

**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](mailto: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
		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	
<b>Итого завтрак</b>		<b>12,82</b>	<b>13,39</b>	<b>50,19</b>	<b>275,10</b>		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		
<b>Итого обед</b>		<b>13</b>	<b>12,51</b>	<b>52,74</b>	<b>437,80</b>			
<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	
<b>Итого полдник</b>		<b>31,74</b>	<b>38,62</b>	<b>157,39</b>	<b>10,68</b>	79		
<b>Всего за 1 день</b>		<b>31,74</b>	<b>38,62</b>	<b>157,39</b>	<b>1068,79</b>		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 молоком</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	
<b>Итого завтрак</b>		<b>16,60</b>	<b>17,56</b>	<b>32,26</b>	<b>293,25</b>		
2-й завтрак -груша	80	0,9	0,1	9	40		
<u>Обед</u> <u>Салат из свежих помидор с растит. маслом</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	
<b>Итого обед</b>		<b>14,24</b>	<b>11,85</b>	<b>65,12</b>	<b>483,74</b>		
<u>Полдник</u> <u>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		
<b>Итого полдник</b>		<b>8,2</b>	<b>6,68</b>	<b>57,93</b>	<b>281,0</b>		
Соль	3,8						
<b>Всего за 2 день</b>		<b>40,85</b>	<b>36,19</b>	<b>164,32</b>	<b>1097,99</b>		26,03

## 3 день ясли

Наименование блюд и	Объём порций в граммах	Химический состав				Рецептура	Витамины
		белки	жиры	углев	кал.	№	С
<b><u>Завтрак</u></b>							
<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		
<b>Итого завтрак</b>		<b>11,22</b>	<b>12,60</b>	<b>35,92</b>	<b>173,70</b>		
<b>2-й завтрак</b> -банан	80	0,9	0,1	9	40		10
<b><u>Обед</u></b>							
<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	
<b>Итого обед</b>		<b>14,18</b>	<b>17,07</b>	<b>53,20</b>	<b>430,91</b>		
<b><u>Полдник</u></b>							
<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
<b><u>Вафли</u></b>	20	0,64	0,56	16	70		
<b>Итого полдник</b>		<b>5,88</b>	<b>6,35</b>	<b>38,35</b>	<b>242,03</b>		
<b>Соль</b>	3,8						
<b>Всего за 3 день</b>		<b>33,82</b>	<b>36,47</b>	<b>164,51</b>	<b>1062,32</b>		21,24

## 4 день ясли

Наименование	Объём порций в граммах	Химический состав				Рецептура	Витамины
		белки	жиры	углев	кал.	№	С
<b><u>Завтрак</u></b>							
<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
<b>Итого завтрак</b>		7,94	8,18	47,64	258,70		
<b>2-й завтрак</b> -яблоко	80	0,4	0,4	9,8	44		
<b><u>Обед</u></b>							
<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	
<b>Итого обед</b>		19,68	23,69	54,05	525,77		
<b><u>Полдник</u></b>							
<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		
<b>Итого полдник</b>		8,60	12,74	41,28	369,92		
<b>Соль (за день)</b>	3,8						
<b>Всего за 4 день</b>		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
<b><u>Завтрак</u></b>							
<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
<b>Итого завтрак</b>		<b>16,6</b>	<b>12,58</b>	<b>41,84</b>	<b>310,8</b>		
<b>2-й завтрак</b> -Яблоко	80	0,4	0,4	9,8	44		10
<b><u>Обед</u></b>							
<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	
<b>Итого обед</b>		<b>12,57</b>	<b>12,88</b>	<b>74,38</b>	<b>381,73</b>		
<b><u>Полдник</u></b>							
<u>Яйцо</u>	1	4,28	5,75	0,35	78,5		
<u>Йогурт</u>	125	2,3	3,68	19,78	54	-	
<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>	30	2,3	0,9	10,49	71	1	
<u>Молоко</u>	150	2,17	3,42	7,58	85		1,89
<b>Итого полдник</b>		<b>11,05</b>	<b>12,6</b>	<b>42,13</b>	<b>288,50</b>		
<b>Соль (за день)</b>	2,3						
<b>Всего за 5 день</b>		<b>35,94</b>	<b>38,46</b>	<b>168,07</b>	<b>946,53</b>		<b>39,91</b>

6 день ясли

Наименование	Объём порций в граммах	Химический состав				Рецептура	Витамины
		белки	жиры	углев	кал.	№	С
<b><u>Завтрак</u></b>							
<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
<b>Итого завтрак</b>		<b>10,17</b>	<b>12</b>	<b>52,50</b>	<b>344,41</b>		
<b>2-й завтрак</b> -Сок	100	0,2	-	18,2	72		2,7
<b><u>Обед</u></b>							
<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	
<b>Итого обед</b>		<b>10,62</b>	<b>18,58</b>	<b>45,11</b>	<b>404,21</b>		
<b><u>Полдник</u></b>							
<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		
<b>Итого полдник</b>		<b>7,67</b>	<b>7,14</b>	<b>226,65</b>	<b>263,4</b>		
<b>Соль (за день)</b>	3,8						
<b>Всего за 6 день</b>		<b>28,46</b>	<b>37,72</b>	<b>342,16</b>	<b>1084,02</b>		25,52

7 день ясли

Наименование	Объём порций в граммах	Химический состав				Рецептура	Витамины
		белки	жиры	углев.	кал.	№	С
<b><u>Завтрак</u></b>							
<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		
<b>Итого завтрак</b>		<b>9,98</b>	<b>11,27</b>	<b>44,63</b>	<b>316,85</b>		
<b>2-й завтрак</b> -яблоко	90	0,4	9,8	44			10
<b><u>Обед</u></b>							
<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	
<b>Итого обед</b>		<b>14,00</b>	<b>12,00</b>	<b>65,90</b>	<b>429,19</b>		
<b><u>Полдник</u></b>							
<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
<b>Итого полдник</b>		<b>8,04</b>	<b>6,66</b>	<b>42,03</b>	<b>231,50</b>		
<b>Соль (за день)</b>	3,8						
<b>Всего за 7 день</b>		<b>32,02</b>	<b>29,93</b>	<b>152,56</b>	<b>1021,54</b>		45,59



8 день ясли

Наименование	Объём порций в граммах	Химический состав				Рецептура	Витамины
		белки	жиры	углев.	кал.	№	С
<b><u>Завтрак</u></b>							
<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
<b>Итого завтрак</b>		<b>8,54</b>	<b>7,58</b>	<b>45,24</b>	<b>266,3</b>		
<b>2-й завтрак</b> -мандарин	80	0,03	0,17	6,48	63,33		42
<b><u>Обед</u></b>							
<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	
<b>Итого обед</b>		<b>16,96</b>	<b>15,91</b>	<b>62,89</b>	<b>483,84</b>		
<b><u>Полдник</u></b>							
<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	-	-
<b>Итого полдник</b>		<b>8,33</b>	<b>8,61</b>	<b>36,42</b>	<b>265,11</b>		
<b>Соль (за день)</b>	3,8						
<b>Всего за 8 день</b>		<b>33,83</b>	<b>32,27</b>	<b>151,03</b>	<b>1078,58</b>		59,81

Наименование блюд и продуктов	Объём порций в граммах	Химический состав				Рецептура	Витамины
		белки	жиры	углев.	кал.	№	С
<b><u>Завтрак</u></b>							
<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	-	-
<b>Итого завтрак</b>		<b>6,76</b>	<b>8,94</b>	<b>109,73</b>	<b>303,32</b>		
<b>2-й завтрак</b> -банан	100	0,9	0,1	9		-	-
<b><u>Обед</u></b>							
<u>Суп фасолевый с куриным мясом и сметаной</u>	180	2,27	3,43	10,36	<b>110,88</b>	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	<b>52</b>	1	
<b>Итого обед</b>		<b>13,44</b>	<b>16</b>	<b>62,34</b>	<b>465,31</b>		
<b><u>Полдник</u></b>							
<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		
<b>Итого полдник</b>		<b>15,36</b>	<b>16,18</b>	<b>50,80</b>	<b>237,40</b>		
<b>Соль (за день)</b>	2,3						
<b>Всего за 9 день</b>		<b>36,46</b>	<b>41,22</b>	<b>231,89</b>	<b>1046,97</b>		34,04

10 день ясли

Наименование блюد и продуктов			Объём порций в граммах	Химический состав			Рецептура		Витамины
				белки	жиры	углев	кал.	№	С
<b><u>Завтрак</u></b>									
<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
<b>Итого завтрак</b>				<b>9,09</b>	<b>9,78</b>	<b>35,64</b>	<b>247,46</b>		
<b>2-й завтрак</b> -груша			80	0,4	0,4	9,8	22		10
<b><u>Обед</u></b>									
<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	
<b>Итого обед</b>				<b>16,52</b>	<b>13,69</b>	<b>78,38</b>	<b>601,33</b>		
<b><u>Полдник</u></b>									
<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		
<b>Итого полдник</b>				<b>10,72</b>	<b>13,68</b>	<b>80,81</b>	<b>324,73</b>		
Соль (за день)			2,3						
<b>Всего за 10 день</b>				<b>36,33</b>	<b>37,15</b>	<b>194,8</b>	<b>1173,5</b>		
<b>Итого за весь период</b>				<b>3075</b>	<b>3362</b>	<b>17295</b>	<b>101656</b>		
<b>Среднее значение за период</b>				<b>30,75</b>	<b>33,62</b>	<b>1721,95</b>	<b>1016,56</b>		
<b>Содержание БЖУ в меню за период в % от калорийности</b>				<b>12,1</b>	<b>29,77</b>	<b>63,1</b>			<b>49,01</b>

### 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
<b>Итого завтрак</b>				<b>14,81</b>	<b>17,41</b>	<b>65,16</b>	<b>418,05</b>		
2-й завтрак -сок	150	150	150	-	-	19,2	76,5	336	2,7
<b>Обед</b> <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	
<b>Итого обед</b>				<b>17,16</b>	<b>16,8</b>	<b>65,39</b>	<b>604,42</b>		
<b>Полдник</b> <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		
<b>Итого полдник</b>				<b>6,65</b>	<b>13,95</b>	<b>54,46</b>	<b>275,43</b>		
<b>Всего за 1 день</b>				<b>38,62</b>	<b>48,17</b>	<b>165,01</b>	<b>1393,60</b>		

Наименование блюдов 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	
<b>Итого завтрак</b>				<b>22,34</b>	<b>27,38</b>	<b>55,59</b>	<b>417,88</b>		
2-й завтрак -апельсин			80	0,63	0,14	6,48	32		
<b>Обед</b> <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	
<b>Итого обед</b>				<b>17,66</b>	<b>14,63</b>	<b>71,54</b>	<b>520,37</b>		
<b>Полдник</b> <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		
<b>Итого полдник</b>				<b>8,89</b>	<b>9,56</b>	<b>46,71</b>	<b>374,5</b>		
Соль				3,8					
<b>Всего за 2 день</b>				<b>48,89</b>	<b>51,57</b>	<b>173,84</b>	<b>1344,00</b>		

Наименование блюда и	Объём порций в граммах	Химический состав				Рецептура	Витамины
		белки	жиры	углев.	кал.	№	С
<b><u>Завтрак</u></b>							
<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		
<b>Итого завтрак</b>		<b>9,32</b>	<b>10,64</b>	<b>63,92</b>	<b>485,43</b>		
<b>2-й завтрак</b> яблоко	80	0,4	0,3	10,3	46,0		10
<b><u>Обед</u></b>							
<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	
<b>Итого обед</b>		<b>20,92</b>	<b>24,95</b>	<b>87,23</b>	<b>614,66</b>		
<b><u>Полдник</u></b>							
<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
<b><u>Вафли</u></b>	25	0,89	0,76	22,5	65		
<b>Итого полдник</b>		10,24	10,18	56,31	266,84		
<b>Соль</b>							
<b>Всего за 3 день</b>		<b>40,48</b>	<b>46,07</b>	<b>217,76</b>	<b>412,83</b>		31,84

Наименование	Объём порций в граммах	Химический состав				Рецептура	Витамины
		белки	жиры	углев.	кал.	№	С
<b><u>Завтрак</u></b>							
<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
<b>Итого завтрак</b>		10,60	10,86	63,52	289,17		
<b>2-й завтрак -банан</b>	100	1,2	0,3	23,2	63,33		10
<b><u>Обед</u></b>							
<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	
<b>Итого обед</b>		24,82	29,16	68,82	588,51		
<b><u>Полдник</u></b>							
<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
<b>Итого полдник</b>		6,82	15,72	80,22	311,46		
<b>Соль (за день)</b>	3,8						
<b>Всего за 4 день</b>		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
<b><u>Завтрак</u></b>									
<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	
<b>Итого завтрак</b>				20,53	23,40	52,38	354,70		
<b>2-й завтрак -Яблоко</b>			80	0,4	0,4	9,8	44,0		10
<b><u>Обед</u></b>									
<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	
<b>Итого обед</b>				18,38	20,96	101,07	530,74		
<b><u>Полдник</u></b>									
<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		
<b>Итого полдник</b>				13,57	15,54	61,65	398,85		
<b>Соль (за день)</b>			3,8						
<b>Всего за 5 день</b>				52,48	60,3	224,90	1328,29		45,81



Наименование	Объем порций в граммах	Химический состав				Рецептура	Витамины
		белки	жиры	углев.	кал.	№	С
<b><u>Завтрак</u></b>							
<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
<b>Итого завтрак</b>		<b>13,11</b>	<b>15,43</b>	<b>68,67</b>	<b>385</b>	<b>93</b>	
<b>2-й завтрак</b> -Сок	150	0,3	-	27,3	90,0		2,7
<b><u>Обед</u></b>							
<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	-
<b>Итого обед</b>		<b>13,05</b>	<b>16,14</b>	<b>58,31</b>	<b>493,21</b>	-	-
<b><u>Полдник</u></b>							
<u>Булочка Школьная</u>	75	5,37	3,46	39,23	183	466	-
<b><u>Хлеб пшеничный</u></b>							
<u>Кисель</u>	200	-	-	31,83	120,53	378	-
<u>Йогурт</u>	125	2,3	3,68	19,78	54,0		
<b>Итого полдник</b>		<b>7,67</b>	<b>7,14</b>	<b>90,84</b>	<b>357,53</b>		
<b>Соль (за день)</b>	3,8						
<b>Всего за 6 день</b>		<b>34,13</b>	<b>38,71</b>	<b>225,12</b>	<b>1326,67</b>		

## 7 день сад

Наименование	Объём порций в граммах	Химический состав				Рецептура	Витамины
		белки	жиры	углев.	кал.	№	С
<b><u>Завтрак</u></b>							
<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	-	-
<b>Итого завтрак</b>		<b>13,48</b>	<b>12,77</b>	<b>68,70</b>	<b>458,91</b>		
<b>2-й завтрак</b> -яблоко	90	0,4	0,4	9,8	44		10
<b><u>Обед</u></b>							
<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	
<b>Итого обед</b>		<b>18,24</b>	<b>16,11</b>	<b>96,54</b>	<b>628,0</b>		
<b><u>Полдник</u></b>							
<u>Питьевой йогурт</u>	180	10	3	17	94		
<u>Плюшка</u>	75	4,97	8,8	37,8	105,5	473	0,02
<b>Итого полдник</b>		14,97	11,8	54,8	199,5		
Соль (за день)	3,8						
<b>Всего за 7 день</b>		<b>41,08</b>	<b>44,68</b>	<b>229,84</b>	<b>1330,51</b>		38,73

8 день сад

Наименование	Объём порций в граммах	Химический состав				Рецептура	Витамины
		белки	жиры	углев	кал.	№	С
<b><u>Завтрак</u></b>							
<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
<b>Итого завтрак</b>		<b>14,81</b>	<b>14,11</b>	<b>65,16</b>	<b>397,99</b>		
<b>2-й завтрак</b> -мандарин	8	0,03	0,17	6,48	69		42
<b><u>Обед</u></b>							
<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	
<b>Итого обед</b>		<b>21,44</b>	<b>20,65</b>	<b>80,08</b>	<b>578,23</b>		
<b><u>Полдник</u></b>							
<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		
<b>Итого полдник</b>		<b>11,62</b>	<b>11,60</b>	<b>31,96</b>	<b>356,66</b>		
<b>Соль (за день)</b>	3,8						
<b>Всего за 8 день</b>		<b>47,90</b>	<b>46,53</b>	<b>183,68</b>	<b>1401,38</b>		61,12

9 день сад

Наименование блюд и продуктов	Объём порций в граммах	Химический состав				Рецептура	Витамины
		белки	жиры	углев	кал.	№	С
<b><u>Завтрак</u></b>							
<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		
<b>Итого завтрак</b>		<b>13,68</b>	<b>17,35</b>	<b>78,38</b>	<b>468,05</b>		
<b>2-й завтрак</b> -банан	100	0,63	0,17	6,48	63,33		10
<b><u>Обед</u></b>							
<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	<b>90</b>		2,7
<u>Хлеб ржаной</u>	38	2,5	0,45	12,69	<b>66,1</b>	1	
<b>Итого обед</b>		17,57	21,22	90,42	584,25		
<b><u>Полдник</u></b>							
<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		
<b>Итого полдник</b>		17,99	14,43	45,66	321,99		
<b>Соль (за день)</b>							
<b>Всего за 9 день</b>		<b>46,61</b>	<b>53,17</b>	<b>220,94</b>	<b>1437,25</b>		53,35

## 10 день сад

Наименование блюد и продуктов		Объём порций в граммах	Химический состав				Рецептура	Витамины
			белки	жиры	углев	кал.	№	С
<b>Завтрак</b>								
<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		
<b>Итого завтрак</b>			<b>12,10</b>	<b>11,96</b>	<b>47,52</b>	<b>346,99</b>		
<b>2-й завтрак -яблоко</b>		80	0,4	0,4	9,8	44		10
<b>Обед</b>								
<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	
<b>Итого обед</b>			<b>20,89</b>	<b>16,54</b>	<b>101,44</b>	<b>669,80</b>		
<b>Полдник</b>								
<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
<b>Итого полдник</b>			<b>7,32</b>	<b>10,44</b>	<b>60,47</b>	<b>204,31</b>		
<b>Соль (за день)</b>		3,8						
<b>Всего за 10 день</b>			<b>40,71</b>	<b>39,34</b>	<b>219,23</b>	<b>1265,10</b>		56,15
<b>Итого за весь период</b>			<b>39621</b>	<b>47431</b>	<b>20630</b>	<b>13492,20</b>		
<b>Среднее значение за период</b>			<b>39,62</b>	<b>47,43</b>	<b>206,30</b>	<b>1349,22</b>		
<b>Содержание БЖУ в меню за период в % от калорийности</b>			<b>11,75</b>	<b>31,64</b>	<b>61,17</b>			