

УТВЕРЖДАЮ: Заведующий
МКДОУ
«Веселовский детский сад» №14
_____ Л.В.Светличная
Приказ №3 от 09.01.2023 г

**Примерное десятидневное меню МКДОУ
"Веселовский детский сад №14"**

День: первый Неделя: первая

Возрастная группа: от 1,5 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
№9	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,89	36,65	36,44	328,54	-
	Хлеб с	30	3,1	0,2	20,1	94,7	-
	маслом и	5	0,03	4,13	0,05	37,4	-
	сыром	8	1,84	2,37	-	29,06	-
№56	Молоко кипяченое	160	4,87	4,33	8,06	90,66	1,04
			17,73	47,68	64,65	580,36	1,04
Второй завтрак							
№99	Сок фруктовый	95	0,84	-	16,87	71,25	3,34
Обед							
№20	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180	4,77	4,75	16,9	230,39	4,75
№81	Плов из курицы	180	11,15	14,43	17,74	333,41	1,2
	Хлеб	30	2,32	0,15	15,1	81,03	-
№62	Компот из с/ф + Вит. С	160	0,16	-	16,43	64,78	0,3
№77	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	50	0,82	3,54	2,45	45,38	12,88
			20,06	22,87	85,49	826,24	22,47
Полдник							
№6	Каша «5 злаков» молочная	150	2,45	0,36	0,36	99,59	1,97
	Хлеб	30	2,32	0,15	15,1	71,03	-
№59	Чай с сахаром	160	0,93	0,06	1,95	33,86	0,3
			5,7	0,57	17,41	182,62	2,27
	ИТОГО за день:		43,49	71,13		1589,22	26,14
	167,55						

День: первый

Неделя: первая

Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)	Витам ин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
№9	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,52	48,86		404,72	-
	Хлеб с маслом и сыром	40 5 10	48,85 25,1	3,9 0,03	0,25 4,13	118,4 37,4	- -
№56	Молоко кипяченое	200	2,3 6,0	2,98 5,42	- 10,07	113,34	2,76
			22,75	61,64	84,07	710,19	2,76
Второй завтрак							
№99	Сок фруктовый	100				71,25	3,34
Обед							
№20	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	6,16	5,28	18,88	330,39	5,28
№81	Плов из курицы	240				410,53	1,38
	Хлеб	40		20,62	22,40	94,7	-
№62	Компот из с/ф + Вит. С	200		33,7	3,1	103,2	0,06
№77	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	50	- 0,82	- 3,54	26,77 2,45	45,38	12,88
						1055,95	22,94
Полдник							
№6	Каша «5 злаков молочная»	200	31,54	31,42	118,77	132,78	2,62
	Хлеб	40				94,7	-
№ 59	Чай с сахаром	200	3,26 3,1	0,48 0,2	0,48 20,1	42,1	-
			0,07		0,02		
				10,51			
			6,43	0,7	31,09	269,58	2,62
ИТОГО за день: 233,93			60,72	93,76		2035,72	28,32

День: второй Неделя: первая
 Возрастная группа: от 1,5 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
№4	Каша манная молочная	150	5,64	8,8	24,4	158,7	1,0
№59	Чай с сахаром	160	0,93	0,06	1,95	33,86	0,03
	Хлеб	30	2,32	0,15	15,1	71,03	-
	с маслом	5	0,03	4,13	0,05	37,4	-
			8,92	13,14	41,5	300,99	1,03
Второй завтрак							
№50	Кондитерское изделие	40	0,4	-	16,3	62,00	-
Обед							
№19	Суп гороховый на мясном бульоне	180	3,47	5,74	12,6	109,38	3,19
№5	Макароны отварные	120	30,73	4,39	166,10	627,2	-
№25	Котлета мясная, соус томатный	60	9,54	9,65	9,98	154,0	0,5
№82(а)	Винегрет овощной	50	2,11	3,18	8,11	71,12	6,37
	Хлеб	30	2,32	0,15	15,1	71,03	-
№61	Кисель + Вит. С	160	0,35	0,02	22,4	91,31	0,32
			48,92	23,13	250,59	1186,04	10,38
Полдник							
№70	Булочка сдобная	70	6,41	6,25	39,81	240,43	2,1
№57	Снежок	160	4,35	3,75	6,0	75,0	1,3
			10,76	10,00	45,81	315,43	3,3
	ИТОГО за день:		68,6	46,27	321,60	1802,46	14,71

День: второй

Неделя: первая

Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
№4	Каша манная молочная	200	7,45	39,73	0,28	202,9	0,5
№59	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,51	42,1	0,3
	Хлеб	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
	с маслом	5	0,03	4,13	0,05	37,4	
			10,65	44,08		377,10	0,8
Второй завтрак							
№50	Кондитерское изделие	40		75,02		62,00	-
			0,4	-	16,3		
Обед							
№19	Суп гороховый на мясном бульон	200				116,67	3,40
			3,7	6,12	13,44		
№5	Макаронны отварные	160				802,93	-
№25	Котлета мясная, соус томатный	80	40,98	5,86	221,46	183,00	0,12
			12,44	9,24	12,56		
№82(а)	Винегрет овощной	50				71,12	6,37
	Хлеб	40	2,11	3,18	8,11	94,7	-
№61	Кисель + Вит. С	200	3,1	0,2	20,1	114,13	0,4
			0,44	0,02	28,04	1443,97	10,29
Полдник							
№70	Булочка сдобная	90		63,17	24,62		
				320,01		336,33	3,0
№57	Снежок	200				97,4	1,4
				7,74	7,5		
			56,88	6,0	0,1		
					85,98		
			13,74	7,6	142,86	433,73	4,4
ИТОГО за день:			87,56	76,30	537,89	2254,48	15,49

День: третий Неделя: первая
 Возрастная группа: от 1,5 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
№1	Завтрак Каша кукурузная молочная	150	2,45	0,36	0,36	99,59	-
	Бутерброд с маслом и сыром		30	3,1	0,20	20,1	94,7
			-5	0,03	4,13	0,05	37,4
№54	Кофейный напиток с молоком	8	1,84	2,16	-	18,2	0,12
			160	0,07	0,02	10,51	95,4 0,03
№99	Второй завтрак Сок фруктовый		7,49	6,87	31,02	347,29	0,15
№14	Обед Щи со сметаной на мясном бульоне	100	0,84	-	16,87	71,25	3,34
№29	Картофель, тушеный с мясом	180	5,99	14,28	4,06	357,12	22,01
№80	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	180	7,84	12,96	19,03	291,0	10,24
		50	0,83	3,55	4,25	51,76	2,40
№62	Хлеб Компот из с/ф +Вит С	30	3,1	-	25,1	71,03	-
		160	0,14	-	21,70	89,09	0,89
№44	Полдник Вареники ленивые с маслом		18,74	30,79	91,01	931,25	38,88
№59	Чай с сахаром	120	19,5	10,3	33,20	310,0	-
		160	0,07	0,02	10,51	33,68	
			19,57	10,05	43,71	343,68	0,03
	ИТОГО за день:		45,8	47,71	165,74	1620,22	39,06

День: третий Неделя: первая

Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
№1	Каша кукурузная с маслом	200		3,26	0,48	132,78	-
	Бутерброд с	0,48	50	3,9	0,25	118,4	-
	маслом и	25,1	5	0,04	4,13	37,4	-
	сыром				0,05	36,4	0,24
№54	Кофейный напиток с	10	4,32	4,32	-	119,35	1,0
	молоком	200	5,6	6,4	19,38		
						444,23	1,24
Второй завтрак							
№99	Сок фруктовый		17,12	15,58	45,01	71,25	2,0
		100	0,84	-	16,87		
Обед							
№14	Щи со сметанной на мясном бульоне	200	6,66	15,86	56,81	396,0	36,68
№29	Картофель, тушенный с мясом	240	10,45	6,50	17,54	388,0	18,32
№80	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	50	0,83	3,54	4,25	51,76	2,40
№61	Хлеб					165,73	-
	Компот из с/ф + Вит. С	70	5,40	0,35	35,2	103,2	0,06
						1175,94	59,46
Полдник							
№44	Вареники ленивые с		24,72	26,25	167,26	387,5	-
	маслом	180	24,37	12,8	41,5	42,1	0,03
№59	Чай с сахаром		0,07	0,02	10,51		
		200				429,6	0,03
ИТОГО за день:			24,44	12,82	52,01	2049,77	60,73
			66,28	54,65	264,28		

День: четвертый Неделя: первая
 Возрастная группа: от 1,5 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
№7	Каша ячневая молочная		150	6,9	6,9	33,4	223,5
	Хлеб с		-40	3,1	0,2	20,1	71,03
	Маслом		-5	0,03	4,13	0,05	37,4
№60	Какао на молоке						-
			160	3,26	2,84	14,06	95,11
		1,59	13,29	14,07	34,21	427,04	1,59
Второй завтрак							
№51	Кондитерское изделие						
		40	0,4	-	32,6	124,0	-
Обед							
№17	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне		180	1,43	3,68	12,18	87,66
№81(а)	Рис отварной						
№105	Суфле из рыбы		120	2,95	4,89	27,04	163,66
	Хлеб		60	9,54	5,31	2,44	112,8
№74	Икра кабачковая		0,11	50	3,6	0,25	25,1
№61	Кисель + Вит. С		50	0,95	4,45	3,85	59,5
			160	0,35	0,02	22,43	91,31
			19,22	18,6	113,46	757,33	9,36
Полдник							
№98	Расстегай						
№53	Напиток из плодов шиповника		70	9,97	7,26	23,74	200,67
			0,08	160	0,51	0,21	15,6
			10,48	7,47	39,34	266,47	0,12
	ИТОГО за день:		42,99	40,77		1450,84	11,07
	187,01						

День: четвертый

Неделя: первая

Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
№7	Каша ячневая молочная	200		7,29	39,60	26,83	230,38
	Хлеб с маслом	-50 -5		3,9 0,04	0,25 4,13	25,1 0,05	118,4 37,4
№60	Какао на молоке	200		4,08	3,54	17,58	-
		1,59	15,31	47,25	69,56	505,07	118,89
Второй завтрак							
№50	Кондитерское изделие	40	0,4	-	32,6	124,0	-
Обед							
№17	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне	200	4,02	9,04	25,89	119,68	12,86
№81(а)	Рис отварной	160	3,93	6,52	36,06	218,21	-
№105	Суфле рыбное	80	12,60	7,31	3,27	128,91	0,12
№74	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	3,5
№61	Кисель + вит.С	70	5,4	0,35	35,2	165,73	-
		200	0,35	0,02	22,43	91,31	
		0,32	27,65	27,69	159,3	907,37	16,8
Полдник							
№98	Расстегай	95		14,23	10,37	33,92	286,67
№53	Напиток из плодов шиповника	0,12	200	0,68	0,30	21,04	76,87
							0,07
ИТОГО за день:			14,91	10,67	54,96	363,54	0,19
			57,87	85,61	283,82	1775,98	18,58

День: пятый Неделя: первая

Возрастная группа: от 1,5 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
№97	Каша пшеничная молочная	150		5,07	7,8	168,7	0,67
	Хлеб с	19,3 30		2,32	0,15	71,03	-
	маслом и	15,1 5		0,03	4,13	37,4	-
	сыром				0,05	29,06	0,08
№54	Кофейный напиток с	8	1,84	2,37	-	95,4	1,07
	молоком	160	2,37	2,08	12,72		
						401,59	1,82
	Второй завтрак		11,63	16,53	47,17		
№99	Сок фруктовый					71,25	3,34
	Обед	100	0,84	-	16,87		
№18	Борщ со сметаной на					80,19	7,48
	мясном бульоне	180	2,32	3,6	4,06		
№106	Гречка по купечески					297,0	1,26
	Хлеб	180	18,9	12,6		71,03	-
№77	Салат овощной	18,36 30		2,32	0,15	46,05	
№62	Компот из с/ф +Вит. С	15,1 50		0,66	3,9	64,7	0,3
		3,89 160		0,16	-	630,22	4,9
	Полдник			16,43			
№107	Омлет натуральный		25,2	20,25	75,71	246,67	0,41
№59	Чай с сахаром					33,68	0,03
	Хлеб	120	12,03	20,32		71,03	-
		3,85 160	0,35	0,02		351,38	0,44
	ИТОГО за день:	8,41 30	2,32	0,15		1383,19	7,16
				15,1			
			14,7	20,49	27,36		
			51,53	57,27	150,24		

День: пятый

Неделя: первая

Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, Масса наименование блюда	порци и	Пищевые вещества			Эн. Ценност ь (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
№97	Каша пшеничная молочная	200	7,86	39,95	28,65	231,1	2,0
№54	Хлеб с маслом и сыром	40 5 10	3,1 0,03 6,18	0,2 4,13 6,18	20,1 0,05 -	94,7 37,4 72,2	- - 0,24
№54	Кофейный напиток с молоком с молоком	200	3,0	2,6	15,9	98,9	1,33
			48,07	53,06	64,7	534,3	3,57
Второй завтрак							
№99	Сок фруктовый	100	0,84	-	16,87	71,25	3,34
Обед							
№18	Борщ со сметаной на мясном бульоне	200	3,9	4,8	5,36	106,92	9,97
№106	Гречка по купечески	240	25,2	16,8	24,48	385,0	1,68
	Хлеб	40	3,1	0,2	20,1	94,7	-
№77	Салат овощной	50	2,11	3,18	8,11	69,13	6,37
№62	Компот из с/ф +Вит С	200	0,54	-	16,43	103,2	0,06
			35,69	24,98	85,99	830,2	21,36
Полдник							
№107	Омлет натуральный	160	13,36	22,57	13,36	274,08	0,45
№59	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,51	42,1	0,03
	Хлеб	40	3,1	0,2	20,1	94,7	-
			16,53	22,79	43,97	410,88	0,48
ИТОГО за день:			100,29	100,83	194,66	1775,38	25,41

День: первый Неделя: вторая

Возрастная группа: от 1,5 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
№104	Макароны с сыром	150	12,1	10,1	34,0	275,0	0,1
	Хлеб с	30	2,32	0,15	15,1	71,03	-
	маслом	5	0,03	4,13	0,05	37,4	-
№54	Кофейный напиток с молоком	160	2,8	3,2	14,68	95,4	1,0
			17,26	17,58	63,83	478,83	1,1
Второй завтрак							
№51	Кондитерское изделие	40	1,1	1,3	30,9	141,6	-
Обед							
№11	Суп Крестьянский на мясном бульоне	180	3,2	4,1	17,7	136,5	0,1
№82	Зразы мясные с яйцом	60	4,5	4,9	5,8	85,5	0,37
№94(а)	Каша ячневая	120	3,83	3,41	24,6	149,16	-
№77	Салат овощной	50	0,82	3,54	2,45	45,38	12,88
	Хлеб	50	3,9	0,25	25,1	118,4	-
№61	Кисель + Вит. С	160	0,35	0,02	22,43	91,31	0,32
			17,7	17,52	128,98	767,85	13,67
Полдник							
№81 (а)	Плов рисовый с сухофруктами	120	2,64	8,16	39,6	243,6	-
№59	Чай с сахаром	160	0,05	0,02	8,41	33,68	0,03
	Хлеб	30	2,32	0,15	15,1	71,03	-
			5,31	8,33	63,11	348,31	0,03
ИТОГО за день:			40,27	43,43	255,92	1594,99	14,8

День: первый Неделя: вторая
 Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
№104	Макаронны с сыром	200		16,1	13,5	366,67	0,13
	Хлеб с маслом	45,3 40 20,1 5		3,1	0,2	94,7	-
№54	Кофейный напиток с молоком	200	5,6	6,4	19,38	119,25	2,0
	Второй завтрак					618,02	2,13
№51	Кондитерское изделие	40	52,74	24,23	84,83	141,6	-
	Обед		40	1,1	1,3	30,9	
№15	Суп Крестьянский на мясном бульоне	200	8,94	5,51	34,28	216,6	0,1
№82	Зразы мясные с яйцом					85,7	0,37
№94(а)	Каша ячневая	80	4,7	5,1	6,0	224,42	-
№77	Салат овощной	160	5,74	5,11		45,38	12,88
	Хлеб	36,99 50		0,82	3,54	165,73	-
№61	Кисель + Вит. С	2,45 70		5,4	0,35	114,13	0,4
			35,2			1012,96	13,75
	Полдник	200	0,44	0,02	28,04		
№81(а)	Плов рисовый с сухофруктами		27,14	20,93		304,5	-
			173,86				
№59	Чай с сахаром					33,68	0,03
	Хлеб	150	3,3	10,2	49,5	71,03	-
	ИТОГО за день:		200	0,05	0,02	409,21	0,03
		8,41 40		2,32	0,15	2040,19	15,91
					15,1		
			5,67	10,37	73,01		
				85,55	55,53		
					331,7		

День: второй Неделя: вторая

Возрастная группа: от 1,5 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
№6	Каша «Дружба»	150	5,8	9,7	23,2	208,6	2,0
	молочная	30	2,32	0,15	15,1	71,03	-
	Бутерброд с	5	0,03	4,13	0,05	37,4	-
	маслом и сыром	5	2,16	2,16	-	25,3	
№55	Чай с молоком	160					
			2,37	2,08	12,72	79,11	1,5
	Второй завтрак						
№99	Сок фруктовый	100	12,68	18,22	51,07	421,44	
	Обед						
№15	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	180	0,84	-	16,87	71,25	3,34
№94(а)	Бигус с мясом	180	11,4	7,18	10,15	267,03	6,32
	Хлеб	30					
№63	Компот из с/ф + Вит. С	160	17,17	14,03	11,67	269,0	13,02
			2,32	0,15	15,1	71,03	-
			-	-	13,0	52,0	0,3
	Полдник						
№10	Суп картофельный с яйцом	180	31,73	21,36	56,64	730,31	
	Хлеб	30	16,66				
№53	Напиток из плодов шиповника	160	4,08	4,2	12,11	102,55	8,64
			2,32	0,15	15,1	71,03	-
			0,51	0,21	15,6	65,8	
			0,04				
			6,91	4,56	42,81	239,38	8,68
	ИТОГО:		51,32	44,14		1391,13	28,92
	150,52						

День: второй Неделя: вторая

Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
№6	Каша «Дружба» молочная	200	8,77	20,52	31,11	252,06	2,0
	Бутерброд с маслом и сыром	40	3,1	0,25	20,1	94,7	-
			0,03	4,135	0,05	37,4	-
			3,09	3,09	-	36,1	0,08
	Чай с молоком	200	3,0	2,6	15,9	98,9	1,5
№55			17,99	30,54	67,16	519,16	3,58
Второй завтрак							
№99	Сок фруктовый	100	0,84	-	16,87	71,25	3,34
Обед							
№15	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	200	8,94	5,51	34,28	297,5	7,02
№94(а)	Бигус с мясом	240	23,64	18,0	16,38	322,8	16,2
	Хлеб	40	3,1	0,2	20,1	94,7	-
№63	Компот из с/ф + Вит. С	200	0,54	-	26,77	103,2	0,06
			28,12	23,71	114,4	889,45	26,62
Полдник							
№10	Суп картофельный с яйцо	180	4,16	4,42	13,44	110,65	9,6
№53	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,3	21,04	76,87	0,07
	Хлеб	40	3,1	0,2	20,1	94,7	-
			7,94	4,92	54,58	282,22	9,67
	ИТОГО за день:		54,05	59,17	236,14	1690,83	39,88

День: третий Неделя: вторая
 Возрастная группа: от 1,5 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)	Витамин С	
			Б	Ж	У			
	Завтрак							
№97()	Суп молочный с макаронными изделиями	150 14,12	40	5,5 3,1	8,1 0,2	181,0 94,7	1,13 -	
	Хлеб с маслом	20,1	5	0,03	4,13	37,4	-	
№60	Какао на молоке			0,05				
		160		3,26	2,84	95,11	1,59	
						408,21	2,72	
	Второй завтрак	14,06	11,89	15,27	48,33			
№50	Кондитерское изделие					124,0	-	
	Обед	40		0,8	-	32,6		
№83	Суп из бобовых на мясном бульоне	180		3,7	6,12	13,44	116,67	3,4
№29	Картофель отварной					84,45	0,06	
№26	Гуляш из отварного мяса	120		2,34	2,49	157,49	0,05	
	Хлеб	13,16	60	12,85	10,34	118,4	-	
№93	Зеленый горошек консервированный	3,3	50	3,9	0,25	20,02	4,75	
№61	Кисель +Вита. С	25,1	50	1,55	0,1			
				3,25		91,31	0,32	
						712,29	8,56	
	Полдник	160		0,35	0,02	22,43		
№44	Пудинг твороженный сладкий			25,49	19,32			
						439,63	2,3	
№59	Чай с сахаром	70		13,0	48,15	36,39	33,68	0,03
						473,31	2,33	
	ИТОГО за день:	160		0,05	0,02	8,41		
				13,05	48,17	44,8		
				50,43		82,76		
				206,85				

День: третий Неделя: вторая

Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценност ь (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак №97(а)					233,26	
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,7	39,58	30,38	118,4	2,0
	Хлеб с маслом		50	3,9	0,25	37,4	-
	Какао на молоке		25,15	0,03	4,13	118,89	-
№60					0,05	507,95	1,59
			200	4,08	3,54		3,59
	Второй завтрак	17,58	15,71	47,5	73,11	124,0	
№50	Кондитерское изделие						-
	Обед	40	0,8	-	32,6	145,84	
№83	Суп из бобовых на мясном бульоне	200	4,62	7,65	16,8	112,53	4,25
№29	Картофель отварной					368,66	0,12
№26	Гуляш из отварного мяса	160	3,12	3,32	17,54	20,2	-
№93	Зеленый горошек консервированный	80	34,92	24,56	39,52		5,35
	Хлеб	50	0,47	3,58	5,22	165,73	
№61	Кисель +Вит. С	70	5,4	0,35	35,2	114,13	-
		200	0,44	0,02	28,04	1051,09	0,4
			49,77	39,48	228,38		10,12
	Полдник					596,64	
№44	Пудинг твороженный сладкий	95	17,64	65,34	49,38	42,1	3,12
№59	Чай с сахаром					638,74	0,03
		200	0,07	0,02	10,51	2197,78	3,15
	ИТОГО за день:		17,71	65,36	59,89		16,86
			83,19		152,34		
			361,38				

День: четвертый Неделя: вторая
 Возрастная группа: от 1,5 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
№7	Каша ячневая молочная	150		6,9	6,9	33,4	223,5
	Хлеб с маслом и сыром	40 5 5		-3,1 -0,03	0,2 4,13	20,1 0,05	94,7 37,4 -
№54	Кофейный напиток с молоком	160	3,09 2,8	3,09 3,2	- 14,68	36,1 95,4	0,12 1,0
Второй завтрак							
№99	Сок фруктовый	100	15,92 0,84	17,52 -	68,23 16,87	487,1 71,25	1,12 3,34
Обед							
№21	Суп рыбный	180					
№3	Перловая каша рассыпчатая	120		9,59 6,72	3,1 3,68	6,93 19,74	119,68 126,6
№27	Тефтели мясные, соус томатный	60			3,92		0,14
№76	Салат из моркови с яблоком и растительным маслом	50	4,5 1,76	4,9 0,14	5,8 5,03	85,5 54,55	0,35 3,84
№63	Хлеб Компот из с/ф + Вит. С	50 160					
			3,6 -	0,25 -	25,1 13,0	118,4 52,0	- 0,3
Полдник							
№98 (а)	Пирог с капустой	70	23,97	12,31	87,44	627,98	
№91	Йогурт	160	14,69				
				4,33 0,06	2,25 4,5	38,72 6,75	192,50 108,0 1,65
Итого за день			8,83	5,7	45,47	300,5	1,71
201,14			48,73	35,53		1415,58	17,52

День: четвертый Неделя: вторая
 Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рец.	Масса наименования блюда	Прием пищи, порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
№7	Каша ячневая молочная	200	7,29	8,2	36,58	248,38	-
	Хлеб с маслом и сыром	50 5 5	3,9 0,03 3,09	0,25 4,13 3,09	25,1 0,05 -	118,4 37,4 36,1	- - 0,12
№54	Кофейный напиток с молоком	200	5,6	6,4	19,38	119,25	1,0
			19,91	53,47	81,11	559,53	1,12
Второй завтрак							
№99	Сок фруктовый	100	0,84	-	16,87	71,25	3,34
Обед							
№21	Суп рыбный	200	4,84	2,84	9,76	159,57	8,96
№3	Перловая каша рассыпчатая	160	6,24	6,53	33,34	221,2	-
№27	Тефтели мясные, соус томатный	80	5,89	6,46	7,45	111,5	0,56
№76	Салат из моркови с яблоком на масле растительном	50	1,76	0,14	5,03	54,55	3,84
№63	Хлеб Компот из с/ф + Вит. С	70 200	5,4 0,54	0,35 -	35,2 26,77	165,73 103,2	- 0,06
			24,67	16,32	82,35	887,00	13,42
Полдник №98(а)							
№56	Пирог с капустой Йогурт	95 200	5,88 6,0	3,05 0,1	52,55 85,98	261,25 97,4	0,06 0,08
ИТОГО за день:			25,3	3,15	138,53	313,65	0,14
			70,92	72,94	301,99	1760,18	18,02

День: пятый Неделя: вторая
 Возрастная группа: от 1,5 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценнос ть (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
№2	Каша геркулесовая молочная	150	4,3	3,5	14,12	181,0	1,13
	Хлеб с маслом	40 5	3,1 0,03	0,2	20,1 0,05	94,7 37,4	- -
№60	Какао на молоке	4,13				14,06	95,11
		160	3,26	2,84		1,59 48,33	408,21
	Второй завтрак		10,69	10,67			2,72
№64	Фрукт свежий						
	Обед	95	0,44	-	9,80	44,0	10,0
№12	Суп картофельный с клецками	180	2,7	2,37	12,07	80,57	8,3
№81(а)	Рис отварной						
№36	Котлета рыбная	120	2,95	4,89	27,04	163,66	-
№77	Салат из свежих овощей с маслом	60 50	16,27 0,82	4,67 3,54	3,88 2,45	123,95 45,38	0,02 7,9
	растительным Хлеб						
№63	Кисель + Вит. С	40 160	3,1 0,35	0,2 0,02	20,1 22,43	94,7 91,31	- 0,32
	Полдник		26,63	15,69	97,77	643,57	
№98	Пирог, открытый с повидлом	70	14,23	10,37	26,54		
№59	Чай с сахаром						
		160	0,05	0,02	33,92	286,67	0,06
					8,41	33,68	0,03
			14,28	10,39	42,33	320,35	0,09
	ИТОГО за день:		51,60	36,75	188,43 29,35	1372,13	

День: пятый Неделя: вторая

Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
№2	Каша геркулесовая молочная	200	5,74	9,7	23,2	208,6	0,90
	Хлеб с маслом		50 -5	3,9 0,03	0,25 4,13	25,1 0,05	118,4 37,4
№60	Какао на молоке		-200	4,08	3,54	17,58	118,9
							-
	Второй завтрак		13,75	17,62	65,93	483,30	0,90
№64	Фрукт свежий						
	Обед	100	0,40	-	9,80	44,0	10,0
№12	Суп картофельный с клецками	200	3,0	2,63	13,44	89,55	4,6
№81(а)	Рис отварной						
№36	Котлета рыбная	160	3,93	6,52	36,05	218,21	-80
№77	Салат из свежих овощей с маслом растительным	50	21,7 0,82	6,23 3,54	5,17 2,45	165,27 45,38	0,03
	Хлеб	10,12					
№61	Кисель + Вит. С	40	3,1	0,2	20,1	94,7	-
		200	0,44	0,02	28,04	114,13	
	Полдник	0,4					
№	Пирог, открытый с повидлом		33,39	19,14	115,05	771,24	25,15
№59	Чай с сахаром	90	18,29	13,33	43,61	368,57	0,08
		200	0,07	0,02	42,10	42,1	0,03
			18,36	13,35	85,71	410,67	0,11
	ИТОГО за день:		65,5	50,11	266,69	1665,21	26,16