

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



УТВЕРЖДАЮ:

ЗАВЕДУЮЩИЙ МБДОУ Д/С №11

С.ОЗЕРО

МБДОУ
детский сад № 11
с.Озеро

Е.И.Тадких

ПРИКАЗ №

01

Тадких

20

03

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: ВЕСНА -ЛЕТО

(с1 марта по 31 августа)

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 белокачаной 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
	Рассольник ленинградский	150,00	1,30	3,00	9,30	71,00	180,00	1,53	3,78	11,07	86,40	№50
	Зразы "Школьные"	50,00	8,01	7,07	7,54	126,78	70,00	10,92	9,65	10,28	172,89	№96
	Картофельное пюре	110,00	2,39	3,36	16,15	104,84	130,00	2,83	3,98	19,09	123,91	№133
	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	20,00	1,62	0,28	10,62	51,60	40,00	3,24	0,56	21,24	103,20	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	510	14,84	16,56	67,06	477,71	620	20,83	22,62	86,13	633,8	
	ПОЛДНИК											
	Омлет натуральный	50	4,8	7,9	0,91	94,1	80	7,7	12,2	1,42	146,6	№340
	Какао с молоком	150	3,24	2,47	10,27	73,5	160	3,67	2,8	11,61	83,3	№ 15
	Хлеб пшеничный с витаминами	10	0,81	0,14	5,31	25,8	10	0,81	0,14	5,31	25,8	№1,1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	210	8,85	10,51	16,49	193,4	250	12,18	15,14	18,34	255,7	
	ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:	1170	32,25	35,91	151,92	1053,81	1375	43,07	47,9	180,84	1321,2	

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		
			Б	Ж	У	КК		Б	Ж	У
Неделя	ЗАВТРАК									
	Каша манная молочная вязкая	154	3,8	5,9	17,6	138	184,5	4,5	7,02	21,06
День 2	Чай с сахаром	150	0,07	0	6,8	26,25	180	0,09	0,09	8,2
	Бутерброд с маслом	35	2,49	4,04	15,97	110,45	35	2,49	4,04	15,97
	Печенье	10	0,8	1	7,4	42	10	0,8	1	7,4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	349	7,16	10,94	47,77	316,7	409,5	7,88	12,15	52,63
	Второй завтрак:									
	Сок	100	0,3	0	18,5	72	100	0,3	0	18,5
	ИТОГО:	100	0,3	0	18,5	72	100	0,3	0	18,5
	ОБЕД									
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,26	2,82	7,32	58,42	180	1,52	3,38	8,79
	Митболы с томатным соусом	50	5,75	3	5,57	72,06	70	8,05	4,21	7,8
	Каша пшеничная рассыпчатая	120	4,73	2,58	29,39	174,41	150	4,73	2,58	29,39
	Чай с сахаром	150	0,06	0,01	8	32,41	150	0,07	0,01	9
	Хлеб пшеничный с витаминами	35	2,83	0,49	18,58	90,3	47,5	3,84	0,66	25,22
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	505	14,63	8,9	68,86	427,6	597,5	18,21	10,84	80,2
	ПОЛДНИК									
	Картофель по- деревенски	80	2,33	3,12	18,94	113,5	100	2,91	3,91	23,68
	Кофейный напиток	150	2,8	2,6	8,4	68,4	150	2,8	2,6	8,4
	Хлеб пшеничный с витаминами	10	1,62	0,28	10,62	51,6	20	1,62	0,28	10,62
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	240	6,75	6	37,96	233,5	270	7,33	6,79	42,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1194	28,84	25,84	173,09	1049,8	1377	33,72	29,78	194,03

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
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
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
День 3	Чай с сахаром	180	0,09	0	8,2	31,5	180	0,09	0	8,2	31,5
	Бутерброд с сыром	35	3,92	2	15,48	96,3	35	3,92	2	15,48	96,3
	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
	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
	Щи из свежей капусты	150	1,26	3,44	5,66	59,08	180	1,52	4,13	6,79	70,9
	Плов из говядины	120	14,12	14,65	20,9	271,68	150	17,67	18,31	26,12	339,6
	Напиток чайный витаминный	150	4,5	0,15	20,25	83,25	180	5,4	0,18	24,3	99,9
	Хлеб пшеничный с витаминами	20	1,62	0,28	10,62	51,6	40	3,24	0,56	21,24	103,2
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	470	22,58	20,82	60,91	504,75	600	29,64	27,01	84,26	678,84
	ПОЛДНИК										
	Ватрушка французская	50	5,39	7,21	25,16	187,59	70	7,54	10,09	35,22	262,62
	Чай с сахаром	150	0,06	0,01	8	32,41	180	0,07	0,01	9	36,46
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	200	5,45	7,22	33,16	220	250	7,61	10,1	44,22	299,08
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1119	38,34	35,24	163,89	1090,41	1349,5	49,42	46,31	207,41	1413,62

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.вяз.	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											
	Суп картофельный с крупой	150	1,29	1,9	10,68	65,16	180	1,55	2,28	12,82	78,2	№57
	Биточки рыбные	50	8,1	5,7	6,9	112	70	11,29	8,02	9,61	156,8	№388
	Картофельное пюре	110	2,39	3,36	16,15	104,84	130	2,83	3,98	19,09	123,91	№133
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,07	21,87	88,24	180	0,5	0,09	26,25	105,88	№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:	495	15,01	11,52	74,18	460,54	607,5	20,01	15,03	92,99	587,34	
	ПОЛДНИК											
	Макаронник	50	3,09	2,29	15,73	95,88	80	4,93	3,66	25,17	153,4	№262
	Кофейный напиток	150	2,8	2,6	8,4	68,4	150	2,8	2,6	8,4	68,4	№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:	210	7,51	5,17	34,75	215,88	250	9,35	6,54	44,19	273,4	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1155	33,03	26,7	178,07	1081,69	1357,5	41,09	33,13	212,63	1309,95	

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 гречневая молочная вязкая	154	6,92	7,18	29,14	209,25	184,5	8,26	8,57	34,78	249,75	№302
День 5	Бутерброд с сыром	40	3,92	2	15,48	96,3	40	3,92	2	15,48	96,3	№4
	Чай с сахаром	160	0,07	0	7,28	28	180	0,09	0	8,2	31,5	№ 312
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	354	10,91	9,18	51,9	333,55	404,5	12,27	10,57	58,46	377,55	
	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 «Нежный »	30	0,47	1,82	2,72	39,14	50	0,89	3,54	3,81	51,48	№138
	Суп - лапша домашняя	150	2,44	4,14	11,4	92,67	180	2,93	4,97	13,68	111,21	№62
	"Ежики" куринные	50	7,64	3	5,85	81,78	70	10,7	4,2	8,2	114,5	№605
	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	35	2,83	0,49	18,58	90,3	47,5	3,84	0,66	25,22	122,55	№1
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	525	16,98	13,82	86,47	548,19	627,5	22,54	18,53	103,57	672,42	
	ПОЛДНИК											
	Ватрушка с творогом	50	5,8	3,6	19,4	136	70	8,1	5,1	27,6	191	№242
	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	9,04	6,07	29,67	209,5	250	11,98	8,07	39,9	279,2	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1075	38,09	29,07	190,44	1182,24	1382	48,29	37,17	224,33	1420,17	

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 макаронными изделиями	150	3,3	3,1	11,9	89	180	3,96	3,78	14,31	107,1	№75
День 6	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,4	14,5	110,45	35	2,4	4,4	14,5	110,45	№1
	Печенье	15	1,2	1,5	11,1	63	20	1,6	2	14,8	84	
	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	288,7	415	8,05	10,18	51,81	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	
	ОБЕД											
	Салат витаминный с растительным маслом	30	0,32	4,84	3,71	58,86	50	0,53	8,07	6,19	98,1	№33
	Свекольник	150	1,2	3,1	8,2	66	180	1,4	3,7	9,2	78	№65
	Гуляш из отварного мяса	50	7,82	7,78	2,15	109,83	70	10,95	10,9	3,01	153,76	№67
	Кисель из концентрата на плодовых	150	0,09	0,09	17,7	69,75	150	0,09	0,09	17,7	69,75	№ 294
	Макаронные изделия отварные	110	3,58	2,64	23,91	136,08	130	4,66	3,44	31,09	176,91	№197
	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	15,84	18,94	74,25	530,82	627,5	21,47	26,86	92,41	699,07	
	ПОЛДНИК											
	Плов бухарский	100	2,4	5,7	26,3	166,5	100	2,4	5,7	26,3	166,5	№239
	Чай с сахаром	150	0,05	0,009	7,5	30,38	150	0,05	0,009	7,5	30,38	№ 258
	Хлеб пшеничный с витаминами	10	0,81	0,14	5,31	25,8	20	1,62	0,28	10,62	51,6	№1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	260	3,26	5,849	39,11	222,68	270	4,07	5,989	44,42	248,48	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1235	26,07	33,789	176,16	1114,2	1412,5	33,89	43,029	207,14	1352,6	

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											
День 7	Каша ячневая молочная вязкая	154	5,57	6,15	28,79	196,36	164,5	5,94	5,5	30,75	209,74	№171
	Чай с сахаром	160	0,07	0	7,28	28	200	0,1	0	9,1	35	№312
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,4	14,5	110,45	35	2,4	4,4	14,5	110,45	№1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	349	8,04	10,55	50,57	334,81	399,5	8,44	9,9	54,35	355,19	
	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 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
	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	18,19	12,97	77,35	500,35	641	24,18	17,63	93,15	627,67	
	ПОЛДНИК											
	Плюшка новомосковская	50	4,05	2,86	28,17	154,5	70	5,67	4	39,44	216,3	№248
	Кисель плодово-ягодный	150	0,09	0,09	17,7	69,75	180	0,1	0,1	21,24	83,7	№294
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	200	4,14	2,95	45,87	224,25	250	5,77	4,1	60,68	300	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1184	31,87	26,47	196,19	1150,41	1390,5	39,89	31,63	230,58	1373,86	

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 пшеница молочная жидкая	154	5,6	6,6	26,4	187		184,5	6,66	7,92	31,59	225		№187
День 8	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 (a)
	ИТОГО НА ЗАВТРАК	349	8,16	10,64	49,65	325,45		399,5	9,24	11,96	55,76	366,95		
	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 " Студенческий	30	1,22	3,7	2,87	49,77		50	2,03	6,17	4,78	82,96		№38
	Суп картофельный с лапшой домашней	150	1,71	1,7	10,7	66		180	2,07	1,2	12,9	79		№ 57
	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	15,82	16,22	69,22	470,44		657,5	20,94	22,36	89,14	629,85		
	ПОЛДНИК													
	Омлет натуральный	50	4,8	7,9	0,91	94,1		80	7,7	12,2	1,42	146,6		№340
	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:	210	7,85	10,51	16,49	193,4		250	10,75	14,81	17	271,7		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1184	32,13	37,37	153,86	1061,29		1407	41,23	49,13	180,4	1340,5		

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 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	31,50	№ 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	5,87	10,09	48,87	307,53	404,5	7,14	11,51	60,36	360,91	
	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											
	Суп из овощей	150	1,2	2,6	6,5	55	180	1,44	3,12	7,8	66,00	№135
	Котлеты, бит., шницеля	50	7,8	10,8	8,3	163	70	11	15,2	10,9	225,00	№451
	Макаронные изделия отварные	110	3,58	2,64	23,91	136,08	130	4,66	3,44	31,09	176,91	№197
	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:	495	15,5	16,62	74,99	514,13	607,5	21,03	22,51	96,25	674,16	
	ПОЛДНИК											
	Сырники из творога	60	1,35	7,35	10,8	156,75	80	1,5	9,8	14,4	209,00	№358
	Чай с сахаром	150	0,06	0,01	8	32,41	150	0,07	0,01	9	36,46	№258
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	210	1,41	7,36	18,8	189,16	230	1,57	9,81	23,4	245,46	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1154	24,28	34,07	165,06	1101,82	1342	31,24	43,83	202,41	1371,53	

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 гречневая молочная вязкая	134	6,92	7,18	29,14	209,25	184,5	8,26	8,57	34,78	249,75	№302
День 10	Бутерброд с повидлом	35	2,02	0,35	19,37	88,9	35	2,02	0,35	19,37	88,9	№4
	Чай с сахаром	180	0,09	0	8,2	31,5	180	0,09	0	8,2	31,5	№ 312
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	349	9,03	7,53	56,71	329,65	399,5	10,37	8,92	62,35	370,15	
	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											
	Винегрет овощной	30	0,54	2,46	3,38	37,92	50	0,68	3,08	4,22	47,4	№41
	Суп картофельный протертый с гренками	150	3,2	4,6	16,8	123	180	4,3	6	22,4	162	№57
	Голубцы ленивые	130	12,08	17,07	10,67	238,4	150	13,94	19,69	12,31	275,08	№115
	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	20	1,62	0,28	10,62	51,6	40	3,24	0,56	21,24	103,2	№1
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	480	17,53	24,5	59,17	520,67	600	22,25	29,42	81,41	671,38	
	ПОЛДНИК											
	Драчена	50	3,04	6,9	2,6	95	80	8,71	11	4,2	151	№288 (2)
	Кофейный напиток	150	2,8	2,6	8,4	68,4	150	2,8	2,6	8,6	68,4	№ 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:	210	7,46	9,78	21,62	215	250	13,13	13,88	23,42	271	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1139	34,32	41,81	156	1137,32	1349,5	46,05	52,22	185,68	1384,53	

1170	32,25	35,91	151,92	1053,81	1375	43,07	47,9	180,84	1321,2
1194	28,84	25,84	173,09	1049,8	1377	33,72	29,78	194,03	1231,03
1119	38,34	35,24	163,89	1090,41	1349,5	49,42	46,31	207,41	1413,62
1155	33,03	26,7	178,07	1081,69	1357,5	41,09	33,13	212,63	1309,95
1075	38,09	29,07	190,44	1182,24	1382	48,29	37,17	224,33	1420,17
1235	26,07	33,789	176,16	1114,2	1412,5	33,89	43,029	207,14	1352,6
1184	31,87	26,47	196,19	1150,41	1390,5	39,89	31,63	230,58	1373,86
1184	32,13	37,37	153,86	1061,29	1407	41,23	49,13	180,4	1340,5
1154	24,28	34,07	165,06	1101,82	1342	31,24	43,83	202,41	1371,53
1139	34,32	41,81	156	1137,32	1349,5	46,05	52,22	185,68	1384,53
11609	319,22	326,269	1704,68	11022,99	13742,5	407,89	414,129	2025,45	13518,99
1160,9	31,922	32,6269	170,468	1102,299	1374,25	40,789	41,4129	202,545	1351,899