



Утверждаю
Заведующий МДОУ детский сад
№ 14 города Алушты

/С. Н. Леоненко

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2021г.**

детский сад 10,5 часов пребывания

возрастные категории 1-3, 3-7 лет

Первый день (понедельник)

№ рец.	Прием пищи													
	Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С	
завтрак			сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
213	1	Яйцо вареное	40	20	4.96	2.48	4.22	2.11	0.31	0.16	57.17	28.56	0	0
165	2	Каша гречневая рассыпчатая	100	80	4.71	3.77	4.86	3.89	18.35	14.68	115.08	92.06	0	0
93	3	Икра кабачковая консервированная	60	50	0.72	0.6	2.83	2.36	4.63	3.86	46.8	39	5.76	4.8
3	4	Бутерброд с сыром	45	35	6.2	4.84	9.02	7.04	18.5	13.65	155	120.9	0.09	0.07
393	5	Чай с лимоном	200	180	0.12	0.07	0.02	0.01	10.2	7.1	41	29	2.73	1.42
итого			445	365	16.7	11.8	21.0	15.4	52.0	39.5	415.1	309.5	8.6	6.3
второй завтрак														
399	1	Сок фруктовый	150	150	0.75	0.75	0	0	15.15	15.15	64	64	3	3
итого			150	150	0.75	0.75	0	0	15.15	15.15	64	64	3	3
обед														
83	1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	150	5.31	3.98	4.15	3.11	12.35	9.26	108	81	9.33	7
276	2	Жаркое по-домашнему	180	150	17.53	14.61	14.6	12.17	10.5	8.75	230	191.67	8.97	7.48
20	3	Салат из белокочанной капусты	60	40	0.84	0.56	3.64	2.43	5.41	3.6	52.44	34.96	19.47	12.98
	4	Хлеб пшеничный	30	20	3.19	2.13	0.49	0.33	17.3	11.53	93	62	0	0
	5	Хлеб ржаной	30	25	2.34	1.95	0.54	0.45	15.3	12.75	86	71.38	0	0
376	6	Компот из сушенх фруктов	180	150	0.86	0.72	1.26	1.05	26.71	22.26	102.46	85.39	0.86	0.72
итого			680	535	30.1	24.0	24.7	19.5	87.6	68.2	671.9	526.4	38.6	28.2
полдник														
458	1	Ватрушка с творогом	100	80	10.5	7.9	6.26	4.69	33.3	25	230	173	0.04	0.03
400	2	Молоко кипяченое	180	150	5.48	4.58	4.88	4.08	9.07	7.58	102	85	2.46	2.05
итого			280	230	16.0	12.5	11.1	8.8	42.4	32.6	332.0	258.0	2.5	2.1
ИТОГО за целый день			1555	1280	63.51	48.94	56.77	43.72	197.08	155.33	1482.95	1157.92	52.71	39.55

Второй день (вторник)

№ рец.	Прием пищи													
	Наименование блюд		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С	
			сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
	завтрак													
94	1	Суп молочный с пшеном	200	180	5.97	5.37	5.5	4.95	15.2	11.43	120	108	1.13	1.02
1	2	Бутерброд с маслом	35	30	3	2.57	8.5	7.31	16.5	13.33	130	111.8	0	0
395	3	Кофейный напиток с молоком	180	150	2.85	2.38	2.41	2.01	14.36	11.97	91	75.83	1.17	0.98
		итого	415	360	11.8	10.3	16.4	14.3	46.1	36.7	341.0	295.6	2.3	2.0
	второй завтрак													
368	1	Флоды свежие	70	65	0.28	0.26	0.28	0.26	6.86	6.37	30.8	28.6	7	6.5
		итого	70	65	0.28	0.26	0.28	0.26	6.86	6.37	30.8	28.6	7	6.5
	обед													
80	1	Суп картофельный с крупой, со сметаной	200	150	5.49	3.29	6.8	5.1	9.79	7.34	103	77.25	5.81	3.48
247	2	Рыба, тушенная с овощами	80	60	9.02	7.98	3.77	3.3	5.15	4.51	91.99	80.49	1.13	0.99
125	3	Картофель отварной со сливочным маслом	140	100	3.57	2.55	5.6	4	23.84	17.03	138	98.58	21.18	15.13
27	4	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	40	0.44	0.29	2.81	1.63	1.5	1	29.64	19.76	23	15.3
	5	Хлеб пшеничный	30	20	3.19	2.13	0.49	0.33	17.3	11.53	93	62	0	0
	6	Хлеб ржаной	20	20	1.56	1.56	0.36	0.36	10.2	10.2	57.33	57.33	0	0
372	7	Компот из свежих слив	180	150	1.2	1	0.9	0.8	18.06	15.05	73.5	61	0.64	0.53
		итого	710	540	24.5	18.8	20.7	15.5	85.8	66.7	586.5	456.4	51.8	35.4
	полдник													
137	1	Рагу из овощей	180	150	4.21	3.51	6.62	5.52	16.42	13.68	132.3	110.25	12.4	10.34
	2	Хлеб ржаной	30	25	2.34	1.95	0.54	0.45	15.3	12.75	86	71.38	0	0
703	3	Кондитерское изделие	25	10	1.6	0.64	3.27	1.31	12.85	5.14	85.97	34.39	0	0
244	4	Напиток из каркаде	180	150	0.54	0.43	1.01	0.91	8.4	7.56	40.12	36.11	0	0
		итого	415	335	8.7	6.5	11.4	8.2	53.0	39.1	344.4	252.1	12.4	10.34
	ИТОГО за целый день		1610	1300	45.26	35.91	48.86	38.24	191.73	148.89	1302.65	1032.77	73.46	54.27

Третий день (среда)

№ рец.	Прием пищи													
	Наименование блюд		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С	
	завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
94	1	Суп молочный с пшеничной крупой	200	180	5.97	5.37	5.5	4.95	15.2	11.43	120	108	1.13	1.02
3	2	Бутерброд с сыром	45	35	6.2	4.84	9.02	7.04	18.5	13.65	155	120.9	0.09	0.07
393	3	Чай с лимоном	180	150	0.12	0.07	0.02	0.01	10.2	7.1	41	29	2.73	1.42
		итого	425	365	12.3	10.3	14.5	12.0	43.9	32.2	316.0	257.9	4.0	2.5
		второй завтрак												
399	1	Сок фруктовый	150	150	0.75	0.75	0	0	15.15	15.15	64	64	3	3
		итого	150	150	0.75	0.75	0	0	15.15	15.15	64	64	3	3
		обед												
57	1	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200	150	1.81	1.09	4.91	2.95	12.74	7.64	102.5	76.88	10.28	6.17
280	2	Фрикадельки мясной	80	60	6.86	5.15	8.46	6.35	8	6	224	168	3.5	2.63
354	3	Соус сметанный	30	20	0.28	0.19	0.99	0.66	1.17	0.78	14.82	9.88	0.01	0.01
205	4	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	100	70	5.5	3.85	4.57	3.2	26.44	18.51	168	117.6	0	0
71	5	Овощи натуральные свежие	40	30	0.24	0.18	0.03	0.02	0.51	0.38	3	2.25	3.5	2.63
	6	Хлеб пшеничный	20	15	2.13	1.6	0.33	0.25	11.53	8.75	62	46.5	0	0
	7	Хлеб ржаной	30	25	2.34	1.95	0.54	0.45	15.3	12.75	86	71.38	0	0
376	8	Компот из сушеных фруктов	180	150	0.86	0.72	1.26	1.05	26.71	22.26	102.46	85.39	0.86	0.72
		итого	680	520	20.0	14.7	21.1	14.9	102.4	77.1	762.8	577.9	18.2	12.2
		полдник												
703	1	Кондитерские изделия	60	30	3.83	1.92	7.84	3.92	30.83	15.42	206.32	103.16	0	0
368	2	Фрукты свежие	85	85	1.28	1.28	0.43	0.43	17.85	17.85	80.75	80.75	8.5	8.5
401	3	Кисломолочный напиток	180	150	5.22	4.35	4.5	3.75	7.2	6	90	75	1.26	1.05
		итого	325	265	10.3	7.6	12.8	8.1	55.9	39.3	377.1	258.9	9.8	9.6
		ИТОГО за целый день	1580	1300	43.39	33.31	48.4	35.03	217.33	163.67	1519.85	1158.69	34.86	27.22

Четвертый день (четверг)

№ рец.	Прием пищи													
	Наименование блюд		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С	
	завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
94	1	Суп молочный с манной крупой	200	180	5.97	5.37	5.5	4.95	15.2	11.43	120	108	1.13	1.02
1	2	Бутерброд с маслом	35	30	3	2.57	8.5	7.31	16.5	13.33	130	111.8	0	0
397	3	Какао с молоком	180	150	7.65	6.38	7.09	5.91	23.1	19.25	165	137.5	1.43	1.19
		итого	415	360	16.6	14.3	21.1	18.2	54.8	44.0	415.0	357.3	2.6	2.2
		второй завтрак												
401	1	Кисломолочный напиток	180	150	5.78	4.82	1.98	1.65	8.05	6.71	76.5	63.75	0.36	0.3
		итого	180	150	5.78	4.82	1.98	1.65	8.05	6.71	76.5	63.75	0.36	0.3
		обед												
80	1	Суп картофельный с крупой, со сметаной	200	150	5.49	3.29	6.8	5.1	9.79	7.34	103	77.25	5.81	3.48
90	2	Котлета рыбная любительская	80	60	9.4	7.05	2.3	1.73	4.6	3.45	75.1	56.33	0.6	0.45
321	3	Пюре картофельное	120	100	3.06	2.04	4.8	3.2	20.43	13.62	138	92	18.15	12.1
20	4	Салат из белокочанной капусты	60	40	0.84	0.56	3.64	2.43	5.41	3.6	52.44	34.96	19.47	12.98
	5	Хлеб пшеничный	20	15	2.13	1.6	0.33	0.25	11.53	8.75	62	46.5	0	0
	6	Хлеб ржаной	30	25	2.34	1.95	0.54	0.45	15.3	12.75	86	71.38	0	0
372	7	Комот из свежих слив	180	150	1.2	1	0.9	0.8	18.06	15.05	73.5	61	0.64	0.53
		итого	690	540	24.5	17.5	19.3	14.0	85.1	64.6	590.0	439.4	44.7	29.5
		полдник												
235	1	Пудинг из творога со стуженным молоком	160	135	22.11	18.57	14.16	11.89	29.88	25.1	336	282.84	0.3	0.25
368	2	Фрукты свежие	85	85	1.28	1.28	0.43	0.43	17.85	17.85	80.75	80.75	8.5	8.5
383	3	Кисель плодово-ягодный	180	150	0.09	0.07	0.04	0.03	26.14	19.6	105.2	78.9	1.8	1.4
		итого	425	370	23.5	19.9	14.6	12.4	73.9	62.6	522.0	442.5	10.6	10.1
		ИТОГО за целый день	1710	1420	70.34	56.55	57.01	46.13	221.84	177.83	1603.49	1302.96	58.22	42.17

Пятый день (пятница)

№ рец.	Прием пищи													
	Наименование блюд		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С	
	завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
93	1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	180	5.75	5.18	5.2	4.68	20.5	16.92	145.2	130.68	1.13	1.02
3	2	Бутерброд с сыром	45	35	6.2	4.84	9.02	7.04	18.5	13.65	155	120.9	0.09	0.07
393	3	Чай с лимоном	180	150	0.12	0.07	0.02	0.01	10.2	7.1	41	29	2.73	1.42
		итого	425	365	12.1	10.1	14.2	11.7	49.2	37.7	341.2	280.6	4.0	2.5
		второй завтрак												
401	1	Кисломолочный напиток	180	150	5.22	4.35	4.5	3.75	7.56	6.3	92	76.77	0.54	0.45
		итого	180	150	5.22	4.35	4.5	3.75	7.56	6.3	92	76.77	0.54	0.45
		обед												
80	1	Суп картофельный с крупой, со сметаной	200	150	5.49	3.29	6.8	5.1	9.79	7.34	103	77.25	5.81	3.48
286	2	Перец фаршированный мясом и рисом со сметанным соусом	180	150	11.16	9.3	11.95	9.96	11.36	9.47	202.59	168.83	15.11	12.59
71	3	Овощи натуральные свежие	40	30	0.3	0.23	0.06	0.05	1.14	0.86	6.6	4.95	5.25	3.94
	4	Хлеб пшеничный	30	20	3.19	2.13	0.49	0.33	17.3	11.53	93	62	0	0
	5	Хлеб ржаной	30	25	2.34	1.95	0.54	0.45	15.3	12.75	86	71.38	0	0
376	6	Компот из сушеных фруктов	180	150	0.86	0.72	1.26	1.05	26.71	22.26	102.46	85.39	0.86	0.72
		итого	660	525	23.3	17.6	21.1	16.9	81.6	64.2	593.7	469.8	27.0	20.7
		полдник												
459	1	Пирог открытый с повидлом	80	60	4.6	3.45	1.87	1.4	44.44	33.33	212.8	159.6	0.03	0.02
399	2	Сок фруктовый	150	150	0.75	0.75	0	0	15.15	15.15	64	64	3	3
		итого	230	210	5.4	4.2	1.9	1.4	59.6	48.5	276.8	223.6	3.0	3.0
		ИТОГО за целый день	1495	1250	45.98	36.26	41.71	33.82	197.95	156.66	1303.65	1050.75	34.55	26.71

Шестой день (понедельник)

№ рец.	Прием пищи													
	Наименование блюд		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С	
	завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
206	1	Макароны отварные с сыром	110	90	6.6	5.5	5.48	4.57	31.73	26.44	191.5	159.58	0	0
93	2	Икра кабачковая консервированная	60	50	0.72	0.6	2.83	2.36	4.63	3.86	46.8	39	5.76	4.8
1	3	Бутерброд с маслом	35	30	3	2.57	8.5	7.31	16.5	13.33	130	111.8	0	0
393	4	Чай с лимоном	200	180	0.12	0.07	0.02	0.01	10.2	7.1	41	29	2.73	1.42
		итого	405	350	10.4	8.7	16.8	14.3	63.1	50.7	409.3	339.4	8.5	6.2
		второй завтрак												
399	1	Сок фруктовый	150	150	0.75	0.75	0	0	15.15	15.15	64	64	3	3
		итого	150	150	0.75	0.75	0	0	15.15	15.15	64	64	3	3
		обед												
80	1	Суп картофельный с крупой	200	150	5.49	3.29	6.8	5.1	9.79	7.34	103	77.25	5.81	3.48
277	2	Гуляш из отварного мяса	80	70	19.03	16.65	7.13	6.24	2.29	2	209	182.88	0.97	0.85
321	3	Пюре картофельное	120	100	3.06	2.04	4.8	3.2	20.43	13.62	138	92	18.15	12.1
33	4	Салат из свеклы	60	40	0.85	0.56	3.65	2.43	5.19	3.46	56.34	37.56	5.7	3.8
	5	Хлеб пшеничный	25	20	2.66	2.13	0.41	0.33	14.41	11.53	77.5	62	0	0
	6	Хлеб ржаной	30	25	2.34	1.95	0.54	0.45	15.3	12.75	86	71.38	0	0
376	7	Компот из сушеных фруктов	180	150	0.86	0.72	1.26	1.05	26.71	22.26	102.46	85.39	0.86	0.72
		итого	695	555	34.3	27.3	24.6	18.8	94.1	73.0	772.3	608.5	31.5	21.0
		полдник												
473	1	Булочка "Веснушка"	80	70	5.82	5.09	10.01	8.76	43.13	37.74	286	250.25	0	0
400	2	Молоко кипяченое	180	150	5.48	4.58	4.88	4.08	9.07	7.58	102	85	2.46	2.05
		итого	260	220	11.3	9.7	14.9	12.8	52.2	45.3	388.0	335.3	2.5	2.1
		ИТОГО за целый день	1510	1275	56.78	46.5	56.31	45.89	224.53	184.16	1633.6	1347.09	45.44	32.22

Седьмой день (вторник)

№ рец.	Прием пищи													
	Наименование блюд		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С	
	завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
94	1	Суп молочный с манной крупой	200	180	5.97	5.37	5.5	4.95	15.2	11.43	120	108	1.13	1.02
1	2	Бутерброд с маслом	35	30	3	2.57	8.5	7.31	16.5	13.33	130	111.8	0	0
395	3	Кофейный напиток с молоком	180	150	2.85	2.38	2.41	2.01	14.36	11.97	91	75.83	1.17	0.98
		итого	415	360	11.8	10.3	16.4	14.3	46.1	36.7	341.0	295.6	2.3	2.0
		второй завтрак												
368	1	Фрукты свежие	70	65	0.28	0.26	0.28	0.26	6.86	6.37	30.8	28.6	7	6.5
		итого	70	65	0.28	0.26	0.28	0.26	6.86	6.37	30.8	28.6	7	6.5
		обед												
81	1	Суп гороховый с сухариками	200	150	1.87	1.12	3.12	1.87	10.88	6.53	135	81	5.8	3.48
282	2	Шницель рубленый	60	50	12.44	10.37	9.24	7.7	12.56	10.47	183	152.5	0	0
354	3	Соус сметанный	30	20	0.28	0.19	0.99	0.66	1.17	0.78	14.82	9.88	0.01	0.01
168	4	Каша пшенная вязкая	120	100	6.21	4.67	5.28	4.86	27.9	20.94	184	146	0	0
71	5	Овощи натуральные свежие	40	30	0.24	0.18	0.03	0.02	0.51	0.38	3	2.25	3.5	2.63
	6	Хлеб ржаной	30	20	2.34	1.56	0.54	0.36	15.3	10.2	86	57.33	0	0
372	7	Компот из свежих слив	180	150	1.2	1	0.9	0.8	18.06	15.05	73.5	61	0.64	0.53
		итого	660	520	24.6	19.1	20.1	16.3	86.4	64.4	679.3	510.0	10.0	6.7
		полдник												
255	1	Биточек рыбный	70	60	7.7	6.62	2.1	1.81	8.4	7.22	86.1	74.05	1.98	1.7
33	2	Салат из свеклы	60	50	0.3	0.25	0.06	0.05	1.14	0.95	6.6	5.5	5.25	4.38
	3	Хлеб ржаной	30	20	2.34	1.56	0.54	0.36	15.3	10.2	86	57.33	0	0
703	4	Кондитерское изделие	25	10	1.6	0.64	3.27	1.31	12.85	5.14	85.97	34.39	0	0
244	5	Напиток из каркаде	180	150	0.54	0.43	1.01	0.91	8.4	7.56	40.12	36.11	0	0
		итого	365	290	12.5	9.5	7.0	4.4	46.1	31.1	304.8	207.4	7.2	6.1
		ИТОГО за целый день	1510	1235	49.16	39.17	43.77	35.24	185.39	138.52	1355.91	1041.57	26.48	21.23

Восьмой день (среда)

№ рец.	Прием пищи													
	Наименование блюд		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С	
			сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
	завтрак													
94	1	Суп молочный "Геркулес"	200	180	5.97	5.37	5.5	4.95	15.2	11.43	120	108	1.13	1.02
3	2	Бутерброд с сыром	45	35	6.2	4.84	9.02	7.04	18.5	13.65	155	120.9	0.09	0.07
397	3	Какао с молоком	180	150	7.65	6.38	7.09	5.91	23.1	19.25	165	137.5	1.43	1.19
		итого	425	365	19.8	16.6	21.6	17.9	56.8	44.3	440.0	366.4	2.7	2.3
	второй завтрак													
703	1	Кондитерское изделие	25	10	1.6	0.64	3.27	1.31	12.85	5.14	85.97	34.39	0	0
401	2	Кисломолочный напиток	180	150	5.22	4.35	4.5	3.75	7.2	6	90	75	1.26	1.05
		итого	205	160	6.82	4.99	7.77	5.06	20.05	11.14	175.97	109.39	1.26	1.05
	обед													
57	1	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	200	150	1.81	1.09	4.91	2.95	12.74	7.64	102.5	76.88	10.28	6.17
304	2	Плов из говядины	160	140	16	14	14.78	12.93	26.76	23.42	304	266	0.96	0.84
24	3	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	40	0.38	0.26	2.43	1.62	1.46	0.97	28.28	18.85	3.3	2.2
	4	Хлеб пшеничный	30	20	3.19	2.13	0.49	0.33	17.3	11.53	93	62	0	0
	5	Хлеб ржаной	30	20	2.34	1.56	0.54	0.36	15.3	10.2	86	57.33	0	0
376	6	Компот из сушеных фруктов	180	150	0.86	0.72	1.26	1.05	26.71	22.26	102.46	85.39	0.86	0.72
		итого	660	520	24.6	19.8	24.4	19.2	100.3	76.0	716.2	566.5	15.4	9.9
	полдник													
215	1	Омлет натуральный	60	50	9.28	7.52	18.03	13.46	1.86	1.57	193	157	0.18	0.15
73	2	Икра кабачковая	60	50	2.73	2.28	7.19	5.99	14.55	12.13	133.38	111.15	4.68	3.9
	3	Хлеб ржаной	30	20	2.34	1.56	0.54	0.36	15.3	10.2	86	57.33	0	0
393	4	Чай с лимоном	180	150	0.12	0.07	0.02	0.01	10.2	7.1	41	29	2.73	1.42
		итого	330	270	14.5	11.4	25.8	19.8	41.9	31.0	453.4	354.5	7.6	5.5
	ИТОГО за целый день		1620	1315	65.69	52.77	79.57	62.02	219.03	162.49	1785.59	1396.72	26.9	18.73

Девятый день (четверг)

№ рец.	Прием пищи													
	Наименование блюд		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С	
			сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
		завтрак												
168	1	Каша молочная вязкая "Дружба"	200	180	5.5	4.09	8.77	6.85	29.27	23.39	213	169	0	0
1	2	Бутерброд с маслом	35	30	3	2.57	8.5	7.31	16.5	13.33	130	111.8	0	0
393	3	Чай с лимоном	180	150	0.12	0.07	0.02	0.01	10.2	7.1	41	29	2.73	1.42
		итого	415	360	8.6	6.7	17.3	14.2	56.0	43.8	384.0	309.8	2.7	1.4
		второй завтрак												
368	1	Фрукты свежие	85	85	1.28	1.28	0.43	0.43	17.85	17.85	80.75	80.75	8.5	8.5
		итого	85	85	1.28	1.28	0.43	0.43	17.85	17.85	80.75	80.75	8.5	8.5
		обед												
82	1	Суп картофельный с макаронами изделиями	200	150	5.49	3.29	3.07	5.27	16.32	9.79	140	105	5.81	3.48
255	2	Котлета рыбная запеченная	70	60	8.8	7.7	2.4	2.1	9.6	8.4	98.4	86.1	2.26	1.98
125	3	Картофель отварной со сливочным маслом	120	100	3.06	2.55	4.8	4	20.43	17.03	138	98.58	18.15	15.13
71	4	Овощи натуральные свежие	40	30	0.3	0.23	0.06	0.05	1.14	0.86	6.6	4.95	5.25	3.94
	5	Хлеб пшеничный	20	15	2.13	1.6	0.33	0.25	11.53	8.75	62	46.5	0	0
	6	Хлеб ржаной	30	25	2.34	1.95	0.54	0.45	15.3	12.75	86	71.38	0	0
372	7	Компот из свежих слив	180	150	1.2	1	0.9	0.8	18.06	15.05	73.5	61	0.64	0.53
		итого	660	530	23.3	18.3	12.1	12.9	92.4	72.6	604.5	473.5	32.1	25.1
		полдник												
231	1	Сырники со сгущенным молоком	140	120	26.31	22.63	7.98	6.86	19.2	15.61	136	119.96	0.2	0.02
383	2	Кисель плодово-ягодный	180	150	0.09	0.07	0.04	0.03	26.14	19.6	105.2	78.9	1.8	1.4
		итого	320	270	26.4	22.7	8.0	6.9	45.3	35.2	241.2	198.9	2.0	1.4
		ИТОГО за целый день	1480	1245	59.62	49.03	37.84	34.41	211.54	169.51	1310.45	1062.92	45.37	36.37

Десятый день (пятница)

№ рец.	Прием пищи													Витамин С	
	Наименование блюд		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		сад	ясли	
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
	завтрак														
94	1	Каша молочная рисовая	200	180	6.97	6.27	7.8	7.02	21.85	19.67	195.4	175.86	1.13	1.02	
1	2	Бутерброд с маслом	35	30	3	2.57	8.5	7.31	16.5	13.33	130	111.8	0	0	
395	3	Кофейный напиток с молоком	180	150	2.85	2.38	2.41	2.01	14.36	11.97	91	75.83	1.17	0.98	
		итого	415	360	12.8	11.2	18.7	16.3	52.7	45.0	416.4	363.5	2.3	2.0	
	второй завтрак														
399	1	Сок фруктовый	150	150	0.75	0.75	0	0	15.15	15.15	64	64	3	3	
		итого	150	150	0.75	0.75	0	0	15.15	15.15	64	64	3	3	
	обед														
73	1	Свекольник с яйцом, со сметаной	200	150	1.92	1.15	6.33	3.8	10.05	7.47	104.12	62.49	12.35	7.41	
274	2	Мясо, тушенное с овощами	200	180	24.12	21.71	18.39	16.55	16.69	15.02	328.88	296	5.78	5.2	
71	3	Овощи натуральные свежие	40	30	0.24	0.18	0.03	0.02	0.51	0.38	3	2.25	3.5	2.63	
	4	Хлеб пшеничный	20	15	2.13	1.6	0.33	0.25	11.53	8.75	62	46.5	0	0	
	5	Хлеб ржаной	30	25	2.34	1.95	0.54	0.45	15.3	12.75	86	71.38	0	0	
376	6	Компот из сушеных фруктов	180	150	0.86	0.72	1.26	1.05	26.71	22.26	102.46	85.39	0.86	0.72	
		итого	670	550	31.6	27.3	26.9	22.1	80.8	66.6	686.5	564.0	22.5	16.0	
	полдник														
474	1	Крендель сахарный	60	50	2.54	2.12	2.88	2.4	20	16.67	116.4	97	0	0	
368	2	Плоды свежие	85	85	1.28	1.28	0.43	0.43	17.85	17.85	80.75	80.75	8.5	8.5	
401	3	Кисломолочный напиток	180	150	5.78	4.82	1.98	1.65	8.05	6.71	76.5	63.75	0.36	0.3	
		итого	325	285	9.6	8.2	5.3	4.5	45.9	41.2	273.7	241.5	8.9	8.8	
	ИТОГО за целый день		1560	1345	54.78	47.5	50.88	42.94	194.55	167.98	1440.5	1233	36.65	29.76	
	Итого за весь период		15630	12965	554.51	445.94	521.12	417.44	2061	1625	14739	11784	434.64	328.23	
	Итого среднее значение				55.5	44.6	52.1	41.7	206.1	162.5	1473.9	1178.4	43.5	32.8	