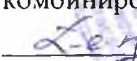


УТВЕРЖДАЮ
И. о. заведующего МБДОУ
Детский сад «Теремок»
комбинированного вида
 Т.Н.Петухова

***Примерное
десятидневное меню для детей раннего и дошкольного
возраста МБДОУ Детский сад «Теремок»
комбинированного вида
с 12-часовым пребыванием
на 2021 – 2022 учебный год***

1

| День 1 | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|-------------------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|-----------------|----------|-------------|----------------------|---------|-------|-----------------|----------|---------------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | Витам. С | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | Витам. С | № рецеп (техн карт) |
| | | | 1-3 года | белки | жиры | | | | углев. | 3-7 лет | белки | | | |
| Завтрак | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 100 | 5,73 | 4,06 | 25,76 | 162 | - | 150 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243 | - | №3 |
| | Кофейный напиток | 150 | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70 | 0,98 | 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | №3 |
| | Бутерброд с маслом | 30/8 | 1,71 | 5,28 | 10,23 | 152 | - | 40/10 | 3,06 | 9,43 | 18,27 | 170 | - | № |
| | Итого | | 9,78 | 11,34 | 46,62 | 384 | 0,98 | | 14,32 | 17,93 | 71,27 | 504 | 1,17 | |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,75 | - | 15,15 | 64 | 3,0 | 100 | 0,90 | - | 18,18 | 76 | 3,6 | № |
| Обед | Салат из овощей | 30/45 | 0,3 | 0,1 | 2,8 | 14 | 0,92 | 50/60 | 0,3 | 0,1 | 3,7 | 17,8 | 1,38 | |
| | Суп куриный | 150 | 0,72 | 0,06 | 0,8 | 6,0 | 0,28 | 200 | 1,22 | 0,1 | 1,2 | 10 | 0,47 | № |
| | Плов мясной | 150 | 14,17 | 11,96 | 25,08 | 264 | 0,38 | 200 | 19,33 | 16,19 | 33,99 | 359 | 0,96 | № |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 0,30 | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 0,4 | № |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | - | 50 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 | - | № |
| | Итого | | 28,42 | 12,49 | 62,79 | 432,95 | 1,88 | | 23,36 | 16,95 | 86,58 | 671,8 | 3,21 | |
| Полдник | Плюшка | 50 | 3,64 | 6,26 | 26,96 | 179 | - | 80 | 5,82 | 10,01 | 43,13 | 286 | - | № |
| | Кофейный напиток | 150 | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70 | 0,98 | 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | № |
| | Итого | | 5,98 | 8,26 | 37,59 | 249 | 0,98 | | 8,67 | 12,42 | 57,49 | 377 | 1,17 | |
| Ужин | Вермишель молочная | 150 | 4,3 | 3,5 | 14,12 | 108 | 0,6 | 180 | 7,18 | 6,5 | 23,54 | 181 | 1,1 | № |
| | Чай сладкий | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 0,02 | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | № |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | - | 40 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 | - | № |
| | Итого | | 6,47 | 3,84 | 35,03 | 204,7 | 0,08 | | 10,43 | 7,01 | 53,96 | 324 | 1,13 | |
| | Всего | | 50,65 | 35,93 | 182,03 | 1270,65 | 3,92 | | 56,78 | 54,31 | 269,3 | 1876,8 | 6,68 | |

День 2

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда 1-3 года | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | Витам. С- | Выход блюда 3-7 лет | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | Витам. С | № рецептуры (технол. карты) |
|------------|------------------------------------|-------------------------|----------------------|--------|--------|-----------------|-----------|------------------------|----------------------|-------|--------|-----------------|----------|-----------------------------|
| | | | белки | жиры | углев. | | | | белки | жиры | углев. | | | |
| Завтрак | Каша вязкая геркулесовая | 150 | 4,05 | 5,69 | 20,36 | 149 | - | 200 | 5,39 | 6,38 | 27,13 | 187 | - | №168 |
| | Чай сладкий | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 0,02 | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | №392 |
| | Бутерброд с маслом | 30/8 | 1,71 | 5,28 | 10,23 | 152 | - | 40/10 | 3,06 | 9,43 | 18,27 | 170 | - | №1 |
| | Итого | | 5,8 | 10,98 | 37,58 | 329,5 | 0,02 | | 8,51 | 15,83 | 55,39 | 397 | 0,03 | |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,75 | - | 15,15 | 64 | 3,0 | 100 | 0,90 | - | 18,18 | 76 | 3,6 | №0 |
| Обед | Салат из свеклы с зеленым горошком | 40 | 0,85 | 3,42 | 3,07 | 48 | 3,36 | 60 | 1,13 | 4,56 | 4,09 | 64 | 4,48 | №53 |
| | Суп крестьянский со сметаной | 150/9 | 1,38 | 4,64 | 9,25 | 84,35 | 11,0 | 200/11 | 2,31 | 7,73 | 15,42 | 140,58 | 18,4 | № 0 |
| | Жаркое по - домашнему | 150 | 18,35 | 4,70 | 16,32 | 180 | 6,40 | 200 | 22,02 | 6,79 | 19,95 | 259 | 8,15 | №276 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 0,30 | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 0,4 | №376 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | - | 50 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 | - | №1 |
| | Итого | | 22,47 | 13,135 | 62,75 | 461,36 | 24,06 | | 46,16 | 19,64 | 87,15 | 672,58 | 31,43 | |
| Полдник | Печенье | 40 | 2,0 | 2,0 | 24,7 | 127 | 0,1 | 50-60 | 3,6 | 3,6 | 39,2 | 212,8 | 0,3 | № |
| | Кисель | 150 | 0,07 | 0,03 | 19,60 | 78,9 | 1,37 | 200 | 0,09 | 0,04 | 26,14 | 105,2 | 1,83 | №378 |
| | Итого | | 2,07 | 8,08 | 44,3 | 205,9 | 1,47 | | 3,69 | 3,64 | 65,34 | 318 | 2,13 | |
| Ужин | Рыбное суфле | 150 | 11,12 | 3,09 | 1,12 | 77,19 | 0,17 | 150 | 12,1 | 4,45 | 1,2 | 95 | 0,23 | №110 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70 | 0,98 | 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | №395 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | | 40 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 | | №1 |
| | Итого | | 15,39 | 5,42 | 25,67 | 215,89 | 1,15 | | 18,14 | 7,35 | 35,99 | 289 | 1,4 | |
| | Всего | | 45,73 | 37,61 | 170,3 | 1212,65 | 26,7 | | 76,5 | 46,46 | 234,87 | 1216,8 | 38,26 | |

a

День 2

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда 1-3 года | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | Витам. С- | Выход блюда 3-7 лет | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | Витам. С | № рецептуры (технол. карты) |
|------------|------------------------------------|-------------------------|----------------------|--------|--------|-----------------|-----------|------------------------|----------------------|-------|--------|-----------------|----------|-----------------------------|
| | | | белки | жиры | углев. | | | | белки | жиры | углев. | | | |
| Завтрак | Каша вязкая геркулесовая | 150 | 4,05 | 5,69 | 20,36 | 149 | - | 200 | 5,39 | 6,38 | 27,13 | 187 | - | №168 |
| | Чай сладкий | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 0,02 | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | №392 |
| | Бутерброд с маслом | 30/8 | 1,71 | 5,28 | 10,23 | 152 | - | 40/10 | 3,06 | 9,43 | 18,27 | 170 | - | №1 |
| | Итого | | 5,8 | 10,98 | 37,58 | 329,5 | 0,02 | | 8,51 | 15,83 | 55,39 | 397 | 0,03 | |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,75 | - | 15,15 | 64 | 3,0 | 100 | 0,90 | - | 18,18 | 76 | 3,6 | №0 |
| Обед | Салат из свеклы с зеленым горошком | 40 | 0,85 | 3,42 | 3,07 | 48 | 3,36 | 60 | 1,13 | 4,56 | 4,09 | 64 | 4,48 | №53 |
| | Суп крестьянский со сметаной | 150/9 | 1,38 | 4,64 | 9,25 | 84,35 | 11,0 | 200/11 | 2,31 | 7,73 | 15,42 | 140,58 | 18,4 | №0 |
| | Жаркое по - домашнему | 150 | 18,35 | 4,70 | 16,32 | 180 | 6,40 | 200 | 22,02 | 6,79 | 19,95 | 259 | 8,15 | №276 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 0,30 | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 0,4 | №376 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | - | 50 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 | - | №1 |
| | Итого | | 22,47 | 13,135 | 62,75 | 461,36 | 24,06 | | 46,16 | 19,64 | 87,15 | 672,58 | 31,43 | |
| Полдник | Печенье | 40 | 2,0 | 2,0 | 24,7 | 127 | 0,1 | 50-60 | 3,6 | 3,6 | 39,2 | 212,8 | 0,3 | № |
| | Кисель | 150 | 0,07 | 0,03 | 19,60 | 78,9 | 1,37 | 200 | 0,09 | 0,04 | 26,14 | 105,2 | 1,83 | №378 |
| | Итого | | 2,07 | 8,08 | 44,3 | 205,9 | 1,47 | | 3,69 | 3,64 | 65,34 | 318 | 2,13 | |
| Ужин | Рыбное суфле | 150 | 11,12 | 3,09 | 1,12 | 77,19 | 0,17 | 150 | 12,1 | 4,45 | 1,2 | 95 | 0,23 | №110 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70 | 0,98 | 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | №395 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | | 40 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 | | №1 |
| | Итого | | 15,39 | 5,42 | 25,67 | 215,89 | 1,15 | | 18,14 | 7,35 | 35,99 | 289 | 1,4 | |
| | Всего | | 45,73 | 37,61 | 170,3 | 1212,65 | 26,7 | | 76,5 | 46,46 | 234,87 | 1216,8 | 38,26 | |

4

| 4 день | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------|--------|-----------------|----------|------------------------|----------------------|-------|--------|-----------------|----------|--------------------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда 1-3 года | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | Витам. С | Выход блюда 3-7 лет | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | Витам. С | № рецепту (техно. карты) |
| | | | белки | жиры | углев. | | | | белки | жиры | углев. | | | |
| Завтрак | Каша гречневая молочная | 150 | 4,67 | 4,86 | 20,94 | 146 | - | 200 | 6,21 | 5,28 | 27,9 | 184 | - | №168 |
| | Чай сладкий | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 0,02 | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | №392 |
| | Бутерброд с маслом | 30/8 | 1,71 | 5,28 | 10,23 | 152 | - | 40/10 | 3,06 | 9,43 | 18,27 | 170 | - | №1 |
| | Итого | | 6,42 | 10,15 | 38,16 | 183,5 | 0,02 | | 9,33 | 14,73 | 56,16 | 394 | 0,03 | |
| 2 завтрак | Фрукты | 100 | 0,2 | - | 8,2 | 34,2 | 2,2 | 100 | 0,2 | - | 8,2 | 34,2 | 2,2 | №10 |
| Обед | Суп рыбный (консервы) | 150 | 5,16 | 5,04 | 8,60 | 100 | 5,47 | 200 | 8,60 | 8,40 | 14,33 | 167 | 9,11 | №87 |
| | Рагу овощное с мясом | 150 | 5,16 | 11,42 | 13,83 | 210,3 | 58,47 | 200 | 15,59 | 14,92 | 18,88 | 272,72 | 68,25 | №150 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 0,30 | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 0,4 | №376 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | - | 50 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 | - | №1 |
| | Итого | | 26,17 | 12,54 | 62,37 | 466,5 | 15,97 | | 34,25 | 19,4 | 87,16 | 691,3 | 23,36 | |
| Полдник | Оладьи с маслом | 100/5 | 10,57 | 8,9 | 61,2 | 364,0 | 0,3 | 130/5 | 10,57 | 8,9 | 61,2 | 364,0 | 0,6 | №449 |
| | Чай сладкий | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 0,02 | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | №392 |
| | Итого | | 10,36 | 7,65 | 27,16 | 224 | 1,20 | | 11,94 | 8,28 | 36,53 | 273 | 1,43 | |
| Ужин | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63 | | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63 | 0,03 | №213 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 72,8 | | 40 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 | | №1 |
| | Кофейный напиток | 150 | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70 | 0,98 | 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | №395 |
| | Итого | | 5,63 | 12,01 | 33,34 | 72,8 | 1,12 | | 14,02 | 12,69 | 46,14 | 355 | 1,31 | |
| | Всего | | 48,78 | 42,35 | 169,23 | 981 | 20,51 | | 69,74 | 55,1 | 234,19 | 1747,5 | 28,33 | |

5

| День 5 | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|----------------------------|-------------|----------------------|--------|--------|-----------------|----------|-------------|----------------------|---------|--------|-----------------|----------|------------------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | Витам. С | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | Витам. С | № рецепта (тежка карт) |
| | | | 1-3 года | белки | жиры | | | | углев. | 3-7 лет | белки | | | |
| Завтрак | Каша рисовая вязкая | 150 | 2,32 | 3,96 | 24,08 | 14,2 | - | 150-180 | 3,09 | 4,07 | 32,09 | 177 | - | № |
| | Чай сладкий | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 0,02 | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | № |
| | Бутерброд с маслом | 30/8 | 1,71 | 5,28 | 10,23 | 152 | - | 40/10 | 3,06 | 9,43 | 18,27 | 170 | - | № |
| | Итого | | 4,07 | 9,25 | 41,3 | 51,72 | 0,02 | | 6,21 | 13,52 | 60,35 | 387 | 0,03 | |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,75 | - | 15,15 | 64 | 3,0 | 100 | 0,90 | - | 18,18 | 76 | 3,6 | № |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Щи со сметаной | 150/9 | 1,04 | 2,93 | 5,09 | 35 | 11,0 | 200/11 | 1,74 | 4,88 | 9,21 | 85 | 18,45 | № |
| | Картофельное пюре | 100 | 2,04 | 3,2 | 13,62 | 92 | 12,1 | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 138 | 18,15 | № |
| | Суфле куриное | 60 | 17,82 | 20,21 | 7,25 | 262,21 | 0,27 | 70 | 20,68 | 24,93 | 8,88 | 319,24 | 0,4 | № |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 0,30 | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 0,4 | № |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | - | 50 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 | - | № |
| | Итого | | 17,22 | 15,015 | 48,93 | 384,95 | 14,57 | | 24,22 | 20,44 | 70,55 | 563 | 23,57 | |
| Полдник | Вафля | 30 | 1,28 | 3,36 | 13,70 | 90,16 | | 30 | 1,28 | 3,36 | 13,70 | 90,16 | | № |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70 | 0,98 | 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | № |
| | Итого | | 5,15 | 6,49 | 21,61 | 170,3 | 1,04 | | 9,3 | 9,68 | 32,13 | 253,3 | 1,27 | |
| Ужин | Пудинг творожный | 100 | 21,04 | 14,46 | 20,58 | 296 | 0,28 | 120 | 26,31 | 18,09 | 25,74 | 372 | 0,36 | № |
| | Кисель | 150 | 0,07 | 0,03 | 19,60 | 78,9 | 1,37 | 200 | 0,09 | 0,04 | 26,14 | 105,2 | 1,83 | № |
| | Итого | | 8,94 | 10,56 | 46,6 | 359,03 | 1,65 | | 13,39 | 15,84 | 66,64 | 525,4 | 2,26 | |
| | Всего | | 35,58 | 41,31 | 166,64 | 1000,2 | 37,31 | | 53,32 | 59,48 | 237,87 | 1762,9 | 47,16 | |

6

День 6

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда 1-3 года | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | Витам. С | Выход блюда 3-7 лет | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | Витам. С | № рецептуры (технол. карты) |
|------------|-----------------------------------|-------------------------|----------------------|-------|--------|-----------------|----------|------------------------|----------------------|-------|--------|-----------------|----------|-----------------------------|
| | | | белки | жиры | углев. | | | | белки | жиры | углев. | | | |
| Завтрак | Макароны отварные с сыром | 150 | 3,67 | 3,01 | 17,63 | 112 | | 200 | 5,50 | 4,57 | 26,44 | 168 | | №317 |
| | Чай сладкий | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 0,02 | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | №392 |
| | Бутерброд с маслом | 30/8 | 1,71 | 5,28 | 10,23 | 152 | - | 40/10 | 3,06 | 9,43 | 18,27 | 170 | - | №1 |
| | Итого | | 5,15 | 9,25 | 40,16 | 178,52 | 0,02 | | 7,64 | 13,52 | 58,83 | 387 | 0,03 | |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,75 | - | 15,15 | 64 | 3,0 | 100 | 0,90 | - | 18,18 | 76 | 3,6 | №0 |
| Обед | Салат из свежей капусты и моркови | 40 | 0,64 | 3,01 | 2,5 | 39,17 | 12,64 | 60 | 0,94 | 4,01 | 3,6 | 53,58 | 18,86 | №16 |
| | Суп картофельный с мясом | 150 | 1,4 | 1,69 | 9,98 | 61 | 7,2 | 200 | 2,34 | 2,82 | 16,71 | 101 | 12 | № 77 |
| | Биточки мясная | 60 | 8,93 | 6,74 | 8,97 | 132 | | 70 | 11,92 | 8,80 | 11,64 | 173 | | №282 |
| | Пюре гороховое | 100 | 2,12 | 2,4 | 21,46 | 130,2 | - | 150 | 2,84 | 3,32 | 2,76 | 170 | - | №26 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 0,30 | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 0,4 | №376 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | - | 50 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 | - | №1 |
| | Итого | | 22,78 | 25,66 | 92,49 | 679,71 | 12,57 | | 26,31 | 30,25 | 103,25 | 884,34 | 19,57 | |
| Полдник | Булочка веснушка сладкая | 60 | 9,70 | 3,10 | 52,60 | 59,00 | | 80 | 9,70 | 3,10 | 52,60 | 59,00 | | №458 |
| | Кисель | 150 | 1,02 | | 21,76 | 87,14 | 0,3 | 200 | 1,36 | | 29,02 | 116,19 | 0,4 | №381 |
| | Итого | | 7,24 | 5,91 | 36,83 | 230,8 | 26,18 | | 9,15 | 7,42 | 58,06 | 297,8 | 29,57 | |
| Ужин | Каша пшенная вязкая | 150 | 4,27 | 4,86 | 24,48 | 159 | - | 200 | 5,67 | 5,28 | 32,55 | 200 | - | №168 |
| | Чай сладкий | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 0,02 | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | №392 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | - | 40 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 | - | №1 |
| | Итого | | 6,44 | 5,2 | 45,39 | 25,57 | 0,02 | | 8,92 | 5,79 | 62,97 | 343 | 0,03 | |
| | Всего | | 42,36 | 46,02 | 230,02 | 1178,6 | 41,79 | | 52,92 | 56,98 | 301,29 | 1988,14 | 52,8 | |

8

День 7

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда 1-3 года | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | Витам. С | Выход блюда 3-7 лет | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | Витам. С |
|------------|----------------------------|-------------------------|----------------------|-------|--------|-----------------|----------|------------------------|----------------------|-------|--------|-----------------|----------|
| | | | белки | жиры | углев. | | | | белки | жиры | углев. | | |
| Завтрак | Каша «Дружба» (рис, пшено) | 150 | 4,09 | 6,85 | 23,39 | 169 | - | 200 | 5,5 | 8,77 | 29,27 | 213 | - |
| | Кофейный напиток | 150 | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70 | 0,98 | 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 |
| | Бутерброд с маслом | 30/8 | 1,71 | 5,28 | 10,23 | 152 | - | 40/10 | 3,06 | 9,43 | 18,27 | 170 | - |
| | Итого | | 11,57 | 20,74 | 22,43 | 236,5 | 1,13 | | 15,19 | 29,87 | 34,49 | 454 | 1,35 |
| 2 завтрак | Фрукты свежие | 100 | 0,2 | - | 8,2 | 34,2 | 2,2 | 100 | 0,2 | - | 8,2 | 34,2 | 2,2 |
| | Суп с фрикадельками | 150/15 | 3,98 | 3,11 | 9,26 | 81 | 6,72 | 200/25 | 6,64 | 5,18 | 15,44 | 139 | 11,2 |
| | Плов мясной | 150 | 14,17 | 11,96 | 25,08 | 264 | 0,38 | 200 | 19,33 | 16,19 | 33,99 | 359 | 0,96 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 0,30 | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 0,4 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | - | 50 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 | - |
| | Итого | | 8,27 | 14,82 | 56,96 | 395,9 | 15,29 | | 12,66 | 23,1 | 81,39 | 590 | 22,66 |
| Полдник | Бутерброд с повидлом | 30/10 | 2,11 | 2,40 | 16,66 | 97 | 0,01 | 40/15 | 2,5 | 2,88 | 19,99 | 116 | 0,012 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | 1,20 | 200 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 |
| | Итого | | 11,05 | 7,41 | 37,96 | 262 | 1,23 | | 14,17 | 9,45 | 49,12 | 337 | 1,47 |
| Ужин | Омлет | 85 | 7,52 | 13,46 | 1,57 | 157 | 0,15 | 105 | 9,28 | 18,03 | 1,86 | 193 | 0,18 |
| | Чай сладкий | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 0,02 | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | - | 40 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 | - |
| | Итого | | 6,26 | 7,19 | 44,3 | 265,7 | 0,02 | | 8,75 | 9,28 | 59,69 | 356 | 0,03 |
| | Всего | | 37,65 | 50,66 | 274,6 | 1214,5 | 37,7 | | 51,27 | 72,2 | 337,7 | 1791,4 | 45,54 |

8

| День 8 | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|-----------------------|-------------------------|----------------------|-------|--------|-----------------|-----------|------------------------|----------------------|-------|--------|-----------------|-----------|------------------------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда 1-3 года | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | Вита м. С | Выход блюда 3-7 лет | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | Витам . С | № рецептур ы (технол. карты) |
| | | | белки | жиры | углев. | | | | белки | жиры | углев. | | | |
| Завтрак | Каша манна молочная | 150 | 4,66 | 5,6 | 18,82 | 144 | 1,46 | 200 | 6,21 | 7,47 | 25,09 | 192 | 1,95 | №88 |
| | Кофейный напиток | 150 | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70 | 0,98 | 180 | 2,83 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | №395 |
| | Бутерброд с маслом | 30/8 | 1,71 | 5,28 | 10,23 | 152 | - | 40/10 | 3,06 | 9,43 | 18,27 | 170 | - | №1 |
| | Итого | | 21,11 | 14,49 | 40,18 | 374,9 | 1,65 | | 26,4 | 18,13 | 51,88 | 477,2 | 2,19 | |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,75 | - | 15,15 | 64 | 3,0 | 100 | 0,90 | - | 18,18 | 76 | 3,6 | №0 |
| Обед | Салат овощной | 40 | 0,56 | 2,43 | 3,6 | 34,96 | 12,98 | 60 | 0,84 | 3,64 | 5,41 | 52,44 | 19,47 | №20 |
| | Суп мясной с клецками | 150/10 | 5,1 | 1,72 | 16,9 | 114,3 | 3,2 | 200/10 | 6,37 | 2,15 | 26,2 | 142,9 | 4,1 | №6 |
| | Суфле рыбное | 50 | 11,12 | 3,09 | 1,12 | 77,19 | 0,17 | 60 | 12,1 | 4,45 | 1,2 | 95 | 0,23 | №110 |
| | Гречка отварная | 100 | 5,73 | 4,06 | 25,76 | 162 | | 150 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243 | | №313 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 0,30 | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 0,4 | №376 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | - | 50 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 | - | №1 |
| | Итого | | 22,21 | 15,32 | 89,34 | 592,21 | 16,48 | | 30,5 | 21,24 | 129,58 | 820,34 | 23,97 | |
| Полдник | Печенье | 30 | 2,0 | 2,0 | 24,7 | 127 | 0,1 | 40 | 3,6 | 3,6 | 39,2 | 212,8 | 0,3 | № |
| | Чай сладкий | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 0,02 | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | №392 |
| | Итого | | 2,85 | 4,5 | 17,97 | 128,3 | 0,08 | | 6,51 | 7,29 | 27,76 | 202,3 | 0,13 | |
| Ужин | Вермишель молочная | 150 | 4,3 | 3,5 | 14,12 | 108 | 0,6 | 180 | 7,18 | 6,5 | 23,54 | 181 | 1,1 | №93 |
| | Кофейный напиток | 150 | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70 | 0,98 | 180 | 2,83 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | №395 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | - | 40 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 | - | №1 |
| | Итого | | 8,77 | 5,83 | 38,67 | 246,7 | 1,58 | | 13,2 | 9,4 | 58,33 | 375 | 2,27 | |
| | Всего | | 99,36 | 40,14 | 201,31 | 1406,1 | 22,79 | | 77,51 | 56,06 | 285,73 | 1950,8 | 32,16 | |
| | | | | | | 1 | | | | | | 4 | | |

9

| День 9 | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|--------------------------------|-------------------------|----------------------|-------|--------|-----------------|----------|------------------------|----------------------|-------|--------|-----------------|-----------|---------------------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда 1-3 года | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | Витам. С | Выход блюда 3-7 лет | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | Вита м. С | № рецептуры (техно карты) |
| | | | белки | жиры | углев. | | | | белки | жиры | углев. | | | |
| | Каша вязкая геркулес с маслом | 150 | 4,05 | 5,69 | 20,36 | 149 | - | 200 | 5,39 | 6,38 | 27,13 | 187 | - | №168 |
| | Чай сладкий | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 0,02 | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | № 39 |
| | Бутерброд с маслом | 30/8 | 1,71 | 5,28 | 10,23 | 152 | - | 40/10 | 3,06 | 9,43 | 18,27 | 170 | - | №1 |
| | Итого | | 4,07 | 9,25 | 41,3 | 179,5 | 0,02 | | 6,21 | 13,52 | 60,35 | 387 | 0,03 | |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,75 | - | 15,15 | 64 | 3,0 | 100 | 0,90 | - | 18,18 | 76 | 3,6 | №0 |
| Обед | Салат витаминный | 40 | 0,6 | 3 | 6,9 | 56 | 11 | 60 | 0,73 | 3,4 | 7,5 | 64 | 12,1 | №0 |
| | Суп картофельно – вермишелевый | 150 | 1,4 | 3,9 | 12,42 | 90,87 | 9,47 | 200 | 2,5 | 5,8 | 18,98 | 137,82 | 15,1 | №44 |
| | Макароны с отварным мясом | 150 | 7,89 | 9,72 | 31,17 | 258,3 | 0,21 | 200 | 9,1 | 11,22 | 35,97 | 296 | 0,24 | № |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 0,30 | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 0,4 | №37 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | - | 50 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 | - | №1 |
| | Итого | | 16,64 | 9,33 | 73,66 | 449,85 | 26,99 | | 22,56 | 12,72 | 98,41 | 610 | 35,15 | |
| Полдник | Пряник | 30 | 9,70 | 3,10 | 52,60 | 59,00 | | 30 | 9,70 | 3,10 | 52,60 | 59,00 | | №60 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | 1,20 | 200 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | №39 |
| | Итого | | 5,15 | 4,72 | 37,66 | 216 | 1,3 | | 7,27 | 6,79 | 55,02 | 319,8 | 1,73 | |
| Ужин | Запеканка творожно – рисовая | 120 | 9,02 | 9,2 | 21,57 | 204,07 | 0,51 | 150 | 10,76 | 11,14 | 27,69 | 252,53 | 0,62 | №12 |
| | Кисель | 150 | 0,07 | 0,03 | 19,60 | 78,9 | 1,37 | 200 | 0,09 | 0,04 | 26,14 | 105,2 | 1,83 | №37 |
| | Итого | | 11,57 | 14,53 | 82,4 | 507,9 | 1,93 | | 12,29 | 10,33 | 96,84 | 526,2 | 2,54 | |
| | Всего | | 37,63 | 37,83 | 243,22 | 1387,45 | 32,44 | | 48,53 | 43,36 | 318,82 | 1877,2 | 41,65 | |

10

| День 10 | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|----------------------------|-------------|----------------------|-------|--------|-----------------|----------|-------------|----------------------|---------|-------|-----------------|----------|----------------------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | Витам. С | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | Витам. С | № рецептур (технол. карты) |
| | | | 1-3 года | белки | жиры | | | | углев. | 3-7 лет | белки | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная | 150 | 2,32 | 3,96 | 24,08 | 142 | - | 200 | 3,09 | 4,07 | 32,09 | 177 | - | №168 |
| | Чай сладкий | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28 | 0,02 | 200 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | №392 |
| | Бутерброд с маслом | 30/8 | 1,71 | 5,28 | 10,23 | 152 | - | 40/10 | 3,06 | 9,43 | 18,27 | 170 | - | №1 |
| | Итого | | 5,15 | 9,25 | 40,16 | 178,5 | 0,02 | | 7,64 | 13,52 | 58,83 | 387 | 0,03 | |
| 2 завтрак | Сок фруктовый | 100 | 0,75 | - | 15,15 | 64 | 3,0 | 100 | 0,90 | - | 18,18 | 76 | 3,6 | №0 |
| Обед | Салат свекольно-капустный | 40 | 0,54 | 1,84 | 2,34 | 28,08 | 5,8 | 60 | 0,81 | 2,76 | 3,51 | 42,11 | 8,14 | №28 |
| | Суп овощной на м/к бульоне | 150 | 1,8 | 4,91 | 10,48 | 92,44 | 19,25 | 200 | 2,75 | 7,3 | 16,36 | 140,85 | 29,63 | № 35 |
| | Суфле куриное | 60 | 17,82 | 20,21 | 7,25 | 262,21 | 0,27 | 70 | 20,68 | 24,93 | 8,88 | 319,24 | 0,4 | №183 |
| | Гречка отварная | 100 | 5,73 | 4,06 | 25,76 | 162 | | 150 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243 | | №313 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,33 | 0,015 | 20,82 | 84,75 | 0,30 | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 113 | 0,4 | №376 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1,56 | 0,36 | 13,29 | 64,2 | - | 50 | 2,34 | 0,54 | 19,93 | 96 | - | №1 |
| | Итого | | 15,48 | 16,98 | 76,22 | 535,33 | 11,78 | | 21,29 | 22,94 | 101,5 | 714,11 | 17,89 | |
| Полдник | Ватрушка с творогом | 60 | 3,82 | 2,55 | 37,8 | 190 | 0,06 | 80 | 5,09 | 3,40 | 50,42 | 253 | 0,09 | №28 |
| | Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89 | 1,20 | 200 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | №397 |
| | Итого | | 8,05 | 6,62 | 39,16 | 249,8 | 26,4 | | 9,97 | 8,2 | 59,52 | 313,8 | 29,83 | |
| Ужин | Макароны с сыром | 150 | 3,67 | 3,01 | 17,63 | 112 | | 200 | 5,50 | 4,57 | 26,44 | 168 | | №317 |
| | Кофейный напиток | 150 | 2,34 | 2,0 | 10,63 | 70 | 0,98 | 200 | 2,83 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | №395 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,13 | 0,33 | 13,92 | 68,7 | - | 40 | 3,19 | 0,49 | 20,43 | 103 | - | №1 |
| | Итого | | 7,6 | 7,89 | 38,93 | 258,7 | 25,97 | | 10,0 | 10,32 | 53,77 | 352 | 33,91 | |
| | Всего | | 37,03 | 40,74 | 209,62 | 1286,33 | 67,17 | | 49,8 | 54,98 | 291,8 | 1842,91 | 85,26 | |