



Утверждаю
Заведующий МДОУ детский сад
№14 Города Алушты

/С. Н. Леоненко

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2021г.**

детский сад 10,5 часов пребывания

возрастные категории 1-3, 3-7 лет

Первый день (понедельник)

№ рец.	Наименование блюд		Прие	
			Масса порции в граммах	
завтрак			сад	ясли
215	1	Омлет натуральный	60	50
	2	Икра кабачковая консервированная	60	60
20	3	Салат из белокочанной капусты	60	50
1	4	Хлеб пшеничный	25	20
6	5	Масло (порциями)	5	5
7	6	Сыр (порциями)	10	6
393	7	Чай с лимоном	180	160
		итого	400	351
второй завтрак				
2	1	Бутерброд с повидлом	30	20
399	2	Сок фруктовый	150	150
		итого	180	170
обед				
80	1	Суп картофельный с рисовой крупой на к/б, со сметаной	200	150
276	2	Жаркое по-домашнему	180	160
28	3	Салат из свеклы с черносливом	60	40
1	4	Хлеб пшеничный	20	15
1	5	Хлеб ржаной	35	28
376	6	Компот из сушеных фруктов	180	150
		итого	675	543
полдник				
469	1	Булочка "Домашняя"	80	60
400	2	Молоко кипяченое	180	150
		итого	260	210
		ИТОГО за целый день	1515	1274

м пищи							
Белки		Жиры		Углеводы		Ккал	
сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
4.21	3.6	3.34	2.7	27.95	24.3	61.25	51.8
4	4	0.16	0.16	11.04	11.04	58.4	58.4
6	4	4.6	3.2	16.4	13.3	74.5	61.9
3.5	1.75	2.2	1.1	20	10	100	90
0.04	0.04	3.62	3.62	0.06	0.06	33.05	33.05
1.3	1.05	2.64	2.03	0	0	27.68	22.47
0.002	0.002	0	0	15.18	10.99	57.7	42.9
19.1	14.4	16.6	12.8	90.6	69.7	412.6	360.5
11.62	7.71	8.29	6.27	8.6	5.49	124.91	102.37
0.4	0.4	0	0	11.3	11.3	46	46
12.02	8.11	8.29	6.27	19.9	16.79	170.91	148.37
3.02	2.71	3.64	3.3	14.58	14.44	115.61	91.67
21.69	12.86	24.03	14.5	33.32	24.51	218.25	165.6
4	2	0.16	0.08	11.04	5.52	58.4	29.2
3.5	1.75	2.2	1.1	20	10	100	90
0.11	0.07	0	0	29	20.99	113.8	82.4
3.8	2.85	3.8	2.85	24.6	18.45	80	60
36.1	22.2	33.8	21.8	132.5	93.9	686.1	518.9
5.79	4.4	7.98	5.04	19.2	14.73	136.28	119.72
3.5	1.75	2.2	1.1	20	10	90	80
9.3	6.2	10.2	6.1	39.2	24.7	226.3	199.7
76.5	50.9	68.9	47.1	282.3	205.1	1495.8	1227.5

Второй день (вторник)

№ рец.	Прием пищи				
	Наименование блюд		Масса порции в		Бел
завтрак			сад	ясли	сад
94	1	Суп молочный с пшеном	200	180	4.73
1	2	Хлеб пшеничный	25	20	3.5
6	3	Масло (порциями)	5	5	0.04
395	4	Кофейный напиток с молоком	180	150	5.6
		итого	410	355	13.9
второй завтрак					
368	1	Флоды и ягоды свежые (банан)	150	140	0.3
		итого	150	140	0.3
обед					
57	1	Борщ с капустой и картофелем на к/б, со сметаной	200	150	3.06
282	2	Котлета рубленная	60	50	13.13
205	3	Макаронь отварные с маслом	80	60	3.25
	4	Икра кабачковая консервированная	60	50	4
1	5	Хлеб пшеничный	20	10	3.5
1	6	Хлеб ржаной	35	28	0.11
376	7	Компот из сушеных фруктов	180	150	3.8
		итого	635	498	30.9
полдник					
261	1	Тефтели рыбные тушеные	80	60	5.84
	2	Горошек зеленый консервированный отварной (овощи по сезону)	60	40	4
1	3	Хлеб пшеничный	15	15	3.5
393	4	Чай с лимоном	180	150	0.002
		итого	335	265	13.3
		ИТОГО за целый день	1530	1258	58.4

тки	Жиры		Углеводы		Ккал		
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
	3.81	5.47	3.39	28.09	19.76	128.84	100.38
	1.75	2.2	1.1	20	10	100	90
	0.04	3.62	3.62	0.06	0.06	33.05	33.05
	4.2	5	3.75	9.4	7.05	104	78
	9.8	16.3	11.9	57.6	36.9	365.9	301.4
	0.2	0	0	13.8	11.6	54	51
	0.2	0	0	13.8	11.6	54	51
	2.52	3.57	3.46	20.1	16.77	115.29	98.75
	7.39	14.05	9.19	2.52	2.43	154.43	125.49
	2.84	4.2	3.2	21.4	19.5	68.1	52.4
	2	0.16	0.08	11.04	5.52	58.4	49.2
	1.75	2.2	1.1	20	10	100	90
	0.07	0	0	29	20.99	113.8	82.4
	2.85	3.8	2.85	24.6	18.45	80	60
	19.4	28.0	19.9	128.7	93.7	690.0	558.2
	5.23	5.96	4.98	29.32	21.4	147.26	126.18
	2	0.16	0.08	11.04	5.52	58.4	39.2
	1.75	2.2	1.1	20	10	100	90
	0.002	0	0	15.18	10.99	57.7	42.9
	9.0	8.3	6.2	75.5	47.9	363.4	298.3
	38.4	52.6	37.9	275.6	190.0	1473.3	1209.0

Третий день (среда)

№ рец.	Прием пищи				
	Наименование блюд		Масса порции в		Бел
		завтрак	сад	ясли	сад
94	1	Суп молочный геркулесовый	200	180	13.13
1	2	Хлеб пшеничный	25	20	3.5
6	3	Масло (порциями)	5	5	0.04
7	4	Сыр (порциями)	10	6	1.3
393	5	Чай с лимоном	180	150	0.002
		итого	420	361	18.0
		второй завтрак			
2	1	Бутерброд с повидлом	30	20	11.62
401	2	Кисломолочный напиток (йогурт)	180	150	1.39
		итого	210	170	13.01
		обед			
80	1	Суп картофельный с гречневой крупой на к/б, со сметаной	200	150	4.13
277	2	Гуляш из отварного мяса	80	70	13.92
315	3	Рис отварной с маслом	100	80	7
	4	Кукуруза консервированная	60	40	4
1	5	Хлеб пшеничный	20	20	3.5
1	6	Хлеб ржаной	35	28	0.11
376	7	Компот из сушеных фруктов	180	150	3.8
		итого	675	538	36.5
		полдник			
235	1	Пудинг из творога с изюмом (запеченный)	150	120	5.79
	2	Молоко сгущенное	20	15	0.5
368	3	Фрукты и ягоды свежие (банан)	150	140	0.3
383	4	Кисель плодово-ягодный	180	150	3.5
		итого	500	425	10.1
		ИТОГО за целый день	1805	1494	77.5

тки	Жиры		Углеводы		Ккал		
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
	7.39	14.05	9.19	2.52	2.43	114.43	108.49
	1.75	2.2	1.1	20	10	100	90
	0.04	3.62	3.62	0.06	0.06	33.05	33.05
	1.05	2.64	2.03	0	0	27.68	22.47
	0.002	0	0	15.18	10.99	57.7	42.9
	10.2	22.5	15.9	37.8	23.5	332.9	296.9
	7.71	8.29	6.27	8.6	5.49	124.91	102.37
	0.7	4.08	2.04	12.28	6.14	86.32	43.16
	8.41	12.37	8.31	20.88	11.63	211.23	145.53
	3.73	3.41	3.37	19.31	16.43	105.69	95.99
	8.11	16.18	9.27	10.022	7.61	152.03	121.89
	5.25	10	7.5	15.7	11.8	120	106
	2	0.16	0.08	11.04	5.52	48.4	39.2
	1.75	2.2	1.1	20	10	100	90
	0.07	0	0	29	20.99	113.8	82.4
	2.85	3.8	2.85	24.6	18.45	80	60
	23.8	35.8	24.2	129.7	90.8	719.9	595.5
	4.4	7.98	5.04	19.2	14.73	126.28	109.72
	0.3	3.6	2.4	1	0.7	28	19.1
	0.2	0	0	13.8	11.6	54	51
	1.75	2.2	1.1	20	10	38	24
	6.7	13.8	8.5	54.0	37.0	246.3	203.8
	49.1	84.4	57.0	242.3	162.9	1510.3	1241.7

Четвертый день (четверг)

№ рец.	Прием пищи				
	Наименование блюд		Масса порции в		Бел
		завтрак	сад	ясли	сад
94	1	Суп молочный с манной крупой	200	180	13.13
1	2	Хлеб пшеничный	25	20	3.5
6	3	Масло (порциями)	5	5	0.04
397	4	Какао с молоком	180	150	11.77
		итого	410	355	28.4
		второй завтрак			
401	2	Кисломолочный напиток (ряженка)	180	150	1.39
		итого	180	150	1.39
		обед			
76	1	Рассольник ленинградский на к/б, со сметаной	200	150	2.02
90	2	Котлета рыбная любительская	80	60	5.84
125	3	Картофель отварной со сливочным маслом	120	100	3.25
20	4	Салат из белокочанной капусты	60	40	6
1	5	Хлеб пшеничный	20	20	3.5
1	6	Хлеб ржаной	35	28	0.11
376	7	Компот из сушеных фруктов	180	150	3.8
		итого	695	548	24.5
		полдник			
132	1	Капуста тушеная	150	140	5.65
1	2	Хлеб ржаной	30	20	0.11
703	3	Кондитерское изделие	40	10	5.79
393	4	Чай с лимоном	180	150	0.002
		итого	400	320	11.6
		ИТОГО за целый день	1685	1373	65.9

тки	Жиры		Углеводы		Ккал		
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
	7.39	14.05	9.19	2.52	2.43	114.43	101.49
	1.75	2.2	1.1	20	10	100	90
	0.04	3.62	3.62	0.06	0.06	33.05	33.05
	8.79	15.58	10.09	29.02	21.99	130.28	117.72
	18.0	35.5	24.0	51.6	34.5	377.8	342.3
	0.7	4.08	2.04	12.28	6.14	86.32	43.16
	0.7	4.08	2.04	12.28	6.14	86.32	43.16
	1.71	3.64	3.3	14.58	14.44	98.61	81.67
	5.23	5.96	4.98	29.32	21.4	117.26	106.18
	2.84	4.2	3.2	21.4	19.5	118.1	109.8
	4	4.6	3.2	16.4	13.3	74.5	61.9
	2.5	1.8	1.1	20	10	90	45
	0.07	0	0	29	20.99	113.8	82.4
	2.85	3.8	2.85	24.6	18.45	80	60
	19.2	24.0	18.6	155.3	118.1	692.3	547.0
	4.71	5	4.17	22.02	18.35	112.09	105.08
	0.07	0	0	29	20.99	113.8	82.4
	4.4	7.98	5.04	19.2	14.73	36.28	9.72
	0.002	0	0	15.18	10.99	57.7	42.9
	9.2	13.0	9.2	85.4	65.1	319.9	240.1
	47.1	76.5	53.9	304.6	223.8	1476.2	1172.5

Пятый день (пятница)

№ рец.	Прием пищи				
	Наименование блюд		Масса порции в		Бел
		завтрак	сад	ясли	сад
93	1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	180	13.13
1	2	Хлеб пшеничный	25	20	3.5
6	3	Масло (порциями)	5	5	0.04
7	4	Сыр (порциями)	10	6	1.3
393	5	Чай с лимоном	180	150	0.002
		итого	420	361	18.0
		второй завтрак			
703	1	Кондитерское изделие	20	0	5.79
401	2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	1.39
		итого	200	150	7.18
		обед			
81	1	Суп гороховый на к/б	200	150	6.9
287	2	Тефтели мясные	80	60	13.13
321	3	Пюре картофельное	120	100	3.25
42	4	Салат из моркови с курагой	60	40	3.9
1	5	Хлеб пшеничный	20	20	3.5
1	6	Хлеб ржаной	35	28	0.11
376	7	Компот из сушеных фруктов	180	150	3.8
		итого	695	548	34.6
		полдник			
473	1	Булочка "Веснушка"	80	60	11.62
368	2	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	120	120	0.2
399	3	Сок фруктовый	150	150	0.4
		итого	350	330	12.2
		ИТОГО за целый день	1665	1389	72.0

тки	Жиры		Углеводы		Ккал	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
7.39	14.05	9.19	2.52	2.43	104.43	91.49
1.75	2.2	1.1	20	10	100	90
0.04	3.62	3.62	0.06	0.06	33.05	33.05
1.05	2.64	2.03	0	0	27.68	22.47
0.002	0	0	15.18	10.99	57.7	42.9
10.2	22.5	15.9	37.8	23.5	322.9	279.9
4.4	7.98	5.04	19.2	14.73	36.28	9.72
0.7	4.08	2.04	12.28	6.14	86.32	43.16
5.1	12.06	7.08	31.48	20.87	122.6	52.88
5.09	3.82	3.56	15.48	18.72	128.13	114.33
7.39	14.05	9.19	2.52	2.43	124.43	108.49
2.84	4.2	3.2	21.4	19.5	138.1	129.8
3.37	4.05	3.99	24.02	20.6	38.22	21.77
1.75	2.2	1.1	20	10	98	90
0.07	0	0	29	20.99	113.8	82.4
2.85	3.8	2.85	24.6	18.45	80	60
23.4	32.1	23.9	137.0	110.7	720.7	606.8
7.71	8.29	6.27	8.6	5.49	124.91	102.37
0.2	0	0	11.6	11.6	48	48
0.4	0	0	11.3	11.3	46	46
8.3	8.3	6.3	31.5	28.4	218.9	196.4
47.0	75.0	53.2	237.8	183.4	1385.1	1136.0

Шестой день (понедельник)

№ рец.	Прием пищи				
	Наименование блюд		Масса порции в		Бел
завтрак			сад	ясли	сад
206	1	Макароны отварные с сыром	100	85	13
33	2	Салат из вареной свеклы	60	50	5.65
	3	Икра кабачковая консервированная	60	40	4
1	4	Хлеб пшеничный	25	20	3.5
6	5	Масло (порциями)	5	5	0.04
393	6	Чай с лимоном	180	150	0.002
		итого	430	350	26.2
второй завтрак					
2	1	Бутерброд с повидлом	30	20	11.62
399	2	Сок фруктовый	150	150	0.4
		итого	180	170	12.02
обед					
80	1	Суп картофельный с гречневой крупой на к/б	200	150	4.13
278	2	Беф-строганов из отварного мяса	80	70	13.92
168	3	Каша пшенная вязкая с маслом	120	100	7
	4	Горошек зеленый консервированный отварной (овощи по сезону)	60	40	4
1	5	Хлеб пшеничный	20	10	3.5
1	6	Хлеб ржаной	35	28	0.11
376	7	Компот из сушеных фруктов	180	150	3.8
		итого	695	548	36.5
полдник					
458	1	Ватрушка с творогом	100	80	5.79
400	2	Молоко кипяченое	180	150	3.5
		итого	280	230	9.3
		ИТОГО за целый день	1585	1298	84.0

тки	Жиры		Углеводы		Ккал	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
6.5	20.32	10.16	2.28	1.14	129.58	115.79
4.71	5	4.17	22.02	18.35	42.09	35.08
2	0.16	0.08	11.04	5.52	58.4	49.2
1.75	2.2	1.1	20	10	100	90
0.04	3.62	3.62	0.06	0.06	33.05	33.05
0.002	0	0	15.18	10.99	57.7	42.9
15.0	31.3	19.1	70.6	46.1	420.8	366.0
7.71	8.29	6.27	8.6	5.49	124.91	102.37
0.4	0	0	11.3	11.3	46	46
8.11	8.29	6.27	19.9	16.79	170.91	148.37
3.73	3.41	3.37	19.31	16.43	105.69	95.99
8.11	16.18	9.27	10.022	7.61	152.03	121.89
5.25	10	7.5	15.7	11.8	120	105
2	0.16	0.08	11.04	5.52	58.4	39.2
1.75	2.2	1.1	20	10	98	90
0.07	0	0	29	20.99	113.8	82.4
2.85	3.8	2.85	24.6	18.45	80	60
23.8	35.8	24.2	129.7	90.8	727.9	594.5
4.4	7.98	5.04	19.2	14.73	116.28	98.72
1.75	2.2	1.1	20	10	90	80
6.2	10.2	6.1	39.2	24.7	206.3	178.7
53.0	85.5	55.7	259.4	178.4	1525.9	1287.6

Седьмой день (вторник)

№ рец.	Прием пищи				
	Наименование блюд		Масса порции в		Бел
		завтрак	сад	ясли	сад
94	1	Суп молочный с манной крупой	200	180	13.13
1	2	Хлеб пшеничный	25	20	3.5
6	3	Масло (порциями)	5	5	0.04
395	4	Кофейный напиток с молоком	180	150	5.6
		итого	410	355	22.3
		второй завтрак			
368	1	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	120	120	0.2
		итого	120	120	0.2
		обед			
57	1	Борщ с капустой и картофелем на к/б, со сметаной	200	150	3.06
282	2	Биточки рубленые	60	50	13.13
321	3	Пюре картофельное	120	100	3.25
42	4	Салат из моркови с курагой	60	40	3.9
1	5	Хлеб пшеничный	20	10	3.5
1	6	Хлеб ржаной	35	28	0.11
383	4	Кисель плодово-ягодный	180	150	3.5
		итого	675	528	30.5
		полдник			
261	1	Тефтели рыбные тушеные	80	60	5.84
	2	Кукуруза консервированная	60	50	4
1	3	Хлеб пшеничный	20	15	3.5
393	4	Чай с лимоном	180	150	0.002
		итого	340	275	13.3
		ИТОГО за целый день	1545	1278	66.3

тки	Жиры		Углеводы		Ккал		
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
	7.39	14.05	9.19	2.52	2.43	114.43	101.49
	1.75	2.2	1.1	20	10	100	90
	0.04	3.62	3.62	0.06	0.06	33.05	33.05
	4.2	5	3.75	9.4	7.05	104	78
	13.4	24.9	17.7	32.0	19.5	351.5	302.5
	0.2	0	0	11.6	11.6	48	48
	0.2	0	0	11.6	11.6	48	48
	2.52	3.57	3.46	20.1	16.77	115.29	98.75
	7.39	14.05	9.19	2.52	2.43	154.43	125.49
	2.84	4.2	3.2	21.4	19.5	138.1	129.8
	3.37	4.05	3.99	24.02	20.6	38.22	21.77
	1.75	2.2	1.1	20	10	98	90
	0.07	0	0	29	20.99	113.8	82.4
	1.75	2.2	1.1	20	10	38	24
	19.7	30.3	22.0	137.0	100.3	695.8	572.2
	5.23	5.96	4.98	29.32	21.4	147.26	126.18
	2	0.16	0.08	11.04	5.52	48.4	39.2
	1.75	2.2	1.1	20	10	100	90
	0.002	0	0	15.18	10.99	57.7	42.9
	9.0	8.3	6.2	75.5	47.9	353.4	298.3
	42.3	63.5	45.9	256.2	179.3	1448.7	1221.0

Восьмой день (среда)

№ рец.	Прием пищи				
	Наименование блюд		Масса порции в		Бел
		завтрак	сад	ясли	сад
94	1	Суп молочный геркулесовый	200	180	13.13
1	2	Хлеб пшеничный	25	20	3.5
6	3	Масло (порциями)	5	5	0.04
7	4	Сыр (порциями)	10	6	1.3
393	5	Чай с лимоном	180	150	0.002
		итого	420	361	18.0
		второй завтрак			
2	1	Бутерброд с повидлом	30	20	11.62
399	2	Сок фруктовый	150	150	0.4
		итого	180	170	12.02
		обед			
81	1	Суп гороховый на к/б	200	150	6.9
304	2	Плов из говядины	150	130	13.13
28	3	Салат из свеклы с черносливом	60	40	4
1	4	Хлеб пшеничный	20	20	3.5
1	5	Хлеб ржаной	35	28	0.11
376	6	Компот из сушеных фруктов	180	150	3.8
		итого	645	518	31.4
		полдник			
237	1	Запеканка из творога	140	120	5.79
	2	Молоко сгущенное	20	15	0.5
401	3	Кисломолочный напиток (йогурт)	180	150	1.39
		итого	340	285	7.7
		ИТОГО за целый день	1585	1334	69.1

тки	Жиры		Углеводы		Ккал	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
7.39	14.05	9.19	2.52	2.43	114.43	108.49
1.75	2.2	1.1	20	10	100	90
0.04	3.62	3.62	0.06	0.06	33.05	33.05
1.05	2.64	2.03	0	0	27.68	22.47
0.002	0	0	15.18	10.99	57.7	42.9
10.2	22.5	15.9	37.8	23.5	332.9	296.9
7.71	8.29	6.27	8.6	5.49	124.91	102.37
0.4	0	0	11.3	11.3	46	46
8.11	8.29	6.27	19.9	16.79	170.91	148.37
5.09	3.82	3.56	15.48	18.72	128.13	114.33
7.39	14.05	9.19	2.52	2.43	124.43	108.49
2	0.16	0.08	11.04	5.52	58.4	29.2
1.75	2.2	1.1	20	10	98	90
0.07	0	0	29	20.99	113.8	82.4
2.85	3.8	2.85	24.6	18.45	80	60
19.2	24.0	16.8	102.6	76.1	602.8	484.4
4.4	7.98	5.04	19.2	14.73	136.28	119.72
0.3	3.6	2.4	1	0.7	28	19.1
0.7	4.08	2.04	12.28	6.14	86.32	43.16
5.4	15.7	9.5	32.5	21.6	250.6	182.0
42.9	70.5	48.5	192.8	138.0	1357.1	1111.7

Девятый день (четверг)

№ рец.	Прием пищи				
	Наименование блюд		Масса порции в		Бел
	завтрак		сад	ясли	сад
94	1	Суп молочный с рисовой крупой	200	180	4.73
1	2	Хлеб пшеничный	25	20	3.5
6	3	Масло (порциями)	5	5	0.04
397	4	Какао с молоком	180	150	11.77
		итого	410	355	20.0
	второй завтрак				
399	1	Сок фруктовый	150	150	0.4
		итого	150	150	0.4
	обед				
82	1	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б, со сметаной	200	150	4.13
258	2	Шницель рыбный натуральный	80	60	5.84
125	3	Картофель отварной со сливочным маслом	120	100	3.25
	4	Икра кабачковая консервированная	60	40	4
1	5	Хлеб пшеничный	20	20	3.5
1	6	Хлеб ржаной	35	28	0.11
376	7	Компот из сушеных фруктов	180	150	3.8
		итого	695	548	24.6
	полдник				
41	1	Салат из моркови	80	60	3.9
368	2	Фрукты и ягоды свежие (банан)	150	140	0.3
703	3	Кондитерское изделие	40	15	5.79
400	4	Молоко кипяченое	180	160	3.5
		итого	450	375	13.5
		ИТОГО за целый день	1705	1428	58.6

тки	Жиры		Углеводы		Ккал		
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
	3.81	5.47	3.39	28.09	19.76	118.84	100.38
	1.75	2.2	1.1	20	10	100	90
	0.04	3.62	3.62	0.06	0.06	33.05	33.05
	8.79	15.58	10.09	29.02	21.99	130.28	117.72
	14.4	26.9	18.2	77.2	51.8	382.2	341.2
	0.4	0	0	11.3	11.3	46	46
	0.4	0	0	11.3	11.3	46	46
	3.73	3.41	3.37	19.31	16.43	115.69	105.99
	5.23	5.96	4.98	29.32	21.4	117.26	106.18
	2.84	4.2	3.2	21.4	19.5	118.1	109.8
	2	0.16	0.08	11.04	5.52	58.4	49.2
	1.75	2.2	1.1	20	10	98	90
	0.07	0	0	29	20.99	113.8	82.4
	2.85	3.8	2.85	24.6	18.45	80	60
	18.5	19.7	15.6	154.7	112.3	701.3	603.6
	3.37	4.05	3.99	24.02	20.6	78.22	52.77
	0.2	0	0	13.8	11.6	54	51
	4.4	7.98	5.04	19.2	14.73	36.28	9.72
	1.75	2.2	1.1	20	10	90	80
	9.7	14.2	10.1	77.0	56.9	258.5	193.5
	43.0	60.8	43.9	320.2	232.3	1387.9	1184.2

Десятый день (пятница)

№ рец.	Прием пищи				
	Наименование блюд		Масса порции в		Бел
завтрак			сад	ясли	сад
168	1	Каша молочная "Дружба"	200	180	5.84
1	2	Хлеб пшеничный	25	20	3.5
6	3	Масло (порциями)	5	5	0.04
393	4	Чай с лимоном	180	150	0.002
итого			410	355	9.4
второй завтрак					
368	1	Фрукты и ягоды свежие (яблоко)	120	120	0.3
итого			120	120	0.3
обед					
73	1	Свекольник на к/б со сметаной	200	150	6.9
274	2	Мясо тушеное с овощами в соусе	180	150	21.69
	3	Огурец соленый порционный	60	40	4
1	4	Хлеб пшеничный	20	20	3.5
1	5	Хлеб ржаной	35	28	0.11
376	6	Компот из сушеных фруктов	180	150	3.8
итого			675	538	40
полдник					
459	1	Пирог открытый (с повидлом)	80	60	5.79
401	2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	1.39
итого			260	210	7.2
ИТОГО за целый день			1465	1223	56.9
Среднее за 10 дней					68.5

тки	Жиры		Углеводы		Ккал		
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
	5.23	5.96	4.98	29.32	21.4	147.26	136.18
	1.75	2.2	1.1	20	10	100	90
	0.04	3.62	3.62	0.06	0.06	33.05	33.05
	0.002	0	0	15.18	10.99	57.7	42.9
	7.0	11.8	9.7	64.6	42.5	338.0	302.1
	0.3	0	0	13.8	13.8	54	54
	0.3	0	0	13.8	13.8	54	54

	5.09	3.82	3.56	15.48	18.72	138.13	124.33
	12.86	24.03	14.5	33.32	24.51	228.25	195.6
	2	0.16	0.08	11.04	5.52	58.4	39.2
	1.75	2.2	1.1	20	10	98	90
	0.07	0	0	29	20.99	113.8	82.4
	2.85	3.8	2.85	24.6	18.45	80	60
	24.62	34.01	22.09	133.44	98.19	716.58	591.53
	4.4	7.98	5.04	19.2	14.73	136.28	119.72
	0.7	4.08	2.04	12.28	6.14	86.32	43.16
	5.1	12.1	7.1	31.5	20.9	222.6	162.9
	37.0	57.9	38.9	243.3	175.3	1331.2	1110.5
	45.1	69.6	48.2	261.4	186.9	1439.2	1190.2