

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ ДС № 3 "Умка"

\_\_\_\_\_ О.А.Шарова

"30" августа 2022 г.

## **ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 3 "Умка"

1 день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность ККАЛ.		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		Ясли	Сад	
				Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад			
Завтрак	Каша жидкая на молоке ( из овсяных хлопьев)	130	160	4	4.9	6	7.3	18.61	23	144.9	177	120224
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2.81	3.1	2.4	2.6	12.76	14.1	84	93.3	414
	Бутерброд с маслом и сыром	40	60	4.2	6.3	6.1	9.15	13	19.5	124	186	5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>420</b>	<b>11.01</b>	<b>14.3</b>	<b>14.5</b>	<b>19.05</b>	<b>44.37</b>	<b>56.6</b>	<b>352.9</b>	<b>456.3</b>	
II завтрак	Кефир	120	150	3.5	4.35	3	3.75	4.8	6	70.8	88.5	230103
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>120</b>	<b>150</b>	<b>3.5</b>	<b>4.35</b>	<b>3</b>	<b>3.75</b>	<b>4.8</b>	<b>6</b>	<b>70.8</b>	<b>88.5</b>	
Обед	Икра кабачковая	30	50	0.32	0.53	1.6	2.7	1.03	1.7	27.25	45.4	100518
	Щи из свежей капусты	150	180	1.2	1.44	2.28	2.7	5	6	55.3	66.36	110105
	Тефтели мясные с соусом собственного производства	80	120	6.73	10.09	6.67	10	9.13	13.7	165.15	247.7	282
	Каша гречневая рассыпчатая	100	120	4.2	5.04	3.57	4.32	19.04	22.8	147.7	177.3	130309
	Компот из сушеных фруктов	180	200	0.42	0.47	0.18	0.2	20.22	22.47	99.66	110.74	413
	Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87	20
<b>Итого за обед</b>		<b>580</b>	<b>720</b>	<b>15.51</b>	<b>20.87</b>	<b>14.78</b>	<b>20.52</b>	<b>67.78</b>	<b>83.37</b>	<b>564.66</b>	<b>734.5</b>	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный, запечённый	100	140	10.44	14.6	11.24	15.7	1.95	2.73	150.71	211	120301
	Чай с сахаром	180	200	1.26	1.4	1.57	1.74	9.43	10.48	52.7	58.5	411
	Батон	30	40	2.28	3.04	0.9	1.2	15.42	20.56	78.6	104.8	21
	Фрукт(яблоко)	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47	210105
	Печенье	30	40	1.05	1.4	1.65	2.2	15.51	20.68	82.92	110.56	26
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>440</b>	<b>520</b>	<b>15.43</b>	<b>20.84</b>	<b>15.76</b>	<b>21.24</b>	<b>52.11</b>	<b>64.25</b>	<b>411.93</b>	<b>531.86</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1490</b>	<b>1810</b>	<b>45.45</b>	<b>60.36</b>	<b>48.04</b>	<b>64.56</b>	<b>169.06</b>	<b>210.22</b>	<b>1400.29</b>	<b>1811.16</b>	
Норма на день		1500	1800	42	54	47	60	203	261	1400	1800	
Разница		-10	10	3.45	6.36	1.04	4.56	-33.94	-50.78	0.29	11.16	

25.21 25.35 25

5.06 4.9 5

40.3 40.8 40

29.4 29.5 30

2 день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность ККАЛ.		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		Ясли	Сад	
				Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад			
Завтрак	Плов бухарский с изюмом	160	220	4.32	6	2.45	3.36	41.92	57.64	178	245	113
	Какао с молоком	150	180	3.15	3.78	2.72	3.27	12.96	15.55	89	107	416
	Бутерброд с сыром	40	50	4.2	5.25	7.12	8.9	7.06	8.83	90.64	113.25	3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>450</b>	<b>11.67</b>	<b>15.03</b>	<b>12.29</b>	<b>15.53</b>	<b>61.94</b>	<b>82.02</b>	<b>357.64</b>	<b>465.25</b>	
II завтрак	Сок виноградный	100	130	0.3	0.39	0.2	0.26	16.3	21.19	68.2	88.66	389
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>100</b>	<b>130</b>	<b>0.3</b>	<b>0.39</b>	<b>0.2</b>	<b>0.26</b>	<b>16.3</b>	<b>21.19</b>	<b>68.2</b>	<b>88.66</b>	
Обед	Овощи консервированные	30	50	0.15	0.25	2.1	3.5	2.1	3.5	28.5	47.5	100545
	Суп картофельный с рыбой	150	180	7.42	8.9	6.48	7.8	9.25	11.1	125.2	150.2	156
	Жаркое по- домашнему	150	180	14.56	17.47	11.75	14.1	16.64	19.97	276	331.2	292
	Компот из свежих плодов (яблоки)	150	180	0.09	0.108	0.09	0.108	17.19	20.6	70.43	84.5	372
	Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87	20
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>640</b>	<b>24.86</b>	<b>30.028</b>	<b>20.9</b>	<b>26.108</b>	<b>58.54</b>	<b>71.87</b>	<b>569.73</b>	<b>700.4</b>	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120	150	21	27	13.6	17.2	24	30.2	280	350	120305
	Чай с лимоном	180	200	0.13	0.14	0	0	10.08	11.2	40.32	44.8	504
	Фрукт(груша)	100	100	0.4	0.4	0.3	0.3	10.3	10.3	47	47	210104
	Вафля	20	40	1.05	1.4	1.65	2.2	15.51	20.68	55.28	110.56	26
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>420</b>	<b>490</b>	<b>22.58</b>	<b>28.94</b>	<b>15.55</b>	<b>19.7</b>	<b>59.89</b>	<b>72.38</b>	<b>422.6</b>	<b>552.36</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1390</b>	<b>1710</b>	<b>59.41</b>	<b>74.388</b>	<b>48.94</b>	<b>61.598</b>	<b>196.67</b>	<b>247.46</b>	<b>1418.17</b>	<b>1806.67</b>	
Норма на день		1500	1800	42	54	47	60	203	261	1400	1800	
Разница		-110	-90	17.41	20.388	1.94	1.598	-6.33	-13.54	18.17	6.67	

25.55 25.85 25

4.9 4.9 5

40.7 38.9 40

30.2 30.7 30

3 день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность ККАЛ.		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		Ясли	Сад	
				Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад			
Завтрак	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	150	170	5.4	6.15	6	6.8	25.6	29.03	145	164.4	120205
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	180	1.5	1.8	0.97	1.16	22.2	26.54	94.8	113.7	514
	Бутерброд с маслом	40	50	2.45	3.06	7.55	9.43	14.62	18.28	136	170	1
Итого за завтрак		<b>340</b>	<b>400</b>	<b>9.35</b>	<b>11.01</b>	<b>14.52</b>	<b>17.39</b>	<b>62.42</b>	<b>73.85</b>	<b>375.8</b>	<b>448.1</b>	
II завтрак	Ацидофилин	100	120	2.42	2.9	2.67	3.2	4.56	3.8	80	96	230101
Итого за II завтрак		<b>100</b>	<b>120</b>	<b>2.42</b>	<b>2.9</b>	<b>2.67</b>	<b>3.2</b>	<b>4.56</b>	<b>3.8</b>	<b>80</b>	<b>96</b>	
Обед	Салат из редиса	40	60	0.43	0.65	3.62	5.43	1.37	2.06	42.5	64	18
	Рассольник "ленинградский" на мясном бульоне	150	180	3	3.6	3.17	3.8	10.32	12.38	76.75	92.1	110208
	Пюре картофельное	100	150	2.2	3.3	2.6	3.9	14.4	21.6	90	135	130101
	Рулет мясной с яйцом	70	90	6.8	8.7	10.38	13.35	7.33	9.42	149.94	192.9	391
	Соус томатный	50	50	0.54	0.54	1.86	1.86	3.46	3.46	33.45	33.45	462
	Компот из плодов сухих	150	180	0.2	0.24	0.045	0.054	20.85	25.02	84.75	101.7	160209
	Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87	20
Итого за обед		<b>600</b>	<b>760</b>	<b>15.81</b>	<b>20.33</b>	<b>22.155</b>	<b>28.994</b>	<b>71.09</b>	<b>90.64</b>	<b>546.99</b>	<b>706.15</b>	
Уплотненный полдник	Котлеты капустные	140	180	8.9	11.44	14.77	18.99	40.4	51.99	144	185.2	143
	Соус молочный ( для запекания овощей, мяса, рыбы)	30	30	0.88	0.88	2.31	2.31	2.47	2.47	29.88	29.88	370
	Чай с сахаром	180	200	1.26	1.4	1.57	1.74	9.43	10.48	52.7	58.5	411
	Бутерброд с джемом	40	70	1.12	1.96	2.65	4.63	21.6	37.8	114.76	200.83	428
	Фрукт ( апельсин)	110	120	0.7	0.72	0.15	0.16	16.5	18	73	79	210102
Итого за уплотненный полдник		<b>500</b>	<b>600</b>	<b>12.86</b>	<b>16.4</b>	<b>21.45</b>	<b>27.83</b>	<b>90.4</b>	<b>120.74</b>	<b>414.34</b>	<b>553.41</b>	
Итого за день		<b>1540</b>	<b>1880</b>	<b>40.44</b>	<b>50.64</b>	<b>60.795</b>	<b>77.414</b>	<b>228.47</b>	<b>289.03</b>	<b>1417.13</b>	<b>1803.66</b>	
Норма на день		1500	1800	42	54	47	60	203	261	1400	1800	
Разница		40	80	-1.56	-3.36	13.795	17.414	25.47	28.03	17.13	3.66	

26.8 25 25

5.71 5.3 5

39.1 39.2 40

29.6 30.7 30

5 день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность ККАЛ.		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		Ясли	Сад	
				Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад			
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	160	160	4	4	3.65	3.65	20.6	20.6	147	147	32
	Какао с молоком	150	180	3.15	3.78	2.72	3.27	12.96	15.55	89	107	416
	Бутерброд с маслом и сыром	40	60	4.2	6.3	6.1	9.15	13	19.5	124	186	5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>400</b>	<b>11.35</b>	<b>14.08</b>	<b>12.47</b>	<b>16.07</b>	<b>46.56</b>	<b>55.65</b>	<b>360</b>	<b>440</b>	
II завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	170	220	0.85	1.1	0	0	17.17	22.22	72.08	93.28	389
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>170</b>	<b>220</b>	<b>0.85</b>	<b>1.1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17.17</b>	<b>22.22</b>	<b>72.08</b>	<b>93.28</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов	30	60	0.23	0.46	1.83	3.66	0.7	1.4	22	44	13/1
	Суп с клёцками на курином бульоне	150	180	6.15	7.38	3.07	3.7	18.45	22.14	123	147.6	110332-2
	Плов куриный	120	160	11.35	15.13	13.53	18.04	23.48	31.3	251.2	335	120605
	Компот из свежих яблок и лимона	180	200	0.23	0.25	0.23	0.25	22.81	25.3	93.66	104	242
	Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87	20
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>	<b>650</b>	<b>20.6</b>	<b>26.52</b>	<b>19.14</b>	<b>26.25</b>	<b>78.8</b>	<b>96.84</b>	<b>559.46</b>	<b>717.6</b>	
Уплотненный полдник	Винегрет	110	130	2.03	2.4	11.21	13.25	10.01	11.83	120.15	142	100501
	Чай с лимоном	150	180	0.11	0.13	0	0	8.4	10.08	33.6	40.32	504
	Батон	30	40	2.28	3.04	0.9	1.2	15.42	20.56	78.6	104.8	21
	Фрукт(яблоко)	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47	210105
	Булочка" городская"	50	70	4	5.6	3.5	4.9	24.7	34.58	146.4	205	190102
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>440</b>	<b>520</b>	<b>8.82</b>	<b>11.57</b>	<b>16.01</b>	<b>19.75</b>	<b>68.33</b>	<b>86.85</b>	<b>425.75</b>	<b>539.12</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1480</b>	<b>1790</b>	<b>41.62</b>	<b>53.27</b>	<b>47.62</b>	<b>62.07</b>	<b>210.86</b>	<b>261.56</b>	<b>1417.29</b>	<b>1790</b>	
Норма на день		1500	1800	42	54	47	60	203	261	1400	1800	
Разница		-20	-10	-0.38	-0.73	0.62	2.07	7.86	0.56	17.29	-10	

25.7 24.4 25

5.1 5.2 5

40.0 39.9 40

30.4 30.0 30

4 день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность ККАЛ.		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		Ясли	Сад	
				Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад			
Завтрак	Каша манная с маслом	140	180	2.98	3.83	3.6	4.62	20.77	26.7	134.4	172.8	168
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2.81	3.1	2.4	2.6	12.76	14.1	84	93.3	414
	Бутерброд с маслом	40	50	2.45	3.06	7.55	9.43	14.62	18.28	136	170	1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>430</b>	<b>8.24</b>	<b>9.99</b>	<b>13.55</b>	<b>16.65</b>	<b>48.15</b>	<b>59.08</b>	<b>354.4</b>	<b>436.1</b>	
II завтрак	Ряженка	160	220	5	6.9	4.48	6.16	7.04	9.68	68.2	93.8	406
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>160</b>	<b>220</b>	<b>5</b>	<b>6.9</b>	<b>4.48</b>	<b>6.16</b>	<b>7.04</b>	<b>9.68</b>	<b>68.2</b>	<b>93.8</b>	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	30	60	0.34	0.68	1.9	3.8	1.4	2.8	23.73	47.46	14
	Борщ с капустой и картофелем	150	180	1.15	1.38	3.8	4.56	6.03	7.24	78.9	94.68	133
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	150	4.3	6.45	3.9	5.85	24.7	37.05	131	197	219
	Бефстроганов из мяса отварного	50	70	8.2	11.5	8	11.2	1.9	2.66	142.3	199	120548
	Компот из сушеных фруктов	180	200	0.42	0.47	0.18	0.2	20.22	22.47	99.66	110.74	413
	Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87	20
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>710</b>	<b>17.05</b>	<b>23.78</b>	<b>18.26</b>	<b>26.21</b>	<b>67.61</b>	<b>88.92</b>	<b>545.19</b>	<b>735.88</b>	
Уплотненный полдник	Картофель, запечённый со сливочным маслом	130	170	2.97	3.88	3.82	4.99	23.92	31.28	104	136	130105
	Биточки рыбные	70	90	7.26	9.34	8.7	11.2	6.08	7.8	152	195	223
	Соус молочный ( для запекания овощей, мяса, рыбы)	20	30	0.59	0.88	1.54	2.31	1.65	2.47	19.92	29.88	370
	Напиток абрикосовый	180	200	0.39	0.43	0.033	0.04	15.7	17.4	71.4	79.34	160210
	Батон	30	40	2.28	3.04	0.9	1.2	15.42	20.56	78.6	104.8	21
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>430</b>	<b>530</b>	<b>13.49</b>	<b>17.57</b>	<b>14.993</b>	<b>19.74</b>	<b>62.77</b>	<b>79.51</b>	<b>425.92</b>	<b>545.02</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1500</b>	<b>1890</b>	<b>43.78</b>	<b>58.24</b>	<b>51.283</b>	<b>68.76</b>	<b>185.57</b>	<b>237.19</b>	<b>1393.71</b>	<b>1810.8</b>	
Норма на день		1500	1800	42	54	47	60	203	261	1400	1800	
Разница		0	90	1.78	4.24	4.283	8.76	-17.43	-23.81	-6.29	10.8	

25.31 24.23 25

4.9 5.2 5

38.9 40.9 40

30.4 30.3 30

6 день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность ККАЛ.		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		Ясли	Сад	
				Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад			
Завтрак	Рагу из овощей	150	180	2.8	3.36	4.83	5.8	10.75	12.9	100	120	130203
	Яйцо отварное	20	20	2.54	2.54	2.3	2.3	0.12	0.12	31.33	31.33	71
	Печенье	50	70	1.75	2.45	2.75	3.9	25.85	36.2	138.2	193.5	26
	Напиток смородиновый	180	200	0.09	0.1	0.024	0.027	18.9	21	76	84.5	539
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>470</b>	<b>7.18</b>	<b>8.45</b>	<b>9.904</b>	<b>12.027</b>	<b>55.62</b>	<b>70.22</b>	<b>345.53</b>	<b>429.33</b>	
II завтрак	Ацидофилин	100	120	2.42	2.9	2.67	3.2	4.56	3.8	80	96	230101
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>100</b>	<b>120</b>	<b>2.42</b>	<b>2.9</b>	<b>2.67</b>	<b>3.2</b>	<b>4.56</b>	<b>3.8</b>	<b>80</b>	<b>96</b>	
Обед	Овощи консервированные	30	50	0.15	0.25	2.1	3.5	2.1	3.5	28.5	47.5	100545
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	180	2.55	3.06	4.7	5.64	24.2	29.04	137.5	165	89
	Сухарики из пшеничного хлеба	25	50	2.86	5.72	1.05	2.1	17.5	35	50	100	180601
	Голубцы ленивые	130	150	8.6	9.9	10.3	11.8	12.8	14.7	186.3	215	120542
	Компот из плодов сухих	150	200	0.2	0.27	0.045	0.06	20.85	27.8	84.75	113	160209
	Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87	20
<b>Итого за обед</b>		<b>525</b>	<b>680</b>	<b>17</b>	<b>22.5</b>	<b>18.675</b>	<b>23.7</b>	<b>90.81</b>	<b>126.74</b>	<b>556.65</b>	<b>727.5</b>	
Уплотненный полдник	Вареники ленивые отварные	125	165	19.01	25	9.13	12	20.6	27.2	201	265	120315
	Чай с сахаром	180	200	1.26	1.4	1.57	1.74	9.43	10.48	52.7	58.5	411
	Батон	30	40	2.28	3.04	0.9	1.2	15.42	20.56	78.6	104.8	21
	Фрукт(банан)	100	120	1.4	1.68	0.5	0.6	21	25.2	96	115.2	210103
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>435</b>	<b>525</b>	<b>23.95</b>	<b>31.12</b>	<b>12.1</b>	<b>15.54</b>	<b>66.45</b>	<b>83.44</b>	<b>428.3</b>	<b>543.5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1460</b>	<b>1795</b>	<b>50.55</b>	<b>64.97</b>	<b>43.349</b>	<b>54.467</b>	<b>217.44</b>	<b>284.2</b>	<b>1410.48</b>	<b>1796.33</b>	
Норма на день		1500	1800	42	54	47	60	203	261	1400	1800	
Разница		-40	-5	8.55	10.97	-3.651	-5.533	14.44	23.2	10.48	-3.67	

25 24 25

5.71 5.3 5

39.8 40.4 40

30.6 30.2 30

9 день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность ККАЛ.		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		Ясли	Сад	
				Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад			
Завтрак	Каша ячневая вязкая	130	150	3.73	4.3	4.08	4.7	18.14	20.9	138	159	261
	Какао с молоком	150	180	3.15	3.78	2.72	3.27	12.96	15.55	89	107	416
	Бутерброд с сырной пастой	40	60	4.73	7.1	6.88	10.32	14.56	21.84	129	193.5	18
<b>Итого за завтрак</b>		<b>320</b>	<b>390</b>	<b>11.61</b>	<b>15.18</b>	<b>13.68</b>	<b>18.29</b>	<b>45.66</b>	<b>58.29</b>	<b>356</b>	<b>459.5</b>	
II завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	170	220	0.85	1.1	0	0	17.17	22.22	72.08	93.28	389
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>170</b>	<b>220</b>	<b>0.85</b>	<b>1.1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17.17</b>	<b>22.22</b>	<b>72.08</b>	<b>93.28</b>	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	60	0.75	1.5	2.73	5.46	2.1	4.2	36	72	15
	Суп картофельный с бобовыми(горох)	150	180	4.37	5.2	3.35	4.02	11.24	13.4	107.3	128.7	110307-2
	Пюре картофельное	120	150	2.64	3.3	3.12	3.9	17.28	21.6	108	135	130101
	Котлеты рыбные	70	90	7.26	9.34	8.7	11.2	6.08	7.8	152	195	223
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	200	0.11	0.12	0.11	0.12	20.6	23	84.5	94	372
	Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87	20
<b>Итого за обед</b>		<b>590</b>	<b>730</b>	<b>17.77</b>	<b>22.76</b>	<b>18.49</b>	<b>25.3</b>	<b>70.66</b>	<b>86.7</b>	<b>557.4</b>	<b>711.7</b>	
Уплотненный полдник	Рис отварной	100	120	2.5	3	2.8	3.36	27	32.4	138	166	130301
	Суфле из печени	50	70	8.3	11.6	3.7	5.1	3.75	5.25	99	138.6	120538
	Чай с лимоном	150	180	0.11	0.13	0	0	8.4	10.08	33.6	40.32	504
	Батон	30	40	2.28	3.04	0.9	1.2	15.42	20.56	78.6	104.8	21
	Фрукт ( апельсин)	110	120	0.7	0.72	0.15	0.16	16.5	18	73	79	210102
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>440</b>	<b>530</b>	<b>13.89</b>	<b>18.49</b>	<b>7.55</b>	<b>9.82</b>	<b>71.07</b>	<b>86.29</b>	<b>422.2</b>	<b>528.72</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1520</b>	<b>1870</b>	<b>44.12</b>	<b>57.53</b>	<b>39.72</b>	<b>53.41</b>	<b>204.56</b>	<b>253.5</b>	<b>1407.68</b>	<b>1793.2</b>	
Норма на день		1500	1800	42	54	47	60	203	261	1400	1800	
Разница		20	70	2.12	3.53	-7.28	-6.59	1.56	-7.5	7.68	-6.8	

25.4 25.5 25

5.1 5.2 5

39.8 39.5 40

30.2 29.4 30



10 день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность ККАЛ.		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		Ясли	Сад	
				Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад			
Завтрак	Каша пшеничная молочная	130	160	5	6.1	4.7	5.8	26.2	32.24	104.3	128.3	120201
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2.81	3.1	2.4	2.6	12.76	14.1	84	93.3	414
	Вафля	20	20	0.7	0.7	1.1	1.1	10.34	10.34	55.2	55.2	26
	Бутерброд с маслом	30	50	1.8	3.06	5.6	9.43	11	18.3	102	170	1
Итого за завтрак		<b>360</b>	<b>430</b>	<b>10.31</b>	<b>12.96</b>	<b>13.8</b>	<b>18.93</b>	<b>60.3</b>	<b>74.98</b>	<b>345.5</b>	<b>446.8</b>	
II завтрак	Йогурт	130	160	4.2	5.2	3.64	4.48	5.76	7.09	72.1	88.7	406
Итого за II завтрак		<b>130</b>	<b>160</b>	<b>4.2</b>	<b>5.2</b>	<b>3.64</b>	<b>4.48</b>	<b>5.76</b>	<b>7.09</b>	<b>72.1</b>	<b>88.7</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов	30	60	0.23	0.46	1.83	3.66	0.7	1.4	22	44	13/1
	Свекольник со сметаной	150	200	1.32	1.76	7.07	9.42	6.96	8.56	96.6	128.7	65
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	130	4.3	5.68	3.9	4.36	24.7	27.25	131	171	219
	Котлета мясная	60	70	8.94	10.43	7.47	8.72	11.84	13.81	150.37	175.44	282
	Кисель абрикосовый	150	180	0.39	0.47	0.03	0.036	15.7	18.9	79.32	95.18	160219
	Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87	20
Итого за обед		<b>530</b>	<b>690</b>	<b>17.82</b>	<b>22.1</b>	<b>20.78</b>	<b>26.796</b>	<b>73.26</b>	<b>86.62</b>	<b>548.89</b>	<b>701.32</b>	
Уплотненный полдник	Салат "Мозайка"	190	230	5.4	6.5	14	17	19	23	208	252	100515-1
	Напиток из шиповника	150	200	0.51	0.68	0	0	15.76	21	35.15	46.87	537
	Булочка "любимая"	60	80	5.4	7.2	3.36	4.48	30.48	40.64	174	232	190107
Итого за уплотненный полдник		<b>400</b>	<b>510</b>	<b>11.31</b>	<b>14.38</b>	<b>17.36</b>	<b>21.48</b>	<b>65.24</b>	<b>84.64</b>	<b>417.15</b>	<b>530.87</b>	
Итого за день		<b>1420</b>	<b>1790</b>	<b>43.64</b>	<b>54.64</b>	<b>55.58</b>	<b>71.686</b>	<b>204.56</b>	<b>253.33</b>	<b>1383.64</b>	<b>1767.69</b>	
Норма на день		1500	1800	42	54	47	60	203	261	1400	1800	
Разница		-80	-10	1.64	0.64	8.58	11.686	1.56	-7.67	-16.36	-32.31	

24.68 24.82 25

5.2 4.9 5

39.2 39.0 40

29.8 29.5 30

7 день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность ККАЛ.		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		Ясли	Сад	
				Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад			
Завтрак	Каша вязкая рисовая	160	180	2.99	3.37	2.95	3.32	19.37	21.8	123	138.3	182
	Какао с молоком	150	200	3.15	4.2	2.72	3.62	12.96	17.28	89	119	416
	Бутерброд с джемом	50	70	1.4	1.96	3.31	4.63	27	37.8	143.45	200.83	428
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>450</b>	<b>7.54</b>	<b>9.53</b>	<b>8.98</b>	<b>11.57</b>	<b>59.33</b>	<b>76.88</b>	<b>355.45</b>	<b>458.13</b>	
II завтрак	Сок фруктовый (грушевый)	170	220	0.85	1.1	0	0	17.17	22.2	72	93	418
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>170</b>	<b>220</b>	<b>0.85</b>	<b>1.1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17.17</b>	<b>22.2</b>	<b>72</b>	<b>93</b>	
Обед	Салат из консервированных овощей	40	60	0.45	0.68	2.7	4.1	2.22	3.33	34.9	52.3	13
	Суп картофельный на мясном бульоне	150	180	3.33	3.99	1.78	2.1	11.9	14.3	70.02	84	110330
	Капуста тушеная	100	130	2.14	2.78	4.12	5.36	7.43	9.7	76.77	99.8	130201
	Суфле из отварного мяса	90	120	15	20	14.2	18.9	7.7	10.3	232.4	310	120537
	Компот из свежих плодов (яблоки)	150	200	0.09	0.12	0.09	0.12	17.19	23	70.43	94	372
	Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87	20
<b>Итого за обед</b>		<b>570</b>	<b>740</b>	<b>23.65</b>	<b>30.87</b>	<b>23.37</b>	<b>31.18</b>	<b>59.8</b>	<b>77.33</b>	<b>554.12</b>	<b>727.1</b>	
Уплотненный полдник	Рыба, запеченная с картофелем по русски	200	250	16.8	21	8.38	10.47	25.7	32.14	224	280	120409
	Напиток из плодов сухих(изюм)	150	200	0.21	0.28	0.042	0.056	16.4	21.9	70.43	94	160242
	Батон	30	40	2.28	3.04	0.9	1.2	15.42	20.56	78.6	104.8	21
	Яблоко	100	120	0.4	0.48	0.4	0.48	9.8	11.76	47	56.4	210105
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>480</b>	<b>610</b>	<b>19.69</b>	<b>24.8</b>	<b>9.722</b>	<b>12.206</b>	<b>67.32</b>	<b>86.36</b>	<b>420.03</b>	<b>535.2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1580</b>	<b>2020</b>	<b>51.73</b>	<b>66.3</b>	<b>42.072</b>	<b>54.956</b>	<b>203.62</b>	<b>262.77</b>	<b>1401.6</b>	<b>1813.43</b>	
Норма на день		1500	1800	42	54	47	60	203	261	1400	1800	
Разница		80	220	9.73	12.3	-4.928	-5.044	0.62	1.77	1.6	13.43	

25.39 25.45 25

5.1 5.2 5

39.6 40.4 40

30.0 29.7 30

8 день

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Вес блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность ККАЛ.		№ рецептуры
				Белки		Жиры		Углеводы		Ясли	Сад	
				Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад			
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	100	150	2.85	4.3	2.3	3.45	9.38	14.07	54.85	82.3	93
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	180	1.5	1.8	0.97	1.16	22.2	26.54	94.8	113.7	514
	Бутерброд с маслом	40	50	2.45	3.06	7.55	9.43	14.62	18.28	136	170	1
	Сыр полутвёрдый(порциями)	4	8	0.96	1.92	1.2	2.4	0	0	14.56	29.12	100102
	Фрукт(груша)	100	120	0.4	0.48	0.3	0.36	10.3	12.36	47	56.4	210104
<b>Итого за завтрак</b>		<b>394</b>	<b>508</b>	<b>8.16</b>	<b>11.56</b>	<b>12.32</b>	<b>16.8</b>	<b>56.5</b>	<b>71.25</b>	<b>347.21</b>	<b>451.52</b>	
<b>II завтрак</b>	Ряженка	160	220	5	6.9	4.48	6.16	7.04	9.68	68.2	93.8	406
<b>Итого за II завтрак</b>		<b>160</b>	<b>220</b>	<b>5</b>	<b>6.9</b>	<b>4.48</b>	<b>6.16</b>	<b>7.04</b>	<b>9.68</b>	<b>68.2</b>	<b>93.8</b>	
<b>Обед</b>	Салат из моркови с зелёным горошком	40	60	1.2	1.8	4.4	6.6	3.44	5.16	73.6	110.4	51
	Суп из овощей на курином бульоне	150	180	3	3.6	4.99	5.98	7.23	8.67	79.77	95.73	110326
	Картофель отварной	100	110	2	2.2	2.9	3.19	15.3	16.83	95	104.5	336
	Щициель куриный	50	70	11.2	15.68	10.9	15.3	4	5.6	153	214	120615
	Компот из сушеных фруктов	180	200	0.42	0.47	0.18	0.2	20.22	22.47	99.66	110.74	413
	Хлеб ржаной	40	50	2.64	3.3	0.48	0.6	13.36	16.7	69.6	87	20
<b>Итого за обед</b>		<b>560</b>	<b>670</b>	<b>20.46</b>	<b>27.05</b>	<b>23.85</b>	<b>31.87</b>	<b>63.55</b>	<b>75.43</b>	<b>570.63</b>	<b>722.37</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	Биточки пшеничные(манные)	150	150	4.6	4.6	3.7	3.7	38.4	38.4	178	178	198
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	40	60	2.88	4.32	3.4	5.1	22.2	33.3	131.3	197	140201
	Чай с сахаром	180	200	1.26	1.4	1.57	1.74	9.43	10.48	52.7	58.5	411
	Батон	30	40	2.28	3.04	0.9	1.2	15.42	20.56	78.6	104.8	21
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>400</b>	<b>450</b>	<b>11.02</b>	<b>13.36</b>	<b>9.57</b>	<b>11.74</b>	<b>85.45</b>	<b>102.74</b>	<b>440.6</b>	<b>538.3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1514</b>	<b>1848</b>	<b>44.64</b>	<b>58.87</b>	<b>50.22</b>	<b>66.57</b>	<b>212.54</b>	<b>259.1</b>	<b>1426.64</b>	<b>1805.99</b>	
<b>Норма на день</b>		1500	1800	42	54	47	60	203	261	1400	1800	
<b>Разница</b>		14	48	2.64	4.87	3.22	6.57	9.54	-1.9	26.64	5.99	

24.8 25.08 25

4.9 5.2 5

40.8 40.1 40

31.5 29.9 30