

МЕНЮ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ

1 день

на воспитанников с 1 до 3 лет

Наименование приема пищи, блюда		Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б		У	
Завтрак	Макароны отварные (масло слив, макароны)	130	4,03	3,32	27,65	161,24
	Кофейный напиток (коф.напиток, сахар)	200	-	-	11,88	45,48
	Батон с маслом	30/5	2,35	4,5	14,76	102,65
2 зав-	Сок фруктовый	150	0,45	-	13,5	57,0
	Салат витаминный	60	0,79	2,0	4,66	39,42
Обед	Суп гороховый на курином бульоне (мясо цып.бр., масло раст, горох,картофель, лук репчатый, морковь)	150	3,33	3,56	7,2	74,17
	Тефтели куриные в томатно-смет. соусе (мясо цып.бр., масло раст., масло слив.,молоко, яйцо, мука, лук репчатый, том.паста.,батон сметана)	60	11,29	12,54	6,07	159,35
	Картофельное пюре (масло сливочное,картофель молоко)	110	3,15	4,75	21,4	146,6
	Напиток из свежих яблок (сахар, яблоко)	150	0,083	0,083	9,83	47,04
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	88,0
	Булочка домашняя (масло слив,масло раст,яйцо,мука,сахар,изюм,дрожжи)	70	4,36	5,99	26,41	167,57
Уплотненный ужин	Рагу овощное (масло слив, масло раст., картофель,капуста, лук репч.,морковь)	180	4,1	10,1	19,05	175,02
	Чай сладкий (сахар,чай)	150	-	-	11,83	45,48
	Батон	30	2,31	0,9	14,7	69,6
	Яблоко	96,8	0,38	0,38	9,48	43,56

на воспитанников с 3 до 7 лет

Наименование приема пищи, блюда		Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Макароны отварные (масло слв.макароны)	180	5,05	4,87	34,57	208,16
	Кофейный напиток (коф.напиток, сахар)	200	-	-	13,86	53,06
	Батон с маслом	40/5	2,35	4,5	14,76	102,,65
2 зав-	Сок фруктовый	150	0,45	-	13,5	57,0
	Салат витаминный	60	0,79	2,0	4,66	39,42
Обед	Суп гороховый на курином бульоне (мясо цып.бр, масло раст, ,горох,картофель, лук репчатый, морковь)	200	5,83	2,8	16,84	118,4
	Тефтели куриные в томатно-смет. соусе (мясо цып.бр. масло раст., масло слив., молоко,яйцо, мука, лук репчатый, том.паста,батонсметана)	70	14,62	15,11	6,76	222,41
	Картофельное пюре (,масло сливочное,картофель молоко)	150	3,73	5,13	24,27	160,15
	Напиток из свежих яблок (сахар,яблоко .)	200	0,01	0,01	14,59	57,19
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,0	102,5
	Ватрушка с повидлом (масло слив,масло.раст,молоко, яйцо,мука,сахар ,дрожжи,повидло)	100	6,48	7,01	32,31	218,97
	Рагу овощное (масло слив, масло раст., картофель,капуста, лук репч.,морковь)	200	4,13	9,09	19,09	175,11
Уплотненный ужин	Чай сладкий (сахар,чай)	200	-	-	13,86	53,08
	Батон	45	3,46	1,35	22,05	104,4
	Яблоко	96,8	0,38	0,38	9,48	43,56

2 день
на воспитанников с 1 до 3 лет

Наименование приема пищи, блюда		Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Пудинг творожный с изюмом со сладким соусом (масло сл,масло раст,молоко,творог,яйцо,мука,манка,сахар,изюм)	130/20	19,98	7,02	31,0	343,58
	Какао с молоком (какао,молоко,сахар)	150	3,88	4,33	16,28	117,1
	Батон с маслом	20/5	1,58	4,2	9,86	79,45
2 зав-	Молоко	150	4,2	4,8	7,05	87,0
Обед	Салат морковный	40	0,57	2,02	4,15	34,97
	Суп с клецками на курином бульоне со сметаной (куры, масло раст.,яйцо,мука,картофель, лук репчатый, морковь,морковь,сметана)	150	4,51	4,87	16,02	125,34
	Голубцы ленивые в сметанно-томатном. соусе (Куры, масло раст., масло слив.,яйцо, мука,рис,капуста,лук репчат,сметана.)	150	14,99	36,36	15,42	271,95
	Компот из сухофруктов (сахар, сухофрукт)	150	0,18	-	9,83	47,04
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82,0
Уплотненный ужин	Вермишель в молоке (масло слив,молоко,вермишель,сахар)	200	5,53	9,55	17,47	177,53
	Кисель (кисель,сахар)	150	-	-	21,9	86,8
	Батон	40	3,08	1,20	19,6	92,8
	Яйцо	34,8	4,17	3,82	0,24	54,63
	Яблоко	96,8	0,38	0,38	9,48	43,56

на воспитанников с 3 до 7 лет

Наименование приема пищи, блюда		Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Пудинг творожный с изюмом со сладким соусом (масло слив,масло раст,молоко,творог,яйцо,мука,манка,сахар,изюм)	150/20	22,48	7,3	35,7	388,83
	Какао с молоком (какао,молоко,сахар)	200	4,84	5,37	21,78	151,6
	Батон с маслом	30/5	2,34	4,5	14,76	102,65
2 зав-	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0
Обед	Салат морковный	60	0,72	3,02	6,01	51,35
	Суп с клецками на курином бульоне со сметаной (куры,масло раст,яйцо,мука,картофель,лук репч,морковь,сметана)	200	4,93	4,31	18,22	128,71
	Голубцы ленивые в сметанно-томатном соусе (Куры, масло раст.,яйцо, мука,,рис, лук репчатый,морковь,сметана)	200	17,81	22,43	27,22	363,24
	Компот из сухофруктов (сахар,сухофрукт)	200	0,23	-	20,08	74,93
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,0	102,5
Уплотненный ужин	Вермишель в молоке (масло слив,молоко,вермишель,сахар)	200	6,6	9,24	21,46	196,04
	Кисель (чай,сахар)	200	-	-	25,86	101,96
	Батон	40	3,46	1,35	22,05	104,4
	Яйцо	34,8	4,17	3,82	0,24	54,63
	Яблоко	96,8	0,38	0,38	9,48	43,

3 день

на воспитанников с 1 до 3 лет

Наименование приема пищи, блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак Каша пшенная (масло слив., молоко, пшено, сахар)	180	5,88	8,42	22,34	189,42
Чай с молоком (сахар, чай, молоко)	150	4,36	4,16	17,99	120,88
Батон с сыром	30/6,79	2,31	0,9	14,7	69,6
2 завтрак Сок фруктовый	150	0,45	-	13,5	57,0
Обед Салат из свежей капусты	40	0,72	2,02	3,35	34,01
Рассольник на курином бульоне со сметаной (куры, масло раст., картофель, капуста, лук репчатый, морковь, перловка, огурец соленый, сметана)	150	2,87	3,56	8,95	81,3
Рулет куриный с яйцом (куры, масло раст., масло раст., молоко, яйцо, лук репч., батон, яйцо)	70	12,29	12,41	4,52	164,31
Картофель отварной с маслом (картофель, масло слив)	130	2,59	4,11	20,46	135,05
Лимонный напиток (сахар, лимон)	150	0,008	0,008	12,14	48,48
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82,0
Уплотненный ужин Рисово-рыбная запеканка со сметанным соусом (масло слив. масло раст. рыба, молоко, яйцо, морковь, мука, рис)	180/20	16,04	11,04	23,72	260,09
Снежок	180	5,04	5,76	14,31	127,33
Батон	30	2,31	0,9	14,7	69,6
Яблоко	96,8	0,38	0,38	9,48	43,56

на воспитанников с 3 до 7 лет

Наименование приема пищи, блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак Каша пшенная (масло слив., молоко, пшено, сахар)	200	7,82	9,71	32,3	249,19
Чай с молоком (сахар, чай, молоко)	200	4,34	4,8	20,92	140,06
Батон с сыром	40/10,67	5,55	7,89	19,66	164,26
2 завтрак Сок фруктовый	150	0,45	-	13,5	57,0
Обед Салат из свежей капусты	60	1,01	3,03	4,1	47,32
Рассольник на курином бульоне со сметаной (куры, масло раст., картофель, капуста, лук репчатый, морковь, перловка, огурец соленый, сметана)	200	3,77	5,66	13,58	114,01
Рулет куриный с яйцом (Куры, масло раст., масло слив., молоко, лук репчатый, батон, яйцо)	80	14,16	14,03	5,31	203,52
Картофель отварной с маслом (картофель, масло слив, молоко)	150	3,76	5,19	26,67	171,68
Лимонный напиток	200	0,010	0,010	14,15	56,25
Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,0	102,5
Уплотненный ужин Рисово-рыбная запеканка со сметанным соусом (масло сл. масло раст. рыба, яйцо, молоко, морк., мука)	200/20	7,72	12,58	7,72	301,58
Снежок	200	5,6	6,4	15,13	138,53
Батон	40	3,08	1,2	19,6	92,8
Яблоко	96,8	0,38	0,38	9,48	43,56

4 день

на воспитанников с 1 до 3 лет

Наименование приема пищи, блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак Каша геркулесовая (масло слив., молоко, геркулес, сахар)	180	5,88	8,98	18,95	180,42
Кофейный напиток с молоком (коф.напиток, молоко, сахар)	150	3,64	4,16	17,99	120,88
Батон с маслом	30/5	4,13	6,75	14,76	130,58
2 завтрак Сок фруктовый	150	0,45	-	13,5	57,0
Обед Салат свекольный	40	0,66	2,02	4,0	36,46
Щи из свежей капусты на курином бульоне (масло раст., картофель, капуста, лук репч., морковь)	150	4,09	5,53	7,41	94,05
Котлета куриная (куры, масло р., картофель, лук репч., батон)	60	11,31	12,71	4,55	180,63
Сложный гарнир (масло сл., масло раст., молоко, картофель, капуста, лук репч., морковь)	70/80	13,29	7,12	16,51	145,39
Компот из свежих яблок (сахар, яблоко)	150	0,69	0,69	11,62	45,82
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82,0
Уплотненный ужин Суфле творожное с подливой молочной (масло слив, молоко, творог, яйцо, мука, манка, сахар, изюм, повидло)	130/20	20,01	8,07	24,47	330,71
Молоко	180	5,04	5,76	8,46	104,4
Батон	30	2,31	0,9	14,7	69,6
Яблоко					

на воспитанников с 3 до 7 лет

Наименование приема пищи, блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак Каша геркулесовая (масло слив., молоко, геркулес, сахар)	200	7,82	10,55	27,23	235,7
Кофейный напиток с молоком (коф. напиток, молоко, сахар)	200	4,48	5,12	21,38	145,86
Батон с маслом	40/5	5,55	2,41	19,86	115,27
2 завтрак Сок фруктовый	150	0,45	-	13,5	57,0
Обед Салат свекольный	60	0,96	3,03	5,82	53,85
Щи из свежей капусты на курином бульоне (масло раст., картофель, капуста, лук репчатый, морковь)	200	4,07	5,84	33,74	112,03
Котлета куриная (Куры , масло раст., масло слив., молоко, яйцо, лук репчатый, батон)	70	12,95	14,36	4,6	202,54
Сложный гарнир (масло слив., масло раст., молоко, картофель, капуста, лук репчатый, морковь)	80/100	14,86	8,97	22,34	184,2
Компот из свежих яблок (сахар, яблоко)	200	0,07	0,07	14,59	57,19
Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,0	102,5
Уплотненный ужин Суфле творожное с подливой сладкой (масло слив. молоко, творог, мука, манка, сахар, изюм, повидло)	200	6,6	9,24	21,46	196,04
Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0
Батон	40	3,08	1,2	19,6	92,8
Яблоко					

5 день

на воспитанников с 1 до 3 лет

Наименование приема пищи, блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак Каша пшеничная (масло слив., молоко, крупа пшеничная, сахар)	180	5,9	8,0	21,75	186,97
Какао со сгущенным молоком (молоко сг., сахар, какао)	150	3,06	3,48	26,65	146,28
Батон с сыром	30/6,79	2,35	4,5	14,76	102,65
2 завтрак Сок фруктовый	150	0,45	-	13,5	57,0
Обед Салат витаминный	40	0,5	2,06	4,15	36,48
Борщ на курином бульоне (куры, масло раст., картофель, капуста, лук репчатый, свекла, морковь)	150	3,82	3,79	8,06	80,75
Запеканка картофельная с печенью с томатным соусом	150/20	14,46	6,8	26,3	237,08
Напиток из сухофруктов (сахар, сухофрукты)	150	0,18	-	18,37	71,87
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82,0
Уплотненный ужин Салат морковный с изюмом (масло раст., сахар, изюм, морковь.)	40	0,4	4,62	9,13	75,3
Пирожок с картошкой (мука, масло сливочное, масло растительное, мука, молоко, яйцо, сахар, дрожжи, лук репчатый, картофель)	100	5,33	4,72	33,87	204,34
Кисель (сахар, кисель)	180	-	-	21,9	86,8

на воспитанников с 3 до 7 лет

Наименование приема пищи, блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак Каша пшеничная (масло слив., молоко, крупа пшеничная, сахар)	200	7,82	9,11	31,43	239,6
Какао со сгущенным молоком (молоко сг., сахар, какао)	200	2,75	3,23	26,23	146,25
Батон с сыром	40/10,67	3,7	0,5	19,66	137,85
2 завтрак Сок фруктовый	150	0,45	-	13,5	57,0
Обед Салат витаминный	60	0,82	3,06	5,23	49,35
Борщ на курином бульоне (куры, масло раст., картофель, капуста, лук репчатый, свекла, морковь)	200	4,6	5,59	14,71	119,74
Запеканка картофельная с печенью с томатным соусом	200/20	17,12	10,74	31,57	312,17
Напиток из сухофруктов (сахар, сухофрукты)	200	0,23	-	18,04	71,07
Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,0	110,0
Уплотненный ужин Салат морковный с изюмом (масло раст., сахар, изюм, морковь.)	80	1,01	2,04	14,17	74,75
Пирожок с картошкой (мука, масло слив., масло раст., мука, молоко, яйцо, сахар, дрожжи, лук репч., картофель)	100	5,33	4,72	33,87	204,34
Кисель (сахар, кисель)	180	-	-	9,48	43,56

6 день

на воспитанников с 1 до 3 лет

Наименование приема пищи, блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		Б	Ж	У		
1 завтрак	Каша гречневая (масло сл, молоко ,гречка,молоко)	180	6,97	7,82	39,94	255,15
	Чай с соком (чай ,сок, сахар)	150	0,15	-	16,38	64,88
	Батон с сыром	30/6,75	2,31	0,9	14,7	69,6
2 зав-	Сок фруктовый	150	0,45	-	13,5	57,0
	Салат морковный	40	0,57	2,02	6,01	42,36
	Суп крестьянский на мясном бульоне (мясо свинина,масло раст, капуста,лук репч.,морковь.,картофель,ячневая)	150	4,19	4,92	10,52	90,32
	Тефтели мясные (мясо свинина, масло раст, масло сл , лук реп ,батон)	60	10,83	11,16	3,9	142,64
	Пшено с том .соусом (масло слив ,мука ,пшено ,том.паста)	130/20	4,75	3,51	28,46	169,09
	Напиток из свежих яблок(сахар,яблоко)	150	0,07	0,07	11,62	45,82
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	61,5
Уплотненный ужин	Сдоба обыкновенная	70	4,37	5,0	25,31	167,5
	Капуста тушеная (масло слив, масло раст ,капуста,лук репч.,морковь)	150	3,2	8,01	10,49	127,22
	Яйцо вареное	17,4	2,08	1,91	0,12	27,32
	Напиток из сухофруктов (сахар,чай)	150	-	-	11,83	45,48
	Батон	30	2,31	0,9	14,7	36,6

на воспитанников с 3 до 7 лет

Наименование приема пищи, блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая (масло сл, молоко ,гречка)	200	6,97	7,98	43,04	271,9
	Чай с соком (чай , сахар,сок)	200	0,15	-	18,38	72,48
	Батон с сыром	40/10,67	3,08	1,2	19,6	104,8
2 зав-	Сок фруктовый	150	0,45	-	13,5	57,0
	Салат морковный	60	0,72	2,03	4,15	34,97
	Суп крестьянский на мясном бульоне (куры,масло раст, капуста,лук репч.,морковь.,картофель,ячневая)	200	4,59	5,17	14,78	114,95
	Тефтели мясные (мясо свинина, масло раст, масло слив, лук репч,батон)	70	12,27	13,53	5,15	172,42
	Пшено с том .соусом (масло слив ,мука ,пшено,том паста)	150/20	5,54	5,25	33,06	207,05
	Напиток из свежих яблок (сахар,яблоко)	200	0,07	0,07	9,81	39,0
	Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	18,0	102,5
Уплотненный ужин	Сдоба обыкновенная	80	5,62	5,99	40,26	240,7
	Капуста тушеная (масло слив, масло раст ,капуста,лук репч.,морковь)	150	3,36	8,74	11,29	137,54
	Яйцо вареное	34,8	4,17	3,82	0,24	54,63
	Напиток из сухофруктов (сахар,чай)	200	-	-	13,86	53,08
	Батон	40	3,08	1,2	19,6	92,8

7 день

на воспитанников с 1 до 3 лет

Наименование приема пищи, блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша ячневая (масло слив., молоко, сахар, крупа ячневая)	180	6,43	7,94	22,67	188,01
Какао с молоком (молоко, сахар, какао)	150	3,88	4,33	16,28	117,1
Батон с сыром	20/6,79	1,58	4,2	9,86	79,45
2 завтрак					
Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,05	87,0
Обед					
Салат из свежей капусты	40	0,72	2,02	3,35	34,01
Бульон куриный с гречками (куры, масло раст., лук репчатый, морковь, батон)	150	2,67	3,68	6,55	61,6
Суфле куриное (Куры, масло раст., масло слив., молоко, яйцо, мука, лук репчатый)	60	13,18	14,14	3,83	197,15
Макаронные отварные (масло слив, макарон)	100	3,52	2,54	24,18	137,78
Напиток из изюма (изюм, сахар)	150	0,18	-	16,5	64,1
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82,0
Уплотненный ужин					
Творожная запеканка со сладким соусом (масло слив., молоко, творог, яйцо, манка, сахар, изюм.)	130/20	20,06	6,03	32,7	340,86
Снежок			-		
Батон	180	5,04	5,74	14,31	127,33
Яблоко	30	2,31	0,9	14,7	69,6
	96,8	0,38	0,38	9,48	43,56

на воспитанников с 3 до 7 лет

Наименование приема пищи, блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша ячневая (масло слив., молоко, крупа ячневая, сахар)	200	7,82	9,11	31,43	239,6
Какао с молоком (молоко, сахар, какао)	200	4,84	5,37	21,78	151,6
Батон с сыром	40/10,6 76,79	3,12	4,8	19,66	125,85
2 завтрак					
Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116,0
Обед					
Салат из свежей капусты	60	1,01	3,03	4,39	51,11
Бульон куриный с гречками (куры, масло раст., лук репчатый, морковь, батон)	200	3,19	2,97	10,1	82,32
Суфле куриное (Куры, масло раст., масло слив., молоко, яйцо, лук репчатый, батон)	70	15,18	16,5	10,1	229,75
Макаронные отварные (масло слив, макарон)	130	4,54	4,1	4,16	184,7
Напиток из изюма (изюм, сахар)	200	0,25	-	8,25	57,19
Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,0	102,5
Уплотненный ужин					
Творожная запеканка со сладким соусом (масло слив., молоко, творог, яйцо, манка, сахар, изюм)	150/30	23,98	8,32	39,0	416,75
Снежок					
Батон	200	5,6	6,4	15,13	138,57
Яблоко	40	3,08	1,2	19,6	92,8
	96,8	0,38	0,38	9,48	43,56

8 день

на воспитанников с 1 до 3 лет

Наименование приема пищи, блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак Каша пшенная (масло слив., молоко, пшено, сахар)	180	6,46	9,06	20,31	196,28
Чай с молоком (молоко, сахар, чай)	150	3,64	4,16	17,99	120,28
Батон с маслом	30/5	1,68	1,96	-	24,5
2 завтрак Сок фруктовый	150	0,45	-	13,5	57,0
Обед Салат свекольный	40	0,66	2,02	4,0	36,48
Суп овощной на курином бульоне (куры, масло раст., картофель, капуста, лук репчатый, морковь)	150	4,28	5,58	8,79	101,29
Жаркое по домашнему (куры, масло раст., картофель, капуста, лук репч., масло слив.)	180	11,16	15,25	23,06	281,49
Лимонный напиток (сахар, лимон)	150	0,01	0,01	12,18	48,78
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82,0
Ужин Котлета рыбная (рыба, масло слив. масло раст., мука, капуста, лук репч., морковь)	70	13,3	4,79	6,6	123,9
Овощи тушеные (масло слив., масло раст., мука, капуста, лук репч., морковь)	130	3,07	9,96	10,14	133,14
Чай (чай, сахар)	150	-	-	11,88	45,48
Батон	30	2,31	0,9	14,7	69,6
Яблоко	96,8	0,38	0,38	9,48	43,56

на воспитанников с 3 до 7 лет

Наименование приема пищи, блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак Каша пшенная (масло слив., молоко, пшено, сахар)	200	7,9	9,68	32,33	249,2
Чай с молоком (молоко, сахар, какао)	200	4,9	5,44	21,86	151,66
Батон с маслом	40/5	2,64	3,08	-	38,5
2 завтрак Сок фруктовый	150	0,45	-	13,5	57,0
				22,2	130,2
Обед Салат свекольный	60	0,96	3,03	5,82	53,85
Суп овощной на курином бульоне (куры, масло раст., картофель, капуста, лук репчатый, морковь)	200	4,05	5,32	11,43	106,61
Жаркое по домашнему (Картофель, масло слив.мясо)	200	13,67	18,79	29,73	351,57
Лимонный напиток (сахар, лимон)	200	0,009	0,009	13,68	56,25
Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,0	102,5
Ужин Котлета рыбная (рыба, масло слив. масло раст., мука, капуста, лук репч., морковь)	70	14,24	3,85	6,6	99,26
Овощи тушеные (масло слив., масло раст., мука, капуста, лук репчатый, морковь)	160	4,2	10,07	13,68	159,4
Чай (чай, сахар)	200	-	-	13,87	53,06
Батон	40	3,08	1,2	19,6	104,8
Яблоко	96,8	0,38	0,38	9,48	43,56

9 день

на воспитанников с 1 до 3 лет

Наименование приема пищи, блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак Каша манная (масло слив., молоко, крупа манная, сахар)	180	6,04	10,12	22,14	210,46
Кофейный напиток с молоком (молоко, сахар, кофейный напиток)	150	3,64	4,16	17,99	120,88
Батон с сыром	30/6,79	3,91	6,47	14,7	113,04
2 завтрак Молоко	150	4,2	4,8	7,05	87,0
Обед Салат витаминный Свекольник на курином бульоне со сметаной (куры, масло раст., лук репчатый, морковь, картофель, свекла)	40 150	0,67 3,57	2,24 4,22	4,09 9,57	36,73 93,04
Суфле из печени (печень, масло растительное, молоко, яйцо, лук репчатый, рис)	60	10,69	4,3	4,12	104,51
Картофельное пюре (масло сливочное, молоко, картофель)	110	3,13	3,31	21,38	129,6
Напиток из сухофруктов (сахар, сухофрукт)	150	0,18	-	16,39	67,89
Хлеб ржаной	40	1,96	0,4	18,4	82,0
Уплотненный ужин Суп молочный рисовый (масло слив., молоко, рис, сахар)	180	5,64	8,88	21,92	190,02
Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	180	0,003	0,003	11,96	46,35
Плюшка	70	4,38	5,73	24,33	170,4
Батон	20	1,54	0,6	9,8	46,4
Яблоко	96,8	0,38	0,38	9,48	43,56

на воспитанников с 3 до 7 лет

Наименование приема пищи, блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак Каша манная (масло слив, молоко, крупа манная, сахар))	200	6,84	8,66	29,48	224,23
Кофейный напиток с молоком (молоко, сахар, кофейный напиток)	200	4,48	5,12	21,38	145,88
Батон с сыром	40/10,67	5,55	7,89	19,66	160,77
2 завтрак Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,6
Обед Салат витаминный Свекольник на курином бульоне со сметаной (мясо св., масло раст., лук репчатый, морковь, картофель, свекла)	60 200	0,85 3,79	2,06 4,53	6,16 9,59	46,26 93,04
Печень по-строгановски (печень., масло растительное молоко, яйцо, лук репч.)	80 150	11,69 3,73	6,29 5,13	3,4 24,27	123,4 160,15
Картофельное пюре (масло сливочное, молоко, картофель)	200	0,25	-	20,57	80,91
Напиток из сухофруктов (сахар, сухофрукт)	50	2,45	0,5	23,0	101,05
Хлеб ржаной					
Уплотненный ужин Суп молочный рисовый (масло слив., молоко, рис, сахар)	200	05,49	7,86	24,78	45,21
Чай с лимоном (чай, сахар, лимон)	200	0,003	0,003	11,97	46,21
Ватрушка с творогом	100	11,94	6,78	32,03	274,16
Батон	40	3,08	1,2	19,6	92,8
Яблоко	96,8	0,38	0,38	9,48	43,56

10 день

на воспитанников с 1 до 3 лет

Наименование приема пищи, блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак Каша пшеничная (масло слив., молоко, крупа пшеничная, сахар)	180	5,58	6,98	20,26	178,42
Какао со сгущенным молоком (молоко сг, сахар, какао)	150	2,75	3,23	26,23	146,25
Батон с маслом	30/5	3,91	6,47	14,76	113,04
2 завтрак Сок фруктовый	150	0,4	-	13,5	57,0
Обед Салат морковный Суп картофельный с вермишелью (мясо говядины, масло раст, лук репч, морковь, картофель, вермишель)	40 150	0,57 3,66	2,024 3,01	4,15 5,62	34,97 107,7
Капуста тушеная с мясом (мясо говядина, масло сливочное, масло растительное, капуста, лук репчатый, морковь)	170	8,08	7,45	8,61	189,93
Компот из свежих яблок (сахар, яблоко)	150	0,08	0,08	12,22	48,56
Хлеб ржаной	50	2,45	0,5	23,0	102,5
Уплотненный ужин Картофельно-рыбная запеканка (рыба, масло слив, масло раст, молоко, яйцо, мука, лук, морковь, том. паста, картофель)	180/20	17,58	16,3	22,68	281,34
Чай (чай, сахар)	150	0,15	-	10,46	42,16
Батон	30	2,31	0,9	14,7	69,6

на воспитанников с 3 до 7 лет

Наименование приема пищи, блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак Каша пшеничная (масло слив., молоко, крупа пшеничная, сахар)	200	7,12	8,98	29,95	230,12
Какао со сгущенным молоком (молоко сг, сахар, какао)	200	2,75	3,23	26,23	146,25
Батон с маслом	40/5	5,55	7,89	19,66	164,26
2 завтрак Сок фруктовый	150	0,45	-	13,5	57,0
Обед Салат морковный Суп картофельный с вермишелью (мясо говядина, масло раст., лук репчатый, морковь, картофель, вермишель)	60 200	0,73 3,75	3,03 3,68	6,01 16,01	51,35 115,07
Капуста тушеная с мясом (мясо говядина, масло сливочное, масло растительное, капуста, лук репчатый, морковь)	220	12,77	18,07	11,61	226,2
Компот из свежих яблок (сахар, яблоко)	200	0,09	0,09	14,93	58,71
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	23,0	102,5
Уплотненный ужин Картофельно-рыбная запеканка (рыба, масло слив, масло рас, мука, лук, морковь, том. паста, картофель)	220/20	19,11	12,52	33,72	343,62
Чай (чай, сахар)	200	0,15	-	18,38	72,48
Батон	40	3,08	1,25	19,6	92,8

