

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД) НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД ПО ВОЗРАСТАМ:

ДЕТИ С 1-3 ЛЕТ И ДЕТИ С 3-7 ЛЕТ

Утверждаю :
 заведующий МБДОУ « Детский сад №5» с.Усть- Цильма
 _____ (Л.А Носова)
 «29» августа 2023г.

День: 1

Категория: дети 1-3л

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
98	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,9	3,75	23,9	153,8
233(и)	Кисель	180	0	0	16,5	81,0
	Кондитерские изделия	25	5,78	2,05	17,9	114,75
	ЗАВТРАК 2					
	Сок фруктовый	100	0,53	0,4	10,67	45,5
	ОБЕД					
	Огурец солёный	40	0,04	0,32	0,68	4,4
41	Суп картофельный с рыбой	150	6,31	11,38	15,79	166,26
153(И)	Жаркое по-домашнему	150	27	13,2	19,5	402,9
242(и)	Компот яблочный+аск кислота	150	0,06	0,06	12,54	43,34
	Хлеб ржаной	34	0,3	1,8	13,3	64,26
	ПОЛДНИК					
251(и)	Кефирный напиток с сахаром	150	3,75	3,2	9,84	90,92
129(и)	Сырники творожные	120	4,87	12,8	16,4	190,4
226(и)	Сметанный соус	25	4,27	0,91	4,19	55,1
	Хлеб пшеничный	20	0,43	0,9	10	42,89
	Итого за день:	1294	58,24	50,77	171,21	1455,52

День: 1

Категория: дети 3-7л

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
98	Каша рисовая молочная жидкая	200	6,5	5,0	31,8	205,0
233(и)	Кисель	200	0	0	19,8	90,0
	Кондитерские изделия	35	8,08	2,87	28	160,85
	ЗАВТРАК 2					
	Сок фруктовый	100	0,53	0,4	10,67	45,5
	ОБЕД					
	Огурец солёный	60	0,06	0,48	1,02	6,6
41	Суп картофельный с рыбой	200	8,41	15,18	21,05	221,68
153(И)	Жаркое по-домашнему	200	36	17,6	26	537,2
242(и)	Компот яблочный+аск кислота	200	0,09	0,09	14,12	58,1
	Хлеб ржаной	43	0,4	2,4	17,73	81,27
	ПОЛДНИК					
251(и)	Кефирный напиток с сахаром	200	5	4,27	13,78	123,88
129(и)	Сырники творожные	150	7,32	18,3	20,5	238
226(и)	Сметанный соус	35	5,98	1,27	5,87	77,14
	Хлеб пшеничный	40	0,86	1,8	20	85,77
	Итого за день:	1663	79,23	69,66	230,34	1930,99

День: 2

Категория: дети 1-3л

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
44(и)	Вермишель молочная	150	5,14	4,32	20,22	145,63
254(и)	Кофейный напиток с молоком	180	2,97	2,17	10,89	106,92
	Хлеб пшеничный с маслом	25	4,6	0,93	10,04	80,29
	Сыр порционный	10	2,66	2,63	0	34
	ЗАВТРАК 2					
	Фрукты	100	0,2	0,9	8,1	36
	ОБЕД					
18	Салат из свежих помидор	40	0,04	0,32	1	5,6
27	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	153	4,67	0,69	5,8	130,89
138(и)	Рыба запечённая с сыром	60	7,94	19,2	8,11	177,84
206	Картофельное пюре	100	4,2	2,05	14,09	96,86
	Сок фруктовый	150	0,8	0,6	16,01	68,25
	Хлеб ржаной	34	0,3	1,8	13,3	64,26
	ПОЛДНИК					
261(и)	Чай с молоком	150	1,15	1,11	6,67	41,31
77(и)	Овощное рагу	120	4,07	3,	13,16	111,36
110	Яйцо отварное	25	3,25	3,0	2,5	39,25
	Хлеб пшеничный	20	0,43	0,9	10	42,89
	Итого за день:	1317	42,42	43,62	139,89	1181,35

День: 2

Категория: дети 3-7л

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
44(и)	Вермишель молочная	180	6,83	3,59	25,82	188,59
254(и)	Кофейный напиток с молоком	200	3,29	3,02	18,08	125,44
	Хлеб пшеничный с маслом	48	0,86	1,8	20	145,61
	Сыр порционный	15	3,99	3,95	0	52
	ЗАВТРАК 2					
	Фрукты	100	0,2	0,9	8,1	36
	ОБЕД					
18	Салат из свежих помидор	60	0,06	0,48	1,5	8,4
27	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	204	6,23	0,8	7,73	176,43
138(и)	Рыба запечённая с сыром	80	10,56	23,97	10,82	230,6
206	Картофельное пюре	120	5,09	2,46	16,91	116,23
	Сок фруктовый	200	1,06	0,8	21,34	91
	Хлеб ржаной	43	0,4	2,4	17,73	81,27
	ПОЛДНИК					
261(и)	Чай с молоком	180	1,5	1,45	9,18	49,57
77(и)	Овощное рагу	150	5,09	3,75	16,45	139,2
110	Яйцо отварное	50	6,5	6,0	5,0	78,5
	Хлеб пшеничный	40	0,86	1,8	20	85,77
	Итого за день:	1670	52,52	57,17	198,66	1604,61

День: 3

Категория: дети 1-3л

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
96	Каша пшённная молочная жидкая	150	5,3	4,	25,1	169,7
248(и)	Какао с молоком	180	3,34	3,24	11,04	92,6
	Батон	20	0,43	0,9	10,	52,8
	Масло сливочное	5	4,17	0,03	0,04	37,4
	ЗАВТРАК 2					
	Сок фруктовый	100	0,53	0,4	10,67	45,5
	ОБЕД					
	Томат в собственном соку	40	0,02	0,48	1,44	9,6
43(и)	Суп молочный с макаронными изделиями	150	6,75	4,0	15,48	143,8
162	Печень говяжья по строгановски	50	20,68	16,6	3,36	264,7
	Сметанный соус	25	5,92	0,84	1,68	63,38
191	Рис отварной	100	3,51	2,45	28,46	153,63
241(и)	Компот из изюма+ аск кислота	150	0,09	0,43	17,88	77,44
	Хлеб ржаной	34	0,3	1,8	13,3	64,26
	ПОЛДНИК					
255	Молоко кипячёное	150	4,79	4,19	8,25	90,61
289(и)	Ватрушка с повидлом	60	6,54	4,07	38,92	235,06
	Фрукты	75	0,3	0,3	7,35	33
	Итого за день:	1289	62,67	43,73	192,97	1533,48

День: 3

Категория: дети 3-7л

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
96	Каша пшённная молочная жидкая	200	7,1	5,3	33,5	226,27
248(и)	Какао с молоком	200	3,73	3,63	15,63	110,02
	Батон	40	0,86	1,8	20,	105,6
	Масло сливочное	8	6,6	0,04	0,064	59,84
	ЗАВТРАК 2					
	Сок фруктовый	100	0,53	0,4	10,67	45,5
	ОБЕД					
	Томат в собственном соку	60	0,3	0,72	2,16	14,4
43(и)	Суп молочный с макаронными изделиями	200	11,25	5,33	25,8	191,73
162	Печень говяжья по строгановски	70	28,95	23,32	4,7	370,15
	Сметанный соус	30	7,1	1	2	76,06
191	Рис отварной	120	4,22	2,93	34,01	183,66
241(и)	Компот из изюма+аск кислота	200	0,12	0,58	23,17	92,6
	Хлеб ржаной	43	0,4	2,4	17,73	81,27
	ПОЛДНИК					
255	Молоко кипячёное	200	6,38	5,59	11	120,81
289(и)	Ватрушка с повидлом	80	8,72	5,53	51,87	313,82
	Фрукты	75	0,3	0,3	7,35	33
	Итого за день:	1626	86,56	58,87	259,65	2024,73

День: 4

Категория: дети 1-3л

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
117	Творожная запеканка	120	1,27	15,93	12,78	125,23
226(и)	Сметанный соус	25	4,27	0,91	4,19	55,1
254(и)	Кофейный напиток с молоком	150	2,47	2,26	13,57	89,11
	Хлеб пшеничный	20	0,43	0,9	10	42,89
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,4
	ЗАВТРАК 2					
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44
	ОБЕД					
18(а)	Помидор свежий	40	0,08	0,44	1,52	9,6
33	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	151,5	3,52	1,09	8,7	122,78
181(и)	Птица отварная	50	13	13	0,7	173,3
216(и)	Соус белый	20	0,85	0,13	0,7	10,94
200	Капуста тушёная	120	6,45	2,56	8,7	114,91
241(а)	Компот из консервированных фруктов + аск к	150	0	0,12	11,1	44,82
	Хлеб ржаной	34	0,3	1,8	13,3	64,26
	ПОЛДНИК					
263(и)	Чай сладкий	150	0,03	0,1	5,02	20,66
146(и)	Котлета рыбная «Любительская»	60	0,45	12,93	5,02	76,37
191(и)	Отварной рис с овощами	100	2,73	2,51	28,67	147,22
	Хлеб пшеничный	20	0,43	0,9	10	42,89
	Итого за день:	1315,5	36,73	60,13	143,82	1221,48

День: 4

Категория: дети 3-7л

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
117	Творожная запеканка	150	1,73	20,12	17,73	165,41
226(и)	Сметанный соус	35	5,98	1,27	5,87	77,14
254(и)	Кофейный напиток с молоком	180	3,29	3,02	18,08	106,92
	Хлеб пшеничный	40	0,86	1,8	20,	85,77
	Масло сливочное	8	8,25	0,05	0,08	59,84
	ЗАВТРАК 2					
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44
	ОБЕД					
18(а)	Помидор свежий	60	0,12	0,66	2,28	14,4
33	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	202	4,69	1,45	11,6	145,3
181(и)	Птица отварная	70	18,22	18,22	0,97	242,68
216(и)	Соус белый	35	1,49	0,23	1,2	19,1
200	Капуста тушёная	150	6,45	2,56	8,7	119,7
241(а)	Компот из консервированных фруктов + аск к	200	0	0,16	14,8	59,76
	Хлеб ржаной	43	0,4	2,4	17,73	81,27
	ПОЛДНИК					
263(и)	Чай сладкий	180	0,03	0,1	7,02	24,79
135(и)	Котлета рыбная «Любительская»	80	0,63	17,28	6,71	102,35
191(и)	Отварной рис с овощами	120	3,62	3,17	36,03	186,71
	Хлеб пшеничный	40	0,86	1,8	20	85,77
	Итого за день:	1693,0	57,02	74,69	198,6	1620,91

День: 5

Категория: дети 1-3л

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
110(н)	Омлет натуральный	100	6,15	4,9	1,48	149,74
198	Зелёный горошек консервированный отварной	40	1,44	0,04	3,92	22,0
248(н)	Какао с молоком	150	2,75	2,65	12,15	83,57
	Хлеб пшеничный	20	0,43	0,9	10	42,89
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,4
	ЗАВТРАК 2					
	Сок фруктовый	100	0,53	0,4	10,67	45,5
	ОБЕД					
39(н)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	169	3,1	4	9,27	81
161	Шницель мясной	50	7,87	8,	8,56	148,09
200(н)	Тушёная свекла	100	2,15	2,05	15,83	98,33
242(н)	Компот фруктовый+ аск кислота	150	0,05	0,06	9,72	38,56
	Хлеб ржаной	34	0,3	1,8	13,3	64,26
	ПОЛДНИК					
233(н)	Кисель	150	0	0	16,5	67,5
	Огурец солёный	40	0,04	0,32	0,68	4,4
206	Картофельное пюре	100	4,2	2,05	14,09	96,86
	Хлеб пшеничный	20	0,43	0,9	10	42,89
	Итого за день:	1228	29,49	32,22	136,22	1022,99

День: 5

Категория: дети 3-7л

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
110(н)	Омлет натуральный	120	12,6	9,8	2,96	179,68
198	Зелёный горошек консервированный отварной	60	2,16	0,06	5,88	33,0
248(н)	Какао с молоком	180	3,73	3,63	15,63	92,6
	Хлеб пшеничный	40	0,86	1,8	20,	85,77
	Масло сливочное	8	8,25	0,05	0,08	59,84
	ЗАВТРАК 2					
	Сок фруктовый	100	0,53	0,4	10,67	45,5
	ОБЕД					
39(н)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	225	4,1	5,3	12,4	108
161	Шницель мясной	70	10,15	10,73	10	181,5
200(н)	Тушёная свекла	120	3,2	2,46	19,	118,
242(н)	Компот фруктовый+ аск кислота	200	0,07	0,09	12,37	49,04
	Хлеб ржаной	43	0,4	2,4	17,73	81,27
	ПОЛДНИК					
233(н)	Кисель	180	0	0	19,8	81,0
	Огурец солёный	60	0,06	0,48	1,02	6,6
206	Картофельное пюре	120	5,09	2,46	16,91	116,23
	Хлеб пшеничный	40	0,86	1,8	20	85,77
	Итого за день:	1566	52,06	41,46	184,45	1323,8

День: 6

Категория: дети 1-3л

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
194	Макароны отварные с маслом	150	4,2	4,4	28,26	168,88
	Сыр порционный	10	2,66	2,63	0	34
261(и)	Чай с молоком	150	1,15	1,11	6,67	41,31
	Кондитерские изделия	25	1,63	1,45	17,9	91
	ЗАВТРАК 2					
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44
	ОБЕД					
22(и)	Салат из свёклы	40	4,03	0,54	3,62	52,97
36(и)	Суп картофельный с бобовыми	150	5,69	12,55	16,03	145,59
152	Гуляш из говядины	60	12,43	11,14	3,46	170,27
186(и)	Каша перловая, рассыпчатая	120	2,73	2,35	3,29	112,38
241	Компот из сухофруктов + аск кислота	150	0	0,12	11,1	44,82
	Хлеб ржаной	34	0,3	1,8	13,3	64,26
	ПОЛДНИК					
251(и)	Кефирный напиток с сахаром	150	3,75	3,2	9,84	90,92
117(и)	Суфле творожное	120	1,27	15,93	12,78	125,23
226(и)	Соус сметанный сладкий	25	4,27	0,91	4,19	55,1
	Хлеб пшеничный	20	0,43	0,9	10	42,89
	Итого за день:	1304	44,94	59,43	150,24	1283,62

День: 6

Категория: дети 3-7л

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
194	Макароны отварные с маслом	180	4,47	4,54	30,52	182,41
	Сыр порционный	15	3,99	3,95	0	52
261(и)	Чай с молоком	200	1,53	1,48	8,89	55,08
	Кондитерские изделия	35	2,27	2,03	25,06	127,4
	ЗАВТРАК 2					
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44
	ОБЕД					
22(и)	Салат из свеклы	60	6,05	0,81	5,43	79,46
36(и)	Суп картофельный с бобовыми	200	6,36	14,77	21,37	196,04
152	Гуляш из говядины	80	16,58	14,85	4,62	227,03
186(и)	Каша перловая, рассыпчатая	150	2,82	2,84	3,95	134,85
241	Компот из сухофруктов + аск кислота	200	0	0,16	14,8	59,76
	Хлеб ржаной	43	0,4	2,4	17,73	81,27
	ПОЛДНИК					
251(и)	Кефирный напиток с сахаром	200	5	4,27	13,78	123,88
117(и)	Суфле творожное	150	1,73	20,12	17,73	165,41
226(и)	Соус сметанный сладкий	30	5,13	1,09	5,03	66,12
	Хлеб пшеничный	40	0,86	1,8	20	85,77
	Итого за день:	1683	57,59	75,51	198,71	1680,48

День: 7

Категория: дети 1-3л

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
93	Каша овсяная из геркулеса молочная жидкая	150	6,7	5,37	21,6	170,4
254(и)	Кофейный напиток с молоком	150	2,47	2,26	13,57	89,11
	Хлеб пшеничный	20	0,43	0,9	10	42,89
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,4
	ЗАВТРАК 2					
	Сок фруктовый	100	0,53	0,4	10,67	45,5
	ОБЕД					
	Огурец солёный	40	0,04	0,32	0,68	4,4
42	Суп крестьянский с крупой и сметаной	151,5	4,6	1,1	9,8	146,14
154(и), 216(и)	Запеканка капустная с говядиной в б/с	120 20	21,38 0,85	18,93 0,13	10,13 0,7	308,12 10,94
241(а)	Компот из консервированных фруктов + аск к	150	0	0,12	11,1	44,82
	Хлеб ржаной	34	0,3	1,8	13,3	64,26
	ПОЛДНИК					
255	Молоко кипячёное	150	4,79	4,19	8,25	90,61
23	Салат картофельный с зелёным горошком	120	12,43	4,38	26,38	238,81
	Хлеб пшеничный	20	0,43	0,9	10	42,89
	Итого за день:	1230,5	55	44,95	146,23	1126,29

День: 7

Категория: дети 3-7л

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
93	Каша овсяная из геркулеса молочная жидкая	200	8,98	7,16	28,84	227,19
254(и)	Кофейный напиток с молоком	200	3,29	3,02	18,08	125,44
	Хлеб пшеничный	40	0,86	1,8	20	85,77
	Масло сливочное	8	8,25	0,05	0,08	59,84
	ЗАВТРАК 2					
	Сок фруктовый	100	0,53	0,4	10,67	45,5
	ОБЕД					
	Огурец солёный	60	0,06	0,48	1,02	6,6
42	Суп крестьянский с крупой и сметаной	202,5	6,19	1,47	13,07	196,77
154(и), 216(и)	Запеканка капустная с говядиной в б/с	150 25	28,51 1,0	25,24 0,16	13,51 0,88	410,83 13,7
241(а)	Компот из консервированных фруктов + аск к	200	0	0,16	14,8	59,76
	Хлеб ржаной	43	0,4	2,4	17,73	81,27
	ПОЛДНИК					
255	Молоко кипячёное	180	6,38	5,59	11	120,81
23	Салат картофельный с зелёным горошком	150	15,54	5,48	32,98	298,52
	Хлеб пшеничный	40	0,86	1,8	20	85,77
	Итого за день:	1598,5	80,85	55,21	202,66	1817,77

День: 8

Категория: дети 1-3л

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
86(и)	Каша гречневая молочная жидкая	150	7,8	5,24	18,8	166,8
248(и)	Какао с молоком	150	2,75	2,65	12,15	83,57
	Хлеб пшеничный с маслом	25	4,6	0,93	10,04	80,29
	Сыр порционный	10	2,66	2,63	0	34
	ЗАВТРАК 2					
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44
	ОБЕД					
7	Салат из квашеной капусты с луком	40	4,04	0,64	1,3	45,05
28(и)	Суп куриный с картофелем и вермишелью	150	1,7	1,3	13,72	95,15
180	Плов из отварной птицы	120	10	10,03	27,76	237,45
256(и)	Напиток из шиповника +аск кислота	150	0	0,41	8,56	37,08
	Хлеб ржаной	34	0,3	1,8	13,3	64,26
	ПОЛДНИК					
261(и)	Чай с молоком	150	1,15	1,11	6,67	41,31
146(и)	Рыбные тефтели	60	1,48	9,04	4,27	66,89
216(и)	Белый соус	20	0,85	0,13	0,7	10,94
206	Картофельное пюре	100	4,2	2,05	14,09	96,86
	Хлеб пшеничный	20	0,43	0,9	10,	42,89
	Итого за день:	1279	42,36	39,26	151,16	1146,54

День: 8

Категория: дети 3-7л

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
86(и)	Каша гречневая молочная жидкая	200	10,42	6,98	25	222,38
248(и)	Какао с молоком	200	3,73	3,63	15,63	110,02
	Хлеб пшеничный с маслом	48	0,86	1,8	20	145,61
	Сыр порционный	15	3,99	3,95	0	52
	ЗАВТРАК 2					
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44
	ОБЕД					
7	Салат из квашеной капусты с луком	60	6,06	0,96	1,95	67,58
28(и)	Суп куриный с картофелем и вермишелью	200	2,2	1,61	18,29	123,8
180	Плов из отварной птицы	150	13,12	13,16	36,43	311,65
256(и)	Напиток из шиповника+ аск кислота	200	0	0,54	11,42	49,44
	Хлеб ржаной	43	0,4	2,4	17,73	81,27
	ПОЛДНИК					
261(и)	Чай с молоком	180	1,5	1,45	9,18	55,91
146(и)	Рыбные тефтели	80	2	12,19	5,45	124,18
216(и)	Белый соус	25	1,0	0,16	0,88	13,7
206	Картофельное пюре	100	4,2	2,05	14,09	96,86
	Хлеб пшеничный	20	0,43	0,9	10,	42,89
	Итого за день:	1621	50,31	52,18	195,85	1541,29

День: 9

Категория: дети 1-3л

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
126(и)	Пудинг творожный запечённый	120	5,4	15,1	24,58	88,33
226(и)	Соус сметанный	25	4,27	0,91	4,19	55,1
254(и)	Кофейный напиток с молоком	150	2,47	2,26	13,57	89,11
	Хлеб пшеничный	20	0,43	0,9	10	42,89
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,4
	ЗАВТРАК 2					
	Сок фруктовый	100	0,53	0,4	10,67	45,5
	ОБЕД					
	Томаты в собственном соку	40	0,2	0,48	1,44	9,6
56(и)	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	153	5,25	0,93	2,77	112,18
136(и)	Рыба отварная	50	0,17	14,33	0	59,17
216(и)	Белый соус	20	0,85	0,13	0,7	10,94
206	Картофельное пюре	100	4,2	2,05	14,09	96,86
258(и)	Напиток апельсиновый + аск кислота	150	0,03	0,14	11,27	45,56
	Хлеб ржаной	34	0,3	1,8	13,3	64,26
	ПОЛДНИК					
255	Молоко кипячёное	150	4,79	4,19	8,25	90,61
274(и)	Булочка домашняя	60	7,01	5,97	40,18	251,38
	Фрукты	75	0,3	0,3	7,35	33
	Итого за день:	1252	36,25	54,04	162,41	1131,89

День: 9

Категория: дети 3-7л

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
126(и)	Пудинг творожный запечённый	150	6,76	18,88	30,72	110,4
226(и)	Соус сметанный	35	5,98	1,27	5,87	77,14
254(и)	Кофейный напиток с молоком	200	3,29	3,02	18,08	125,44
	Хлеб пшеничный	40	0,86	1,8	20	85,77
	Масло сливочное	8	8,25	0,05	0,08	59,84
	ЗАВТРАК 2					
	Сок фруктовый	100	0,53	0,4	10,67	45,5
	ОБЕД					
	Томаты в собственном соку	60	0,3	0,72	2,16	14,4
56(и)	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	204	7,19	1,24	9,04	151,48
136(и)	Рыба отварная	70	0,24	20,06	0	83,84
216(и)	Белый соус	20	0,85	0,13	0,7	10,94
206	Картофельное пюре	120	5,09	2,46	16,91	116,23
258(и)	Напиток апельсиновый + аск кислота	200	0,04	0,2	16,74	67,62
	Хлеб ржаной	43	0,4	2,4	17,73	81,27
	ПОЛДНИК					
255	Молоко кипячёное	200	6,38	5,59	11	120,81
274(и)	Булочка домашняя	80	9,2	7,28	48,34	318,75
	Фрукты	75	0,3	0,3	7,35	33
	Итого за день:	1605	55,66	65,8	215,39	1502,43

День:10

Категория: дети 1-3л

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
90	Каша манная молочная жидкая	150	4,75	3,23	14,12	112,39
248(и)	Какао с молоком	180	3,73	3,63	15,63	92,6
	Хлеб пшеничный	20	0,43	0,9	10	42,89
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,4
	ЗАВТРАК 2					
	Фрукты	100	0,2	0,9	8,1	36
	ОБЕД					
198(и)	Зелёный горошек консервированный с луком и маслом	40	2,03	2,02	5,87	50,31
38(и)	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,7	1,2	13,72	81
114(и)	Омлет с мясом (говядина)	150	24,18	23,93	3,02	329,11
	Сок фруктовый	150	0,8	0,6	16,01	68,25
	Хлеб ржаной	34	0,3	1,8	13,3	64,26
	ПОЛДНИК					
260(и)	Чай с лимоном	150	0,04	0,15	5,17	21,46
1(и)	Винегрет овощной	120	12,2	1,5	10	155
	Хлеб пшеничный	20	0,43	0,9	10,	42,89
	Итого за день:	1269	50,84	44,91	124,99	1133,56

День:10

Категория: дети 3-7л

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	масса порции, г	пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
	ЗАВТРАК					
90	Каша манная молочная жидкая	200	6,36	4,48	19,92	155,15
248(и)	Какао с молоком	200	3,73	3,63	15,63	110,02
	Хлеб пшеничный	40	0,86	1,8	20,	85,77
	Масло сливочное	8	8,25	0,05	0,08	59,84
	ЗАВТРАК 2					
	Фрукты	100	0,2	0,9	8,1	36
	ОБЕД					
198(и)	Зелёный горошек консервированный с луком и маслом	60	3,05	3,04	8,81	75,47
38(и)	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	1,61	18,3	108
114(и)	Омлет с мясом (говядина)	200	31,57	31,66	3,98	431,72
	Сок фруктовый	200	1,06	0,8	21,34	91
	Хлеб ржаной	43	0,4	2,4	17,73	81,27
	ПОЛДНИК					
260(и)	Чай с лимоном	200	0,04	0,19	7,26	30,05
1(и)	Винегрет овощной	150	15,25	1,8	12,5	193,8
	Хлеб пшеничный	40	0,86	1,8	20,	85,77
	Итого за день:	1641	73,83	54,16	173,65	1543,86

