

МБДОУ «Детский сад №1 «Березка» Умарского района Чувашской Республики

Утверждено приказом

МБДОУ «Детский сад №1 «Березка»

от 29.08.2009 № 94

Заведующий



Борисова Н.А.



### Примерное 10-ти дневное меню

для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет, от 3-х до 7 лет,

посещающих дошкольную образовательную организацию с 10 часовым режимом функционирования

(на осенне-зимний период)

Меню составлено на основании сборника рецептурных блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г. Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.

«Основные принципы организации питания детей в дошкольных организациях» под редакцией К.С.Ладого, Л.В.Дружининой, 2002 г.

Неделя: первая      День 1      Осенне-зимний

№ реп.	Наименование блюда	От 1,5 до 3лет	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	От 3 до 7лет	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	№ тех карт ы
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>	Выход				Выход						
4.3	Каша «Дружба» «жидкая»	150	4,4	6,2	17,45	156,33	200	5,95	8,31	23,27	208,45	37
6.28	Кофейный напиток с молоком	150	4,6	3,1	13,1	95,7	200	6,12	4,17	17,51	127,66	43
п/п	Батон с маслом	30/5	2,34	4,5	14,86	111,65	40/5	3,84	4,8	19,76	137,85	5/6
		<b>335</b>	<b>11,34</b>	<b>13,8</b>	<b>45,31</b>	<b>363,68</b>	<b>445</b>	<b>15,91</b>	<b>17,28</b>	<b>60,54</b>	<b>473,96</b>	
	<b>Второй завтрак</b>											
п/п	Сок фруктовый	150	0,45	-	20,7	81	150	0,45	-	20,7	81	80
			<b>0,45</b>	<b>-</b>	<b>20,7</b>	<b>81</b>		<b>0,45</b>	<b>-</b>	<b>20,7</b>	<b>81</b>	
	<b>Обед</b>											
2.4	Ши из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	150	3,06	5,32	6,72	85,85	200	3,53	6,27	9,24	109,57	101
3.16	Гуляш из говядины	60	10,5	11,5	4,5	147	70	12,3	13,53	5,25	172,99	11
302	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,3	4,46	28,33	178,75	150	8,59	6,09	38,64	243	20
1.11	Салат из свежей капусты	40	0,7	2,03	2,07	31,46	60	1,01	3,03	4,1	47,32	70
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	180	0,44	0,02	27,76	113	376
п/п	Хлеб ржаной	40	2,0	0,41	18,4	88	50	2,45	0,5	23	110	95
		<b>550</b>	<b>22,89</b>	<b>23,73</b>	<b>80,8</b>	<b>615,8</b>	<b>710</b>	<b>28,32</b>	<b>29,45</b>	<b>107,99</b>	<b>795,88</b>	
	<b>Полдник</b>											
137	Рагу из овощей	150	2,4	11,33	13,59	166	200	3,24	17,36	18,26	242	137
97	Чай с молоком	150	2,7	3,13	12	85	200	3,64	4,16	16,01	113,3	97
п/п	Батон	30	2,3	1,2	14,7	78,6	40	3,08	2,4	19,6	104,8	5
		<b>330</b>	<b>7,4</b>	<b>15,36</b>	<b>40,29</b>	<b>329,6</b>	<b>440</b>	<b>10,0</b>	<b>22,72</b>	<b>53,87</b>	<b>460,1</b>	
	<b>Итого:</b>		<b>42,08</b>	<b>52,89</b>	<b>187,1</b>	<b>1390,2</b>		<b>54,68</b>	<b>69,45</b>	<b>243,1</b>	<b>1810,94</b>	

№ реп.	Наименование блюд	От 1,5 до 3лет	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	От 3 до 7лет	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	№ тех карты
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>	<b>Выход</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Выхо д</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ь</b>		
4.3	Каша рисовая	150	4,25	6,2	20,33	150,83	200	6,0	8,0	27,0	201,1	32
397	Какао с молоком	150	3,17	2,72	12,96	89	200	4,07	3,5	17,57	118,9	
п/п	Батон с маслом, с сыром	30/5/10	4,66	7,45	14,86	148,05	40/5/15	6,6	9,23	19,76	192,45	5/6/15
	<b>Второй завтрак</b>	<b>345</b>	<b>12,8</b>	<b>15,37</b>	<b>48,15</b>	<b>387,88</b>	<b>460</b>	<b>17,67</b>	<b>20,73</b>	<b>64,33</b>	<b>512,45</b>	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	368
	<b>Обед</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
34	Суп с клецками со сметаной на курином бульоне	150	2,71	3,6	11,6	108,72	200	3,71	4,81	15,49	118,53	87
3.14	Жаркое по-домашнему	180	12,1	16,9	25,77	312,24	200	13,48	18,78	28,64	346,94	18
52	Салат свекольный	40	0,57	2,44	3,34	37,56	60	0,86	3,65	5,02	56,34	68
6.11	Компот из свежих яблок	150	0,06	0,06	8,8	35,1	200	0,08	0,08	11,79	46,58	39
п/п	Хлеб ржаной	40	2,0	0,41	18,4	88	50	2,45	0,5	23	110	95
	<b>Подник</b>	<b>560</b>	<b>17,44</b>	<b>23,41</b>	<b>67,91</b>	<b>581,6</b>	<b>710</b>	<b>20,58</b>	<b>28,32</b>	<b>83,94</b>	<b>678,39</b>	
4.17	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	4,6	14,25	126,2	200	5,7	6,1	19,0	168,29	12
6,6	Кисель	150	0,01	-	15,35	91,14	180	0,015	-	18,42	109,37	34
п/п	Батон	30	2,3	1,2	14,7	78,6	40	3,08	2,4	19,6	104,8	5
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>6,61</b>	<b>5,8</b>	<b>44,3</b>	<b>295,8</b>	<b>420</b>	<b>8,8</b>	<b>8,5</b>	<b>27,02</b>	<b>381,3</b>	
			<b>37,25</b>	<b>44,68</b>	<b>170,16</b>	<b>1312,28</b>		<b>47,45</b>	<b>54,45</b>	<b>193,2</b>	<b>1619,14</b>	

№ реп.	Наименование блюда	От 1,5 до 3лет			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	От 3 до 7лет			Энергетическая ценность ь (ккал)	№ тех .карты
		Выход	Б	Ж	У	Б	Ж		У	Б	Ж		
	<b>Завтрак</b>												
4.8	Каша геркулесовая	150	4,8	6,9	16,4	146,67	200	6,43	9,29	21,39	195,57	26	
6.28	Кофейный напиток с молоком	150	4,6	3,1	13,1	95,7	200	6,12	4,17	17,51	127,66	43	
п/п	Батон с маслом	30/5	2,34	4,5	14,86	111,65	40/5	3,84	4,8	19,76	137,85	5/6	
		<b>335</b>	<b>11,72</b>	<b>14,96</b>	<b>44,21</b>	<b>382,85</b>	<b>445</b>	<b>16,39</b>	<b>18,26</b>	<b>58,66</b>	<b>461,08</b>		
	<b>Второй завтрак</b>												
п/п	Сок фруктовый	150	0,45	-	20,7	81	150	0,45	-	20,7	81	80	
			<b>0,45</b>	<b>-</b>	<b>20,7</b>	<b>81</b>		<b>0,45</b>	<b>-</b>	<b>20,7</b>	<b>81</b>		
	<b>Обед</b>												
2.3	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	150	2,8	3,9	6,04	70,11	200	3,58	5,22	8,06	92,15	74	
4.18	Макаронны отварные	110	4,54	4,1	31,11	184,6	150	6,19	5,6	42,42	251,55	46	
91	Тефтели мясные в томатно-сметнном соусе	60	12,08	13,08	7,5	189,54	70	14,94	15,26	8,79	235,13	91	
1.7	Салат морковный	40	0,6	2,8	5,05	40,02	60	0,72	3,02	6,01	51,35	72	
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	180	0,44	0,02	27,76	113	376	
п/п	Хлеб ржаной	40	2,0	0,41	18,4	88	50	2,45	0,5	23	110	95	
		<b>550</b>	<b>22,0</b>	<b>23,8</b>	<b>82,76</b>	<b>637,0</b>	<b>710</b>	<b>27,3</b>	<b>29,41</b>	<b>101,2</b>	<b>783,89</b>		
	<b>Подник</b>												
5.8	Пирожок с капустой с яйцом	100	5,2	6,86	32,94	219,41	120	6,2	8,2	39,5	263,29	59	
6.30	Чай с молоком	150	2,7	3,13	12	85	200	3,64	4,16	16,01	113,3	97	
86	Банан	100	1,5	0	21	91	100	1,5	0	21	91	3	
		<b>345</b>	<b>9,31</b>	<b>10,0</b>	<b>63,52</b>	<b>395,75</b>	<b>420</b>	<b>11,35</b>	<b>12,36</b>	<b>76,51</b>	<b>467,59</b>		
	<b>Итого:</b>		<b>43,48</b>	<b>48,76</b>	<b>211,2</b>	<b>1496,6</b>		<b>55,49</b>	<b>60,03</b>	<b>257,0</b>	<b>1793,56</b>		

Неделя: первая день 4 осенне-зимний

№ рел.	Наименование блюда	От 1,5 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	От 3 до 7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карт
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>	Выход				Выход						
4.4	Каша пшеничная	150	5,32	6,3	21,23	161,15	200	6,98	8,15	28,04	214,62	30
397	Какао с молоком	150	3,17	2,72	12,96	89	200	4,07	3,5	17,57	118,9	397
п/п	Батон с маслом	30/5	2,34	4,5	14,86	111,65	40/5	3,84	4,8	19,76	137,85	5/6
	<b>Второй завтрак</b>	<b>335</b>	<b>10,83</b>	<b>13,6</b>	<b>49,05</b>	<b>362,8</b>	<b>445</b>	<b>14,8</b>	<b>16,45</b>	<b>65,37</b>	<b>471,37</b>	
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	368
	<b>Обед</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
1.10	Салат витаминный	40	0,54	2,04	3,4	32,9	60	0,82	3,06	5,23	49,35	68
81	Суп гороховый на мясном бульоне	150	4,3	3,3	12,29	99	200	5,76	4,51	16,39	132,01	81
4.28	Картофельное пюре	110	2,7	3,7	17,79	117,33	150	3,73	5,13	24,27	160,15	24
3.40	Котлета рыбная	60	9,27	4,8	5,0	85,0	70	10,81	6,26	5,78	99,24	42
86	томатно-сметанном соусе	20	0,31	0,69	1,4	2,26	30	0,46	1,0	2,18	3,4	92
6.11	Компот из свежих яблок	150	0,06	0,06	8,8	35,1	200	0,08	0,08	11,79	46,58	39
п/п	Хлеб ржаной	40	2,0	0,41	18,4	88	50	2,45	0,5	23	110	95
		<b>570</b>	<b>19,18</b>	<b>15,46</b>	<b>67</b>	<b>460</b>	<b>760</b>	<b>24,11</b>	<b>20,54</b>	<b>85,64</b>	<b>600,73</b>	
	<b>Подник</b>											
223	Запеканка из творога со ступенным молоком	130/20	26,84	19,00	31,20	268	150/30	30,93	22,89	36,00	310,66	10
6.31	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	7,1	28	180	0,047	0,12	8,5	33,59	99
п/п	Печенье	15	1,12	1,6	11,1	65,1	20	1,4	2,1	14,8	86,8	57
		<b>315</b>	<b>28</b>	<b>21</b>	<b>49,4</b>	<b>361,1</b>	<b>380</b>	<b>32,39</b>	<b>25,1</b>	<b>59,3</b>	<b>437,46</b>	
	<b>Итого:</b>		<b>58,41</b>	<b>50,46</b>	<b>175,3</b>	<b>1259,1</b>		<b>71,78</b>	<b>62,49</b>	<b>220,1</b>	<b>1556,89</b>	

## Неделя: первая день5

## осенне-зимний

№ рец	Наименование блюд	От 1,5 до 3лет	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	От 3 до 7лет	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	№ тех карты
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>	Выход	Б	Ж	У	(ккал)	Выход	Б	Ж	У	(ккал)	
168	Каша ячневая вязкая с маслом	150/4	3,33	4,06	21,24	136	200/5	4,39	4,2	28,3	169	
6,28	Кофейный напиток с молоком	150	4,6	3,1	13,1	95,7	200	6,12	4,17	17,51	127,66	43
п/п	Батон с маслом, с сыром	30/5/10	4,64	7,35	14,65	148,05	40/5/15	6,6	9,43	19,56	191,45	5/6/15
		<b>349</b>	<b>12,59</b>	<b>14,51</b>	<b>48,99</b>	<b>379,75</b>	<b>465</b>	<b>17,1</b>	<b>17,8</b>	<b>65,37</b>	<b>488,1</b>	
	<b>Второй завтрак</b>											
п/п	Сок фруктовый	100	0,3	-	13,8	54	150	0,45	-	20,7	81	80
п/п	Печенье	15	1,12	1,6	11,1	65,1	20	1,4	2,1	14,8	86,8	57
		<b>115</b>	<b>1,42</b>	<b>1,6</b>	<b>24,9</b>	<b>119,1</b>	<b>170</b>	<b>1,85</b>	<b>2,1</b>	<b>35,5</b>	<b>167,8</b>	
	<b>Обед</b>											
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,63	1,7	10,2	62,8	200	2,15	2,27	13,71	83,80	103
22	Капуста тушеная с мясом, с курой	170	8,9	13,2	7,6	175,97	220	11,55	17,18	9,85	227,73	22
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	180	0,44	0,02	27,76	113	376
п/п	Хлеб ржаной	40	2,0	0,41	18,4	88	50	2,45	0,5	23	110	95
	<b>Подник</b>	<b>510</b>	<b>12,86</b>	<b>15,32</b>	<b>57,02</b>	<b>411,52</b>	<b>650</b>	<b>16,59</b>	<b>20,1</b>	<b>74,32</b>	<b>534,53</b>	
4.4	Каша пшениная	150	4,8	6,4	19	155,1	200	6,43	8,59	25,64	206,81	31
6.30	Чай с молоком	150	2,7	3,13	12	85	200	3,64	4,16	16,01	113,3	97
п/п	Батон	30	2,3	1,2	14,7	78,6	40	3,04	2,4	19,44	104,8	5
		<b>330</b>	<b>9,8</b>	<b>10,73</b>	<b>45,7</b>	<b>318,6</b>	<b>440</b>	<b>13,1</b>	<b>15,1</b>	<b>61,05</b>	<b>424,9</b>	
	<b>Итого:</b>		<b>36,67</b>	<b>42,16</b>	<b>176,6</b>	<b>1228,97</b>		<b>48,64</b>	<b>55,1</b>	<b>236,2</b>	<b>1575,33</b>	

Неделя: вторая день 6

осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	От 1,5 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность б (ккал)	От 3 до 7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность б (ккал)	№ тех карт
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>	Выход										
4.8	Каша геркулесовая	150	4,8	6,9	16,4	146,67	200	6,43	9,29	21,39	195,57	26
6.28	Кофейный напиток с молоком	150	4,6	3,1	13,1	95,7	200	6,12	4,17	17,51	127,66	43
п/п	Батон с маслом	30/5	2,34	4,5	14,86	111,65	40/5	3,84	4,8	19,76	137,85	5/6
	<b>Второй завтрак</b>	335	11,72	14,5	44,36	354,02	445	16,39	18,26	58,66	461,08	
п/п	Сок фруктовый	150	0,45	-	20,7	81	150	0,45	-	20,7	81	80
	<b>Обед</b>		0,45	-	20,7	81		0,45	-	20,7	81	
2.16	Суп крестьянский со сметаной на мясном бульоне	150	3,92	4,16	11,1	92,2	200	4,73	5,54	14,8	121,56	124
302	Рис отварной	110	2,6	3,1	27,6	149,2	150	3,64	4,2	37,6	203,45	22
3.27	Курица в соусе томатном	60	12,0	14,55	3,28	191,9	70	14,1	17,0	3,8	223,9	28
1.7	Салат морковный	40	0,6	2,8	5,05	40,02	60	0,72	3,02	6,01	51,35	72
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	180	0,44	0,02	27,76	113	376
п/п	Хлеб ржаной	40	2,0	0,41	18,4	88	50	2,45	0,5	23	110	95
	<b>Подник</b>	550	21,03	24,75	71,06	588,0	730	25,67	31,02	93,87	752,95	
4.37	Омлет	130	14,56	17,98	5,98	210,6	150	16,8	20,79	6,9	243,4	75
6.30	Чай с молоком	150	2,7	3,13	12	85	200	3,64	4,16	16,01	113,3	97
п/п	Батон	30	2,3	0,9	14,7	78,6	40	3,08	1,2	19,6	104,8	5
	<b>Итого:</b>	310	19,56	22,01	32,68	358,07	390	23,52	26,15	42,51	461,5	
			52,73	60,26	168,8	1381,07		66,03	75,0	215,74	1756,45	

**Неделя: вторая      День 7      осенне-зимний**

№ рец.	Наименование блюда	От 1,5 до 3 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	От 3 до 7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех карты
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
185	Каша жидкая гречневая	150/4	7,3	4,9	25,87	169,2	200/5	9,7	6,5	34,5	225,7	185
397	Какао с молоком	150	3,17	2,72	12,96	89	200	4,07	3,5	17,57	118,9	397
п/п	Батон с маслом, с сыром	30/5/10	4,66	7,45	14,86	148,05	40/5/15	6,6	9,23	19,76	192,45	5/6/15
	<b>Второй завтрак</b>	<b>349</b>	<b>15,13</b>	<b>15,07</b>	<b>53,69</b>	<b>406,25</b>	<b>465</b>	<b>20,37</b>	<b>19,2</b>	<b>71,83</b>	<b>537,0</b>	
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	368
	<b>Обед</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
1.11	Салат из капусты	40	0,7	2,02	2,07	31,46	60	1,01	3,03	4,1	47,32	70
2.2	Борщ со сметаной на мясном бульоне	150	3,51	5,09	9,87	95,0	200	4,1	7,17	12,5	122,01	7
4.28	Картофельное пюре	110	2,7	3,7	17,79	117,33	150	3,73	5,13	24,27	160,15	24
230	Рыба припущенная с овощами	60	4,5	0,6	1,9	31,5	70	5,3	0,75	2,22	36,75	230
372	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,9	73,2	180	0,16	0,16	23,88	97,6	372
п/п	Хлеб ржаной	40	2,0	0,41	18,4	88	50	2,45	0,5	23	110	95
	<b>Полдник</b>	<b>550</b>	<b>15,07</b>	<b>14,76</b>	<b>67,5</b>	<b>469,02</b>	<b>710</b>	<b>18,49</b>	<b>19,5</b>	<b>89,67</b>	<b>607,07</b>	
2,23	Суп молочный рисовый	150	4,4	5,82	17,46	136,9	200	5,9	7,76	23,29	182,56	84
6.6	Кисель	150	0,01	-	15,35	91,14	180	0,015	-	18,42	109,37	34
п/п	Батон	30	2,3	0,9	14,7	78,6	40	3,08	1,2	19,6	104,8	5
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>6,7</b>	<b>6,72</b>	<b>47,51</b>	<b>306,66</b>	<b>420</b>	<b>8,99</b>	<b>8,96</b>	<b>61,3</b>	<b>396,73</b>	
			<b>37,3</b>	<b>36,95</b>	<b>178,5</b>	<b>1238,93</b>		<b>48,25</b>	<b>48,0</b>	<b>232,6</b>	<b>1587,8</b>	



**Неделя: вторая    День 8 осенне-зимний**

№ реп.	Наименование блюда	От 1,5 до 3лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	От 3 до 7лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех карты
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
4.4	<b>Завтрак</b> Каша пшенная	Выход	Б	Ж	У	155,1	Выход	Б	Ж	У	206,81	31
		150	4,8	6,4	19		6,43	8,59	25,64			
6.28	Кофейный напиток с молоком п/п Батон с маслом	150	4,6	3,1	13,1	95,7	200	6,12	4,17	17,51	127,66	43
		30/5	2,34	4,5	14,86	111,65	40/5	3,84	4,8	19,76	137,85	5/6
	<b>Второй завтрак</b>	<b>335</b>	<b>12,26</b>	<b>13,9</b>	<b>49,2</b>	<b>370,3</b>	<b>445</b>	<b>16,94</b>	<b>17,1</b>	<b>65,27</b>	<b>480,13</b>	
п/п	Сок фруктовый	150	0,45	-	20,7	81	150	0,45	-	20,7	81	80
	<b>Обед</b>		<b>0,45</b>	<b>-</b>	<b>20,7</b>	<b>81</b>		<b>0,45</b>	<b>-</b>	<b>20,7</b>	<b>81</b>	
2.1	Суп овощной со сметаной на курином бульоне	150	3,24	5,3	7,0	83,0	200	4,21	6,83	9,03	110,49	86
181	Каша пшеничная рассыпчатая	110	4,67	3,58	27,9	165,8	150	6,37	4,89	38,05	226,22	181
3.7	Котлета куриная в томатно-сметанном соусе	60	11,34	12,42	6,0	184,63	70	13,34	14,5	7,05	215,64	116
		20	0,31	0,69	1,4	2,26	30	0,46	1,0	2,18	3,4	92
1.7	Салат морковный	40	0,6	2,8	5,05	40,02	60	0,72	3,02	6,01	51,35	72
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	180	0,44	0,02	27,76	113	376
п/п	Хлеб ржаной	40	2,0	0,41	18,4	88	50	2,45	0,5	23	110	95
	<b>Подник</b>	<b>570</b>	<b>22,49</b>	<b>25,21</b>	<b>86,57</b>	<b>648,49</b>	<b>760</b>	<b>27,99</b>	<b>30,7</b>	<b>113,1</b>	<b>830,0</b>	
5.19	Ватрушки с повидлом	90	5,09	4,4	44,42	253	100	6,3	5,25	46,46	316,0	7
6.30	Чай с молоком	150	2,7	3,13	12	85	200	3,64	4,16	16,01	113,3	97
86	Банан	100	1,5	0	21	91	100	1,5	0	21	91	3
		<b>325</b>	<b>9,29</b>	<b>7,53</b>	<b>75,42</b>	<b>427</b>	<b>380</b>	<b>11,08</b>	<b>9,41</b>	<b>83,47</b>	<b>520</b>	
	<b>Итого:</b>		<b>43,5</b>	<b>46,64</b>	<b>231,8</b>	<b>1527</b>		<b>56,46</b>	<b>57,2</b>	<b>282,5</b>	<b>1895,9</b>	

Неделя: вторая      День 9      Осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	От 1,5 до 3 лет			От 3 до 7 лет			№ тех карты				
		Выход д	Б	Ж	У	Б	Ж		У			
69	Пудинг творожный с фруктами запеченный	130	16,49	5,6	12,4	230,3	150	19,03	6,5	14,32	271,61	69
397	Какао с молоком	150	3,17	2,72	12,96	89	200	4,07	3,5	17,57	118,9	397
п/п	Батон с маслом	30/5	2,34	4,5	14,86	111,65	40/5	3,84	4,8	19,76	137,85	5/6
	<b>Второй завтрак</b>	<b>335</b>	<b>22</b>	<b>12,82</b>	<b>40,22</b>	<b>430,65</b>	<b>395</b>	<b>26,9</b>	<b>14,8</b>	<b>51,65</b>	<b>528,36</b>	
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47	368
	<b>Обед</b>											
52	Салат свекольный	40	0,57	2,44	3,34	37,56	60	0,86	3,65	5,02	56,34	68
2.9	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	150	2,67	4,74	8,98	90,8	200	3,56	6,32	11,97	121,03	64
95	Запеканка картофельная с мясом, с томатно-сметанным соусом	150	13,1	13,92	22,19	252,72	200	17,47	18,5	29,59	336,96	19
86	Компот из свежих яблок	20	0,31	0,69	1,4	2,26	30	0,46	1,0	2,18	3,4	92
6.11	Хлеб ржаной	150	0,06	0,06	8,8	35,1	200	0,08	0,08	11,79	46,58	39
п/п		40	2,0	0,41	18,4	88	50	2,45	0,5	23	110	95
	<b>Подник</b>	<b>550</b>	<b>18,5</b>	<b>22,3</b>	<b>69,87</b>	<b>533,98</b>	<b>720</b>	<b>24,55</b>	<b>30,2</b>	<b>92,03</b>	<b>709,27</b>	
206	Макаронны отварные с сыром	150	9,29	12,01	22,71	218	200	11,17	16,3	31,78	264	206
6.31	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	180	0,06	0,02	9,99	40,0	99
п/п	Батон	30	2,3	0,9	14,7	78,6	40	3,08	1,2	19,6	104,8	5
		<b>330</b>	<b>11,63</b>	<b>10,92</b>	<b>44,4</b>	<b>324,6</b>	<b>420</b>	<b>14,3</b>	<b>17,5</b>	<b>61,37</b>	<b>408,8</b>	
	<b>Итого:</b>		<b>52,52</b>	<b>46,44</b>	<b>164,2</b>	<b>1336,0</b>		<b>66,15</b>	<b>61,9</b>	<b>214,8</b>	<b>1693,43</b>	

Неделя: вторая день 10

осенне-зимний

№ рел.	Наименование блюда	От 1,5 до 3лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность в (ккал)	От 3 до 7лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ тех. карты
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
4.1	Каша манная	Выход д	4,9	8,9	20,2	167,0	Выход	5,68	7,96	22,54	185,46	29
6.28	Кофейный напиток с молоком	150	4,6	3,1	13,1	95,7	200	6,12	4,17	17,51	127,66	43
п/п	Батон с маслом	30/5	2,34	4,5	14,86	111,65	40/5	3,84	4,8	19,76	137,85	5/6
	<b>Второй завтрак</b>	<b>335</b>	<b>11,84</b>	<b>14,78</b>	<b>48,16</b>	<b>374,35</b>	<b>445</b>	<b>15,64</b>	<b>16,93</b>	<b>59,8</b>	<b>450,97</b>	
п/п	Сок фруктовый	100	0,3	-	13,8	54	150	0,45	-	20,7	81	80
п/п	Печенье	15	1,12	1,6	11,1	65,1	20	1,4	2,1	14,8	86,8	57
	<b>Обед</b>	<b>115</b>	<b>1,42</b>	<b>1,6</b>	<b>24,9</b>	<b>119,1</b>	<b>170</b>	<b>1,85</b>	<b>2,1</b>	<b>35,5</b>	<b>167,8</b>	
34	Суп с мясными фрикадельками	150	2,42	5,71	5,28	83,4	200	3,08	6,23	6,42	95,8	50
3.24	Ленивые голубцы	170	13,7	19.	19,1	295	220	17,16	23,96	23,85	363,12	14
376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	180	0,44	0,02	27,76	113	376
п/п	Хлеб ржаной	40	2,0	0,41	18,4	88	50	2,45	0,5	23	110	95
	<b>Подник</b>	<b>500</b>	<b>18,18</b>	<b>25,18</b>	<b>51,58</b>	<b>501,5</b>	<b>650</b>	<b>22,77</b>	<b>30,77</b>	<b>65,06</b>	<b>615,5</b>	
268	Суфле рыбное	50	7,95	4,4	2,0	80	70	11,03	6,4	2,87	112,8	268
4.28	Картофельное пюре	110	2,7	3,7	17,79	117,33	150	3,73	5,13	24,27	160,15	24
6.30	Чай с молоком	150	2,7	3,13	12	85	200	3,64	4,16	16,01	113,3	97
п/п	Батон	30	2,3	0,9	14,7	78,6	40	3,08	1,2	19,6	104,8	5
		<b>340</b>	<b>15,6</b>	<b>12,13</b>	<b>46,49</b>	<b>360,9</b>	<b>460</b>	<b>21,48</b>	<b>17,89</b>	<b>62,75</b>	<b>490,0</b>	
			<b>47,09</b>	<b>52,09</b>	<b>167,23</b>	<b>1327,75</b>		<b>61,39</b>	<b>65,59</b>	<b>208,61</b>	<b>1647,47</b>	
	<b>Среднеуточное выполнение калорийности</b>		<b>44,88</b>	<b>47,79</b>	<b>190</b>	<b>1349,6</b>		<b>57,15</b>	<b>64,96</b>	<b>262,12</b>	<b>1695,99</b>	