



ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. САЛАВАТА
категории ясли/сада с 10,5 часовым пребыванием детей (СанПиН 2.3.2.4.3590-20)

(С ЗАБОЛЕВАНИЕМ АЛЛЕРГИИ НА МОЛОЧНУЮ ПРОДУКЦИЮ)

Возрастная категория: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 1 День 1

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность	
				Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	4.2 (С)	Капа пшенная жидкая с маслом растительным	150/4	5,6	6,6	26,4	187	200/5	7,4	8,8	35,1	250
	7.5 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	200	0,1	0,03	9	25
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	33	20	1,5	0,2	8,6	44
Итого за завтрак				6,8	6,77	37,5	238		9	9,03	52,7	319
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Сок фруктовый	125	0,62	0,25	12,6	57,3	125	0,62	0,25	12,6	57,3
Итого за второй завтрак				0,62	0,25	12,6	57,3		0,62	0,25	12,6	57,3
ОБЕД	1.7 (С)	Салат "Мозайка" с огурцом соленым	40	0,6	3,4	3,3	46	60	0,8	5	4,8	68,3
	2.8 (С)	Суп картофельный с бобовыми и гречками на мясном бульоне	150/10/5	4,5	3,1	17,5	122	200/20/5	6,2	4,1	25,5	169
	3.17 (С)	Виточки паровые из говядины	50	7,4	6	6,1	109	70	10,4	8,6	8,7	154
	5.2 (С)	Капуста тушеная	120	1,3	1,9	5,6	45	150	1,5	2,3	6,7	54
	7.7 (С)	Клешия плодово - ягодный	150	0	0	6	23	200	0	0	10	38
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	33	20	1,5	0,2	8,6	44
		Хлеб ржаной	20	1,5	0,25	8	44	40	3	0,5	16	88
Итого за обед				16,4	14,8	53	422		23,4	20,7	80,3	615,3
ПОЛДНИК	4.5 (С)	Омлет натуральный (на воде) с маслом растительным	60/3	5,8	9,5	1,1	113	90/4	8,7	13,8	1,6	165
	6.15 (С)	Ватрушка с повидлом	50	5,8	3,6	19,4	136	70	8,1	5,1	27,6	191
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	33	20	1,5	0,2	8,6	44
	7.5 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	200	0,1	0,03	9	25
Итого за полдник				12,8	13,27	31,6	300		18,4	19,13	46,8	425
Итого за день:				36,62	35,09	134,7	1017,3		51,42	49,11	192,4	1416,6

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 1 день 2

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность
				Пищевые вещества					Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.11 (С)	Каша манная жидкая с маслом растительным	150/4	6,1	7,7	25,4	195	8,1	10,2	33,8	259	
	7.5 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	0,1	0,03	9	25	
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	33	1,5	0,2	8,6	44	
	Итого за завтрак		170	7,3	7,87	36,5	246	9,7	10,43	51,4	328	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Фрукт		0,7	0,7	17,6	79,9	0,7	0,7	17,6	79,9	
Итого за второй завтрак				0,7	0,7	17,6	79,9	0,7	0,7	17,6	79,9	
ОБЕД	1.27 (С)	Отурцы свежие порционные	40	0,32	0	1,2	13,2	0,48	0	1,8	19,8	
	2.5 (С)	Расольник ленинградский с крупой перловой на мясном бульоне	150/5	2,82	3,6	9,2	83,4	3,22	4,9	12,3	164,4	
	3.17(С)	Котлеты рубленные из мяса птицы	50	8,3	12,5	9,2	188	11,6	17,5	12,8	263	
		Соус на основе мясного бульона	20	3,7	3,5	0,7	49	5,6	5,2	1,1	74	
		Каша рисовая рассыпчатая	120	3	2,88	30	263	3,8	4,6	37,6	268	
	7.15 (С)	Компот из плодов сушеных (курага)	150	0,9	0	11,7	50,4	1,3	0,1	17,8	77,3	
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	33	1,5	0,2	8,6	44	
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,25	8	44	3	0,5	16	88		
Итого за обед				21,64	22,88	76,5	724	30,5	33	108	998,5	
ПОЛДНИК	6.15 (С)	Ватрушка с повидлом	50	5,8	3,6	19,4	136	8,1	5,1	27,6	191	
	4.19 (С)	Каша "Артек" (жидкая) с маслом растительным	150/4	6,1	5,7	55,9	296	8,1	7,6	74,4	394	
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	33	1,5	0,2	8,6	44	
	7.5 (С)	Чай с сахаром и лимоном	150	0,1	0,03	6,5	27	0,2	0,03	9,3	38	
Итого за полдник				13,1	9,48	88,3	492	17,9	12,93	119,9	667	
Итого за день:				42,74	40,93	218,9	1541,9	58,8	57,06	296,9	2073,4	

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 1 день 3

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность
				Пищевые вещества					Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.19 (С)	Капа "Геркулес" (жидкая) с маслом растительным	150/4	6,1	5,7	55,9	296	200/5	8,1	7,6	74,4	394
	7.5 (С)	Чай с сахаром и лимоном	150	0,1	0,03	6,5	27	200	0,2	0,03	9,3	38
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	33	20	1,5	0,2	8,6	44
	Итого за завтрак			7,3	5,88	68,9	356		9,8	7,83	92,3	476
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Сок фруктовый	125	0,62	0,25	12,6	57,3	125	0,62	0,25	12,6	57,3
Итого за второй завтрак				0,62	0,25	12,6	57,3		0,62	0,25	12,6	57,3
ОБЕД	1.24 (С)	Винегрет	40	0,5	0,9	2,9	22	60	0,8	1,4	4,3	33
	2.10 (С)	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	150/5	2,52	3,3	5,1	62,4	200/5/8	2,92	4,6	6,8	82,4
	3.10 (С)	Гуляш	25/35	7,3	7,9	1,6	106	35/35	10,2	11	2,2	148
	5.9 (С)	Макаронные изделия отварные	120	2,89	2,1	16,7	98	150	3,6	2,6	20,8	122,5
	7.15 (С)	Кисель плодово-ягодный	150	0	0	6	23	200	0	0	18,4	73,6
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	33	20	1,5	0,2	8,6	44
		Хлеб ржаной	20	1,5	0,25	8	44	40	3	0,5	16	88
Итого за обед			15,81	14,6	46,8	388,4		22,02	20,3	77,1	591,5	
ПОЛДНИК	4.2 (С)	Капа пшеничная жидкая с маслом растительным	150/4	5,6	6,6	26,4	187	200/5	7,4	8,8	35,1	250
		Хлеб пшеничный	6	1,1	0,15	6,5	33	20	1,5	0,2	8,6	44
	6.1 (С)	Кондитерские изделия	15	3,3	3,8	16,5	114	30	4,9	5,7	24,7	171
	7.5 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	200	0,1	0,03	9	25
Итого за полдник			10,1	10,57	54	352		13,9	14,73	77,4	490	
Итого за день:			33,83	31,3	182,3	1153,7		46,34	43,11	259,4	1614,8	

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 1 день 4

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность
				Пищевые вещества					Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.5 (С)	Омлет натуральный (на воде)	60/3	5,8	9,5	1,1	113	90/4	8,7	13,8	1,6	165
	7.5 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	200	0,1	0,03	9	25
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	33	20	1,5	0,2	8,6	44
Итого за завтрак				7	9,67	12,2	164		10,3	14,03	19,2	234
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Сок фруктовый	125	0,62	0,25	12,6	57,3	125	0,62	0,25	12,6	57,3
Итого за второй завтрак				0,62	0,25	12,6	57,3		0,62	0,25	12,6	57,3
ОБЕД	1.23 (С)	Салат летний (из помидоров и огурцов)	40	0,33	1,86	1,5	24	60	0,5	2,8	2,2	36
	2.3 (С)	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	150/5	2,52	3	7	64,4	200/5,8	1,92	4,2	9,4	
	3.3 (С)	Котлеты рыбные (минтай)	50	8,1	5,7	6,9	112	70	11,34	8	9,7	156,8
		Соус томатный	20	0,2	0,9	1,2	14	30	0,3	1,4	1,9	22
	5.3 (С)	Капша гречневая рассыпчатая с маслом	120	6,7	4,3	27,7	179	150	8,4	5,4	34,6	224
	7.4 (С)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	8,2	36	200	0,9	0,05	11,3	50
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	33	20	1,5	0,2	8,6	44
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,25	8	44	40	3	0,5	16	88	
Итого за обед				21,15	16,19	67	506,4		27,86	22,55	93,7	620,8
ПОЛДНИК	5.6 (С)	Картофельное пюре (на воде)	120	2,4	3,7	16,1	109	150	3,1	4,6	20,1	137
	6.15 (С)	Варушка с повидлом	50	5,8	3,6	19,4	136	70	8,1	5,1	27,6	191
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	33	20	1,5	0,2	8,6	44
	7.5 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	200	0,1	0,03	9	25
Итого за полдник				9,4	7,47	46,6	296		12,8	9,93	65,3	397
Итого за день:				38,17	33,58	138,4	1023,7		51,58	46,76	190,8	1309,1

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 1 день 5

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность
				Пищевые вещества					Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.18(С)	Каша "Дружба" с маслом растительным	150/4	4,7	6,1	25,1	174	200/5	6,3	8,1	33,5	232
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	33	20	1,5	0,2	8,6	44
	7.5 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	200	0,1	0,03	9	25
Итого за завтрак				5,9	6,27	36,2	225		7,9	8,33	51,1	301
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Сок фруктовый	125	0,62	0,25	12,6	57,3	125	0,62	0,25	12,6	57,3
Итого за второй завтрак				0,62	0,25	12,6	57,3		0,62	0,25	12,6	57,3
ОБЕД	1.27 (С)	Огурцы свежие порционные	40	0,32	0	1,2	13,2	60	0,48	0	1,8	19,8
	2.7 (С)	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	150/5	1,6	5	11,3	67	200/8	2,2	2,1	15,1	89
	3.11 (С)	Запеканка картофельная с птицей	120	10,6	13	16,1	228	150	13,3	16,3	21,1	285
		Соус на основе мясного бульона	20	3,7	3,5	0,7	49	30	5,6	5,2	1,1	74
	7.4 (С)	Напиток из плодов шиповника	150	0,37	0,15	7,7	35	200	0,5	0,2	10,2	46
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	33	20	1,5	0,2	8,6	44
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,25	8	44	40	3	0,5	16	88	
Итого за обед				19,19	22,05	120,8	469,2		26,58	24,5	73,9	645,8
ПОЛДНИК	6.18 (С)	Пирожок с повидлом	50	2,5	1,9	18,6	102	70	3,5	2,7	26,4	143
	4.19 (С)	Каша "Артек" (жидкая) с маслом растительным	150/4	6,1	5,7	55,9	296	200/5	8,1	7,6	74,4	394
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	33	20	1,5	0,2	8,6	44
7.5 (С)	Чай с сахаром и лимоном	150	0,1	0,03	6,5	27	200	0,2	0,03	9,3	38	
Итого за полдник				9,8	7,78	87,5	458		13,3	10,53	118,7	619
Итого за день:				35,51	36,35	257,1	1209,5		48,4	43,61	256,3	1623,1

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 2 день 6

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность
				Пищевые вещества					Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	5.1 (С)	Макаронные изделия с тертым сыром	110	7,5	8,4	21,5	194	135	9,2	10	25,8	232
	7.5 (С)	Чай с сахаром и лимоном	150	0,1	0,03	6,5	27	200	0,2	0,03	9,3	38
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	33	20	1,5	0,2	8,6	44
Итого за завтрак				8,7	8,58	34,5	254		10,9	10,23	43,7	314
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Сок фруктовый	125	0,62	0,25	12,6	57,3	125	0,62	0,25	12,6	57,3
Итого за второй завтрак				0,62	0,25	12,6	57,3		0,62	0,25	12,6	57,3
	1.11 (С)	Салат пестрый	40	0,4	1,8	4,3	35	60	0,6	2,7	6,4	52
	2.10 (С)	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	150/5	2,52	3,3	5,1	62,4	200/5/8	2,92	4,6	6,8	82,4
	ТТК 12	Фрикадельки из говядины с овощами	50	9,24	7,2	5,8	125	70	11,6	9	7,3	156,3
	8.4 (С)	Соус на основе мясного бульона	20	3,7	3,5	0,7	49	30	5,6	5,2	1,1	74
	5.3 (С)	Капа гречневая расемчатая с маслом	120	6,7	4,3	27,7	179	150	8,4	5,4	34,6	224
ОБЕД	7.7 (С)	Кисель плодово - ягодный	150	0	0	6	23	200	0	0	10	38
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	33	20	1,5	0,2	8,6	44
		Хлеб ржаной	20	1,5	0,25	8	44	40	3	0,5	16	88
Итого за обед				25,16	20,5	64,1	550,4		33,62	27,6	90,8	758,7
	4.19 (С)	Капа "Геркулес" (жидкая) с маслом растительным	150/4	6,1	5,7	55,9	296	200/5	8,1	7,6	74,4	394
	6.1 (С)	Кондитерские изделия	15	3,3	3,8	16,5	114	30	4,9	5,7	24,7	171
	7.5 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	200	0,1	0,03	9	25
Итого за полдник				0,1	0,02	4,6	18		0,1	0,03	9	590
Итого за день:				34,58	29,35	115,8	879,7		45,24	38,11	156,1	1720

Неделя 2 день 7

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность
				Пищевые вещества					Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.11 (С)	Каша манная жидкая с маслом растительным	150/4	6,1	7,7	25,4	200/5	8,1	10,2	33,8	259	
	7.5 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	200	0,1	0,03	9	25	
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	20	1,5	0,2	8,6	44	
	Итого за завтрак		170	7,3	7,87	36,5	170	9,7	10,43	51,4	328	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Фрукт		0,7	17,6	79,9		0,7	0,7	17,6	79,9	
Итого за второй завтрак				0,7	17,6	79,9		0,7	0,7	17,6	79,9	
ОБЕД	1.28 (С)	Салат летний (из помидоров и огурцов)	40	0,33	1,86	1,5	60	0,5	2,8	2,2	36	
	2.9 (С)	Свекольник на мясном бульоне	150/5	1,3	3,1	8,9	200/5/8	1,8	4,1	11,9	95	
	3.19 (С)	Тефтели из говядины с рисом	50/30	5,7	7,9	6,4	70/30	8	11,2	9,1	169	
	5.9 (С)	Капуста тушеная	120	2,6	3,9	11,3	150	3,3	4,9	14,1	113	
	7.15 (С)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	8,2	200	0,9	0,05	11,3	50	
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	20	1,5	0,2	8,6	44	
		Хлеб ржаной	20	1,5	0,25	8	40	3	0,5	16	88	
Итого за обед				13,23	17,19	50,8	150	19	23,75	73,2	595	
5.6 (С)	Картофельное пюре (на воде)	120	2,4	3,7	16,1	109	3,1	4,6	20,1	137		
6.18 (С)	Пирожок с повидлом	50	2,5	1,9	18,6	102	70	3,5	2,7	26,4	143	
7.5 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	200	0,1	0,03	9	25	
ПОЛДНИК				2,6	1,92	23,2		3,6	2,73	35,4	168	
Итого за полдник				23,83	27,68	128,1		33	37,61	177,6	1170,9	
Итого за день:												

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 2 день 8

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергетич. Ценность
				Пищевые вещества					Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.5 (С)	Омлет натуральный (на воде)	60/3	5,8	9,5	1,1	113	90/4	8,7	13,8	1,6	165
	7.5 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	200	0,1	0,03	9	25
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	33	20	1,5	0,2	8,6	44
Итого за завтрак				7	9,67	12,2	164		10,3	14,03	19,2	234
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Сок фруктовый	125	0,62	0,25	12,6	57,3	125	0,62	0,25	12,6	57,3
Итого за второй завтрак				0,62	0,25	12,6	57,3		0,62	0,25	12,6	57,3
ОБЕД	1.27 (С)	Огурцы свежие порционные	40	0,32	0	1,2	13,2	60	0,48	0	1,8	19,8
	2.10 (С)	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	150/5	2,52	3,3	5,1	62,4	200/5/8	2,92	4,6	6,8	82,4
	3.3 (С)	Биточки рыбные (Горбуша)	50	8,1	5,7	6,9	112	70	12,1	8,6	10,3	168
	5.14 (С)	Пюре гороховое	120	5,8	2,04	26,4	192	150	7,3	2,5	33	240
	7.4 (С)	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	10,3	43	200	0,2	0,1	12,6	52,1
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	33	20	1,5	0,2	8,6	44
		Хлеб ржаной	20	1,5	0,25	8	44	40	3	0,5	16	88
Итого за обед				19,44	11,54	64,4	499,6		27,5	16,5	89,1	694,3
	4.18(С)	Каша "Дружба" с маслом растительным	150/4	4,7	6,1	25,1	174	200/5	6,3	8,1	33,5	232
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	33	20	1,5	0,2	8,6	44
	6.1 (С)	Кондитерские изделия	15	3,3	3,8	16,5	114	30	4,9	5,7	24,7	171
7.5 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	200	0,1	0,03	9	25	
Итого за полдник				9,2	10,07	52,7	339		12,8	14,03	75,8	472
Итого за день:				36,26	31,53	141,9	1059,9		51,22	44,81	196,7	1457,6

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 2 день 9

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			Энергетич. ценность	Вес блюда	от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность
				Пищевые вещества					Пищевые вещества			
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК	4.2 (С)	Каша пшеничная жидкая с маслом растительным	150/4	5,6	6,6	26,4	187	200/5	7,4	8,8	35,1	250
	7.5 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	200	0,1	0,03	9	25
		Сыр порционный	10	2,7	2,73	0	36,1	10	2,7	2,73	0	36,1
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	33	20	1,5	0,2	8,6	44
Итого за завтрак			125	9,5	9,5	37,5	274,1	125	11,7	11,76	52,7	355,1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Сок фруктовый		0,62	0,25	12,6	57,3		0,62	0,25	12,6	57,3
Итого за второй завтрак				0,62	0,25	12,6	57,3		0,62	0,25	12,6	57,3
ОБЕД	1.23 (С)	Помидоры свежие порционные	40	0,24	0	1,7	7,6	60	0,36	0	2,52	11,4
	2.11 (С)	Суп картофельный с лапшой домашней на куриной бульоне	150/5	3,22	1,8	10,7	72,4	200/5	3,82	2,3	14,3	94,4
	3.5 (С)	Плов из курицы	150	14,2	18,4	23,7	320	200	21	27	35,8	473
	7.4 (С)	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	8,2	36	200	0,9	0,05	11,3	50
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	33	20	1,5	0,2	8,6	44
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,25	8	44	40	3	0,5	16	88	
Итого за обед				20,96	20,63	58,8	513		30,58	30,05	88,52	760,8
ПОЛДНИК	5.3 (С)	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	6,7	4,3	27,7	179	150	8,4	5,4	34,6	224
	6.3 (С)	Булочка дорожная	50	3,5	6,1	23,4	154	70	4,2	8,54	32,7	216
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	33	20	1,5	0,2	8,6	44
	7.5 (С)	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	200	0,1	0,03	9	25
Итого за полдник				11,4	10,57	62,2	384		14,2	14,17	84,9	509
Итого за день:				42,48	40,95	171,1	1228,4		57,1	56,23	238,72	1682,2

Возраст: от 1 до 3 и от 3 до 7 лет.

Неделя 2 день 10

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	от 1 до 3 лет			от 3 до 7 лет			Энергетич. ценность	Вес блюда	Энергетич. ценность	Энергетич. ценность
				Пищевые вещества			Пищевые вещества						
				Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры	Углеводы				
ЗАВТРАК	5.1 (С)	Макаронные изделия с тертым сыром	110	7,5	8,4	21,5	194	135	9,2	10	25,8	232	
	1.3 (С)	Чай с сахаром	150	0,01	0,03	6,5	27	200	0,2	0,03	9,3	38	
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	33	20	1,5	0,2	8,6	44	
	Итого за завтрак		170	8,61	8,58	34,5	254	170	10,9	10,23	43,7	314	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		Фрукт		0,7	0,7	17,6	79,9	0,7	0,7	17,6	79,9		
Итого за второй завтрак				0,7	0,7	17,6	79,9		0,7	0,7	17,6	79,9	
ОБЕД	1.27 (С)	Огурцы свежие порционные	40	0,32	0	1,2	13,2	60	0,48	0	1,8	19,8	
	2.12 (С)	Суп из овощей на мясном бульоне	150/5	2,62	3,2	6,4	67,4	200/5/8	3,2	4,2	8,5	87,4	
	3.3 (С)	Коглеты рыбные (минтай)	50	8,1	5,7	6,9	112						
		Соус томатный	20	0,2	0,9	1,2	14						
	3.4 (С)	Рыба, тушенная в томате с овощами						75	18,9	9,2	3,8	173	
	5.3 (С)	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	6,7	4,3	27,7	179	150	8,4	5,4	34,6	224	
	7.7 (С)	Кисель плодово - ягодный	150	0	0	6	23	200	0	0	18,4	73,6	
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	33	20	1,5	0,2	8,6	44		
	Хлеб ржаной	20	1,5	0,25	8	44	40	3	0,5	16	88		
Итого за обед				20,54	14,5	63,9	485,6		35,48	19,5	91,7	709,8	
ПОЛДНИК	6.18 (С)	Пирожок с повидлом	50	2,5	1,9	18,6	102	70	3,5	2,7	26,4	143	
	4.18(С)	Каша "Дружба"(на воде) с маслом растительным	150/4	4,7	6,1	25,1	174	200/5	6,3	8,1	33,5	232	
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,15	6,5	33	20	1,5	0,2	8,6	44	
	1.3 (С)	Чай с сахаром	150	0,01	0,03	6,5	27	200	0,2	0,03	9,3	38	
Итого за полдник				8,31	8,18	56,7	336		11,5	11,03	77,8	457	
Итого за день:				38,16	31,96	172,7	1155,5		58,58	41,46	230,8	1560,7	
Среднее значение за период:				41,16	39,94	157,85	1158,86		54,41	53,12	210,45	1569,32	