4,73	4,44	6,88	10,11	14,96	104,80	139,00	0,04	0,07
412	Чай с лимоном	150	180	0,10	0,12	0,02	0,02	7,08	8,52	35,06	42,24	1,41	1,70
	Итого завтрак:	235	275	8,26	9,93	9,06	11,50	17,47	23,76	202,86	244,24	1,45	1,77
2-ой завтрак													
418	Сок фруктовый	120	120	0,46	0,46	0,00	0,00	12,34	12,34	51,60	51,60	0,96	0,96
	Кондитерские изделия	10	20	0,92	1,84	1,13	2,27	6,70	13,40	97,00	194,00	0,70	1,40
	Итого 2-ой завтрак:	130	140	1,38	2,3	1,13	2,27	19,04	25,74	148,6	245,6	1,66	2,36
Обед													
46	Винегрет овощной	40	60	0,54	0,81	2,46	3,70	3,07	4,61	36,64	54,96	0,00	0,00
65	Борщ вегетарианский	200	250	1,12	1,40	5,29	6,61	3,46	4,33	72,38	90,47	32,07	40,09
273	Котлеты рыбные	60	80	14,68	19,58	5,57	7,43	4,06	5,41	124,22	165,62	0,11	0,15
179	Каша рассыпчатая (Артек)	120	150	3,88	5,18	1,22	1,62	25,46	33,95	124,32	165,76	0,00	0,00
399	Кисель из шиповника	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	12,42	14,97	46,56	56,10	43,16	52,00
	Хлеб ржаной	24	40	1,51	2,51	0,28	0,46	7,80	13,00	40,13	68,88	0,00	0,00
	Итого обед:	594	760	21,73	29,48	14,82	19,82	56,27	76,27	444,25	601,79	75,34	92,24
Уплотненный полдник													
101	Суп молочный с крупой	150	200	2,67	3,56	2,89	3,86	4,92	6,56	81,10	108,14	0,49	0,65
441	Ватрушка с творогом	50	100	5,70	11,40	4,20	8,40	27,74	55,49	165,16	330,32	0,15	0,30
411	Чай с сахаром	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	9,98	11,98	4,00	44,88	0,03	0,04
	Итого полдник:	350	480	8,37	14,96	7,09	12,26	42,64	74,03	250,26	483,34	0,67	0,99
	ИТОГО за день:	1309	1655	39,74	56,67	32,10	45,85	135,42	199,80	1045,97	1574,97	79,12	97,36

1-й Вторник

День: второй — Вторник

Неделя: первая

№ Рецеп- туры	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)		
		если ясли	сад	Белки если сад	Жиры если сад	Углеводы если сад	если ясли	сад	если ясли	сад	если ясли	сад		
Завтрак														
100	Суп молочный с макаронами	150	200											
1	Булгурбород с маслом	35	45	2,40	2,75	7,50	8,49	15,20	16,44	137,10	153,00	0,00	0,00	
416	Какао с молоком	150	180	3,78	4,20	3,26	3,62	15,55	17,28	106,79	118,66	1,44	1,60	
	Итого завтрак:	335	425	6,18	6,95	10,76	12,11	30,75	33,72	243,89	271,66	1,44	1,60	
2-ой завтрак														
386	Фрукты свежие	95	100	0,36	0,38	0,36	0,38	8,47	8,92	38,95	41,00	62,70	66,00	
	Итого 2-ой завтрак:	95	100	0,36	0,38	0,36	0,38	8,47	8,92	38,95	41,00	62,70	66,00	
Обед														
86	Суп картофельный с крупой	200	250	4,37	5,47	2,70	3,37	28,04	35,05	149,35	186,69	1,21	1,51	
304	Тефтели из говядины	60	80	6,34	8,45	8,12	10,83	7,79	10,39	122,78	163,70	1,13	1,50	
339	Пюре картофельное	120	150	2,45	3,06	3,84	4,80	16,35	20,44	109,80	137,25	14,54	18,17	
390	Компот из свежих плодов	150	180	0,26	0,33	0,01	0,01	9,94	11,98	37,25	44,88	0,24	0,33	
	Хлеб ржаной	24	40	1,51	2,51	0,28	0,46	7,80	13,00	40,13	68,88	0,00	0,00	
	Итого обед:	554	700	14,93	19,82	14,95	19,47	69,92	90,86	459,31	601,40	17,12	21,51	
Уплотненный полдник														
227	Пудинг из творога с рисом	50	100	6,74	13,48	10,10	20,19	11,88	23,76	164,48	328,96	0,30	0,59	
369	Джем	15	20	0,09	0,12	10,20	13,60	0,03	0,04	40,80	54,40	1,23	1,64	
420	Кисломолочный продукт	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	79,50	95,40	1,05	1,26	
	Итого полдник:	215	300	11,18	18,82	24,05	38,29	17,91	31	284,78	478,76	2,58	3,49	
	ИТОГО за день:	1199	1525	32,65	45,97	50,12	70,25	127,05	164,50	1026,93	1392,82	83,84	92,60	

День: третий — Среда

Неделя: первая

№ Репе-туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)	
		ясли	сад	Белки	Жиры	Углеводы	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
101	Суп молочный с крупой	150	200	2,67	3,56	2,89	3,86	4,92	6,56	81,10	108,14	0,49	0,65
2	Бутерброд с джемом	50	65	2,40	2,75	7,50	8,49	15,20	16,44	187,50	207,20	1,23	1,64
411	Чай с сахаром	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	9,98	11,98	37,40	44,88	0,03	0,04
	Итого завтрак:	350	445	5,07	6,31	10,39	12,35	30,10	34,98	306,00	360,22	1,75	2,33
2-ой завтрак													
418	Сок фруктовый	120	120	0,46	0,46	0,00	0,00	12,34	12,34	51,60	51,60	0,96	0,96
	Итого 2-ой завтрак:	120	120	0,46	0,46	0,00	0,00	12,34	12,34	51,60	51,60	0,96	0,96
Обед													
93	Суп свекольник	200	250	1,63	2,04	4,00	5,00	11,28	14,10	87,80	109,75	7,02	8,78
299	Котлеты из говядины	60	80										
218	Макароны отварные с маслом	120	150	4,38	5,48	3,33	4,17	3,30	4,12	157,04	196,30	0,39	0,48
	Овоши консервированные	20	40	0,10	0,21	0,00	0,00	0,19	0,39	1,13	2,45	0,00	0,00
394	Компот из кураги (чернослива, изюма)	150	180	0,26	0,33	0,01	0,01	9,94	11,98	37,25	44,88	0,24	0,33
	Хлеб ржаной	24	40	1,51	2,51	0,28	0,46	7,80	13,00	40,13	68,88	0,00	0,00
	Итого обед:	574	740	7,88	10,57	7,62	9,64	32,51	43,59	323,35	422,26	7,65	9,59
Уплотненный полдник													
229	Омлет натуральный	65	85	6,17	7,05	11,88	13,58	1,18	1,35	136,77	156,30	0,10	0,12
	Консервированный зеленый горошек	40	60	1,15	1,72	2,47	3,70	3,21	4,82	39,72	59,58	3,72	5,58
411	Чай с сахаром	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	9,98	11,98	37,40	44,88	0,03	0,04
	Итого полдник:	255	325	7,32	8,77	14,35	17,28	14,37	18,15	213,89	260,76	3,85	5,74
	Итого за день:	1299	1630	20,73	26,11	32,36	39,27	89,32	109,06	894,84	1094,84	14,21	18,62

День: четвертый — Четверг
Неделя: первая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)	
		если сал	если сал	Белки если сал	Жиры если сал	Углеводы если сал	если сал	если сал	если сал	если сал	если сал		
Завтрак													
101	Суп молочный с крупой	150	200	2,67	3,56	2,89	3,86	4,92	6,56	81,10	108,14	0,49	0,65
1	Бутерброд с маслом	35	45	2,40	2,75	7,50	8,49	15,20	16,44	137,10	153,00	0,00	0,00
416	Какао с молоком	150	180	3,78	4,20	3,26	3,62	15,55	17,28	106,79	118,66	1,44	1,60
	Итого завтрак:	335	425	8,85	10,51	13,65	15,97	35,67	40,28	324,99	379,80	1,93	2,25
2-ой завтрак													
386	Фрукты свежие	95	100	0,36	0,38	0,36	0,38	8,47	8,92	38,95	41,00	62,70	66,00
	Итого 2-ой завтрак:	95	100	0,36	0,38	0,36	0,38	8,47	8,92	38,95	41,00	62,70	66,00
Обед													
	Консервированная кукуруза	40	60	1,15	1,72	2,47	3,70	3,21	4,82	39,72	59,58	3,72	5,58
76	Щи из квашенной капусты	200	250	1,16	1,44	4,98	6,00	4,61	5,56	68,04	81,97	42,57	51,29
292	Жаркое по-домашнему из мяса птицы	170	220	22,72	28,40	23,47	29,33	19,73	24,67	381,23	476,53	12,67	12,67
400	Кисель из натурального сока	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	17,40	20,96	65,19	78,54	0,36	0,44
	Хлеб ржаной	24	40	1,51	2,51	0,28	0,46	7,80	13,00	40,13	68,88	0,00	0,00
	Итого обед:	584	750	26,54	34,07	31,20	39,49	52,75	69,01	594,31	765,50	59,32	69,98
Уплотненный полдник													
273	Пирожок печеный с овощным фаршем	60	80	3,88	5,18	4,39	5,85	23,72	31,63	143,75	191,67	0,83	1,10
420	Кисломолочный продукт	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	79,50	95,40	1,05	1,26
	Итого полдник:	210	260	8,23	10,4	8,14	10,35	29,72	38,83	223,25	287,07	1,88	2,36
	ИТОГО за день:	1224	1535	43,98	55,36	53,35	66,19	126,61	157,04	1181,50	1473,37	125,83	140,59

День: пятый — Пятница

Неделя: первая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)	
		ясли	сад	белки	жиры	углеводы	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
101	Суп молочный с крупой	150	200	2,67	3,56	2,89	3,86	4,92	6,56	81,10	108,14	0,49	0,65
3	Бутерброд с сыром	45	55	3,08	4,73	4,44	6,88	10,11	14,96	104,80	139,00	0,04	0,07
415	Кофейный напиток с молоком	150	180	0,90	1,20	1,35	1,80	9,28	12,38	51,90	69,20	0,45	0,60
	Итого завтрак:	345	435	6,65	9,49	8,68	12,54	24,31	33,90	237,80	316,34	0,98	1,32
2-ой завтрак													
418	Сок фруктовый	120	120	0,46	0,46	0,00	0,00	12,34	12,34	51,60	51,60	0,96	0,96
	Итого 2-ой завтрак:	120	120	0,46	0,46	0,00	0,00	12,34	12,34	51,60	51,60	0,96	0,96
Обед													
95	Суп с рыбными консервами	200	250	12,74	15,92	0,60	0,75	9,22	11,52	105,44	131,80	5,90	7,37
321	Плов из мяса птицы	150	180	115,99	19,26	15,11	18,21	27,47	33,10	303,81	366,04	1,49	1,80
	Овощи консервированные	20	40	0,10	0,21	0,00	0,00	0,19	0,39	1,13	2,45	0,00	0,00
394	Компот из сухофруктов	150	180	0,26	0,33	0,01	0,01	9,94	11,98	37,25	44,88	0,24	0,33
	Хлеб ржаной	24	40	1,51	2,51	0,28	0,46	7,80	13,00	40,13	68,88	0,00	0,00
	Итого обед:	544	690	130,60	38,23	16,00	19,43	54,62	69,99	487,76	614,05	7,63	9,50
Ужиленный полдник													
226	Лашевник с творогом	100	150	7,26	9,68	10,60	14,14	8,11	10,82	156,38	208,51	0,47	0,62
376	Молоко стуженное	15	20	0,09	0,12	10,20	13,60	0,03	0,04	40,80	54,40	1,23	1,64
413	Чай с лимоном	150	180	0,10	0,12	0,02	0,02	7,08	8,52	35,06	42,24	1,41	1,70
	Итого полдник:	265	350	7,45	9,92	20,817	27,76	15,22	19,38	232,24	305,15	3,11	3,96
	ИТОГО за день:	1274	1595	145,16	58,10	45,50	59,73	106,49	135,61	1009,40	1287,14	12,68	15,74

2-й Понедельник

День: шестой - Понедельник

Неделя: вторник

№ Рецеп-туры	Прием пищи. Наименование б.нода	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)	
		всего	сад	Белки		Жиры		Углеводы		всего	сад	всего	сад
				всего	сад	всего	сад	всего	сад				
Завтрак													
220	Макароны отварные с сыром	150	200	9,28	12,38	10,05	13,34	22,71	30,28	217,99	290,66	0,13	0,18
1	Бутерброд с маслом	35	45	2,40	2,75	7,50	8,49	15,20	16,44	137,10	153,00	0,00	0,00
411	Чай с сахаром	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	9,98	11,98	37,40	44,88	0,03	0,04
	Итого завтрак:	335	425	11,68	15,13	17,55	21,83	47,89	58,70	392,49	488,54	0,16	0,22
2-ой завтрак													
418	Сок фруктовый	120	120	0,46	0,46	0,00	0,00	12,34	12,34	51,60	51,60	0,96	0,96
	Кондитерские изделия	10	20	0,92	1,84	1,13	2,27	6,70	13,40	97,00	194,00	0,70	1,40
	Итого 2-ой завтрак:	130	140	1,38	2,3	1,13	2,27	19,04	25,74	148,6	245,6	1,66	2,36
Обед													
	Овощи консервированные	20	40	0,10	0,21	0,00	0,00	0,19	0,39	1,13	2,45	0,00	0,00
86	Суп картофельный с крупой	200	250	4,37	5,47	2,70	3,37	28,04	35,05	149,35	186,69	1,21	1,51
285	Пудинг из рыбы	60	80	7,73	10,30	3,46	4,61	1,54	2,06	63,42	84,56	1,88	2,50
179	Каша рассыпчатая (Ячка)	120	150	3,88	5,18	1,22	1,62	25,46	33,95	124,32	165,76	0,00	0,00
394	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,26	0,33	0,01	0,01	9,94	11,98	37,25	44,88	0,24	0,33
	Хлеб ржаной	24	40	1,51	2,51	0,28	0,46	7,80	13,00	40,13	68,88	0,00	0,00
	Итого обед:	574	740	17,85	24,00	7,67	10,07	72,97	96,43	415,60	553,22	3,33	4,34
Углепненный полдник													
101	Суп молочный с крупой	150	200	2,67	3,56	2,89	3,86	4,92	6,56	81,10	108,14	0,49	0,65
234	Булочка «Творожная»	50	100	5,70	11,40	4,20	8,40	27,74	55,49	165,16	330,32	0,15	0,30
412	Чай с лимоном	150	180	0,10	0,12	0,02	0,02	7,08	8,52	35,06	42,24	1,41	1,70
	Итого полдник:	200	280	5,80	11,52	4,22	8,42	34,82	64,01	200,22	372,56	1,56	2,00
	ИТОГО за день:	1239	1585	36,71	52,95	30,57	42,59	174,72	244,88	1156,91	1659,92	6,71	8,92

2-й Вторник

День: сельмой — Вторник

Неделя: вторник

№ Репетитур	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)	
		ясли	сад	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сад	ясли	сад
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
Завтрак													
101	Суп молочный с крупой	150	200	2,67	3,56	2,89	3,86	4,92	6,56	81,10	108,14	0,49	0,65
1	Бутерброд с маслом	35	45	2,40	2,75	7,50	8,49	15,20	16,44	137,10	153,00	0,00	0,00
415	Кофейный напиток с молоком	150	180	0,90	1,20	1,35	1,80	9,28	12,38	51,90	69,20	0,45	0,60
	Итого завтрак:	335	425	5,97	7,51	11,74	14,15	29,40	35,38	270,10	330,34	0,94	1,25
2-ой завтрак													
386	Фрукты свежие	95	100	0,36	0,38	0,36	0,38	8,47	8,92	38,95	41,00	62,70	66,00
	Итого 2-ой завтрак:	95	100	0,36	0,38	0,36	0,38	8,47	8,92	38,95	41,00	62,70	66,00
Обед													
82	Рассолыник «Ленинградский»	200	250	1,30	1,99	4,06	5,11	12,44	16,92	110,40	121,75	6,04	7,53
293	Гуляш из отварного мяса	60	80	9,02	11,60	7,13	9,17	2,30	2,95	109,37	140,62	0,48	0,62
179	Каша рассыпчатая (Гречка)	120	150	3,88	5,18	1,22	1,62	25,46	33,95	124,32	165,76	0,00	0,00
398	Кисель из сухофруктов	150	180	0,26	0,33	0,01	0,01	9,94	11,98	37,25	44,88	0,24	0,33
	Хлеб ржаной	24	40	1,51	2,51	0,28	0,46	7,80	13,00	40,13	68,88	0,00	0,00
	Итого обед:	554	700	15,97	21,61	12,70	16,37	57,94	78,80	421,47	541,89	6,76	8,48
Углебненный полдник													
251	Запеканка творожная	60	80	7,26	9,68	10,60	14,14	8,11	10,82	156,38	208,51	0,47	0,62
369	Джем	15	20	0,09	0,12	10,20	13,60	0,03	0,04	40,80	54,40	1,23	1,64
420	Кисломолочный продукт	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	79,50	95,40	1,05	1,26
	Итого полдник:	225	280	11,7	15,02	24,55	32,24	14,14	18,06	276,68	358,31	2,75	3,52
	ИТОГО за день:	1209	1505	34,00	44,52	49,35	63,14	109,95	141,16	1007,20	1271,54	73,15	79,25

День: восьмой — Среда

Неделя: вторая

№ Рецеп-туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)	
		если	сад	Белки		Жиры		Углеводы		если	сад	если	сад
				если	сад	если	сад	если	сад				
Завтрак													
101	Суп молочный с крупой	150	200	2,67	3,56	2,89	3,86	4,92	6,56	81,10	108,14	0,49	0,65
2	Бутерброд с джемом	50	65	2,40	2,75	7,50	8,49	15,20	16,44	187,50	207,20	1,23	1,64
416	Какао с молоком	150	180	3,78	4,20	3,26	3,62	15,55	17,28	106,79	118,66	1,44	1,60
	Итого завтрак:	350	445	8,85	10,51	13,65	15,97	35,67	40,28	375,39	434,00	3,16	3,89
2-ой завтрак													
418	Сок фруктовый	120	120	0,46	0,46	0,00	0,00	12,34	12,34	51,60	51,60	0,96	0,96
	Итого 2-ой завтрак:	120	120	0,46	0,46	0,00	0,00	12,34	12,34	51,60	51,60	0,96	0,96
Обед													
87	Суп с бобовыми	200	250	8,20	10,25	5,76	7,20	23,80	29,79	180,48	225,60	7,68	9,60
322	Биточки рубленые из мяса птицы	60	80	7,44	9,92	8,70	11,60	3,06	4,08	120,30	160,40	0,36	0,48
148	Рагу из овощей	105	155	2,50	3,75	3,38	5,07	9,63	14,44	73,85	110,78	5,61	8,42
394	Компот из сухофруктов	150	180	0,26	0,33	0,01	0,01	9,94	11,98	37,25	44,88	0,24	0,33
	Хлеб ржаной	24	40	1,51	2,51	0,28	0,46	7,80	13,00	40,13	68,88	0,00	0,00
	Итого обед:	539	705	19,91	26,76	18,13	24,34	54,23	73,29	452,01	610,54	13,89	18,83
Углебненный полдник													
273	Пирожок печеный с овощным фаршем	60	80	3,88	5,18	4,39	5,85	23,72	31,63	143,75	191,67	0,83	1,10
35	Салат из квашеной капусты	40	60	0,60	0,90	1,80	2,70	2,80	4,20	21,00	31,50	4,37	6,55
411	Чай с сахаром	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	9,98	11,98	37,40	44,88	0,03	0,04
	Итого полдник:	250	320	4,48	6,08	6,19	8,55	36,5	47,81	202,15	268,05	5,23	7,69
	ИТОГО за день:	1259	1590	33,70	43,81	37,97	48,86	138,74	173,72	1081,15	1364,19	23,24	31,37

День: девятый — Четверг

Неделя: вторая

№ Репе-туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)	
		ясли	сал	Белки		Жиры		Углеводы		ясли	сал	ясли	сал
				ясли	сал	ясли	сал	ясли	сал				
Завтрак													
101	Суп молочный с крупой	150	200	2,67	3,56	2,89	3,86	4,92	6,56	81,10	108,14	0,49	0,65
1	Бутерброд с маслом	35	45	2,40	2,75	7,50	8,49	15,20	16,44	137,10	153,00	0,00	0,00
411	Чай с сахаром	150	180	0,00	0,00	0,00	0,00	9,98	11,98	37,40	44,88	0,03	0,04
	Итого завтрак:	335	425	5,07	6,31	10,39	12,35	30,10	34,98	255,60	306,02	0,52	0,69
2-ой завтрак													
386	Фрукты свежие	95	100	0,36	0,38	0,36	0,38	8,47	8,92	38,95	41,00	62,70	66,00
	Итого 2-ой завтрак:	95	100	0,36	0,38	0,36	0,38	8,47	8,92	38,95	41,00	62,70	66,00
Обед													
88	Суп с макаронными изделиями	200	250	1,25	1,56	2,09	2,61	8,70	10,88	56,59	70,74	1,60	2,00
217	Кулеш с мясом птицы	150	200	17,68	23,57	8,46	11,28	37,61	50,14	296,70	395,60	0,90	1,20
	Овощи консервированные	20	40	0,10	0,21	0,00	0,00	0,19	0,39	1,13	2,45	0,00	0,00
390	Компот из свежих плодов	150	180	0,26	0,33	0,01	0,01	9,94	11,98	37,25	44,88	0,24	0,33
	Хлеб ржаной	24	40	1,51	2,51	0,28	0,46	7,80	13,00	40,13	68,88	0,00	0,00
	Итого обед:	544	710	20,80	28,18	10,84	14,36	64,24	86,39	431,80	582,55	2,74	3,53
Уплотненный полдник													
229	Омлет натуральный	65	85	6,17	7,05	11,88	13,58	1,18	1,35	136,77	156,30	0,10	0,12
57	Икра кабачковая	40	60	0,37	0,55	1,88	2,82	2,37	3,55	27,84	41,76	2,21	3,31
420	Кисломолочный продукт	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	79,50	95,40	1,05	1,26
	Хлеб пшеничный	24	40	1,84	2,46	0,64	0,85	12,55	16,74	64,33	85,77	0,00	0,00
	Итого полдник:	239	305	12,36	14,73	16,27	18,93	19,73	25,29	280,6	337,47	1,15	1,38
	Итого за день:	1213	1540	38,59	49,60	37,86	46,02	122,54	155,58	1006,95	1267,04	67,11	71,60

2-я Пятница

День: десятый — Пятница

Неделя: вторая

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С (мг)	
		ясли	сад	Белки	Жиры	Углеводы	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак													
101	Суп молочный с крупой	150	200	2,67	3,56	2,89	3,86	4,92	6,56	81,10	108,14	0,49	0,65
1	Бутерброд с маслом	35	45	2,40	2,75	7,50	8,49	15,20	16,44	137,10	153,00	0,00	0,00
415	Кофейный напиток с молоком	150	180	0,90	1,20	1,35	1,80	9,28	12,38	51,90	69,20	0,45	0,60
	Итого завтрак:	335	425	5,97	7,51	11,74	14,15	29,40	35,38	270,10	330,34	0,94	1,25
2-ой завтрак													
418	Сок фруктовый	120	120	0,46	0,46	0,00	0,00	12,34	12,34	51,60	51,60	0,96	0,96
	Итого 2-ой завтрак:	120	120	0,46	0,46	0,00	0,00	12,34	12,34	51,60	51,60	0,96	0,96
Обед													
	Овощи консервированные	20	40	0,10	0,21	0,00	0,00	0,19	0,39	1,13	2,45	0,00	0,00
63	Борщ с фасолью и картофелем	200	250	2,74	3,43	6,06	7,57	7,76	9,70	10,14	128,93	6,30	7,87
255	Печень по-строгановски	30	50	8,05	11,99	5,44	8,14	0,00	0,00	81,80	121,50	1,49	1,80
322	Соус сметанный с луком	30	50	0,27	0,41	1,17	1,75	1,34	2,01	16,75	25,13	0,35	0,52
336	Картофель отварной	120	150	2,45	3,06	3,84	4,80	16,35	20,44	109,80	137,25	14,54	18,17
394	Компот из сухофруктов	150	180	0,26	0,33	0,01	0,01	9,94	11,98	37,25	44,88	0,24	0,33
	Хлеб ржаной	24	40	1,51	2,51	0,28	0,46	7,80	13,00	40,13	68,88	0,00	0,00
	Итого обед:	574	760	15,38	21,94	16,80	22,73	43,38	57,52	297,00	529,02	22,92	28,69
Уплотненный полдник													
251	Запеканка творожная	60	80	7,26	9,68	10,60	14,14	8,11	10,82	156,38	208,51	0,47	0,62
376	Джем	15	20	0,09	0,12	10,20	13,60	0,03	0,04	40,80	54,40	1,23	1,64
413	Чай с лимоном	150	180	0,10	0,12	0,02	0,02	7,08	8,52	35,06	42,24	1,41	1,70
	Итого полдник:	225	280	7,45	9,92	20,817	27,76	15,22	19,38	232,24	305,15	3,11	3,96
	Итого за день:	1254	1585	29,26	39,83	49,36	64,64	100,34	124,62	850,94	1216,11	27,93	34,86