



Утверждаю _____ Озерова Н.В.
Руководитель учреждения
МБДОУ "ДС №27"
Приказ № 38 от "11" Ноября 2023 года

Десятидневное меню

муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
"Детский сад №27"

с 12-ти часовым пребыванием детей в возрасте от 2-х до 8-ми лет.

прием пищи	Наименование блюда	До 3-х лет						От 3-х до 8 лет						№ рецептуры
		Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы				
Неделя 1 день														
1 - завтрак	Каша овсяная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,8	7,2	24,3	181	200	7,7	9,6	32,4	247	206		
		4					5							
итого за 1 завтрак	Кофейный напиток на молоке	170	2,4	1,9	12,5	74,8	180	2,5	2,0	13,2	79,2	302		
		28	1,92	3,52	11,6	87,2	32	1,92	6,9	11,7	116,8			
итого за 2 завтрак	Бутиерброд с маслом	352	10,12	12,62	48,4	343	417	12,12	18,5	57,3	443	316		
		100	0,3	0,15	13,5	55,5	100	0,3	0,15	13,5	55,5			
обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	150	4,5	3,1	17,5	122	200	6,2	4,1	25,5	169	67/55		
		150	14,2	18,4	23,7	320	220	21	27	35,8	473			
полдник	Плов из курицы	20	0,2	0,9	1,2	14	30	0,3	1,4	1,9	22,0	248		
		20	1,76	0,22	8,2	41,6	30	2,64	0,33	12,3	62,4			
итого за обед	Хлеб ржаной	150	0,7	0,03	15,4	67	180	0,8	0,05	18,5	80,1	309		
		490	21,36	22,65	66	564,6	660	30,94	32,88	94	806,5			
ужин	Компот из смеси сухофруктов	180	0,1	0,02	5,5	21,6	200	0,1	0,03	9,1	25	298		
		25	1,8	4,1	17,0	110,3	50	4	8	34	221			
итого за полдник	Чай с сахаром	205	1,9	4,12	22,5	131,9	250	4,1	8,03	43,1	246	232		
		150	4,3	6,3	23,4	170	200	5,8	8,4	31,2	227			
ужин	Печенье "АССОРТИ" сахарное	40	5,12	4,72	0,4	62,8	40	5,12	4,72	0,4	62,8	304		
		20	1,76	0,22	8,2	41,6	25	2,2	0,275	10,25	52			
итого за ужин	Макаронны отварные с овощами	190	3,4	2,5	12,5	88,7	190	3,4	2,5	12,5	88,7	430,5		
		400	14,58	13,74	44,5	363,1	455	16,52	15,895	54,35	430,5			
итого за день :		1547	48,26	53,28	194,9	1458,1	1882	63,98	75,455	262,25	1981,5			

прием пищи	Наименование блюда	До 3-х лет						От 3-х до 8 лет						№ рецептуры
		Пищевые вещества			Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
		Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы						
Неделя 1 день 2														
1 - завтрак	Каша гречневая молочная вязкая с маслом сливочным	150	6,8	6,7	27,8	200	9	9	37	266	193			
		4				5								
итого за 1 завтрак	Какао с молоком	170	3,1	2,3	11,2	79,3	180	3,2	2,4	11,9	84,0	304		
		45	6,7	9,6	13,2	167,0	70	6,7	9,6	13,2	167	2		
итого за 2 завтрак	Напиток из лимона	100	0,05	0,01	9,45	36,5	100	0,05	0,01	9,45	36,5	311		
		100	0,05	0,01	9,45	36,5	100	0,05	0,01	9,45	36,5			
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3,2	5,1	56	200	1,4	4,5	6,8	76	57 / 55		
		120	2,56	3,36	14,32	99,2	150	3,2	4,2	17,9	124	147		
		60	10,4	15,1	4	194	80	13,9	20,1	5,4	259	144		
		20	1,76	0,22	8,2	41,6	30	2,64	0,33	12,3	62,4	по данным производителя		
итого за обед	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,9	0	22,1	95	180	1,2	0,09	29,2	117	308		
		500	16,62	21,88	53,72	485,8	640	22,34	29,22	71,6	638,4			
полдник	Чай с молоком и сахаром	180	1,3	1,0	7,4	43,2	200	1,4	1,1	11,3	59	299		
		20	1,5	0,6	10,2	56,8	50	3,8	1,5	25,5	142,0	по данным производителя		
итого за полдник	Биточки манные	200	2,8	1,6	17,6	100	250	5,2	2,6	36,8	201			
		150	6,3	6,5	46,3	268	200	8,4	8,6	61,7	358	224		
ужин	Салат из моркови	15					20					20		
		60	0,6	2,7	8,7	60	60	0,6	2,7	8,7	60			
итого за ужин	Сок виноградный	175	0,525	0,35	28,525	122,5	180	0,54	0,36	29,34	126,00	по данным справочной табл.		
		400	7,43	9,55	83,53	450,50	460	9,54	11,66	99,74	544			
итого за день :		1569	43,5	51,64	216,5	1519,1	1905	56,03	64,49	279,69	1936,9			

прием пищи	Наименование блюда	До 3-х лет						От 3-х до 8 лет						№ рецептуры
		Вес блюда, гр.		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
		гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Белки			Жиры	Углеводы				
Неделя 1 день 3														
1 - завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,8	5,9	23,7	164	200	5	7,8	30,9	215	207		
		4					5							
	Кофейный напиток на молоке	170	2,4	1,9	12,5	74,8	180	2,5	2,0	13,2	79,2	302		
	Бутерброд с маслом	28	1,92	3,52	11,6	87,2	32	1,92	6,9	11,7	116,8	1		
итого за 1 завтрак		352	8,12	11,32	47,8	326	417	9,42	16,7	55,8	411			
2- завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	100	0,5	0,1	10,1	46	по данным справочной табл.		
итого за 2 завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	100	0,5	0,1	10,1	46			
обед	Рассольник	150	1,13	2,78	7,43	61,2	200	1,5	3,7	9,9	81,6	89 СПб		
	Рагу из овощей	120	7,2	6,56	11,36	138,4	150	9	8,2	14,2	173	160		
	Шницель	50	8,2	7,9	9,6	143	70	11,4	11,2	13,5	202	102		
	Соус томатный	20					30							
	Хлеб ржаной	20	1,76	0,22	8,2	41,6	30	2,64	0,33	12,3	62,4	по данным производств		
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	180	0,8	0,05	18,5	80,1	309		
итого за обед		510	18,99	17,49	51,99	451,2	660	25,34	23,48	68,4	599,1			
полдник	Какао с молоком	180	3,2	2,4	11,9	84,0	200	3,6	3,3	13,7	100	304		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	56,8	50	3,8	1,5	25,5	142,0	по данным производств		
итого за полдник		200	4,7	3	22,1	140,8	250	7,4	4,8	39,2	242			
ужин	Блины	110	8,14	15,4	36,08	319	150	11,2	21	49,2	434	257		
	джем яблочный	20	0	0	12,2	48	25	0	0	15,25	60	по данным производств		
	Яблоко	95	0,4	0,4	9,3	44,65	100	0,4	0,4	9,8	47	по данным справочной табл.		
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	5,5	21,6	190	0,13	0,03	5,8	22,8	298		
итого за ужин		405	8,66	15,82	63,08	433,25	465	11,73	21,43	80,05	563,8			
итого за день :		1567	40,97	47,73	195,07	1397,25	1892	54,39	66,51	253,55	1861,9			

прием пищи	Наименование блюда	До 3-х лет						От 3-х до 8 лет						№ рецептуры
		Вес блюда, гр.		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
		гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Белки			Жиры	Углеводы				
Неделя 1 день 4														
1 - завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,6	6,6	26,4	187	200	7,4	8,8	35,1	250	208		
		4					5							
итого за 1 завтрак	Какао с молоком	170	3,1	2,3	11,2	79,3	180	3,2	2,4	11,9	84,0	304		
	Бутерброд с маслом	28	1,92	3,52	11,6	87,2	32	1,92	6,9	11,7	116,8	1		
итого за 2 завтрак	Напиток из лимона	352	10,62	12,42	49,2	353,5	417	12,52	18,1	58,7	450,8			
обед	Компот из плодов или ягод сушеных	100	0,05	0,01	9,45	36,5	100	0,05	0,01	9,45	36,5	311		
		100	0,05	0,01	9,45	36,5	100	0,05	0,01	9,45	36,5			
		150	1,3	3,1	8,9	71	200	1,8	4,1	11,9	95	72 / 55		
		120	2,4	3,7	16,1	109	150	3,1	4,6	20,1	137	148		
		50	8,6	6,4	1,6	97,9	70	12,1	8,9	2,2	137,0	90		
итого за обед	Сок яблочный	20	1,76	0,22	8,2	41,6	30	2,64	0,33	12,3	62,4	по данным производителя		
		150	0,9	0	22,1	95	180	1,2	0,09	29,2	117	308		
полдник	Хлеб пшеничный	490	14,96	13,42	56,9	414,5	630	20,84	18,02	75,7	548,4			
		180	0,9	0,18	18,18	82,8	200	1	0,2	20,2	92	по данным производителя		
итого за полдник	Омлет натуральный	20	1,5	0,6	10,2	56,8	50	3,8	1,5	25,5	142,0	по данным производителя		
		200	2,4	0,78	28,38	139,6	250	4,8	1,7	45,7	234			
ужин	Оладьи капустные с маслом сливочным	90	8,7	14,25	1,65	169,5	135	13,05	20,7	2,4	247,5	233		
		3					4							
итого за ужин	Чай с сахаром	25	2,2	0,275	10,25	52	30	2,64	0,33	12,3	62,4	по данным производителя		
		105	3,8	9,4	7,3	129	158	5,7	14,1	11	194	174		
итого за день :		1545	42,83	50,575	168,63	1316,2	1914	59,7	72,99	221,05	1796,4			

прием пищи	Наименование блюда	До 3-х лет						От 3-х до 8 лет						№ рецептуры
		Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы				
Неделя 1 день 5														
1 - завтрак	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	150	5,3	5,7	27,6	184	200	7,1	7,6	36,7	245	194		
		4					5							
	Кофейный напиток на молоке	170	2,4	1,9	12,5	74,8	180	2,5	2,0	13,2	79,2	302		
	Бутерброд с маслом	28	1,92	3,52	11,6	87,2	32	1,92	6,9	11,7	116,8	1		
	итого за 1 завтрак	352	9,62	11,12	51,7	346	417	11,52	16,5	61,6	441			
2- завтрак	Напиток из плодов шиповника	100	0,3	0,15	13,5	55,5	100	0,3	0,15	13,5	55,5	316		
	итого за 2 завтрак	100	0,3	0,15	13,5	55,5	100	0,3	0,15	13,5	55,5			
обед	Уха рыбацкая	150	3,4	2	7,5	61	200	5,9	3	10	94	74 / 56		
	Каша гречневая рассыпчатая с масл.слив	120	6,72	4,32	27,68	179,2	150	8,4	5,4	34,6	224	183		
	Печень по - строгановски	80	12,9	9,3	1,8	143	105	16,7	12,1	1,9	184	132		
	Хлеб ржаной	20	1,76	0,22	8,2	41,6	30	2,64	0,33	12,3	62,4	по данным пронизателя		
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	180	0,8	0,05	18,5	80,1	309		
	итого за обед	522	25,48	15,87	60,58	491,8	668	34,44	20,88	77,3	644,5			
полдник	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	5,5	21,6	200	0,1	0,03	6,1	24,0	298		
	Булочка слобная	50	3,9	4,3	26,3	159,0	70	5,5	6,0	36,8	223,0	287		
	итого за полдник	230	4	4,32	31,8	180,6	270	5,6	6,03	42,9	247			
ужин	Яйцо вареное	40	5,12	4,72	0,4	62,8	40	5,12	4,72	0,4	62,8	по данным пронизателя		
	Винегрет овощной	60	0,8	1,4	4,3	33	60	0,8	1,4	4,3	33	44		
	Банан	95	1,4	0,5	20,0	91,2	110	1,7	0,6	23,1	105,6	по данным справочной табл		
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,33	12,3	62,4	40	3,52	0,44	16,4	83,2	по данным пронизателя		
	Кисель	180	0	0	18	68,4	200	0	0	20	76	319		
	итого за ужин	405	9,96	6,95	55	317,8	450	11,14	7,16	64,2	360,6			
	итого за день :	1609	49,36	38,41	212,58	1391,7	1905	63	50,72	259,5	1748,6			
	итого за 1 неделю :	7837	224,92	241,635	987,68	7082,4	9498	297,1	330,165	1276,04	9325,3			
	среднее значение за период с 1 по 5 день:	1567,4	44,984	48,327	197,536	1416,48	1899,6	59,42	66,033	255,208	1865,06			

прием пищи	Наименование блюда	До 3-х лет						От 3-х до 8 лет						№ рецептуры
		Вес блюда, гр.			Пищевые вещества			Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
		гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры		Углеводы					
Неделя 2 день 6														
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,6	6	27,4	181	200	7,4	8	36,5	241			
1 - завтрак	с маслом сливочным	4					5							209
	Кофейный напиток на молоке	170	2,4	1,9	12,5	74,8	180	2,5	2,0	13,2	79,2			302
	Бутерброд с маслом	28	1,92	3,52	11,6	87,2	32	1,92	6,9	11,7	116,8			1
	итого за 1 завтрак	352	9,92	11,42	51,5	343	417	11,82	16,9	61,4	437			
2- завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	100	0,5	0,1	10,1	46			
	итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	46	100	0,5	0,1	10,1	46			
обед	Рассольник "Ленинградский"	150	1,3	3,5	9,2	77	200	1,7	4,8	12,3	104			58 / 55
	Каша рисовая рассыпчатая	120	3,0	2,9	30,1	161	150	3,7	3,6	37,6	201			187
	Гуляш	60	8,7	9,4	1,9	128	100	14,5	15,7	3,2	213			99
	Хлеб ржаной	20	1,76	0,22	8,2	41,6	30	2,64	0,33	12,3	62,4			по данным производителя
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,03	15,4	67	180	0,8	0,05	18,5	80,1			309
	итого за обед	500	15,46	16,05	64,8	474,6	660	23,34	24,48	83,9	660,5			
полдник	Какао с молоком	180	3,2	2,4	11,9	84,0	200	3,6	2,7	13,2	93,3			304
	Печенье " АССОРТИ" сахарное	25	1,8	4,1	17,0	110,3	50	4	8	34	221			по данным производителя
	итого за полдник	205	5	6,5	28,9	194,3	250	7,6	10,7	47,2	314,3			
ужин	Макаронные изделия с тертым сыром	140	8	7,4	26,7	209	170	9,9	15,2	31,5	307			199 сб.2011г.
	Банан	80	1,2	0,4	16,8	76,8	80	1,2	0,4	16,8	76,8			по данным производителя
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	5,5	21,6	200	0,1	0,03	9,1	25			298
	итого за ужин	400	9,32	7,82	49	307,4	450	11,2	15,63	57,4	408,8			
	итого за день :	1557	40,2	41,89	204,3	1365,3	1877	54,46	67,81	260	1866,6			

прием пищи	Наименование блюда	До 3-х лет						От 3-х до 8 лет						№ рецептуры
		Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы				
Неделя 2 день 7														
1 - завтрак	Каша овсяная молочная вязкая с маслом сливочным	150	6,1	7,4	26,7	198	200	8,1	9,8	35,6	264	192		
		4					5							
итого за 1 завтрак	Какао с молоком	170	3,1	2,3	11,2	79,3	180	3,2	2,4	11,9	84,0	304		
		28	1,92	3,52	11,6	87,2	32	1,92	6,9	11,7	116,8	1		
2- завтрак	Бутерброд с маслом	352	11,12	13,22	49,5	364,5	417	13,22	19,1	59,2	464,8			
		100	0,05	0,01	9,45	36,5	100	0,05	0,01	9,45	36,5	311		
итого за 2 завтрак	Напиток из лимона	100	0,05	0,01	9,45	36,5	100	0,05	0,01	9,45	36,5			
		150	1,1	3,1	6,4	61	200	1,5	4,1	8,5	81	71/55		
обед	Суп из овощей	120	6,72	4,32	27,68	179,2	150	8,4	5,4	34,6	224	183		
		3					4							
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	50	7,4	8,2	8,3	139	70	10,4	11,4	11,7	194	138		
		20					30							
	Котлета, рубленая из птицы	20	1,76	0,22	8,2	41,6	30	2,64	0,33	12,3	62,4	138		
		150	0,9	0	22,1	95	180	1,2	0,09	29,2	117	308		
	Соус сметанный	20	1,76	0,22	8,2	41,6	30	2,64	0,33	12,3	62,4	138		
		150	0,9	0	22,1	95	180	1,2	0,09	29,2	117	308		
итого за обед	Хлеб ржаной	513	17,88	15,84	72,68	515,8	664	24,14	21,32	96,3	678,4			
		180	0	0	18	68,4	200	0	0	20	76	319		
полдник	Компот из плодов или ягод сушеных	20	1,5	0,6	10,2	56,8	50	3,8	1,5	25,5	142,0			
		200	1,5	0,6	28,2	125,2	250	3,8	1,5	45,5	218			
итого за полдник	Хлеб пшеничный	150	25,2	18,8	30,6	396	180	30,3	22,35	36,75	472,5	240		
		15					20							
ужин	Сырники из творога с молоком сгущенным	45	0,5625	0,045	3,15	14,625	50	0,625	0,05	3,5	16,25	16		
		190	0,1	0,03	5,8	22,8	200	0,1	0,03	9,1	25	298		
итого за ужин	Чай с сахаром	400	25,8625	18,875	39,55	433,425	450	31,025	22,43	49,35	513,75			
		1565	56,4125	48,545	199,38	1475,425	1881	72,235	64,36	259,8	1911,45			
итого за день :														

прием пищи	Наименование блюда	До 3-х лет					От 3-х до 8 лет					Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 день 8													
1 - завтрак	Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	150	4,7	6,1	25,1	174	200	6,3	8,1	33,5	232	210	
		4					5						
итого за 1 завтрак	Кофейный напиток на молоке	170	2,4	1,9	12,5	74,8	180	2,5	2,0	13,2	79,2	302	
		28	1,92	3,52	11,6	87,2	32	1,92	6,9	11,7	116,8		
итого за 2 завтрак	Бутерброд с маслом	352	9,02	11,52	49,2	336	417	10,72	17	58,4	428	316	
		100	0,3	0,15	13,5	55,5	100	0,3	0,15	13,5	55,5		
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,6	1,5	11,3	67	200	2,2	2,1	15,1	89	63 / 55	
		150	15,8	15,9	13,5	261	220	22,2	22,7	20,3	375		
итого за обед	Жаркое по-домашнему	20	1,76	0,22	8,2	41,6	30	2,64	0,33	12,3	62,4	101	
		150	0,7	0,03	15,4	67	180	0,8	0,05	18,5	80,1		
полдник	Чай с сахаром	470	19,86	17,65	48,4	436,6	630	27,84	25,18	66,2	606,5	309	
		180	0,12	0,02	5,5	21,6	200	0,13	0,03	6,1	24,0		
итого за полдник	Булочка домашняя	50	3,60	5,70	27,1	175,0	70	5,00	8,00	38,0	245,0	298	
		230	3,72	5,72	32,6	196,6	270	5,13	8,03	44,1	269		
ужин	Капуста тушеная	150	3,3	4,9	14,1	112,5	180	4,0	5,9	16,9	135,6	150	
		40	0,5	2,9	3,2	42	60	0,8	4,9	4,8	66		
итого за ужин	Салат из свеклы с растительным маслом	40	5,12	4,72	0,4	62,8	40	5,12	4,72	0,4	62,8	27	
		20	1,76	0,22	8,2	41,6	30	2,64	0,33	12,3	62,4		
итого за день :	Сок виноградный	180	0,54	0,36	29,34	126	200	0,6	0,4	32,6	140	466,8	
		430	11,22	13,1	55,24	384,9	510	13,16	16,25	67	466,8		
итого за день :		1582	44,12	48,14	198,94	1409,6	1927	57,15	66,61	249,2	1825,8		

прием пищи	Наименование блюда	До 3-х лет						От 3-х до 8 лет						№ рецептуры
		Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал			
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы				
Неделя 2 день 9														
1 - завтрак	Омлет с зеленым горошком	120	10,6	16,8	3,2	206,0	135	11,9	18,9	3,6	231,8	234		
		6,0				7								
	Какао с молоком	180	3,2	2,4	11,9	84,0	180	3,2	2,4	11,9	84,0	304		
	Бутерброд с маслом и сыром	45	6,7	9,6	13,2	167	70	9,7	9,9	30,8	254	2		
	итого за 1 завтрак	351	20,5	28,8	28,3	457	392	24,8	31,2	46,3	569,8			
2- завтрак	Напиток из лимона	100	0,05	0,01	9,45	36,5	100	0,05	0,01	9,45	36,5	311		
	итого за 2 завтрак	100	0,05	0,01	9,45	36,5	100	0,05	0,01	9,45	36,5			
обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1	2,9	7	58	200	1,4	4,1	9,4	79	60/55		
	Макаронные изделия отварные	120	4,3	3,4	26,7	157	150	5,5	4,2	33,3	196	227		
	Оладьи из пшена по-купецки	50	10,1	7	6,8	131	75	15,1	10,5	10,1	196	131		
	Соус томатный	20	0,2	0,9	1,2	14	30	0,3	1,4	1,9	22,0	248		
	Хлеб ржаной	20	1,76	0,22	8,2	41,6	30	2,64	0,33	12,3	62,4	по данным производителя		
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,9	0	22,1	95	180	1,2	0,09	29,2	117	308		
	итого за обед	510	18,26	14,42	72	496,6	665	26,14	20,62	96,2	672,4			
полдник	Сок яблочный	160	0,8	0,2	16,16	73,6	180	0,9	0,18	18,18	82,8	по данным производителя табл		
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	56,8	50	3,8	1,5	25,5	142,0	по данным производителя		
	итого за полдник	180	2,3	0,8	26,36	130,4	230	4,7	1,68	43,68	224,8			
	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,8	5,9	17,6	138	200	5	7,8	23,4	184	204		
	Банан	5					5							
ужин	Чай с сахаром	95	1,425	0,475	19,95	91,2	100	1,5	0,5	21	96	по данным производителя табл		
		180	0,12	0,02	5,5	21,6	190	0,13	0,03	5,8	22,8	298		
	итого за ужин	430	5,345	6,395	43,05	250,8	495	6,63	8,33	50,2	302,8			
	Итого за день :	1571	46,455	50,425	179,16	1371,3	1882	62,32	61,84	245,83	1806,3			

прием пищи	Наименование блюда	До 3-х лет						От 3-х до 8 лет						№ рецептуры
		Вес блюда, гр.		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вес блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		
		Белки	Жиры	Углеводы	Белки	Жиры			Углеводы					
Неделя 2 день 10														
1 - завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	150	4,3	5,8	29,8	190	200	5,7	7,8	39,8	253	191		
		4					5							
2- завтрак	Кофейный напиток на молоке	170	2,4	1,9	12,5	74,8	180	2,5	2,0	13,2	79,2	302		
		28	1,92	3,52	11,6	87,2	32	1,92	6,9	11,7	116,8	1		
итого за 1 завтрак	Бутерброд с маслом	352	8,62	11,22	53,9	352	417	10,12	16,7	64,7	449			
		100	0,3	0,15	13,5	55,5	100	0,3	0,15	13,5	55,5	316		
итого за 2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100	0,3	0,15	13,5	55,5	100	0,3	0,15	13,5	55,5			
		150	1,6	1,5	11,6	68	200	2,1	2,1	15,5	90	65/55		
обед	Суп картофельный с крупой	110	2,42	6,71	16,61	138,6	150	3,3	9,2	22,7	189	149		
		50	8,1	5,7	6,9	112	75	12,1	8,6	10,3	168	85		
итого за обед	Биточки рыбные	20	1,76	0,22	8,2	41,6	30	2,64	0,33	12,3	62,4	по данным производителя		
		150	0,7	0,03	15,4	67	180	0,8	0,05	18,5	80,1	309		
итого за полдник	Компот из смеси сухофруктов	480	14,58	14,16	58,71	427,2	635	20,94	20,28	79,3	589,5			
		180	0	0	18	68,4	200	0	0	20	76	по данным производителя		
ужин	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,2	56,8	50	3,8	1,5	25,5	142,0			
		200	1,5	0,6	28,2	125,2	250	3,8	1,5	45,5	218			
итого за ужин	Оладьи с молоком ступеным	100	9	8,4	49,8	312	140	12,8	12	70,8	442	262		
		20					30							
итого за 2 неделю :	Овощи припущенные	120	1,1	3,9	9,5	76	150	1,3	4,9	11,8	95	158		
		160	0,11	0,02	4,9	19,2	180	0,12	0,02	5,5	21,6	298		
итого за 2 неделю :	Чай с сахаром	400	10,21	12,32	64,2	407,2	500	14,22	16,92	88,1	558,6			
		1532	35,2	38,5	218,5	1367,1	1902	49,38	55,55	291,1	1870,6			
итого за 2 неделю :	Чай с сахаром	7807	222,388	227,5	1000,28	6988,725	9469	295,545	316,17	1305,93	9280,75			
		1561,4	44,4775	45,5	200,056	1397,745	1893,8	59,109	63,234	261,186	1856,15			
ИТОГО по МЕНЮ	среднее значение за период с 1 по 10 день:	15 644	447,3	469,1	1 988,0	14 071,1	18 967	592,6	646,3	2 582,0	18 606,1			
		1 564,4	44,7	46,9	198,8	1 407,1	1 897	59,3	64,6	258,2	1 860,6			