

Согласовано

Родительский комитет

СП «Детский сад № 59» ГБОУ ООШ № 39 г. Сызрани

 А.С.Страмец

Родительский комитет

СП «Детский сад № 8» ГБОУ ООШ № 39 г. Сызрани

 Т.В.Логинова

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа № 39 города Сызрани городского округа Сызрань
Самарской области**

Структурное подразделение

"Детский сад № 59"

Структурное подразделение

"Детский сад № 8"

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(осень - зима)

Разработано на основе

Сборника рецептов для питания детей в дошкольных образовательных организациях.

/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тужельяна.-М.: ДеЛта плюс, 2015.-640 с.



1 день - понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		№ рецепт. по сборнику	№ ТК	пит С			
		3-7 лет		до 3 лет		3-7 лет		до 3 лет		3-7 лет				до 3 лет		3-7 лет	
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б			Ж	У	Б	Ж
Завтрак	Макаронные изделия отварные	110	150	2,9	3	0,6	0,7	2,1	2,5	132	154	218	№ 8/1	0	0	0	
	Нерафинированный сахар	40	60	0,48	0,72	1,89	2,82	3,08	4,62	31	47	57	№ 13/1	3	4,5	0	
	Батон	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94	7	№ 13/2	0,07	0,11	0	
	Сыр (парм.)	10	15	2,32	3,48	2,95	4,43	7,1	10,2	29	41	410, 412	№ 9/1	1,42	2,83	7,44	
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12	0,4	0,6	0,6	0,6	136	136	418	№ 9/2	1,8	1,8	1,8	
	Всего			8,14	10,48	5,74	8,35	45,68	59,12	298,5	390			4,49	7,44	1,8	
2 завтрак	Сок фруктовый	200	200	0	0	0,4	0,4	0,6	0,6	136	136			1,8	1,8	1,8	
Обед	Борщ вегетарианский (молочнокислый) со сметаной	150	200	1,6	2,2	3,6	4,8	8,2	10,9	72	95,4	65	№ 2/1	10,7	14,2	0,6	
	Тефтели мясные	60	80	4,4	5,9	4,9	6,6	5,9	7,8	86	114	303	№ 3/1	0,4	0,6	0	
	Рис отварной	110	150	2,6	3,7	4	5,4	27	36,7	154	209,7	332	№ 8/3	0	0	0,95	
	Соус томатный	40	40	0,5	0,5	1,7	1,7	3,2	3,2	30	30	366	№ 11/3	0,95	0,95	0,95	
	Салат из белокачанной капусты	40	60	0,6	0,9	2,1	3,1	3,6	4,4	35	53	21	№ 12/14	13	19,5	0,4	
	Компот из свежих ягод	150	180	0,2	0,3	0,1	0,2	16,6	20	68	82	393	№ 9/5	0,3	0,4	0,2	
Полдник (уплотн.)	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,6	70	87			0,16	0,2	0,2	
	Всего			12,5	16,8	16,9	22,4	77,9	100,6	515	671,1			25,51	35,85	3,3	
	Омлет с картофелем	65	85	4,5	6,01	9,2	11,2	4,7	6,3	120	150	232	№ 7/4	2,5	3,3	3,3	
	Салат из свеклы с зеленым горошком консервированным	40	60	0,6	1,1	1,3	2,6	2,5	5	23	46,5	35	№ 12/5	3,9	5,9	0	
	Кондитерские изделия	30	50	2	3,3	0,2	0,3	20,5	34,2	112	186,5			0	0	0	
	Кисломолочный продукт	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	6,3	7,6	76	92			0,5	0,51	2,5	
Итого	Фрукт	95	100	1,7	1,8	0,6	0,7	24,2	24,3	109	111			23,75	25	25	
	Всего			13,2	17,41	15,1	19,3	58,2	77,4	440	586			30,65	34,71	79,8	
				33,84	44,69	38,14	50,45	182,38	237,72	1389,5	1783,1			62,45	79,8	79,8	

2 день - вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		№ рецепт. по сборнику	№ ТК	пит С	
		до 3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		до 3 лет	3-7 лет			до 3 лет	3-7 лет
				до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет						
Завтрак	Каша пшеница молочная вязкая с яблоком	150	200	7,6	10,1	8,2	11,1	32,6	43,9	235	316	191	№ 1/5	0,9	1,2
	Тыква отварная с сахаром	40	60	0,42	0,63	0,83	1,24	5	7,4	28,4	42,4	139	№ 15/5	1,73	2,6
	Бутерброд с маслом	40	50	2,45	3,1	7,6	9,5	14,6	18,3	136	170	1	№ 10/1	0	0
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91	414	№ 9/6	0,98	1,17
	Всего			12,81	16,68	18,63	24,25	62,83	83,96	469,4	619,4			3,61	4,97
2 завтрак	Фрукт	95	100	1,7	1,8	0,6	0,7	24,2	24,3	109	111			23,75	25
Обед	Всего			1,7	1,8	0,6	0,7	24,2	24,3	109	111			23,75	25
	Суп картофельный с клецками	150	200	1,3	1,7	2,1	2,7	7,3	9,7	52,4	69,8	91, 60, 128	№ 2/7	3,5	4,6
	Пюре тушеная	60	80	7	9,4	6,5	8,6	1,7	2,3	94	125,3	318, 372	№ 4/1	10,7	14,2
	Пюре картофельное	110	150	2	3	4,3	4,8	15	24,5	102	148	339	№ 8/2	13,4	18,3
	Салат из репчатого лука	40	60	0,5	0,8	2,5	3,8	3,1	4,7	37	55,6	11	№ 12/15	3,8	5,7
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,2	0,3			21	29	81	127	394	№ 9/3	0,3	0,4
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,6	70	87			0,16	0,2
	Всего			13,6	18,5	15,9	20,5	61,5	86,8	436,4	612,7			31,86	43,4
	Суфле из рыбы	60	80	9,7	12,8	4,6	6,4	2,4	3,3	90	122	284, 371	№ 5/7	0,2	0,3
	Икра севильская	40	60	1	1,5	1,8	2,7	5	7,5	40	60	55	№ 12/17	2,72	4,1
Полдник (употр.)	Крепленый сахарный	80	80	5,6	5,6	6,4	6,4	44,4	44,4	237	257	443	№ 14/3	0,01	0,01
	Кисломолокный продукт	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	6,3	7,6	76	92			0,5	0,51
	Всего			20,7	25,1	16,6	20	58,1	62,8	463	531			3,43	4,92
	Итого			48,81	62,08	51,73	65,45	206,63	257,86	1477,8	1874,1			62,65	78,29

3 день - среда

Прем пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		№ рецепт. по сборнику	№ ТК	впт С	
		до 3 лет	3-7 лет	б	ж	у	3-7 лет		до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет			3-7 лет	
							до 3 лет	3-7 лет							
Завтрак	Каша из смеси круп с яблоками	150	200	6,5	8,5	7,4	10,5	26,6	35,1	199	268	194	№ 173	1,1	1,46
	Булгурод с повидлом	40	55	1,8	2,5	2,8	3,9	20,01	27,56	114	156	2	№ 183	0,07	0,1
	Каша с яблоком	150	180	3,2	3,7	0,4	0,4	13	16	89	107	416	№ 9/4	1,2	1,4
	Всего			11,5	14,7	10,6	14,8	59,61	78,66	402	531			2,37	2,96
2 завтрак	Сок фруктовый	200	200	0	0	0,4	0,4	0,6	0,6	136	136	418	№ 9/2	1,8	1,8
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1,04	1,4	2,9	3,9	5,1	6,8	50,9	67,8	73,59	№ 2/3	11,1	14,8
	Суфле из отварного мяса с рисом	60	80	11,6	15,6	8,9	11,4	13,1	16,7	179	232	295	№ 3/7	0,01	0,01
	Рагу овощное	110	150	3	3,2	6,7	7,3	17,4	19,1	142	155	362,366	№ 8/8	10,7	14,2
	Кисель из свежих ягод	150	180	0,13	0,16	0,06	0,07	20,2	24,2	82	98	396	№ 9/7	18,3	22
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,6	70	87			0,16	0,2
	Всего			18,37	23,66	19,06	23,27	69,2	83,4	523,9	639,8			40,27	51,21
Полдние	Картофель в молоке	110	150	2,5	3,33	5,1	5,1	13,4	18,1	109	132	137	№ 8/4	11,55	15,7
	Салат из моркови и яблок	40	60	0,3	0,5	2,1	3,2	3,2	4,8	33	49,5	41	№ 12/11	2,8	4,2
	Батон	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94			0	0
	Кисломолочный продукт	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	6,3	7,6	76	92			0,5	0,51
	Фрукт	95	100	1,7	1,8	0,6	0,7	24,2	24,3	109	111			23,75	25
	Всего			11,27	13,99	11,9	13,9	61,6	74,1	397,5	478,5			38,6	45,41
Итого			41,14	52,35	41,96	52,37	191,01	236,76	1459,4	1785,3			83,04	101,38	

4 день - четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		№ рецепт. по сборнику	№ ТК	итог С		
		3-7 лет		Ж		У		3-7 лет		до 3 лет	3-7 лет			до 3 лет	3-7 лет	
		до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	2	2,6	8,4	11,3	19	25,3	210	279	100	№ 2/12	0,7	0,9	
	Копченое мясо	30	50	2	3,3	0,2	0,3	20,5	34,2	112	186,5			0	0	
	Чай с молоком	150	180	2,6	2,6	2,33	2,34	11,3	14,3	77	89	410,413	№ 9/12	1,19	1,2	
	Всего			6,6	8,5	10,93	13,94	50,8	73,8	399	554,5			1,89	2,1	
	2 завтрак	Фрукт	95	100	1,7	1,8	0,6	0,7	24,2	24,3	109	111			23,75	25
Обед	Всего			1,7	1,8	0,6	0,7	24,2	24,3	109	111			23,75	25	
	Рисовый домашний	150	200	1,2	1,7	3,1	4,1	8,9	11,8	68	90,6	81,59	№ 2/4	7,1	9,5	
	Биточек паровой	60	80	8,6	11,6	5,8	8	5,7	7,8	110	149	306	№ 3/12	0,13	0,17	
	Картофель, тушеный в соусе	110	150	2,3	3,2	6,5	9,4	17,1	23,3	136	190	144,372	№ 8/10	10,7	14,2	
	Винегрет овощной	40	60	0,50	0,80	5,50	3,70	3,40	5,10	38,10	56,90	46	№ 12/13	4,1	6,2	
	Компот из свежих яблок или груш	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,9	21,5	73	88	390	№ 9/8	1,3	1,5	
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,6	70	87			0,16	0,2	
	Всего			15,32	20,74	21,52	25,94	66,4	86,1	495,1	661,5			23,49	31,77	
	Полдник (чайный.)	Шницель, рыбный натуральный	60	80	9	12,1	2,7	3,9	5,8	8,2	83	116	274	№ 5/6	1,8	2,6
		Рис отварной с овощами	110	150	2,5	3,5	3,6	5	23	31,3	135	184	334	№ 8/7	0,66	0,9
Салат, тушеный в сметане		40	60	0,8	1,2	2,4	3,6	3,8	5,7	41	61,5	145	№ 8/11	0,56	0,84	
Батон		30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94			0	0	
Кисломолочный продукт		150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	6,3	7,6	76	92			0,5	0,51	
Итого	Всего			19,07	25,16	12,8	17,4	53,4	72,1	405,5	547,5			3,52	4,85	
				42,69	56,2	45,85	57,98	194,8	256,3	1408,6	1874,5			52,65	63,72	

5 день - пятница

Пример пидии	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)	№ рецепт. по сборнику	№ ТК	вит С			
		3-7 лет		Б		Ж		У					до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет
		до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет				до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с яблоком	150	200	4,6	6,1	0,4	0,5	40,1	53,2	232	297	№ 1/2	0,65	0,87		
	Батон	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94		0	0		
	Сыр (порт.)	10	15	2,32	3,48	2,95	4,43	7,58	9,07	36	54	№ 13/2	0,07	0,11		
	Молоко кипяченое	150	180	4,58	5,48	4,1	4,9	62,18	81,57	423,5	547	№ 9/11	2,1	2,5		
	Всего			13,87	18,22	7,75	10,23	62,18	81,57	423,5	547		2,82	3,48		
2 завтрак	Сок фруктовый	200	200	0	0	0,4	0,4	0,6	0,6	136	136	№ 9/2	1,8	1,8		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	200	3,3	4,4	3,2	4,4	9,8	13,1	80,9	107,8	№ 2/5	3,5	4,7		
	Жаркое по-домашнему	170	220	8,6	11,6	5,8	8	5,7	7,8	110	149	№ 3/4	7,3	9		
	Рыба соевая (порт.)	25	25	4,3	4,3	2,1	2,1			36	36	№ 13/4	0	0		
	Салат из репчатого лука	40	60	0,8	0,5	3,8	2,5	2,9	1,9	47,4	32	№ 12/5	3,8	5,7		
	Всего			20,1	24,7	15,6	17,9	46	58,1	405,3	490,8		89,76	109,6		
Полдник (уплет.)	Наштук из плодов инжирника	150	180	0,5	0,6	0,2	0,3	14,2	18,7	61	79	№ 9/10	75	90		
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,6	70	87		0,16	0,2		
	Запеканка из творога с морковью	80	100	9,4	11,7	8,2	10,3	19	23,8	187	234	№ 6/2	0,6	0,71		
	Супе черносмородиновой	40	40	0,2	0,2	0,05	0,05	26,9	26,9	109	109	№ 11/7	10,9	10,9		
	Всего			18,07	22,06	12,95	15,95	90,9	101,9	551,5	640		35,75	37,12		
Итого			52,04	64,98	36,7	44,48	199,68	242,17	1516,3	1813,8		130,13	152			

7 день - вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергич., ценность (ккал)		№ рецепт. по сборнику	№ ТК	вит С	
		до 3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		до 3 лет	3-7 лет			до 3 лет	3-7 лет
				до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет						
Завтрак	Суп молочный с крушой	150	200	4,3	5,8	4,2	5,5	13,9	18,6	110	147	101	№ 2/13	0,7	0,9
	Бутерброд с маслом	40	50	2,45	3,1	7,6	9,5	14,6	18,3	136	170	1	№ 10/1	0	0
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91	414	№ 9/6	0,98	1,17
2 завтрак	Всего			9,09	11,75	13,8	17,41	39,13	51,26	316	408			1,68	2,07
	Кисломолочный продукт	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	6,3	7,6	76	92			0,5	0,51
	Кондитерское изделие	30	50	2	3,3	0,2	0,3	20,5	34,2	112	186,5			0	0
Обед	Всего			6,4	8,5	4	4,8	26,8	41,8	188	278,5			0,5	0,51
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1,6	2,2	1,7	2,3	10,3	13,7	63	84	88,60	№ 2/2	4,9	6,6
	Котлета рубленная из птицы	60	80	9,4	12,6	9,7	13,1	10	13,5	164	223	322	№ 4/2	0,5	0,7
Полдние	Пюре картофельное с морскими	110	150	2,9	3,5	4,6	5,5	18	21,6	125,1	150,1	340	№ 8/6	13,7	18,9
	Козинец из курицы	150	180	0,2	0,3	0,1	0,2	16,6	20	68	82	393	№ 9/14	0,3	0,4
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,6	70	87			0,16	0,2
Ужин	Всего			16,7	21,9	16,6	21,7	68,3	85,4	490,1	626,1			21,56	26,8
	Телятина рубленая тушеная	60	80	7,5	9,9	2,4	3,5	8,3	10,7	85	113	277	№ 5/3	0,3	0,4
	Салат из белокочанной капусты	40	60	0,6	0,9	2	3	3,6	5,4	35	52,5	21	№ 12/14	13	19,5
Итого	Всего			44,36	57,91	40,1	51,91	185,43	238,76	1429,6	1819,1			62,59	76,08

8 день - среда

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		№ рецепт. по сборнику	№ ТК	вит С	
		до 3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	до 3 лет		3-7 лет		до 3 лет			3-7 лет	
							до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет					
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	200	5,5	7,3	8,4	10,4	29,5	40,1	215	283	186	№ 1/6	1	1,4
	Тыква отварная с сахаром	40	60	0,42	0,63	0,83	1,24	5	7,4	28,4	42,4	139	№ 15/5	1,73	2,6
	Булочка с повидлом	40	55	1,8	2,5	2,8	3,9	20,01	27,56	114	156	2	№ 10/3	0,07	0,1
	Какао с молоком	150	180	3,2	3,7	0,4	0,4	13	16	89	107	416	№ 9/4	1,2	1,4
	Всего			10,92	14,13	12,43	15,94	67,51	91,06	446,4	588,4			4	5,5
2 завтрак	Фрукт	95	100	1,7	1,8	0,6	0,7	24,2	24,3	109	111			23,75	25
	Всего			1,7	1,8	0,6	0,7	24,2	24,3	109	111			23,75	25
Обед	Шницель из свежей капусты с картофелем	150	200	1,04	1,4	2,9	3,9	5,1	6,8	50,9	67,8	73,59	№ 2/3	11,1	14,8
	Макаронные изделия отварные бездрожжевые из отарной пшеницы	110	150	2,9	3	0,6	0,7	21	25	132	154	218	№ 8/1	0	0
	Салат из репчатого лука	60	80	8	11	6,2	8,3	1,7	2,2	94	125	294	№ 3/13	0,01	0,02
	Кисель из свежих ягод	40	60	0,5	0,8	2,5	3,8	3,1	4,7	37	55,6	11	№ 12/15	3,8	5,7
	Хлеб ржаной	150	180	0,13	0,16	0,06	0,07	20,2	24,2	82	98	396	№ 9/7	18,3	22
		40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,6	70	87			0,16	0,2
	Всего			15,17	19,66	12,76	17,37	64,5	79,5	465,9	587,4			33,37	42,72
Полдник (дети)	Пудинг из творога с яблоками	80	100	10,9	13,6	8,6	10,7	11,7	14,6	167	209	254	№ 6/3	1,1	1,33
	Сгущенное молоко	30	40	2,1	2,7	2,5	3,3	16,1	21,4	97,2	130			0,78	1,04
	Кисломолочный продукт	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	6,3	7,6	76	92			0,5	0,51
	Биточек	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94			0	0
	Всего			19,77	24,66	15,2	18,9	48,6	62,9	410,7	525			2,38	2,88
Итого			47,56	60,25	40,99	52,91	204,81	257,76	1432	1811,8			63,5	76,1	

9 день - четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		№ рецепт. по сборнику	№ ТК	пит С			
		3-7 лет		б		ж		у		3-7 лет				до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет
		до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет						
Завтрак	Каши пшеница молочная сладкая с изюмом	150	200	7,6	10,1	8,2	11,1	32,6	43,9	235	316	191	№ 15	0,9	1,2		
	Кондитерское изделие	30	50	2	3,3	0,2	0,3	20,5	34,2	112	186,5			0	0		
	Чай с молоком	150	180	2,6	2,6	2,33	2,34	11,3	14,3	77	89	410, 413	№ 9/12	1,19	1,2		
	Всего			12,2	16	10,73	13,74	64,4	92,4	424	591,5			2,09	2,4		
2 завтрак	Кве-домолочный продукт	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	6,3	7,6	76	92			0,5	0,51		
	Всего			4,4	5,2	3,8	4,5	6,3	7,6	76	92			0,5	0,51		
Обед	Борщ со сметаной	150	200	1,04	1,4	2,9	3,9	5,1	6,8	50,9	67,8	62, 59	№ 2/6	11,1	14,8		
	Запеканка капустная с мясом	110	150	9,8	13,3	11,9	16,2	12,4	16,9	196	266	166	№ 3/3	25,3	35		
	Морковь с зеленым горошком и молочном соусе	50	50	0,6	0,6	2	2	3,4	3,4	35	35	140, 368	№ 8/9	10,7	14,2		
	Компот из альпийской или малины	150	180	0,3	0,4	0,07	0,09	25,5	30,6	104	125	392	№ 9/9	9,7	11,6		
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,3	0,3	0,6	13,4	16,6	70	87			0,16	0,2		
	Всего			14,34	19	17,37	22,79	59,8	74,3	455,9	580,8			56,96	75,8		
Полдник (уплотн.)	Котлета картофельная	110	150	3,6	4,9	6,9	7,8	23,5	31,7	172	216	150	№ 15/4	11,77	16		
	Соус сметанный с томатом и луком	40	40	0,8	0,8	2,4	2,4	3,2	3,2	37	37	372, 375	№ 11/4	0,93	0,93		
	Виллетт овсяной	40	60	0,54	0,80	2,50	3,70	3,40	5,10	38,00	56,90	46	№ 12/13	4,1	6,2		
	Батон	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94			0	0		
	Сок фруктовый	200	200			0,4	0,4	0,6	0,6	136	136	418	№ 9/2	1,8	1,8		
	Фрукт	95	100	1,7	1,8	0,6	0,7	24,2	24,3	109	111			23,75	25		
	Всего			9,01	11,46	13,1	15,4	69,4	84,2	562,5	650,9			42,35	49,93		
	Итого			39,95	51,66	45	56,43	199,9	258,5	1518,4	1915,2			101,9	128,64		

10 день - пятница

Присм питии	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		№ рецепт. по сборнику	№ ТК	шт С	
		до 3 лет		3-7 лет		Ж		У		до 3 лет				3-7 лет	
		до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет			до 3 лет	3-7 лет
Завтрак	Каша манная с ягодами	150	200	2,46	3,3	4,05	4,2	24,8	33,6	145	185	195	№ 1/4	69	92
	Батон	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94	7	№ 13/2	0	0
	Сыр (швейц.)	10	15	2,32	3,18	2,95	4,43	7,58	9,07	36	54	419	№ 9/11	0,07	0,11
	Молоко кипяченое	150	180	4,58	5,18	4,1	4,9	46,88	61,97	85	102	23	№ 12/9	2,1	2,5
	Всего			11,73	15,42	11,4	13,93	46,88	61,97	336,5	435			71,17	94,61
2 завтрак	Фрукт	95	100	1,7	1,8	0,6	0,7	24,2	24,3	109	111			23,75	25
	Всего			1,7	1,8	0,6	0,7	24,2	24,3	109	111			23,75	25
Обед	Суп картофельный с макарон фрикадельками	150	200	4	5,3	3,1	4,1	9,3	12,4	81	108	89, 59, 129	№ 2/8	6,7	9
	Пирожок с мясом и рисом	130	130	19	19	8,1	8,1	6	6	174,8	174,8	№ 14/5	№ 14/5	0,19	0,19
	Салат из картофеля с соевыми огурцами	40	60	0,5	0,75	2,1	3,2	3,5	5,3	35	53	23	№ 12/9	4,8	7,2
	Всего			26,6	28,95	14	16,3	46,4	59	421,8	501,8			86,85	106,59
Полдник (уплотн.)	Сырники из творога	100	150	18,7	28,1	12,7	19,1	11,4	17,1	234	351	245	№ 6/4	0,25	0,38
	Стушеное молоко	30	40	2,1	2,7	2,5	3,3	16,1	21,4	97,2	130	41	№ 12/11	0,78	1,04
	Салат из моркови и яблок	40	60	0,4	0,6	2,2	3,3	3,2	4,8	33,3	50			2,8	4,2
	Батон	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94			0	0
	Всего			27,97	39,76	21,5	30,6	51,5	70,2	511	717			4,33	6,13
			68	85,93	47,5	61,53	168,98	215,47	1378,3	1764,8			186,1	232,33	