

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка - детский сад №58»



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ «ЦРР-детский сад № 58»

С.В. Андрунь  
« 26 » 04 2024г.

Основное 10-дневное меню  
Для детей с 12 часовым пребыванием в МБДОУ «ЦРР-детский сад № 58»  
для детей с 1 до 7 лет  
Сезон: весна-осень  
(с 02.05.2024 по 30.09.2024)

Ознакомлены:  
Мед.сестра Зр Золотухина Е.Н.  
Кладовщик Ел Яговкина Е.Б.  
Повара Горбунова Горбунова А.В.  
Сафонова Сафонова Е.С.

НЕДЕЛЯ: первая

ДЕНЬ: понедельник

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 1-3 ( 12ч пребывание детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	153	5,1	5,47	30	189	0	182
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,58	4,3	9,66	73	0	1
	Чай с сахаром	180/11	0,06	0	9,99	40	0,03	392
	<b>итого</b>	<b>365</b>	<b>6,74</b>	<b>9,77</b>	<b>49,65</b>	<b>302</b>	<b>0,03</b>	
2 завтрак	Напиток из сухофруктов	100	0,22	0,1	13,88	56,5	0,2	376
	Пюре фруктовое	50	0,2	0	5,65	23	2	з/у
	<b>итого</b>	<b>515</b>	<b>7,16</b>	<b>9,87</b>	<b>69,18</b>	<b>381,5</b>	<b>2,23</b>	
Обед	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23	2,88	93
	Суп-харчо	150	3,93	4,9	16,84	120,88	7,12	101
	Биточки из птицы	50	7,41	7,72	4,96	119	0,25	306
	Соус молочный	15	0,31	0,79	1,06	13	0,05	350
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,76	3,85	30,36	179	0	171
	Компот из изюма	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3	376
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,6	50	0	б/н
	Хлеб ржаной	40	1,64	48	13,36	84,32	0	20
	<b>итого</b>	<b>565</b>	<b>21,34</b>	<b>66,785</b>	<b>100,31</b>	<b>674,2</b>	<b>10,6</b>	
Полдник	Запеканка из творога с молоком сгущенным	130/20	24,91	18,38	40,27	425,75	0,228	237/11
	Напиток из сушеных яблок	150	0,03	0	5,45	34	0,15	388
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,6	50	0	б/н
	<b>итого</b>	<b>300</b>	<b>26,54</b>	<b>18,48</b>	<b>56,32</b>	<b>509,75</b>	<b>0,378</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1380</b>	<b>55,04</b>	<b>95,135</b>	<b>225,81</b>	<b>1565,45</b>	<b>13,208</b>	

НЕДЕЛЯ: первая

ДЕНЬ: вторник

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 1-3 ( 12ч пребывание детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная из овсянных хлопьев"Геркулес" с мас.	153	5,4	6,37	28,35	192	0	182
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/4	2,93	5,48	9,66	106	0	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	<b>итого</b>	<b>362</b>	<b>12</b>	<b>15,04</b>	<b>53,83</b>	<b>405</b>	<b>1,43</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	11,7	47,33	2	з/у
	Фрукты свежие (банан)	50	0,75	0,25	10,5	48	2,01	020
	<b>итого</b>	<b>512</b>	<b>12,5</b>	<b>15,04</b>	<b>65,53</b>	<b>500,33</b>	<b>3,43</b>	
Обед	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4	3	71/05
	Свекольник на курином бульоне	150	1,31	2,67	7,21	58,2	5,51	91
	Котлета мясная рубленая, запеченная в молочном соусе	60	5,72	6,21	4,05	155	0,11	453
	Пюре картофельное	110	2,29	7,15	15,06	134	13,31	321
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85	0,3	376
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,6	50	0	б/н
	Хлеб ржаной	40	1,64	48	13,36	84,32	0	123
	<b>итого</b>	<b>560</b>	<b>13,13</b>	<b>60,98</b>	<b>71,85</b>	<b>678,56</b>	<b>22,23</b>	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	130/5	12,69	22,71	3,14	249,75	0,25	215/11
	Горошек зеленый консервированный(отварной)	30	0,93	0,06	1,95	12	3	4
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,6	50	0	б/н
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
	<b>итого</b>	<b>335</b>	<b>17,87</b>	<b>25,2</b>	<b>27</b>	<b>388,75</b>	<b>4,44</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1407</b>	<b>43,5</b>	<b>101,22</b>	<b>164,38</b>	<b>1567,64</b>	<b>30,1</b>	

Неделя: Первая

ДЕНЬ: СРЕДА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 1-3 ( 12ч пребывание детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с маслом	153	5,55	5,47	28,8	186	0	182
	Бутерброд с повидлом	20/5	1,54	0,16	13,16	16	0,01	86
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	<b>итого</b>	<b>358</b>	<b>9,94</b>	<b>8,04</b>	<b>56,32</b>	<b>293</b>	<b>1,18</b>	
2 завтрак	Снежок	100	3,35	3,8	4	66,5	1,05	251
	<b>итого</b>	<b>458</b>	<b>10,04</b>	<b>8,04</b>	<b>60,73</b>	<b>322,3</b>	<b>1,38</b>	
Обед	Горошек зеленый консервированный (отварной)	30	0,93	0,06	1,95	12	3	4
	Рассольник со сметаной	150	1,05	1,95	7,8	51	2,7	9/2
	Макаронные изделия отварные с маслом	110/5	4,14	6,94	19,46	156	0	317
	Котлета рубленая из птицы	50	11,22	2,36	9,33	103	0	305
	Соус молочный	15	0,31	0,79	1,06	13	0,05	350
	Кисель из сока	150	0,22	0	25,89	104	3,3	359/07
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,6	50	0	б/н
	Хлеб ржаной	40	1,64	48	13,36	84,32	0	123
	<b>итого</b>	<b>580</b>	<b>20,8</b>	<b>59,41</b>	<b>88,39</b>	<b>573,32</b>	<b>9</b>	
Полдник	Крендель сахарный	100	7,08	13,14	55,74	370	0,18	415
	Молоко 2,5%	150	4,2	4,8	7,1	87	1,5	з/у
	<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>11,28</b>	<b>17,94</b>	<b>62,84</b>	<b>457</b>		
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1358</b>	<b>42,12</b>	<b>85,39</b>	<b>211,96</b>	<b>1352,62</b>	<b>10,38</b>	

Неделя: Первая

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 1-3 ( 12ч пребывание детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом	153	5,3	5,78	29,5	191	0,4	182
	Бутерброд с сыром и маслом сливочный	20/5/4	2,93	5,1	10,43	98	0,14	217
	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,16	0	14,4	57	1,98	393
	<b>итого</b>	<b>365</b>	<b>8,39</b>	<b>10,88</b>	<b>54,33</b>	<b>346</b>	<b>2,52</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	11,7	47,33	2	з/у
	Пюре фруктовое	50	0,2	0	5,65	23	2	з/у
	<b>итого</b>	<b>515</b>	<b>8,89</b>	<b>10,88</b>	<b>66,03</b>	<b>416,33</b>	<b>4,52</b>	
Обед	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7	7,5	71/05
	Суп картофельный с крупой	150	1,3	3,06	8,7	67,5	6	154/2/18
	Котлеты рыбные запеченные	50	6,68	2,35	4,99	68	0,22	255
	Соус молочный	15	0,31	0,79	1,06	13	0,05	350
	Рис припущенный	110	2,72	6,78	26,95	179	0	316
	Компот из изюма	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3	376
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,6	50	0	б/н
	Хлеб ржаной	40	3,9	0,8	26,9	130,4	0	20
	<b>итого</b>	<b>570</b>	<b>16,86</b>	<b>13,165</b>	<b>100,1</b>	<b>599,9</b>	<b>14,02</b>	
Полдник	Вареники ленивые с маслом	150/5	25,11	12,33	24,55	309	0,49	244
	Снежок	150	4,2	3,75	16,2	119	1,35	251
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,6	50	0	б/н
	<b>итого</b>	<b>320</b>	<b>30,91</b>	<b>16,18</b>	<b>51,35</b>	<b>478</b>	<b>1,84</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1770</b>	<b>56,66</b>	<b>40,225</b>	<b>217,48</b>	<b>1494,23</b>	<b>20,38</b>	

Неделя: Первая

**ДЕНЬ: ПЯТНИЦА**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 1-3 ( 12ч пребывание детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная	150/4	4,67	4,86	20,94	146	0	182
	Бутерброды с маслом сливочным	20/5	2,38	4,1	14,49	105	0	1
	Чай с сахаром	180/11	0,06	0	9,99	40	0,03	392
	<b>итого</b>	<b>370</b>	<b>7,11</b>	<b>8,96</b>	<b>45,42</b>	<b>291</b>	<b>0,03</b>	
2 завтрак	Напиток из кураги	100	0,1	0	4,41	29,3	0,2	704
	Фрукты свежие (банан)	50	0,75	0,25	10,5	48	2,01	020
	<b>итого</b>	<b>150</b>	<b>0,85</b>	<b>0,25</b>	<b>14,91</b>	<b>368,3</b>	<b>2,24</b>	
Обед	Кукуруза отварная	30	0,6	14,5	2,5	144	2	11
	Суп крестьянский с крупой и птицей	150	0,89	2,95	3,65	46	5,9	98
	Плов из говядины	170	9,89	10,01	4,58	140	0,37	33
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85	0,3	376
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,6	50	0	б/н
	Хлеб ржаной	40	1,64	48	13,36	84,32	0	123
	<b>итого</b>	<b>560</b>	<b>14,95</b>	<b>75,58</b>	<b>55,51</b>	<b>549,32</b>	<b>8,57</b>	
Полдник	Булочка австрийская	100	7,54	9,13	48,52	291,9	0,1	10
	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,16	0	14,4	57	1,98	393
	<b>итого</b>	<b>285</b>	<b>7,7</b>	<b>9,13</b>	<b>62,92</b>	<b>348,9</b>	<b>2,08</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>995</b>	<b>23,5</b>	<b>84,96</b>	<b>133,34</b>	<b>1266,52</b>	<b>12,89</b>	

Неделя: Вторая

День: Понедельник

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 1-3 ( 12ч пребывание детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	4,7	5,8	20,8	150,8	1,5	7
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,58	4,3	9,66	73	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	<b>итого</b>	<b>355</b>	<b>9,13</b>	<b>12,51</b>	<b>44,82</b>	<b>314,8</b>	<b>2,67</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	11,7	47,33	2	з/у
	Пюре фруктовое	50	0,2	0	5,65	23	2	з/у
	<b>итого</b>	<b>505</b>	<b>9,83</b>	<b>12,51</b>	<b>62,17</b>	<b>385,13</b>	<b>6,67</b>	
Обед	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23	2,88	93
	Свекольник на курином бульоне	150	1,31	2,67	7,21	58,2	5,51	91
	Биточки из птицы	50	7,41	7,72	4,96	119	0,25	306
	Соус молочный	15	0,31	0,79	1,06	13	0,05	350
	Макаронные изделия отварные	110	4,14	6,94	19,46	156	0	317/11
	Компот из изюма	150	0,33	0,015	20,82	85	0,3	376
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,6	50	0	б/н
	Хлеб ржаной	40	1,64	48	13,36	84,32	0	123
	<b>итого</b>	<b>546</b>	<b>16,79</b>	<b>66,855</b>	<b>78,72</b>	<b>588,52</b>	<b>8,94</b>	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	120	16,33	15,2	22,36	291,6	1,596	240
	Молоко сгущенное	15	1,08	1,28	8,33	49	0,15	490,00
	Снежок	150	4,2	3,75	16,2	119	1,35	б/н
	<b>итого</b>	<b>288</b>	<b>21,61</b>	<b>20,23</b>	<b>46,89</b>	<b>459,6</b>	<b>3,096</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1339</b>	<b>48,23</b>	<b>99,595</b>	<b>187,78</b>	<b>1433,25</b>	<b>18,706</b>	

Неделя: Вторая

День: Вторник

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 1-3 ( 12ч пребывание детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом	153	5,3	5,78	29,5	191	0	182
	Батон с повидлом	20/5	1,8	0,1	16,7	68	0	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	<b>итого</b>	<b>363</b>	<b>10,77</b>	<b>9,07</b>	<b>62,02</b>	<b>366</b>	<b>1,43</b>	
2 завтрак	Напиток из изюма	100	0,033	0	5,45	34	0,15	388/07
	Фрукты свежие (банан)	50	0,75	0,25	10,5	48	2,01	020
	<b>итого</b>	<b>503</b>	<b>10,8</b>	<b>9,07</b>	<b>67,47</b>	<b>480,33</b>	<b>1,58</b>	
Обед	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4	3	71/05
	Суп картофельный с горохом лущеным, с мясом	156	4,99	3,21	11,3	87	3,49	81
	Биточки (из говядины)	50	7,78	5,78	7,85	114,38	0,08	608
	Соус молочный	15	0,31	0,79	1,06	13	0,05	350
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,76	3,85	30,36	179	0	165
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	11
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,6	50	0	б/н
	Хлеб ржаной	40	1,64	48	13,36	84,32	0	123
	<b>итого</b>	<b>571</b>	<b>22,65</b>	<b>61,78</b>	<b>96,11</b>	<b>616,45</b>	<b>6,92</b>	
	Полдник	Макароны отварные с сыром	100	6,19	6,67	15,14	146	0,09
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,1	10,6	50	0	б/н
Напиток из сушеных яблок		150	0,03	0	5,45	34	0,15	388
<b>итого</b>		<b>270</b>	<b>7,82</b>	<b>6,77</b>	<b>31,19</b>	<b>230</b>	<b>0,24</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1344</b>	<b>41,27</b>	<b>77,62</b>	<b>194,77</b>	<b>1326,78</b>	<b>8,74</b>	

Неделя: Вторая

День: Среда

Возр ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 1-3 ( 12ч пребывание детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	150/3	4,5	5,25	25,13	166	0,43	4
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/4	2,93	5,48	9,66	106	0	3
	Чай с сахаром	180/11	0,06	0	9,99	40	0,03	392
	<b>итого</b>	<b>362</b>	<b>7,49</b>	<b>10,73</b>	<b>44,78</b>	<b>312</b>	<b>0,46</b>	
2 завтрак	Напиток из кураги	100	0,1	0	4,41	29,3	0,2	704
	Фрукты свежие (банан)	50	0,75	0,25	10,5	48	2,01	020
	<b>итого</b>	<b>512</b>	<b>8,34</b>	<b>10,98</b>	<b>59,69</b>	<b>389,3</b>	<b>2,67</b>	
Обед	Горошек зеленый консервированный (отварной)	30	0,93	0,06	1,95	12	3	4
	Суп-лапша с курицей	150	5,01	5,5	16,39	134,25	0,88	86
	Котлета рубленая из птицы	50	11,22	2,36	9,33	103	0	305
	Соус молочный	15	0,31	0,79	1,06	13	0,05	350
	Рис припущенный	110	2,72	6,78	26,95	179	0	316
	Кисель из сока	150	0,22	0	25,89	104	3,3	359/07
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,6	50	0	б/н
	Хлеб ржаной	40	1,64	48	13,36	84,32	0	123
		<b>итого</b>	<b>571</b>	<b>22,41</b>	<b>62,74</b>	<b>102,52</b>	<b>679,57</b>	<b>4,18</b>
Полдник	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	153	5,1	5,47	30	189	0	182
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
	Батон с повидлом	20/5	1,54	0,16	13,16	16	0,01	86
	<b>итого</b>	<b>323</b>	<b>8,86</b>	<b>7,35</b>	<b>45,41</b>	<b>239</b>	<b>1,2</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1406</b>	<b>39,61</b>	<b>81,07</b>	<b>207,62</b>	<b>1307,87</b>	<b>8,05</b>	

Неделя : Вторая

День: Четверг

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 1-3 ( 12ч пребывание детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	153	5,11	5,87	26,51	179	0	182
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1,58	4,3	9,66	73	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,16	0	14,4	57	1,98	393
	<b>итого</b>	<b>358</b>	<b>6,85</b>	<b>10,17</b>	<b>50,57</b>	<b>309</b>	<b>1,98</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	11,7	47,33	2	з/у
	Пюре фруктовое	50	0,2	0	5,65	23	2	з/у
	<b>итого</b>	<b>508</b>	<b>7,35</b>	<b>10,17</b>	<b>62,27</b>	<b>371,33</b>	<b>3,98</b>	
Обед	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7	7,5	71/05
	Рассольник со сметаной	150	1,05	1,95	7,8	51	2,7	9/2
	Котлеты рыбные запеченные	50	6,68	2,35	4,99	68	0,22	255
	Соус молочный	15	0,31	0,79	1,06	13	0,05	350
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,14	6,94	19,46	156	0	317
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	85	0,3	376
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,6	50	0	б/н
	Хлеб ржаной	40	3,9	0,8	26,9	130,4	0	20
	<b>итого</b>	<b>565</b>	<b>18,34</b>	<b>13,01</b>	<b>92,77</b>	<b>560,4</b>	<b>10,77</b>	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	85	7,52	13,46	1,51	157	0,1	215
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12	3	4
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,2	40	0	б/н
	Чай с сахаром	150	0,04	0	6,99	28	0,02	392
	<b>итого</b>	<b>285</b>	<b>9,79</b>	<b>13,72</b>	<b>18,65</b>	<b>237</b>	<b>3,12</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1358</b>	<b>35,48</b>	<b>36,9</b>	<b>173,69</b>	<b>1168,73</b>	<b>17,87</b>	

Неделя: Вторая

День: Пятница

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 1-3 ( 12ч пребывание детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом	153	5,1	5,5	28,6	184	0	182
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/5/4	2,93	5,48	9,66	106	0	3
	Чай с молоком	180	1,4	1,6	16,4	86	1,4	394
	<b>итого</b>	<b>362</b>	<b>9,43</b>	<b>12,58</b>	<b>54,66</b>	<b>376</b>	<b>1,4</b>	
2 завтрак	Напиток из изюма	100	0,03	0	5,45	34	0,15	388
	<b>итого</b>	<b>100</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>5,45</b>	<b>481,33</b>	<b>0,15</b>	
Обед	Кукуруза отварная	30	0,6	14,5	2,5	144	2	11
	Суп картофельный с пшеном и птицей	150/6	3,76	2,06	9,03	87	0,19	87
	Плов из курицы	165	8,3	9,06	25,92	218	3,2	304
	Компот из сушеных яблок	150	0,33	0,02	20,82	85	0,3	376/11
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,6	50	0	б/н
	Хлеб ржаной	40	1,64	48	13,36	84,32	0	123
	<b>итого</b>	<b>541</b>	<b>16,23</b>	<b>73,74</b>	<b>82,23</b>	<b>668,32</b>	<b>5,69</b>	
Полдник	Булочка домашняя	100	7,3	12,6	53	371	0	469/11
	Йогурт	150	4,2	3,75	16,2	119	1,35	б/н
	<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>11,5</b>	<b>16,35</b>	<b>69,2</b>	<b>490</b>	<b>1,35</b>	
<b>ВСЕГО</b>	<b>891</b>	<b>27,76</b>	<b>90,09</b>	<b>156,88</b>	<b>1639,65</b>	<b>7,19</b>		

<b>Всего за 10 дней</b>	<b>13248</b>	<b>413,17</b>	<b>792,205</b>	<b>1873,71</b>	<b>14122,74</b>	<b>147,514</b>	
<b>Средняя</b>	<b>1324,8</b>	<b>41,317</b>	<b>79,2205</b>	<b>187,371</b>	<b>1412,274</b>	<b>14,7514</b>	

НЕДЕЛЯ: первая

ДЕНЬ: понедельник

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 ( с 12ч пребыванием детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	205	6,8	7,17	40	252	0	182
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,38	4,1	14,49	105	0	1
	Чай с сахаром	180/11	0,06	0	9,99	40	0,03	0,28
	<b>итого</b>	<b>431</b>	<b>9,24</b>	<b>11,27</b>	<b>64,48</b>	<b>397</b>	<b>0,03</b>	
2 завтрак	Напиток с витаминами	50	0	0	4,75	20	5	17840891-2016
	Фрукты свежие (яблоко)	50	0,2	0,2	4,9	24	5	5
	<b>итого</b>	<b>541</b>	<b>9,44</b>	<b>11,47</b>	<b>74,13</b>	<b>441</b>	<b>10,03</b>	
Обед	Икра кабачковая	50	0,6	2,35	3,85	38	4,8	93
	Суп-харчо	200/10	3,98	4,95	17,04	122,27	7,2	101
	Биточки из птицы	70	10,3	10,8	6,94	166	0,5	306
	Соус молочный	20	0,62	1,58	2,13	25	0,01	350
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	6,86	8,18	35,95	245	0	171
	Компот из изюма	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36	376
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0	19
	Хлеб ржаной	30	2,9	0,6	20,2	97,8	0	20
	<b>итого</b>	<b>530</b>	<b>29,48</b>	<b>28,788</b>	<b>136,18</b>	<b>914,48</b>	<b>12,87</b>	
Полдник	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	27,86	21,47	46,74	462	0,405	237/11
	Напиток из сушеных яблок	180	0,05	0	8,18	51	0,23	388/07
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0	б/н
	<b>итого</b>	<b>380</b>	<b>30,31</b>	<b>21,62</b>	<b>70,82</b>	<b>588</b>	<b>0,635</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1451</b>	<b>69,23</b>	<b>61,878</b>	<b>281,13</b>	<b>1943,48</b>	<b>23,535</b>	

НЕДЕЛЯ: первая

ДЕНЬ: вторник

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 ( с 12ч пребыванием детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная из овсянных хлопьев"Геркулес"с маслом	205	7,2	9,39	37,8	265	0	182
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/6	3,73	6,17	14,49	130	0	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	<b>итого</b>	<b>426</b>	<b>14,6</b>	<b>18,75</b>	<b>68,11</b>	<b>502</b>	<b>1,43</b>	
2 завтрак	Напиток с витаминами	50	0	0	4,75	20	5	17840891-2016
	Фрукты свежие(банан)	100	1,5	0,5	21	95	10	368
	<b>итого</b>	<b>576</b>	<b>16,1</b>	<b>19,25</b>	<b>93,86</b>	<b>617</b>	<b>6,43</b>	
Обед	Огурцы свежие	50	0,4	0,05	1,3	7	5	17
	Свекольник на курином бульоне	200	3,91	4,85	11,22	104	8,23	57/11
	Котлета мясная рубленая, запеченная в молочном соусе	80	8	8,69	5,67	217	0,15	453
	Пюре картофельное	130	2,3	4,8	12	101,2	3,7	12
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	102	0,36	376
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0	19
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0	б/н
	<b>итого</b>	<b>720</b>	<b>20,78</b>	<b>19,02</b>	<b>92,56</b>	<b>709,61</b>	<b>17,44</b>	
Полдник	Омлет натуральный с маслом	150/5	14,38	25,78	4,54	311,55	0,3	215/11
	Горошек зеленый консервированный(отварной)	50	1,55	0,1	3,25	20	5	4
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	15,9	75	0	б/н
	Сыр твердый порциями	40	10,24	10,44	0	137,2	0	
	Чай с молоком	180	3,19	2,79	16,57	92	1,4	394
	<b>итого</b>	<b>270</b>	<b>31,76</b>	<b>39,26</b>	<b>40,26</b>	<b>635,75</b>	<b>6,7</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1566</b>	<b>68,64</b>	<b>77,53</b>	<b>226,68</b>	<b>1962,36</b>	<b>30,57</b>	

НЕДЕЛЯ: первая

ДЕНЬ: СРЕДА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 ( с 12ч пребыванием детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с маслом	205	7,33	7,17	38,4	248	0	182
	Бутерброд с повидлом	30/8	2,32	0,24	20,08	92	0,01	86
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	<b>итого</b>	<b>423</b>	<b>10,18</b>	<b>9,58</b>	<b>52,76</b>	<b>431</b>	<b>1,17</b>	
2 завтрак	Напиток с витаминами	50	0	0	4,75	20	5	17840891-2016
	Фрукты свежие(яблоко)	50	0,2	0,2	4,9	24	5	5
	<b>итого</b>	<b>533</b>	<b>10,38</b>	<b>9,78</b>	<b>62,41</b>	<b>475</b>	<b>11,17</b>	
Обед	Горошек зеленый консервированный	50	1,12	0,92	1,84	20,12	0	244
	Рассольник со сметаной	200	4,4	7,48	20,36	166,36	9,2	9/2
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4	0,5	25,2	125,6	0,01	317
	Котлета рубленая из птицы	70	15,7	3,3	13	144,2		305
	Соус молочный	20	0,62	1,58	2,13	25	0,01	350
	Кисель из сока	180	0,26	0	31,07	125	3,96	359/07
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0	19
	Хлеб ржаной	30	2,9	0,6	20,2	97,8	0	20
	<b>итого</b>	<b>765</b>	<b>32,2</b>	<b>13,11</b>	<b>136,76</b>	<b>822,49</b>	<b>13,17</b>	
Полдник	Крендель сахарный	100	7,08	13,14	55,74	370	0,18	415
	Молоко 2,5%	180	5,04	5,76	8,52	104	2,34	з/у
	<b>итого</b>	<b>280</b>	<b>12,12</b>	<b>18,9</b>	<b>64,26</b>	<b>474</b>	<b>2,44</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1578</b>	<b>54,7</b>	<b>41,79</b>	<b>263,43</b>	<b>1771,49</b>	<b>26,78</b>	

НЕДЕЛЯ: первая

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 ( с 12ч пребыванием детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом	205	6,36	6,94	40,3	249	0,53	182
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/5/6	3,98	5,98	15,4	130	0,18	217
	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,16	0	14,4	57	1,98	393
	<b>итого</b>	<b>431</b>	<b>10,5</b>	<b>12,92</b>	<b>70,1</b>	<b>436</b>	<b>2,69</b>	
2 завтрак	Напиток с витаминами	50	0	0	4,75	20	5	17840891-2016
	Фрукты свежие(яблоко)	50	0,2	0,2	4,9	24	5	5
	<b>итого</b>	<b>531</b>	<b>10,5</b>	<b>12,92</b>	<b>74,85</b>	<b>480</b>	<b>7,69</b>	
Обед	Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	12	12,5	75
	Суп картофельный с крупой	200	1,7	4,08	11,6	90	8	154/2/18
	Котлеты рыбные запеченные	70	9,36	3,29	6,99	95	0,31	255
	Соус молочный	20	0,62	1,58	2,13	25	0,01	350
	Рис припущенный	130	3,63	5,25	26,4	167	0	316
	Компот из изюма	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36	376
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0	19
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0	б/н
	<b>итого</b>	<b>750</b>	<b>21,41</b>	<b>13,348</b>	<b>109,26</b>	<b>669,41</b>	<b>21,17</b>	
Полдник	Вареники ленивые с маслом	150	25,11	12,33	24,55	309	0,49	244
	Снежок	180	4,86	4,5	19,44	182	1,8	251
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	10,6	50	0	б/н
	<b>итого</b>	<b>350</b>	<b>31,57</b>	<b>16,93</b>	<b>54,59</b>	<b>541</b>	<b>2,29</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1631</b>	<b>73,98</b>	<b>56,118</b>	<b>308,8</b>	<b>1690,41</b>	<b>33,84</b>	

НЕДЕЛЯ: первая

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 ( с 12ч пребыванием детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная	200/5	4,67	4,86	20,94	146	0	182
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,38	4,1	14,49	105	0	1
	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018	392
	<b>итого</b>	<b>420</b>	<b>7,1</b>	<b>8,978</b>	<b>43,82</b>	<b>285</b>	<b>0,018</b>	
2 завтрак	Напиток с витаминами	50	0	0	4,75	20	5	17840891-2016
	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	95	10	368
	<b>итого</b>	<b>570</b>	<b>8,6</b>	<b>9,478</b>	<b>69,57</b>	<b>400</b>	<b>15,018</b>	
Обед	Кукуруза отварная	50	1,2	29	5	288	4	11
	Суп крестьянский с крупой и птицей	200/6	1,19	3,93	4,87	61	7,9	98
	Плов из говядины	200	9,01	12,78	5,39	287	0,43	33
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	102	0,36	376
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0	19
	Хлеб ржаной	30	2,9	0,6	20,2	97,8	0	20
	<b>итого</b>	<b>716</b>	<b>18,52</b>	<b>46,64</b>	<b>85,53</b>	<b>954,21</b>	<b>12,69</b>	
Полдник	Булочка австрийская	100	7,54	9,13	48,52	291,9	0,1	10
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,16	0	14,4	57	1,98	393
	<b>итого</b>	<b>280</b>	<b>7,7</b>	<b>9,13</b>	<b>62,92</b>	<b>348,9</b>	<b>2,08</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1566</b>	<b>34,82</b>	<b>65,248</b>	<b>218,02</b>	<b>1703,11</b>	<b>29,788</b>	

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ: понедельник

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 ( с 12ч пребыванием детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	6,2	7,7	27,7	201	1,9	7
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,38	4,1	14,49	105	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	<b>итого</b>	<b>420</b>	<b>11,43</b>	<b>14,21</b>	<b>56,55</b>	<b>397</b>	<b>3,07</b>	
2 завтрак	Напиток с витаминами	50	0	0	4,75	20	5	17840891-2016
	Фрукты свежие(яблоко)	50	0,2	0,2	4,9	24	5	5
	<b>итого</b>	<b>520</b>	<b>11,63</b>	<b>14,41</b>	<b>66,2</b>	<b>441</b>	<b>13,07</b>	
Обед	Икра кабачковая	50	0,6	2,35	3,85	38	4,8	93
	Свекольник на курином бульоне	200	3,91	4,85	11,22	104	8,23	57/11
	Биточки из птицы	70	10,3	10,8	6,94	166	0,5	306
	Соус молочный	20	0,62	1,58	2,13	25	0,01	350
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4	0,5	25,2	125,6	0,01	317
	Компот из изюма	180	0,4	0,018	24,98	102	0,36	376
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0	19
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0	б/н
	<b>итого</b>	<b>741</b>	<b>24,98</b>	<b>19,128</b>	<b>109,58</b>	<b>739,01</b>	<b>13,9</b>	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	150	19,05	17,74	26,08	340,2	1,862	240
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	66	0,2	490
	Снежок	180	4,86	4,5	19,44	142	1,8	393
	<b>итого</b>	<b>355</b>	<b>25,35</b>	<b>23,94</b>	<b>56,62</b>	<b>548,2</b>	<b>3,862</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1616</b>	<b>61,96</b>	<b>57,478</b>	<b>232,4</b>	<b>1728,21</b>	<b>30,832</b>	

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ: ВТОРНИК

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 (с 12ч пребыванием детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом	205	7,07	8,6	39,33	256	0	182
	Батон с повидлом	30/8	2,7	0,15	16,82	103	0	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	<b>итого</b>	<b>430</b>	<b>13,44</b>	<b>11,94</b>	<b>71,97</b>	<b>466</b>	<b>1,43</b>	
2 завтрак	Кисель с витаминами "Витошка"	50	0	0	6	23,75	5,25	17840891-2016
	Фрукты свежие(банан)	100	1,5	0,5	21	95	10	368
	<b>итого</b>	<b>580</b>	<b>13,44</b>	<b>11,94</b>	<b>77,97</b>	<b>584,75</b>	<b>6,68</b>	
Обед	Огурцы свежие	50	0,4	0,05	1,3	7	5	17
	Суп картофельный с горохом лущеным, с мясом	206	6,58	4,23	14,92	123	4,56	81
	Биточки (из говядины)	80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	608
	Соус молочный	20	0,62	1,58	2,13	25	0,01	350
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	6,86	8,18	35,95	245	0	171
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	0,36	11
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0	19
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0	б/н
	<b>итого</b>	<b>756</b>	<b>32,45</b>	<b>22,33</b>	<b>127,11</b>	<b>838,11</b>	<b>10,04</b>	
	Полдник	Макароны отварные с сыром	150	9,39	17,26	22,85	289	0,14
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,15	15,9	75	0	б/н
Напиток из сушеных яблок		180	0,05	0	8,18	51	0,23	388/07
<b>итого</b>		<b>360</b>	<b>11,84</b>	<b>17,41</b>	<b>46,93</b>	<b>415</b>	<b>0,37</b>	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1696</b>	<b>57,73</b>	<b>51,68</b>	<b>252,01</b>	<b>1837,86</b>	<b>17,09</b>	

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ: СРЕДА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 ( с 12ч пребыванием детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200/5	6	7,04	33,2	219	0,56	4
	Бутерброд с маслом сливочным с сыром	30/5/6	3,73	6,17	14,49	130	0	3
	Чай с сахаром	180	0,05	0,018	8,39	34	0,018	392
	<b>итого</b>	<b>426</b>	<b>9,78</b>	<b>13,228</b>	<b>56,08</b>	<b>383</b>	<b>0,578</b>	
2 завтрак	Напиток с витаминами	50	0	0	6	23,75	5,25	17840891-2016
	Фрукты свежие(банан)	100	1,5	0,5	21	95	10	368
	<b>итого</b>	<b>576</b>	<b>11,28</b>	<b>13,728</b>	<b>83,08</b>	<b>501,75</b>	<b>15,828</b>	
Обед	Горошек зеленый консервированный	50	1,12	0,92	1,84	20,12	0	244
	Суп-лапша с курицей	200	6,68	7,33	21,85	179	1,17	86
	Котлета рубленая из птицы	70	15,7	3,3	13	144,2	0	305
	Соус молочный	20	0,62	1,58	2,13	25	0,01	350
	Рис припущенный	130	3,63	5,25	26,4	167	0	316
	Кисель из сока	180	0,26	0	31,07	125	3,96	359/07
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0	19
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,3	60	0	б/н
	<b>итого</b>	<b>751</b>	<b>32,04</b>	<b>18,07</b>	<b>131,84</b>	<b>838,73</b>	<b>5,14</b>	
Полдник	Каша жидкая молочная из ячневой крупы с маслом	205	6,8	7,17	40	252	0	182
	Чай с молоком	180	3,19	2,79	16,57	92	1,4	394
	Батон с повидлом	30/15	2,32	0,24	20,08	92	0,01	86
	<b>итого</b>	<b>365</b>	<b>12,31</b>	<b>10,2</b>	<b>76,65</b>	<b>436</b>	<b>1,41</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1692</b>	<b>55,63</b>	<b>41,998</b>	<b>291,57</b>	<b>1776,48</b>	<b>22,378</b>	

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 ( с 12ч пребыванием детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	205	6,81	7,86	35,52	240	0	182
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,38	4,1	14,49	105	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,04	0	13,12	54	2	501,504
	<b>итого</b>	<b>420</b>	<b>9,23</b>	<b>11,96</b>	<b>63,13</b>	<b>399</b>	<b>2</b>	
2 завтрак	Кисель с витаминами "Витошка"	50	0	0	6	23,75	5,25	17840891-2016
	Фрукты свежие(яблоко)	50	0,2	0,2	4,9	24	5	5
	<b>итого</b>	<b>530</b>	<b>9,23</b>	<b>11,96</b>	<b>69,13</b>	<b>452,99</b>	<b>7,25</b>	
Обед	Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	12	12,5	75
	Рассольник со сметаной	200	4,4	7,48	20,36	166,36	9,2	9/2
	Котлеты рыбные запеченные	70	9,36	3,29	6,99	95	0,31	255
	Соус молочный	20	0,62	1,58	2,13	25	0,01	350
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4	0,5	25,2	125,6	0,01	317
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	102	0,36	376
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0	19
	Хлеб ржаной	30	2,9	0,6	20,2	97,8	0	20
	<b>итого</b>	<b>730</b>	<b>26,05</b>	<b>13,88</b>	<b>126,85</b>	<b>742,17</b>	<b>22,39</b>	
	Полдник	Омлет натуральный с маслом	105	9,4	17,93	1,89	207	0,18
Горошек зеленый консервированный		50	1,12	0,92	1,84	20,12	0	244
Хлеб ржаной		30	1,95	0,3	12,3	60	0	б/н
Чай с сахаром		180	0,05	0,018	8,39	34	0,018	392
<b>итого</b>		<b>365</b>	<b>12,52</b>	<b>19,168</b>	<b>24,42</b>	<b>321,12</b>	<b>0,198</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1625</b>	<b>47,8</b>	<b>45,008</b>	<b>220,4</b>	<b>1516,28</b>	<b>29,838</b>	

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 ( с 12ч пребыванием детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная из пшениной крупы с маслом	205	6,74	7,27	38,13	245	0	182
	Бутерброды с маслом сливочным и сыром	30/5/6	3,73	6,17	14,49	130	0	3
	Чай с молоком	180	3,19	2,79	16,57	92	1,4	394
	<b>итого</b>	<b>426</b>	<b>13,66</b>	<b>16,23</b>	<b>69,19</b>	<b>467</b>	<b>1,4</b>	
2 завтрак	Напиток с витаминами	50	0	0	6	23,75	5,25	17840891-2016
	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	21	95	10	368г
	<b>итого</b>	<b>576</b>	<b>15,16</b>	<b>16,73</b>	<b>96,19</b>	<b>585,75</b>	<b>16,65</b>	
Обед	Кукуруза отварная	50	1,2	29	5	288	4	11
	Суп картофельный с пшеном и птицей	200/6	4,86	4,03	12,04	103	0,25	87
	Плов из курицы	200	10,03	10,46	31,57	261	4,02	304
	Компот из сушеных яблок	180	0,4	0,02	24,98	102	0,36	376/11
	Хлеб пшеничный	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0	19
	Хлеб ржаной	30	2,9	0,6	20,2	97,8	0	20
	<b>итого</b>	<b>716</b>	<b>23,21</b>	<b>44,42</b>	<b>118,88</b>	<b>970,21</b>	<b>8,63</b>	
Полдник	Булочка домашняя	100	7,5	13	55	383	0	469/11
	Йогурт	180	4,86	4,5	19,44	142	1,8	393
	<b>итого</b>	<b>280</b>	<b>12,36</b>	<b>17,5</b>	<b>74,44</b>	<b>525</b>	<b>1,8</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1572</b>	<b>50,73</b>	<b>78,65</b>	<b>289,51</b>	<b>2080,96</b>	<b>27,08</b>	

<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>	<b>15993</b>	<b>575,22</b>	<b>577,378</b>	<b>2583,95</b>	<b>18010,64</b>	<b>271,731</b>	
<b>СРЕДНЯЯ</b>	<b>1599,3</b>	<b>57,522</b>	<b>57,7378</b>	<b>258,395</b>	<b>1801,064</b>	<b>27,1731</b>	