

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА - ДЕТСКИЙ САД №5 «СКАЗКА»**

140563 Московская область, г. Озёры, Микрорайон 1, тел. 8(49670)2-28-19, 2-32-62

Адрес сайта: <http://ozds5.obrpro.ru> e-mail: skazka-ds5@yandex.ru,

ОКПО 58252924, ОГРН 1025004542815, ИНН/КПП 5033008318/503301001

Утверждаю

И.о. заведующего МБДОУ ЦРР-
детским садом № 5 «Сказка»



Савельева Ю.А.

Приказ от 11.01.2021г № 1/1

**ПРИМЕРНОЕ
10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ГОДА ДО 7 ЛЕТ**

г. Озёры, 2021г.

10 дневное меню для детей от 1 года до 3-х лет

1 день ясли

Наименование	Объём порций в граммах	Химический состав				Рецептура		Витамин С
		белки	жиры	углев	кал.	№	С	
<u>Каша геркулесовая молочная со сл. маслом</u>	150	3,8	4,48	23,7	150	168		
<u>Кофейный напиток с молоком</u>	150	2,34	2	0,63	70	395	0,98	
<u>Бутерброд со сливочным маслом и сыром</u>	44	5,47	6,91	15,86	124,3	3	0,09	
Итого завтрак		12,82	13,39	50,19	275,10		1,07	
2-й завтрак -сок	100	0,2	-	18,2	75	2		
<u>Обед</u> <u>Салат из консервированного зеленого горошка с растит. маслом</u>	45	1,34	2,33	2,81	35,59	10	6,6	
<u>- Суп картофельно-вермишелевый на мясном бульоне</u>	180	2,38	2,84	10,49	92,7	80	5,9	
<u>Гречка отварная со сливочн. маслом</u>	80	1,17	0,67	5,3	120	165		
<u>Гуляш из отварного мяса</u>	60	6,2	6,3	3,3	117	277	0,5	
<u>Компот из сухофруктов</u>	150	0,33	0,01	20,82	54,75	376	0,02	
<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,68	0,36	10,02	52	1		
Итого обед		13	12,51	52,74	437,80			
<u>Полдник</u> <u>Овоши тушенные с куриным мясом</u>	120	3,7	12,42	19,25	131,4	298	19,6	
<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,68	0,36	10,02	52	1	0,2	
<u>Чай с сахаром</u>	150	0,04	0,01	6,99	28,29	392	0,02	
Итого полдник		31,74	38,62	157,39	10,68	79		
Всего за 1 день		31,74	38,62	157,39	1068,79		34,98	

2 день ясли

Наименование блюд и продуктов	Объём порций в граммах	Химический состав				Рецептура	Витамины
		белки	жиры	углев	кал.	№	С
<u>Творожно манная запеканка с молочным соусом</u>	140	11,82	12,48	10,72	121,11	135	0,19
<u>Какао с молоко</u>	150	2,34	2,0	10,63	76,95	397	1,2
<u>Бутерброд со сливочным маслом</u>	34	2,44	3,10	10,91	95,20	1	
Итого завтрак		16,60	17,56	32,26	293,25		
2-й завтрак -груша	80	0,9	0,1	9	40		
<u>Обед Салат из свежих помидор с растит. масло</u>	45	0,5	2,03	2,04	35,59	14	9,19
<u>Щи из свежей капусты с мясом и сметаной</u>	180	3,27	3,11	4,66	78,9	67	14,72
<u>Картофельное пюре со сливочн. маслом</u>	120	2,45	3,84	14,70	92,20	321	0,13
<u>Рыбная котлета</u>	60	5,11	2,4	8	93,0	261	0,28
<u>Компот из сухофруктов</u>	150	0,33	0,01	16,43	54,75	376	0,3
<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,68	0,36	10,29	52	1	
Итого обед		14,24	11,85	65,12	483,74		
<u>Полдник Ряженка</u>	150	3,67	2,2	12,7	105		
<u>Булочка школьная</u>	75	4,37	4,46	29,23	126,5	466	0,02
<u>Пастила</u>	20	0,16	0,02	15,9	50,0		
Итого полдник		8,2	6,68	57,93	281,0		
Соль	3,8						
Всего за 2 день		40,85	36,19	164,32	1097,99		26,03

3 день ясли

Наименование блюд и	Объём порций в граммах	Химический состав				Рецептура	Витамины
		белки	жиры	углев.	кал.	№	С
<u>Завтрак</u>							
<u>Каша гречневая со сл. маслом</u>	150	2,18	2,91	26,40	140,7	168	0,7
<u>Кофейный напиток с молоком</u>	150	2,34	1,99	10,63	70	395	-
<u>Бутерброд со сливочным маслом</u>	34	2,44	3,1	10,91	95,2	1	0,03
<u>Яйцо</u>	1	4,28	5,75	0,35	78,50		
Итого завтрак		11,22	12,60	35,92	173,70		
2-й завтрак -банан	80	0,9	0,1	9	40		10
<u>Обед</u>							
<u>Салат из свежих огурцов с растит. маслом</u>	45	0,3	2,59	0,95	33,09	14	9,19
<u>Суп из разных овощей с куриным мясом</u>	180	4,22	7,95	10,49	91,80	79	
<u>Рис отварной со сливочн. маслом</u>	80	1,92	1,16	19,97	41,72	354	
<u>Соус сметанный</u>	40	0,42	1,49	1,69	29,64	165	0,01
<u>Биточки мясные</u>	60	6,13	4,91	9,64	139	282	0,09
<u>Компот из замороженных ягод</u>	150	0,12	0,10	17,91	7,32	272	1,2
<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,68	0,36	10,02	52	1	
Итого обед		14,18	17,07	53,20	430,91		
<u>Полдник</u>							
<u>Макаронные изделия с сыром</u>	95	5,2	4,88	20,5	190,62	206	
<u>Чай с сахаром</u>	150	0,04	0,01	6,99	22,64	392	0,02
<u>Вафли</u>	20	0,64	0,56	16	70		
Итого полдник		5,88	6,35	38,35	242,03		
Соль	3,8						
Всего за 3 день		33,82	36,47	164,51	1062,32		21,24

4 день ясли

Наименование	Объём порций в граммах	Химический состав				Рецептура	Витамины
		белки	жиры	углев	кал.	№	С
<u>Завтрак</u>							
<u>Каша манная со сл. маслом</u>	150	3,2	3,8	26,1	93,5	168	
<u>Кофейный напиток на молоко</u>	150	2,34	2	10,63	70	395	0,98
<u>Бутерброд с сливочным маслом</u>	34	2,44	3,10	10,91	95,20	1	0,03
Итого завтрак		7,94	8,18	47,64	258,70		
2-й завтрак -яблоко	80	0,4	0,4	9,8	44		
<u>Обед</u>							
<u>Суп картофельный с рыбными консервами</u>	180	6,19	6,08	10,32	120,42	87	7,29
<u>Овощное рагу</u>	120	3,68	10,84	3,25	154,6	298	22,54
<u>Мясная котлет</u>	60	7,8	6,3	9,64	114	282	0,09
<u>Компот из сухофруктов</u>	150	0,33	0,01	20,82	84,75	376	0,3
<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,68	0,36	10,02	52	1	
Итого обед		19,68	23,69	54,05	525,77		
<u>Полдник</u>							
<u>Салат из свежих овощей с раст. маслом</u>	45	0,3	2,59	0,95	26,92	14	9,19
<u>Омлет</u>	120	6,11	7,97	2,51	160	278	0,2
<u>Хлеб пшеничный</u>	30	0,04	0,01	6,99	28,29	392	0,02
<u>Кисель</u>	150			16,85	66,71		
<u>Печенье</u>	22	2,15	2,17	14,98	88		
Итого полдник		8,60	12,74	41,28	369,92		
Соль (за день)	3,8						
Всего за 4 день		36,62	45,1	152,77	1198,39		40,64

5 день ясли

Наименование блюд и продуктов	Объем порций в граммах	Химический состав				Рецептура	Витамины
		белки	жиры	углев	кал.	№	С
<u>Завтрак</u>							
<u>Творожно-манная запеканка со сгущенным молоком</u>	100	11,82	12,48	20,3	145,6	235	0,9
<u>Кофейный напиток на молоке</u>	150	2,34	2	10,63	70	395	0,74
<u>Бутерброд с сливочным маслом</u>	34	2,44	3,10	10,91	95,20	1	0,03
Итого завтрак		16,6	12,58	41,84	310,8		
2-й завтрак -Яблоко	80	0,4	0,4	9,8	44		10
<u>Обед</u>							
<u>Салат из тушеной моркови с зеленым горошком</u>	45	2,3	2,73	15,37	14,29	345	9,45
<u>Борщ из св. капусты с куриным мясом и сметаной</u>	180	2,64	3,31	12,38	89,5	62	14,07
<u>Картофельное пюре со сл. Масло</u>	120	2,45	2,84	14,70	92,20	321	0,13
<u>Суфле из печени слив. масло</u>	60	3,2	2,64	8,21	61,74	45	
<u>Сок</u>	150	0,3		18,96	72		2,7
<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,68	0,36	10,29	52	1	
Итого обед		12,57	12,88	74,38	381,73		
<u>Полдник</u>							
<u>Яйцо</u>	1	4,28	5,75	0,35	78,5		
<u>Йогурт</u>	125	2,3	3,68	19,78	54	-	
<u>Хлеб пшеничный</u>	30	2,3	0,9	10,49	71	1	
<u>Молоко</u>	150	2,17	3,42	7,58	85		1,89
Итого полдник		11,05	12,6	42,13	288,50		
Соль (за день)	2,3						
Всего за 5 день		35,94	38,46	168,07	946,53		39,91

6 день ясли

Наименование	Объём порций в граммах	Химический состав				Рецептура	Витамины
		белки	жиры	углев	кал.	№	С
<u>Завтрак</u>							
<u>Каша гречневая молочная со сл. маслом</u>	150	2,18	2,91	26,4	131,42	168	0,75
<u>Чай с сахаром и молоком</u>	150	2,65	2,33	10,65	88,69	392	1,3
<u>Бутерброд с сливочным маслом и сыром</u>	44	5,34	6,78	15,51	124,3	394	0,75
Итого завтрак		10,17	12	52,50	344,41		
2-й завтрак -Сок	100	0,2	-	18,2	72		2,7
<u>Обед</u>							
<u>Салат кабачковая икра</u>	39	0,36	1,85	2,35	35,10	-	3,31
<u>Щи из св. капусты с куриным мясом и сметаной</u>	180	3,29	4,09	5,27	81,28	67	16,30
<u>Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе</u>	140	4,96	6,25	6,38	151,68	287	0,11
<u>Компот из сухофруктов</u>	150	0,33	0,01	20,82	84,25	376	0,3
<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,68	0,36	10,29	52	1	
Итого обед		10,62	18,58	45,11	404,21		
<u>Полдник</u>							
<u>Булочка Школьная</u>	75	5,37	3,46	183	126,5	466	
<u>Кисель</u>	150	-	-	23,87	90,4	378	
<u>Йогурт</u>	125	2,3	3,68	19,78	54		
Итого полдник		7,67	7,14	226,65	263,4		
Соль (за день)	3,8						
Всего за 6 день		28,46	37,72	342,16	1084,02		25,52

7 день ясли

Наименование	Объём порций в граммах	Химический состав				Рецептура	Витамины
		белки	жиры	углев.	кал.	№	С
<u>Завтрак</u>							
<u>Каша пшеничная молочная со сл. маслом</u>	150	2,55	2,4	19,28	151,65	168	
<u>Какао на молоке</u>	150	2,34	2,11	10,63	70	397	1,4
<u>Бутерброд с сливочным маслом</u>	34	2,44	3,92	14,55	95,20	395	1,2
<u>Яйцо</u>	0,5	2,65	2,85	39,37	0,17		
Итого завтрак		9,98	11,27	44,63	316,85		
2-й завтрак -яблоко	90	0,4	9,8	44			10
<u>Обед</u>							
<u>Салат из св. помидор с растит. маслом</u>	45	0,5	2,03	2,04	29,31	14	10,8
<u>Суп рассольник с куриным мясом и сметаной</u>	180	1,43	1,87	12,17	101	76	5,34
<u>Картофельное пюре со сл. маслом</u>	120	2,45	3,84	14,70	92,20	321	14
<u>Рыбная котлета</u>	60	7,61	3,9	8	76,4	261	0,34
<u>Сок</u>	150	0,33	-	17,97	72		2,5
<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,68	0,36	10,02	52	1	
Итого обед		14,00	12,00	65,90	429,19		
<u>Полдник</u>							
<u>Питьевой йогурт</u>	150	3,67	2,2	12,7	105	-	-
<u>Плюшка</u>	75	4,37	4,46	29,33	126,5	473	0,01
Итого полдник		8,04	6,66	42,03	231,50		
Соль (за день)	3,8						
Всего за 7 день		32,02	29,93	152,56	1021,54		45,59

8 день ясли

Наименование	Объём порций в граммах	Химический состав				Рецептура	Витамины
		белки	жиры	углев.	кал.	№	С
<u>Завтрак</u>							
<u>Каша геркулесовая молочная со сл. маслом</u>	150	3,76	2,48	23,7	93,5	168	-
<u>Кофейный напиток на молоке</u>	150	2,34	2	10,63	70	295	1,2
<u>Бутерброд с сливочным маслом и сыром</u>	34	2,44	3,10	10,91	103	394	0,08
Итого завтрак		8,54	7,58	45,24	266,3		
2-й завтрак -мандарин	80	0,03	0,17	6,48	63,33		42
<u>Обед</u>							
<u>Салат из св. огурца с растит. маслом</u>	45	0,3	2,59	0,95	26,92	13	10,0
<u>Суп гороховый с мясом</u>	180	3,05	4,21	13,04	126,39	81	4,8
<u>Макаронные изделия со слив. маслом</u>	80	3,89	2,53	15,81	100,7	205	0,10
<u>Гуляш из печени</u>	60	7,71	6,21	1,98	125	277	-
<u>Компот из сухофруктов</u>	150	0,33	0,01	20,82	84,75	378	0,3
<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,68	0,36	10,29	52	1	
Итого обед		16,96	15,91	62,89	483,84		
<u>Полдник</u>							
<u>Сельдь с растит. маслом (семга с/с)</u>	30	4,98	2,59	-	41,92	5	-
<u>Винегрет</u>	120	1,34	5,71	10,13	113,76	25	1,3
<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,97	0,36	10,02	52	1	
<u>Чай с сахаром</u>	150	0,03	0,01	6,99	22,64	392	0,03
<u>Конфета</u>	17	0,01	0,01	9,28	34,8	-	-
Итого полдник		8,33	8,61	36,42	265,11		
Соль (за день)	3,8						
Всего за 8 день		33,83	32,27	151,03	1078,58		59,81

9 день ясли

Наименование блюд и продуктов	Объём порций в граммах	Химический состав				Рецептура	Витамины
		белки	жиры	углев.	кал.	№	С
<u>Завтрак</u>							
<u>Каша рисовая со сл. маслом</u>	150	1,98	2,91	25,18	131,56	168	-
<u>Какао на молоке</u>	150	2,34	2,11	70	76,56	397	1,4
<u>Бутерброд с сливочным маслом</u>	34	2,44	3,92	14,55	95,20	1	0,02
<u>Яйцо</u>	25	4,28	4,6	0,28	39,18	-	-
Итого завтрак		6,76	8,94	109,73	303,32		
2-й завтрак -банан	100	0,9	0,1	9		-	-
<u>Обед</u>							
<u>Суп фасолевый с куриным мясом и сметаной</u>	180	2,27	3,43	10,36	110,88	78	0,62
<u>Капуста тушеная</u>	120	0,86	3,88	11,31	90,12	336	20,62
<u>Мясная котлета</u>	60	7,8	6,3	9,64	114	282	0,09
<u>Салат из св. огурца с раст. маслом</u>	45	0,5	2,03	2,04	29,3	14	8,85
<u>Сок</u>	150	0,33	-	18,97	72		2,25
<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,68	0,36	10,02	52	1	
Итого обед		13,44	16	62,34	465,31		
<u>Полдник</u>							
<u>Творожная запеканка с молочным соусом</u>	100	14,18	14,98	24,33	93,50	235	0,19
<u>Кисель</u>	150	-	-	23,87	90,4	378	
<u>Печень</u>	22	1,18	1,2	2,6	60		
Итого полдник		15,36	16,18	50,80	237,40		
Соль (за день)	2,3						
Всего за 9 день		36,46	41,22	231,89	1046,97		34,04

10 день ясли

Наименование блюдов и продуктов			Объём порций в граммах	Химический состав			Рецептура		Витамины
				белки	жиры	углев.	кал.	№	С
<u>Завтрак</u>									
<u>Вермишель молочная со сл. маслом</u>			150	4,31	4,68	14,1	93,5	93	0,68
<u>Кофейный напиток на молоке</u>			150	2,34	2	10,63	70	395	0,98
<u>Бутерброд с сливочным маслом</u>			34	2,44	3,10	10,91	83,96	394	0,07
Итого завтрак				9,09	9,78	35,64	247,46		
2-й завтрак -груша			80	0,4	0,4	9,8	22		10
<u>Обед</u>									
<u>Салат из консервиров. кукурузы с растит. маслом</u>			45	1,29	2,77	3,6	44,68	12	4,35
<u>Свекольник с куриным мясом и сметаной</u>			180	3,02	3,49	9,88	119,65	80	14,05
<u>Рис отварной со сл. маслом</u>			80	1,92	1,16	16,86	99,63	265	
<u>Рыбные фрикадельки</u>			60	7,61	3,9	8	758	261	
<u>Соус сметанный</u>			40	0,56	1,99	2,26	35	354	0,012
<u>Компот из замороженных ягод</u>			150	0,44	0,02	27,76	113	376	0,30
<u>Хлеб ржаной</u>			30	1,68	0,36	10,02	52	1	
Итого обед				16,52	13,69	78,38	601,33		
<u>Полдник</u>									
<u>Оладьи с джемом</u>			120	5,45	8,23	71,14	137,03	455	18,55
<u>Вафли</u>			26	0,96	0,84	2,4	86,67	-	-
<u>Чай с сахаром</u>			150	0,03	0,01	6,99	22,64	392	0,02
<u>Яйцо</u>			1	4,28	4,6	0,28	78,39		
Итого полдник				10,72	13,68	80,81	324,73		
Соль (за день)			2,3						
Всего за 10 день				36,33	37,15	194,8	1173,5		
Итого за весь период				3075	3362	17295	101656		
Среднее значение за период				30,75	33,62	1721,95	1016,56		
Содержание БЖУ в меню за период в % от калорийности				12,1	29,77	63,1			49,01

10-и дневное меню для детей от 3-х до 7 лет

1 день сад

Наименование	закладка блюд и продуктов		Объём порций в граммах	Химический состав					
	брутто	нетто		белки	жиры	углев.	кал.	№	С
<u>Каша геркулесовая молочная со сл. маслом</u>			200	5,01	6,3	31,6	144,72	168	-
<u>Кофейный напиток с молоком</u>			200	3,12	2,66	14,17	93,33	395	1,3
<u>Бутерброд со сливочным маслом и сыром</u>			55	6,68	8,45	19,39	180	394	0,09
Итого завтрак				14,81	17,41	65,16	418,05		
2-й завтрак -сок	150	150	150	-	-	19,2	76,5	336	2,7
Обед <u>Салат из консервированного зеленого горошка с растит. маслом</u>			60	1,78	3,11	3,75	41,17	10	8,8
<u>- Суп картофельно-вермишелевый на мясном бульоне</u>			200	2,64	4,26	11,66	103	80	5,34
<u>Гречка отварная со сливочн. маслом</u>			90	1,53	0,88	6,89	135	165	
<u>Гуляш из отварного мяса</u>			80	8,27	8,20	2,64	156,15	277	0,6
<u>Компот из сухофруктов</u>			200	0,44	0,02	27,76	73	376	0,4
<u>Хлеб ржаной</u>	38	38	38	2,5	0,45	12,69	66,1	1	
Итого обед				17,16	16,8	65,39	604,42		
Полдник <u>Овощи тушеные с куриным мясом</u>			150	4,6	13,56	24,06	164,25	298	22,54
<u>Хлеб ржаной</u>			30	1,98	0,36	10,02	52	1	
<u>Чай с сахаром</u>			200	0,06	0,02	11,1	44,44	392	0,03
<u>Конфета</u>			17	0,01	0,01	9,28	34,8		
Итого полдник				6,65	13,95	54,46	275,43		
Всего за 1 день				38,62	48,17	165,01	1393,60		

Наименование блюда и продуктов	закладка		Объём порций в граммах	Химический состав				Рецептура	Витамины
	брутто	нетто		белки	жиры	углев	кал.	№	С
<u>Творожно манная запеканка</u>			120	14,18	14,98	23,66	145,33	235	0,23
<u>Молочный соус</u>			50	1,8	5,64	3,21	82,9	365	0,24
<u>Какао с молоком</u>			200	3,12	2,66	14,17	93,33	395	1,3
<u>Бутерброд со сливочным маслом</u>			45	3,23	4,1	14,55	126	1	
Итого завтрак				22,34	27,38	55,59	417,88		
2-й завтрак -апельсин			80	0,63	0,14	6,48	32		
Обед <u>Салат из свежих помидор с растит. маслом</u>			60	0,67	2,71	2,72	43,45	122	14
<u>Щи из свежей капусты с мясом и сметаной</u>			200	3,85	3,45	5,18	87,66	67	7,54
<u>Картофельное пюре со сливочн. маслом</u>			150	3,05	4,8	18,37	94,20	321	0,16
<u>Рыбная котлета</u>			80	7,15	3,2	10,67	120	261	0,37
<u>Компот из сухофруктов</u>			200	0,44	0,02	21,91	73	376	0,4
<u>Хлеб ржаной</u>	38	38	38	2,5	0,45	12,69	66,1	1	
Итого обед				17,66	14,63	71,54	520,37		
Полдник <u>Ряженка</u>	180	180	180	4,4	5,8	4,38	183		
<u>Булочка школьная</u>			75	4,37	3,46	29,23	183		
<u>Пастила</u>			30	0,12	0,03	13,1	97,5		
Итого полдник				8,89	9,56	46,71	374,5		
Соль				3,8					
Всего за 2 день				48,89	51,57	173,84	1344,00		

Наименование блюда и	Объём порций в граммах	Химический состав				Рецептура	Витамины
		белки	жиры	углев.	кал.	№	С
<u>Завтрак</u>							
<u>Каша гречневая со сл. маслом</u>	200	2,9	3,88	35,2	187,6	168	0,9
<u>Кофейный напиток с молоком</u>	200	312	2,66	14,17	93,33	395	0,7
<u>Бутерброд со сливочным маслом</u>	45	3,23	4,1	14,55	126	1	
<u>Яйцо</u>	1	6,35	5,75	0,35	78,50		
Итого завтрак		9,32	10,64	63,92	485,43		
2-й завтрак яблоко	80	0,4	0,3	10,3	46,0		10
<u>Обед</u>							
<u>Салат из свежих огурцов с растит. маслом</u>	65	0,45	3,85	1,42	40,38	14	9,19
<u>Суп из разных овощей с куриным мясом</u>	20	4,6	8,84	11,66	102	79	8,25
<u>Рис отварной со сливочн. маслом</u>	90	2,16	1,3	22,47	46,94	165	
<u>Соус сметанный</u>	50	0,56	1,99	2,26	29,64	354	0,014
<u>Биточки мясные</u>	80	10,4	8,4	12,85	185	282	0,12
<u>Компот из замороженных ягод</u>	200	0,16	0,12	23,88	97,6	372	2,5
<u>Хлеб ржаной</u>	38	2,5	0,45	12,69	66,1	1	
Итого обед		20,92	24,95	87,23	614,66		
<u>Полдник</u>							
<u>Макаронные изделия с сыром</u>	105	9,29	10	22,71	157,40	206	0,14
<u>Чай с сахаром</u>	200	0,06	0,02	11,1	44,44	392	0,03
<u>Вафли</u>	25	0,89	0,76	22,5	65		
Итого полдник		10,24	10,18	56,31	266,84		
Соль							
Всего за 3 день		40,48	46,07	217,76	412,83		31,84

Наименование	Объём порций в граммах	Химический состав				Рецептура	Витамины
		белки	жиры	углев.	кал.	№	С
<u>Завтрак</u>							
<u>Каша манная со сл. маслом</u>	200	4,25	4,1	3,48	124,66	168	
<u>Кофейный напиток на молоке</u>	200	3,12	2,66	14,17	93,33	395	0,98
<u>Бутерброд с сливочным маслом</u>	45	3,23	4,1	14,55	126	1	0,03
Итого завтрак		10,60	10,86	63,52	289,17		
2-й завтрак -банан	100	1,2	0,3	23,2	63,33		10
<u>Обед</u>							
<u>Суп картофельный с рыбными консервами</u>	200	4,88	6,73	11,46	135,11	87	9,11
<u>Овощное рагу</u>	150	4,6	13,56	4,06	193,24	298	22,54
<u>Мясная котлета</u>	80	10,4	8,4	12,85	152	282	0,12
<u>Компот из сухофруктов</u>	200	0,44	0,02	27,76	73,0	376	0,4
<u>Хлеб ржаной</u>	38	2,5	0,45	12,69	66,1	1	
Итого обед		24,82	29,16	68,82	588,51		
<u>Полдник</u>							
<u>Салат из свежих овощей с раст. маслом</u>	60	0,67	3,71	2,72	34,22	14	22,54
<u>Омлет</u>	120	6,11	7,97	1,51	160,0	278	0,02
<u>Хлеб пшеничный</u>	30	0,04	0,01	6,99	28,29	1	
<u>Кисель</u>	200	-	-	22,47	88,95	392	0,02
Итого полдник		6,82	15,72	80,22	311,46		
Соль (за день)	3,8						
Всего за 4 день		39,44	45,77	219,56	1252,47		65,76

Наименование блюда и продуктов	закладка		Объём порций в граммах	Химический состав			Рецептура		Витамины
	брутто	нетто		белки	жиры	углев.	кал.	№	С
<u>Завтрак</u>									
<u>Творожно-манная запеканка со сгущенным молоком</u>			140	14,18	16,44	24,36	174,57	235	0,9
<u>Кофейный напиток на молоке</u>			200	3,12	2,66	14,17	54,13	395	1,3
<u>Бутерброд с сливочным маслом</u>			45	3,23	4,1	14,55	126,0	1	
Итого завтрак				20,53	23,40	52,38	354,70		
2-й завтрак -Яблоко			80	0,4	0,4	9,8	44,0		10
<u>Обед</u>									
<u>Салат из тушеной моркови с зеленым горошком</u>			60	4,4	6,3	20,5	19,06	345	12,6
<u>Борщ из св. капусты с куриным мясом и сметаной</u>			200	4,1	5,9	13,75	110,55	62	15,63
<u>Картофельное пюре со сл. маслом</u>			150	3,05	4,8	20,43	94,20	321	0,16
<u>Суфле из печени</u>			80	4,27	3,56	10,94	82,28	45	
<u>Сок</u>			180	0,36	-	22,76	86,40	-	2,7
<u>Хлеб ржаной</u>			38	2,5	0,45	12,69	66,1	1	
Итого обед				18,38	20,96	101,07	530,74		
<u>Полдник</u>									
<u>Яйцо</u>			1	4,28	4,6	0,28	63		
<u>Йогурт</u>			125	2,3	3,68	19,78	54,0		
<u>Хлеб пшеничный</u>			30	2,3	0,9	14,49	71	1	
<u>Молоко</u>			190	3,8	5,6	9,6	107,6		2,52
<u>Вафли</u>			25	0,89	0,76	17,5	87,8		
Итого полдник				13,57	15,54	61,65	398,85		
Соль (за день)			3,8						
Всего за 5 день				52,48	60,3	224,90	1328,29		45,81

Наименование	Объем порций в граммах	Химический состав			Рецептура	Витамины	
		белки	жиры	углев.	кал.	№	С
<u>Завтрак</u>							
<u>Каша гречневая молочная со сл. маслом</u>	200	2,9	3,88	35,2	185,23	168	0,9
<u>Чай с сахаром и молоком</u>	200	3,53	3,1	14,08	120,7	392	1,58
<u>Бутерброд с сливочным маслом и сыром</u>	55	6,68	8,45	19,39	180	394	0,09
Итого завтрак		13,11	15,43	68,67	385	93	
2-й завтрак -Сок	150	0,3	-	27,3	90,0		2,7
<u>Обед</u>							
<u>Салат кабачковая икра</u>	60	0,54	2,82	3,55	45	-	3,31
<u>Ши из св. капусты с куриным мясом и сметаной</u>	200	3,66	5,45	7,02	90,31	67	18,50
<u>Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе</u>	160	5,36	5,23	5,03	149,16	287	0,22
<u>Компот из сухофруктов</u>	200	0,44	0,02	27,76	113,0	376	0,4
<u>Хлеб ржаной</u>	38	2,5	0,45	12,69	66,1	1	-
Итого обед		13,05	16,14	58,31	493,21	-	-
<u>Полдник</u>							
<u>Булочка Школьная</u>	75	5,37	3,46	39,23	183	466	-
<u>Хлеб пшеничный</u>							
<u>Кисель</u>	200	-	-	31,83	120,53	378	-
<u>Йогурт</u>	125	2,3	3,68	19,78	54,0		
Итого полдник		7,67	7,14	90,84	357,53		
Соль (за день)	3,8						
Всего за 6 день		34,13	38,71	225,12	1326,67		

7 день сад

Наименование	Объём порций в граммах	Химический состав				Рецептура	Витамины
		белки	жиры	углев.	кал.	№	С
<u>Завтрак</u>							
<u>Каша пшеничная молочная со сл. маслом</u>	200	3,4	3,2	2,57	202,20	168	
<u>Какао на молоке</u>	200	4,2	3,62	28,28	102,6	397	1,6
<u>Бутерброд с сливочным маслом</u>	45	3,23	41,0	14,55	126	395	1,3
<u>Яйцо</u>	0,5	2,65	2,85	0,17	39,37	-	-
Итого завтрак		13,48	12,77	68,70	458,91		
2-й завтрак -яблоко	90	0,4	0,4	9,8	44		10
<u>Обед</u>							
<u>Салат из св. помидор с растит. маслом</u>	55	0,67	3,78	2,83	43,45	14	12,2
<u>Суп рассольник с куриным мясом и сметаной</u>	200	1,59	2,08	13,52	112,22	76	7,54
<u>Картофельное пюре со сл. маслом</u>	150	2,93	4,6	20,43	115,25	321	16,0
<u>Рыбная котлета</u>	80	10,15	5,2	10,67	101,86	261	0,37
<u>Сок</u>	180	0,4	-	36,4	96	-	2,7
<u>Хлеб ржаной</u>	38	2,5	0,45	12,69	66,1	1	
Итого обед		18,24	16,11	96,54	628,0		
<u>Полдник</u>							
<u>Питьевой йогурт</u>	180	10	3	17	94		
<u>Плюшка</u>	75	4,97	8,8	37,8	105,5	473	0,02
Итого полдник		14,97	11,8	54,8	199,5		
Соль (за день)	3,8						
Всего за 7 день		41,08	44,68	229,84	1330,51		38,73

8 день сад

Наименование	Объём порций в граммах	Химический состав				Рецептура	Витамины
		белки	жиры	углев	кал.	№	С
<u>Завтрак</u>							
<u>Каша геркулесовая молочная со сл. маслом</u>	200	5,01	3,3	31,6	124,66	168	-
<u>Кофейный напиток на молоке</u>	200	3,12	2,66	14,17	93,33	295	1,3
<u>Бутерброд с сливочным маслом и сыром</u>	55	6,68	8,45	19,39	180	394	0,09
Итого завтрак		14,81	14,11	65,16	397,99		
2-й завтрак -мандарин	8	0,03	0,17	6,48	69		42
<u>Обед</u>							
<u>Салат из св. огурца с растит. маслом</u>	60	0,45	3,85	1,42	40,38	13	10
<u>Суп гороховый с мясом</u>	200	3,39	4,68	14,49	140,43	81	5,81
<u>Макаронные изделия со слив. маслом</u>	90	4,38	3,37	21,08	132,32	205	
<u>Гуляш из печени</u>	80	10,28	8,28	2,64	126,0	277	
<u>Компот из сухофруктов</u>	200	0,44	0,02	27,76	113,0	378	0,4
<u>Хлеб ржаной</u>	38	2,5	0,45	12,69	66,1	1	
Итого обед		21,44	20,65	80,08	578,23		
<u>Полдник</u>							
<u>Сельдь с растит. маслом (семга с/с)</u>	48	7,97	4,09	-	46,57	5	
<u>Винегрет</u>	150	1,67	7,14	12,66	142,20	25	1,5
<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,97	0,36	10,02	33,5		
<u>Чай с сахаром</u>	200	0,06	0,02	11,1	44,44	392	0,02
<u>Конфета</u>	17	0,01	0,01	9,28	34,8		
Итого полдник		11,62	11,60	31,96	356,66		
Соль (за день)	3,8						
Всего за 8 день		47,90	46,53	183,68	1401,38		61,12

9 день сад

Наименование блюд и продуктов	Объём порций в граммах	Химический состав				Рецептура	Витамины
		белки	жиры	углев	кал.	№	С
<u>Завтрак</u>							
<u>Каша рисовая со сл. маслом</u>	200	2,9	3,88	35,2	160,7	168	
<u>Какао на молоке</u>	200	2,2	3,62	28,28	102,6	397	1,6
<u>Бутерброд с сливочным маслом</u>	45	3,23	4,1	14,55	126	1	0,03
<u>Яйцо</u>	1	5,35	5,75	0,35	78,75		
Итого завтрак		13,68	17,35	78,38	468,05		
2-й завтрак -банан	100	0,63	0,17	6,48	63,33		10
<u>Обед</u>							
<u>Суп фасолевый с куриным мясом и сметаной</u>	200	2,52	3,81	11,51	123,2	78	0,69
<u>Капуста тушеная</u>	150	1,08	4,85	14,14	112,65	336	25,78
<u>Мясная котлета-</u>	80	10,4	8,4	12,85	152	282	0,12
<u>Салат из св. огурца с раст. маслом</u>	62	0,67	3,71	2,82	40,38	14	12,2
<u>Сок</u>	180	0,4		36,4	90		2,7
<u>Хлеб ржаной</u>	38	2,5	0,45	12,69	66,1	1	
Итого обед		17,57	21,22	90,42	584,25		
<u>Полдник</u>							
<u>Творожная запеканка с молочным соусом</u>	120	14,18	14,98	23,66	145,33	235	0,23
<u>Кисель</u>	200			21,83	116,1	378	
<u>Печенье</u>	22	1,18	1,2	2,6	2,6		
Итого полдник		17,99	14,43	45,66	321,99		
Соль (за день)							
Всего за 9 день		46,61	53,17	220,94	1437,25		53,35

10 день сад

Наименование блюد и продуктов		Объём порций в граммах	Химический состав				Рецептура	Витамины
			белки	жиры	углев	кал.	№	С
Завтрак								
<u>Вермишель молочная со сл. маслом</u>		200	5,75	5,2	18,8	124,6	93	0,9
<u>Кофейный напиток на молоке</u>		200	3,12	2,66	14,17	93,33	395	1,3
<u>Бутерброд с сливочным маслом</u>		45	3,23	4,1	14,55	126	394	0,09
<u>Яйцо</u>		0,5	4,28	4,6	0,28	39,37		
Итого завтрак			12,10	11,96	47,52	346,99		
2-й завтрак -яблоко		80	0,4	0,4	9,8	44		10
Обед								
<u>Салат из консервиров. кукурузы с растит. маслом</u>		60	1,72	3,7	4,8	59,58	12	5,8
<u>Свекольник с куриным мясом и сметаной</u>		200	3,36	3,88	10,98	166,18	80	15,61
<u>Рис отварной со сл. маслом</u>		90	2,16	1,3	22,48	112,08	265	
<u>Рыбные фрикадельки</u>		80	10,15	5,2	10,67	120	261	0,37
<u>Соус сметанный</u>		40	0,56	1,99	2,26	35	354	0,014
<u>Компот из сухофруктов</u>		200	0,44	0,02	27,76	113	376	0,4
<u>Хлеб ржаной</u>		38	2,5	0,45	12,69	66,1	1	
Итого обед			20,89	16,54	101,44	669,80		
Полдник								
<u>Оладьи с джемом</u>		140	6,36	9,6	36,47	159,87	455	21,64
<u>Чай с сахаром</u>		200	0,06	0,02	11,1	44,44	392	0,03
Итого полдник			7,32	10,44	60,47	204,31		
Соль (за день)		3,8						
Всего за 10 день			40,71	39,34	219,23	1265,10		56,15
Итого за весь период			39621	47431	20630	13492,20		
Среднее значение за период			39,62	47,43	206,30	1349,22		
Содержание БЖУ в меню за период в % от калорийности			11,75	31,64	61,17			