

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Майнский детский сад № 2 «Сказка»

СОГЛАСОВАНО:

На общем родительском собрании
Протокол № 1 от «31» августа 2023г.

Председатель родительского комитета

 М.С.Кротенко



Утверждено
Заведующий МДОУ Майнский
детский сад № 2 «Сказка»
М.В.Киселёва
Приказ № 123 от «01» сентября 2023г.

Десятидневное меню

для питания детей, посещающих

МДОУ Майнский детский сад № 2 «Сказка»

(с 10,5 часовым пребыванием)

День 1 (возрастная категория до 3 лет)

Прием пищи	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рец.
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:							
Манная каша молочная	150	7,87	8,8	28,5	223,5	2,60	73
Кофейный напиток	160	3,92	4,48	16,56	119,1	1,82	125
Хлеб с маслом	40/4	3,24	4,71	19,63	133,66		
II ЗАВТРАК:							
Яблоко	95	0,46		11,96	51,75	18,97	
ОБЕД:							
Суп картофельный на к/б с грибами	150/20	7,51	7,43	18,54	209,3	23,6	34
Капуста тушеная с мясом	120	14,12	10,95	10,41	199,14	73,5	48
Компот из с/фруктов (вит.С)	150	0,16		16,43	45,26	1,66	124
Хлеб	20	1,88	• 0,4	17,48	83,6		
ПОЛДНИК:							
Омлет	60	18,38	2,61	158,37	0,79		
Печенье	15	1,125	1,77	11,16	65,4		
Чай сладкий	130	0,04	0,01	9,098	37,9	0,02	132
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ	1114	50,835	32,36	289,638	945,9	119,57	463

День 2 (возрастная категория до 3 лет)

Прием пищи	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин и С	№ рец.
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:							
Каша пшённая	150	7,36	7,72	25,97	392,72	1,95	68
Какао	160	4,16	4,65	16,83	122,8	1,82	134
Хлеб с маслом и сыром	30/4/8	5,32	6,083	19,63	161,66	0,224	1
II ЗАВТРАК:							
Сок фруктовый	100	1,95		59,8	240	18	130
ОБЕД:							

Салат из свёклы	30	0,74	2,03	4,95	38,92	5,04	18
Щи на м/к бульоне со сметаной	150	5,13	6,57	14,72	146,16	37,9	30
Картофель тушеный с мясом	120	15,02	6,6	45,17	277,2	30,4	100
Компот из с/фруктов (вит.С)	120	0,16		16,43	45,26	1,66	124
Хлеб	30	1,88	0,4	17,48	83,6		
ПОЛДНИК:							
Булочка домашняя	60	5,5	6,73	40,14	244,23	0,26	
Чай с сахаром (лимоном)	150	0,063	0,007	10,11	43,31	2,82	132
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:	1112,00	47,283	40,79	271,23	1795,86	100,074	737

День 3 (возрастная категория до 3 лет)

Прием пищи	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин н С	№ рец.
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:							
Каша рисовая	150	6,94	9,71	29,78	196,88	2,34	70
Кофе	160	3,92	4,48	16,56	119,1	1,82	125
Хлеб с маслом	40/4	3,24	4,71	19,63	133,66		1
II ЗАВТРАК:							
Фрукты	95	1,3	0,09	17,3	80	9	
ОБЕД:							
Суп крестьянский со сметаной	150	4,77	4,92	16,56	132,01	11,92	37
Овощное рагу	110	2,4	2,68	14,3	90,6	40,21	57
Котлета мясная	50	11,45	8,05	5,49	153,3	1	99
Компот из с/фруктов (вит.С)	150	0,16		16,43	45,26	1,66	124
Хлеб	40	1,88	0,4	17,48	83,6		
ПОЛДНИК:							
Творожно-манный пудинг со сливочным молоком	80/10	16,11		28,11	248,12	0,55	80
Чай с сахаром (лимоном)	130	0,063	0,007	10,11	43,31	2,82	132
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ:	1129,00	52,233	35,047	191,75	1325,84	71,32	725

День 4 (возрастная категория до 3 лет)

Прием пищи	Выход блюда,	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Витамин	№ реп.
------------	--------------	----------------------	----------------	---------	--------

	гр.	Б			Ж			У			ценность		н С	
ЗАВТРАК:														
Каша пшеничная	150	7,36		8,91		15,59		234,3		2,6		72		
Кофе	150	3,92		4,48		16,56		119,1		1,82		125		
Хлеб с сыром	40/10	5,28		2,48		19,56		122		0,224		1		
II ЗАВТРАК:														
Фруктовый сок яблочный	100	0,75				13,6		57		3		130		
ОБЕД:														
Суп с клёпками на к/б	150	8,75		3,95		27,79		165,8		15,6		43		
Голубцы ленивые со сметанным соусом	150	3,34		1,67		10,41		72,7		73,5		49		
Тефтели	50	7,3		6,15		12,39		134,5		0,9		106		
Компот из с/фруктов (вит.С)	150	0,16				16,43		45,26		1,66		124		
Хлеб	40	1,88		0,4		17,48		83,6						
ПОЛДНИК:														
Ватрушка с творогом	80	6,365		7,4		40,77		251,37		0,69		136		
Чай сладкий	130	0,04		0,01		9,98		37,9		0,02		132		
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ:	1200	45,145		35,45		200,56		1323,53		100,014		918		

День 5 (возрастная категория до 3 лет)

Прием пищи	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин н С	№ рец.
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:							
Вермишель молочная	150	7,35	8,03	33	215,57	1,95	33
Кофе	160	3,92	4,48	16,56	119,1	1,82	125
Хлеб с маслом	40/4	3,24	4,71	19,63	133,66		1
II ЗАВТРАК:							
Фрукты (яблоко)	95	0,46		11,96	51,75	18,97	140
ОБЕД:							
Салат из св. капусты	30	0,76	2,03	2,56	31,52	14,3	9

Борщ со сметаной на м/к бульоне	150	5,28	6,57	14,82	150,26	38,9	28
Плов с мясом	110	13,17	13,21	45,16	265,03	1,2	58
Компот из с/фруктов (вит.С)	150	0,16		16,43	45,26	1,66	124
Хлеб	40	1,88	0,4	17,48	83,6		
ПОЛДНИК:							
Пюре картофельное	150	7,35	8,03	33	215,57	1,95	33
Чай сладкий	100	0,04	0,01	9,98	37,9	0,02	132
Печенье	15	1,125	1,77	11,16	65,4		
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:	1194	44,74	49,24	231,74	1414,62	80,77	683

День 6 (возрастная категория до 3 лет)

Прием пищи	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рец.
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:							
Каша гречневая	150	6,73	6,91	24,48	186,17	1,95	64
Кофе	160	3,92	4,48	16,56	119,1	1,82	125
Хлеб с маслом	40/4	3,24	4,71	19,63	133,66		1
П ЗАВТРАК:							
Фруктовый сок	100	0,75		13,6	57	3	130
ОБЕД:							
Суп гороховый	150	8,65	3,77	112,95	159,85	2,2	35
Суфле рыбное	50	5,803	4,009	4,516	82,1	0,8	75
Картофельное пюре	110	3,41	4,45	29,43	175,05	28,39	56
Компот из с/фруктов (вит.С)	150	0,16		16,43	45,26	1,66	124
Хлеб	40	1,88	0,4	17,48	83,6		
ПОЛДНИК:							
Овощное рагу	100	2,4	2,68	14,3	90,6	40,21	57
Кисель	100	0,034	0,01	27,88	45,26		132
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ	1154	36,977	31,419	297,256	1177,65	80,03	799

День 7 (возрастная категория до 3 лет)

	гр.				ценность	н С	
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:							
Каша геркулесовая	150	5,31	6,87	17,06	153,67	1,95	67
Какао	160	4,16	4,65	16,83	122,8	1,82	134
Хлеб с маслом	40/4	3,24	4,71	19,63	133,66		1
II ЗАВТРАК:							
Фрукты	95	1,3	0,09	17,3	80	9	140
ОБЕД:							
Салат витаминный	30	0,575	2,005	3,405	33,68	13,975	11
Свекольник со сметаной	150	1,757	4,063	3,3785	80,37	9,785	44
Гороховое пюре	100	9,4	2,62	21,25	150		60
Котлета мясная	50	11,45	8,05	5,49	153,3	1	99
Компот из с/фруктов (вит.С)	150	0,16		16,43	45,26	1,66	124
Хлеб	40	1,88	0,4	17,48	83,6		
ПОЛДНИК:							
Омлет	60	9,81	12,01	10,91	199,82	1,95	135
Чай с лимоном	140	0,063	0,007	10,11	43,31	2,82	132
ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ:	1169	49,105	45,475	159,2735	1279,47	43,96	947

День 8 (возрастная категория до 3 лет)

Прием пищи	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин и С	№ рел.
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК:							
Каша «Дружба»	150	6,47	7,57	71,97	392,02	1,95	66
Кофе	150	3,92	4,48	16,56	119,1	1,82	125
Хлеб с маслом и сыром	40/4/8	5,32	6,83	19,63	161,66	0,224	1
II ЗАВТРАК:							
Сок фруктовый	100	0,45		25,5	99	9	130
ОБЕД:							

Салат из моркови	30	0,34	2,97	3,98	45,8	1,25	15
Суп вермишелевый на к/б	150	7,22	4,325	27,28	181,42	16	32
Суфле из отварной курицы	50	6,727	6,571	5,062	110,03	0,6	109
Картофельное пюре	110	3,41	4,45	29,43	175,05	28,39	56
Компот из с/фруктов (вит.С)	150	0,16		16,43	45,26	1,66	124
Хлеб	40	1,88	0,4	17,48	83,6		
ПОЛДНИК:							
Творожно-манный пудинг со сгущенным молоком	80/10	16,11		28,11	248,12	0,55	80
Чай сладкий	130	0,04	0,01	9,98	37,9	0,02	132
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ:	1202	52,047	37,606	271,412	1698,96	61,464	870

День 9 (возрастная категория до 3 лет)

Прием пищи	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин н С	№ рец.
		Б	Ж	У			

ЗАВТРАК:									
Каша пшённая	150	7,36	7,72	25,97	392,72	1,95	68		
Кофе	150	3,92	4,48	16,56	119,1	1,82	125		
Хлеб с маслом	40/4	3,24	4,71	19,63	133,66		1		
П ЗАВТРАК:									
Фрукты (яблоко)	95	0,46		11,96	51,75	18,97	140		
ОБЕД:									
Салат овощной	30	0,74	2,03	4,95	28,92	5,04	18		
Щи на к/б со сметаной	150	5,13	6,57	14,72	146,16	97,9	85		
Суп/ле рыбное	50	5,803	4,009	4,516	82,1	0,8	75		
Рожки отварные с маслом	100	3,67	3,5	24,43	146,31				
Компот из с/фруктов (вит.С)	150	0,16		16,43	45,26	1,66	124		
Хлеб	40	1,88	0,4	17,48	83,6				
ПОЛДНИК:									
Ватрушка с творогом	80	6,365	7,4	40,77	251,37	0,69	136		
Чай с сахаром (лимоном)	150	0,063	0,007	10,11	43,31	2,82	132		
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:	1189	38,791	40,826	207,526	1524,26	131,65	904		

День 10 (возрастная категория до 3 лет)

		Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин и С	№ рец.
Прием пищи	Б		Ж	У				
ЗАВТРАК:								
Манная каша молочная	150	7,87	8,8	28,5	223,5	2,6	73	
Какао	150	4,16	4,65	16,83	122,8	1,82		
Хлеб с маслом и сыром	40/4/8	5,32	6,83	19,63	161,66	0,224	1	
П ЗАВТРАК:								
Яблоко	95	0,6	0,45	14,25	63			
ОБЕД:								
Салат из свежей капусты	30	0,76	2,03	2,56	31,52	14,3		
Суп картофельный с рыбой	150	4,05	3,54	3,97	145,6	23,65		
Котлета мясная	50	11,45	8,05	5,49	153,3	1	99	

Гречка отварная с маслом	100	3,81	2,59	26,37	165		
Компот из с/фруктов (вит.С)	150	0,16		16,43	45,26	1,66	124
Хлеб	40	1,88	0,4	17,48	83,6		
ПОЛДНИК:							
Вермишель молочная	110	7,35	8,03	33	215,57	1,95	33
Чай сладкий	100	0,04	0,01	9,98	37,9	0,02	132
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ:	1177	47,45	45,38	194,49	1448,71	47,224	462
Итого за весь период	11585,00	463,48	391,82	2303,72	13869,40	836,08	7508,00
Среднее значение за период	1158,50	46,35	39,18	230,37	1386,94	83,61	750,80
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,67%	12,40%	72,93%			

День 1 (возрастная категория от 3-7 лет)

Прием пищи	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рец.
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Манная каша молочная	200	7,88	10,46	28,52	239,14	2,6	73
Кофе	180	4,95	5,55	21,99	157,36	1,82	125
Хлеб с маслом	"30/4	4,06	6,25	24,5	170,38		
2-ой завтрак							
Фрукты (яблоко)	100	0,46		11,96	51,75	18,97	140
Обед							
Суп картофельный на к/б с гречками	180/40	35,5	9,33	44,62	250,48	52	34
Капуста тушеная с мясом	180	19,88	16,94	22,66	285,8	91,5	48
Компот из с/фруктов (вит.С)	180	0,16		21,42	64,21	1,66	124
Хлеб	30	2,35	0,5	21,85	104,5		
Полдник							
Омлет	80	9,82	13,68	10,92	215,24	1,95	135
Печенье	25	1,875	2,95	18,6	109		
Чай сладкий	150	0,12	0,03	12	45,48	0,06	132
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:		1379	87,055	65,69	239,04	170,56	811

День 2 (возрастная категория от 3-7 лет)

Прием пищи	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рец.
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша пшеничная	200	10,22	11,49	35,29	477,44	2,6	73
Какао	180	5,8	6,43	24,45	194,44	2,47	134
Хлеб с маслом и сыром	30./4./12	7,18	9,43	24,55	212,38	0,336	1
2-ой завтрак							
Сок фруктовый	100	2,6		79,6	320	24	130
Обед							
Салат из свёклы	50	0,92	3,96	6,14	61,88	6,24	18

Шли на м/к бульоне со сметаной	180	7,13	9,29	15,25	180,74	38,71	30
Картофель тушёный с мясом	180	9,05	9	56,39	329,7	34,4	100
Компот из с/фруктов (вит.С)	150	0,16		21,42	64,21	1,66	124
Хлеб	40	2,35	0,5	21,85	104,5		
Полдник							
Булочка домашняя	80	6,6	9,4	34,9	247,2		
Чай с сахаром (лимоном)	180	0,063	0,01	10,11	43,31	2,82	132
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:	1386	52,073	59,51	329,95	2235,8	113,236	742

День 3 (возрастная категория от 3-7 лет)

Прием пищи	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рец.
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша рисовая	200	6,94	9,71	29,78	196,88	2,60	70
Кофе	180	4,95	5,55	21,99	157,36	1,82	125
Хлеб с маслом	30,4	4,06	6,25	24,5	170,38		1
2-ой завтрак							
Фрукты	100	1,3	0,09	17,3	80	9	140
Обед							
Суп крестьянский со сметаной	200	6,66	7,25	38,62	173,32	15,93	37
Овощное рагу	130	4,5	2,7	16,6	104,9	50,11	57
Котлета мясная	80	15,3	17,01	10,5	258,76	1	99
Компот из с/фруктов (вит.С)	150	0,16		21,42	64,21		124
Хлеб	40	2,35	0,5	21,85	104,5		
Полдник							
Творожно-манный пудинг со стуженным молоком	100	18,83	7,75	28,8	263,12	0,65	80
Чай с сахаром (лимоном)	150	0,063	0,01	10,11	43,31	2,82	132
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ:	1364	65,113	56,82	211,69	1419,86	81,33	865

День 4 (возрастная категория от 3-7 лет)

Прием пищи	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рел.
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша пшеничная	200	7,72	10,62	15,93	265,14	2,60	72
Кофе	180	4,95	5,55	21,99	157,36	1,82	125
Хлеб с сыром	30/12	7,12	3,63	24,45	159,5	0,336	1
2-ой завтрак							
Фруктовый сок яблочный	100	1		18,2	76	4	130
Обед							
Суп с клецками на к/б	200	12,89	5,28	48,27	300,2	25,6	43
Голубцы ленивые со сметанным соусом	200	4,07	3,34	12,58	100,5	91,01	49
Компот из с/фруктов (вит.С)	180	0,16		21,42	64,21		124
Хлеб	40	2,35	0,5	21,85	104,5		
Полдник							
Ватрушка с творогом	100	6,365	7,4	40,77	251,37	0,69	136
Чай сладкий	150	0,12	0,03	12	45,48	0,06	132
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ:	1392	39,025	36,35	221,53	1524,26	123,516	812

День 5 (возрастная категория от 3-7 лет)

Прием пищи	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рел.
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Вермишель молочная	200	7,69	8,07	134,95	233,49	2,6	33
Кофе	180	4,95	5,55	21,99	157,36	1,82	125
Хлеб с маслом	30./4	4,06	6,25	24,5	170,38		1
2-ой завтрак							
Фрукты (яблоко)	100	0,46		11,96	51,75	18,97	140
Обед							
Салат из св. капусты	50	1,03	4,05	3,26	53,55	21,05	9
Борщ со сметаной на м/к бульоне	180	7,43	9,29	15,44	188,94	40,71	28
Плов с мясом	180	19,04	31,63	30,82	360,57	1,9	58

Компот из с/фруктов (вит.С)	180	0,16	21,42	64,21	1,66	124
Хлеб	40	2,35	0,5	21,85	104,5	
Подник						
картофельное пюре	180	7,69	8,07	134,95	233,49	33
Чай сладкий	150	0,12	0,03	12	45,48	132
Печенье	25	1,875	2,95	18,6	109	
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:	1444	41,475	57,3	181,84	1772,72	683

День 6 (возрастная категория от 3-7 лет)

Прием пищи	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рец.
		Б	Ж	У			
Завтрак		Б	Ж	У		С	
Каша гречневая	200	9,41	10,29	33,07	261,89	2,6	64
Кофе	180	4,95	5,55	21,99	157,36	1,82	125
Хлеб с маслом	30./4	4,06	6,25	24,5	170,38		1
2-ой завтрак							
Сок фруктовый	100	0,6		34	132	12	130
Обед							
Суп гороховый	180	10,6	5,41	23,24	191,7	2,9	35
Суфле рыбное	70	40	8	4,33	88,5		85
Картофельное пюре	130	4,38	5,3	35,97	213,34	34,65	56
Компот из с/фруктов (вит.С)	180	0,16		21,42	64,21		124
Хлеб	40	2,35	0,5	21,85	104,5		
Подник							
Овощное рагу	110	4,5	2,7	16,6	104,9	50,11	57
Кисель	150	0,051		36,84	49,94		118
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ:	1374	71,651	33,71	240,74	1276,83	101,48	795

День 7 (возрастная категория от 3-7 лет)

Прием пищи	Выход блюда,	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Витамин С	№ рец.
------------	-----------------	----------------------	----------------	-----------	--------

Завтрак	Б	Ж	У	С	
Каша геркулесовая	200	7,84	11,26	24,45	237
Какао	180	5,8	6,43	24,45	194,44
Хлеб с маслом	30,4	4,06	6,25	24,5	170,38
2-ой завтрак					
Фрукты	100	0,9	0,06	11,52	53,4
Обед					
Салат витаминный	50	1,15	4,02	6,82	67,36
Свекольник со сметаной	180	2,17	4,17	11,77	93,6
Гороховое пюре	130	11,72	4,52	26,57	199,24
Коллета мясная	70	15,3	17,01	10,5	258,76
Компот из с/фруктов (вит.С)	180	0,16		21,42	64,21
Хлеб	40	2,35	0,5	21,85	104,5
Полдник					
Омлет	80	9,82	13,68	10,92	215,24
Чай с лимоном	150	0,063	0,007	15,1	63,81
Печенье	25	1,875	2,95	18,6	109
ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ:	1419	55,368	59,597	204,02	1593,94
				54,755	947

День 8 (возрастная категория от 3-7 лет)

Прием пищи	Выход блюда, г/д.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ реч.
		Б	Ж	У			
Завтрак		Б	Ж	У		С	
Каша «Дружба»	200	7,46	9,11	79,46	442,89	1,95	66
Кофе	180	4,95	5,55	21,99	157,36	1,82	125
Хлеб с маслом и сыром	30,4/12	7,18	9,43	24,55	212,38	0,336	1
2-ой завтрак							
Сок фруктовый (персиковый)	100	0,6		34	132	12	130
Обед							
Салат из моркови	50	0,66	2,97	5,5	53,2	2,2	15
Суп вермишелевый на к/б	180	10,25	5,635	37,78	248,92	16	32

Суфле из отварной курицы	70	12,421	11,909	5,072	182,85	0,6	109
Картофельное пюре	130	4,38	5,3	35,97	213,34	34,65	56
Компот из с/фруктов (вит.С)	180	0,16		21,42	64,21	1,66	124
Хлеб	40	2,35	0,5	21,85	104,5		
Подник							
Творожно-манный пудинг со ступенным молоком	100	18,83	7,75	28,8	263,12	0,65	80
Чай сладкий	150	0,12	0,03	12	45,48	0,06	132
ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ:	1426	61,901	49,074	248,932	1677,36	69,976	870

День 9 (возрастная категория от 3-7 лет)

Прием пищи	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рел.
		Б	Ж	У			
Завтрак		Б	Ж	У		С	
Каша пшённая	200	10,22	11,49	35,29	477,44	2,60	68
Кофе	180	4,95	5,55	21,99	157,36	1,82	125

Хлеб с маслом	30./4	4,06	6,25	24,5	170,38		1
2-ой завтрак							
Фрукты (яблоко)	100	0,46		11,96	51,75	18,97	140
Обед							
Салат овощной	50	0,98	2,7	6,6	38,56	6,72	22/18
Щи на к/б со сметаной	180	7,13	9,29	15,25	180,74	38,71	30
Суфле рыбное	70	2,523	5,931	5,072	117,68	0,9482	85
Рожки отварные с маслом	130	4,71	3,61	31,4	180,01		
Компот из с/фруктов (вит.С)	180	0,16		21,42	64,21		124
Хлеб	30	2,35	0,5	21,85	104,5		
Подник							
Ватрушка с творогом	100	7,99	8,35	49,21	298,54	0,95	136
Чай с сахаром (лимоном)	150	0,063	0,01	10,11	43,31	2,82	132
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:	1404	35,376	53,681	219,362	1407,04	70,9382	841

День 10 (возрастная категория от 3-7 лет)

Прием пищи	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ респ.
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Манная каша молочная	200	7,88	10,46	28,52	239,14	2,60	73
Какао	180	5,8	6,43	24,45	194,44	2,47	134
Хлеб с маслом и сыром	30./4/12	1,875	2,95	18,6	109		1
2-ой завтрак							
Фрукты	100	0,6	0,45	14,25	63		
Обед							
Салат из свежей капусты	50	0,77	3,99	6,67	64,4		
Суп картофельный с рыбой	180	4,65	3,57	25,82	161,14	25,68	32
Котлета мясная	70	15,3	17,01	10,5	258,76	1	99
Гречка отварная с маслом	130	4,77	4,89	32,97	195,9		64
Компот из с/фруктов (вит.С)	180	0,16		21,42	64,21		124
Хлеб	40	2,35	0,5	21,85	104,5		

Подник								
Вермишель молочная	150	7,69	8,07	134,95	233,49	2,6	33	
Чай сладкий	150	0,12	0,03	12	45,48			
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ:	1476	44,275	50,28	188,53	1494,32	29,15	487	
Итого за весь период	14064	551,437	522,012	2267,034	15986,47	901,1112	7853	
Среднее значение за период	1406,4	55,1437	52,2012	226,7034	1598,647	90,11112	785,3	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		16,51%	15,63%	67,87%				