

Утверждаю заведующий
МБДОУ детский сад «Колокольчик» Ю.В. Каптык



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ № 01

1 ДЕНЬ дети от 1,6 до 3 лет

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	
ЗАВТРАК								
1	Каша гречневая рассыпчатая	100	7,71	7,62	33,01	233,3		
2	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4		
3	Чай с сахаром	150	0,07		11,75	44,6		
	ИТОГО		9,28	9,58	59,64	361,3		
	2-й завтрак - банан	95	1,4	0,4	19,9	91,9		
ОБЕД								
1	Салат морковный	30	0,1	2,03	4,3	36,5		
2	Суп фасолевый	150	4,14	3,28	14,67	108,1		
3	Гуляш с отварным рисом	45/100	12,56	8,08	21,46	215,8		
4	Компот из сухофруктов	150	0,44		20,98	81,6		
5	Хлеб украинский	40	2,64	0,48	15,84	79,2		
	ИТОГО		19,88	13,87	77,25	521,2		
ПОЛДНИК								
1	Молоко	150	4,31	4,92	6,38	89,4		
2	Батон с повидлом	30/20	2,08	0,9	28	129		
	ИТОГО		6,39	5,82	34,38	218,4		
УЖИН								
1	Винегрет овощной	120	1,48	12,13	8,96	152		
2	Сельдь	20	3,4	1,7		29		
3	Чай с сахаром	150	0,06		11,75	44,6		
4	Батон нарезной	20	1,54	0,6	10	51,8		
	ИТОГО		6,48	14,43	30,71	277,4		
	Всего за день		43,43	44,1	221,88	1470,2		

2 ДЕНЬ дети от 1,6 до 3 лет

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Каша пшённая	150	6,95	8,01	28,03	218,2		
2	Батон с маслом	30/6	2	5,9	15,5	124		
3	Какао с молоком	150	4,12	4,7	18,64	123,2		
	ИТОГО		13,07	18,61	62,17	465,4		
	2-й завтрак - яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65		
ОБЕД								
1	Суп шахтерский с мясом	200/8/5	3,32	4,83	15,74	115,2		
2	Мясная котлета с тушеной капустой	60/120	12,92	8,61	13,19	182,6		
3	Компот из сухофруктов	150	0,44		20,98	81,6		
4	Хлеб украинский	40	2,64	0,48	15,84	79,2		
	ИТОГО		19,32	13,92	65,75	458,6		
ПОЛДНИК								
1	Компот из сезих фруктов	150	0,47		15,95	63,6		
2	Бутерброд горячий с сыром	40	2,38	15,31	10,09	189,3		
	ИТОГО		2,85	15,31	26,04	252,9		
УЖИН								
1	Пудинг творожный	100/20	14,55	9,99	35,73	289		
2	Чай с сахаром	150	0,06		11,75	44,6		
	ИТОГО		14,61	9,99	47,48	333,6		
	Всего за день		50,23	58,21	210,75	1555,15		

3 ДЕНЬ дети от 1,6 до 3 лет

Наименование блюд		ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
ЗАВТРАК								
1	Каша манная	150	6,18	7,57	25,05	197,6		
2	Батон нарезной	20	1,54	0,6	10	51,8		
3	Кофейный напиток с молоком	150	4,12	4,7	18,64	123,2		
ИТОГО			11,84	12,87	53,69	372,6		
2-й завтрак - Бананы		95	1,4	0,4	19,9	91,9		
ОБЕД								
1	Суп геркулесовый	150	1,17	3,65	10,67	78,9		
2	Котлеты из курицы	60	17	16,7	9,88	259,2		
3	Картофельное пюре	100	2,5	0,9	17,64	90		
4	Компот из сухофруктов	150	0,44		20,98	81,6		
5	Хлеб украинский	40	2,64	0,48	15,84	79,2		
ИТОГО			23,75	21,73	75,01	588,9		
ПОЛДНИК								
1	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69		
2	Батон нарезной	20	1,54	0,6	10	51,8		
ИТОГО			2,29	0,75	25,15	120,8		
УЖИН								
1	Овощное рагу	200	4,27	8,3	23,48	184		
2	Батон нарезной	20	1,54	0,6	10	51,8		
3	Чай с сахаром	150	0,06		11,75	44,6		
ИТОГО			5,87	8,9	45,23	280,4		
Всего за день			59,74	44,65	218,98	1454,60		

4 ДЕНЬ ДЕТИ ОТ 1,6 ДО 3 ЛЕТ

Наименование блюд		ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С, мг	
ЗАВТРАК								
1	Каша геркулесовая	150	6,27	9,15	21,48	192,2		
2	Батон с маслом	30/6	2	5,9	15,05	124		
3	Кофейный напиток с молоком	150	4,12	4,7	18,64	123,2		
	ИТОГО		12,39	19,75	55,17	439,4		
	2-й завтрак - яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47		
ОБЕД								
1	Борщ по-сибирски	200	8,07	6,21	10,68	131,7		
2	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	10,29	5,39	4,9	109		
3	Отварной картофель	50	1	0,2	7,9	37,5		
4	Компот из сухофруктов	150	0,44		20,98	81,6		
5	Хлеб украинский	40	2,64	0,48	15,84	79,2		
	ИТОГО		22,44	12,28	60,3	439		
ПОЛДНИК								
1	Какао с молоком	150	4,12	4,7	18,64	123,2		
2	Мармелад	20	0,02		15,8	64,2		
	ИТОГО		4,14	4,7	34,44	187,4		
УЖИН								
1	Оладьи со сметаной	130/7	7,58	11,61	43,96	291,2		
2	Чай с сахаром	150	0,06		11,75	44,6		
	ИТОГО		7,64	11,61	55,71	335,8		
	Всего за день		47,01	48,74	215,42	1448,60		

5 ДЕНЬ дети от 1,6 до 3 лет

Наименование блюд		ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	
ЗАВТРАК								
1	Омлет драчёна	60	5,88	7,08	4,08	104		
2	Какао с молоком	150	4,12	4,7	18,64	123,2		
3	Батон нарезной	20	1,54	0,6	10	51,8		
ИТОГО			11,54	12,38	32,72	279		
2й завтрак - бананы		95	1,4	0,4	19,9	91,9		
ОБЕД								
1	Рассольник со сметаной	150	1,5	4,67	12,94	97,8		
2	Запеканка картофельная с мясом	150	12,32	13,26	20,95	277,3		
3	Соус сметанный	40	0,59	2,03	2,34	30,52		
4	Компот из сухофруктов	150	0,44		20,98	81,6		
5	Хлеб	40	2,64	0,48	15,84	79,2		
ИТОГО			17,49	20,44	73,05	566,42		
ПОЛДНИК								
1	Компот из свежих фруктов	150	0,47		15,95	63,6		
2	Булочка домашняя	50	4,74	7,9	36,52	235,8		
ИТОГО			5,21	7,9	52,47	299,4		
УЖИН								
1	Капуста тушеная	150	3,26	8,71	11,67	111,3		
2	Чай с сахаром	150	0,06		11,75	44,6		
3	Батон нарезной	20	1,54	0,6	10	51,8		
ИТОГО			4,86	9,31	33,42	207,7		
Всего за день			40,5	50,43	211,56	1444,42		

Наименование блюд		ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамины С	№ рецептуры
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы			
1	Отварные макароны с маслом	160	6,31	4,04	40,25	226,9		
2	Чай с сахаром	150	0,06		11,75	44,6		
3	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4		
ИТОГО			7,87	6	66,88	354,9		
2й завтрак - сок		100	0,5	0,1	10,1	46		
ОБЕД								
1	Салат из свежей капусты	35	0,43	2,03	3,64	35		
2	Прозрачный мясной бульон с гренками	150/10	7,52	4,47	7,93	99,4		
3	Плов	150	18,99	7,18	30,8	267		
4	Компот из сухофруктов	150	0,44		20,98	81,6		
5	Хлеб украинский	40	2,64	0,48	15,84	79,2		
ИТОГО			30,02	14,16	79,19	562,2		
ПОЛДНИК								
1	Какао с молоком	150	4,12	4,7	18,64	123,2		
2	Зефир	30	1,38	9,15	18,75	162,75		
ИТОГО			5,5	13,85	37,39	285,95		
УЖИН								
1	Овощная запеканка	150	4,36	6,56	25,22	178,4		
2	Батон нарезной	20	1,54	0,6	10	51,8		
3	Чай с сахаром	150	0,06		11,75	44,6		
ИТОГО			5,96	7,16	46,97	274,8		
Всего за день			49,85	41,27	240,53	1523,85		

7 ДЕНЬ дети от 1,6 до 3 лет

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С	рецептуры
ЗАВТРАК								
1	Каша Дружба	150	4,18	8,6	23,68	188,5		
2	Батон нарезной	20	1,54	0,6	10	51,8		
3	Кофейный напиток с молоком	150	4,12	4,7	18,64	123,2		
	ИТОГО		9,84	13,9	52,32	363,5		
ОБЕД								
1	Салат из зеленого горошка с луком репчатым	45	1,18	3,81	2,93	50,25		
2	Рассольник с рыбой	150	8,78	3,11	11,41	97,4		
3	Жаркое по-домашнему	185	16,72	11,63	33	247,1		
4	Компот из сухофруктов	150	0,44		20,98	81,6		
5	Хлеб украинский	40	2,64	0,48	15,84	79,2		
	ИТОГО		29,76	19,03	84,16	555,55		
ПОЛДНИК								
1	Кисель	150	0,43		23,55	97,8		
2	Вафли	40	3	3,92	29,88	166,8		
	ИТОГО		3,43	3,92	53,43	264,6		
УЖИН								
1	Сырники со сметаной	150/50	23,69	21,31	32,41	415,5		
2	Чай с сахаром	150	0,06		11,75	44,6		
	ИТОГО		23,75	21,31	44,16	460,1		
	Всего за день		66,78	58,16	234,07	1643,8		

детей от 1,0 до 3

Наименование блюд		ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Каша геркулесовая	150	6,27	9,15	21,48	192,2		
2	Батон с сыром	30/15	5	4,9	15	133		
3	Кофейный напиток с молоком	150	4,12	4,7	18,64	13,2		
	ИТОГО		15,39	18,75	55,12	338,4		
2-й завтрак - яблоко		95	0,38	0,38	9,31	44,65		
ОБЕД								
1	Борщ вегетарианский	150	1,05	4,5	4,49	63,9		
2	Печень тушеная с картофельным пюре	50/100/20	14,2	9,91	14,55	205,5		
3	Компот из сухофруктов	150	0,44		20,98	81,6		
4	Хлеб украинский	40	2,64	0,48	15,84	79,2		
	ИТОГО		18,33	14,89	55,86	430,2		
ПОЛДНИК								
1	Молоко	150	4,31	4,92	6,38	89,4		
2	Мармелад	20	0,002		15,8	64,2		
	ИТОГО		4,312	4,92	22,18	153,6		
УЖИН								
1	Блины с маслом и сахаром	120/5/7	6,89	11,39	46,22	294,3		
2	Чай с сахаром	150	0,06		11,75	44,6		
	ИТОГО		6,95	11,39	57,97	338,9		
Всего за день			45,362	50,33	200,44	1305,75		

9 ДЕНЬ дети от 1,6 до 3 лет

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С, мг	
ЗАВТРАК								
1	Каша рисовая	150	5,85	8,18	29,28	213,8		
2	Батон нарезной	20	1,54	0,6	10	51,8		
3	Кофейный напиток с молоком	150	4,12	4,7	18,64	123,2		
	ИТОГО		11,51	13,48	57,92	388,8		
	2-й завтрак - банан	95	1,4	0,4	19,9	91,9		
ОБЕД								
1	Суп овощной со сметаной	150	1,19	4,29	6,81	73		
2	Мясная котлета с вермишелью	60/100	14,82	8,55	26,44	246,9		
3	Компот из сухофруктов	150	0,44		20,98	81,6		
4	Хлеб украинский	40	2,64	0,48	15,84	79,2		
	ИТОГО		19,09	13,32	70,07	480,7		
ПОЛДНИК								
1	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69		
2	Пирог с повидлом	60	4,2	3,02	34,86	178,8		
	ИТОГО		4,95	3,17	50,01	247,8		
УЖИН								
1	Рыба по- польски	60	10,55	5,17	2,33	95,5		
2	Батон нарезной	20	1,54	0,6	10	51,8		
3	Чай с сахаром	150	0,06		11,75	44,6		
	ИТОГО		12,15	5,77	24,08	191,9		
	Всего за день		49,1	36,14	221,98	1401,1		

Наименование блюд		ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамины С	№ рецептуры
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы			
1	Каша манная	150	6,18	7,57	25,05	197,6		
2	Батон с маслом	30/6	2	5,9	15,05	124		
3	Какао с молоком	150	4,12	4,7	18,64	123,2		
ИТОГО			12,3	18,17	58,74	444,8		
2-й завтрак- банан		95	1,4	0,4	19,9	91,9		
ОБЕД								
1	Суп с галушками	150	3,16	4,37	16,93	115,3		
2	Курица отварная с рисом и свеклой	50/100	15,63	6,24	14,48	179,8		
3	Компот из сухофруктов	150	0,44		20,98	81,6		
4	Хлеб украинский	40	2,64	0,48	15,84	79,2		
ИТОГО			21,87	11,09	68,23	455,9		
ПОЛДНИК								
1	Компот из свежих фруктов	150	0,47		15,95	63,6		
2	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4		
ИТОГО			1,97	1,96	30,83	147		
УЖИН								
1	Котлеты морковные со сметаной	150/15	8,44	11,87	27,45	254,1		
2	Батон нарезной	20	1,54	0,6	10	51,8		
3	Чай с сахаром	150	0,06		11,75	44,6		
ИТОГО			10,04	12,47	49,2	350,5		
Всего за день			47,6	44,1	226,9	1490,1	0,0	
<i>среднее значение за весь период</i>			50	49	220	1474	0	

1 ДЕНЬ

Наименование блюд		ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Каша гречневая рассыпчатая	140	9,65	12,88	40,25	317,8	С	рецептуры
2	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4		
3	Чай с сахаром	200	0,06		14,68	55,4		
	ИТОГО		11,21	14,84	69,81	456,6		
	2-й завтрак - банан	100	1,5	0,5	21	96		
ОБЕД								
1	Салат морковный	50	0,16	3,05	6,74	56,7		
2	Суп фасолевый	200	5,79	4,37	21,74	155,2		
3	Гуляш с отварным рисом	50/120	15,71	12,44	29,99	292,8		
4	Компот из сухофруктов	200	0,52		25,26	103		
5	Хлеб украинский	50	3,3	0,6	19,8	99		
	ИТОГО		25,48	20,46	103,53	706,7		
ПОЛДНИК								
1	Молоко	200	5,76	6,59	9,48	119,5		
2	Батон с повидлом	40/20	3,08	1	33	155		
	ИТОГО		8,84	7,59	42,48	274,5		
УЖИН								
1	Винегрет овощной	180	2,2	18,2	13,4	228		
2	Сельдь	30	5,1	2,55		43,5		
3	Чай с сахаром	200	0,07		14,68	55,4		
4	Батон нарезной	30	2,31	0,9	15,03	77,7		
	ИТОГО		9,68	21,65	43,11	404,6		
	Всего за день		56,71	65,04	279,93	1938,4		

2 ДЕНЬ (3-7 лет)

Наименование блюд

ЗАВТРАК

	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
1 Каша пшённая	200	8,9	10,81	33,01	261,4		
2 Батон с маслом	40/8	3,04	7	20,06	165		
3 Какао с молоком	200	5,49	6,27	23,88	169,3		
ИТОГО		17,43	24,08	76,95	595,7		
2-й завтрак - яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		
ОБЕД							
1 Суп шахтерский с мясом	250	4,15	6,04	19,67	144		
2 Мясная котлета с тушеной капустой	70/140	17,39	12,67	17,35	255,3		
3 Компот из сухофруктов	200	0,52		25,26	103		
4 Хлеб украинский	50	3,3	0,6	19,8	99		
ИТОГО		25,36	19,31	82,08	601,3		
ПОЛДНИК							
1 Компот из свежих фруктов	200	0,47		21,54	86,1		
2 Бутерброд горячий с сыром	55	3,28	21,05	13,87	260,3		
ИТОГО		3,75	21,05	35,41	346,4		
УЖИН							
1 Пудинг творожный	140/20	19,4	13,32	47,64	385		
2 Чай с сахаром	200	0,07		14,68	55,4		
ИТОГО		19,47	13,32	62,32	440,4		
Всего за день		66,41	78,16	266,56	2030,80		

3 ДЕНЬ (3-7 ЛЕТ)

Наименование блюд		ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Каша манная	200	7,53	10,72	27,31	233,1		
2	Батон нарезной	30	2,31	0,9	15,03	77,7		
3	Кофейный напиток с молоком	200	5,49	6,27	23,88	169,3		
	ИТОГО		15,33	17,89	66,22	480,1		
	2-й завтрак - Бананы	100	1,5	0,5	21	96		
ОБЕД								
1	Суп геркулесовый	200	1,62	3,66	14,05	98,5		
2	Котлета из курицы	70	19,83	19,48	11,53	302,4		
3	Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	112		
4	Компот из сухофруктов	200	0,52		25,26	103		
5	Хлеб украинский	50	3,3	0,6	19,8	99		
	ИТОГО		28,47	24,94	92,74	714,9		
ПОЛДНИК								
1	Сок	200	1	0,2	20,2	92		
2	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,03	77,7		
	ИТОГО		3,3	1,1	35,23	169,7		
УЖИН								
1	Овощное рагу	250	4,8	11,2	26,5	228		
2	Батон нарезной	30	2,31	0,9	15,03	77,7		
3	Чай с сахаром	200	0,07		14,68	55,4		
	ИТОГО		7,18	12,1	56,21	361,1		
	Всего за день		59,74	56,53	271,4	1821,80		

Наименование блюд

4 ДЕНЬ (3-7 лет)

ЗАВТРАК

ВЫХОД

пищевая ценность

энерг. ценность

Витамины

№

ККАЛ

С, мг

рецептуры

белки

жиры

углеводы

5 ДЕНЬ (3-7 лет)

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Омлет драчёна	90	8,82	10,61	6,11	159,2		
2	Какао с молоком	200	5,49	6,27	23,88	169,3		
3	Батон нарезной	30	2,31	0,9	15,03	77,7		
	ИТОГО		16,62	17,78	45,02	406,2		
	2й завтрак - бананы	100	1,5	0,5	21	96		
ОБЕД								
1	Рассольник со сметаной	200	2,23	5,14	17,83	130,6		
2	Запеканка картофельная с мясом	200	18,23	17,84	21,38	321,8		
3	Соус сметанный	40	0,59	2,03	2,34	30,52		
4	Компот из сухофруктов	200	0,52		25,26	103		
5	Хлеб украинский	50	3,3	0,6	19,8	99		
	ИТОГО		24,87	25,61	86,61	684,92		
ПОЛДНИК								
1	Компот из свежих фруктов	200	0,47		21,54	86,1		
2	Булочка домашняя	75	6,7	11,86	54,78	353,7		
	ИТОГО		7,17	11,86	76,32	439,8		
УЖИН								
1	Капуста тушеная	150	3,26	8,71	11,67	111,3		
2	Чай с сахаром	200	0,07		14,68	55,4		
3	Батон нарезной	30	2,31	0,9	15,03	77,7		
	ИТОГО		5,64	9,61	41,38	244,4		
	Всего за день		55,8	65,36	270,33	1871,32		

6 ДЕНЬ (3-7 лет)

Наименование блюд		ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамин	№
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Отварные макароны с маслом	200	7,35	5,84	46,84	ККАЛ	С	рецептуры
2	Чай с сахаром	200	0,07		14,68	274		
3	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	55,4		
	ИТОГО	150	8,92	7,8	76,4	83,4		
	2й завтрак - сок		0,75	0,15	15,15	412,8		
						69		
ОБЕД								
1	Салат из свежей капусты	50	0,94	3,04	4,47			
2	Прозрачный мясной бульон с гренками	200/15	8,52	4,76	10,58	48,7		
3	Плов с мясом	200	25,32	9,57	41	104,4		
4	Компот из сухофруктов	200	0,52		25,26	356		
5	Хлеб украинский	50	3,3	0,6	19,8	103		
	ИТОГО		38,6	17,97	101,11	99		
						711,1		
ПОЛДНИК								
1	Какао с молоком	200	5,49	6,27	23,88			
2	Зефир	30	1,38	9,15	18,75	169,3		
	ИТОГО		6,87	15,42	42,63	162,75		
						332,05		
УЖИН								
1	Овощная запеканка	200	6,01	8,98	35,88			
2	Батон нарезной	30	2,31	0,9	15,03	252,8		
3	Чай с сахаром	200	0,07		14,68	77,7		
	ИТОГО		8,39	9,88	65,59	55,4		
	Всего за день		63,53	51,22	300,88	385,9		
						1910,85		

7 ДЕНЬ (3-7 лет)

Наименование блюд		ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Каша Дружба	200	5,58	11,46	31,58	251,4		
2	Батон нарезной	30	2,31	0,9	15,03	77,7		
3	Кофейный напиток с молоком	200	5,49	6,27	23,88	169,3		
	ИТОГО		13,38	18,63	70,49	498,4		
ОБЕД								
1	Салат из зеленого горошка с луком репчатым	60	1,57	5,08	3,9	67		
2	Рассольник с рыбой	200	8,75	3,9	14,34	113,2		
3	Жаркое по-домашнему	185	16,72	11,63	33	247,1		
4	Компот из сухофруктов	200	0,52		25,26	103		
5	Хлеб украинский	50	3,3	0,6	19,8	99		
	ИТОГО		30,86	21,21	96,3	629,3		
ПОЛДНИК								
1	Кисель	200	0,51		30,44	125,4		
2	Вафли	40	3	3,92	29,88	166,8		
	ИТОГО		3,51	3,92	60,32	292,2		
УЖИН								
1	Сырники со сметаной	150/50	23,69	21,31	32,41	415,5		
2	Чай с сахаром	200	0,07		14,68	55,4		
	ИТОГО		23,76	21,31	47,09	470,9		
	Всего за день		71,51	65,07	274,2	1890,8		

8 ДЕНЬ (3-7 лет)

Наименование блюд		ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамин С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Каша геркулесовая	200	7,63	11,5	23,71	227,2		
2	Батон с сыром	40/20	8	7	20	173		
3	Кофейный напиток с молоком	200	5,49	6,27	23,88	169,3		
	ИТОГО	100	21,12	24,77	67,59	569,5		
2-й завтрак - яблоки			0,4	0,4	9,8	47		
ОБЕД								
1	Борщ вегетарианский	200	1,44	4,85	6,24	75,8		
2	Печень тушеная с картофельным пюре	70/150/30	20,33	15,01	21,53	304,7		
3	Компот из сухофруктов	200	0,52		25,26	103		
4	Хлеб украинский	50	3,3	0,6	19,8	99		
	ИТОГО		25,59	20,46	72,83	582,5		
ПОЛДНИК								
1	Молоко	200	5,76	6,59	9,48	119,5		
2	Мармелад	20	0,002		15,8	64,2		
	ИТОГО		5,762	6,59	25,28	183,7		
УЖИН								
1	Блины с маслом и сахаром	140/5/7	8,94	14,71	56,23	371,3		
2	Чай с сахаром	200	0,07		14,68	55,4		
	ИТОГО		9,01	14,71	70,91	426,7		
Всего за день			61,882	66,93	246,41	1809,40		

Наименование блюда		ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность	Витамины	№
ЗАВТРАК			белки	жиры	углеводы	ККАЛ	С, мг	рецептуры
1	Каша рисовая	200	7,58	10,61	35,06	265,7		
2	Батон нарезной	30	2,31	0,9	15,03	77,7		
3	Кофейный напиток с молоком	200	5,49	6,27	23,88	169,3		
ИТОГО			15,38	17,78	73,97	512,7		
	2-й завтрак - банан	100	1,5	0,5	21	96		
ОБЕД								
1	Суп овощной со сметаной	200	1,53	4,53	7,44	83,5		
2	Мясная котлета с вермишелью	70/120	18,92	11,41	36,26	330,7		
3	Компот из сухофруктов	200	0,52		25,26	103		
4	Хлеб украинский	50	3,3	0,6	19,8	99		
ИТОГО			24,27	16,54	88,76	616,2		
ПОЛДНИК								
1	Сок	200	1	0,2	20,2	92		
2	Пирог с повидлом	90	6,26	5,84	51,91	281,4		
ИТОГО			7,26	6,04	72,11	373,4		
УЖИН								
1	Рыба по-польски	80	14,81	7,25	3,27	136,1		
2	Батон нарезной	30	2,31	0,9	15,03	77,7		
3	Чай с сахаром	200	0,07		14,68	55,4		
ИТОГО			17,19	8,15	32,98	269,2		
Всего за день			65,6	49,01	288,82	1867,5		

10 ДЕНЬ (3-7 лет)

	Наименование блюд	ВЫХОД	пищевая ценность			энерг. ценность ККАЛ	Витамины С	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
ЗАВТРАК								
1	Каша манная	200	7,53	10,72	27,31	233,1		
2	Батон с маслом	40/8	3,04	7	20,06	165		
3	Какао с молоком	200	5,49	6,27	23,88	169,3		
	ИТОГО		16,06	23,99	71,25	567,4		
	2-й завтрак- банан	100	1,5	0,5	21	96		
ОБЕД								
1	Суп с галушками	200	4,58	5,96	23,46	161,6		
2	Курица отварная с рисом и свеклой	70/130	20,11	8,26	18,6	231,8		
3	Компот из сухофруктов	200	0,52		25,26	103		
4	Хлеб украинский	50	3,3	0,6	19,8	99		
	ИТОГО		28,51	14,82	87,12	595,4		
ПОЛДНИК								
1	Компот из свежих фруктов	200	0,47		21,54	86,1		
2	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4		
	ИТОГО		1,97	1,96	36,42	169,5		
УЖИН								
1	Котлеты морковные со сметаной	200/20	11,34	16,29	37,48	346,4		
2	Батон нарезной	30	2,31	0,9	15,03	77,7		
3	Чай с сахаром	200	0,07		14,68	55,4		
	ИТОГО		13,72	17,19	67,19	479,5		
	Всего за день		61,8	58,5	283,0	1907,8	0,0	
	<i>среднее значение за весь период</i>		<i>62</i>	<i>63</i>	<i>274</i>	<i>1887</i>	<i>0</i>	