

СОГЛАСОВАНО

с родительским комитетом

СП «Детский сад № 14»



О.М. Ермакова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ ООШ № 28 г.о.Сызрань

О.Ю.Тюкова

Приказ № 160 от 31.03.2021г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(весна-лето)

структурного подразделения «Детский сад № 14»

ГБОУ ООШ №28 г.о.Сызрань

(с 12-ти часовым пребыванием детей)

1 день - понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		№ рецепт. по сборнику	№ ТК	вит С	
		до 3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		до 3 лет	3-7 лет			до 3 лет	3-7 лет
				до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет						
Завтрак	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	200	0,6	0,8	0,3	0,5	0,3	0,4	120	125	179	№ 1/1	0	0
	Икра кабачковая	40	60	0,48	0,72	1,89	2,82	3,08	4,62	31	47	57	№ 13/1	3	4,5
	Батон	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94			0	0
	Сыр (порц.)	10	15	2,32	3,48	2,95	4,43			36	54	7	№ 13/2	0,07	0,11
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12			7,1	10,2	29	41	410, 412	№ 9/1	1,42	2,83
	Всего			5,84	8,28	5,44	8,15	24,98	34,52	286,5	361			4,49	7,44
2 завтрак	Сок фруктовый	200	200			0,4	0,4	0,6	0,6	136	136	418	№ 9/2	1,8	1,8
	Кондитерское изделие	30	50	2	3,3	0,2	0,3	20,5	34,2	112	186,5			0	0
	Всего			2	3,3	0,6	0,7	21,1	34,8	248	322,5			1,8	1,8
Обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) со сметаной	150	200	1,6	2,2	3,6	4,8	8,2	10,9	72	95,4	65	№ 2/1	10,7	14,2
	Тефтеля мясная	60	80	4,4	5,9	4,9	6,6	5,9	7,8	86	114	303	№ 3/1	0,4	0,6
	Макаронные изделия отварные	110	150	2,9	3	0,6	0,7	21	25	132	154	218	№ 8/1	0	0
	Соус томатный	40	40	0,5	0,5	1,7	1,7	3,2	3,2	30	30	366	№ 11/3	0,95	0,95
	Салат из свежих огурцов	40	60	0,3	0,45	2,5	3,75	1	1,5	27	40,5	13	№ 12/3	3,8	5,7
	Компот из свежих ягод	150	180	0,2	0,3	0,1	0,2	16,6	20	68	82	393	№ 9/5	0,3	0,4
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	4	0,5	0,7	13,4	20	70	104,4			0,16	0,2
		Всего			12,5	16,35	13,9	18,45	69,3	88,4	485	620,3			16,31
Полдник (уплотн.)	Омлет натуральный	65	85	7	5,4	9,8	14	0,65	1,2	144	170	229	№ 7/1	0,1	0,15
	Салат из моркови и яблок	40	60	0,3	0,5	2,1	3,2	3,2	4,8	33	49,5	41	№ 12/11	2,8	4,2
	Батон/Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94			0	0
	Кисломолочный продукт	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	6,3	7,6	76	92			0,5	0,51
	Фрукт	95	100	1,7	1,8	0,6	0,7	24,2	24,3	109	111			23,75	25
	Всего			15,77	16,06	16,6	22,8	48,85	57,2	432,5	516,5			27,15	29,86
	ИТОГО			36,11	43,99	36,54	50,1	164,23	214,92	1452	1820,3			49,75	61,15

2 день - вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		№ рецепт. по сборнику	№ ТК	вит С	
		до 3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		до 3 лет	3-7 лет			до 3 лет	3-7 лет
				до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет						
Завтрак	Каша манная молочная с ягодами	150	200	2,46	3,3	4,05	4,2	24,8	33,6	145	185	195	№ 1/4	69	92
	Закрытый бутерброд с повидлом	45	60	2,45	3,26	3,93	4,03	21,06	29,14	139	166	5	№ 10/2	0,05	0,08
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91	414	№ 9/6	0,98	1,17
	Всего			7,25	9,41	9,98	10,64	56,49	77,1	354	442			70,03	93,25
2 завтрак	Фрукт	95	100	1,7	1,8	0,6	0,7	24,2	24,3	109	111			23,75	25
	Всего			1,7	1,8	0,6	0,7	24,2	24,3	109	111			23,75	25
Обед	Суп картофельный с клецками	150	200	1,3	1,7	2,1	2,7	7,3	9,7	52,4	69,8	91, 60, 128	№ 2/7	3,5	4,6
	Птица тушеная	60	80	7	9,4	6,5	8,6	1,7	2,3	94	125,3	318, 372	№ 4/1	10,7	14,2
	Пюре картофельное	110	150	2	3	4,3	4,8	15	24,5	102	148	339	№ 8/2	13,4	18,3
	Салат из свежих помидоров с луком	40	60	0,5	0,75	2,5	3,75	1,9	2,85	31,6	47,4	14	№ 12/6	8,2	12,3
	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,5	0,6	0,2	0,3	14,2	18,7	61	79	417	№ 9/10	75	90
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	4	0,5	0,7	13,4	20	70	104,4			0,16	0,2
	Всего			13,9	19,45	16,1	20,85	53,5	78,05	411	573,9			110,96	139,6
Полдник (уплотн.)	Пудинг рыбный запеченный	60	80	9	11,9	2,3	3,3	4,4	6	74	101	285	№ 5/4	0,2	0,3
	Салат из свеклы	40	60	0,7	1,1	2	3	1	1,5	37	55,5	34	№ 12/1	3,8	5,7
	Булочка российская	80	80	5,6	5,6	6,4	6,4	44,4	44,4	257	257			0,01	0,01
	Кисломолочный продукт	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	6,3	7,6	76	92			0,5	0,51
	Всего			19,7	23,8	14,5	17,2	56,1	59,5	444	505,5			4,51	6,52
	ИТОГО			42,55	54,46	41,18	49,39	190,29	238,95	1318	1632,4			209,25	264,37

3 день - среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		№ рецепт. по сборнику	№ ТК	вит С	
		до 3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		до 3 лет	3-7 лет			до 3 лет	3-7 лет
				до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет						
Завтрак	Каша из смеси круп с яблоками	150	200	6,5	8,5	7,4	10,5	26,6	35,1	199	268	194	№ 1/3	1,1	1,46
	Тыква отварная с сахаром	40	60	0,42	0,63	0,83	1,24	5	7,4	28,4	42,4	139	№ 15/5	1,73	2,6
	Бутерброд с маслом	40	50	2,45	3,1	7,6	9,5	14,6	18,3	136	170	1	№ 10/1	0	0
	Какао с молоком	150	180	3,2	3,7	0,4	0,4	13	16	89	107	416	№ 9/4	1,2	1,4
	Всего				12,57	15,93	16,23	21,64	59,2	76,8	452,4	587,4			4,03
2 завтрак	Сок фруктовый	200	200			0,4	0,4	0,6	0,6	136	136	418	№ 9/2	1,8	1,8
	Кондитерское изделие	30	50	2	3,3	0,2	0,3	20,5	34,2	112	186,5			0	0
	Всего			2	3,3	0,6	0,7	21,1	34,8	248	322,5			1,8	1,8
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	4	5,3	3,1	4,1	9,3	12,4	81	108	89, 59, 129	№ 2/8	6,7	9
	Суфле из отварного мяса с рисом	60	80	11,6	15,6	8,9	11,4	13,1	16,7	179	232	295	№ 3/7	0,01	0,01
	Рагу овощное	110	150	3	3,2	6,7	7,3	17,4	19,1	142	155	362, 366	№ 8/8	10,7	14,2
	Кисель из свежих ягод	150	180	0,13	0,16	0,06	0,07	20,2	24,2	82	98	396	№ 9/7	18,3	22
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	4	0,5	0,7	13,4	20	70	104,4			0,16	0,2
	Всего			21,33	28,26	19,26	23,57	73,4	92,4	554	697,4			35,87	45,41
Полдник	Картофель в молоке	110	150	2,5	3,33	5,1	5,1	13,4	18,1	109	132	137	№ 8/4	11,55	15,7
	Батон/Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94			0	0
	Кисломолочный продукт	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	6,3	7,6	76	92			0,5	0,51
	Фрукт	95	100	1,7	1,8	0,6	0,7	24,2	24,3	109	111			23,75	25
	Всего			10,97	13,49	9,8	10,7	58,4	69,3	364,5	429			35,8	41,21
	ИТОГО			46,87	60,98	45,89	56,61	212,1	273,3	1618,9	2036,3			77,5	93,88

4 день - четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		№ рецепт. по сборнику	№ ТК	вит С	
		до 3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		до 3 лет	3-7 лет			до 3 лет	3-7 лет
				до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет						
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	2	2,6	8,4	11,3	19	25,3	210	279	100	№ 2/12	0,7	0,9
	Батон	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94			0	0
	Сыр (порц.)	10	15	2,32	3,48	2,95	4,43			36	54	7	№ 13/2	0,07	0,11
	Чай с молоком	150	180	2,6	2,6	2,33	2,34	11,3	14,3	77	89	410, 413	№ 9/12	1,19	1,2
	Всего			9,29	11,84	13,98	18,47	44,8	58,9	393,5	516			1,96	2,21
2 завтрак	Фрукт	95	100	1,7	1,8	0,6	0,7	24,2	24,3	109	111			23,75	25
	Всего			1,7	1,8	0,6	0,7	24,2	24,3	109	111			23,75	25
Обед	Рассольник домашний	150	200	1,2	1,7	3,1	4,1	8,9	11,8	68	90,6	81, 59	№ 2/4	7,1	9,5
	Биточек паровой	60	80	8,6	11,6	5,8	8	5,7	7,8	110	149	306	№ 3/12	0,13	0,17
	Капуста тушеная	110	150	3,6	3,7	4,9	5,9	14,1	17,1	113	135,2	354	№ 8/5		
	Свежий овощ (порц.)	40	60	0,4	0,6			1,2	1,8	10	15			8	12
	Компот из свежих яблок или груш	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,9	21,5	73	88	390	№ 9/8	1,3	1,5
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	4	0,5	0,7	13,4	20	70	104,4			0,16	0,2
	Всего			16,52	21,74	14,42	18,84	61,2	80	444	582,2			16,69	23,37
Полдник (уплотн.)	Шницель рыбный натуральный	60	80	9	12,1	2,7	3,9	5,8	8,2	83	116	274	№ 5/6	1,8	2,6
	Рис отварной с овощами	110	150	2,5	3,5	3,6	5	23	31,3	135	184	334	№ 8/7	0,66	0,9
	Салат из зеленого горошка консервированного	40	60	12	18	21	31,2	25	37,4	33,6	50,4	10	№ 12/2	4,48	6,72
	Батон/Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94			0	0
	Кисломолочный продукт	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	6,3	7,6	76	92			0,5	0,51
	Всего			30,27	41,96	31,4	45	74,6	103,8	398,1	536,4			7,44	10,73
	ИТОГО			11,3	13,6	7,23	8,24	55,2	66,2	332	396,4			49,84	61,31

5 день - пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		№ рецепт. по сборнику	№ ТК	вит С	
		до 3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		до 3 лет	3-7 лет			до 3 лет	3-7 лет
				до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет						
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с изюмом	150	200	4,6	6,1	0,4	0,5	40,1	53,2	232	297	190	№ 1/2	0,65	0,87
	Бутерброд с повидлом	40	55	1,8	2,5	2,8	3,9	20,01	27,56	114	156	2	№ 10/3	0,07	0,1
	Молоко кипяченое	150	180	4,58	5,48	4,1	4,9	7,58	9,07	85	102	419	№ 9/11	2,1	2,5
	Всего			10,98	14,08	7,3	9,3	67,69	89,83	431	555			2,82	3,47
2 завтрак	Сок фруктовый	200	200			0,4	0,4	0,6	0,6	136	136	418	№ 9/2	1,8	1,8
	Всего			0	0	0,4	0,4	0,6	0,6	136	136			1,8	1,8
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1,04	1,4	2,9	3,9	5,1	6,8	50,9	67,8	73, 59	№ 2/3	11,1	14,8
	Жаркое по-домашнему	170	220	8,6	11,6	5,8	8	5,7	7,8	110	149	292	№ 3/4	7,3	9
	Рыба соленая (порц.)	25	25	4,3	4,3	2,1	2,1			36	36	8	№ 13/4	0	0
	Компот из апельсинов или мандаринов	150	180	0,3	0,4	0,07	0,09	25,5	30,6	104	125	392	№ 9/9	9,7	11,6
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	4	0,5	0,7	13,4	20	70	104,4			0,16	0,2
	Всего			16,84	21,7	11,37	14,79	49,7	65,2	370,9	482,2			28,26	35,6
Полдник (уплотн.)	Запеканка из творога с морковью	80	100	9,4	11,7	8,2	10,3	19	23,8	187	234	252	№ 6/2	0,6	0,71
	Соус черносмородиновый	40	40	0,2	0,2	0,05	0,05	26,9	26,9	109	109	378	№ 11/7	10,9	10,9
	Батон/Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94			0	0
	Кисломолочный продукт	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	6,3	7,6	76	92			0,5	0,51
	Фрукт	95	100	1,7	1,8	0,6	0,7	24,2	24,3	109	111			23,75	25
	Всего			18,07	22,06	12,95	15,95	90,9	101,9	551,5	640			35,75	37,12
	ИТОГО			45,89	57,84	32,02	40,44	208,89	257,53	1489,4	1813,2			68,63	77,99

6 день - понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		№ рецепт. по сборнику	№ ТК	вит С	
		до 3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		до 3 лет	3-7 лет			до 3 лет	3-7 лет
				до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет						
Завтрак	Макаронные изделия отварные	110	150	2,9	3	0,6	0,7	21	25	132	154	218	№ 8/1	0	0
	Икра кабачковая	40	60	0,48	0,72	1,89	2,82	3,08	4,62	31	47	57	№ 13/1	3	4,5
	Батон	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94			0	0
	Сыр (порц.)	10	15	2,32	3,48	2,95	4,43			36	54	7	№ 13/2	0,07	0,11
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12			7,1	10,2	29	41	410, 412	№ 9/1	1,42	2,83
	Всего			8,14	10,48	5,74	8,35	45,68	59,12	298,5	390				4,49
2 завтрак	Сок фруктовый	200	200			0,4	0,4	0,6	0,6	136	136	418	№ 9/2	1,8	1,8
	Кондитерское изделие	30	50	2	3,3	0,2	0,3	20,5	34,2	112	186,5			0	0
	Всего			2	3,3	0,6	0,7	21,1	34,8	248	322,5			1,8	9,24
Обед	Суп с рыбными консервами	150	200	5,2	6,9	5	6,7	5	6,7	100,4	133,8	95	№ 2/9	5,5	7,3
	Тефтеля мясная	60	80	4,4	5,9	4,9	6,6	5,9	7,8	86	114	303	№ 3/1	0,4	0,6
	Рагу овощное	110	150	3	3,2	6,7	7,3	17,4	19,1	142	155	362, 366	№ 8/8	10,7	14,2
	Салат из свежих огурцов	40	60	0,3	0,45	2,5	3,75	1	1,5	27	40,5	13	№ 12/3	3,8	5,7
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,2	0,3			21	29	81	127	394	№ 9/3	0,3	0,4
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	4	0,5	0,7	13,4	20	70	104,4			0,16	0,2
	Всего			15,7	20,75	19,6	25,05	63,7	84,1	506,4	674,7				20,86
Полдник (уплотн.)	Пудинг из творога с яблоками	80	100	10,9	13,6	8,6	10,7	11,7	14,6	167	209	254	№ 6/3	1,1	1,33
	Сгущенное молоко	30	40	2,1	2,7	2,5	3,3	16,1	21,4	97,2	130			0,78	1,04
	Салат из моркови	40	60	0,5	0,75	0,04	0,06	4,6	6,9	21	31,5	42	№ 12/10	1,9	2,85
	Батон/Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94			0	0
	Кисломолочный продукт	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	6,3	7,6	76	92			0,5	0,51
	Фрукт	95	100	1,7	1,8	0,6	0,7	24,2	24,3	109	111			23,75	25
	Всего			21,97	27,21	15,84	19,66	77,4	94,1	540,7	667,5				28,03
ИТОГО			47,81	61,74	41,78	53,76	207,88	272,12	1593,6	2054,7				55,18	75,81

7 день - вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		№ рецепт. по сборнику	№ ТК	вит С	
		до 3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		до 3 лет	3-7 лет			до 3 лет	3-7 лет
				до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет						
Завтрак	Каша кукурузная молочная вязкая	150	200	4,3	5,8	4,2	5,5	13,9	18,6	110	147	101	№ 2/13	1	1,2
	Бутерброд с маслом	40	50	2,45	3,1	7,6	9,5	14,6	18,3	136	170	1	№ 10/1	0	0
	Какао с молоком	150	180	3,2	3,7	0,4	0,4	13	16	89	107	416	№ 9/4	1,2	1,4
	Всего			9,95	12,6	12,2	15,4	41,5	52,9	335	424			2,2	2,6
2 завтрак	Фрукт	95	100	1,7	1,8	0,6	0,7	24,2	24,3	109	111			23,75	25
	Всего			1,7	1,8	0,6	0,7	24,2	24,3	109	111			23,75	25
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1,6	2,2	1,7	2,3	10,3	13,7	63	84	88, 60	№ 2/2	4,9	6,6
	Котлета рубленая из птицы	60	80	9,4	12,6	9,7	13,1	10	13,5	164	223	322	№ 4/2	0,5	0,7
	Пюре картофельное с морковью	110	150	2,9	3,5	4,6	5,5	18	21,6	125,1	150,1	340	№ 8/6	15,7	18,9
	Свежий овощ (порц.)	40	60	0,4	0,6			1,2	1,8	10	15			8	12
	Компот из апельсинов или мандаринов	150	180	0,3	0,4	0,07	0,09	25,5	30,6	104	125	392	№ 9/9	9,7	11,6
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	4	0,5	0,7	13,4	20	70	104,4			0,16	0,2
	Всего			17,2	23,3	16,57	21,69	78,4	101,2	536,1	701,5			38,96	50
Полдник (уплотн.)	Котлета рыбная паровая в тесте	120	140	14,6	18,4	7,2	9,6	38,1	47,9	185,2	223	273, 436	№ 5/1	0	0
	Салат из свеклы с зеленым горошком консервированным	40	60	0,6	1,1	1,3	2,6	2,5	5	23	46,5	35	№ 12/5	3,9	5,9
	Батон/Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94			0	0
	Кисломолочный продукт	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	6,3	7,6	76	92			0,5	0,51
	Всего			21,97	27,86	12,6	17,1	61,4	79,8	354,7	455,5			4,4	6,41
	ИТОГО			50,82	65,56	41,97	54,89	205,5	258,2	1334,8	1692			69,31	84,01

8 день - среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		№ рецепт. по сборнику	№ ТК	вит С	
		до 3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		до 3 лет	3-7 лет			до 3 лет	3-7 лет
				до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет						
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с морковью	150	200	5,5	7,3	8,4	10,4	29,5	40,1	215	283	186	№ 1/6	1	1,4
	Бутерброд с повидлом	40	55	1,8	2,5	2,8	3,9	20,01	27,56	114	156	2	№ 10/3	0,07	0,1
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91	414	№ 9/6	0,98	1,17
	Всего			9,64	12,65	13,2	16,71	60,14	82,02	399	530			2,05	2,67
2 завтрак	Сок фруктовый	200	200			0,4	0,4	0,6	0,6	136	136	418	№ 9/2	1,8	1,8
	Кондитерское изделие	30	50	2	3,3	0,2	0,3	20,5	34,2	112	186,5			0	0
	Всего			2	3,3	0,6	0,7	21,1	34,8	248	322,5			1,8	1,8
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1,04	1,4	2,9	3,9	5,1	6,8	50,9	67,8	73, 59	№ 2/3	11,1	14,8
	Запеканка картофельная с печенью	110	150	8,5	11,6	5,3	7,3	17,3	23,6	151	206	164	№ 3/2	18,7	26
	Соус сметанный с луком	40	40	0,7	0,7	2,4	2,4	2,8	2,8	35	35	374	№ 11/2	0,51	0,51
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	60	0,4	0,6	2,5	3,75	1,5	2,25	29,7	44,6	15	№ 12/7	6,7	10,1
	Компот из свежих ягод	150	180	0,2	0,3	0,1	0,2	16,6	20	68	82	393	№ 9/5	0,3	0,4
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	4	0,5	0,7	13,4	20	70	104,4			0,16	0,2
	Всего			13,44	18,6	13,7	18,25	56,7	75,45	404,6	539,8			37,47	52,01
Полдник (уплотн.)	Омлет натуральный	65	85	7	5,4	9,8	14	0,65	1,2	144	170	229	№ 7/1	0,1	0,15
	Булочка домашняя	80	80	5,6	5,6	6,4	6,4	44,4	44,4	257	257	452	№ 14/2	0,01	0,01
	Кисломолочный продукт	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	6,3	7,6	76	92			0,5	0,51
	Фрукт	95	100	1,7	1,8	0,6	0,7	24,2	24,3	109	111			23,75	25
	Всего			18,7	18	20,6	25,6	75,55	77,5	586	630			24,36	25,67
	ИТОГО			43,78	52,55	48,1	61,26	213,49	269,77	1637,6	2022,3			65,68	82,15

9 день - четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		№ рецепт. по сборнику	№ ТК	вит С	
		до 3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		до 3 лет	3-7 лет			до 3 лет	3-7 лет
				до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет						
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с изюмом	150	200	7,6	10,1	8,2	11,1	32,6	43,9	235	316	191	№ 1/5	0,9	1,2
	Тыква отварная с сахаром	40	60	0,42	0,63	0,83	1,24	5	7,4	28,4	42,4	139	№ 15/5	1,73	2,6
	Батон	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94			0	0
	Сыр (порц.)	10	15	2,32	3,48	2,95	4,43			36	54	7	№ 13/2	0,07	0,11
	Чай с молоком	150	180	2,6	2,6	2,33	2,34	11,3	14,3	77	89	410, 413	№ 9/12	1,19	1,2
	Всего			15,31	19,97	14,61	19,51	63,4	84,9	446,9	595,4			3,89	5,11
2 завтрак	Фрукт	95	100	1,7	1,8	0,6	0,7	24,2	24,3	109	111			23,75	25
	Всего			1,7	1,8	0,6	0,7	24,2	24,3	109	111			23,75	25
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	200	3,3	4,4	3,2	4,4	9,8	13,1	80,9	107,8	87, 59	№ 2/5	3,5	4,7
	Голубец ленивый	120	160	10,6	14,1	6,8	9,1	15,1	20,3	164	219	315	№ 3/11	15,1	21,1
	Соус сметанный с томатом и луком	40	40	0,8	0,8	2,4	2,4	3,2	3,2	37	37	372, 375	№ 11/4	0,93	0,93
	Салат из свежих огурцов	40	60	0,3	0,45	2,5	3,75	1	1,5	27	40,5	13	№ 12/3	3,8	5,7
	Компот из свежих яблок или груш	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,9	21,5	73	88	390	№ 9/8	1,3	1,5
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	4	0,5	0,7	13,4	20	70	104,4			0,16	0,2
	Всего			17,72	23,89	15,52	20,49	60,4	79,6	451,9	596,7			24,79	34,13
Полдник (уплотн.)	Сырники из творога	100	150	18,7	28,1	12,7	19,1	11,4	17,1	234	351	245	№ 6/4	0,25	0,38
	Сгущенное молоко	30	40	2,1	2,7	2,5	3,3	16,1	21,4	97,2	130			0,78	1,04
	Салат из моркови и яблок	40	60	0,3	0,5	2,1	3,2	3,2	4,8	33	49,5	41	№ 12/11	2,8	4,2
	Кисломолочный продукт	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	6,3	7,6	76	92			0,5	0,51
	Батон/Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94			0	0
	Всего			27,87	39,66	21,4	30,5	51,5	70,2	510,7	716,5			4,33	6,13
	ИТОГО			62,6	85,32	52,13	71,2	199,5	259	1518,5	2019,6			56,76	70,37

10 день - пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		№ рецепт. по сборнику	№ ТК	вит С	
		до 3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		до 3 лет	3-7 лет			до 3 лет	3-7 лет
				до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет						
Завтрак	Каша манная с соком	150	200	5,7	7,6	4,3	5,9	29,2	38,6	178	238	189	№ 1/7	1,2	1,6
	Бутерброд с маслом	40	50	2,45	3,1	7,6	9,5	14,6	18,3	136	170	1	№ 10/1	0	0
	Молоко кипяченое	150	180	4,58	5,48	4,1	4,9	7,58	9,07	85	102	419	№ 9/11	2,1	2,5
	Всего			12,73	16,18	16	20,3	51,38	65,97	399	510			3,3	4,1
2 завтрак	Кисломолочный продукт	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	6,3	7,6	76	92			0,5	0,51
	Кондитерское изделие	30	50	2	3,3	0,2	0,3	20,5	34,2	112	186,5			0	0
	Всего			6,4	8,5	4	4,8	26,8	41,8	188	278,5			0,5	0,51
Обед	Борщ со сметаной	150	200	1,04	1,4	2,9	3,9	5,1	6,8	50,9	67,8	62, 59	№ 2/6	11,1	14,8
	Макаронник с печенью	120	160	13,7	17,9	8,8	11,7	25,1	33,3	234	311	309	№ 3/9	0,3	0,4
	Соус сметанный с томатом	40	40	0,5	0,5	3,1	3,1	2,8	2,8	41,6	41,6	373	№ 11/1	0,54	0,54
	Салат из свежих помидоров с луком	40	60	0,5	0,75	2,5	3,75	1,9	2,85	31,6	47,4	14	№ 12/6	8,2	12,3
	Кисель из свежих ягод	150	180	0,13	0,16	0,06	0,07	20,2	24,2	82	98	396	№ 9/7	18,3	22
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	4	0,5	0,7	13,4	20	70	104,4			0,16	0,2
	Всего			18,47	24,71	17,86	23,22	68,5	89,95	510,1	670,2			38,6	50,24
	Полдник (уплотн.)	Пирожок с картофелем и луком	130	130	19	19	8,1	8,1	6	6	174,8	174,8	436, 437, 495	№ 14/5	1,4
Напиток из плодов шиповника		150	180	0,5	0,6	0,2	0,3	14,2	18,7	61	79	417	№ 9/10	75	90
Фрукт		95	100	1,7	1,8	0,6	0,7	24,2	24,3	109	111			23,75	25
Всего				21,2	21,4	8,9	9,1	44,4	49	344,8	364,8			100,15	116,4
ИТОГО				58,8	70,79	46,76	57,42	191,08	246,72	1441,9	1823,5			142,55	171,25

Средняя калорийность за 10 дней (весна-лето)

норма в день	1400	1800
	ясли	сад
1 день	1452	1820,3
2 день	1318	1632,4
3 день	1618,9	2036,3
4 день	1344,6	1745,6
5 день	1489,4	1813,2
6 день	1593,6	2054,7
7 день	1334,8	1692
8 день	1637,6	2022,3
9 день	1518,5	2019,6
10 день	1441,9	1823,5
итого за 10 дней	14749,3	18659,9
среднее значение	1474,93	1865,99

Среднее количество вит. С за 10 дней (весна-лето)

норма в день	45	50
	ясли	сад
1 день	49,75	61,15
2 день	209,25	264,37
3 день	77,5	93,88
4 день	49,84	61,31
5 день	68,63	77,99
6 день	55,18	75,81
7 день	69,31	84,01
8 день	65,68	82,15
9 день	56,76	70,37
10 день	142,55	171,25
итого за 10 дней	844,45	1042,29
среднее значение	84,45	104,23