**Примерное 10-дневное меню для возрастной категории от 3-х-7 лет(1 день)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецеп  туры | Наименование блюд | Выход блюд (в гр.) | Пищевая ценность | | | |
| **Сад** | **Сад** | | | |
|  | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность,**  **ккал** |
| 168 | ***1 завтрак***  Каша гречневая с маслом | 200 | 6,02 | 6,27 | 27,01 | 188,38 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 5/40 | 2,44 | 7,59 | 14,62 | 136,0 |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 0,1 | - | 7,3 | 30,0 |
|  | Итого | **425** | **8,56** | **13,86** | **48,93** | **354,38** |
| 368 | ***2 завтрак***  Яблоко свежее | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,0 |
|  | Итого | **200** | **0,8** | **0,8** | **19,6** | **88,0** |
| = | ***Обед***  Салат | 50 | 0,53 | 0,08 | 4,31 | 20,2 |
| 81 | Суп картофельный с горохом на мясном бульоне | 200 | 4,39 | 4,21 | 13,05 | 107,8 |
| 276 | Жаркое по-домашнему с мясом | 220 | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 265,0 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,39 | 0,01 | 24,99 | 101,7 |
| = | Хлеб ржаной | 50 | 4,0 | 2,6 | 34,35 | 182,0 |
|  | Итого | **700** | **36,84** | **14,37** | **98,65** | **676,7** |
| = | ***Полдник***  Кондитерские изделия (печенье) | 50 | 3,3 | 3,3 | 36,7 | 195,5 |
| = | Сыр (порциями) | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,0 |
| 401 | Кисломолочный продукт | 150 | 4,35 | 3,15 | 6,3 | 76,0 |
|  | Итого | **215** | **11,13** | **10,88** | **43,0** | **325,5** |
| 228 | ***Ужин***  Драчена с маслом | 85 | 8,52 | 11,69 | 5,05 | 160,0 |
| 134 | Свекла тушеная в сметане | 150 | 3,10 | 6,54 | 14,14 | 155,0 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,0 |
| = | Хлеб пшеничный | 40 | 2,68 | 0,28 | 20,12 | 96,0 |
|  | Итого | **455** | **17,15** | **20,92** | **53,67** | **502,0** |
| **Всего** | | **1995** | **74,48** | **60,83** | **263,85** | **1944,58** |

**Примерное 10-дневное меню для возрастной категории от 3-х-7 лет(2 день)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецеп  туры | Наименование блюд | Выход блюд (в гр.) | Пищевая ценность | | | |
| **Сад** | **Сад** | | | |
|  | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность,**  **ккал** |
| 237/354 | ***1 завтрак***  Запеканка из творога со сметанным соусом | 150/35 | 22,8 | 15,66 | 22,29 | 321,1 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 5/40 | 2,44 | 7,59 | 14,62 | 136,0 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,0 |
|  | **Итого** | **410** | **28,09** | **25,66** | **51,27** | **548,1** |
| 399 | ***2 завтрак***  Сок натуральный | 200 | 0,9 | - | 16,0 | 65,0 |
|  | **Итого** | **200** | **0,9** | **-** | **16,0** | **65,0** |
| = | Обед  Салат | 50 | 0,55 | 2,57 | 5,76 | 48,35 |
| 67 | Щи из капусты с картофелем и мясом | 200 | 1,39 | 3,90 | 6,78 | 67,8 |
| 286 | Тефтели мясные | 80 | 5,69 | 6,36 | 7,45 | 110,0 |
| 324 | Пюре гороховое | 120 | 1,96 | 5,05 | 10,57 | 95,7 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,39 | 0,01 | 24,99 | 101,7 |
| = | Хлеб ржаной | 50 | 4,0 | 2,6 | 34,35 | 182,0 |
|  | **Итого** | **680** | **13,98** | **20,49** | **89,9** | **605,55** |
| = | ***Полдник***  Яйцо вареное | 40 | 3,6 | 3,84 | 0,08 | 50,4 |
| = | Хлеб пшеничный | 40 | 2,68 | 0,28 | 20,12 | 96,0 |
| 401 | Кисломолочный продукт | 150 | 4,35 | 3,15 | 6,3 | 76,0 |
|  | **Итого** | **230** | **10,63** | **7,27** | **26,5** | **222,4** |
| 449/362 | ***Ужин***  Оладьи с яблочным соусом | 120/30 | 8,45/0,02 | 13,5/0,02 | 45,6/5,1 | 337,8/20,79 |
| 397 | Какао | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107,0 |
|  | **Итого** | **330** | **12,14** | **16,71** | **66,52** | **465,59** |
| **Всего** | | **1850** | **65,74** | **70,13** | **250,19** | **1906,64** |

**Примерное 10-дневное меню для возрастной категории от 3-х лет-7 лет (3 день)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецеп  туры | Наименование блюд | Выход блюд (в гр.) | Пищевая ценность | | | |
| **Сад** | **Сад** | | | |
|  | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность,**  **ккал** |
| 168 | ***1 завтрак***  Каша пшенная с маслом | 200 | 5,25 | 0,58 | 37,27 | 175,6 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 5/40 | 2,44 | 7,54 | 14,62 | 136,0 |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,52 | 107,0 |
|  | **Итого** | **425** | **11,36** | **11,31** | **67,41** | **418,6** |
| 368 | ***2 завтрак***  Яблоко свежее | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,0 |
|  | **Итого** | **200** | **0,8** | **0,8** | **19,6** | **88,0** |
| = | ***Обед***  Салат | 50 | 0,49 | 3,07 | 1,85 | 37,1 |
| 82 | Суп картофельный с макаронами на курином бульоне | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,7 | 83,8 |
| 310 | Суфле куриное | 80 | 13,69 | 7,10 | 2,45 | 128 |
| 321 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,43 | 137,25 |
| 380 | Кисель плодово-ягодный | 150 | 0,66 | 0,04 | 21,43 | 84,75 |
| = | Хлеб ржаной | 50 | 4,0 | 2,6 | 34,35 | 182,0 |
|  | **Итого** | **680** | **24,05** | **19,88** | **94,21** | **652,9** |
| 467 | ***Полдник***  Булочка ванильная | 80 | 6,32 | 6,49 | 43,58 | 257,6 |
| 401 | Кисломолочный продукт | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,0 |
|  | **Итого** | **230** | **10,67** | **10,24** | **49,88** | **333,6** |
| = | ***Ужин***  Яйцо отварное | 40 | 3,6 | 3,84 | 0,08 | 50,4 |
| 137/354 | Овощное рагу в сметанном соусе | 155/30 | 1,86 | 9,21 | 11,14 | 135,0 |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 0,1 | - | 7,3 | 30,0 |
| = | Хлеб пшеничный | 40 | 2,68 | 0,28 | 20,12 | 96,0 |
|  | **Итого** | **445** | **8,24** | **13,33** | **38,64** | **311,4** |
| **Всего** | | **1980** | **55,12** | **55,56** | **269,74** | **1804,5** |

**Примерное 10-дневное меню для возрастной категории от 3-х-7 лет (4 день)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецеп  туры | Наименование блюд | Выход блюд (в гр.) | Пищевая ценность | | | |
| **Сад** | **Сад** | | | |
|  | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность,**  **ккал** |
| 172 | ***1 завтрак***  Каша геркулесовая с морковью, с маслом | 200 | 7,69 | 12,87 | 34,28 | 283,87 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 5/40 | 2,44 | 7,54 | 14,62 | 136,0 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,0 |
|  | **Итого** | **425** | **12,98** | **22,82** | **63,26** | **510,87** |
| 399 | ***2 завтрак***  Сок | 200 | 0,9 | - | 16,0 | 65,0 |
|  | **Итого** | **200** | **0,9** | **-** | **16,0** | **65,0** |
| 49 | ***Обед***  Салат | 60 | 1,19 | 3,14 | 6,91 | 60,72 |
| 85 | Суп с клецками со сметаной | 200 | 1,64 | 2,48 | 10,06 | 69,2 |
| 294 | Запеканка из печени говяжьей | 180 | 22,47 | 9,14 | 24,73 | 271,0 |
| 372 | Компот из свежих яблок | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,2 |
| = | Хлеб ржаной | 50 | 4,0 | 2,6 | 34,35 | 182,0 |
|  | **Итого** | **640** | **29,42** | **17,48** | **93,96** | **656,12** |
| 467 | ***Полдник***  Кондитерские изделия (вафли) | 50 | 3,3 | 3,3 | 36,7 | 195,5 |
| = | Сыр | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,0 |
| 401 | Кисломолочный продукт | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76,0 |
|  | **Итого** | **215** | **11,13** | **11,48** | **43,0** | **325,5** |
| 249 | ***Ужин***  Рыба, запеченная в омлете | 80 | 12,7 | 3,63 | 2,57 | 94,0 |
| 336 | Капуста тушеная | 130 | 2,67 | 4,2 | 12,25 | 97,63 |
| 392 | Чай с сахаром | 180 | 0,1 | - | 7,3 | 30,0 |
| = | Хлеб пшеничный | 30 | 2,01 | 0,21 | 14,6 | 69,0 |
|  | **Итого** | **420** | **17,48** | **8,04** | **36,72** | **290,63** |
| **Всего** | | **1900** | **71,91** | **59,82** | **252,94** | **1848,12** |

**Примерное 10-дневное меню для возрастной категории от 3-х -7 лет(5 день)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецеп  туры | Наименование блюд | | Выход блюд (в гр.) | Пищевая ценность | | | |
| **Сад** | **Сад** | | | |
|  | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность,**  **ккал** |
| 235/354 | ***1 завтрак***  Пудинг из творога со сметанным соусом | | 130/30 | 19,68 | 13,98 | 31,62 | 331,5 |
| 1 | Хлеб пшеничный с маслом | | 5/40 | 2,44 | 7,54 | 14,62 | 136,0 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | | 200 | 3,12 | 2,66 | 15,9 | 101,1 |
|  | **Итого** | | **405** | **25,24** | **62,14** | **62,14** | **568,6** |
| 368 | ***2 завтрак***  Яблоко | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,0 |
|  | **Итого** | | **200** | **0,8** | **0,8** | **19,6** | **88,0** |
| = | Обед  Салат | | 60 | 0,59 | 3,69 | 2,23 | 44,52 |
| 58 | Борщ из св.капусты на м/б со сметаной | | 200 | 1,63 | 4,0 | 11,28 | 87,8 |
| 277 | Гуляш из отварного мяса | | 80/80 | 20,63 | 16,30 | 5,24 | 250,0 |
| 321 | Картофельное пюре | | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 137,25 |
| 376 | Компот из сухофруктов | | 150 | - | - | 9,0 | 36,0 |
| = | Хлеб ржаной | | 50 | 4,0 | 2,6 | 34,35 | 182,0 |
|  | **Итого** | | **610** | **29,91** | **31,39** | **82,53** | **737,57** |
| 458 | ***Полдник***  Ватрушка с повидлом | | 80 | 5,09 | 3,4 | 50,4 | 253,7 |
| 401 | Кисломолочный продукт | | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76,0 |
|  | **Итого** | | **230** | **9,44** | **7,15** | **56,7** | **329,7** |
| 168 | ***Ужин***  Каша пшенная жидкая | | 200 | 5,25 | 0,58 | 37,27 | 175,6 |
| 397 | Какао | | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,52 | 107,0 |
|  | **Итого** | | **380** | **8,92** | **3,77** | **52,79** | **282,6** |
| **Всего** | | **1825** | | **74,31** | **105,25** | **273,76** | **2006,47** |

**Примерное 10-дневное меню для возрастной категории от 3-х-7 лет (6 день)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецеп  туры | Наименование блюд | | Выход блюд (в гр.) | Пищевая ценность | | | |
| **Сад** | **Сад** | | | |
|  | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность,**  **ккал** |
| 171 | ***1 завтрак***  Каша сборная вязкая с маслом | | 200 | 6,86 | 7,93 | 28,6 | 212,9 |
| 1 | Хлеб пшеничный с маслом | | 5/40 | 2,44 | 7,54 | 14,62 | 136,0 |
| 397 | Какао с молоком | | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,52 | 107,0 |
|  | **Итого** | | **425** | **12,97** | **18,66** | **58,74** | **455,9** |
| 399 | ***2 завтрак***  Сок | | 200 | 0,9 | - | 16,0 | 65,0 |
|  | **Итого** | | **200** | **0,9** | **-** | **16,0** | **65,0** |
| = | Обед  Салат | | 60 | 0,66 | 3,09 | 6,86 | 58,02 |
| 77 | Суп картофельный с мясом | | 200 | 1,87 | 2,26 | 13,3 | 81,0 |
| 277 | Голубцы ленивые | | 160 | 13,45 | 8,5 | 19,54 | 208,0 |
| 376 | Компот из сухофруктов | | 150 | - | - | 9,0 | 36,0 |
| = | Хлеб ржаной | | 50 | 4,0 | 2,6 | 34,35 | 182,0 |
|  | **Итого** | | **620** | **19,98** | **16,45** | **83,05** | **565,02** |
| = | ***Полдник***  Яйцо отварное | | 40 | 3,6 | 3,84 | 0,08 | 50,4 |
| = | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,01 | 0,21 | 15,09 | 72,0 |
| 401 | Кисломолочный продукт | | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76,0 |
|  | **Итого** | | **220** | **9,96** | **7,8** | **21,47** | **198,4** |
| 242 | ***Ужин***  Рыба отварная | | 80 | 14,13 | 0,55 | 0,62 | 64,0 |
| 321 | Картофельное пюре | | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 137,25 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,0 |
|  | **Итого** | | **410** | **20,04** | **7,76** | **35,41** | **292,25** |
| **Всего** | | **1875** | | **63,85** | **50,67** | **214,67** | **1576,57** |

**Примерное 10-дневное меню для возрастной категории от 3-х-7 лет (7 день)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецеп  туры | Наименование блюд | | Выход блюд (в гр.) | Пищевая ценность | | | |
| **Сад** | **Сад** | | | |
|  | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность,**  **ккал** |
| 168 | ***1 завтрак***  Каша манная вязкая с маслом | | 200 | 4,3 | 3,87 | 33,77 | 187,61 |
| 1 | Хлеб пшеничный с маслом | | 5/40 | 2,44 | 7,54 | 14,62 | 136,0 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,0 |
|  | **Итого** | | **425** | **9,59** | **13,82** | **62,75** | **414,61** |
| 368 | ***2 завтрак***  Яблоко | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,0 |
|  | **Итого** | | **200** | **0,8** | **0,8** | **19,6** | **88,0** |
| = | Обед  Салат | | 60 | 0,59 | 3,69 | 2,23 | 44,52 |
| 80 | Суп картофельный с крупой на м/ бульоне | | 200 | 1,57 | 2,18 | 11,66 | 72,6 |
| 274 | Мясо тушеное с овощами | | 220 | 16,2 | 13,28 | 11,03 | 228,0 |
| 376 | Компот из свежих яблок | | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 87,84 |
| = | Хлеб ржаной | | 50 | 4,0 | 2,6 | 34,35 | 182,0 |
|  | **Итого** | | **710** | **22,5** | **21,89** | **80,76** | **614,96** |
| 454/499 | ***Полдник***  Пирожки печеные с морковью или с капустой | | 100 | 6,1 | 3,43 | 38,4 | 208,0 |
| 401 | Кисломолочный продукт | | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76,0 |
|  | **Итого** | | **250** | **10,45** | **7,18** | **44,7** | **284,0** |
| 230/354 | ***Ужин***  Вареники ленивые в см.соусе | | 130/30 | 17,47/4,21 | 8,76/1,49 | 29,34/1,76 | 265,9/22,23 |
| 394 | Чай с молоком | | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89,0 |
| = | Хлеб пшеничный | | 40 | 2,68 | 0,28 | 20,12 | 96,0 |
|  | **Итого** | | **380** | **27,03** | **12,87** | **65,53** | **473,13** |
| **Всего** | | **1965** | | **70,37** | **56,56** | **273,34** | **1874,7** |

**Примерное 10-дневное меню для возрастной категории от 3-х -7 лет(8 день)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецеп  туры | Наименование блюд | | Выход блюд (в гр.) | Пищевая ценность | | | |
| **Сад** | **Сад** | | | |
|  | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность,**  **ккал** |
| 215 | ***1 завтрак***  Омлет с маслом | | 85 | 6,22 | 11,57 | 2,97 | 141,0 |
| 1 | Хлеб пшеничный с маслом | | 5/30 | 1,83 | 5,66 | 10,96 | 102,0 |
| 395 | Какао с молоком | | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,52 | 107,0 |
|  | **Итого** | | **300** | **11,72** | **20,42** | **29,45** | **350,0** |
| 399 | ***2 завтрак***  Сок | | 200 | 0,9 | - | 16,0 | 65,0 |
|  | **Итого** | | **200** | **0,9** | **-** | **16,0** | **65,0** |
| = | Обед  Салат | | 50 | 0,49 | 3,07 | 1,85 | 37,1 |
| 86 | Суп с клецками на к/б | | 200 | 1,64 | 2,48 | 10,06 | 69,2 |
| 304 | Плов из мяса птицы | | 210 | 21,47 | 19,69 | 35,69 | 406,0 |
| 376 | Компот из сухофруктов | | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 87,84 |
| = | Хлеб ржаной | | 50 | 4,0 | 2,6 | 34,35 | 182,0 |
|  | **Итого** | | **690** | **27,74** | **27,98** | **103,44** | **782,14** |
| = | ***Полдник***  Конд. изделия (печенье) | | 50 | 3,3 | 3,3 | 36,7 | 195,5 |
| 7 | Сыр | | 15 | 3,48 | 4,43 | 0 | 54,0 |
| 401 | Кисломолочный продукт | | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76,0 |
|  | **Итого** | | **215** | **11,13** | **11,48** | **43** | **325,5** |
| 255/348 | ***Ужин***  Котлета рыбная в соусе | | 80/30 | 10,09 | 3,26 | 6,79 | 97,0 |
| 204 | Макароны отварные с маслом | | 120/5 | 4,61 | 0,65 | 24,91 | 124,08 |
| 392 | Чай с сахаром | | 180 | 0,1 | - | 7,3 | 30,0 |
| = | Хлеб пшеничный | | 40 | 2,68 | 0,28 | 20,12 | 96,0 |
|  | **Итого** | | **420** | **17,48** | **4,19** | **59,12** | **347,08** |
| **Всего** | | **1825** | | **68,97** | **64,07** | **251,01** | **1869,72** |

**Примерное 10-дневное меню для возрастной категории от 3-х-7 лет (9 день)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецеп  туры | Наименование блюд | | Выход блюд (в гр.) | Пищевая ценность | | | |
| **Сад** | **Сад** | | | |
|  | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность,**  **ккал** |
| 233/351 | ***1 завтрак***  Сырники с морковью, с мол.соусом | | 130/30 | 24,29 | 16,47 | 14,82 | 304,2 |
| 1 | Хлеб пшеничный с маслом,сыром | | 5/40/15 | 2,44/3,48 | 7,54/4,43 | 14,62/0 | 136,0/54,0 |
| 395 | Коф.напиток с молоком | | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91,0 |
|  | **Итого** | | **400** | **35,5** | **30,85** | **43,8** | **585,2** |
| 368 | ***2 завтрак***  Яблоко | | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 88,0 |
|  | **Итого** | | **200** | **0,8** | **0,8** | **19,6** | **88,0** |
| = | Обед  Салат | | 60 | 0,78 | 4,92 | 2,98 | 59,36 |
| 62 | Борщ с мясом, сметаной | | 200 | 7,91 | 5,81 | 10,98 | 128,0 |
| 292 | Макаронник с печенью  ( с мясом) | | 165 | 15,31 | 7,32 | 36,01 | 271,0 |
| 379 | Кисель | | 180 | 0,2 | 0,01 | 31,74 | 127,98 |
| = | Хлеб ржаной | | 50 | 4,0 | 2,6 | 34,35 | 182,0 |
|  | **Итого** | | **655** | **28,2** | **20,66** | **116,06** | **768,34** |
| = | ***Полдник***  Конд. изделия (вафли) | | 50 | 1,5 | 15,0 | 32,0 | 269,0 |
| 401 | Кисломолочный продукт | | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76,0 |
|  | **Итого** | | **200** | **5,85** | **18,75** | **39,3** | **345,0** |
| 165 | ***Ужин***  Каша гречневая | | 130 | 7,66 | 4,4 | 37,0 | 221,0 |
| 400 | Молоко кипяченое | | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102,0 |
| = | Хлеб пшеничный | | 40 | 2,68 | 0,28 | 20,12 | 96,0 |
|  | **Итого** | | **350** | **15,82** | **9,56** | **66,19** | **419,0** |
| **Всего** | | **1805** | | **86,17** | **80,62** | **284,95** | **2205,54** |

**Примерное 10-дневное меню для возрастной категории от 3-х-7 лет(10 день)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецеп  туры | Наименование блюд | Выход блюд (в гр.) | Пищевая ценность | | | |
| **Сад** | **Сад** | | | |
|  | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность,**  **ккал** |
| 168 | 1 завтрак  Каша рисовая вязкая с маслом | 200 | 5,25 | 0,58 | 37,27 | 175,6 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 5/30 | 1,83 | 5,66 | 10,96 | 102,0 |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,52 | 107,0 |
|  | **Итого** | **415** | **10,75** | **9,43** | **63,75** | **384,6** |
| - | 2 завтрак  Сок натуральный | 200 | 0,9 | - | 16,0 | 65,0 |
|  | **Итого** | **200** | **0,9** | **-** | **16,0** | **65,0** |
| - | Обед  Салат | 50 | 0,49 | 3,07 | 1,85 | 37,1 |
| 84 | Суп картофельный рыбный | 200 | 2,0 | 2,23 | 13,6 | 82,6 |
| 282/354 | Котлеты мясные в соусе | 80/30 | 8,33 | 25,63 | 1,64 | 111,0 |
| 336 | Капуста тушенная | 130 | 2,67 | 4,2 | 12,25 | 97,63 |
| 372 | Компот из свежих яблок | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 87,84 |
| - | Хлеб ржаной | 50 | 4,0 | 2,6 | 34,35 | 182,0 |
|  | **Итого** | **690** | **17,63** | **37,87** | **85,18** | **598,17** |
| 466 | Полдник  Плюшка сдобная | 80 | 6,32 | 6,49 | 43,58 | 257,6 |
| 401 | Кисломолочный продукт | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76,0 |
|  | **Итого** | **230** | **10,67** | **10,24** | **49,88** | **933,6** |
| 93 | Ужин  Суп лапша молочная | 200 | 5,75 | 5,21 | 18,83 | 145,2 |
| 392 | Чай | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40,0 |
| - | Хлеб пшеничный | 40 | 2,68 | 0,28 | 20,12 | 96,0 |
|  | **Итого** | **420** | **8,49** | **5,51** | **48,94** | **281,2** |
| **Всего** | | **1955** | **48,44** | **63,05** | **263,75** | **2262,57** |