

## Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение «Усть-Ницинский детский сад «Росинка»

## Примерное 10-ое меню для детей с 1,5-3 и 3-7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, ккал		Витамин С		№ рецептуры, Т.к.
		1,5-3 года	3-7 лет	Б		Ж		У		1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	
				1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7					
<b>День 1</b>														
<i>Завтрак</i>	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	180	200	5,9	6,5	5,4	6,0	28,1	31,2	157,5	175,0	0,48	0,53	16/4* Т.к. № 31
	Хлеб с маслом	10/8	15/10	2,0	2,4	3,9	4,6	11,8	14,1	90,5	108,6	0,00	0,00	1/13 * Т.к. № 51
	Какао с молоком	180	200	8,5	9,4	9,0	10,0	18,3	20,3	124,4	138,2	0,40	0,60	14/10* Т.к. № 54
	Хлеб витаминный	15	15	1,1	1,1	0,1	0,1	7,4	7,4	35,4	35,4	0,00	0,00	
<i>2-ой завтрак</i>	Сок фруктовый	150	150	0,8	0,8	0,2	0,2	15,2	15,2	78,3	78,3	3,00	3,0	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>543</b>	<b>590</b>	<b>16,9</b>	<b>18,7</b>	<b>20,2</b>	<b>20,8</b>	<b>75,7</b>	<b>82,6</b>	<b>486,1</b>	<b>535,5</b>	<b>3,88</b>	<b>4,13</b>	
<i>Обед</i>	Щи из свежей капусты со сметаной на курином бульоне	200	250	8,2	10,2	8,8	11,0	7,0	8,8	139,4	174,3	26,60	33,30	6/2* Т.к. № 4
	Гуляш из мяса говядины	70	80	10,4	11,9	11,0	12,6	3,3	3,8	154,0	176,0	0,32	0,36	11/8 * Т.к. № 20
	Свекла отварная	50	60	0,7	0,8	4,2	5,0	3,4	4,1	53	63,6	0,97	1,16	20/1* Т.к. № 46
	Каша гречневая с овощами	75	150	4,3	8,6	3,4	6,8	18,9	37,8	123,0	250,0	3,60	7,20	44/3* Т.к. № 27
	Компот из сухофруктов	180	200	0,5	0,5	0,0	0,0	16,5	18,3	64,8	72,0	45,2	50,20	6/10 * Т.к. № 57
	Хлеб ржаной	30	38	2,0	2,5	0,4	0,5	10,0	12,7	65,1	82,5	0,00	0,00	
	<b>Итого за обед</b>	<b>605</b>	<b>778</b>	<b>26,1</b>	<b>34,5</b>	<b>27,8</b>	<b>35,9</b>	<b>59,1</b>	<b>85,5</b>	<b>599,3</b>	<b>818,4</b>	<b>76,69</b>	<b>92,20</b>	
<i>Полдник</i>	Булочка творожная	40	60	4,9	7,4	5,3	7,9	18,7	28,0	142,7	214	0,06	0,09	2/11* Т.к. № 35
	Молоко кипяченое	180	200	5,2	5,8	5,4	6,0	8,1	9,0	102,0	113,3	0,9	1,00	400**** Т.к. № 52
	Хлеб витаминный	20	30	1,5	2,3	0,2	0,2	9,8	14,8	47,2	70,8	0,00	0,00	

	<i><b>Итого за полдник</b></i>	<b>240</b>	<b>290</b>	<b>11,6</b>	<b>28,7</b>	<b>10,9</b>	<b>14,1</b>	<b>36,6</b>	<b>51,8</b>	<b>291,9</b>	<b>398,1</b>	<b>0,96</b>	<b>1,09</b>	
	<i><b>Итого за день</b></i>	<b>1388</b>	<b>1658</b>	<b>54,6</b>	<b>81,9</b>	<b>58,9</b>	<b>70,8</b>	<b>171,4</b>	<b>219,9</b>	<b>1377,3</b>	<b>1752,0</b>	<b>81,53</b>	<b>97,42</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, ккал		Витамин С		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы						
<b>День 2</b>		1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	номер т.к.
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога	100	120	16,8	20,2	10,1	12,1	16,2	19,4	225,0	270,0	0,19	0,23	10/5* Т.к. № 14
	Сгущенное молоко	15	30	0,5	1,0	1,3	2,6	8,5	17,0	47,6	95,3	-	-	
	Кофейный напиток с молоком	180	200	4,0	4,5	3,9	4,4	18,3	20,3	124,4	138,2	0,40	0,60	13/1* Т.к. № 59
	Хлеб витаминный	25	30	1,9	2,3	0,2	0,2	12,3	14,8	59,0	70,8	0,00	0,00	
<b>2-ой завтрак</b>	Яблоко	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	14,3	14,3	66,0	66,0	15,0	15,00	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>470</b>	<b>530</b>	<b>23,8</b>	<b>28,6</b>	<b>16,1</b>	<b>19,9</b>	<b>69,6</b>	<b>85,8</b>	<b>522,0</b>	<b>640,3</b>	<b>15,59</b>	<b>15,83</b>	
<b>Обед</b>	Суп-пюре гороховый	200	250	5,2	6,5	1,8	2,3	14,4	18,0	96,0	120,0	10,7	13,40	22/9* Т.к. № 1
	Гренки (сухарики) из ржаного хлеба	12	24	1,0	2,0	0,01	0,02	6,4	12,8	31,6	63,2	0,00	0,00	34/2 * Т.к. № 39
	Рыба тушеная с овощами	60	100	6,8	9,7	3,7	5,3	2,9	4,1	71,2	101,7	1,60	2,28	4/7* Т.к. № 15
	Картофельное пюре	80	100	1,7	2,1	2,2	2,8	11,0	13,7	72,0	90,0	5,73	7,16	3/3* Т.к. № 24
	Соус молочный	20	30	0,4	0,6	1,2	1,8	1,3	2,0	17,3	26,0	0,05	0,08	1/11* Т.к. № 28
	Компот из сухофруктов	180	200	0,5	0,5	0,0	0,0	16,5	18,3	64,8	72,0	45,2	50,20	6/10 * Т.к. № 57
	Хлеб ржаной	28	14	2,0	2,5	0,4	0,5	10,0	12,7	65,1	82,5	0,00	0,00	
	<b>Итого за обед</b>	<b>570</b>	<b>718</b>	<b>17,6</b>	<b>40,1</b>	<b>9,31</b>	<b>12,72</b>	<b>62,5</b>	<b>68,8</b>	<b>418,0</b>	<b>555,4</b>	<b>63,28</b>	<b>73,12</b>	
<b>Полдник</b>	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	80	120	0,8	1,2	5,3	7,9	8,6	13,0	84,0	126	19,2	28,8	8/1* Т.к. № 42
	Чай	180	200	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	9,1	31,5	35	0,00	0,00	10/10* Т.к. № 56
	Печенье	10	25	0,8	2,0	1,7	4,3	6,5	16,3	44,4	111	-	-	
	Хлеб витаминный	20	30	1,5	2,3	0,2	0,2	9,8	14,8	47,2	70,8	0,00	0,00	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>290</b>	<b>375</b>	<b>3,1</b>	<b>5,5</b>	<b>7,2</b>	<b>12,4</b>	<b>33,1</b>	<b>53,2</b>	<b>207,1</b>	<b>342,8</b>	<b>19,20</b>	<b>28,80</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1330</b>	<b>1623</b>	<b>44,5</b>	<b>74,2</b>	<b>32,61</b>	<b>45,02</b>	<b>165,2</b>	<b>207,8</b>	<b>1147,1</b>	<b>1538,5</b>	<b>98,07</b>	<b>117,75</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическ. ценность, ккал		Витамин С		№ рецептуры, Т.к.
				Б		Ж		У		1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	
				1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7					
<b>День 3</b>		1,5-3 года	3-7 лет											
<b>Завтрак</b>	Макаронные изделия отварные	100	130	3,5	4,6	2,5	3,3	21,6	28,1	125,3	162,9	0,00	0,00	3/5 * Т.к. № 13
	Чай с молоком	180	200	8,5	9,4	9,0	10,0	18,3	20,3	124,4	138,2	0,40	0,60	12/10 * Т.к. № 55
	Хлеб с маслом	25/8	30/10	2,0	2,4	3,9	4,6	11,8	14,1	90,5	108,6	0,00	0,00	1/13 * Т.к. № 51
	Хлеб витаминный	25	30	1,9	2,3	0,2	0,2	12,3	14,8	59,0	70,8	0,00	0,00	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок фруктовый	150	150	0,8	0,8	0,2	0,2	15,2	15,2	78,3	78,3	3,0	3,0	
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>463</b>	<b>550</b>	<b>11,8</b>	<b>14,1</b>	<b>9,9</b>	<b>11,7</b>	<b>67,9</b>	<b>92,3</b>	<b>477,5</b>	<b>558,8</b>	<b>3,40</b>	<b>3,60</b>	
<b>Обед</b>	Суп рыбный из консервов	200	250	8,1	10,2	2,1	2,6	13,3	16,7	120,7	150,9	6,42	8,03	44**** Т.к. № 7
	Капуста тушёная	80	150	1,8	3,3	1,5	2,9	7,3	13,6	50,1	94,0	17,81	33,40	8/3* Т.к. № 25
	Кнели мясные паровые	60	80	9,9	13,2	9,8	13,0	3,5	4,7	141,8	189,0	0,13	0,17	27/8 Т.к. 18
	Кисель из концентрата	180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	38,2	42,4	145,8	162,0	1,80	2,00	648*** Т.к. № 53
	Хлеб ржаной	30	38	1,2	0,9	0,2	0,2	6,0	4,7	39,1	24,0	0,00	0,00	
	<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>	<b>718</b>	<b>21,0</b>	<b>27,6</b>	<b>13,6</b>	<b>18,7</b>	<b>68,3</b>	<b>82,1</b>	<b>497,5</b>	<b>619,9</b>	<b>26,16</b>	<b>43,60</b>	
<b>Полдник</b>	Сдоба обыкновенная	60	60	5,3	5,3	3,9	3,9	32,4	32,4	188	188	0,10	0,10	8/12 * Т.к. № 37
	Молоко кипячёное	180	200	5,2	5,8	5,4	6,0	8,1	9,0	102,0	113,3	0,9	1,00	400**** Т.к. № 52
	Хлеб витаминный	20	30	1,5	2,3	0,2	0,2	9,8	14,8	47,2	70,8	0,00	0,00	
	<b>Итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>290</b>	<b>12,0</b>	<b>13,4</b>	<b>9,5</b>	<b>10,1</b>	<b>50,3</b>	<b>56,2</b>	<b>337,2</b>	<b>372,1</b>	<b>1,00</b>	<b>1,10</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1273</b>	<b>1558</b>	<b>44,8</b>	<b>55,1</b>	<b>33,0</b>	<b>40,5</b>	<b>186,5</b>	<b>230,6</b>	<b>1312,2</b>	<b>1550,8</b>	<b>29,66</b>	<b>48,58</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическ. ценность, ккал		Витамин С		№ рецептуры, Т.к.
				Б		Ж		У		1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	
				1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	года	лет	года	лет	
<b>День 4</b>		1,5-3 года	3-7 лет											
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	200	6,5	7,2	6,0	6,7	31,2	34,7	206,0	228,9	0,42	0,47	11/4* Т.к. № 434
	Хлеб с сыром	15/10	20/10	3,9	4,9	2,5	2,9	12,0	14,0	94,0	104	0,06	0,07	3/13 * Т.к. № 50
	Кофейный напиток с молоком	180	200	4,0	4,5	3,9	4,4	18,3	20,3	124,4	138,2	0,40	0,60	13/1* Т.к. № 59
	Хлеб витаминный	10	10	0,6	0,6	0,8	0,8	4,9	4,9	23,6	23,6	0,00	0,00	
<b>2-ой завтрак</b>	Мандарин	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	42,0	42,0	5,00	5,00	
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>515</b>	<b>560</b>	<b>15,4</b>	<b>17,6</b>	<b>13,5</b>	<b>15,1</b>	<b>76,7</b>	<b>84,2</b>	<b>490,0</b>	<b>536,7</b>	<b>5,88</b>	<b>6,14</b>	
<b>Обед</b>	Рассольник со сметаной на курином бульоне	200	250	8,0	10,0	8,8	11,0	9,8	11,9	151,4	189,3	19,69	24,66	9/2* Т.к. № 5
	Запеканка из творога	100	120	16,8	20,2	10,1	12,1	16,2	19,4	225	270	0,19	0,23	9/5 * Т.к. № 14
	Сгущенное молоко	15	30	0,5	1,0	1,3	2,6	8,5	17,0	47,6	95,3	-	-	
	Компот из сухофруктов	180	200	0,45	0,5	0,00	0,00	16,5	18,3	64,8	72,0	45,2	50,2	6/10 * Т.к. № 57
	Хлеб ржаной	30	38	2,0	2,5	0,4	0,5	10,0	12,7	65,1	82,5	0,00	0,00	
	<b>Итого на обед</b>	<b>525</b>	<b>638</b>	<b>27,9</b>	<b>39,4</b>	<b>20,1</b>	<b>28,5</b>	<b>58,0</b>	<b>79,7</b>	<b>537,9</b>	<b>752,6</b>	<b>65,12</b>	<b>75,21</b>	
<b>Полдник</b>	Салат из свежих помидор (огурцов) с растительным маслом	80	100	0,8	1,0	8,0	10,0	2,9	3,6	86,7	108,4	17,97	22,47	15/1* 14/1* Т.к. № 44 Т.к. № 45
	Чай с лимоном	180/4,4	200/5	0,1	0,1	0,00	0,00	8,3	9,2	32,4	36	0,72	0,80	11/10* Т.к. № 58
	Сушка	10	35	0,9	2,3	0,7	1,9	6,6	16,6	34,7	86,8	-	-	
	Хлеб витаминный	20	30	1,5	2,3	0,2	0,2	9,8	14,8	47,2	70,8	0,00	0,00	
	<b>Итого на полдник</b>	<b>294,4</b>	<b>345</b>	<b>3,3</b>	<b>5,7</b>	<b>8,9</b>	<b>19,3</b>	<b>27,6</b>	<b>44,2</b>	<b>201,0</b>	<b>193,8</b>	<b>18,69</b>	<b>23,27</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1334,4</b>	<b>1543</b>	<b>46,6</b>	<b>62,7</b>	<b>42,5</b>	<b>62,9</b>	<b>162,3</b>	<b>208,1</b>	<b>1228,9</b>	<b>1483,1</b>	<b>89,69</b>	<b>104,62</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическ. ценность, ккал		Витамин С		№ рецептуры, Т.к.
				Б		Ж		У		1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	
				1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7					
<b>День 5</b>		1,5-3 года	3-7 лет											
<b>Завтрак</b>	Омлет запеченный или паровой	80	100	7,8	9,8	10,5	13,1	1,4	1,8	131,0	163,8	0,11	0,14	2/6 * Т.к. № 23
	Хлеб с маслом	15/8	20/10	2,0	2,4	3,9	4,6	11,8	14,1	90,5	108,6	0,00	0,00	1/13 * Т.к. № 51
	Чай	180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	8,2	9,1	31,5	35,0	0,00	0,00	10/10 * Т.к. № 56
	Хлеб витаминный	10	10	0,6	0,6	0,8	0,8	4,9	4,9	23,6	23,6	0,00	0,00	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок фруктовый	150	150	0,8	0,8	0,2	0,2	15,2	15,2	78,3	78,3	3,0	3,0	
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>443</b>	<b>490</b>	<b>11,2</b>	<b>13,6</b>	<b>15,4</b>	<b>18,7</b>	<b>41,5</b>	<b>45,1</b>	<b>354,9</b>	<b>409,3</b>	<b>3,11</b>	<b>3,14</b>	
<b>Обед</b>	Свекольник со сметаной на курином бульоне	200	250	8,3	10,3	10,6	13,3	12,1	15,1	176,4	220,6	30,9	38,11	5/2* Т.к. № 6
	Плов из мяса говядины	140	250	10,4	18,5	11,5	20,6	24,2	43,2	244,2	436	4,90	8,70	4/8* Т.к. № 19
	<u>Морковь отварная</u>	<u>30</u>	-											
	Компот из сухофруктов	180	200	0,45	0,5	0,00	0,00	16,5	18,3	64,8	72,0	45,2	50,2	6/10 * Т.к. № 57
	Хлеб ржаной	30	38	2,0	2,5	0,4	0,5	10,0	12,7	65,1	82,5	0,00	0,00	
	<b>Итого на обед</b>	<b>550</b>	<b>738</b>	<b>21,15</b>	<b>31,8</b>	<b>22,5</b>	<b>34,4</b>	<b>62,8</b>	<b>89,3</b>	<b>550,5</b>	<b>811,1</b>	<b>81,00</b>	<b>97,01</b>	
<b>Полдник</b>	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	80	100	0,9	1,2	6,5	8,2	4,7	5,8	81,3	101,7	1,9	2,38	23/1* Т.к. № 48
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,7	3,0	2,6	2,9	12,1	13,4	80,1	89,0	0,47	0,52	13/1* Т.к. № 59
	Вафли	10	30	0,6	3,0	2,9	14,6	6,2	31,0	52,0	260,0	-	-	
	Хлеб витаминный	20	30	1,5	2,3	0,2	0,2	9,8	14,8	47,2	70,8	0,00	0,00	
	<b>Итого на полдник</b>	<b>290</b>	<b>360</b>	<b>5,7</b>	<b>9,5</b>	<b>12,2</b>	<b>25,9</b>	<b>32,8</b>	<b>65,0</b>	<b>260,6</b>	<b>521,5</b>	<b>2,37</b>	<b>2,9</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1283</b>	<b>1588</b>	<b>38,4</b>	<b>54,90</b>	<b>50,1</b>	<b>79,0</b>	<b>137,1</b>	<b>199,4</b>	<b>1166,0</b>	<b>1741,9</b>	<b>86,48</b>	<b>102,05</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическ. ценность, ккал		Витамин С		№ рецептуры, Т.к.
		1,5-3 года	3-7 лет	Б		Ж		У		1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	
				1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7					
<b>День 6</b>														
<i>Завтрак</i>	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	200	5.4	6,0	5.2	5.8	38,2	42,4	223,2	248,0	0,47	0.52	7/4 * Т.к. № 31
	Хлеб с сыром	15/10	20/10	3.9	4,9	2,5	2,9	12,0	14,0	94,0	104,0	0,06	0,07	3/13* Т.к. № 59
	Чай с лимоном	180/4,4	200/5	0,1	0,1	0,00	0,00	8,3	9,2	32,4	36,0	0,72	0,80	11/10* Т.к. № 58
	Хлеб витаминный	15	20	1,1	1,5	0,1	0,2	7,4	9,8	35,4	47,2	0,00	0,00	
<i>2-ой завтрак</i>	Банан	120	120	1,8	1,8	0,6	0,6	25,2	25,2	72,0	72,0	12,0	12,0	
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>524,4</b>	<b>575</b>	<b>12,3</b>	<b>14,3</b>	<b>8,4</b>	<b>9,5</b>	<b>91,1</b>	<b>100,6</b>	<b>457,0</b>	<b>507,2</b>	<b>13,25</b>	<b>13,39</b>	
<i>Обед</i>	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	250	5,1	6,4	12,3	15,4	13,8	17,3	188,0	235,0	12,00	15,00	15/2 * Т.к. № 8
	Рагу из овощей с соусом молочным	100	180	2,5	3,7	4,3	6,4	11,6	17,6	99,0	142,8	10,56	12,67	19,3* Т.к. № 26
	Котлета из мяса говядины паровая	50	80	7.1	11,4	6,9	11,1	3,3	5,2	103,8	166,0	0,00	0,00	14/8* Т.к. № 21
	Компот из сухофруктов	180	200	0,45	0,5	0,00	0,00	16,5	18,3	64,8	72,0	45,14	50,16	6/10 * Т.к. № 57
	Хлеб ржаной	30	38	2,0	2,5	0,4	0,5	10,0	12,7	65,1	82,5	0,00	0,00	
	<b>Итого на обед</b>	<b>560</b>	<b>748</b>	<b>17,5</b>	<b>24,5</b>	<b>23,9</b>	<b>33,4</b>	<b>55,2</b>	<b>129,5</b>	<b>520,7</b>	<b>698,3</b>	<b>67,7</b>	<b>77,83</b>	
<i>Полдник</i>	Ватрушка со сметаной	65	65	5,6	5,6	8,4	8,4	30,7	30,7	223,0	223,0	0,10	0,10	6/12* Т.к. № 36
	Молоко кипяченое	180	200	5,2	5,8	5,4	6,0	8,1	9,0	102,0	113,3	0,9	1,00	400**** Т.к. № 52
	Хлеб витаминный	15	20	1,1	1,5	0,1	0,2	7,4	9,8	35,4	47,2	0,00	0,00	
	<b>Итого на полдник</b>	<b>260</b>	<b>285</b>	<b>11,9</b>	<b>12,9</b>	<b>13,9</b>	<b>14,6</b>	<b>46,2</b>	<b>49,5</b>	<b>360,4</b>	<b>383,5</b>	<b>1,00</b>	<b>1,10</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1344,4</b>	<b>1608,0</b>	<b>41,7</b>	<b>51,7</b>	<b>46,2</b>	<b>57,5</b>	<b>192,5</b>	<b>279,6</b>	<b>1338,1</b>	<b>1589,0</b>	<b>81,95</b>	<b>92,32</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность, ккал		Витамин С		№ рецептуры, Т.к.
		1,5-3 года	3-7 лет	Б		Ж		У		1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	
				1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7					
<b>День 7</b>														
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	200	5,9	6,5	5,4	6,0	28,1	31,2	185,4	206,0	0,38	0,42	15/4* Т.к. № 32
	Хлеб с маслом	15/8	20/10	2,0	2,4	3,9	4,6	11,8	14,1	90,5	108,6	0,00	0,00	1/13 * Т.к. № 51
	Чай с молоком	180	200	8,5	9,4	9,0	10,0	18,3	20,3	124,4	138,2	0,40	0,60	12/10 * Т.к. № 55
	Хлеб витаминный	10	10	0,6	0,6	0,8	0,8	4,9	4,9	23,6	23,6	0,00	0,00	
<b>2-ой завтрак</b>	Сок фруктовый	150	150	0,8	0,8	0,2	0,2	15,2	15,2	78,3	78,3	3,00	3,00	
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>543</b>	<b>590</b>	<b>17,8</b>	<b>19,7</b>	<b>19,3</b>	<b>21,6</b>	<b>78,3</b>	<b>85,7</b>	<b>502,2</b>	<b>554,7</b>	<b>3,78</b>	<b>4,02</b>	
<b>Обед</b>	Суп-лапша на курином бульоне	200	250	8,5	10,6	9,0	11,2	11,5	14,4	161,4	201,8	15,78	19,78	20/2* Т.к. № 10
	Рис с маслом	80	100	2,0	2,5	3,3	4,1	20,6	25,7	121,6	152,0	0,47	0,52	№ 48
	Рыба тушёная с овощами	60	100	6,8	9,7	3,7	5,3	2,9	4,1	71,2	101,7	1,60	2,28	4/7* Т.к. № 15
	Соус молочный	20	30	0,4	0,6	1,2	1,8	1,3	2,0	17,3	26,0	0,05	0,08	1/11* Т.к. № 28
	Компот из сухофруктов	180	200	0,45	0,5	0,00	0,00	16,5	18,3	64,8	72,0	45,14	50,16	6/10 * Т.к. № 57
	Хлеб ржаной	30	38	2,0	2,5	0,4	0,5	10,0	12,7	65,1	82,5	0,00	0,00	
	<b>Итого на обед</b>	<b>570</b>	<b>718</b>	<b>20,2</b>	<b>26,4</b>	<b>17,6</b>	<b>22,9</b>	<b>62,8</b>	<b>77,2</b>	<b>501,4</b>	<b>609,0</b>	<b>63,04</b>	<b>72,82</b>	
<b>Полдник</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	120	1,7	2,0	6,7	8,0	9,8	11,8	105	126,0	37,6	45,08	5/1* Т.к. № 40
	Чай	180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	8,2	9,1	31,5	35,0	0,00	0,00	10/10* Т.к. № 56
	Печенье	10	25	0,8	2,0	1,7	4,3	6,5	16,3	44,4	111,0	-	-	
	Хлеб витаминный	15	20	1,1	1,5	0,1	0,2	7,4	9,8	35,4	47,2	0,00	0,00	
	<b>Итого на полдник</b>	<b>305</b>	<b>365</b>	<b>3,6</b>	<b>5,5</b>	<b>8,5</b>	<b>12,5</b>	<b>31,9</b>	<b>47,0</b>	<b>216,3</b>	<b>319,2</b>	<b>37,6</b>	<b>45,08</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1418</b>	<b>1673</b>	<b>41,6</b>	<b>51,6</b>	<b>45,4</b>	<b>57,0</b>	<b>173</b>	<b>209,9</b>	<b>1219,9</b>	<b>1482,9</b>	<b>104,42</b>	<b>121,92</b>	



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическ. ценность, ккал		Витамин С		№ рецептуры, Т.к.
		1,5-3 года	3-7 лет	Б		Ж		У		1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	
				1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7					
<b>День 8</b>														
<i>Завтрак</i>	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	200	4,8	5,3	4,6	5,1	24,8	27,5	160,2	178,0	0,38	0,42	5/4 * Т.к. № 30
	Хлеб с сыром	15/10	20/10	3,9	4,9	2,5	2,9	12,0	14,0	94,0	104,0	0,06	0,07	3/13* Т.к. № 50
	Кофейный напиток с молоком	180	200	4,0	4,5	3,9	4,4	18,3	20,3	124,4	138,2	0,40	0,60	13/1* Т.к. № 59
	Хлеб витаминный	15	20	1,1	1,5	0,1	0,2	7,4	9,8	35,4	47,2	0,00	0,00	
<i>2-ой завтрак</i>	Яблоко	150	150	0,6	0,6	0,6	0,6	14,3	14,3	66,0	66,0	15,0	15,0	
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>550</b>	<b>600</b>	<b>14,4</b>	<b>16,8</b>	<b>11,7</b>	<b>13,2</b>	<b>76,8</b>	<b>85,9</b>	<b>480,0</b>	<b>533,4</b>	<b>15,84</b>	<b>16,09</b>	
<i>Обед</i>	Суп крестьянский с крупой со сметаной на курином бульоне	200	250	8,4	10,5	10,6	13,6	10,1	12,6	171,4	214,3	32,01	40,06	31/2* Т.к. № 9
	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом говяд.	100	200	7,7	15,4	7,0	14,0	14,0	28,0	151,6	303,2	7,20	14,4	36/8* Т.к. № 17
	Соус молочный	20	30	0,4	0,6	1,2	1,8	1,3	2,0	17,3	26,0	0,05	0,08	1/11* Т.к. № 28
	Свекла отварная	50	60	0,7	0,8	4,2	5,0	3,4	4,1	53	63,6	0,97	1,16	20/1* Т.к. № 46
	Рис с маслом	80	100	2,0	2,5	3,3	4,1	20,6	25,7	121,6	152,0	0,47	0,52	№ 48
	Кисель из концентрата	180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	38,2	42,4	145,8	162,0	1,80	2,00	648** Т.к. № 53
	Хлеб ржаной	30	38	2,0	2,5	0,4	0,5	10,0	12,7	65,1	82,5	0,00	0,00	
	<b>Итого на обед</b>	<b>660</b>	<b>878</b>	<b>21,2</b>	<b>32,3</b>	<b>26,7</b>	<b>43,5</b>	<b>97,6</b>	<b>127,5</b>	<b>725,8</b>	<b>1003,6</b>	<b>42,50</b>	<b>58,22</b>	
<i>Полдник</i>	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	70	70	4,2	4,2	3,4	3,4	42,4	42,4	214,0	214,0	0,12	0,12	17-2/12 * Т.к. № 38
	Молоко кипяченое	180	200	5,2	5,8	5,4	6,0	8,1	9,0	102,0	113,3	0,9	1,00	400***** Т.к. № 52
	Хлеб витаминный	15	20	1,1	1,5	0,1	0,2	7,4	9,8	35,4	47,2	0,00	0,00	
	<b>Итого на полдник</b>	<b>265</b>	<b>290</b>	<b>10,5</b>	<b>11,5</b>	<b>8,9</b>	<b>9,6</b>	<b>57,9</b>	<b>61,2</b>	<b>351,4</b>	<b>588,5</b>	<b>1,02</b>	<b>1,12</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1475</b>	<b>1768</b>	<b>46,1</b>	<b>60,6</b>	<b>47,3</b>	<b>66,3</b>	<b>232,3</b>	<b>274,6</b>	<b>1557,2</b>	<b>2125,5</b>	<b>59,36</b>	<b>75,43</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическ. ценность, ккал		Витамин С		№ рецептуры, Т.к.
		1,5-3 года	3-7 лет	Б		Ж		У		1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	
				1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7					
<b>День 9</b>														
<i>Завтрак</i>	Омлет запеченный или паровой	80	100	7,8	9,8	10,5	13,1	1,4	1,8	131,0	163,8	0,11	0,14	2/6 * Т.к. № 23
	Чай с молоком	180	200	8,5	9,4	9,0	10,0	18,3	20,3	124,4	138,2	0,40	0,60	12/10 * Т.к. № 55
	Хлеб с маслом	25/8	30/10	2,0	2,4	3,9	4,6	11,8	14,1	90,5	108,6	0,00	0,00	1/13 * Т.к. № 51
	Хлеб витаминный	10	15	0,6	0,9	0,8	1,2	4,9	7,4	23,6	35,4	0,00	0,00	
<i>2-ой завтрак</i>	Сок фруктовый	150	150	0,8	0,8	0,2	0,2	15,2	15,2	78,3	78,3	3,00	3,00	
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>453</b>	<b>505</b>	<b>19,7</b>	<b>23,3</b>	<b>24,4</b>	<b>29,1</b>	<b>51,6</b>	<b>95,0</b>	<b>447,8</b>	<b>524,3</b>	<b>3,51</b>	<b>3,74</b>	
	Суп пюре из картофеля	200	250	3,2	4,0	5,0	6,1	17,1	21,4	126,4	158	23,30	26,63	25/2* Т.к. № 2
	Гренки (сухарики) из ржаного хлеба	12	24	1,0	2,0	0,01	0,02	6,4	12,8	31,6	63,2	0,00	0,00	34/2 * Т.к. № 39
	Капуста тушёная	80	150	1,8	3,3	1,5	2,9	7,3	13,6	50,1	94,0	17,81	33,40	8/3* Т.к. № 25
	Тефтели из мяса говядины	50	80	7,1	11,4	6,1	9,7	4,7	7,5	101,9	163	0,68	1,08	20/8 * Т.к. № 22
	Компот из сухофруктов	180	200	0,45	0,5	0,00	0,00	16,5	18,3	64,8	72,0	45,14	50,16	6/10 * Т.к. № 57
	Хлеб ржаной	18	14	2,0	2,5	0,4	0,5	10,0	12,7	65,1	82,5	0,00	0,00	
	<b>Итого на обед</b>	<b>552</b>	<b>742</b>	<b>15,6</b>	<b>23,7</b>	<b>28,1</b>	<b>19,2</b>	<b>62,0</b>	<b>86,3</b>	<b>439,9</b>	<b>632,7</b>	<b>86,93</b>	<b>111,27</b>	
<i>Полдник</i>	Салат из моркови с растительным маслом	60	120	0,8	1,4	4,0	8,0	6,6	13,2	64,0	128,0	2,66	5,30	10/1* Т.к. № 23
	Чай	180	200	0,00	0,00	0,00	0,00	8,2	9,1	31,5	35,0	0,00	0,00	10/10* Т.к. № 56
	Сушка	10	35	0,9	2,3	0,7	1,9	6,6	16,6	34,7	86,8	-	-	
	Хлеб витаминный	10	15	0,6	0,9	0,8	1,2	4,9	7,4	23,6	35,4	0,00	0,00	
	<b>Итого на полдник</b>	<b>260</b>	<b>370</b>	<b>2,3</b>	<b>4,6</b>	<b>5,5</b>	<b>11,1</b>	<b>26,3</b>	<b>46,3</b>	<b>153,8</b>	<b>285,2</b>	<b>2,66</b>	<b>5,30</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1265</b>	<b>1617</b>	<b>37,6</b>	<b>51,6</b>	<b>58,0</b>	<b>59,4</b>	<b>139,9</b>	<b>227,6</b>	<b>1118,0</b>	<b>1442,2</b>	<b>93,1</b>	<b>120,31</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества, г						Энергетическ. ценность, ккал		Витамин С		№ рецептуры, Т.к.
				Б		Ж		У		1,5-3 года	3-7 лет	1,5-3 года	3-7 лет	
				1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7					
<b>День 10</b>		1,5-3 года	3-7 лет											
<i>Завтрак</i>	Запеканка из творога	100	120	16,8	20,2	10,1	12,1	16,2	19,4	225,0	270,0	0,19	0,23	10/5* Т.к. № 14
	Сгущенное молоко	15	30	0,5	1,0	1,3	2,6	8,5	17,0	47,6	95,3	-	-	
	Чай	180	200	0,0	0,0	0,0	0,0	8,2	9,1	31,5	35	0,00	0,00	10/10* Т.к. № 56
	Сыр (порцией)	-	20	-	5,3	-	5,3	-	0,00	-	70,0	-	0,14	5/13* Т.к. № 49
	Хлеб витаминный	25	30	1,9	2,3	0,2	0,2	12,3	14,8	59,0	70,8	0,00	0,00	
<i>2-ой завтрак</i>	Банан	170	200	2,5	3,0	0,9	1,0	35,7	42,0	102,0	120,0	17,0	20,0	
	<b>Итого на завтрак</b>	<b>480</b>	<b>600</b>	<b>21,7</b>	<b>31,8</b>	<b>12,5</b>	<b>21,2</b>	<b>80,9</b>	<b>102,3</b>	<b>465,1</b>	<b>661,1</b>	<b>17,19</b>	<b>20,37</b>	
<i>Обед</i>	Борщ со сметаной на курином бульоне	200	250	8,4	10,5	10,5	13,1	9,0	11,3	164,4	205,6	34,85	43,61	2/2* Т.к. № 11
	Мясо говядина, тушеное с овощами	150	200	11,8	15,7	11,8	15,7	14,9	19,8	213,8	285,0	8,01	10,68	3/8 * Т.к. № 16
	Компот из сухофруктов	180	200	0,45	0,5	0,00	0,00	16,5	18,3	64,8	72,0	45,14	50,16	6/10 * Т.к. № 57
	Хлеб ржаной	30	38	2,0	2,5	0,4	0,5	10,0	12,7	65,1	82,5	0,00	0,00	
	<b>Итого на обед</b>	<b>580</b>	<b>718</b>	<b>19,8</b>	<b>25,9</b>	<b>18,0</b>	<b>23,5</b>	<b>50,7</b>	<b>62,1</b>	<b>454,8</b>	<b>577,8</b>	<b>87,37</b>	<b>103,29</b>	
<i>Полдник</i>	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	80	100	0,9	1,2	6,5	8,2	4,7	5,8	81,3	101,7	1,9	2,38	23/1* Т.к. № 48
	Молоко кипячёное	180	200	5,2	5,8	5,4	6,0	8,1	9,0	102,0	113,3	0,9	1,00	400**** Т.к. № 52
	Хлеб витаминный	20	30	1,5	2,3	0,2	0,2	9,8	14,8	47,2	70,8	0,00	0,00	
	<b>Итого на полдник</b>	<b>280</b>	<b>330</b>	<b>7,6</b>	<b>9,3</b>	<b>12,1</b>	<b>14,4</b>	<b>22,6</b>	<b>29,6</b>	<b>230,5</b>	<b>285,8</b>	<b>2,80</b>	<b>3,38</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1340</b>	<b>1648</b>	<b>49,1</b>	<b>67,0</b>	<b>42,6</b>	<b>59,1</b>	<b>154,2</b>	<b>194,0</b>	<b>1150,4</b>	<b>1524,7</b>	<b>107,36</b>	<b>127,04</b>	

**Таблица подсчёта нормы продуктов в десятидневном меню**

Наименование продукта	Норма дневная		Норма за 10 дней		Фактические нормы по раскладке на 20 дней	
	До 3-х	До 7	До 3-х	До 7	до 3-х лет	до 7 лет
Хлеб пшеничный	45	60	450	600	25,20,20,10,15,20,25,20,25,25,10,10,25,15,15,15,10,20,15,10,20,15,15,15,15,10,15	30,30,30,15,15,30,30,30,30,30,15,15,30,20,20,20,10,30,20,10,30,20,20,20,10,20
Хлеб ржаной	30	38	300	380	30,12,18,30,30,30,30,30,12,18,30	38,24,14,38,38,38,38,38,24,14,38
Мука пшеничная	19	22	190	220	2 16 3,5 3,2 3 4 35 38 38 40	2 2,5 19,2 4 6 3,6 6 41 41 42 40 42
Крупы, бобовые	23	32	230	320	20 4 3,6 8 28 34,5 20 18 20 18 25 28,8	41 5 4 10 85 46 25 25 30 28 35 36
Макаронные	6	9	60	90	44	70
Овощи, зелень	192	244	1920	2440	10,7 9,5 10,7 62,5 16 8,8 10,7 2,4 20 10,7 10,7 70,7 10,7 10,7 21,3 9,8 9,5 1,8 10,7 9,5 30 12 9,5 10,7 32 40 9,5 36 21,4 15,2 6 10 15,2 15,2 0,5 18,6 226,6 12,6 21,4 26,7 20 11,9 9,5 10 131,2 58,2 59,4 120 18,9 8,3 69 13,3	13,4 11,9 13,4 78,1 20 11 13,4 13 25 13,4 13,4 84,8 13,4 13,4 26,6 11,9 2,3 13,4 11,9 37,5 15 11,9 13,4 40 50 11,9 60 35,6 20,2 60 4,5 17,9 30,2 30,2 60 0,5 29,8 425 23,8 62 56 45 14,3 12,7 13,3 157,4 116,4 99 120 216 31,5 13,8 228 26,6
Соки	75	75	750	750	750	750
Фрукты свежие	71	75	710	750	13,6 8,8 170 150 120 100 150	27,2 10 200 150 120 100 150
Сухофрукты	7	8	70	80	72	80
Молоко	293	338	2930	3380	100, 24,8 14 60 30 50 52,8 120 120 120 120 120 9 15 19 8 170 315 420 925	120, 33 16 100 50 50 60 130 130 130 130 130 10,8 15 19 8 180 540 600 1025
Сметана 15%	7	8	70	80	4,5 4,5 4,5 6 4,5 4,5 4,5 14 20	5,5 5,5 5,5 7 5,5 5,5 5,5 13,4 20
Масло сливочное	14	16	140	160	3 3 4,5 12 4 4 4 3,5 1,5 15 4,3 3,5 4,5 4 4 3 4 4 4 1 3,6	7,6 7,7 5 12,8 4 4 4 4 2 15 5 3,6 5 6 4 4 4 4 1 4,5
Сыр	3	5	30	50	30	50
Творог	23	30	230	300	73 73 10,4	95 95 15,6
Мясо говядина	46	50	460	500	20 80 80 60 90 80 50 50	20 100 80 60 100 80 60 60
Кура	17	20	170	200	26 26 26 26 26 26	31,2 31,2 31,2 31,2 31,2 31,2
Рыба	24	28	240	280	32 208	40 248
Яйцо	04/	05/	4/	5/	2 15 15 15 3,8 80 4 4 1,6 5	2,5 16,8 16,8 5 5 120 6 4 1,6 5

	16гр	20гр	160	200		
Масло растительное	7	8	70	80	2 2 2 1 2 2 2 2 5,8 4,5 0,8 1 5,6 1 3,2 2,6 4 3 1,8 2 4 4,5 9,9 4,5 4	2,5 2,5 2,5 1 2 2 2 2 7 5 1 1,2 6 1,3 4 2,7 5 3 1,8 2 5 5 12 5 5
Кондитерские изделия	5	15	50	150	20 (повидло) 50	20 (повидло)115
Сахар	28	35	280	350	1 5 5 0,4 3 4 3 3 3 2,7 2 4 1 2,5 9 3 8 9 27 40,5 88 18 36	1,3 6 6 1,2 4 4 4 4 4,8 4 4,4 2 5 9 5 10 11 30 54,5 104 20 40
Какао порошок	0,4	0,5	4	5	4	5
Кофейный напиток	0,8	0,9	8	9	8	9,2
Чай					0,9 2,5 0,6	1,5 2,5 1
Соль	3	5	30	50	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 0,5 1 1,1 0,4 0,8 0,8 0,7 0,5 0,5 1 0,7 1 1 0,4 0,8 0,7 0,7 0,7 0,7 0,2 0,1 0,7 0,4 0,3 0,4 1 0,5	1,3 1,3 1,3 1,3 1,3 1,3 1,3 1,3 1,3 1,3 1,2 0,6 1,6 1,5 0,8 1 1,5 0,8 0,8 0,8 1,2 1 2 1,2 0,5 0,8 0,8 0,8 0,8 0,8 0,8 0,4 0,1 0,7 0,4 0,6 0,8 1,6 1
Дрожжи	0,3	0,4	3	4	0,8 1 0,7 1	1,2 1 0,7 1
Картофель 01.09-31.10	120	140	1200	1400		
01.11-31.12	129	150	1290	1500		
01.01-28.02	139	161	1390	1610		
01.03—1.09	150	176	1500	1760	93,3 33,3 66,7 58,3 58,3 133,3 33,3 33,3 186,2 116,7 147,8 83,3 58,3	116,6 41,6 83,4 72,9 72,9 166,6 41,6 41,6 258,3 243,4 221,7 100 97,2

**Кисель 43,2/48**

**Таблица подсчёта нормы продуктов в десятидневном меню**

Наименование продукта	Норма дневная		Норма за 10 дней		Фактические нормы по раскладке на 20 дней	
	До 3-х	До 7	До 3-х	До 7	до 3-х лет	до 7 лет
Хлеб пшеничный	45	60	450	600	<b>455</b>	<b>600</b>
Хлеб ржаной	30	38	300	380	<b>300</b>	<b>380</b>
Мука	19	22	190	220	<b>190</b>	<b>220</b>
Крупы, бобовые	23	32	230	320	<b>230</b>	<b>320</b>
Макаронные	6	9	60	90	<b>60</b>	<b>90</b>
Овощи	192	244	1920	2440	<b>1920</b>	<b>2440</b>
Соки	75	75	750	750	<b>750</b>	<b>750</b>
Фрукты	71	75	710	750	<b>712</b>	<b>757,2</b>
Сухофрукты	7	8	70	80	<b>72</b>	<b>80</b>
Молоко	293	338	2930	3380	<b>2930</b>	<b>3380</b>
Сметана 15%	7	8	70	80	<b>70</b>	<b>80</b>
Масло сл.	14	16	140	160	<b>140</b>	<b>160</b>
Сыр	3	5	30	50	<b>30</b>	<b>50</b>
Творог	23	30	230	300	<b>230</b>	<b>300</b>
Мясо гов.	46	50	460	500	<b>460</b>	<b>500</b>
Кура	17	20	170	200	<b>170</b>	<b>200</b>
Рыба	24	28	240	280	<b>240</b>	<b>288</b>
Яйцо	04/ 16гр	05/ 20гр	4/ 160	5/ 200	<b>160,4</b>	<b>209,5</b>
Масло раст.	7	8	70	80	<b>72,9</b>	<b>82,5</b>
Кондитерские	5	15	50	150	<b>70 в том числе 20 (повидло)</b>	<b>150 в том числе 20 (повидло)</b>
Сахар	28	35	280	350	<b>280</b>	<b>350</b>
Какао пор.	0,4	0,5	4	5	<b>4</b>	<b>5</b>
Кофейный	0,8	0,9	8	9	<b>8</b>	<b>9,2</b>
Чай					<b>4</b>	<b>5</b>

Соль	3	5	30	50	<b>30</b>	<b>38,1 (11,9)</b>
Дрожжи	0,3	0,4	3	4	<b>3,5</b>	<b>3,9</b>
Картофель 01.09-31.10	120	140	1200	1400		
01.11-31.12	129	150	1290	1500		
01.01-28.02	139	161	1390	1610		
01.03—1.09	150	176	1500	1760	<b>1500</b>	<b>1800</b>

**Кисель 43,2/48**