

Согласовано:

*завершено*

*11.09.22*

*Проект детство*

*Е.Ф. Коромылева*



Утверждаю:

Генеральный директор

ООО «Альянс»



# Примерное десятидневное меню для питания воспитанников дошкольных общеобразовательных учреждений г. Реутов

2022 г.

### Примерное десятидневное меню для питания детей 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККал)	№ рецептуры *
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,024	8,901	20,293	186,38	182
	Кофейный напиток с молоком	200	3,7032	3,8778	16,97	118,524	414
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	6
Итого за завтрак		445	12,85	17,60	57,37	441,55	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	418
Итого за второй завтрак		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Кабачковая икра	50	0,832	3,276	3,848	47,216	57
	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	200/7	2,32	4,336	12,623	99,65	110
	Гуляш из птицы	80	14,9942	19,3524	5,022	254,468	318
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,442	3,594	24,592	152,27	179
	Компот из ягод	200	0,075	0,03	15,525	64,05	393
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,1	
Итого за обед		712	26,63	31,13	79,43	706,8	
Полдник	Омлет натуральный	100	7,8	10,347	2,7	135,47	229
	Зеленый горошек консервированный	50	2,325	0,15	4,875	30	10
	Чай с сахаром	200	0,0005		10,015	40,04	411
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	
	Кондитерское изделие	30	1,17	9,18	18,75	162,6	
Итого за полдник		410	13,61	20,58	51,37	445,81	
Итого за 1 день		1667	54	69	198	1640	
<b>Неделя 1 День 2</b>							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,132	7,25	23,216	179,68	182
	Какао с сахаром и молоком	200	4,3759	4,675	16,6926	127,657	416

	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	6
Итого за завтрак		445	12,63	16,75	60,01	443,99	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	418
Итого за второй завтрак		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат "Витаминный" / Салат из квашеной капусты	60	1,049	3,0832	6,6492	59,3796	18 / 17**
	Суп с рыбными консервами	200	8,623	3,705	16,486	134,19	95
	Оладьи из печени / Суфле из печени	70	15,983	8,974	12,563	195,68	399**/ 321**
	Картофельное пюре	150	4,634	5,749	28,796	186,16	339
	Компот из свежих фруктов	200	0,088	0,088	14,132	58,22	390
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,1	
Итого за обед		725	33,35	22,14	96,45	722,73	
Полдник	Макароны отварные с сыром	120	7,7035	7,937	24,74	202,1	220
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	
	Чай с сахаром	200	0,0005		10,015	40,04	411
	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,5	386
Итого за полдник		500	10,61	9,44	64,49	390,34	
Итого за 2 день		1770	57	48	231	1603	
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша манная молочная	200	5,664	7,965	21,877	182,96	182
	Чай с сахаром	200	0,0005		10,015	40,04	411
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	6
	Сыр	14	3,8135	3,857		50,75	7
Итого за завтрак		459	12,60	16,65	52,00	410,40	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	418
Итого за второй завтрак		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат из свеклы отварной / Помидоры свежие	60	1,115	4,071	6,459	66,85	34 / 14

	Суп вермишелевый с курами	200	7,688	8,434	17,941	178,79	88
	Ежики мясные в сметанном соусе	70	11,259	12,579	12,758	209,41	304
	Капуста тушеная	150	4,039	7,429	12,545	135,67	143
	Компот из сухофруктов	200	0,0825		10,5795	42,525	394
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,1	
<b>Итого за обед</b>		<b>725</b>	<b>27,15</b>	<b>33,05</b>	<b>78,10</b>	<b>722,35</b>	
<b>Полдник</b>	Пудинг творожный	130	22,069	13,39	21,354	298,78	249
	Соус сметанный сладкий	30	0,829	3,033	5,832	54,39	385
	Кисломолочный напиток с сахаром	180	5,22	5,76	15,184	138,12	420
	Кондитерское изделие	40	2,56	6,72	27,4	180,4	
<b>Итого за полдник</b>		<b>380</b>	<b>30,68</b>	<b>28,90</b>	<b>69,77</b>	<b>671,69</b>	
<b>Итого за 3 день</b>		<b>1664</b>	<b>71</b>	<b>79</b>	<b>210</b>	<b>1850</b>	
<b>Неделя 1 День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшенная молочная	200	5,987	7,687	21,791	181,39	182
	Кофейный напиток с молоком	200	3,7032	3,8778	16,97	118,524	414
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>445</b>	<b>12,81</b>	<b>16,39</b>	<b>58,87</b>	<b>436,56</b>	
<b>Второй завтрак</b>	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	418
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>	
<b>Обед</b>	Огурец соленый / Огурец свежий	50	0,44	0,055	0,935	7,15	13 / 20
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	200/7	2,768	4,355	17,157	119,65	64
	Суфле куриное	70	19,16	21,508	5,636	292,64	327
	Рис отварной с овощами	150	3,663	3,387	33,595	180,28	334
	Кисель из ягод	200	0,066	0,024	17,112	70,02	396
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,1	
<b>Итого за обед</b>		<b>722</b>	<b>29,07</b>	<b>29,87</b>	<b>92,26</b>	<b>758,84</b>	
<b>Полдник</b>	Тефтели рыбные тушеные с овощами	150	26,129	9,063	17,163	255,14	277
	Чай с сахаром	200	0,0005		10,015	40,04	411
	Хлеб пшеничный	50	3,85	1,5	25,05	129,5	

	Повидло	20	0,08		13	50	
Итого за полдник		420	30,06	10,56	65,23	474,68	
Итого за 4 день		1687	72	57	226	1716	
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша "Дружба" (геркулесово-гречневая)	200	6,292	8,01	21,046	182,41	182
	Какао с сахаром и молоком	200	4,3759	4,675	16,6926	127,657	416
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	6
Итого за завтрак		445	13,79	17,51	57,84	446,72	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	418
Итого за второй завтрак		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью / Салат из квашеной капусты	60	1,21	3,067	5,506	55,25	21 / 17**
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200/7	2,961	3,656	19,403	123,69	82
	Запеканка картофельная с отварным мясом	180	19,303	18,361	26,343	348,22	308
	Соус сметанный	20	0,466	1,522	1,772	22,88	372
	Компот из свежих фруктов	200	0,088	0,088	14,132	58,22	390
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,1	
Итого за обед		712	27,00	27,23	84,98	697,36	
Полдник	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5	227
	Ватрушка с творогом	80	11,816	8,5575	43,9665	301,725	441
	Чай с сахаром	200	0,0005		10,015	40,04	411
	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,5	386
Итого за полдник		480	18,77	14,91	69,03	490,77	
Итого за 5 день		1737	60	60	222	1681	
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,024	8,901	20,293	186,38	182
	Кофейный напиток с молоком	200	3,7032	3,8778	16,97	118,524	414
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	

	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	6
Итого за завтрак		445	12,85	17,60	57,37	441,55	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	418
Итого за второй завтрак		100	0,500	0,100	10,100	46,000	
Обед	Салат из моркови / Кукуруза консервированная	50	0,819	2,061	6,343	48,01	42 / 12
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,517	2,8625	17,35	105,615	88
	Плов из птицы	200	19,74	19,507	44,635	433,45	321
	Компот из сухофруктов	200	0,0825		10,5795	42,525	394
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,1	
Итого за обед		695	26,13	24,97	96,73	718,70	
Полдник	Сырники творожные со сгущенным молоком	130/20	23,452	15,24	35,057	375,79	245
	Чай с сахаром	200	0,0005		10,015	40,04	411
	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,5	386
Итого за полдник		500	24,05	15,84	59,77	486,33	
Итого за 6 день		1740	64	59	224	1693	
<b>Неделя 2 День 7</b>							
Завтрак	Каша "Дружба" молочная	200	5,582	7,48	22,466	180,58	182
	Какао с сахаром и молоком	200	4,3759	4,675	16,6926	127,657	416
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	6
	Сыр	14	3,8135	3,857		50,75	7
Итого за завтрак		459	16,89	20,84	59,26	495,64	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	418
Итого за второй завтрак		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Огурец соленый / Огурец свежий	50	0,44	0,055	0,935	7,15	13 / 20
	Борщ со сметаной	200/7	3,2788	3,629	19,604	125,192	63
	Жаркое по-домашнему с сердцем	200	21,9622	11,6824	38,4004	352,57	292
	Компот из свежих фруктов	200	0,088	0,088	14,132	58,22	390

	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,1	
Итого за обед		702	28,74	15,99	90,89	632,23	
Полдник	Рыба, запеченная в омлете	120	20,921	8,569	7,706	191,58	263
	Кабачковая икра / Помидоры свежие	50	0,832	3,276	3,848	47,216	57 / 14
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	
	Чай с сахаром	200	0,0005		10,015	40,04	411
	Кондитерское изделие	40	2,56	6,72	27,4	180,4	
Итого за полдник		440	26,62	19,47	64,00	536,94	
Итого за 7 день		1701	73	56	224	1711	
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	6,196	7,687	20,005	174,93	182
	Кофейный напиток с молоком	200	3,7032	3,8778	16,97	118,524	414
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	6
Итого за завтрак		445	13,02	16,39	57,08	430,10	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	418
Итого за второй завтрак		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью / Салат из квашеной капусты	60	1,21	3,067	5,506	55,25	21 / 17**
	Суп гороховый с мясом	200	9,823	5,954	20,645	175,85	87
	Шницель мясной	70	11,9725	13,377	11,1456	214,46	299
	Макаронные отварные	150	5,524	2,825	35,289	188,83	219
	Компот из ягод	200	0,075	0,03	15,525	64,05	393
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,1	
Итого за обед		725	31,57	25,79	105,93	787,54	
Полдник	Винегрет овощной / Салат из вареных овощей	150	3,291	12,369	16,971	193,41	46 / 26
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	
	Чай с сахаром	200	0,0005		10,015	40,04	411
	Булочка домашняя	50	4,276	2,978	31,828	171,49	452
Итого за полдник		430	9,88	16,25	73,84	482,64	

Итого за 8 день		1700	55	59	247	1746	
<b>Неделя 2 День 9</b>							
Завтрак	Вермишель отварная молочная	200	6,01	8,045	23,269	190,62	100
	Чай с сахаром	200	0,0005		10,015	40,04	411
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	6
Итого за завтрак		445	9,13	12,87	53,39	367,31	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	418
Итого за второй завтрак		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат из зеленого горошка с соленым (свежим) огурцом	60	1,608	5,124	4,009	69,12	10
	Щи из свежей капусты с курами со сметаной	200/7	7,57	7,944	13,046	154,96	73
	Котлета рыбная	80	11,658	6,369	11,563	150,15	271
	Картофельное пюре	150	4,634	5,749	28,796	186,16	339
	Компот из сухофруктов	200	0,0825		10,5795	42,525	394
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,1	
Итого за обед		742	28,52	25,73	85,81	692,02	
Полдник	Запеканка творожно-рисовая	130	19,87	12,14	20,044	272,9	250
	Соус из ягод	30	0,05	0,02	10,35	42,7	378
	Молоко	180	5,22	5,76	8,46	108	419
	Кондитерское изделие	30	1,17	9,18	18,75	162,6	
Итого за полдник		370	26,31	27,10	57,60	586,20	
Итого за 9 день		1657	64	66	207	1692	
<b>Неделя 2 День 10</b>							
Завтрак	Каша манная молочная	200	5,664	7,965	21,877	182,96	182
	Какао с сахаром и молоком	200	4,3759	4,675	16,6926	127,657	416
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	6
	Сыр	14	3,8135	3,857		50,75	7



Итого за завтрак		459	16,97	21,32	58,67	498,02	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	418
Итого за второй завтрак		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат из свеклы отварной / Салат из свежих овощей	60	1,115	4,071	6,459	66,85	34 / 15
	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	200	3,738	3,516	18,201	119,93	86
	Голубцы ленивые с мясом	200	18,547	16,708	22,438	317,14	315
	Компот из свежих фруктов	200	0,088	0,088	14,132	58,22	390
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,1	
Итого за обед		705	26,46	24,92	79,05	651,24	
Полдник	Оладьи	120	8,802	11,914	49,409	340,9	432
	Повидло	20	0,08		13	50	
	Чай с сахаром	200	0,0005		10,015	40,04	411
	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,5	386
Итого за полдник		490	9,48	12,51	87,12	501,44	
Итого за 10 день		1754	53	59	235	1697	
Среднее значение за период:		1708	62	61	222	1703	
% Б, Ж, У от калорийности			14,6	32,2	53,2		

\* Сбр. рец. на продукцию для питания детей в ДОО. Могильный М.П., Тутельян В.А. 2015 г.

\*\* Сбр. технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДООУ (г. Пермь) 2013 г.

## Примерное десятидневное меню для питания детей 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККал)	№ рецептуры *
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	4,7075	6,274	17,193	144,835	182
	Кофейный напиток с молоком	180	3,376	3,5515	14,279	103,44	414
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	6
Итого за завтрак		365	10,43	14,35	46,57	359,03	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	418
Итого за второй завтрак		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Кабачковая икра	30	0,496	1,953	2,294	28,148	57
	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	150/5	1,745	2,966	9,511	72,36	110
	Гуляш из птицы	60	12,3855	15,0065	3,271	197,73	318
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,56	3,363	20,595	130,71	179
	Компот из ягод	150	0,06	0,024	12,42	51,24	393
	Хлеб ржаной	36	2,376	0,432	14,256	71,28	
Итого за обед		541	21,62	23,74	62,35	551,5	
Полдник	Омлет натуральный	80	6,24	8,877	2,16	113,77	229
	Зеленый горошек консервированный	30	1,395	0,09	2,925	18	10
	Чай с сахаром	180	0,0004		9,01	36,022	411
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,8	
	Кондитерское изделие	30	1,17	9,18	18,75	162,6	
Итого за полдник		340	10,35	18,75	42,87	382,19	
Итого за 1 день		1346	43	57	162	1339	
<b>Неделя 1 День 2</b>							
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	3,974	5,525	18,833	141,75	182
	Какао с сахаром и молоком	180	3,8923	4,165	12,9732	106,109	416

	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	6
Итого за завтрак		365	10,22	14,22	46,90	358,61	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	418
Итого за второй завтрак		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат "Витаминный" / Салат из квашеной капусты	40	0,69	2,055	4,402	39,4154	18 / 17**
	Суп с рыбными консервами	150	5,915	2,987	12,164	99,5	95
	Оладьи из печени / Суфле из печени	60	13,784	8,441	11,267	176,8	399**/ 321**
	Картофельное пюре	120	3,725	4,608	23,144	149,51	339
	Компот из свежих фруктов	150	0,064	0,064	11,548	47,42	390
	Хлеб ржаной	36	2,376	0,432	14,256	71,28	
Итого за обед		556	26,55	18,59	76,78	583,93	
Полдник	Макароны отварные с сыром	100	5,7922	4,7029	21,1825	150,825	220
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,8	
	Чай с сахаром	180	0,0004		9,01	36,022	411
	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,5	386
Итого за полдник		450	7,93	5,90	54,91	309,15	
Итого за 2 день		1471	45	39	189	1298	
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,374	6,24	17,63	145,03	182
	Чай с сахаром	180	0,0004		9,01	36,022	411
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	6
	Сыр	9	2,4722	2,5004		32,9	7
Итого за завтрак		374	9,20	13,27	41,74	324,70	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	418
Итого за второй завтрак		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат из свеклы отварной / Помидоры свежие	40	0,755	3,048	4,347	47,78	34 / 14

	Суп вермишелевый с курами	150	5,651	6,15	13,89	133,8	88
	Ежики мясные в сметанном соусе	60	9,904	10,179	12,594	181,67	304
	Капуста тушеная	120	3,225	5,653	10,06	105,98	143
	Компот из сухофруктов	150	0,066		9,262	37,212	394
	Хлеб ржаной	36	2,376	0,432	14,256	71,28	
Итого за обед		556	21,98	25,46	64,41	577,72	
Полдник	Пудинг творожный	100	13,588	8,785	12,366	185,61	249
	Соус сметанный сладкий	20	0,544	1,972	3,876	35,72	385
	Кисломолочный напиток с сахаром	150	4,35	4,8	10,99	108,45	420
Итого за полдник		270	18,48	15,56	27,23	329,78	
Итого за 3 день		1300	50	54	143	1278	
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	4,649	5,87	17,708	143,1	182
	Кофейный напиток с молоком	180	3,376	3,5515	14,279	103,44	414
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	6
Итого за завтрак		365	10,38	13,95	47,08	357,29	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	418
Итого за второй завтрак		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Огурец соленый / Огурец свежий	30	0,264	0,033	0,561	4,29	13 / 20
	Свекольник на курином бульоне со сметаной	150/5	2,083	2,981	12,959	87,56	64
	Суфле куриное	60	16,3905	18,832	4,7445	253,93	327
	Рис отварной с овощами	120	2,731	2,542	25,63	136,8	334
	Кисель из ягод	150	0,05	0,018	13,225	54,08	396
	Хлеб ржаной	36	2,376	0,432	14,256	71,28	
Итого за обед		551	23,89	24,84	71,38	607,94	
Полдник	Тефтели рыбные тушеные с овощами	120	21,161	7,785	14,186	211,78	277
	Чай с сахаром	180	0,0004		9,01	36,022	411
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	20,04	103,6	
	Повидло	20	0,08		13	50	

Итого за полдник		360	24,32	8,99	56,24	401,40	
Итого за 4 день		1376	59	48	185	1413	
<b>Неделя 1 День 5</b>							
Завтрак	Каша "Дружба" (геркулесово-гречневая)	150	4,544	5,978	15,438	134,48	182
	Какао с сахаром и молоком	180	3,8923	4,165	12,9732	106,109	416
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	6
Итого за завтрак		365	10,79	14,67	43,51	351,34	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	418
Итого за второй завтрак		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью / Салат из квашеной капусты	40	0,798	2,044	3,292	35,27	21 / 17**
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150/5	2,204	2,522	14,482	90,43	82
	Запеканка картофельная с отварным мясом	160	17,019	15,718	23,4045	303,5	308
	Соус сметанный	15	0,207	0,611	0,85	9,82	372
	Компот из свежих фруктов	150	0,064	0,064	11,548	47,42	390
	Хлеб ржаной	36	2,376	0,432	14,256	71,28	
Итого за обед		556	22,67	21,39	67,83	557,72	
Полдник	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,5	227
	Ватрушка с творогом	80	11,816	8,5575	43,9665	301,725	441
	Чай с сахаром	180	0,0004		9,01	36,022	411
	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,5	386
Итого за полдник		460	18,77	14,91	68,03	486,75	
Итого за 5 день		1481	53	51	189	1442	
<b>Неделя 2 День 6</b>							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	4,7075	6,274	17,193	144,835	182
	Кофейный напиток с молоком	180	3,376	3,5515	14,279	103,44	414
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	6

Итого за завтрак		365	10,43	14,35	46,57	359,03	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	418
Итого за второй завтрак		100	0,500	0,100	10,100	46,000	
Обед	Салат из моркови / Кукуруза консервированная	30	0,494	1,037	3,62	26,28	42 / 12
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	1,886	2,271	12,989	80,23	88
	Плов из птицы	160	15,7	15,532	35,632	345,4	321
	Компот из сухофруктов	150	0,066		9,262	37,212	394
	Хлеб ржаной	36	2,376	0,432	14,256	71,28	
Итого за обед		526	20,52	19,27	75,76	560,40	
Полдник	Сырники творожные со сгущенным молоком	100/20	19,852	13,44	34,457	341,99	245
	Чай с сахаром	180	0,0004		9,01	36,022	411
	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,5	386
Итого за полдник		420	20,45	14,04	58,17	448,51	
Итого за 6 день		1411	52	48	191	1414	
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша "Дружба" молочная	150	4,2765	5,6925	17,9005	140,76	182
	Какао с сахаром и молоком	180	3,8923	4,165	12,9732	106,109	416
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	6
	Сыр	9	2,4722	2,5004		32,9	7
Итого за завтрак		374	12,99	16,88	45,97	390,52	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	418
Итого за второй завтрак		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Огурец соленый / Огурец свежий	30	0,264	0,033	0,561	4,29	13 / 20
	Борщ со сметаной	150/5	2,45	2,504	14,694	91,85	63
	Жаркое по-домашнему с сердцем	160	17,5794	8,7518	30,5708	276,14	292
	Компот из свежих фруктов	150	0,064	0,064	11,548	47,42	390
	Хлеб ржаной	36	2,376	0,432	14,256	71,28	

Итого за обед		531	22,73	11,78	71,63	490,98	
Полдник	Рыба, запеченная в омлете	100	16,431	6,588	6,468	150,84	263
	Кабачковая икра / Помидоры свежие	30	0,496	1,953	2,294	28,148	57 / 14
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,8	
	Чай с сахаром	180	0,0004		9,01	36,022	411
	Кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,7	90,2	
Итого за полдник		350	19,75	12,50	41,49	357,01	
Итого за 7 день		1355	56	41	169	1285	
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	4,688	5,837	15,727	134,92	182
	Кофейный напиток с молоком	180	3,376	3,5515	14,279	103,44	414
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	6
Итого за завтрак		365	10,41	13,91	45,10	349,11	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	418
Итого за второй завтрак		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью / Салат из квашеной капусты	40	0,798	2,044	3,292	35,27	21 / 17**
	Суп гороховый с мясом	150	7,367	4,285	15,504	130,34	87
	Шницель мясной	60	10,183	10,983	9,3868	178,49	299
	Макаронные отварные	110	4,086	1,931	26,111	138,28	219
	Компот из ягод	150	0,06	0,024	12,42	51,24	393
	Хлеб ржаной	36	2,376	0,432	14,256	71,28	
Итого за обед		546	24,87	19,70	80,97	604,90	
Полдник	Винегрет овощной / Салат из вареных овощей	100	2,364	8,257	11,663	131,17	46 / 26
	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	10,02	51,8	
	Чай с сахаром	180	0,0004		9,01	36,022	411
	Булочка домашняя	50	4,276	2,978	31,828	171,49	452
Итого за полдник		350	8,18	11,84	62,52	390,48	
Итого за 8 день		1361	44	46	199	1390	

Неделя 2 День 9							
Завтрак	Вермишель отварная молочная	150	4,244	5,531	16,193	132,36	100
	Чай с сахаром	180	0,0004		9,01	36,022	411
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	6
Итого за завтрак		365	6,59	10,06	40,30	279,13	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	418
Итого за второй завтрак		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат из зеленого горошка с соленым (свежим) огурцом	40	1,035	4,081	2,7	52,01	10
	Щи из свежей капусты с курами со сметаной	150/5	5,503	5,7385	9,8575	113,845	73
	Котлета рыбная	60	8,713	4,942	8,552	113,5	271
	Картофельное пюре	120	3,725	4,608	23,144	149,51	339
	Компот из сухофруктов	150	0,066		9,262	37,212	394
	Хлеб ржаной	36	2,376	0,432	14,256	71,28	
Итого за обед		561	21,42	19,80	67,77	537,36	
Полдник	Запеканка творожно-рисовая	100	15,262	9,4475	16,1155	213,605	250
	Соус из ягод	20	0,035	0,014	7,245	29,89	378
	Молоко	150	4,35	4,8	7,05	90	419
Итого за полдник		270	19,65	14,26	30,41	333,50	
Итого за 9 день		1296	48	44	149	1196	
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,374	6,24	17,63	145,03	182
	Какао с сахаром и молоком	180	3,8923	4,165	12,9732	106,109	416
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	15,03	77,7	
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	6
	Сыр	9	2,4722	2,5004		32,9	7
Итого за завтрак		374	13,09	17,43	45,70	394,79	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	418



Итого за второй завтрак		100	0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед	Салат из свеклы отварной / Салат из свежих овощей	40	0,755	3,048	4,347	47,78	34 / 15
	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	150	2,873	2,6555	14,065	92,055	86
	Голубцы ленивые с мясом	160	14,831	13,369	18,105	254,29	315
	Компот из свежих фруктов	150	0,064	0,064	11,548	47,42	390
	Хлеб ржаной	36	2,376	0,432	14,256	71,28	
Итого за обед		536	20,90	19,57	62,32	512,83	
Полдник	Оладьи	100	7,115	9,389	39,667	272,3	432
	Повидло	15	0,06		9,75	37,5	
	Чай с сахаром	180	0,0004		9,01	36,022	411
	Фрукт свежий	150	0,6	0,6	14,7	70,5	386
Итого за полдник		445	7,78	9,99	73,13	416,32	
Итого за 10 день		1455	42	47	191	1370	
Среднее значение за период:		1385	49	47	177	1342	
% Б, Ж, У от калорийности			14,6	31,5	53,9		

\* Сбр. рец. на продукцию для питания детей в ДОО. Могильный М.П., Тутельян В.А. 2015 г.

\*\* Сбр. технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ (г. Пермь) 2013 г.