

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Малышок», г. Таруса Тарусского района Калужской области**

**Утверждено заведующей  
МБДОУ д/с «Малышок» О.В.Власовой  
03.09.2022 г.**

**Примерное цикличное( десятидневное) меню**

**МБДОУ д/с «Малышок»**

**2022-2023год**

**Сезон: осенне- зимний**

**Возрастная категория 1.5 до 7 лет**

**Рецептура составлена на основе сборника технологических карт, рецептов блюд  
кулинарных изделий для детского питания.  
Составители: М.П. Могильный, В.А. Тутельян, И.М. Скурихин.  
ДеЛипринт 2011г; ИП Поляковский Ю.И., 2011.**

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД, Г		БЕЛКИ, Г		ЖИРЫ, Г		УГЛЕВОДЫ, Г		ЭЦ ККАЛ		ВИТАМИН С		№ РЕЦ
		С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200/5	150/4	5,0	3,8	7,8	5,9	23,4	17,6	184	138	0,55	0,41	194
	Коф. нап. на молоке	200	150	2,8	2,1	2,2	1,7	14,8	11,0	87	66	0,52	0,39	290
	Бутерброд с повидлом	30/40/10	20/23/7	2,4	1,6	7,5	5,1	36,9	22,6	222	141	0,08	0,05	4
Итого:				10.2	7.5	17.5	12.7	75.1	51.2	493	345	1.15	0.85	
ПЗАВТРАК	Банан	100	50	1,50	0,80	0,50	0,30	21,0	10,5	96	48	10	5	
Итого:				1.50	0.80	0.50	0.30	21.0	10.5	96	48	10	5	
ОБЕД	Салат из кв. капусты	60	40	0,9	0,6	3,0	2,0	4,8	3,2	53	35	14,88	9,92	10
	Суп картофельный с клецками	250	200	2,1	1,2	3,0	1,8	14,4	8,7	94	56	6,60	3,96	58
	Куры отварные	70	50	17,5	12,5	14,7	10,5	0,3	0,2	203	145	0,67	0,48	127
	Рис рассыпчатый	150	120	3,7	3,0	3,6	2,9	37,6	30,08	201	160	8,48	6,78	179
	Кисель из концентрата	200	150	0	0	0	0	20,0	15,0	76	57	0	0	303
	Хлеб ржаной	50	40	3,3	2,64	0,6	0,48	16,7	13,4	87	69	0	0	55
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	48	48	0	0	
Итого:				29.08	21.52	25.1	17.88	103.46	80.24	762	570	30.63	21.14	
УП.ПОЛДН.	Яйцо вареное вкрутую	40	40	5,08	5,08	4,06	4,06	0,28	0,28	63	63	0	0	213
	Винегрет овощной	60	40	0,8	0,5	1,4	0,9	4,3	2,9	33	22	3,11	2,07	41
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,03	0,02	9,1	4,6	25	18	0	0	286
	Хлеб пшеничный	30	15	2,34	1,19	0,30	0,15	14,49	7,20	71	36	0	0	
	Печенье	30	30	1,92	1,92	5,04	5,04	20,55	20,55	131	131	0	0	
Итого:				10.24	8.79	10.83	10.17	48.72	35.53	323	270	3.11	2.07	
Итого за день:				51.02	38.61	53.93	41.05	248.28	177.47	1674	1233	44.89	29.06	

## ДЕНЬ ВТОРОЙ

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД, Г		БЕЛКИ, Г		ЖИРЫ, Г		УГЛЕВОДЫ, Г		ЭЦ ККАЛ		ВИТАМИН С		№ РЕЦ
		с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная вязкая	200/5	150/4	9.0	6.8	9.0	6.7	37.0	27.8	266	200	0.50	0.38	185
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,03	0,02	9,1	4,6	25	18	0	0	286
	Бутерброд с маслом	50/5	30/5	4	2,4	4.6	4,4	24.2	14.5	156	109	0	0	1
<b>Итого:</b>				<b>13.1</b>	<b>9.3</b>	<b>13.9</b>	<b>11.12</b>	<b>70.3</b>	<b>46.9</b>	<b>447</b>	<b>327</b>	<b>050</b>	<b>038</b>	
2 ЗАВТРАК	Сок персиковый	150	100	0.56	0,45	0	0	30.06	24,02	117	93	0.48	0,38	
<b>Итого:</b>				<b>0.56</b>	<b>0,45</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>30.06</b>	<b>24,02</b>	<b>117</b>	<b>93</b>	<b>0.48</b>	<b>0,38</b>	
ОБЕД	Салат из свеклы с изюмом	60	40	0.7	0,5	3.6	2.3	7.0	4.8	62	41	0.39	0,26	25
	Рассольник ленинград.	200/8	150/5	1.7	1,3	4.8	3,5	12.3	9.2	104	77	5.36	4.02	53
	Гуляш	70/50	50/50	20.1	14,5	20.5	15.7	3.2	3,2	277	212	0.94	0.51	94
	Картофельное пюре	150	120	3.1	2.4	4,6	3.7	20,1	16,1	137	109	10,4	8,34	141
	Компот из смеси сухофруктов	200	150	0.9	0,7	0,05	0,03	20,6	15.4	89	67	0,13	0,01	295
	Хлеб ржаной	50	40	3.3	2,64	0.6	0,48	16.7	13,36	87	69	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	20	1.58	1.58	0,2	0,2	9,66	9,66	48	48	0	0	
<b>Итого:</b>				<b>31.38</b>	<b>23.62</b>	<b>34.35</b>	<b>25.91</b>	<b>89.56</b>	<b>71.72</b>	<b>804</b>	<b>623</b>	<b>17.22</b>	<b>13.14</b>	
УПЛОТН. ПОЛДН.	Вареники ленивые	150/4	120/3	22.1	17.7	13.5	10.8	21.4	17.1	298	238	0,23	0,18	228
	Какао с молоком	200	150	3.6	2,7	3,3	2,0	13.7	9.9	100	70	0.52	0,39	291
	Хлеб пшеничный	30	15	2,37	1,19	0,30	0,15	14,49	7,25	71	36	0	0	
	Вафли	10	10	0,28	0,28	0,33	0,33	7,73	7,73	33	33	0	0	
<b>Итого:</b>				<b>28.35</b>	<b>21.87</b>	<b>17.43</b>	<b>13.28</b>	<b>70.6</b>	<b>41.98</b>	<b>502</b>	<b>377</b>	<b>075</b>	<b>057</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>73.39</b>	<b>55.24</b>	<b>65.68</b>	<b>50.31</b>	<b>260.52</b>	<b>184.62</b>	<b>1870</b>	<b>1420</b>	<b>18.95</b>	<b>14.47</b>	

## ДЕНЬ ТРЕТИЙ

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД, Г		БЕЛКИ, Г		ЖИРЫ, Г		УГЛЕВОДЫ, Г		ЭЦ ККАЛ		ВИТАМИН С		№ РЕЦ
		с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	150/4	5.0	3.8	7.8	5.9	30.9	23.7	215	164	0,54	0,41	197
	Коф. нап. на молоке	200	150	2,8	2,1	2.2	1.7	14,8	11.0	87	66	0,52	0,39	290
	Бутерброд с сыром	50/15	30/10	7.9	5,0	4,7	3,0	24,2	14,5	172	106	0,11	0,07	3
<b>Итого:</b>				<b>15.7</b>	<b>10.9</b>	<b>14.7</b>	<b>10.6</b>	<b>69.9</b>	<b>49.2</b>	<b>474</b>	<b>336</b>	<b>1.17</b>	<b>0.87</b>	
ПЗАВТРАК	Йогурт	200	160	5,6	4,5	0,1	0,07	7,3	5,8	51	42	0,56	0,45	
<b>Итого:</b>				<b>5,6</b>	<b>4,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,07</b>	<b>7,3</b>	<b>5,8</b>	<b>51</b>	<b>42</b>	<b>0,56</b>	<b>0,45</b>	
ОБЕД	Салат луковый	60	40	0.4	0.3	2.7	1.8	2.1	1.4	34	23	2.28	1.52	45
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	150	2,1	1,7	3,4	2,6	9.3	7,9	77	62	0,48	0,36	65
	Котлета рыбная	75	50	12,1	8,1	8,6	5,7	10,3	6,9	168	112	34,95	23,3	82
	Капуста тушённая	150	120	3,3	2,6	4,9	3,9	14,1	11,3	113	90	24,7	19,7	143
	Компот из св. плодов	200	150	0,2	0,1	0,1	0,1	17,2	12,9	69	52	1,60	1,20	296
	Хлеб ржаной	50	40	3.3	2,64	0.6	0,48	16.7	13,4	87	69	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	20	1.58	1.58	0,2	0,2	9,66	9,66	48	48	0	0	
<b>Итого:</b>				<b>22.98</b>	<b>17.02</b>	<b>20.5</b>	<b>14.78</b>	<b>79.36</b>	<b>63.46</b>	<b>596</b>	<b>456</b>	<b>64.01</b>	<b>46.08</b>	
УП. ПОЛД.	Оладьи с мол.сгущен.	70/15	50/10	6.4	4.5	6.0	4.2	35.4	24.9	221	156	0,35	0,24	251
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,03	0,02	9,1	4,6	25	18	0	0	286
	Пряник	25	25	1,50	1,50	1,2	1,2	18,8	18,8	92	92	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	15	2,37	1,19	0,30	0,15	14,49	7,25	71	36	0	0	
<b>Итого:</b>				<b>10.37</b>	<b>7.29</b>	<b>7.29</b>	<b>5.57</b>	<b>77.79</b>	<b>55.55</b>	<b>409</b>	<b>302</b>	<b>0.35</b>	<b>0.24</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>54.65</b>	<b>39.71</b>	<b>42.59</b>	<b>31.02</b>	<b>234.35</b>	<b>174.01</b>	<b>1530</b>	<b>1136</b>	<b>66.09</b>	<b>47.64</b>	

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД, Г		БЕЛКИ, Г		ЖИРЫ, Г		УГЛЕВОДЫ, Г		ЭЦ ККАЛ		ВИТАМИН С		№ РЕЦ
		с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	
ЗАВТРАК	Суп молочный с мак изделиями	200/5	150/5	4,4	3,3	4,2	3,1	15,9	11,9	119	89	0,52	0,39	77
	Чай с молоком и сахаром	200	150	1,4	1,1	1,1	0,8	11,3	6,2	59	36	0,26	0,19	287
	Бутерброд с маслом	50/5	30/5	4	2,4	4,6	4,4	24,2	14,5	156	109	0	0	1
Итого:				9.8	6.8	9.9	8.3	51.4	32.6	334	234	0.78	0.58	
ПЗАВТРАК	Яблоко	150	100	0,5	0,4	0,5	0,4	12,25	9,80	53	47	12,5	10,0	
Итого:				0,5	0,4	0,5	0,4	12,25	9,80	53	47	12,5	10,0	
ОБЕД	Свекла отварная	60	40	0,8	0,6	0,1	0,0	4,3	2,9	21	14	1,22	0,81	17
	Щи из св. капусты с карт	200/8	150/5	1,4	1,0	4,5	3,2	6,8	5,1	76	56	9,6	7,2	52
	Жаркое по-домашнему	150/70	100/50	22,2	15,8	22,7	15,9	20,3	13,5	375	261	9,40	6,27	96
	Огурцы солёные дольками	20	15	0,15	0,11	0,02	0,01	0,31	0,23	2	1	0,4	0,3	
	Напиток апельсиновый	200	150	0,1	0,1	0,01	0,01	18,9	14,1	73	54	2,33	1,68	297
	Хлеб ржаной	50	40	3,3	2,64	0,6	0,48	16,7	13,36	87	69	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	48	48	0	0	
Итого:				29.53	21.83	28.13	19.8	76.97	58.85	682	503	20.62	16.26	
УПЛОТН. ПОЛДН.	Запеканка из творога	150/20	120/15	27,5	21,9	19,8	15,8	35,1	27,6	431	341	0,55	0,43	227
	Кисель из концентрата	200	150	0	0	0	0	20,0	15,0	76	57	0	0	303
	Хлеб пшеничный	30	15	2,37	1,19	0,30	0,15	14,49	7,25	71	36	0	0	
Итого:				29.87	23.09	20.1	15.95	69.59	49.85	578	434	0.55	0.43	
Итого за день:				69.7	52.12	58.63	44.45	210.21	151.10	1647	1218	34.45	27.27	

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД, Г		БЕЛКИ, Г		ЖИРЫ, Г		УГЛЕВОДЫ, Г		ЭЦ ККАЛ		ВИТАМИН С		№ РЕЦ
		С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	
ЗАВТРАК	Каша пшённая молочная жидкая	200/5	150/4	7.4	5.6	8.8	6.6	35.1	26,4	250	187	0.53	0.40	198
	Коф. нап. на молоке	200	150	2,8	2,1	2.2	1.7	14,8	11.0	87	66	0,52	0,39	290
	Хлеб пшеничный	30	15	2,37	1,19	0,30	0,15	14,49	7,25	71	36	0	0	
Итого:				12.57	8.89	11.30	8.45	64.39	44.65	408	289	1.05	0.79	
ПЗАВТРАК	Груша	150	150	0,6	0,6	0,45	0,45	15,45	15,45	65	65	7,5	7,5	
Итого:				0,6	0,6	0,45	0,45	15,45	15,45	65	65	7,5	7,5	
ОБЕД	Салат из моркови	60	40	0,6	0,4	2,7	1,8	8,7	5,8	60	40	2,30	0,69	19
	Свекольник	200	150	1.8	1.3	4.1	3.1	11.9	8.9	95	71	3.99	2.99	67
	Котлета	70/7	50/5	11,0	7,8	15,2	10,8	10,9	8,3	225	163	0,07	0,05	97
	Макаронные изделия отварные	150/5	120/4	5,5	4,3	4,2	3,4	33,3	26,7	196	157	0	0	216
	Напиток из плодов шиповника	200	150	0.6	0,5	0,3	0,2	27.0	20.2	111	83	80	60	300
	Хлеб ржаной	50	40	3.3	2,64	0.6	0,48	16.7	13,36	87	69	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	20	1.58	1.58	0,2	0,2	9,66	9,66	48	48	0	0	
Итого:				24.38	18.52	27.3	19.98	118.16	92.92	822	631	86.36	63.73	
УП. ПОЛД.	Рыбазапеч. в омлете	80	60	14.5	10.9	7.5	5.6	2.2	1.6	134	101	0,69	0,52	80
	Салат из бел.кап. с ябл.	60	40	1,1	0,7	2,7	1,8	5,7	3,8	51	34	11.48	7.60	7
	Чай с лимоном и сах.	200	150	0,2	0,1	0,03	0,03	9,3	6,5	38	27	1.12	0.80	288
	Булочка домашняя	70	50	5.0	3.6	8,0	5,7	38.0	27.1	245	175	0	0	276
Итого:				20.8	15.3	18.23	13.13	55.2	39	468	337	13.29	8.92	
Итого за день:				58.35	43.31	57.28	42.01	253.20	152.10	1763	1322	108.2	80.94	

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД, Г		БЕЛКИ, Г		ЖИРЫ, Г		УГЛЕВОДЫ, Г		ЭЦ ККАЛ		ВИТАМИН С		№ РЕЦ
		с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	
ЗАВТРАК	Макароны изделия с тертым сыром	200/7	150/5	9.7	7.3	16.0	11.8	32.6	24.5	318	236	0,11	0,09	217
	Кофейный напиток на молоке	200	150	2,8	2,1	2.2	1.7	14,8	11.0	87	66	0,52	0,39	290
	Хлеб пшеничный	20	20	1.19	1,19	0.15	0,15	7.25	7,25	36	36	0	0	
Итого:				13.89	11.29	18.15	9.65	53.45	44.95	436	315	0.52	0.56	
ПЗАВТРАК	Яблоко	150	100	0,5	0,4	0,5	0,4	12,25	9,80	53	47	12,5	10,0	
Итого:				0,5	0,4	0,5	0,4	12,25	9,80	53	47	12,5	10,0	
ОБЕД	Салат из моркови	60	40	0,6	0,4	2,7	1,8	8.7	5.8	60	40	2,30	0,69	19
	Уха рыбацкая	200/20	150/10	5.9	3.4	3.0	2.0	10.0	7.5	94	61	6.17	4.61	69
	Запеканка картоф. с мясом	260/6	205/5	22.7	17.5	28.1	21.6	34.7	26.7	493	379	4.25	3.27	138
	Компот из смеси с/ф	200	150	0.9	0,7	0,05	0,03	20,6	15.4	89	67	0,13	0,01	295
	Хлеб ржаной	50	30	3.3	2,64	0.6	0,48	16.7	13,36	87	69	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	20	1.58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	48	48	0	0	
Итого:				32.98	22.42	27.45	19.42	114.46	69.22	842	539	17.73	10.30	
УПЛОТН. ПОЛДН.	Каша из смеси круп	200/5	150/4	8.1	6.0	9.4	7.1	28.9	21.7	234	176	0,51	0,39	188
	Хлеб пшеничный	30	15	2,37	1,19	0,30	0,15	14,5	7,25	71	36	0	0	
	Чай с лимоном и сах.	200	150	0,2	0,1	0,03	0,03	9.3	6.5	38	27	1.12	0.80	288
	Булочка «Веснушка»	70	50	5,5	3,9	2.7	2,9	37,6	26,8	208	149	0,02	0,02	274
Итого:				16.17	11.29	13.83	10.17	88.5	59.25	546	376	1.65	1.25	
Итого за день:				63.54	45.4	59.93	39.64	268.66	183.22	1877	1278	32.4	22.11	

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД, Г		БЕЛКИ, Г		ЖИРЫ, Г		УГЛЕВОДЫ, Г		ЭЦ ККАЛ		ВИТАМИН С		№ РЕЦ
		с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	
ЗАВТРАК	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	200/5	150/4	8.1	6.1	9,8	7,4	35.60	26.7	264	198	0,51	0,38	184
	Какао с молоком	200	150	3.6	2,7	3,3	2,0	13.7	9,9	100	70	0.52	0,39	291
	Бутерброд с маслом	30/10	30/5	2.4	2,4	8.6	4,4	14.6	14.5	146	109	0	0	1
<b>Итого:</b>				<b>14.1</b>	<b>11.2</b>	<b>21.7</b>	<b>13.8</b>	<b>63.9</b>	<b>51.1</b>	<b>510</b>	<b>377</b>	<b>1.03</b>	<b>0.77</b>	
ПЗАВТРАК	Апельсин	100	100	0,90	0,90	0,20	0,20	8,10	8,10	43	43	60,0	60,0	
<b>Итого:</b>				<b>0,90</b>	<b>0,90</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>8,10</b>	<b>8,10</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>60,0</b>	<b>60,0</b>	
ОБЕД	Салат «Здоровье»	60	40	0,9	0,6	3.1	2.0	4.3	2,9	48	32	4.04	2.69	33
	Суп картофельный	200	150	3.9	2.9	3.5	2.6	14.8	11.1	108	80	7.71	5.78	57
	Тефтели из говядины с рисом	70/30	50/20	8.0	5.7	11.2	7.9	9.1	6.4	169	120	0.37	0.25	107
	Капуста тушен.	150	120	3,3	2,6	4,9	3,9	14,1	11,3	113	90	24,7	19,7	143
	Напиток лимонный	200	150	0,1	0,1	0,02	0,01	18,9	14,1	73	54	2,33	1,68	297
	Хлеб ржаной	50	40	3.3	2,64	0.6	0,48	16.7	13,36	87	69	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	20	1.58	1.58	0,2	0,2	9,66	9,66	48	48	0	0	
<b>Итого:</b>				<b>21.08</b>	<b>16.12</b>	<b>23.52</b>	<b>17.09</b>	<b>87.56</b>	<b>68.82</b>	<b>646</b>	<b>493</b>	<b>39.15</b>	<b>30.1</b>	
УПЛОТН. ПОЛДН.	Сырники из творога	120/15	75/10	20.2	12.6	14.9	9.4	24.5	15.3	315	198	0.26	0.17	229
	Кисель из концентрата пл.-яг. экстракта	200	150	0	0	0	0	20,0	15,0	76	57	0	0	303
	Печенье	30	30	1.92	1,92	5.04	5,04	20.55	20,55	131	131	0	0	
	Хлеб пшеничный	30	15	2,37	1,19	0,30	0,15	14,49	7,25	71	36	0	0	
<b>Итого:</b>				<b>24.49</b>	<b>15.71</b>	<b>20.24</b>	<b>14.59</b>	<b>79.54</b>	<b>58.10</b>	<b>593</b>	<b>422</b>	<b>0.26</b>	<b>0.17</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>60.57</b>	<b>43.93</b>	<b>65.66</b>	<b>45.68</b>	<b>239.10</b>	<b>186.12</b>	<b>1792</b>	<b>1335</b>	<b>100.44</b>	<b>91.04</b>	

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД, Г		БЕЛКИ, Г		ЖИРЫ, Г		УГЛЕВОДЫ, Г		ЭЦ ККАЛ		ВИТАМИН С		№ РЕЦ
		С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	
ЗАВТРАК	Каша молочная «Дружба»	200/5	150/4	6,3	4,7	8,1	6,1	33,5	25,1	232	174	0,53	0,40	200
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,03	0,02	9,1	4,6	25	18	0	0	286
	Бутерброд с сыром	50/15	30/10	7,9	5,0	4,7	3,0	24,2	14,5	172	106	0,11	0,07	3
<b>Итого:</b>				<b>14.3</b>	<b>9.8</b>	<b>12.83</b>	<b>9.12</b>	<b>66.8</b>	<b>44.2</b>	<b>429</b>	<b>298</b>	<b>0.64</b>	<b>0.47</b>	
ПЗАВТРАК	Молоко кипячёное	200	175	5,5	4,8	5,6	4,9	8,6	7,5	106	92	1,04	0,91	284
<b>Итого:</b>				<b>5,5</b>	<b>4,8</b>	<b>6,2</b>	<b>5,4</b>	<b>8,6</b>	<b>7,5</b>	<b>110</b>	<b>96</b>	<b>1,04</b>	<b>0,91</b>	
ОБЕД	Салат луковый	60	40	0,4	0,3	2,7	1,8	2,1	1,4	34	23	2,28	1,52	45
	Борщ с капустой и картофелем	200	150	1,4	1,0	4,1	2,9	9,4	7,0	79	58	6,38	4,78	55
	Котлеты рубленые из птицы	70/4	50/3	10,4	7,4	11,4	8,2	11,7	8,3	194	139	0,11	0,08	131
	Каша гречневая	200	150	11,2	8,4	7,0	5,4	46,2	34,6	296	224	0	0	175
	Компот из апельсинов	200	150	0,5	0,3	0,1	0,1	19,0	13,1	79	55	30,0	22,8	294
	Хлеб ржаной	50	40	3,3	2,64	0,6	0,48	16,7	13,36	87	69	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	9,66	9,66	48	48	0	0	
<b>Итого:</b>				<b>28.78</b>	<b>21.62</b>	<b>26.1</b>	<b>19.08</b>	<b>114.76</b>	<b>87.42</b>	<b>817</b>	<b>616</b>	<b>38.77</b>	<b>29.18</b>	
УПЛ. ПОЛ.	Омлет натуральный	90/4	60/3	8,7	5,8	13,8	9,5	1,6	1,1	165	113	0,13	0,09	222
	Сосиска отварная	60	47	6,6	4,7	13,8	9,8	0,51	0,4	153	109	0	0	126
	Хлеб пшеничный	30	15	2,37	1,19	0,30	0,15	14,49	7,25	71	36	0	0	
	Какао с молоком	200	150	3,6	2,7	3,3	2,0	13,7	9,9	100	70	0,52	0,39	291
	Пряник	25	25	1,50	1,50	1,2	1,2	18,8	18,8	92	92	0	0	
<b>Итого</b>				<b>22.77</b>	<b>15.89</b>	<b>32.4</b>	<b>22.65</b>	<b>49.1</b>	<b>37.45</b>	<b>581</b>	<b>420</b>	<b>0.65</b>	<b>0.48</b>	
<b>Итого за день</b>				<b>71.35</b>	<b>52.11</b>	<b>77.53</b>	<b>56.25</b>	<b>239.26</b>	<b>176.57</b>	<b>1937</b>	<b>1430</b>	<b>41.10</b>	<b>31.04</b>	

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД, Г		БЕЛКИ, Г		ЖИРЫ, Г		УГЛЕВОДЫ, Г		ЭЦ ККАЛ		ВИТАМИН С		№ РЕЦ
		с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200/5	150/5	5,0	3,8	7.8	5.9	23.4	17.6	184	138	0,55	0,41	194
	Кофейный напиток	200	150	2,8	2,1	2.2	1.7	14,8	11.0	87	66	0,52	0,39	290
	Бутерброд с маслом	30/10	30/5	2.4	2,4	8.6	4,4	14.6	14.5	146	109	0	0	1
Итого:				10.2	8.3	18.6	12	52.8	43.1	417	313	1.07	0.8	
ПЗАВТРАК	Сок	200	150	0.56	0,45	0	0	30.06	24,02	117	93	0.48	0,38	
Итого:				0.56	0,45	0	0	30.06	24,02	117	93	0.48	0,38	
ОБЕД	Салат из кв. капусты	60	40	0.9	0,6	3.0	2.0	4.8	3.2	53	35	14.88	9.92	10
	Суп крестьянский с крупой	200	150	1.8	1,4	3.9	3,1	10.1	7,6	87	67	6.41	4,81	64
	Шницель из говядины	70/7	50/5	11.0	7.8	15.2	10.8	10.9	8.3	225	163	007	0.05	97
	Картофельное пюре	150	120	3,1	2,4	4.6	3.7	20.1	16,1	137	109	10,4	8,34	141
	Компот из свежих плодов	200	150	0,2	0,1	0,1	0,1	17,2	12.9	69	52	1,60	1,20	296
	Хлеб ржаной	50	40	3.3	2,64	0.6	0,48	16.7	13,36	87	69	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	20	1.58	1.58	0,2	0,2	9,66	9,66	48	48	0	0	
	Итого:				22.68	16.52	27.6	47.98	89.46	71.12	706	543	33.36	24.32
УПЛОТН. ПОЛДН.	Запеканка из творога	150/20	120/15	27.5	21,9	19,8	15,8	35,1	27,6	431	341	0,55	0,43	227
	Чай с лимоном и сахаром	200	150	0,2	0,1	0,03	0,03	9.3	6.5	38	27	1.12	0.80	288
	Вафли	10	10	0,28	0,28	0,33	0,33	7,73	7,73	33	33	0	0	
Итого:				27.98	22.28	20.16	16.16	52.13	41.83	502	401	1.67	1.23	
Итого за д				61.42	47.55	66.36	76.14	224.45	180.07	17452	1350	35.58	26.73	

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	ВЫХОД, Г		БЕЛКИ, Г		ЖИРЫ, Г		УГЛЕВОДЫ, Г		ЭЦ ККАЛ		ВИТАМИН С		№ РЕЦ
		с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	
ЗАВТРАК	Суп молочный с мак изделиями	200/5	150/5	4,4	3,3	4,2	3,1	15,9	11,9	119	89	0,52	0,39	77
	Какао с молоком	200	150	3,6	2,7	3,3	2,0	13,7	9,9	100	70	0,52	0,39	291
	Бутерброд с повидлом	30/40/10	20/23/7	2,4	1,6	7,5	5,1	36,9	22,6	222	141	0,08	0,05	
Итого:				12.4	7.6	15	10.2	66.5	44.4	441	300	1.12	1.28	
ПЗАВТРАК	Банан	200	100	3.0	1.5	1.0	0,50	42	21	192	96	20	10	
Итого:				3.0	1.5	1.0	0,50	42	21	192	96	20	10	
ОБЕД	Салат пёстрый	60	40	0,6	0,4	2,7	1,8	6,4	4,3	52	35	2,24	1,49	32
	Суп картофельный с бобовыми и гренками	200	150	6.2	4,5	4,1	3.1	25.5	17,5	169	122	3.73	2,80	62
	Голубцы ленивые	100/7	60/4	9.2	5.3	12.6	6.6	7.0	3.9	180	98	27,6	6.6	121
	Кисель из концентрата пл.-яг. экстракта	200	150	0	0	0	0	20,0	15,0	76	57	0	0	303
	Хлеб ржаной	50	30	3.3	2,64	0.6	0,48	16.7	13,36	87	69	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	20	1.58	1.58	0,2	0,2	9,66	9,66	48	48	0	0	
Итого:				20.88	14.42	20.2	12.18	85.26	63.72	612	429	33.57	10.89	
УПЛОТН. ПОЛДН.	Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	40	1,3	0,9	2,7	1,8	6,2	4,1	54	36	12,99	8,66	5
	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	90	18.9	14.2	9.2	6.9	3.8	2.8	173	130	1.92	1.44	79
	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0,03	0,02	9,1	4,6	25	18	0	0	286
	Ватрушка с творогом	50	50	8.1	5.8	5.1	3.6	27.6	19.4	191	136	004	003	267
Итого:				28.4	21	17.03	12.32	46.7	30.9	443	320	14.95	10.13	
Итого за д.				64.68	44.52	53.23	35.2	240.46	160.02	1688	1145	69.64	32.3	

**Количество белков, жиров, углеводов , к/ калорий и витамина С употребленных детьми за 10 дней  
согласно меню.**

Дни недели	Белки		Жиры		Углеводы		К кал		Витамин С	
	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли	Сад	Ясли
1.	51.02	38.61	53.93	41.05	248.28	177.47	1674	1233	44.89	29.06
2.	73.39	55.24	65.68	50.31	260.52	184.62	1870	1420	18.95	14.47
3.	54.65	39.71	42.59	31.02	234.35	174.01	1530	1136	66.09	47.64
4	69.70	52.12	58.63	44.45	210.21	151.10	1647	1218	34.45	27.27
5.	58.35	43.31	57.28	42.01	253.20	152.10	1763	1322	108.20	80.94
6.	63.54	45.40	59.93	39.64	268.66	183.22	1877	1278	32.40	22.11
7.	60.57	43.93	65.66	45.68	239.10	186.12	1792	1335	100.44	91.04
8.	71.35	52.11	77.53	56.25	239.26	176.57	1937	1430	41.10	31.04
9.	61.42	47.55	66.36	76.14	224.45	180.07	1745	1350	35.58	26.73
10.	64.68	44.52	53.23	35.20	240.46	160.02	1688	1145	69.64	32.30
<b>Итого за 10 дней</b>	<b>62.87</b>	<b>46.25</b>	<b>63.99</b>	<b>46.17</b>	<b>241.85</b>	<b>172.53</b>	<b>1752</b>	<b>1286</b>	<b>55.17</b>	<b>40.26</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575776

Владелец Власова Ольга Васильевна

Действителен с 02.03.2022 по 02.03.2023