



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
детский сад № 23 «Колокольчик»
Т.В. Заболотникова
Приказ от 01.09.2022 г. № 298



Примерное

10 дневное меню на осеннее - зимний период
МБДОУ детский сад № 23 «Колокольчик»
общеразвивающего вида

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)								Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецепту ры	
		ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад								
День 1																	
Завтрак 1																	
	Каша молочная «Дружба»	150	200	5,32	6,23	8,64	10,2	23,34	27,28	191,72	224,98	1,34	1,54	84			
	Чай полусладкий	180	200	-	-	-	-	5,0	8,0	18,7	29,92	-	-	264			
	Бутерброды с маслом	30	35	1,97	2,35	4,41	4,53	12,5	14,99	100,95	114,05	-	-	1			
Итого за завтрак 1		360	435	7,29	8,58	13,05	14,73	40,84	91,11	311,37	368,95	1,34	1,54				
	Сок, печенье	100	100	0,3	0,3	0	0	13,8	13,8	54,0	54,0	-	-				
		20	20	6,8	6,8	18,6	18,6	65,6	65,6	459,0	459,0	-	-				
Итого за завтрак 2		120	120	7,1	7,1	18,6	18,6	79,4	79,4	513,0	513,0	-	-				
Обед																	
	Щи из св.капусты на о/б	150	250	5,09	6,85	8,04	11,35	12,27	18,28	136,86	196,16	28,65	37,95	55			
	Куры отварные	60	70	19,47	21,11	19,69	21,34	7,49	8,12	257,87	279,56	-	-	181			
	Жаркое по-домашнему	100	150	12,26	13,41	12,86	16,31	24,8	26,9	262,08	309,92	27,74	22,81	153			
	Компот из сухофр	150	200	0,32	0,48	-	-	17,8	23,2	68,44	89,57	0,2	0,3	250			
	Хлеб ржаной	30	37,5	1,98	2,48	0,36	0,45	10,26	12,83	54,3	67,87	-	-	48			
Итого за обед		490	707	39,12	44,33	40,95	49,45	72,62	89,33	779,55	943,08	56,59	61,06				
Полдник																	
	Винегрет с кв.капустой	140	150	0,63	0,92	3,04	4,06	3,91	5,63	44,72	61,68	6,52	10,36	1			
	Рыба отварная	60	70	11,12	12,1	3,09	4,45	1,12	1,52	77,19	95,00	0,17	0,23	110			
	Чай с лимоном	180	200	0,036	0,054	0,004	0,006	4,11	6,17	13,72	20,58	0,08	1,2	260			
	Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,49	52,4	78,6	-	-	147			
Итого за полдник		400	450	13,33	15,38	6,73	9,41	19,1	27,81	188,03	255,86	6,77	11,79				
Итого за день		1370	1712	66,84	75,39	79,33	92,19	211,98	287,65	1792,01	2080,89	64,7	74,39				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)								Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры	
		ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад								
День 2																	
Завтрак I																	
	Суп с макарон. издел.	150	200	5,28	6,05	8,51	10,0	20,36	23,67	178,01	207,53	1,34	1,54	1,34	1,54	93	
	Какао с молоком	180	180	3,91	3,91	4,39	4,39	15,5	15,5	173,78	173,78	1,35	1,35	1,35	1,35	248	
	Бутерброды с маслом	30	35	1,97	2,35	4,41	4,53	12,5	14,99	100,95	114,05	-	-	-	-	1	
Итого за завтрак 1		360	415	11,16	12,31	17,31	18,92	48,36	54,16	453,07	495,36	2,69	2,89	2,69	2,89		
Завтрак II	Фрукты	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44	44	10,0	10,0	10,0	10,0	368	
Итого за завтрак 2		100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44	44	10,0	10,0	10,0	10,0		
Обед	Зак. кв. капуста	40	60	0,564	0,846	1,032	2,048	3,46	5,19	34,36	51,54	6,78	8,97	6,78	8,97	20	
	Свекольник на о/б	150	250	4,02	5,62	4,29	5,99	7,17	11,64	99,58	144,23	12,3	18,88	12,3	18,88	34	
	Биточки из рыбы	60	70	9,41	11,62	2,26	2,4	2,64	3,45	69,13	82,92	0,15	0,2	0,15	0,2	134	
	Картофельное пюре	130	150	2,7	3,4	5,1	6,3	19,8	21,6	137,0	158,3	22,2	24,3	22,2	24,3	206	
	Компот яблочный.	150	200	0,1	0,18	0,1	0,18	37,48	58,1	56,58	72,61	3,38	5,85	3,38	5,85	243	
	Хлеб ржаной	30	37,5	1,98	2,48	0,36	0,45	10,26	12,83	54,3	67,87	-	-	-	-	48	
Итого за обед		560	767,5	18,77	24,14	13,14	17,37	80,81	112,81	450,95	577,47	44,81	58,2	44,81	58,2		
Полдник	Творожная запеканка	120	150	9,69	11,26	8,79	11,03	44,27	57,94	186,01	231,47	4,37	5,75	4,37	5,75	79	
	Молочный соус	40	50	0,58	0,77	1,35	1,8	3,97	5,3	30,45	40,6	0,09	0,15	0,09	0,15	351	
	Чай полусладкий	180	200	-	-	-	-	5,0	8,0	18,7	29,92	-	-	-	-	264	
	Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,49	52,4	78,6	0	0	0	0	147	
Итого за полдник		310	400	11,81	14,34	10,74	13,73	63,2	85,73	373,29	380,59	4,46	5,9	4,46	5,9		
Итого за день		1330	1682	42,14	51,09	41,59	50,42	202,17	262,5	1321,31	1497,42	61,98	78,19	61,98	78,19		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)								Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептур	
		ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад								
День 3																	
Завтрак I																	
	Каша рисовая молочная	150	200	2,28	3,08	4,05	5,34	27,71	30,08	117,99	180,66	0,13	0,18				206
	Какао с молоком	180	180	3,91	3,91	4,39	4,39	15,5	15,5	173,78	173,78	1,35	1,35				248
	Бутерброды с маслом	30	35	1,59	2,08	3,91	0,42	9,5	12,42	88,4	112,6	0	0				1
Итого за завтрак 1		360	415	7,78	9,07	12,35	10,15	52,71	58	380,17	467,04	1,48	1,53				
Завтрак II	Йогурт	100	100	2,23	2,23	2,5	2,5	4,2	4,2	50,66	50,66	0,3	0,3				401
Итого за завтрак 2		100	100	2,23	2,23	2,5	2,5	4,2	4,2	50,66	50,66	0,3	0,3				401
Обед	Закуска из кв. капусты	40	60	0,56	0,84	2,03	3,048	3,46	4,19	24,36	31,54	8,98	9,97				20
	Суп картофельный с гречками	150	250	1,4	2,04	1,69	2,82	11,98	16,71	61	87	5,2	6,01				77
	Печень в сметанном соусе	60	70	13,2	14,9	5,8	8,3	1,5	2,3	111,0	143,5	23,8	26,8				97
	Гречка рассыпчатая отварная	100	150	2,04	2,36	3,21	4,81	13,52	20,42	91,01	111,2	6,1	7,15				313
	Компот из свежемороженой ягодной смеси	150	200	0,02	0,025	0,04	0,05	13,46	15,83	52,48	61,86	40,0	50,0				247
	Хлеб ржаной	30	37,5	1,98	2,48	0,36	0,45	10,26	12,83	54,3	67,87	-	-				48
Итого за обед		530	767	19,2	22,65	13,13	19,48	54,18	72,28	394,15	502,97	84,08	99,93				
Полдник																	
	Манник с тыквой	130	150	6,78	7,18	6,6	9,2	8,78	9,98	115,5	155,0	61,6	73,5				200
	Чай с лимоном	180	200	0,036	0,054	0,004	0,006	4,11	6,17	13,72	20,58	0,08	1,2				260
	Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,49	52,4	78,6	-	-				147
Итого за полдник		340	400	8,35	9,54	7,2	10,1	22,85	30,64	181,62	254,18	61,68	74,7				
Итого за день		1330	1682	37,56	43,49	35,18	42,23	133,94	165,12	1006,6	1274,85	147,54	176,46				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда												Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептур	
		если		сад		Б		Ж		У		если	сад	если	сад	если	сад	если	сад				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад				
День 4																							
Завтрак I																							
	Каша манная молочная	150	200	3,5	4,0	4,15	5,2	14,97	19,3	98,25	115	0,165	0,22	132									
	Какао с молоком	180	180	3,91	3,91	4,39	4,39	15,5	15,5	173,78	173,78	1,35	1,35	248									
	Бутерброд с маслом и сыром	33	45	3,72	5,03	6,4	7,23	10,03	15,00	114,33	147,75	0,2	0,21										
Итого за завтрак 1		363	425	11,13	12,94	14,94	16,82	40,5	49,8	386,36	436,53	1,71	1,78										
Завтрак II	Фрукты (апельсин)	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	40,0	40,0												
Итого за завтрак 2		100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	40,0	40,0												
Обед	Закуска свекольная	40	60	0,56	0,85	1,436	2,644	3,344	5,016	37,56	50,34	2,8	3,3	33									
	Суп с рыбой свежей	150	250	1,4	2,34	1,69	2,82	9,98	16,71	41	61	7,2	12	77									
		40	40	6,12	7,1	2,09	3,45	1,12	1,52	57,16	75,00	0,17	0,23	11									
	Котлеты куриные соус	60/40	70/50	10,36	12,31	11,02	12,92	6,9	8,32	156,04	184,16	0,20	0,24	178									
	Отварной рис рассыпчатый	100	150	2,04	2,59	3,06	4,09	19,76	23,64	162	203	0	0	313									
	Компот яблочный.	150	200	0,1	0,18	0,1	0,18	37,48	58,1	56,58	72,61	3,38	5,85	243									
	Хлеб ржаной	30	37,5	1,98	2,48	0,36	0,45	10,26	12,83	54,3	67,87	-	-	48									
Итого за обед		460	657	22,56	27,85	19,74	26,55	88,84	126,13	564,64	713,98	13,75	21,62										
Полдник																							
	Азу с картофелем.	180	200	12,08	14,33	12,81	14,31	22,8	26,02	252,58	287,3	24,88	27,9	153									
	Яйцо вареное	40	40	4,08	4,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63	63	0	0										
	Чай полусладкий	180	200	-	-	-	-	5,0	8,0	18,7	29,92	-	-	264									
	Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,49	52,4	78,6	-	-	147									
Итого за полдник		420	470	17,7	20,72	18,01	19,81	38,04	48,79	386,68	458,82	24,88	27,9										
Итого за день		1343	1652	52,29	62,41	52,89	63,38	175,48	232,82	1377,7	1649,33	40,34	51,3										

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)								Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры	
		ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад								
День 5																	
Завтрак I																	
	Каша гречневая молочная	150	200	5,64	6,9	8,45	10,14	20,34	24,37	177,06	212,18	1,34	1,54			86	
	Какао с молоком	180	180	3,91	3,91	4,39	4,39	15,5	15,5	173,78	173,78	1,35	1,35			248	
	Бутерброд с сыром	33	45	3,72	5,03	6,4	7,23	10,03	15,00	114,33	147,75	0,2	0,21				
Итого за завтрак 1		363	425	13,27	15,84	19,24	21,76	45,87	54,87	465,17	533,71	2,89	3,1				
Завтрак II	Фрукты (апельсин)	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	40,0	40,0						
Итого за завтрак 2		100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	40,0	40,0						
Обед																	
	Суп овощной	150	200	1,8	2,75	4,91	7,3	10,48	16,36	92,44	140,85	19,25	29,63			35	
	Котлета мясная	60	70	10,4	12,3	9,7	11,3	2,8	3,4	140,11	165,4	0,17	0,2			161	
	Сложный гарнир	100	150	1,02	1,63	1,6	2,5	6,815	9,75	10,704	73,2	5,0	6,688			321	
	Компот из свежемороженой ягоды	150	200	0,02	0,025	0,04	0,05	13,46	15,83	52,48	61,86	40,0	50,0			247	
	Хлеб ржаной	30	37,5	1,98	2,48	0,36	0,45	10,26	12,83	54,3	67,87	-	-			48	
Итого за обед		490	657	16,25	20,62	18,22	23,83	48,53	65,77	377,58	541,75	73	95,53				
Полдник																	
	Блины	150	200	5,72	6,52	6,8	9,6	16,12	21,24	193,2	236,4	0,39	0,78			232	
	Фруктовый сок	180	200	0,54	0,6	0	0	24,84	27,6	97,2	108,0						
Итого за полдник		330	400	6,26	7,12	6,8	9,6	40,96	48,84	290,4	344,4	0,39	0,78				
Итого за день		1283	1582	36,68	44,48	44,46	55,39	143,46	177,58	1173,15	1459,86	76,28	99,41				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)								Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры	
		ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад								
День 6																	
Завтрак I																	
	Каша геркулесовая молочная	150	200	4,22	5,35	8,89	10,35	15,15	17,09	158,26	181,08	1,37	1,54	93			
	Чай полусладкий	180	200	-	-	-	-	5,0	8,0	18,7	29,92	-	-	264			
	Бутерброд с маслом	30	35	1,59	2,08	3,91	0,42	9,5	12,42	88,4	112,6	0	0	1			
Итого за завтрак 1		360	435	5,81	7,43	12,8	10,77	29,65	37,51	265,36	323,6	1,37	1,54				
Завтрак II	Сок	100	100	0,75	0,75	0	0	19,0	19,0	79	79	6,0	6,0	4			
Итого за завтрак 2		100	100	0,75	0,75	0	0	19,0	19,0	79	79	6,0	6,0				
Обед	Суп гороховый на об	150	250	7,13	9,62	6,22	8,84	17,41	25,28	152,41	216,85	9,37	14,9	36			
	Шницель из мяса	60	70	10,4	12,3	9,7	11,3	2,8	3,4	140,11	165,4	0,17	0,2	161			
	Сложный гарнир (картоф. пюре, капуста туш.)	100	150	1,02 1,035	1,632 1,449	1,6 1,62	2,56 2,268	6,815 4,715	9,75 6,601	10,90 37,55	73,2 52,57	6,055 8,58	9,68 12,01	321 336			
	Компот яблочный.	150	200	0,1	0,18	0,1	0,18	37,48	58,1	56,58	72,61	3,38	5,85	243			
	Хлеб ржаной	30	37,5	1,98	2,48	0,36	0,45	10,26	12,83	54,3	67,87	-	-	48			
Итого за обед		490	707	21,66	27,66	19,6	25,6	79,48	115,96	451,85	648,5	27,55	42,64				
Полдник	Пирог с повидлом	75	120	0,30	0,54	0,16	0,25	2,76	4,42	13,75	22,0	0,004	0,005	459			
	Чай с лимоном	180	200	0,036	0,054	0,004	0,006	4,11	6,17	13,72	20,58	0,08	1,2	260			
Итого за полдник		255	320	0,33	0,93	0,16	0,25	6,87	10,59	27,47	42,58	0,084	1,2				
Итого за день		1205	1562	28,55	36,77	32,56	36,62	135,0	183,06	823,68	1093,68	35,0	51,38				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)										Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептур	
		ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад										
День 7	Завтрак I																		
	Каша молочная пшеничная	150	200	5,79	6,86	8,85	10,44	24,26	30,28						1,34	240,94	1,54		85
	Какао с молоком	180	180	3,91	3,91	4,39	4,39	15,5	15,5						1,35	173,78	1,35		248
	Бутерброды с маслом	30	35	1,59	2,08	3,91	4,42	9,5	12,42						0	112,6	0		1
Итого за завтрак 1		330	415	11,29	12,85	17,15	19,25	52,18	58,2						2,69	527,32	2,89		
* Завтрак II	Фрукты	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80						10,0	44	10,0		368
Итого за завтрак 2		100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80						10,0	44	10,0		
Обед	Закуска свекольная	40	60	0,56	0,85	1,436	2,644	3,344	5,016						2,8	37,56	3,3		33
	Рассольник на о/б	150	200	1,2	1,99	3,06	4,03	7,15	10,92						4,52	92	7,53		76
	Запеканка вермишелевая с мясом	150	200	15,01	18,64	13,1	16,55	28,03	38,61						0,1	382,06	0,15		93
	Компот из свежемороженой ягодной смеси	150	200	0,02	0,025	0,04	0,05	13,46	15,83						40,0	61,86	50,0		247
	Хлеб ржаной	30	37,5	1,98	2,48	0,36	0,45	10,26	12,83						-	67,87	-		48
Итого за обед		560	697	18,77	23,98	17,99	23,72	62,24	83,2						47,42	654,13	60,98		
	Ленивые вареники с молочным соусом	120	150	14,92	19,53	11,65	15,29	22,17	35,07						0,51	354,33	0,67		138
	Чай с лимоном	50	50	0,77	0,77	1,8	1,8	5,3	5,3						0,15	40,6	0,15		315
	Хлеб пшеничный	180	200	0,036	0,054	0,004	0,006	4,11	6,17						0,08	20,58	1,2		260
		20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,49						-	78,6	-		147
Итого за полдник		370	430	17,26	22,66	14,05	17,99	41,54	61,03						0,74	494,11	2,02		
Итого за день		1360	1642	47,72	59,89	49,59	61,36	165,7	212,2						60,85	1719,56	75,89		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)								Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептур		
		ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад									
День 8	Завтрак I																	
	Каша манная молочная	150	200	3,5	4,0	4,15	5,2	14,97	19,3	98,25	115	0,165	0,22	132				
	Какао с молоком	180	180	3,91	3,91	4,39	4,39	15,5	15,5	173,78	173,78	1,35	1,35	248				
	Бутерброд с маслом	30	35	1,59	2,08	3,91	4,42	9,5	12,42	88,4	112,6	0	0	1				
Итого за завтрак I		360	415	9,0	9,99	12,45	14,01	39,97	47,22	360,43	401,38	1,51	1,57					
Завтрак II																		
	Йогурт	100	100	3,35	3,35	3,75	3,75	6,3	6,3	76	76	0,45	0,45	401				
Итого за завтрак 2		100	100	3,35	3,35	3,75	3,75	6,3	6,3	76	76	0,45	0,45					
	Огурец соленый	40	60	0,8	0,8	0,1	0,1	3,4	3,4	14,0	14,0	3,8	5,7					
	Борщ на о/б	150	200	1,09	1,81	2,95	3,91	7,64	8,74	51,5	72,5	3,17	4,28	57				
	Суфле из печени	60	70	13,7	15,5	7,5	9,8	1,4	1,8	128,5	158,1	19,7	22,7	171				
	Гороховое пюре	100	150	11,5	13,8	4,65	5,58	28,55	34,26	198,9	238,7	0,015	0,04	206				
	Компот яблочный	150	200	0,1	0,18	0,1	0,18	37,48	58,1	56,58	72,61	3,38	5,85	243				
	Хлеб ржаной	30	37,5	1,98	2,48	0,36	0,45	10,26	12,83	54,3	67,87	-	-	48				
Итого за обед		530	717	29,17	34,57	15,66	20,02	88,73	119,13	503,78	623,78	30,06	38,57					
Полдник																		
	Рагу овощное	150	200	3,5	4,5	5,7	7,6	20,5	25,3	145,2	185,0	48,9	63,1	129				
	Яйцо вареное	40	40	4,08	4,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63	63	0	0	213				
	Чай с лимоном	180	200	0,036	0,054	0,004	0,006	4,11	6,17	13,72	20,58	0,08	1,2	260				
	Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,49	52,4	78,6	-	-	147				
Итого за полдник		390	480	9,15	10,94	10,9	13,1	34,8	46,24	274,32	347,18	48,98	64,3					
Итого за день		1380	1722	50,67	58,85	42,76	50,88	206,67	218,89	1214,5	1448,3	81,0	104,9					

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)								Энергетическая ценность (ккал)			Витамин С		№ рецептуры
		ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад								
День 9																	
Завтрак 1																	
	Каша рисовая молочная	150	200	3,28	4,38	5,05	6,34	14,71	17,28	117,99	150,66	0,135	0,18	206			
	Какао с молоком	180	180	3,91	3,91	4,39	4,39	15,5	15,5	173,78	1,35	1,35	248				
	Бутерброд с сыром	33	45	3,72	5,03	6,4	7,23	10,03	15,00	114,33	147,75	0,2	0,21				
Итого за завтрак 1		363	425	10,9	13,32	15,8	17,96	40,24	47,78	406,1	472,19	1,68	1,74				
	Фрукты	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44	44	8,0	8,0	368			
Итого за завтрак 2		100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44	44	8,0	8,0				
Обед																	
	Закуска из кв. капусты	40	60	0,56	0,84	2,03	3,048	3,46	4,19	24,36	31,54	8,98	9,97	20			
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	250	2,61	3,68	1,7	2,83	10,2	14,14	62,8	104,7	4,45	5,25	233			
	Рыба, тушеная с овощами	60	70	4,08	4,08	4,60	4,60	0,28	0,28	53	63	0	0	213			
	Картофельное пюре	100	150	2,04	3,06	3,2	4,8	13,62	16,43	72	98	8,1	9,15	321			
	Компот из сухофр	150	200	0,32	0,48	-	-	17,8	23,2	68,44	89,57	0,2	0,3	250			
	Хлеб ржаной	30	37,5	1,98	2,48	0,36	0,45	10,26	12,83	54,3	67,87	-	-	48			
Итого за обед		530	767	11,6	14,62	11,9	15,72	55,62	71,07	334,9	454,68	21,73	24,67				
Полдник																	
	Запеканка творожная с молочным соусом	130	150	9,04	11,21	12,46	13,09	20,58	25,74	196	222	0,28	0,36	237			
	Чай с лимоном	180	200	0,036	0,054	0,004	0,006	4,11	6,17	13,72	20,58	0,08	1,2	260			
	Хлеб пшеничный	20	30	1,54	2,31	0,6	0,9	9,96	14,49	52,4	78,6	-	-	147			
Итого за полдник		380	430	11,2	14,34	14,8	15,8	39,95	51,7	302,72	361,78	0,51	1,71				
Итого за день		1373	1722	34,1	42,68	42,9	49,88	145,6	150,35	1087,72	1332,65	31,92	36,12				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)								Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры	
		ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад								
День 10																	
Завтрак 1																	
	Каша гречневая молочная	150	200	5,64	6,9	8,45	10,14	20,34	24,37	177,06	212,18	1,34	1,54	86			
	Какао с молоком	180	180	3,91	3,91	4,39	4,39	15,5	15,5	173,78	173,78	1,35	1,35	248			
	Бутерброд с сыром	33	45	3,72	5,03	6,4	7,23	10,03	15,00	114,33	147,75	0,2	0,21				
Итого за завтрак 1		363	425	13,27	15,84	19,2	21,76	45,87	54,87	465,17	533,71	4,23	3,1				
	Фрукты	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44	44	8,0	8,0				
Итого за завтрак 2		100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44	44	8,0	8,0				
Обед																	
	Суп вермишелевый с курами	150	250	2,61	3,68	1,7	2,83	10,2	14,14	62,8	104,7	4,45	5,25	233			
	Тефтели мясные с рисом в соусе	120	150	13,1	15,9	10,8	13,3	30,7	39,5	276,1	346,3	0,11	0,14	174			
	Свекла тушеная	100	100	0,8	1,3	3,02	4,04	4,32	5,27	42,93	61,28	16,0	17,2	26			
	Компот яблочный	150	200	0,1	0,18	0,1	0,18	37,48	58,1	56,58	72,61	3,38	5,85	243			
	Хлеб ржаной	30	37,5	1,98	2,48	0,36	0,45	10,26	12,83	54,3	67,87	-	-	48			
Итого за обед		550	737	18,5	23,54	15,9	20,8	92,96	129,84	492,71	652,79	23,94	28,44				
Полдник																	
	Пирог картофельный	130	140	4,19	5,49	6,53	8,16	26,52	28,15	108,66	135,83	0,096	0,12	75			
	Фруктовый сок	180	200	0,54	0,6	0	0	24,84	27,6	97,2	108,0	-	-				
Итого за полдник		310	340	4,73	6,09	6,53	8,16	51,36	55,75	205,86	243,83	0,096	0,12				
Итого за день		1323	1602	36,9	45,87	42,0	51,12	199,9	250,26	1207,74	1474,33	36,26	39,66				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)								Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецепту ры
		ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад							
Итого за весь период		13297	16560	433,45	521,0	468,2	553,4	1719,9	2140,4	12379,21	15030,87	635,88	787,8			
Среднее значение за период		1329	1656	43,34	52,10	46,82	55,34	171,99	214,04	1237,92	1503,09	63,59	78,78			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				1%	1%	1,08%	1,06%	3,9%	4,1%			0,032	0,038			
				3,5%	3,5%	3,8%	3,7%	13,9%	14,2%							