Утверждаю

Заведующий МБДОУ

Д/с «Теремок» комб.вида

Н.И. Сунсина

Примерное

десятидневное меню для детей раннего и дошкольного возраста

МБДОУ детский сад «Теремок» комбинированного вида

С 12-ти часовым пребыванием

На 2023-2024 учебный год.

День 1														
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Энерг. цен-ность**	**Витам. С**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Энерг. цен-ность**	**Витам. С**	**№ рецептуры (технол. карты)**
		1-3 года	белки	жиры	углев.			3-7 лет	белки	жиры	углев.			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	5,73	4,06	25,76	162	-	200	8,59	6,09	38,64	243	-	№313
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№397
	Бутерброд с сыром	34	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	55	6,45	7,27	17,77	162,25	0,10	№3
	Итого		1,69	11,27	49,7	351,3	1,26		18,71	16,55	72,23	512,25	1,17	
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	-	15,15	64	3,0	100	0,90	-	18,18	76	2,7	№5
	Суп овощной	150	1,8	4,91	10,48	92,44	19,25	200	2,75	7,3	16,36	140,85	29,63	№ 35
	Тефтеля мясная	150	13,1	10,8	30,7	276,1	0,11	200	15,9	13,3	39,5	346,3	0,14	№174
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№376
	Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	50	2,34	0,54	19,93	96	-	№1
	Итого		16,79	16,085	7,29	517,49	19,66		21,43	21,16	103,55	696,15	30,17	
Полдник	Булочка "Молочная"	60	4,64	0,99	26,11	132	0,13	70	7,42	1,58	41,7	211	0,20	№479
	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Итого		4,68	1	33,1	160	0,15		7,48	1,60	49,7	251	0,23	
Ужин	Вермишель молочная с маслом	150	4,3	3,5	14,12	108	0,66	200	7,18	6,5	23,54	181	1,13	№93
	Кофейный напиток	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	40	3,19	0,49	20,43	103	-	№1
	Итого		8,77	2,68	38,67	246,7	1,64		13,22	9,4	58,33	375	2,3	
	Всего		32,68	31,035	441,81	1339,49	25,1		61,74	48,71	301,99	1910	36,57	

День 2														
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Энерг. цен-ность**	**Витам. С**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Энерг. цен-ность**	**Витам. С**	**№ рецептуры (тежхнол. карты)**
		1-3 года	белки	жиры	углев.			3-7 лет	белки	жиры	углев.			
Завтрак	Каша манная с маслом	150	4,66	5,6	18,82	144	1,46	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	№88
	Бутерброд с маслом	30/8	1,71	5,28	10,23	152	-	40/10	3,06	9,43	18,27	170	-	№1
	Кофейный напиток	150	0,07	0,03	19,60	78,9	1,37	200	0,09	0,04	26,14	105,2	1,83	№378
	Итого		6,44	10,91	48,65	374,9	2,83		9,36	16,94	69,5	467,2	3,78	
2 завтрак	Фрукт свежий	100	0,75	-	15,15	64	3,0	100	0,90	-	18,18	76	3,6	№0
Обед														
	Борщ со сметаной	150/9	1,09	2,95	7,64	61,5	6,17	200/11	1,81	4,91	12,74	102,5	10,28	№ 57
	Гороховое пюре	100	11,5	4,65	28,55	198,9	0,035	150	13,8	5,58	34,26	238,7	0,04	№206
	Котлета мясная	65	8,93	6,74	8,97	132	-	75	11,92	8,80	11,64	173	-	№282
	Компот из с/ф	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№376
	Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	50	2,34	0,54	19,93	96	-	№1
	Итого		24,16	14,71	79,27	541,35	6,5		30,31	19,85	106,33	723,2	10,72	
Полдник	Кондитерское изделие «печенье»	30	1,28	3,36	13,70	90,16	-	30	1,28	3,36	13,70	90,16	-	№39
	Чай сладкий	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№397
	Итого		4,43	6,08	26,66	179,16	1,20		4,95	6,55	29,52	197,16	1,43	
Ужин	Каша пшенная жидкая с маслом	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	200	7,01	8,09	28,39	213	1,95	№96
	Кофейный напиток	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	40	3,19	0,49	20,43	103	-	№1

	Итого		7,43	6,41	42,2	256,45	1,48		10,26	8,6	58,81	356	1,98	
	Всего		36,02	32,03	578,69	1416,61	15		55,78	51,94	282,34	1819,56	21,51	

День 3														
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Энерг. цен-ность**	**Витам. С-**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Энерг. цен-ность**	**Витам. С**	**№ рецептуры (технол. карты)**
		1-3 года	белки	жиры	углев.			3-7 лет	белки	жиры	углев.			
Завтрак	Каша рисовая жидкая молочная с малом	150	2,32	3,96	24,08	14,2	-	200	3,09	4,07	32,09	177	-	№168
	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Бутерброд с маслом	30/8	1,71	5,28	10,23	152	-	40/10	3,06	9,43	18,27	170	-	№1
	Итого		4,07	9,25	41,13	194,2	0,02		6,21	13,52	60,35	387	0,03	
2 завтрак	Сок	100	0,75	-	15,15	64	3	100	0,75	-	15,15	64	3	№
Обед	Салат из свежей капусты	40	0,64	3,01	2,5	39,17	12,64	60	0,94	4,01	3,6	53,58	18,86	№17
	Суп Куриный	150	1,6	3,9	12,42	90,87	9,47	250	2,5	5,8	18,98	137,82	15,1	№44
	Запеканка картофельная с мясом	150	5,73	4,06	25,76	162	-	200	8,59	6,09	38,64	243	-	№313
			4,5	5,7	1,85	123,6	0,6		6	7,6	2,47	164,8	0,8	№152
	Компот из с/ф	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№376
	Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	50	2,34	0,54	19,93	96	-	№1
	Итого		14,36	17,045	76,64	564,59	23,01		20,81	23,76	111,38	882	35,16	
Полдник	Бутерброд с повидлом	30/10	2,0	2,0	24,7	127	0,1	40/15	3,6	3,6	39,2	212,8	0,3	№167
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98	200	2,85	2,41	14,36	92	1,17	№395
	Итого		4,34	4	35,33	197	0,99		6,45	6,01	153,56	304,8	1,47	
Ужин	Пудинг творожный со сгущенкой	100	13,78	18,23	29,39	346,6	0,27	120	16,78	22,19	35,78	422	0,33	№128
	Кисель	150	1,02	-	21,76	87,14	0,3	200	1,36	-	29,02	116,19	0,4	№384
	Итого		14,8	18,23	51,15	433,74	0,57		18,14	22,19	64,8	538,19	0,73	
	Всего		38,32	48,52	219,4	1482,94	27,77		52,36	65,48	405,24	2175	40,66	

	Итого		**6,47**	**8,02**	**44,91**	**208,8**	**0,98**		**22,86**	**9,28**	**53.96**	**381**	**1,17**	
	Всего		45,07	56,26	178,06	1716,1	21,47		77	74,89	312,13	1829	27,76	

4 день														
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Энерг. цен-ность**	**Витам. С**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Энерг. цен-ность**	**Витам. С**	**№ рецептуры (тежхнол. карты)**
		1-3 года	белки	жиры	углев.			3-7 лет	белки	жиры	углев.			
Завтрак	Омлет	85	7,52	13,46	1,57	157	0,15	105	9,28	18,03	1,86	193	0,18	№215
	Кофейный напиток	150	2,35	2	10,63	70	0,98	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№ 395
	Бутерброд с маслом	30/8	1,71	5,28	10,23	152	-	40/10	3,06	9,43	18,27	170	-	№1
	Итого		**11,58**	**20,74**	**22,43**	**337**	**1,13**		**15,19**	**29,87**	**34,49**	**454**	**1,35**	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	-	15,15	64	3,0	100	0,90	-	18,18	76	2,7	№5
Обед	Салат свекольный с зел. горошком	40	0,85	3,42	3,07	48	3,36	60	1,13	4,56	1	6,4	4,48	№53
	Суп рыбный	150	5,16	5,04	8,60	100	5,47	200	8,60	8,40	14,33	167	9,11	№87
	Запеканка вермишелевая с отварным мясом	150	15,01	13,1	28,03	293,41	0,1	200	18,64	16,55	38,61	382,06	0,15	№93
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№376
	Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	50	2,34	0,54	19,93	96	-	№1
	Итого		**22,91**	**21,84**	**73,81**	**610,16**	**9,23**		**31,15**	**30,07**	**118,56**	**764,46**	**14,14**	
Полдник	Вафля	50	3,67	5,65	20,12	146	0,11	50	3,67	5,65	20,12	146	0,11	№462
	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	200	3,73	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Итого		**3,71**	**5,66**	**27,11**	**516,14**	**0,13**		**7,4**	**5,67**	**99,72**	**186**	**1,1**	
	Каша гречневая молочная с маслом	150	4,05	5,69	20,36	149	-	200	5,39	6,38	27,13	187	-	№168
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	72,8	-	40	3,19	0,49	20,43	103	-	№1
	Кофейный напиток	150	2,13	2	10,63	70	0,98	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ность	Вита м. С	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ность	Витам. С	№ рецептуры (тежхнол. карты)
		1-3 года	белки	жиры	углев.			3-7 лет	белки	жиры	углев.			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	4,09	6,85	23,39	169	-	200	5,5	8,77	29,27	213	-	№168
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
	Бутерброд с маслом	30/8	1,71	5,28	10,23	152	-	40/10	3,06	9,43	18,27	170	-	№1
	Итого		8,14	14,13	44,25	391	0,98		11,41	13,52	20,61	474	1,17	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	-	15,15	64	3,0	100	0,90	-	18,18	76	3,6	№0
Обед														
	Суп с клецками	150	4,12	5,63	15,13	139,6	4,24	200	5,16	7,05	18,95	196,8	5,31	№37
	Овощное рагу с мясом	150	16,3	13,28	11,03	228	3,71	200	21,71	16,55	15,02	196	5,20	№118
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№376
	Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	50	2,34	0,54	19,93	96	-	№1
	Итого		22.31	19,28	63,56	516,55	8,25		29,65	16,27	81,66	601,8	10,91	
Полдник	Плюшка	50	9,70	3,10	52,60	59		60	9,70	3,10	52,60	59		№34
	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	20,8	0,02	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Итого		9,74	3,11	59,59	79,8	0,02		9,76	6,55	62,59	99	0.03	
Ужин	Вермишель молочная с маслом	150	4,3	3,5	14,12	108	0,66	200	7,18	6,5	23,54	181	1,13	№93
	Кофейный напиток	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	40	0,44	0,49	20,43	103	-	№1
	Итого		8,77	5,83	29,67	246,7	1,64		3,29	10,31	58,33	375	2,3	
	Всего		49,71	42,35	212,22	1298,05	13,59		61.19	46,71	241,37	1625,8	18,01	

День 6														
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Энерг. цен-ность**	**Витам. С**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Энерг. цен-ность**	**Витам. С**	**№ рецептуры (тежхнол. карты)**
		1-3 года	белки	жиры	углев.			3-7 лет	белки	жиры	углев.			
Завтрак	Макароны отварные с сыром	150	3,29	10,01	22,71	218	0,14	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14	№206
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	2,96	89	1,20	200	3,67	3,19	5,82	91,07	1,43	№397
	Бутерброд с маслом	30/8	1,71	5,28	10,23	152	-	40/10	3,06	9,43	18,27	170	-	№1
	Итого		8,15	18,01	40,16	459	1,34		17,9	13,52	55,87	525	1,57	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	-	15,15	64	3,0	100	0,90	-	18,18	76	3,6	№0
Обед	Салат из свежей капусты с кукурузой	40	0,64	3,01	2,5	39,17	12,64	60	0,94	4,01	3,6	53,58	18,86	№17
	Суп гороховый	150	3,29	3,07	9,79	81	3,48	200	5,49	5,27	16,32	135	5,81	№81
	Плов мясной	150	14,17	11,96	25,08	264	0,38	200	19,33	16,19	33,99	359	0,96	№304
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№376
	Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	50	2,34	0,54	19,93	96	-	№1
	Итого		19,99	18,41	92,49	533,12	16,8		28,54	30,25	101,6	832,58	26,03	
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,82	2,55	37,8	190	0,06	80	5,09	3,40	50,42	253	0,09	№458
	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	200	0,06	0,02	9.99	40,0	0,03	№392
	Итого		3,86	2,56	36,83	241,8	0,8		5,15	7,42	60,41	293	0,12	
Ужин	Каша гречневая молочная с маслом	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	200	7,01	8,09	28,39	213	1,95	№96
	Кофейный напиток	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	40	3,19	0,49	20,43	103	-	№1
	Итого		9,73	5,2	45,39	298,45	2,44		13,05	5,79	63,18	407	3,12	
	Всего		42,48	47,38	230,02	1596,37	24,38		52,92	65,54	299,24	2133,58	34,44	

День 7														
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Энерг. цен-ность**	**Витам. С**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Энерг. цен-ность**	**Витам. С**	**№ рецептуры (тежхнол. карты)**
		1-3 года	белки	жиры	углев.			3-7 лет	белки	жиры	углев.			
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	150	5,94	8,85	21,34	188,06	1,34	200	7,01	10,44	25,77	224,28	1,54	№86
	Кофейный напиток	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
	Бутерброд с маслом	30/8	1,71	5,28	10,23	152	-	40/10	3,06	9,43	18,27	170	-	№1
	Итого		9,99	16,13	42,2	410,6	2,32		13,92	22,28	58,4	485,28	2,71	
2 завтрак	Фрукт свежий	100	0,3	0,3	7,4	35,3	7,5	100	0,3	0,3	7,4	35,3	7,5	№
	Салат из капусты и свеклы	40	0,8	3,02	4,32	42,93	16,0	60	1,3	4,04	5,27	61,28	25,2	№ 16
	Суп Крестьянский	150	1,4	1,69	9,98	61	7,2	200	2,34	2,82	16,71	101	12	№ 77
	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,62	92	12,1	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	№321
	Котлета рыбная	60	7,61	2,45	5,33	74	0,18	70	10,09	3,26	6,79	97	0,24	№255
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№376
	Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	50	2,34	0,54	19,93	96	-	№1
	Итого		20,94	10,73	67,36	418,88	35,78		19,57	15,48	89,13	606,28	55,99	
Полдник	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63		40	5,08	4,60	0,28	63		№213
	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28,1	0,02	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Итого		5,12	5,70	7,27	91,1	0,02		5,14	4,62	10,27	103	0,03	
Ужин	Каша манная с маслом	150	4,66	5,6	18,82	144	1,46	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	№88
	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	40	3,19	0,49	20,43	103	-	№1
	Итого		6,83	5,94	39,73	240,7	1,48		9,46	7,98	55,51	335	1,98	
	Всего		43,18	38,8	163,96	1196,58	47,1		48,39	50,66	220,71	1564,86	68,21	

День 8														
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Энерг. цен-ность**	**Витам. С**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Энерг. цен-ность**	**Витам. С**	**№ рецептуры (технол. карты)**
		1-3 года	белки	жиры	углев.			3-7 лет	белки	жиры	углев.			
Завтрак	Каша геркулесовая с маслом	150	4,09	6,85	23,39	169	-	200	5,5	8,77	29,27	213	-	№168
	Кофейный напиток	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98	180	2,83	2,41	14,36	91	1,17	№395
	Бутерброд с маслом	30/8	1,71	5,28	10,23	152	-	40/10	3,06	9,43	18,27	170	-	№1
	Итого		8,14	14,13	44,25	613,9	0,98		11,39	20,61	61.9	474	1,17	
2 завтрак	Фрукт свежий	100	1,5	0,5	21	96	10	100	1,5	0,5	21	96	10	№0
Обед														
	Свекольник со сметаной	150	1,04	2,93	5,09	35	11,07	200	1,74	4,88	9,21	85	18,45	№102
	Гуляш мясной	60	17,82	20,21	7,25	262,21	0,27	80	20,68	24,93	8,88	319,24	0,4	№183
	Греча отварная	100	11,5	4,65	28,55	198,9	0,035	150	13,8	5,58	34,26	238,7	0,04	№206
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№376
	Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	50	2,34	0,54	19,93	96	-	№1
	Итого		32,25	28,16	75	645,06	11,67		39	35,95	100,04	851,94	18,89	
Полдник	Гребешок сладкий	50	2,11	0,29	2,40	16,66	0,01	60	2,11	0,29	2,40	16,66	0,01	№449
	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Итого		2,15	0,30	9,39	44,66	0,03		6,51	0,31	12,39	56,66	0,04	
Ужин	Вермишель молочная с маслом	150	4,3	3,5	14,12	108	0,66	200	7,18	6,5	23,54	181	1,13	№93
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	40	3,19	0,49	20,43	103	-	№1
	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Итого		6,47	3.84	35,03	204,7	1,58		10,43	7,01	62,96	324	0,03	
	Всего		50,51	46,93	84,67	1604,32	2,44		68,83	64,38	258,29	1802,6	10,13	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3 года	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ность	Витам. С	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ность	Витам. С	№ рецептуры (технол. карты)
			белки	жиры	углев.				белки	жиры	углев.			
	День 9													
	Каша пшенная молочная с маслом	150	4,05	5,69	20,36	149	-	200	5,39	6,38	27,13	187	-	№168
	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№ 392
	Бутерброд с маслом	30/8	1,71	5,28	10,23	152	-	40/10	3,06	9,43	18,27	170	-	№1
	Итого		5,8	10,98	37,58	179,5	0,02		8,51	25,83	55,39	397	0,03	
2 завтрак	Сок	100	0,75	-	15,15	64	3,0	100	0,90	-	18,18	76	3,6	№0
Обед	Суп картофельный	150	1,15	3,8	7,47	62,49	7,41	200	1,92	6,33	10,05	104,12	12,35	№25
	Голубцы ленивые	150	10,61	6,81	15,09	164	15,03	200	14,12	9,04	20,26	219	20,03	№298
	Компот из с/ф	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№376
	Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	50	2,34	0,54	19,93	96	-	№1
	Итого		13,65	10,98	56,67	449,85	22,74		18,82	15,93	78	532,12	32,78	
Полдник	Конд.изделие(печенье)	40	1,28	3,36	13,7	90,16		40	1,28	3,36	13,7	90,16		№603
	Чай сладкий	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Итого		1,32	3,47	37,66	118	1,32		1,34	3,38	23,69	130,16	0,03	
Ужин	Пудинг творожный	150	13,78	18,23	29,39	346,64	0,27	200	16,78	22,19	35,78	422	0,33	№128
	Кофейный напиток	150	1,02	-	21,76	87,14	0,3	200	1,36	-	29,02	116,19	0,4	№384
	Итого		14,8	18,23	82,4	433,78	0,57		18,14	22,19	64,8	538,19	0,73	
	Всего		37,28	37,96	243,22	1245,13	27,65		47,71	67,33	240,06	1673,47	37,17	

День 10															
Прием пищи	**Наименование блюда**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Энерг. цен-ность**	**Витам. С**	**Выход блюда**	**Пищевые вещества (г)**			**Энерг. цен-ность**	**Витам. С**	**№ рецептуры (технол. карты)**
		1-3 года	белки	жиры	углев.			3-7 лет	белки	жиры	углев.			
Завтрак	Каша «Дружба» молочная с маслом	150	4,66	5,6	18,82	144	1,46	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	№88
	Кофейный напиток	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
	Бутерброд с маслом	30/8	1,71	5,28	10,23	152	-	40/10	3,06	9,43	18,27	170	-	№1
	Итого		8,71	12,88	39,68	366	2.44		12,12	19,31	57,72	387	3,12	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	-	15,15	64	3,0	100	0,90	-	18,18	76	3,6	№0
Обед	Салат из свеклы	40	0,85	3,42	3,07	48	3,36	60	1,13	4,56	4,09	64	4,48	№33
	Щи со сметаной	150	1,04	2,93	5,09	35	11,07	200	1,74	4,88	9,21	85	11,45	№67
	Жаркое по-домашнему	150	18,35	4,70	16,32	180	6,40	200	22,02	6,79	19,95	259	18,15	№276
	Компот из с/ф	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	200	0,44	0,02	27,76	113	0,40	№376
	Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	50	2,34	0,54	19,93	96	-	№1
	Итого		22,13	11,42	58,59	411.95	21,13		27,67	16,79	80,94	714,11	34,48	
Полдник	Оладьи с маслом	100	11,5	14,5	62,8	429	0,56	130	12,2	10,29	70,7	421	0,71	№449
	Кисель	150	1,02	-	21,76	87,14	0,3	200	1,36	-	29,02	116,19	0,4	№384
	Итого		12,52	14,5	84,56	516,14	0,86		13,56	10,29	99,72	313,8	1,11	
Ужин	Каша манная молочная с маслом	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	200	7,01	8,09	28,39	21`3	1,95	№96
	Кофейный напиток	150	2,34	2,0	10,63	70	0,98	200	2,83	2,41	14,36	91	1,17	№395
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	40	3,19	0,49	20,43	103	-	№1
	Итого		9,73	8,4	45,84	230	2,44		12,67	10,99	63,18	352	3,12	
	Всего		53,84	36,14	243,82	1588,09	29,87		66,92	57,38	291,8	1707,91	45,43	