

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 1 С.МЕСЯГУТОВО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ДУВАНСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН



ПОДПИСАЮ:
ЗАВЕДУЮЩИЙ

СЕМЕНОВА О.А.

ПРИМЕРНОЕ

10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ
С ДНЕВНЫМ 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ/ ОТ 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ
СанПиН 2.3/2.4.3590-20

СЕЗОН: ВЕСНА-ЛЕТО

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ			энерг. ценность	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ			энерг. ценность	№ РЕЦЕПТ ТУРЫ
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
Неделя	ЗАВТРАК											
	Суп молочный с крупой	150	3,3	3,3	12,1	92	200	4,5	4,4	16,1	122	№161
День 1	Чай с сахаром	150	0,07	0	6,8	26,25	180	0,09	0	8,2	31,5	№312
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,4	14,5	109	35	2,4	4,4	14,5	109	№1
	Печенье	15	1,2	1,5	11,1	63	20	1,6	2	14,8	84	№9
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	350	6,97	9,2	44,5	290,25	435	8,59	10,8	53,6	346,5	
	Второй завтрак:											
	Фрукт	100	1,5	0	22,4	70	130	1,95	0	29,12	91	№11,29
	ИТОГО:	100	1,5	0	22,4	70	130	1,95	0	29,12	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	№63
	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	180,00	0,50	0,09	26,25	105,80	№268
	Хлеб пшеничный с витаминами	20	0,81	0,14	5,31	51,6	47,5	3,84	0,66	25,22	122,55	№1,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	500,00	16,23	20,77	50,58	480,26	637,50	21,02	25,63	81,53	639,72	
	ПОЛДНИК											
	Омлет натуральный	50	4,8	7,9	0,91	94,1	80	7,7	12,2	1,42	146,6	№340
	Кофейный напиток на молоке	150	2,8	2,6	8,4	68,4	160	3,02	2,75	8,96	73,7	№14
	Хлеб пшеничный с витаминами	20	0,81	0,14	5,31	51,6	20	0,81	0,14	5,31	51,6	№1,1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	220	8,41	10,64	14,62	214,1	260	11,53	15,09	15,69	271,9	
	ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:	1170,00	33,11	40,61	132,10	1054,61	1462,50	43,09	51,52	179,94	1349,12	

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		
						КК					КК	
Неделя	ЗАВТРАК											
	Каша рисовая молочная жидкая	154	3,8	6,1	22,7	161	184,5	4,5	7,38	27,27	193,5	№311
День 2	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,2	36	180	1,26	0,99	10,1	53,1	№12
	Бутерброд с сыром	35	4,37	2,62	12,68	92,75	40	5	3	14,5	106	№1(a)
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	339	9,27	9,52	41,58	289,75	404,5	10,76	11,37	51,87	352,6	
	Второй завтрак:											
	Нектар	100	0,3	0	18,5	67	130	0,39	0	24,05	87,1	№268
	ИТОГО:	100	0,3	0	18,5	67	130	0,39	0	24,05	87,1	
	ОБЕД											
	Морковь отварная	30	0,37	0,03	1,6	8	50	0,58	0,05	2,8	14	№24
	Рассольник ленинградский	150	1,3	3	9,3	71	180	1,53	3,78	11,07	86,4	№53
	Котлеты, биточки, шницели	50	7,8	10,8	8,3	163	70	11	15,2	10,9	225	№451
	Картофельное пюре	110	2,39	3,36	16,5	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	83,70	№ 294
	Хлеб пшеничный с витаминами	35	2,83	0,49	18,58	90,3	47,5	3,84	0,66	25,22	122,55	№1,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	525	14,78	17,77	71,98	506,89	657,5	19,87	23,76	90,32	655,56	
	ПОЛДНИК											
	Шанежка наливная	50	4	3,7	24,1	147	70	4,6	4,3	28,1	171	№117
	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	7,24	6,17	34,37	220,5	250	8,48	7,27	40,4	259,2	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1164	31,59	33,46	166,43	1084,14	1442	39,5	42,4	206,64	1354,46	

2

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	П И Щ Е В Ы Е В Е Щ Е С Т В А С 1 Г О Д А Д О 3 Л Е Т			энерг. ценность	ВЕС БЛЮДА	П И Щ Е В Ы Е В Е Щ Е С Т В А С 3 Л Е Т Д О 7 Л Е Т			энерг. ценность	№ РЕЦЕПТ ТУРЫ
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
						КК					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 сыром	35	4,37	2,62	12,68	92,75	40	5	3	14,5	106 №1(a)	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	349	9,26	7,82	44,62	271,11	404,5	11,75	10,2	55,55	354,4	
	Второй завтрак:											
	Фрукт	100	1,5	0	22,4	70	130	1,95	0	29,12	91 №11,29	
	ИТОГО:	100	1,5	0	22,4	70	130	1,95	0	29,12	91	
	О Б Е Д											
	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	
	Котлеты рубл из птицы	50	8	8,62	5,23	130,18	70	11,21	12,07	7,32	182,25 №205	
	КАРТОФЕЛЬ ПО ДЕРЕВЕНСКИ	110	3,2	4,3	26,05	156,06	130	3,78	5,09	30,79	184,44 № 536	
	Напиток чайный витаминовый	150	4,5	0,15	20,25	83,25	180	5,4	0,18	24,3	99,9 №6	
	Хлеб пшеничный с витаминами	20	0,81	0,14	5,31	51,6	30	2,42	0,42	15,92	77,4 №1,1	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	510	18,85	18,95	65,98	519,31	640	26,14	25,72	90,93	680,13	
	П О Л Д Н И К											
	Оладьи из творога	50	7,2	5,08	19,6	152	70	10,1	7,3	26,5	212 №130	
	Компот из свежих плодов	150	0,1	0,1	12,9	52	180	0,12	0,12	15,48	62,4 №631	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	200	7,3	5,18	32,5	204	250	10,22	7,42	41,98	274,4	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1159	36,91	31,95	165,5	1064,42	1424,5	50,06	43,34	217,58	1399,93	

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	№ РЕЦЕПТ ТУРЫ
			ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ					Б	Ж	У		
			Б	Ж	У	КК					Б	
Неделя	ЗАВТРАК											
	Каша кукурузная молоч жидк.	154	4,5	6	27,3	177	205	6	8	36,4	236	№311
День 4	Чай с сахаром	160	0,07	0	7,28	28	180	0,09	0	8,2	31,5	№ 312
	Хлеб пшеничный с витаминами	30	2,43	0,42	15,93	77,4	35	2,83	0,49	18,58	90,3	№1,1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	344	7	6,42	50,51	282,4	420	8,92	8,49	63,18	357,8	
	Второй завтрак:											
	Нектар	100	0,3	0	18,5	67	130	0,39	0	24,05	87,1	№268
	ИТОГО:	100	0,3	0	18,5	67	130	0,39	0	24,05	87,1	
	ОБЕД											
	Винегрет овощной	30,00	0,40	1,80	2,54	28,40	50,00	0,68	3,08	4,22	47,40	№71
	Суп картофельный с клецками	150	1	1,5	6,6	44	180	1,17	1,8	7,9	53,1	№38
	Бефстроганов из отварного мяса	50	7,4	7	1,55	99	70	11,9	11	1,9	154,5	№148
	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	30	2,42	0,42	15,92	77,4	40	3,24	0,56	21,24	103,2	№1,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	520,00	15,20	13,43	72,39	473,12	620,00	22,05	19,95	88,22	623,35	
	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:	1164	31,1	26,05	169,2	1026,92	1420	42,86	36,64	213,13	1341,25	

период планир.	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества с 1 года до 3 лет				энерг. ценность	вес блюда	пищевые вещества с 3 лет до 7 лет				энерг. ценность	вес блюда	тур
			б	ж	у	кк			б	ж	у	кк			
Неделя	З А В Т Р А К														
	Каша пшеничная молочная жидкая	134	4,87	5,74	22,9	162,7		184,5	7,92	31,59			225 №187		
День 5	Чай с сахаром	180	0,09	0	8,2	31,5		180	0,09	0			31,5 № 312		
	Бутерброд с маслом	30	2,05	3,77	12,4	93,4		35	2,4	14,5			109 №1		
	ИТОГО НА ЗАВТРАК	344	7,01	9,51	43,5	287,6		399,5	9,15	54,29			365,5		
	Второй завтрак:														
	Фрукт	100	1,5	0	22,4	70		130	1,95	0			91 №11,29		
	ИТОГО:	100	1,5	0	22,4	70		130	1,95	0			91		
	О Б Е Д														
	Икра морковная	30,00	0,67	2,10	3,00	34,50		50,00	1,08	5,00			56,60 №64		
	Борщ с капустой и картоф.	150	1	2,9	7	58		180	1,26	8,46			71,1 №110		
	РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ	50	7,89	3,83	1,55	72,22		70	11,04	2,17			101,11 №374		
	Картофельное пюре	110	2,39	3,36	16,5	104,84		130	2,83	19,09			123,91 №133		
	Кисель из концентрата на плодовых	150	0,09	0,09	17,7	69,75		180	0,09	21,24			83,70 № 294		
	Хлеб пшеничный с витаминами	40	3,24	0,56	21,24	103,2		47,5	3,84	25,22			122,55 №1,1		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	530	15,28	12,84	66,99	442,51		657,5	20,14	81,18			558,97		
	П О Л Д Н И К														
	Драчена	50	3,04	6,9	2,6	95		80	8,71	4,2			151 №288		
	Какао с молоком	160	3,67	2,8	11,61	83,3		160	3,67	11,61			83,3 № 15		
	Хлеб пшеничный с витаминами	10	0,81	0,14	5,31	25,8		10	0,81	5,31			25,8 №1,1		
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	220	7,52	9,84	19,52	204,1		250	13,19	21,12			260,1		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1194	31,31	32,19	152,41	1004,21		1437	44,43	185,71			1275,57		

период период	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	№ рецепта туры
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
Неделя	З А В Т Р А К											
День 6	Суп молочный с крупой	150	3,1	3,5	9,7	82	200	4,1	4,6	12,9	109 №161	
	Чай с сахаром	150	0,07	0	6,8	26,25	160	0,07	0	7,28	28 № 312	
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,4	14,5	109	40	2,4	8,6	14,6	146 №1	
	Печенье	15	1,2	1,5	11,1	63	15	1,2	1,5	11,1	63 №9	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	350	6,77	9,4	42,1	280,25	415	7,77	14,7	45,88	346	
	Второй завтрак:											
	Нектар	100	0,3	0	18,5	67	130	0,39	0	24,05	87,1 №268	
	ИТОГО:	100	0,3	0	18,5	67	130	0,39	0	24,05	87,1	
	О Б Е Д											
	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 гречневая рассыпчатая	110	5,22	4,49	20,99	144,83	130	6,15	5,02	24,7	171,6 №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	20	0,81	0,14	5,31	51,6	40	3,24	0,56	21,24	103,2 №1,1	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	510,00	16,26	15,38	64,24	486,92	620,00	23,31	20,00	89,05	639,10	
	П О Л Д Н И К											
	Пирожки печеные с капустой	60	3,9	4,56	19,8	136,8	80	5,25	6	26,4	181,7 №738	
	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:	210	6,7	7,16	28,2	205,2	260	8,65	9,1	36,48	263,7	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1184,00	30,03	31,94	153,04	1039,37	1425,00	40,12	43,80	195,46	1335,90	

период годы	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества с 1 года до 3 лет			вес блюда	энерг. ценность	пищевые вещества с 3 лет до 7 лет			энерг. ценность	жирность г/г
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
Неделя	ЗАВТРАК											
	Каша ячневая молочная вязкая	134	4,82	5,33	24,95		170	164,5	5,94	5,5	30,75	209,74 №171
День 7	Чай с сахаром	180	0,09	0	8,2		31,5	200	0,1	0	9,1	35 № 312
	Бутерброд с повидлом	35	2,02	0,35	19,37		88,9	40	2,3	0,4	22,13	101,60 №4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	349	6,93	5,68	52,52		290,4	404,5	8,34	5,9	61,98	346,34
	Второй завтрак:											
	Фрукт	100	1,5	0	22,4		70	130	1,95	0	29,12	91 №11,29
	ИТОГО:	100	1,5	0	22,4		70	130	1,95	0	29,12	91
	ОБЕД											
	Икра морковная	30,00	0,67	2,10	3,00		34,50	50,00	1,08	3,50	5,00	56,60 №64
	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	16,5		104,84	130	2,83	3,98	19,09	123,91 №133
	Кисель плодово-ягодный	150	0,09	0,09	17,7		69,75	150	0,09	0,09	17,7	69,75 №294
	Хлеб пшеничный с витаминами	30	2,42	0,42	15,92		77,4	47,5	3,84	0,66	25,22	122,55 №1,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	530	17,96	12,4	72,37		472,71	641	24,37	16,74	90,9	611,62
	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	160	3,67	2,8	11,61		83,3	160	3,67	2,8	11,61	83,3 № 15
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	220	9,28	10,84	17,83		203,2	260	12,18	15,14	18,34	281,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1194	35,67	28,92	165,12		1036,31	1435,5	46,84	37,78	200,34	1330,46

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	№ РЕЦЕПТ ТУРЫ
			Б	Ж	У	КК		Б	Ж	У	КК	
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	2,4	4,4	14,5	109	40	2,4	8,6	14,6	146	№1
	Печенье	15	1,2	1,5	11,1	63	15	1,2	1,5	11,1	63	№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	6,97	9	44,3	287,25	415	7,65	13,88	48,21	347,6	
	Второй завтрак:											
	Нектар	100	0,3	0	18,5	67	130	0,39	0	24,05	87,1	№268
	ИТОГО:	100	0,3	0	18,5	67	130	0,39	0	24,05	87,1	
	О Б Е Д											
	Салат картофельный с зеленым горошком	30	0,97	3	3,07	43,5	50	1,58	5	5,08	72,5	№52
	СВЕКОЛЬНИК	150,00	1,20	3,10	8,20	66,00	180,00	1,44	3,69	9,81	78,30	№34
	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	14,12	14,65	20,9	271,68	150	17,65	18,31	26,12	339,6	№443
	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	№1,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	485	23,62	21,39	71	554,73	607,5	29,91	27,84	90,53	712,85	
	П О Л Д Н И К											
	Запеканка из творога	80	12,9	9,36	16,3	202	110	17,7	12,8	22,7	278,80	№366
	Чай	150	0,1	0,02	0,02	1	150	0,1	0,02	0,02	1	№281
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	230	13	9,38	16,32	203	260	17,8	12,82	22,72	279,80	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1165	43,89	39,77	160,67	1111,98	1412,5	55,75	54,54	185,51	1427,35	

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	№ РЕЦЕПТОВ
			Б	Ж	У			Б	Ж	У		
						КК					КК	
Неделя	ЗАВТРАК											
День 9	Каша овсяная "Геркулес" мол. вязкая	134	5,29	6,4	23,2	172,5	205	7,7	9,6	32,4	247	№302
	Чай с сахаром	180	0,09	0	8,2	31,5	180	0,09	0	8,2		
	Бутерброд с повидлом	35	2,02	0,35	19,37	88,9	35	2,02	0,35	19,37	31,5	№ 312
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	349	7,4	6,75	50,77	292,9	420	9,81	9,95	59,97	88,9	№ 4
	Второй завтрак:										367,40	
	Фрукт	100	1,5	0	22,4	70	130	1,95	0	29,12	91	№11,29
	ИТОГО:	100	1,5	0	22,4	70	130	1,95	0	29,12	91	
	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
	Фрикадельки из кур	50	3,18	6,61	6,46	98,62	70	4,78	9,93	9,7	147,94	№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	30	2,42	0,42	15,92	77,4	40	3,24	0,56	21,24	103,2	№1,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	520,00	11,15	14,51	77,06	486,84	620,00	15,18	21,20	95,70	642,79	
	ПОЛДНИК											
	Шанежка с картофелем	50	4,8	4,5	22,7	150	70	6,76	6,3	31,8	211,1	№540
	Кофейный напиток на молоке	160	1,06	1,06	9,6	51,2	180	1,26	1,26	11,07	58,5	№14
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	210	5,86	5,56	32,3	201,2	250	8,02	7,56	42,87	269,60	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1179	25,91	26,82	182,53	1050,94	1420	34,96	38,71	227,66	1370,79	

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		
											КК	
Неделя	ЗА В Т Р А К											
	Каша манная молочная жидкая	154	3,8	5,9	17,6	138	184,5	4,5	7,02	21,06	165,6	№311
День 10	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,4	14,5	109	40	2,4	8,6	14,6	146	№1
	Чай с сахаром	160	0,07	0	7,28	28	180	0,09	0	8,2	31,5	№ 312
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	349	6,27	10,3	39,38	275	404,5	6,99	15,62	43,86	343,1	
	Второй завтрак:											
	Нектар	100	0,3	0	18,5	67	130	0,39	0	24,05	87,1	№268
	ИТОГО:	100	0,3	0	18,5	67	130	0,39	0	24,05	87,1	
	О Б Е Д											
	Салат "Студенческий"	30	1	3,5	1,9	43,5	50	1,7	5,8	3,1	72,5	№37
	Суп картофельный С МАК ИЗД	150	1,6	1,5	11,3	67	180	1,98	1,89	13,59	80,1	№140
	РЫБА ТУШЕНАЯ ВТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	50	7,89	3,83	1,55	72,22	70	11,04	5,36	2,17	101,11	№374
	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	110	2,38	3,57	10,36	82,5	130	2,82	4,22	12,24	97,5	№534
	Кисель из концентрата на плодовых	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	№1,1
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	525	15,79	12,98	61,39	425,27	657,5	21,47	18,02	77,56	557,46	
	П О Л Д Н И К											
	Дучмаки с творогом	50	7,9	6	14,4	144	75	11,8	9,1	21,6	217	№81
	Компот из свежих плодов	180	0,12	0,12	15,48	62,4	180	0,12	0,12	15,48	62,4	№631
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	230	8,02	6,12	29,88	206,4	255	11,92	9,22	37,08	279,4	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1204	35,93	29,4	149,15	973,67	1447	40,77	42,86	182,55	1267,06	

1170,00	33,11	40,61	132,10	1054,61	1462,50	43,09	51,52	179,94	1349,12
1164	31,59	33,46	166,43	1084,14	1442	39,5	42,4	206,64	1354,46
1159	36,91	31,95	165,5	1064,42	1424,5	50,06	43,34	217,58	1299,93
1164	31,1	26,05	169,2	1026,92	1420	42,86	36,64	213,13	1341,25
1194	31,31	32,19	152,41	1004,21	1437	44,43	43,54	185,71	1275,57
1184	30,03	31,94	153,04	1039,37	1425	40,12	43,8	195,46	1335,9
1194	35,67	28,92	165,12	1036,31	1435,5	46,84	37,78	200,34	1330,46
1165	43,89	39,77	160,67	1111,98	1412,5	55,75	54,54	185,51	1427,35
1179	25,91	26,82	182,53	1050,94	1420	34,96	38,71	227,66	1370,79
1204	35,93	29,4	149,15	973,67	1447	40,77	42,86	182,55	1267,06
11777,00	335,45	321,11	1596,15	10446,57	14326,00	438,38	435,13	1994,52	13351,89
1177,7	33,6	32,2	159	1043,6	1432,6	44	43,6	198,5	1344,3