


Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад «Золотой ключик»
И.В.Наркевич



Примерное десятидневное меню
для детей от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет с 12-ти часовым пребыванием
в МБДОУ «Детский сад «Золотой ключик»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		Номер рецептуры
				белки		жиры		углеводы		сад	ясли	сад	ясли	
				сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли					
День 1														
Завтрак	Плов вегетарианский с изюмом	200	150	5,75	4,31	4,9	3,68	73,08	54,81	359,42	269,57	0,64	0,48	286
	Чай с сахаром	200	150	0,2	0,15	0	0	14,0	10,5	28,0	21,0	0	0	943
	Бутерброд с маслом	40/10	30/7	2,3	1,54	4,36	3,46	14,62	9,75	108	78	0	0	1
Итого за завтрак				8,25	6	9,26	7,14	101,7	75,06	495,42	368,57	0,64	0,48	
2 завтрак	Сок овощной ,фруктовый ,ягодный	200	200	0,6	0,6	0	0	34,4	34,4	132	132	12	12	532
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	142/8	1,88	1,17	5,39	3,38	6,78	4,11	95,49	59,02	16,83	10,01	156
	Каша гречневая рассыпчатая	150	120	6,58	5,26	5,56	4,45	31,67	25,34	208,08	166,47	0	0	252
	Шницель	70	60	12,57	10,77	15,93	13,65	10,06	8,62	233,86	200,45	0	0	119
	Соус томатный	50	30	0,54	0,32	1,86	1,12	3,46	2,08	33,46	20,07	0,77	0,46	465
	Компот из сухофруктов	200	150	0,48	0,43	0	0	23,8	21,42	90	81	0,4	0,36	241
	Хлеб ржаной	50	40	3,3	2,64	0,6	0,48	16,7	13,36	87,0	69,6	0	0	123
Итого за обед				25,95	21,19	29,34	23,08	126,87	109,33	879,89	728,61	30	22,83	
Полдник	Какао с молоком	200	150	4,2	3,15	3,6	2,72	17,28	12,96	118,67	89	1,6	1,2	397
	Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	94	70,5	0	0	122
Итого за полдник				7,24	5,43	3,92	2,96	36,96	27,72	212,67	159,5	1,6	1,2	
Ужин	Сырники из творога запечённые	200	150	34,92	26,19	19,67	14,75	43,92	32,94	460,35	345,26	0,47	0,35	331
	Соус молочный сладкий	50	25	1,3	0,65	3,54	1,77	7,88	3,94	60,6	30,3	0,24	0,12	452
	Молоко кипячёное	200	150	5,59	4,19	6,38	4,79	10,08	7,56	120,12	90,09	0,5	0,38	529
Итого за ужин				41,81	31,03	29,59	21,31	61,88	44,44	641,07	465,65	1,21	0,85	
Итого за день				83,25	63,65	72,11	54,49	327,41	256,55	2228,98	1722,335	33,45	25,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		Номер рецептуры
				белки		жиры		углеводы						
				сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
День 2														
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	150	7,14	4,13	6,57	3,94	21,56	12,94	178,92	107,35	1,14	0,68	180
	Кофейный напиток с молоком	200	150	1,3	1,08	1,3	1,08	14	11,67	92	76,67	1	0,83	253
	Бутерброд с маслом и сыром	40/10	30/7	5,06	3,61	7	5,4	14,62	9,75	145	106	-	-	3
Итого за завтрак				13,5	8,82	14,87	10,42	50,18	34,36	415,92	290,02	2,14	1,51	
2 завтрак														
Обед	Салат из свежих огурцов	60	45	0,44	0,33	6,06	4,55	1,37	1,03	61,58	46,19	2,73	2,05	16
	Суп из овощей	200	150	1,75	1,26	5	3,6	8,53	6,14	97,42	70,15	8,5	6,12	202
	Картофельное пюре	130	110	3,08	2,46	6,36	5,09	14,09	11,27	145,29	116,23	5,1	4,08	441
	Котлета	80	60	8,97	7,69	7,21	6,18	8,21	7,04	135,21	115,89	0	0	608
	Соус томатный	50	30	0,54	0,32	1,86	1,12	3,46	2,08	33,46	20,07	0,77	0,46	465
	Компот из сухофруктов	200	150	0,48	0,43	0	0	23,8	21,42	90	81	0,4	0,36	241
	Хлеб ржаной	40	30	2,64	1,98	0,48	0,36	13,36	10,02	69,6	52,2	0	0	123
Итого за обед				17,9	14,47	26,97	20,9	72,82	59	632,56	501,73	17,5	13,07	
Полдник	Молоко кипячёное	200	150	5,59	4,19	6,38	4,79	10,08	7,56	120,12	90,09	0,5	0,38	529
	Печенье	50	30	3,75	2,25	4,9	2,94	37,2	22,32	208,5	125,1	0	0	604
Итого за полдник				9,34	6,44	11,28	7,73	48	29,88	328,62	215,19	0,5	0,38	
Ужин	Рыба, запечённая в омлете	200	180	33,74	30,37	20,06	18,05	4,56	4,1	333,74	300,37	0,14	0,13	348
	Чай с сахаром	200	150	0,2	0,15	0	0	14,0	10,5	28,0	21,0	0	0	943
	Хлеб ржаной	40	30	2,64	1,98	0,48	0,36	13,36	10,02	69,6	52,2	0	0	123
Итого за ужин				36,58	32,5	20,54	18,41	31,92	24,62	431,34	373,57	0,14	0,13	
Итого за день				77,32	62,23	73,66	57,46	202,92	147,86	1808,44	1380,51	20,28	15,09	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		Номер рецептуры
				белки		жиры		углеводы		сад	ясли	сад	ясли	
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли					
День 3														
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	200	150	6,98	5,93	10,42	8,86	25	21,25	222,38	189,02	0,9	0,77	64
	Какао с молоком	200	150	4,2	3,15	3,6	2,72	17,28	12,96	118,67	89	1,6	1,2	397
	Бутерброд с маслом	40/10	30/7	2,3	1,54	4,36	3,46	14,62	9,75	108	78	0	0	1
Итого за завтрак				13,48	10,62	18,38	15,04	56,9	43,96	449,05	356,02	2,5	1,97	
2 завтрак	Фрукт(Яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	10,3	10,3	44	44	10	10	368
Итого за 2 завтрак				0,4	0,4	0,4	0,4	10,3	10,3	44	44	10	10	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	150	2,69	1,61	2,84	1,7	17,14	10,29	104,75	62,85	8,25	4,95	82
	Капуста тушеная с мясом	220	180	3,02	2,41	5,66	4,52	10,14	8,11	109,5	87,6	18,3	14,64	200
	Компот из сухофруктов	200	150	0,48	0,43	0	0	23,8	21,42	90	81	0,4	0,36	241
	Хлеб ржаной	40	30	2,64	1,98	1,98	0,36	13,36	10,02	87,0	52,2	0	0	123
Итого за обед				8,43	6,03	8,58	6,18	54,14	39,04	347,25	239,65	16,95	9,77	
Полдник	Кисломолочные напитки	200	150	6,0	4,5	0,1	0,75	7,6	5,7	60	45	1,4	1,05	530
	Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	94	70,5	0	0	122
Итого за полдник				9,04	6,78	0,42	0,99	27,28	20,46	154	115,5	1,4	1,05	
Ужин	Котлета рыбная любительская	80	50	9,98	6,24	2,49	1,56	4,82	3,01	81,62	51,01	0,59	0,37	357
	Салат из свеклы	60	45	0,86	0,65	3,65	2,74	5,02	3,77	56,34	42,26	5,7	4,28	33
	Хлеб ржаной	50	40	2,64	1,98	1,98	0,36	13,36	10,02	87,0	52,2	3,14	1,42	391
	Чай с лимоном	200	150	0,13	0,07	0,02	0,01	11,33	7,1	45	29	0	0	943
Итого за ужин				13,61	8,94	8,14	4,67	34,53	23,9	269,96	174,47	9,43	6,07	
Итого за день				44,96	32,77	35,9	27,21	183,15	137,66	1264,26	929,64	40,28	28,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		Номер рецептуры
				белки		жиры		углеводы		сад	ясли	сад	ясли	
				сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли					
День 4														
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	150	5,55	4,72	9,03	7,68	32,5	27,63	236,21	200,78	1,53	1,3	283
	Чай с молоком	180/12	150/9	0,8	0,67	1	0,83	13,5	11,25	56	46,67	0,65	0,54	261
	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/13	30/7/10	5,06	3,61	7	5,4	14,62	9,75	145	106	0	0	3
Итого за завтрак				11,41	9	17,03	13,91	60,62	48,9	437,21	353,45	2,18	1,84	
2 завтрак														
Обед	Салат из свежих помидоров	60	45	0,6	0,45	6,12	4,59	2,08	1,56	67,04	50,28	12,29	9,22	21
	Свекольник	200	150	2,18	1,31	4,41	2,65	12,09	7,25	115,78	69,47	8,74	5,24	145
	Жаркое по-домашнему	190	150	19,22	15,17	19,71	15,56	14,83	11,71	313,55	247,54	6,77	5,34	379
	Компот из сухофруктов	200	150	0,48	0,43	0	0	23,8	21,42	90	81	0,4	0,36	241
	Хлеб ржаной	50	40	3,3	2,64	0,6	0,48	16,7	13,36	87	69,6	0	0	
Итого за обед				25,78	20	30,84	23,28	69,5	55,3	673,37	517,89	28,2	20,16	
Полдник	Кисель	200	150	0	0	0	0	18	13,5	60	46,5	0	0	233
	Булочка «Веснушка»	60	50	4,86	4,05	3,85	3,21	35,66	29,72	196,64	163,87	0	0	573
Итого за полдник				4,86	4,05	3,85	3,21	53,66	43,22	256,64	210,37	0	0	
Ужин	Каша вязкая пшеничная молочная	200	150	6,44	5,26	7,53	6,07	25,38	21,29	192	159,75	1,95	1,46	91
	Кофейный напиток с молоком	200	150	1,3	1,08	1,3	1,08	14	11,67	92	76,67	1	0,83	253
	Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	94	70,5	0	0	122
Итого за ужин				9,61	7,61	7,87	6,32	56,39	43,15	331	259,25	5,09	2,88	
Итого за день				51,66	40,66	59,59	46,72	240,17	190,57	1698,22	1340,96	35,47	24,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		Номер рецептуры
				белки		жиры		углеводы		сад	ясли	сад	ясли	
				сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли					
День 5														
Завтрак	Омлет натуральный	150	130	12,92	11,2	19,85	17,2	3,51	3,04	244,34	211,76	0	0	311
	Кофейный напиток с молоком	200	150	1,3	1,08	1,3	1,08	14	11,67	92	76,67	1	0,83	253
	Бутерброд с маслом	40/10	30/7	2,3	1,54	4,36	3,46	14,62	9,75	108	78	-	-	1
Итого за завтрак				16,52	13,82	25,51	21,74	32,11	24,46	444,34	366,43	1	0,83	
2 завтрак	Сок овощной ,фруктовый ,ягодный	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	4	4	532
Итого за 2 завтрак				1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	4	4	
	Суп рыбный	200	150	15,93	9,5	0,75	0,45	11,53	6,92	131,8	79,08	7,38	4,43	41
	Каша вязкая пшённая	130	110	7,01	5,26	8,09	6,07	28,39	21,29	213	159,75	1,95	1,46	96
	Суфле из сердца	80	60	9,75	7,31	9,1	8,7	11,59	8,7	134,07	100,55	0,33	0,25	446
	Соус томатный	50	30	0,54	0,32	1,86	1,12	3,46	2,08	33,46	20,07	0,77	0,46	465
	Компот из сухофруктов	200	150	0,48	0,43	0	0	23,8	21,42	90	81	0,4	0,36	241
	Хлеб ржаной	40	30	2,64	1,98	0,48	0,36	13,36	10,02	69,6	52,2	0	0	123
Итого за обед				36,8	24,86	20,28	16,7	92,07	70,43	671,93	492,65	10,83	6,96	
Полдник	Какао с молоком	200	150	4,2	3,15	3,6	2,72	17,28	12,96	118,67	89	1,6	1,2	397
	Бутерброд с джемом	40/15	30/10	2,32	1,54	0,24	0,16	20,08	13,16	92	61	0,01	0,01	2
Итого за полдник				6,52	4,69	3,84	2,88	37,36	26,12	210,67	150	1,61	1,21	
Ужин	Рагу из овощей	180	150	2,67	2,23	4,82	4,04	12,19	10,16	104	86,67	17,2	14,33	77
	Чай с сахаром	200	150	0,2	0,15	0	0	14,0	10,5	28,0	21,0	0	0	943
	Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	94	70,5	0	0	122
Итого за ужин				5,91	4,66	5,14	4,28	45,87	35,42	226	178,17	17,2	14,33	
Итого за день				66,75	49,03	54,97	45,8	227,61	176,63	1644,94	1279,25	39,59	30,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		Номер рецептуры
				белки		жиры		углеводы		сад	ясли	сад	ясли	
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли					
День 6														
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200	150	11,17	9,29	10,28	10,01	31,78	22,71	264	218	0,14	0,14	204
	Чай с сахаром	200	150	0,2	0,15	0	0	14,0	10,05	28,0	21,0	0	0	943
	Бутерброд с маслом	40/10	30/7	2,3	1,54	4,36	3,46	14,62	9,75	108	78	0	0	1
Итого за завтрак				13,67	10,98	14,64	13,47	60,4	42,51	400	317	0,14	0,14	
2 завтрак														
Обед	Суп крестьянский	200	150	2,1	1,26	5,76	3,45	11,45	6,87	111,74	67,04	11,11	6,66	16
	Плов из отварной говядины	200	145	21,83	15,83	17	12,33	30,67	22,24	363	263,18	0	0	380
	Компот из сухофруктов	200	150	0,48	0,43	0	0	23,8	21,42	90	81	0,4	0,36	241
	Хлеб ржаной	50	40	3,3	2,64	0,6	0,48	16,7	13,36	87	69,6	0	0	123
Итого за обед				27,71	20,16	22,82	16,26	82,62	63,89	651,74	480,82	11,51	7,02	
Полдник	Кисломолочный продукт	200	150	10,0	7,5	6,4	4,8	17,0	12,75	170	127,5	1,2	0,9	531
	Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	94	70,5	0	0	122
Итого за полдник				13,04	9,78	6,72	5,04	36,68	27,51	264	198	1,2	0,9	
Ужин	Запеканка из творога	140	100	19,6	12,8	16,7	11,5	43,1	31,13	475,3	343,27	0,54	0,39	117
	Соус сметанный	30	20	0,45	0,3	5,06	3,37	1,62	1,08	45	30	0,06	0,04	226
	Молоко кипячёное	200	150	5,59	4,19	6,38	4,79	10,08	7,56	120,12	90,09	0,5	0,38	529
Итого за ужин				25,64	17,29	28,14	19,66	54,8	39,77	640,42	463,36	1,1	0,81	
Итого за день				80,06	58,21	72,32	54,43	234,5	173,68	1956,16	1459,18	13,95	8,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		Номер рецептуры
				белки		жиры		углеводы						
				сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
День 7														
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	200	150	6,21	4,66	7,47	5,6	25,09	18,82	192	144	1,95	1,46	88
	Кофейный напиток с молоком	200	150	1,3	1,08	1,3	1,08	14	11,67	92	76,67	1	0,83	253
	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/13	30/7/10	5,06	3,61	7	5,4	14,62	9,75	145	106	0	0	3
Итого за завтрак				12,57	9,35	15,77	12,08	53,75	40,24	429	326,67	2,95	2,29	
2 завтрак	Яблоко	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95	10	10	368
Итого за 2 завтрак				1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	95	95	10	10	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	150	1,78	1,07	5,14	3,08	11,24	6,75	101,56	60,94	13,39	8,03	142
	Картофельное пюре	130	100	3,08	2,46	6,36	5,09	14,09	11,27	145,29	116,23	5,1	4,08	441
	Соус томатный	50	30	0,54	0,32	1,86	1,12	3,46	2,08	33,46	20,07	0,77	0,46	465
	Шницель	80	60	8,97	7,69	7,21	6,18	8,21	7,04	135,21	115,89	0	0	608
	Компот из сухофруктов	200	150	0,48	0,43	0	0	23,8	21,42	90	81	0,4	0,36	241
	Хлеб ржаной	50	40	3,3	2,64	0,6	0,48	16,7	13,36	87	69,6	0	0	123
Итого за обед				14,85	11,97	20,57	15,95	77,5	61,92	592,52	463,73	19,66	12,93	
Полдник	Пряник	40	65	3,84	2,36	3,06	1,88	48,75	30	237,9	146,4	0	0	603
	Молоко кипячёное	200	150	5,59	4,19	6,38	4,79	10,08	7,56	120,12	90,09	0,5	0,38	529
Итого за полдник				9,43	6,55	9,44	6,67	58,83	37,56	358,02	236,49	0,5	0,38	
Ужин	Рыба, тушенная с овощами	80	70	7,66	6,7	3,97	3,47	34,65	30,32	81	70,88	3,17	2,77	144
	Салат из белокочанной капусты	60	45	0,68	0,51	6,06	4,55	6,38	4,78	84	63	8,95	6,71	3
	Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	94	70,5	0	0	122
	Чай с сахаром	200	150	0,2	0,15	0	0	14,0	10,5	28	21	0	0	943
Итого за ужин				11,58	9,64	10,35	8,26	74,71	60,36	287	225,38	12,12	9,48	
Итого за день				49,93	39,01	56,63	43,46	285,79	221,08	1761,54	1347,27	45,23	35,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		Номер рецептуры
				белки		жиры		углеводы						
				сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли					
День 8														
Завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	200	150	7,16	6,09	8,98	7,63	28,84	24,51	227,19	193,11	1,53	1,3	281
	Кофейный напиток на молоке	200	150	1,3	1,08	1,3	1,08	14	11,67	92	76,67	1	0,83	253
	Бутерброд с маслом	40/10	30/7	2,3	1,54	4,36	3,46	14,62	9,75	108	78	0	0	1
Итого за завтрак				10,76	8,71	14,64	12,17	57,46	45,93	427,19	347,78	2,53	2,13	
2 завтрак														
Обед	Суп гороховый	200	150	7,34	4,4	0,6	0,36	20,15	12,09	127,35	76,41	5,33	3,2	35
	Голубцы ленивые	160	120	13,63	10,22	13,25	9,94	5,63	4,22	228,29	171,22	19,87	14,9	382
	Соус сметанный	30	20	0,45	0,3	5,06	3,37	1,62	1,08	45	30	0,06	0,04	226
	Компот из сухофруктов	200	150	0,48	0,43	0	0	23,8	21,42	90	81	0,4	0,36	241
	Хлеб ржаной	40	30	2,64	1,98	0,48	0,36	13,36	10,02	69,6	52,2	0	0	123
Итого за обед				24,54	17,33	19,39	14,03	64,56	48,83	560,24	410,83	25,66	18,5	
Полдник	Какао с молоком	200	150	4,2	3,15	3,6	2,72	17,28	12,96	118,67	89	1,6	1,2	397
	Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	94	70,5	0	0	122
Итого за полдник				7,24	5,43	3,92	2,96	36,96	27,72	212,67	159,5	1,6	1,2	
Ужин	Сельдь с луком репчатым	60	45	5,3	3,98	6,5	4,88	0,91	0,68	116	87	1	0,75	24
	Винегрет овощной	90	60	0,76	0,57	6,12	4,59	4,4	3,3	76,17	57,13	0,98	0,74	90
	Чай с сахаром	200	150	0,2	0,15	0	0	14,0	10,5	28,0	21,0	0	0	943
	Хлеб ржаной	40	30	2,64	1,98	0,48	0,36	13,36	10,02	69,6	52,2	0	0	123
Итого за ужин				8,9	6,68	13,1	9,83	32,67	24,5	289,77	217,33	1,98	1,49	
Итого за день				51,44	38,15	51,05	38,99	191,65	146,98	1489,87	1135,44	31,77	23,32	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		Номер рецептуры
				белки		жиры		углеводы						
				сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
День 9														
Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	150	6,21	4,66	7,73	5,79	27,71	20,78	201	150,75	1,95	1,46	84
	Кофейный напиток с молоком	200	150	1,3	1,08	1,3	1,08	14	11,67	92	76,67	1	0,83	253
	Бутерброд с маслом и сыром	40/10\13	30/7/10	5,06	3,61	7	5,4	14,62	9,75	145	106	0,47	0,33	3
Итого за завтрак				12,57	9,35	16,03	12,27	56,33	42,2	438	333,42	3,42	2,62	
2 завтрак	Сок овощной , фруктовый, ягодный	200	200	1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	4	4	532
Итого за 2завтрак				1	1	0,2	0,2	20,2	20,2	92	92	4	4	
Обед	Рассольник ленинградский	200	150	2,16	1,29	5,88	3,52	12,85	7,71	127,49	76,5	11,86	7,11	142
	Макаронные изделия отварные	120	100	4,08	3,4	6,0	5,0	22,8	19,0	162	135	0	0	688
	Биточки	80	60	8,97	7,69	7,21	6,18	8,21	7,04	135,21	115,89	0	0	608
	Компот из сухофруктов	200	150	0,48	0,43	0	0	23,8	21,42	90	81	0,4	0,36	241
	Хлеб ржаной	50	40	3,3	2,64	0,6	0,48	16,7	13,36	87	69,6	0	0	123
Итого за обед				18,99	15,45	19,69	15,18	84,36	68,53	601,7	477,99	2,26	7,47	
Полдник	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	60	5,6	4,8	4,3	3,69	24,48	20,98	182,3	156,3	0,3	0,26	289
	Молоко кипячёное	200	150	5,59	4,19	6,38	4,79	10,08	7,56	120,12	90,09	0,5	0,38	529
Итого за полдник				11,19	8,99	10,68	8,48	34,56	28,54	302,42	246,39	0,8	0,64	
Ужин	Каша молочная пшеничная жидкая	200	150	7,44	6,77	6,7	4,65	32,47	24,19	201,5	129,22	0,28	0,16	280
	Чай с лимоном	200/8	150/4	0,13	0,07	0,02	0,01	11,33	7,1	45	29	3,14	1,42	393
	Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	94	70,5	0	0	122
Итого за ужин				10,61	9,12	7,04	4,9	63,48	46,05	340,5	228,72	3,42	1,58	
Итого за день				54,36	43,91	53,64	41,03	258,93	205,52	1670,04	1378,52	13,9	8,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		Номер рецептуры
				белки		жиры		углеводы						
				сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
День 10														
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	200	150	7,01	5,26	8,09	6,07	28,39	21,29	213	159,75	1,95	1,46	96
	Кофейный напиток с молоком	200	150	1,3	1,08	1,3	1,08	14	11,67	92	76,67	1	0,83	253
	Бутерброд с маслом	40/10	30/7	2,3	1,54	4,36	3,46	14,62	9,75	108	78	0	0	1
Итого за завтрак				10,61	7,88	13,75	10,61	57,01	42,71	413	314,42	2,95	2,29	
2 завтрак														
Обед	Суп картофельный вегетарианский	200	150	1,66	0,99	5,59	3,36	9,14	5,49	93,5	56,1	9,33	5,6	78
	Свекла тушёная со сметаной	130	100	2,1	1,63	3,9	3	13,4	8,17	97	68,54	2,08	1,27	59
	Тефтели из говядины	70	50	8,98	6,41	9,49	6,78	7,31	5,22	150,5	107,5	0,79	0,56	174
	Соус томатный	50	30	0,54	0,32	1,86	1,12	3,46	2,08	33,46	20,07	0,77	0,46	465
	Компот из сухофруктов	200	150	0,48	0,43	0	0	23,8	21,42	90	81	0,4	0,36	241
	Хлеб ржаной	50	40	3,3	2,64	0,6	0,48	16,7	13,36	87	69,6	0	0	123
Итого за обед				17,06	12,42	21,44	14,74	73,81	55,74	551,46	402,81	13,37	8,25	
Полдник	Молоко кипячёное	200	150	5,59	4,19	6,38	4,79	10,08	7,56	120,12	90,09	0,5	0,38	529
	Вафли	50	30	1,4	0,84	1,66	1	38,66	23,2	177	106,2	0	0	602
Итого за полдник				6,99	5,03	8,04	5,79	48,74	30,76	297,12	196,29	0,5	0,38	
Ужин	Салат из зелёного горошка (кукурузы) с луком	60	45	1,57	1,18	5,08	3,81	3,9	2,93	67	50,25	3,2	2,4	23
	Омлет натуральный с маслом	100	80	9,01	7,21	12,51	10,01	2,24	1,79	156,29	125	0,49	0,39	110
	Чай с сахаром	200	150	0,2	0,15	0	0	14	10,5	28	21	0	0	943
	Хлеб пшеничный	40	30	3,04	2,28	0,32	0,24	19,68	14,76	94	70,5	0	0	122
Итого за ужин				13,82	10,82	17,91	14,06	39,82	29,98	345,29	266,75	3,69	2,79	
Итого за день				48,48	36,15	61,14	45,2	219,38	159,27	1606,8	1180,2	20,51	13,71	