

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 11 С.ОЗЕРО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ДУВАНСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

УТВЕРЖДАЮ:
ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ Д/С №11
С. ОЗЕРО



Е.И.Гладких
ПРИКАЗ №

Гладких
54

09

2024 г.

ПРИМЕРНОЕ
10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ
С ДНЕВНЫМ 9 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ/ ОТ 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ
СанПиН 2.3/2.4.3590-20

СЕЗОН: ОСЕНЬ -ЗИМА
(с1 сентября по 28 февраля)

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ			энергит. ценность	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ			энергит. ценность	№ РЕЦЕП ТУРЫ
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
Неделя	ЗАВТРАК											
	Суп молочный с крупой	150	3,3	3,3	12,1	92	200	4,4	4,1	16,4	120	№161
День 1	Чай с сахаром	150	0,07	0	6,8	26,25	150	0,07	0	6,8	26,25	№ 312
	Бутерброд с маслом	35	2,49	4,04	15,97	110,45	35	2,49	4,04	15,97	110,45	№1
	Печенье	15	1,2	1,5	11,1	63	20	1,6	2	14,8	84	№9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	350	7,06	8,84	45,97	291,7	405	8,56	10,14	53,97	340,7	
	Второй завтрак:											
	Фрукт	100	1,5	0	22,4	91	100	1,5	0	22,4	91	№11,29
	ИТОГО:	100	1,5	0	22,4	91	100	1,5	0	22,4	91	
	ОБЕД											
	Салат из свеклы с сол.огурцом	30	0,18	2,62	1,5	30,75	50	0,58	4,41	3,08	54,16	№21
	Суп - лапша домашняя	150	2,44	4,14	11,4	92,67	180	2,93	4,97	13,68	111,21	№62
	Рагу овощное с мясом	150,00	12,40	13,80	10,50	217,00	180,00	13,17	15,50	13,30	246,00	№7
	Компот из смеси сухофруктов	150,00	0,40	0,07	21,87	88,24	150,00	0,40	0,07	21,87	88,24	№268
	Хлеб пшеничный с витаминами	35	2,83	0,49	18,58	90,3	47,5	3,84	0,66	25,22	122,55	№1
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	515,00	18,25	21,12	63,85	518,96	607,50	20,92	25,61	77,15	622,16	
	ПОЛДНИК											
	Плов бухарский	80	1,92	4,56	21,04	133,2	100	2,4	5,7	26,3	166,5	№239
	Какао с молоком	150	3,24	2,47	10,27	73,5	150	3,24	2,47	10,27	73,5	№ 15
	Хлеб пшеничный с витаминами	10	0,81	0,14	5,31	25,8	20	0,81	0,14	5,31	51,6	№1,1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	240	5,97	7,17	36,62	232,5	270	6,45	8,31	41,88	291,6	
	ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:	1205,00	32,78	37,13	168,84	1134,16	1382,50	37,43	44,06	195,40	1345,46	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ				энергит. ценность	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ				энергит. ценность	№ РЕЦЕП ТУРЫ
			Б	Ж	У	КК			Б	Ж	У	КК		
Неделя	ЗАВТРАК													
	Каша манная молочная вязкая	154	3,8	5,9	17,6	138		184,5	4,5	7,02	21,06	165,6		№183
День 2	Чай с сахаром	150	0,07	0	6,8	26,25		180	0,09	0,09	8,2	31,1		№ 312
	Бутерброд с сыром	35	3,92	2	15,48	96,3		35	3,92	2	15,48	96,3		№1
	Печенье	10	0,8	1	7,4	42		10	0,8	1	7,4	42		№9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	349	7,16	10,94	47,77	316,7		409,5	7,88	12,15	52,63	349,15		
	Второй завтрак:													
	Сок	100	0,3	0	18,5	72		100	0,3	0	18,5	72		№268
	ИТОГО:	100	0,3	0	18,5	72		100	0,3	0	18,5	72		
	ОБЕД													
	Салат из моркови с яблоком	30	0,2	1,05	2,47	20,25		50	0,41	1,75	4,16	33,3		№ 49
	Суп картофельный с клецками	150	1	1,5	6,6	44		180	1,17	1,8	7,9	53,1		№38
	Азу	50	7,15	9,8	1,4	122,5		70	11,49	14,7	1,63	180,2		№6
	Картофельное пюре	110	2,39	3,36	16,15	104,84		130	2,83	3,98	19,09	123,91		№133
	Кисель из концентрата на плодовых	150	0,09	0,09	17,7	69,75		180	0,09	0,09	21,24	83,7		№ 294
	Хлеб пшеничный с витаминами	35	2,83	0,49	18,58	90,3		47,5	3,84	0,66	25,22	122,55		№1
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	525	13,66	16,29	62,9	451,64		657,5	19,83	22,98	79,24	596,76		
	ПОЛДНИК													
	Плюшка новомосковская	50	3,9	2,9	25,6	146		70	5,5	4,1	35,8	204		№248
	Кофейный напиток на молоке	180	3,4	3,1	10,08	82		200	3,8	3,5	11,2	91,2		№14
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	230	7,3	6	35,68	228		270	9,3	7,6	47	295,2		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1204	28,42	33,23	164,85	1068,34		1437	37,31	42,73	197,37	1313,11		

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			энергит. ценность	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			энергит. ценность	№ РЕЦЕП ТУРЫ
			С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ					С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ				
			Б	Ж	У	КК		Б	Ж	У	КК	
Неделя	ЗАВТРАК											
	Каша пшеничная мол.жидкая	134	4,8	5,2	23,74	146,86	184,5	6,66	7,2	32,85	216,9	№188
День 3	Чай с сахаром	180	0,09	0	8,2	31,5	180	0,09	0	8,2	31,5	№ 312
	Бутерброд с маслом	35	2,49	4,04	15,97	110,45	35	2,49	4,04	15,97	110,45	№1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	349	8,81	7,2	47,42	274,66	399,5	10,67	9,2	56,53	344,7	
	Второй завтрак:											
	Фрукт	100	1,5	0	22,4	91	100	1,5	0	22,4	91	№11,29
	ИТОГО:	100	1,5	0	22,4	91	100	1,5	0	22,4	91	
	ОБЕД											
	Салат "Мозайка"	30	1,08	2,3	3,48	39,14	50	1,81	3,83	5,81	65,24	№8
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,26	3,44	5,66	59,08	180	1,52	4,13	6,79	70,9	№50
	"Ежики" куриные	50	7,64	3	5,85	81,78	70	10,7	4,2	8,2	114,5	№605
	Свекла тушеная	110	6,38	6,08	9,8	118	130	7,6	7,21	11,36	140,4	№ 536
	Напиток чайный витаминный	150	4,5	0,15	20,25	83,25	180	5,4	0,18	24,3	99,9	№6
	Хлеб пшеничный с витаминами	35	2,83	0,49	18,58	90,3	47,5	3,84	0,66	25,22	122,55	№1
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	525	23,69	15,46	63,62	471,55	657,5	30,87	20,21	81,68	613,49	
	ПОЛДНИК											
	Оладьи из творога	50	7,2	5,08	19,6	152	70	10,1	7,3	26,5	212	№130
	Какао с молоком	150	3,24	2,47	10,27	73,5	180	3,88	2,97	12,3	88,2	№15
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	200	10,44	7,55	29,87	225,5	250	13,98	10,27	38,8	300,2	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1174	44,44	30,21	163,31	1062,71	1407	57,02	39,68	199,41	1349,39	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ				энергит. ценность	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ			энергит. ценность	№ РЕЦЕП ТУРЫ
			Б	Ж	У	КК			Б	Ж	У	КК	
Неделя	ЗАВТРАК												
	Каша овсянная "Геркулес" мол. вязкая	155	6,22	8,01	27,88	208,97		185	7,42	9,56	33,27	249,41	№169
	Чай с сахаром	160	0,07	0	7,28	28		180	0,09	0	8,2	31,5	№312
4 день	Бутерброд с сыром	35	3,92	2	15,48	96,3		35	3,92	2	15,48	96,3	№1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	350	10,21	10,01	50,64	333,27		400	11,43	11,56	56,95	377,21	
	Второй завтрак:												
	Сок	100	0,3	0	18,5	72		100	0,3	0	18,5	72	№268
	ИТОГО:	100	0,3	0	18,5	72		100	0,3	0	18,5	72	
	ОБЕД												
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	30,00	1,12	2,78	1,58	35,25		50,00	1,91	4,58	2,58	59,16	№16
	Суп картофельный с крупой	150	1,29	1,9	10,68	65,16		180	1,55	2,28	12,82	78,2	№57
	Котлеты рыбные	50	8,1	5,7	6,9	112		70	11,29	8,02	9,61	156,8	№388
	Картофель по-деревенски	110	3,2	4,3	26,05	156,06		130	3,78	5,09	30,79	184,44	№646
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,07	21,87	88,24		150	0,4	0,07	21,87	88,24	№268
	Хлеб пшеничный с витаминами	20	1,62	0,28	10,62	51,6		40	3,24	0,56	21,24	103,2	№1
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	510	15,73	15,03	77,7	508,31		620	22,17	20,6	98,91	670,04	
	ПОЛДНИК												
	Ватрушка с творогом	50	5,8	3,6	19,4	136		70	8,1	5,1	27,6	191	№242
	Кофейный напиток на молоке	150	2,8	2,6	8,4	68,4		180	3,4	3,1	10,08	82	№14
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	200	8,6	6,2	27,8	204,4		250	11,5	8,2	37,68	273	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1160	34,84	31,24	174,64	1117,98		1370	45,4	40,36	212,04	1392,25	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ				энергит. ценность	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ				энергит. ценность	№ РЕЦЕП ТУРЫ
			Б	Ж	У	КК			Б	Ж	У	КК		
Неделя	ЗАВТРАК													
	Каша пшениная молочная жидкая	154	5,6	6,6	26,4	187		184,5	6,66	7,92	31,59	225		№187
День 5	Чай с сахаром	160	0,07	0	7,28	28		180	0,09	0	8,2	31,5		№ 312
	Бутерброд с маслом	35	2,49	4,04	15,97	110,45		35	2,49	4,04	15,97	110,45		№1 (а)
	ИТОГО НА ЗАВТРАК	349	8,16	10,64	49,65	325,45		399,5	9,24	11,96	55,76	366,95		
	Второй завтрак:													
	Фрукт	100	1,5	0	22,4	91		100	1,5	0	22,4	91		№11,29
	ИТОГО:	100	1,5	0	22,4	91		100	1,5	0	22,4	91		
	О Б Е Д													
	Морковь с сахаром	30	0,38	0,02	3,15	13,5		50	0,62	0,03	5,25	22,5		№11
	Рассольник ленинградский	150,00	1,30	3,00	9,30	71,00		180,00	1,53	3,78	11,07	86,40		№50
	Макаронник с мясом	120	13,3	14,1	22,6	272		150	16,7	17,6	28,9	344		№ 431
	Кисель из концентрата на плодовых	150	0,09	0,09	17,7	69,75		150	0,09	0,09	17,7	69,75		№ 294
	Хлеб пшеничный с витаминами	35	2,83	0,49	18,58	90,3		40	3,24	0,56	21,24	103,2		№1
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	485	17,9	17,7	71,33	516,55		570	22,18	22,06	84,16	625,85		
	П О Л Д Н И К													
	Омлет с зеленым горошком	63	5,3	8,4	1,6	103		94	8	12,2	2,4	151		№365
	Какао с молоком	150	2,24	2,47	10,27	73,5		150	2,24	2,47	10,27	73,5		№15
	Хлеб пшеничный с витаминами	10	0,81	0,14	5,31	25,8		20	0,81	0,14	5,31	51,6		№1,1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	223	8,35	11,01	17,18	202,3		264	11,05	14,81	17,98	276,1		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1157	35,91	39,35	160,56	1135,3		1333,5	43,97	48,83	180,3	1359,9		

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ			энергит. ценность	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ			энергит. ценность	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
Неделя	ЗАВТРАК											
	Каша рисовая молочная жидкая	154	3,8	5,9	23,7	164	184,5	4,49	7,01	27,8	193,4	№311
День 6	Чай с сахаром	150	0,07	0	6,8	26,25	180	0,09	0,09	8,2	31,1	№ 312
	Бутерброд с маслом	35	2,49	4,04	15,97	110,45	35	2,49	4,04	15,97	110,45	№1
	Печенье	10	0,8	1	7,4	42	10	0,8	1	7,4	42	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	349	7,16	10,94	53,87	342,7	409,5	7,87	12,14	59,37	376,95	
	Второй завтрак:											
	Сок	100	0,3	0	18,5	72	100	0,3	0	18,5	72	№268
	ИТОГО:	100	0,3	0	18,5	72	100	0,3	0	18,5	72	
	ОБЕД											
	Салат "Пестрый"	30,00	0,30	1,20	3,22	26,25	50,00	0,50	2,25	5,33	43,30	№31
	Суп картофельный с лапшой домашней	150	1,71	1,7	10,7	66	180	2,07	1,2	12,9	79	№ 57
	Гуляш из отварной говядины	50	7,82	7,78	2,15	110	70	10,95	10,9	3,01	153,76	№67
	Каша перловая рассыпчатая	120	3,66	2,88	25,32	144	150	4,6	3,6	31,7	180	№297
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,07	21,87	88,24	150	0,4	0,07	21,87	88,24	№268
	Хлеб пшеничный с витаминами	35	2,83	0,49	18,58	90,3	47,5	3,84	0,66	25,22	122,55	№1
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	535,00	16,72	14,12	81,84	524,79	647,50	22,36	18,68	100,03	666,85	
	ПОЛДНИК											
	Пирожки печеные с капустой	50	3,3	3,8	16,5	114	70	4,6	5,3	23,1	159	№738
	Кофейный напиток на молоке	150	2,8	2,6	8,4	68,4	200	3,8	3,5	11,2	91,2	№14
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	200	6,1	6,4	24,9	182,4	270	8,4	8,8	34,3	250,2	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1184,00	30,28	31,46	179,11	1121,89	1427,00	38,93	39,62	212,20	1366,00	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ			энергит. ценность	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ			энергит. ценность	№ РЕЦЕП ТУРЫ
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
Неделя	ЗАВТРАК											
	Каша ячневая молочная вязкая	154	5,57	6,15	28,79	196,36	164,5	5,94	5,5	30,75	209,74	№171
День 7	Чай с сахаром	160	0,07	0	7,28	28	180	0,09	0,09	8,2	31,1	№ 312
	Бутерброд с повидлом	35	1,2	3,69	17,29	105,53	40	1,38	4,22	19,76	120,61	№1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	349	6,84	9,84	53,36	329,89	384,5	7,41	9,81	58,71	361,45	
	Второй завтрак:											
	Фрукт	100	1,5	0	22,4	91	100	1,5	0	22,4	91	№11,29
	ИТОГО:	100	1,5	0	22,4	91	100	1,5	0	22,4	91	
	ОБЕД											
	Салат из белокочанной капусты	30	0,67	1,35	3,07	27	50	1,08	2,25	5,16	45	№43
	Суп картофельный с бобовыми и греч	160	4,5	2,6	17,7	114	193,5	5,49	3,15	21,72	137,7	№60
	Рыба туш.в томате с овощами	50	7,89	3,83	1,55	72,22	70	11,04	5,36	2,17	101,11	№79
	Картофельное пюре	110	2,39	3,36	16,15	104,84	130	2,83	3,98	19,09	123,91	№133
	Кисель плодово-ягодный	150	0,09	0,09	17,7	69,75	180	0,09	0,09	21,24	83,70	№294
	Хлеб пшеничный с витаминами	35	2,83	0,49	18,58	90,3	47,5	3,84	0,66	25,22	122,55	№1
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	535	18,37	11,72	74,75	478,11	671	24,37	15,49	94,6	613,97	
	ПОЛДНИК											
	Омлет натуральный	50	4,8	7,9	0,91	94,1	80	7,7	12,2	1,42	146,6	№340
	Хлеб пшеничный с витаминами	10	0,81	0,14	5,31	25,8	20	0,81	0,14	5,31	51,6	№1,1
	Какао с молоком	150	2,24	2,47	10,27	73,5	180	3,88	2,97	12,3	88,2	№15
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	210	7,85	10,51	16,49	193,4	280	12,39	15,31	19,03	286,4	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1194	34,56	32,07	167	1092,4	1435,5	45,67	40,61	194,74	1352,82	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ			энергит. ценность	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ			энергит. ценность	№ РЕЦЕП ТУРЫ
			Б	Ж	У			КК	Б	Ж		
Неделя	ЗАВТРАК											
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,3	3,1	11,9	89	180	3,96	3,78	14,31	107,1	№160
День 8	Бутерброд с маслом	35	2,49	4,04	15,97	110,45	35	2,49	4,04	15,97	110,45	№1
	Печенье	15	1,2	1,5	11,1	63	20	1,6	2	14,8	84	№9
	Чай с сахаром	150	0,07	0	6,8	26,25	180	0,09	0	8,2	31,5	№ 312
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	350	7,06	8,64	45,77	288,7	415	8,14	9,82	53,28	333,05	
	Второй завтрак:											
	Сок	100	0,3	0	18,5	72	100	0,3	0	18,5	72	№268
	ИТОГО:	100	0,3	0	18,5	72	100	0,3	0	18,5	72	
	О Б Е Д											
	Салат из моркови	30	0,3	1,35	4,35	30	50	0,5	2,25	7,25	50	№71
	Свекольник	150	1,2	3,1	8,2	66	180	1,4	3,7	9,2	78	№65
	Фрикадельки из птицы	50	3,18	6,61	6,46	98,62	70	4,78	9,93	9,7	147,94	№124
	Капуста тушеная	110	2,38	3,57	10,36	82,5	130	2,82	4,22	12,24	97,5	№534
	Напиток чайный витаминный	150	4,5	0,15	20,25	83,25	180	5,4	0,18	24,3	99,9	№ 648
	Хлеб пшеничный с витаминами	35	2,83	0,49	18,58	90,3	47,5	3,84	0,66	25,22	122,55	№1
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	525	14,39	15,27	68,2	450,67	657,5	18,74	20,94	87,91	595,89	
	П О Л Д Н И К											
	Вареники ленивые	80	11,8	7,2	11,4	158,6	100	14,75	9	14,25	198,33	№ 355
	Кофейный напиток на молоке	150	2,8	2,6	8,4	68,4	180	3,4	3,1	10,08	82	№14
	Хлеб пшеничный с витаминами	10	1,62	0,28	10,62	51,6	20	1,62	0,28	10,62	51,6	№1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	240	16,22	10,08	30,42	278,6	300	19,77	12,38	34,95	331,93	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1215	37,97	33,99	160,67	1089,97	1472,5	46,95	43,14	194,64	1332,87	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ				ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ				№ РЕЦЕП ТУРЫ
			Б	Ж	У	КК		Б	Ж	У	КК	
Неделя	ЗАВТРАК											
	Каша молочная "Дружба"	154	4,6	6,4	24,3	174	184,5	5,67	7,29	32,4	208,80	№189
День 9	Чай с сахаром	160	0,07	0	7,28	28	180	0,09	0	8,2	31,5	№312
	Бутерброд с повидлом	35	1,2	3,69	17,29	105,53	35	1,2	3,69	17,29	105,53	№1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	349	5,87	10,09	48,87	307,53	399,5	6,96	10,98	57,89	345,83	
	Второй завтрак:											
	Фрукт	100	1,5	0	22,4	91	100	1,5	0	22,4	91,00	№11,29
	ИТОГО:	100	1,5	0	22,4	91	100	1,5	0	22,4	91,00	
	ОБЕД											
	Салат из свеклы с раст маслом	30,00	0,37	2,17	2,40	31,50	50,00	0,66	4,08	4,00	60,50	№64
	Суп из овощей	150	1,2	2,6	6,5	55	180	1,44	3,12	7,8	66,00	№135
	Котлета "Здоровье"	50	7,52	6,11	3,64	101,1	70	10,5	8,5	5,6	142,10	№163
	Макаронные изделия отварные	110	3,58	2,64	23,91	136,08	130	4,66	3,44	31,09	176,91	№197
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,07	21,87	88,24	150	0,4	0,07	21,87	88,24	№268
	Хлеб пшеничный с витаминами	35	2,83	0,49	18,58	90,3	40	3,24	0,56	21,24	103,2	№1
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	525	15,9	14,08	76,9	502,22	620	20,9	19,77	91,6	636,95	
	ПОЛДНИК											
	Сырники из творога	60	1,35	7,35	10,8	156,75	80	1,5	9,8	14,4	209,00	№358
	Какао с молоком	150	2,24	2,47	10,27	73,5	180	3,88	2,97	12,3	88,2	№15
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	210	1,41	7,36	18,8	189,16	260	5,38	12,77	26,7	297,20	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1184	24,68	31,53	166,97	1089,91	1379,5	34,74	43,52	198,59	1370,98	

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			энергит.	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			энергит.	№ РЕЦЕП ТУРЫ
			С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ			ценность		С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ			ценность	
			Б	Ж	У	КК		Б	Ж	У	КК	
Неделя	ЗАВТРАК											
	Каша гречневая молочная вязкая	134	5,89	5,8	24,09	173,33	154	6,8	6,7	27,8	200	№302
День 10	Бутерброд с маслом	35	2,49	4,04	15,97	110,45	35	2,49	4,04	15,97	110,45	№1
	Чай с сахаром	180	0,09	0	8,2	31,5	200	0,1	0	9,1	35	№ 312
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	349	8,47	9,84	48,26	315,28	389	9,39	10,74	52,87	345,45	
	Второй завтрак:											
	Сок	100	0,3	0	18,5	72	100	0,3	0	18,5	72	№268
	ИТОГО:	100	0,3	0	18,5	72	100	0,3	0	18,5	72	
	ОБЕД											
	Салат из моркови с курагой или изюмом	30	0,45	0,03	4,35	18,75	50	0,75	0,05	7,25	31,6	№55
	Суп картофельный протертый с гренками	150	3,2	4,6	16,8	123	180	4,3	6	22,4	162	№57
	Биточки рыбные	50	8,1	5,7	6,9	112	70	11,29	8,02	9,61	156,8	№388
	Пюре овощное	110	3,41	5,94	13,42	121	130	3,98	6,93	15,86	142,13	№10
	Кисель из концентрата на плодовых	150	0,09	0,09	17,7	69,75	150	0,09	0,09	17,7	69,75	№ 294
	Хлеб пшеничный с витаминами	20	1,62	0,28	10,62	51,6	40	3,24	0,56	21,24	103,2	№1
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	510	16,87	16,64	69,79	496,1	620	23,65	21,65	94,06	665,48	
	ПОЛДНИК											
	Драчена	50	3,04	6,9	2,6	95	80	8,71	11	4,2	151	№288 (2)
	Кофейный напиток на молоке	150	2,8	2,6	8,4	68,4	150	2,8	2,6	8,6	68,4	№ 14
	Хлеб пшеничный с витаминами	10	0,81	0,14	5,31	25,8	20	0,81	0,14	5,31	51,6	№1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	210	6,65	9,64	16,31	189,2	250	12,32	13,74	18,11	271	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1169	35,93	36,12	152,86	1072,58	1359	45,66	46,13	183,54	1353,93	

1205,00	32,78	37,13	168,84	1134,16	1382,50	37,43	44,06	195,40	1345,46
1204	28,42	33,23	164,85	1068,34	1437	37,31	42,73	197,37	1313,11
1174	44,44	30,21	163,31	1062,71	1407	57,02	39,68	199,41	1349,39
1160	34,84	31,24	174,64	1117,98	1370	45,4	40,36	212,04	1392,25
1157	35,91	39,35	160,56	1135,3	1333,5	43,97	48,83	180,3	1359,9
1184	30,28	31,46	179,11	1121,89	1427	38,93	39,62	212,2	1366
1194	34,56	32,07	167	1092,4	1435,5	45,67	40,61	194,74	1352,82
1215	37,97	33,99	160,67	1089,97	1472,5	46,95	43,14	194,64	1332,87
1184	24,68	31,53	166,97	1089,91	1379,5	34,74	43,52	198,59	1370,98
1169	35,93	36,12	152,86	1072,58	1359	45,66	46,13	183,54	1353,93
11846,00	339,81	336,33	1658,81	10985,24	14003,50	433,08	428,68	1968,23	13536,71
1184,6	33,98	33,63	165,8	1098,5	1400,3	43,3	42,86	196,8	1353,6