

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 4 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей.

Утверждено:
Заведующий МАДОУ Детский сад № 4
Г.А. Майорова
Приказ № 10/4
От «12» сентября 2014 г.



**ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МАДОУ ДЕТСКИЙ САД
№4
(осенне -зимний сезон)**

Приём пищи	Наименование блюда.	Выход блюда.		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая Ценность Ккал.		№ по Сборнику Рецептур.
				Б.		Ж.		У.				
1 день.												
Завтрак.		Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	
	Каша рисовая молочная	150	200	7.51	10.06	8.34	11.34	30.44	41.26	227	307	131
	Чай с сахаром.	150	180	0,04	0,05	0,01	0,01	6,99	8,38	28,0	33,6	392
	Бутерброд с маслом	20/5		1,22		3,77		7,31		68		1
Итого за завтрак:		325	405	8.77	11.33	12.12	15.12	44.74	56.95	323	408.6	
Второй Завтрак.												
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150		0,75		0		19.05		79.0		399
Итого за завтрак 2		150		0,75		0		19.05		79.0		
Обед.												
	Щи из свежей капусты на куре	180	200	1,59	1,59	2,89	2,89	6,61	6,61	98,38	110,38	21
	Сметана	10		0,26		1,5		0,36		16,2		н
	Котлеты (биточки) рыбные	70	80	9,73	11.12	1.47	1.68	6.72	7.68	79.1	90.4	351
	Картофельное пюре с (маслом)	110	130	2,74	3,24	4,59	5,42	27,27	32,23	159,86	188,93	128
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	180	0	0	0	0	5,99	7,18	22,74	27,29	133
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	н
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5	114
Итого за обед		590	710	16.96	20.17	10.83	12.06	57.27	69.54	469.26	572.67	
Уплотнённый полдник.												
	Запеканка творожная.	120	130	8,77	17,5	6,02	12,05	8,57	17,15	123,5	247,0	222
	Молоко сгущённое.	20		1,8		2,1		13,8		82		н
	Салат из моркови с сахаром	40	60	0,49	0,74	0,038	1,05	4.64	6.96	20.92	31.38	41

	Печенье	15	20	4.1	4.3	2.3	2.6	13.2	13.8	94	96	151
	Чай с сахаром	150	180	0.04	0.05	0.01	0.01	6.99	8.38	28.0	33.6	392
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	Н
Итого за уплотнённый полдник		365	440	16.21	25.838	11.51	18.24	45.17	56.69	394.4	558.95	
Итого за день.		1430	1705	42.69	58.088	34.46	45.42	166.23	202.23	1265.66	1619.22	

Приём пищи	Наименование блюда.	Выход блюда.		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая Ценность Ккал.		№ по Сборнику Рецептур.
				Б.		Ж.		У.				
3 день.												
Завтрак.												
		Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	
	Каша овсяная молочная жидкая	150	200	5,02	6,7	7,35	9,8	20,32	27,1	167,2	223	130
	Какао на молоке.	150	180	3,15	3,78	2,7	3,25	12,96	15,55	88,99	106,7	397
	Бутерброд с маслом	20/20		1,22		3,77		7,31		68		1
Итого за завтрак:		320	400	9,39	11,7	13,82	16,82	40,59	49,96	324,19	397,7	
Второй Завтрак.												
	Яблоко свежее	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	368
Итого за завтрак 2:		100	100	0,4		0,4		9,8		44		
Обед.												
	Суп картофельный с бобовыми на курице.	180	200	3,69	4,51	3,85	4,7	11,61	14,19	95,94	117,2	81
	Сметана.	10		0,26		1,5		0,36		16,2		н
	Тефтели из кур, запечённые	60	80	7,6	10,1	10,9	14,5	6,2	8,3	154	205	307
	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушённая)	75\75	90\90	3,1	3,72	5,7	6,84	31,8	38,16	130,9	157,1	440
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	200	0,75	0,8	0	0	17,15	19,05	69,34	79	399
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	н
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5	114
Итого за обед:		590	730	18,04	23,35	22,33	28,11	77,44	95,54	559,36	713,97	
Уплотнённый полдник.												
	Сырники из творога	70	90	9,34	18,69	6,33	12,67	5,7	11,4	117	243	231
	Молоко сгущённое с сахаром	20	20	1,8	0,18	2,1	2,1	13,8	13,8	82,0	82,0	н
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,05	0,01	0,01	6,99	8,38	28,0	33,6	392
	Пряник	35	40	1,77	2,4	1,41	1,92	22,5	30	109,8	117,4	608
Итого за уплотнённый полдник:		275	330	12,95	21,32	9,85	16,7	48,99	63,58	336,8	476	

	Итого за день.	1285	1560	40.78	56.77	46.4	62.03	176.82	218.88	1264.35	1631.67
--	-----------------------	-------------	-------------	--------------	--------------	-------------	--------------	---------------	---------------	----------------	----------------

Приём пищи	Наименование блюда.	Выход блюда.		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая Ценность Ккал.	№ по Сборнику Рецептур.	
				Б.		Ж.		У.				
2 день.												
Завтрак.		Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	
	Макаронные изделия отварные	100	150	3,67	5,50	3,01	4,57	17,63	26,44	112	168	309
	Яйцо отварное	20	20	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63	209
	Кофейный напиток с молоком.	150	180	2.34	2.80	1.99	2.4	10.63	12.76	70.0	84.0	395
	Бутерброд с сыром.	20/10		1,22		3,77		7,31		68		3
Итого за завтрак		300	380	12,33	14,62	13,37	15,34	35,87	46,81	313	383	
Второй Завтрак.												
	Кисломолочный продукт (биойогурт, снежок)	150	150	6,15	6,15	2,25	2,25	8,85	8,85	85,5	85,5	517
Итого за завтрак 2		150	150	6,15	6,15	2,25	2,25	8,85	8,85	85,5	85,5	
Обед.												
	Суп свекольный со сметаной	150	180	10,21	12,59	8,22	9,85	12,04	14,44	162,37	195,4	136
	Голубцы ленивые со сметаной	150	200	10,61	14,12	6,81	9,04	15,09	20,26	164	219	298
	Компот из сушёных фруктов	150/200		0,33	0,44	0,015	0,020	20,82	27,76	84,75	113	376
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	Н
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5	114
Итого за обед		520	690	23,79	31,11	15,425	19,48	58,27	77,94	504.1	666.87	
Уплотнённый полдник.												
	Рыба тушённая в томате с овощами	60	80	8,6	11,4	4,66	5,97	2,3	2,7	89,5	107,3	229
	Рис отварной	110	130	2,7	3,2	4,4	5,3	24,8	29,3	150,0	177,3	11
	Компот из кураги	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,2	97,6	372
	Хлеб ржано – пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	Н
	Итого за уплотнённый	340	440	12,54	16,44	9,4	11,76	45,49	56,6	358.68	451.17	

	полдник:											
Итого за день:		1310	1660	54.81	68.32	40.445	48.83	148.48	190.2	1261.28	1586.54	

Приём пищи	Наименование блюда.	Выход блюда.		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая Ценность Ккал.		№ по Сборнику Рецептур.
				Б.		Ж.		У.				
4 день.												
Завтрак.		Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	
	Каша из пшена и риса «Дружба» на молоке с маслом.	150	200	4,6	5,3	7,5	11,9	20,1	31,9	168,0	263,8	132
	Кофейный напиток с молоком.	150	180	2.34	2.80	1.99	2.4	10.63	12.76	70.0	84.0	395
	Бутерброд с сыром.	20/10		1,22		3,77		7,31		68		3
итого за завтрак		320	390	8.16	9.32	13.26	18.07	38.04	51.97	306	415.8	
Второй Завтрак.												
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150		0,75		0		19.05		79.0		399д
итого за 2 завтрак		150		0.4		0,4		9,8		44.0		
Обед.												
	Суп картофельный с крупой	180	200	1,8	2,2	2,01	2,46	12,24	14,96	74,34	90,86	80
	Сметана.	10		0,26		1,5		0,36		16,2		н
	Жаркое по домашнему	150	200	4,24	5,0	4,44	5,72	7,76	9,12	97,46	101,17	96
	Салат из белокочанной капусты	40	60	0,56	0,84	2,43	3,64	3,6	5,41	34,96	52,44	20
	Отвар из шиповника.	180	200	0,486	0,54	0,198	0,22	14,14	15,72	68,18	75,76	133
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	н
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5	114
Итого за обед		600	730	9.986	12.8	10.958	14.11	48.42	61.05	384.12	475.9	
Уплотнённый полдник												
	Манник	60	80	3,38	4,50	4,95	6,60	11,12	14,82	138,0	184,0	547
	Омлет натуральный	100	130	8,0	10,4	9,43	12,26	10,63	13,82	156,84	203,89	137
	Хлеб ржано пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	н
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,05	0,01	0,01	6,99	8,38	28,0	33,6	392
Итого за уплотнённый полдник:		330	420	12.54	16.63	14.61	19.2	29.22	37.74	368.82	490.46	
	Итого за день.	1390	1610	31.086	39.15	39.228	51.78	125.48	160.56	1102.94	1426.16	

Приём пищи	Наименование блюда.	Выход блюда.		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая Ценность Ккал.	№ по Сборнику Рецептур.	
				Б.		Ж.		У.				
5 день.												
Завтрак.												
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	180	2.08	2.5	1.69	2.03	35.35	42.43	158.65	190.39	120
	Какао на молоке.	150	180	3.15	3.78	2.7	3.25	12.96	15.55	88.99	106.7	397
	Бутерброд с повидлом	40		5.28		0.72		30.4		159.2		2
Итого за завтрак		340	400	10.51	11.56	5.11	6.0	78.71	88.38	409.92	503.3	
Второй Завтрак.												
	Яблоко свежее	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	368
Итого за второй завтрак		100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	
Обед.												
	Рассольник «Ленинградский»	150	180	6.48	7.78	3,63	4,36	8.89	10.67	97.67	112.67	76
	Сметана.	10		0,26		1,5		0,36		16,2		н
	Запеканка картофельная с отварной курой	120	150	8,9	10.38	10.15	10.3	20,4	29.47	177,0	236,0	284
	Соус томатный,	15	30	0,17	0,34	0,63	1,26	1,2	2,4	11,17	22,35	348
	Икра свекольная	40	60	0,51	0,76	3.04	4.55	2.65	3.97	41.21	61.82	75
	Компот из сушеных фруктов.	150	200	0,33	0,44	0, 015	0,020	20,82	27,76	84,75	113,0	376
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	Н
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5	114
Итого за обед		525	690	19.29	23.92	19.345	22.56	64.64	90.11	520.98	701.51	
Уплотнённый полдник.												
	Каша гречневая молочная жидкая	150	200	7.51	10.06	8.34	11.34	30.44	41.26	227	307	173
	Булочка домашняя	50	50	3.64	3.64	6,26	6.26	26.96	26.96	179.0	179.0	469
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	Н

	Кисель из концентрата пл-яг	150	180	00,00	00,00	00,00	00,00	5,99	7,18	22,74	27,29	133
Итого за упл. полдник:		390	490	12.27	15.38	14.82	17.93	63.87	76.12	474.72	582.26	
	Итого за день	1355	1680	42.47	51.26	39.675	46.89	217.02	264.41	1449.62	1831.07	

Приём пищи	Наименование блюда.	Выход блюда.		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая Ценность Ккал.		№ по Сборнику Рецептур.
				Б.		Ж.		У.				
6 день.												
Завтрак.		Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	
	Каша пшениная молочная жидкая	150	200	7.51	10.06	8.34	11.34	30.44	41.26	227	307	133
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,05	0,01	0,01	6,99	8,38	28,0	33,6	392
	Бутерброд с сыром	20/10		1,22		3,77		7,31		68		3
Итого за завтрак		330	410	8.77	11.33	12.12	15.12	44.74	56.95	323.0	408.6	
Второй Завтрак.												
	Сок фруктовый	150		0,75		0		19,05		79,0		399д
Итого за второй завтрак		150		0,75		0		19,05		79,0		
Обед.												
	Уха из рыбы	180	200	6,19	7,59	6,04	7,39	10,31	12,6	120,4	147,2	87
	Котлеты, биточки, шницели с маслом	60	80	10,14	13,39	6,83	9,10	10,70	14,26	140,89	187,86	268
	Греча отварная	100	150	5,73	8,59	4,06	6,09	25,76	38,64	162	243	313
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	180	00,00	00,00	00,00	00,00	5,99	7,18	22,74	27,29	133
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	Н
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5	114
Итого за обед		530	670	24.7	33.53	17.31	23.15	63.08	88,16	539.01	744.82	
Уплотнённый полдник.												
	Запеканка из творога	120	130	8,77	17,5	6,02	12,05	8,57	17,15	123,5	247,0	222
	Молоко сгущённое с сахаром	20	20	1,8	1,8	2,1	2,1	13,8	13,8	82,0	82,0	н
	Компот из кураги	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,2	97,6	372
	Вафли	25	30	0,584	0,584	0,66	0,66	15,5	15,5	70,8	70,8	152
Итого за уплотнённый полдник:		315	380	11,274	20,044	8,9	14,97	55,78	70,33	349,5	497,4	

	Итого за день.	1325	1610	45.494	65.654	38.33	53.24	182.65	234.49	1290.51	1729.82
--	-----------------------	-------------	-------------	---------------	---------------	--------------	--------------	---------------	---------------	----------------	----------------

Приём пищи	Наименование блюда.	Выход блюда.		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая Ценность Ккал.		№ по Сборнику Рецептур.
				Б.	Ж.	У.						
7 день.												
Завтрак.												
	Каша ячневая вязкая с маслом	150/4	200/5	4,98	6,64	5.69	7.59	21,10	28.13	153	204,0	99
	Кофейный напиток с молоком.	150	180	2.34	2.80	1.99	2.4	10.63	12.76	70.0	84.0	395
	Бутерброд с маслом	20/5		1,22		3,77		7,31		68,0		1
Итого за завтрак		329	410	8.54	10.66	11.45	13.76	39.04	48.2	291.0	356.0	
Второй Завтрак.												
	Кисломолочный продукт (йогурт, снежок)	150	150	6,15	6,15	2,25	2,25	8,85	8,85	85,5	85,5	517
Итого за второй завтрак		150	150	6.15	6.15	2.25	2.25	8.85	8.85	85.5	85.5	
Обед.												
	Суп-пюре из картофеля	170	200	3.31	3.9	4.09	4.82	15.99	18.82	114.24	134.4	99
	Гренки из пшеничного хлеба	10	10	1.24	1.24	0.16	0.16	7.61	7.61	36.82	36.82	115
	Гуляш из тушёной птицы	80	80	10.6	14.14	6.8	9.08	15.03	20.04	124.6	124.6	301
	Макаронные изделия отварные	120	150	15.36	19.2	4.02	5.02	97.08	121.35	496.44	620.55	309
	Компот из сушёных фруктов.	150	200	0,33	0,44	0,015	0,020	20.82	27.76	84.75	113.0	376
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	Н
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5	114
Итого за обед		570	700	33,48	42,88	15,465	19,67	166.85	211.06	949.83	1168.84	
Уплотнённый полдник.												
	Рагу из овощей	120	150	3.01	3.76	4.07	5.1	11.72	14.65	97.73	122.2	137
	Гребешок с повидлом	60	60	4.54	4.54	4.07	4.07	25.3	25.3	157.11	157.11	417

	Чай с сахаром	150	180	0.04	0.05	0.01	0.01	6.99	8.38	28.0	33.6	392
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	Н
Итого за уплотнённый полдник:		350	420	8.71	10.03	8.37	9.51	44.49	49.05	328.82	381.88	
	Итого за день.	1399	1680	56,88	69.72	37.535	45.19	259.23	317.16	1655.15	1992.22	

Приём пищи	Наименование блюда.	Выход блюда.		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая Ценность Ккал.	№ по Сборнику Рецептур.	
				Б.		Ж.		У.				
9 день.												
Завтрак.												
		Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	
	Каша овсяная молочная жидкая	150	200	7.51	10.06	8.34	11.34	30.44	41.26	227	307	130
	Кофейный напиток с молоком.	150	180	2.34	2.80	1.99	2.4	10.63	12.76	70.0	84.0	395
	Бутерброд с повидлом	20/20		4.95		0.55		28.1		147		2
Итого за завтрак		320	400	14.8	17.81	10.88	14.29	69.17	82.12	297.0	538.0	
Второй Завтрак.												
	Напиток "Витошка" с витаминами	-	180	-	0,00	-	0,00	-	16,56	-	66,6	636
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	-	0,75	-	0,00	-	19,05	-	79,0	-	399
Итого за второй завтрак		150	180	0,75	0,00	0,00	0,00	19,05	16,56	79,0	66,6	
Обед.												
	Щи свежей капусты с картофелем	200	200	1.59	1.59	2.89	2.89	6.61	6.61	57.38	57.38	80
	Сметана.	10		0,26		1,5		0,36		16,2		н
	Рулет мясной с луком и яйцом.	100		12,43		10,25		9,78		181,67		295
	Икра свекольная	40	55	0,51	0,76	3,04	4,55	2,65	3,97	41,21	61,82	75
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	Н
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5	114
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	180	0	0	0	0	5.99	7.18	22.74	27.29	133
Итого за обед		540	605	17.43	19.00	18.06	19.76	35.71	43.38	412.18	483.83	
Уплотнённый полдник.												
	Картофель	132	180	2.52	3.43	3.8	5,18	20.2	27.6	125.2	170.8	318

	отварной											
	Салат из белокочанной капусты	40	60	0.56	0.84	2.43	3.64	3.6	5.41	34.96	52.44	20
	Чай с лимоном	150	180	0,1	0,12	0,017	0,02	8.5	10.2	34.17	41.0	412
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	Н
Итого за уплотнённый полдник.		342	450	4.3	6.07	6.467	9.17	32.78	43.93	240.31	333.21	
	Итого за день.	1352	1635	37.28	42.88	35.407	43.22	156.71	185.99	1028.49	1421.64	

Приём пищи	Наименование блюда.	Выход блюда.		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая Ценность Ккал.		№ по Сборнику Рецептур.
				Б.		Ж.		У.				
8 день.												
Завтрак.		Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	
	Запеканка из творога	120	130	8.77	17.5	6.02	12.05	8.57	17.15	123.5	247	120
	Салат из моркови	40	60	0.49	0.74	0.038	0.05	4.64	6.96	20.92	31.38	41
	Какао с молоком	150	180	3.15	3.78	2.7	3.25	12.96	15.55	88.99	106.7	397
	Бургерброд с сыром	30/30		1.22		3.77		7.31		68		3
	Молоко сгущённое с сахаром	20/20		1.8		2.1		13.8		82		н
Итого за завтрак		360	420	15,43	25.04	14.628	21.22	47.28	60.77	383.41	535.08	
Второй Завтрак.												
	Яблоко	100		0.4		0,4		9.8		44,0		368
Итого за второй завтрак		100		0.4		0.4		9.8		44		
Обед.												
	Борщ	180	200	1.15	1.7	3,49	4,82	5.86	6.68	67.5	77.0	56
	Сметана	10		0,26		1,5		0,36		16,2		н
	Суфле куриное с рисом	155	175	9.4	12.9	9.02	12.3	2.51	3.43	129.0	175.9	307
	Кукуруза консервированная	30	30	0,78	0,78	0,54	0,54	1.41	1.41	13.5	13.5	245
	Отвар из шиповника	180	200	0,486	0.54	0.198	0.22	14.14	15.72	68.18	75.76	133
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	н
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5	114
Итого за обед		595	675	14.716	20.14	15.128	19.95	34.6	43.08	387.36	497.83	
Уплотнённый полдник.												
	Тефтели рыбные	60	80	16.27	27.12	4.67	7.78	3.87	6.45	123.9	206.5	104
	Картофельное пюре (с маслом)	110	130	2,74	3.24	4.59	5.42	27.27	32.23	159.86	188.93	128
	Компот из кураги	150	200	0.12	0.16	0.12	0.16	17.91	23.88	73.2	97.6	372
	Хлеб ржано -	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	н

	пшеничный											
Итого за уплотнённый полдник		340	440	19.13	32.2	9.6	13.69	49.53	63.28	402.94	562	
	Итого за день.	1395	1635	49.676	77.78	39.756	55.26	141.21	176.93	1217.71	1638.91	

Приём пищи	Наименование блюда.	Выход блюда.		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая Ценность Ккал.	№ по Сборнику Рецептур.		
				Б.		Ж.		У.					
10 день.													
Завтрак.		Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в	Р.в	Д.в		
	Каша манная молочная жидкая	150	200	4,5	6,0	6,15	8,2	21,97	29,3	161,2	215	132	
	Какао на молоке.	150	180	3,15	3,78	2,7	3,25	12,96	15,55	88,99	106,7	397	
	Бутерброд с маслом	20/ 10		1,22		3,77		7,31		68,0		3	
Итого за завтрак		330	410	8,87	11,0	12,62	15,22	42,24	52,16	318,19	389,7		
Второй Завтрак.		Йогурт (бифилайф, снежок)		150		6,15		2,25		8,85		85,5	517
Итого за второй завтрак		150		6,15		2,25		8,85		85,5			
Обед.													
	Суп из зеленого горошка	170	200	3,0	3,54	3,74	4,4	11,9	13,9	92,99	109,4	101	
	Сметана.	10		0,26		1,5		0,36		16,2			
	Биточек из кури, запечённый	60	80	7,6	10,1	10,9	14,5	6,2	8,3	154	205	307	
	Капуста тушеная (из свежей капусты)	110	130	2,75	3,25	1,51	1,78	7,91	9,35	59,73	70,59	321	
	Компот из кураги	150	200	0,12	0,16	0,12	0,16	17,91	23,88	73,2	97,6	372	
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	Н	
	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5	114	
итого за обед		540	680	16,37	21,27	18,15	22,91	54,6	71,27	489,1	638,26		
Уплотнённый полдник.													
	Омлет натуральный	100	130	8,0	10,4	9,43	12,26	10,63	13,82	156,84	203,89	210	
	Расстегай с рыбой	60	70	4,5	5,3	5,1	6,0	21,7	25,3	127,9	149,3	455	
	Чай с лимоном	150	180	0,1	0,12	0,017	0,02	8,5	10,2	34,17	41,00	412	
	Хлеб ржано - пшеничный	20	30	1,12	1,68	0,22	0,33	0,48	0,72	45,98	68,97	Н	
Итого за уплотнённый полдник		330	410	13,72	17,5	14,767	18,61	41,31	50,04	364,89	463,16		

	Итого за день.	1350	1650	45.11	55.92	47.787	58.99	147.0	182.32	1257.68	1576.62
--	-----------------------	-------------	-------------	--------------	--------------	---------------	--------------	--------------	---------------	----------------	----------------

Итого за 10 дней:

Белок за 10 дней:

Ранний возраст –434,242 Средняя на 1 день – 43,42

Дошкольный возраст – 579,0 Средняя на 1 день – 57,90

Жиры за 10 дней:

Ранний возраст – 383,971 Средняя на 1 день – 38,39

Дошкольный возраст –496,29 Средняя на 1 день - 49,62

Углеводы за 10 дней:

Ранний возраст –1922,097 Средняя на 1 день – 192,20

Дошкольный возраст- 2389,88 Средняя на 1 день – 238,98

Ккал за 10 дней:

Ранний возраст – 13606,98 Средняя на 1 день – 1360,69

Дошкольный возраст –17253,63 Средняя на 1 день – 1725,36