

Согласовано

Родительский комитет

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

Смирнов А.С. Страмец

Родительский комитет

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

Алексеев 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

(с 03.04.2023 г. по 30.09.2023 г.)

Разработано на основе

Сборника рецептов для питания детей в дошкольных образовательных организациях.

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

1 день - понедельник

Прием пищи	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	Капша рассыпчатая гречневая с маслом и сахаром	160	210	0,6	0,8	0,3	0,5	0,3	0,4	138	145	179	№ 1/1	0	0
	Батон	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94			0	0
	Сыр (порц.)	10	15	2,32	3,48	2,95	4,43			36	54	7	№ 13/2	0,07	0,11
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12			7,1	10,2	29	41	410, 412	№ 9/1	1,42	2,83
	Всего			5,36	7,56	3,55	5,33	21,9	29,9	273,5	334			1,49	2,94
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	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) 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
	Тефтели мясная	60	80	4,4	5,9	4,9	6,6	5,9	7,8	86	114	303	№ 3/1	0,4	0,6
	Рагу овощное	100	150	2,7	3,2	6,1	7,3	15,8	19,1	129	155		№ 8/8	13	15
	Свежий овощ (порц.)	20	30	0,4	0,6	2,5	3,75	1,5	2,25	11	14			6,7	10,1
	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	4	0,5	0,7	13,4	20	70	104,4			0,16	0,2
	Всего			11,9	16,2	17,6	23,15	65,8	89,05	449	609,8			31,26	40,5
Ужин (плотн.)	Омлет натуральный	65	85	7	5,4	9,8	14	0,65	1,2	144	170	229	№ 7/1	0,1	0,15
	Салат из моркови	40	60	0,5	0,75	0,04	0,06	4,6	6,9	21	31,5	42	№ 12/10	1,9	2,85
	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
	Всего			14,27	14,51	13,94	18,96	26,05	35	311,5	387,5			2,5	3,51
	ИТОГО			33,23	40,07	35,69	48,14	137,95	178,25	1143	1442,3			59	71,95

2 день - вторник

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	до 3 лет	3-7 лет						
Завтрак	Каша манная молочная вязкая	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			0	0
	Повидло (порц.)	8	10	0	0	0	0	5	6,5	20	25			2	6
	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			7,17	9,31	6,35	7,01	54,93	73,76	305,5	395			71,98	99,17
Завтрак	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
	Всего			2	3,3	0,2	0,3	20,5	34,2	112	186,5			0	0
Обед	Суп картофельный с клецками (на курином бульоне)	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
	Птица 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 белокочанной капусты	40	60	0,6	0,9	2,1	3,1	3,6	5,4	35	53	21	№ 12/14	13	19,5
	Чай с сахаром	150	180	0,5	0,6	0,2	0,3	7	10	28	40	410,411	№ 9/13	0,02	0,03
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	4	0,5	0,7	13,4	20	70	104,4			0,16	0,2
	Всего			14	19,6	15,7	20,2	48	71,9	381,4	540,5			40,78	56,83
Ужин (по плану)	Пудинг рыбный запеченный	75	110	9	11,9	2,3	3,3	4,4	6	74	101	285, 371	№ 5/4	0,2	0,3
	Салат из свеклы	40	60	0,7	1,1	2	3	1	1,5	37	55,5	34	№ 12/1	3,8	5,7
	Булочка российская	60	60	5,6	5,6	6,4	6,4	44,4	44,4	257	257	457	№ 14/1	0	0
	Сок фруктовый	200	200			0,4	0,4	0,6	0,6	136	136	418	№ 9/2	1,8	1,8
	Всего			15,3	18,6	11,1	13,1	50,4	52,5	504	549,5			5,8	7,8
	ИТОГО			38,47	50,81	33,35	40,61	173,83	232,36	1302,9	1671,5			118,56	163,8

3 день - среда

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		№ рецепт. по сборнику	№ ТК	Вит С	
				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 кукурузная молочная вязкая	150	200	4,6	6,1	0,4	0,5	40,1	53,2	232	297		№ 1/9	0,6	0,9
	Батон	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94			0	0
	Масло сливочное (порц.)	10	10	0	0	11,8	11,8	0	0	75	75				
	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			10,17	12,96	12,9	13,1	67,6	88,5	466,5	573			1,8	2,3
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 макаронными изделиями (на мясокостном бульоне)	150	200	1,6	2,2	1,7	2,3	10,3	13,7	63	84	88,59	№ 2/15	4,9	6,6
	Бефстроганов из отварной печени	100	110	15,5	20,7	12,4	16,6	3,3	4,4	187	249		№ 3/13	0,01	0,02
	Макаронные изделия отварные	100	150	2,6	3	0,5	0,7	19	25	120	154	218	№ 8/1	0	0
	Икра свекольная	40	60	1	1,5	1,8	2,7	5	7,5	40	60	55	№ 12/17	2,72	4,1
	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	4	0,5	0,7	13,4	20	70	104,4			0,16	0,2
	Всего			23,43	31,56	16,96	23,07	71,2	94,8	562	749,4			26,09	32,92
Ужин	Картофель в молоке	100	150	2,5	3,33	5,1	5,1	13,4	18,1	99	132	137	№ 8/4	11,55	15,7
	Ватрушка с творогом	110	110	14,5	14,5	8,6	8,6	45,9	45,9	317	317	436,501	№ 14/4	0,07	0,07
	Кисломолочный продукт	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	6,3	7,6	76	92			0,5	0,51
	Всего			21,4	23,03	17,5	18,2	65,6	71,6	492	541			12,12	16,28
	ИТОГО			56,7	69,35	47,96	55,07	228,6	279,2	1629,5	1974,4			63,76	76,5

4 день - четверг

Прием пищи	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	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
	Батон	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94			0	0
	Сыр (порц.)	10	15	2,32	3,48	2,95	4,43			36	54	7	№ 13/2	0,07	0,11
	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			9,29	11,84	13,98	18,47	44,8	58,9	393,5	516			1,96	2,21
Вторак	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
	Всего			6,4	8,5	4	4,8	26,8	41,8	188	278,5			0,5	0,51
Обед	Рассольник домашний (на мясокостном бульоне)	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
	Капуста тушеная	100	150	3,6	3,7	4,9	5,9	14,1	17,1	113	135,2	354	№ 8/5	26	31
	Свежий овощ (порц.)	20	30	0,4	0,6	2,5	3,75	1,5	2,25	11	14			6,7	10,1
	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	4	0,5	0,7	13,4	20	70	104,4			0,16	0,2
	Всего			16,6	21,9	16,8	22,45	64,6	87,95	453	620,2			40,39	51,37
Ужин (погн.)	Щицеель рыбный натуральный	60	80	9	12,1	2,7	3,9	5,8	8,2	83	116	274	№ 5/6	1,8	2,6
	Салат из зеленого горошка консервированного	25	30	7,5	8,2	13	14,6	15,6	17	21	32	10	№ 12/2	2,8	3,6
	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
	Всего			18,87	23,46	16,4	19,3	36,5	45,1	310,5	378			6,4	8
	ИТОГО			51,16	65,7	51,18	65,02	172,7	233,75	1345	1792,7			49,25	62,09

5 день - пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		№ рецепт. по сборнику	№ ТК	Вит С	
				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				
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая Батон Повидло (порц.) Чай с сахаром	150	200	4,6	6,1	0,4	0,5	40,1	53,2	232	297	190	№ 1/2	0,65	0,87
		30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94			0	0
		8	10	0	0	0	0	5	6,5	20	25			2	6
		150	180	0,5	0,6	0,2	0,3	7	10	28	40	410,411	№ 9/13	0,02	0,03
		Всего		7,47	9,86	0,9	1,2	66,6	89	350,5	456			2,67	6,9
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	Щи из свежей капусты с картофелем (на мясокостном бульоне) Запеканка картофельная с мясом Соус томатный Рыба соленая (порц.) Компот из кураги Хлеб ржаной	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
		120	160	8,9	12,1	6,6	9,5	20,4	25,7	177	237	308	№ 3/14	17,9	18,3
		40	40	0,5	0,5	1,7	1,7	3,2	3,2	30	30	366	№ 11/3	0,95	0,95
		25	25	4,3	4,3	2,1	2,1			36	36	8	№ 13/4	0	0
		150	180	0,2	0,3			21	29	81	127	394	№ 9/14	0,3	0,4
	Всего	40	50	2,6	4	0,5	0,7	13,4	20	70	104,4			0,16	0,2
				17,54	22,6	13,8	17,9	63,1	84,7	444,9	602,2			30,41	34,65
Ужин (плотн.)	Запеканка из творога с морковью Сгущенное молоко Батон Кисломолочный продукт	80	100	9,4	11,7	8,2	10,3	19	23,8	187	234	252	№ 6/2	0,6	0,71
		30	40	2,1	2,7	2,5	3,3	16,1	21,4	97,2	130			0,78	1,04
		30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94			0	0
		150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	6,3	7,6	76	92			0,5	0,51
		Всего		18,27	22,76	14,8	18,5	55,9	72,1	430,7	550			1,88	2,26
	ИТОГО			44,98	57,02	30,1	38,3	209,8	270,1	1335,1	1719,2			58,71	68,81

6 день - понедельник

прием ини	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	до 3 лет	3-7 лет						
трак	Макаронные изделия отварные с маслом	105	155	2,6	3	2,5	3,2	19	25	125	159	218	№ 8/12	0	0
	Икра кабачковая	40	60	0,48	0,72	1,89	2,82	3,08	4,62	31	47	57	№ 13/1	3	4,5
	Батон	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94			0	0
	Сыр (порц.)	10	15	2,32	3,48	2,95	4,43			36	54	7	№ 13/2	0,07	0,11
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12			7,1	10,2	29	41	410, 412	№ 9/1	1,42	2,83
	Всего			7,84	10,48	7,64	10,85	43,68	59,12	291,5	395			4,49	7,44
автрак	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	32,44
ед	Щи с рыбными консервами	150	200	5,6	7,5	5	6,7	10,1	13,4	109	145	72	№ 2/4	5,5	7,3
	Тефтели мясная	60	80	4,4	5,9	4,9	6,6	5,9	7,8	86	114	303	№ 3/1	0,4	0,6
	Рагу овощное	100	150	2,7	3,2	6,1	7,3	15,8	19,1	129	155		№ 8/8	13	15
	Свежий овощ (порц.)	20	30	0,4	0,6	2,5	3,75	1,5	2,25	11	14			6,7	10,1
	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	4	0,5	0,7	13,4	20	70	104,4			0,16	0,2
	Всего			15,9	21,5	19	25,05	67,7	91,55	486	659,4			26,06	33,6
дник	Запеканка из творога	80	100	14	17,5	9,7	12,1	13,8	17,2	198	247	251	№ 6/1	0,2	0,24
лотн.)	Соус черносмородиновый	40	40	0,2	0,2	0,05	0,05	26,9	29,6	109	109	378	№ 11/7	10,9	10,9
	Салат из моркови	40	60	0,5	0,75	0,04	0,06	4,6	6,9	21	31,5	42	№ 12/10	1,9	2,85
	Батон	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	76	92			0	0
	Кисломолочный продукт	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	6,3	7,6					0,5	0,51
	Всего			21,47	26,81	13,89	17,11	66,1	80,6	474,5	573,5			13,5	14,5
	ИТОГО			46,91	60,59	41,13	53,71	201,68	255,57	1361	1738,9			67,8	87,98

7 день - вторник

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
Завтрак	Каша кукурузная молочная вязкая	150	200	4,6	6,1	0,4	0,5	40,1	53,2	232	297		№ 1/9	0,6	0,9
	Батон	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94			0	0
	Масло сливочное (порц.)	10	10	0	0	11,8	11,8	0	0	75	75				
	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
Завтрак	Всего			9,31	12,11	14,5	15,11	65,23	86,86	447,5	557			1,58	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			2	3,3	0,2	0,3	20,5	34,2	112	186,5			0	0
	Суп картофельный с макаронными изделиями (на курином бульоне)	150	200	1,6	2,2	1,7	2,3	10,3	13,7	63	84	88,60	№ 2/2	4,9	6,6
	Котлеты "Сочные"	53	53	14,1	14,1	3,9	3,9	10,7	10,7	134	134	193	№ 4/4		
Обед	Пюре картофельное	110	150	2	3	4,3	4,8	15	24,5	102	148	339	№ 8/2	13,4	18,3
	Салат из белокочанной капусты	40	60	0,6	0,9	2,1	3,1	3,6	5,4	35	53	21	№ 12/14	13	19,5
	Чай с сахаром	150	180	0,5	0,6	0,2	0,3	7	10	28	40	410,411	№ 9/13	0,02	0,03
Обед	Хлеб ржаной	40	50	2,6	4	0,5	0,7	13,4	20	70	104,4			0,16	0,2
	Всего			21,4	24,8	12,7	15,1	60	84,3	432	563,4			31,48	44,63
Ужин	Тефтели рыбная 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 картофеля с соевыми огурами	40	60	0,5	0,8	2,1	3,2	3,5	5,3	35	52,5	23	№ 12/9	4,8	7,2
	Батон	150	180	4,58	5,48	4,1	4,9	7,58	9,07	85	102	419	№ 9/11	2,1	2,5
Ужин	Сок фруктовый	95	100	1,7	1,8	0,6	0,7	24,2	24,3	109	111			23,75	25
	Всего			14,28	17,98	9,2	12,3	43,58	49,37	314	378,5			30,95	35,1
	ИТОГО			46,99	58,19	36,6	42,81	189,31	254,73	1305,5	1685,4			64,01	81,8

8 день - среда

Пример приема пищи	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	до 3 лет	3-7 лет						
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая	150	200	5,5	7,3	8,4	10,4	29,5	40,1	215	283	186	№ 1/6	1	1,4
	Батон	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94			0	0
	Повидло (порц.)	8	10	0	0	0	0	5	6,5	20	25			2	6
	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			11,07	14,16	9,1	11,2	62	81,9	394,5	509			4,2	8,8
Завтрак	Сок фруктовый	200	200			0,4	0,4	0,6	0,6	136	136	418	№ 9/2	1,8	1,8
	Кондитерское изделие	30	50	2	3,3	0,2	0,3	20,5	34,2	112	186,5			0	0
	Всего			2	3,3	0,6	0,7	21,1	34,8	248	322,5			1,8	1,8
Обед	Борщ со сметаной (на мясокостном бульоне)	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 картофельная с печенью	100	150	7,7	11,6	4,8	7,3	15,7	23,6	137	206	164	№ 3/2	17	26
	Соус сметанный с томатом	40	40	0,5	0,5	3,1	3,1	2,8	2,8	41,6	41,6	373	№ 11/1	0,54	0,54
	Огурец соленый (порц.)	20	30	0,4	0,6	2,5	3,75	1,5	2,25	11	14			6,7	10,1
	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	4	0,5	0,7	13,4	20	70	104,4			0,16	0,2
	Всего			12,37	18,26	13,86	18,82	58,7	79,65	392,5	531,8			53,8	73,64
Одинник (плотн.)	Омлет натуральный	65	85	7	5,4	9,8	14	0,65	1,2	144	170	229	№ 7/1	0,1	0,15
	Булочка домашняя	50	50	5,6	5,6	6,4	6,4	44,4	44,4	257	257	450,452	№ 14/2	0,01	0,01
	Кисломолочный продукт	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	6,3	7,6	76	92			0,5	0,51
	Всего			17	16,2	20	24,9	51,35	53,2	477	519			0,61	0,67
	ИТОГО			42,44	51,92	43,56	55,62	193,15	249,55	1512	1882,3			60,41	84,91

9 день - четверг

Прием пищи	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	1 Каша пшеничная молочная вязкая	150	200	7,6	10,1	8,2	11,1	32,6	43,9	235	316	191	№ 1/5	0,9	1,2
	Батон	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94	7	№ 13/2	0	0
	Сыр (порц.)	10	15	2,32	3,48	2,95	4,43			36	54		№ 9/12	0,07	0,11
	Чай с молоком	150	180	2,6	2,6	2,33	2,34	11,3	14,3	77	89	410, 413		1,19	1,2
	Всего			14,89	19,34	13,78	18,27	58,4	77,5	418,5	553			2,16	2,51
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 бобовыми (на мясокостном бульоне)	150	200	3,3	4,4	3,2	4,4	9,8	13,1	80,9	107,8	87, 59	№ 2/5	3,5	4,7
	Голубец, ленивый	120	160	10,6	14,1	6,8	9,1	15,1	20,3	164	219	315	№ 3/11	15,1	21,1
	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
	Свежий овощ (порц.)	20	30	0,4	0,6	2,5	3,75	1,5	2,25	11	14			6,7	10,1
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,2	0,3			21	29	81	127	394	№ 9/3	0,3	0,4
Ужин (плотн.)	Хлеб ржаной	40	50	2,6	4	0,5	0,7	13,4	20	70	104,4			0,16	0,2
	Всего			17,6	23,9	14,7	19,65	64	87,85	436,9	602,2			26,71	37,45
	Сырники из творога	80	100	14,9	18,7	10,2	12,7	9,1	11,4	187	234	245	№ 6/4	0,2	0,25
	Сушенное 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
	Батон	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94			0	0
	Всего			23,77	29,76	16,8	20,9	46	59,7	430,7	550			1,48	1,8
	ИТОГО			57,96	74,8	45,88	59,52	192,6	249,35	1395,1	1816,2			54,1	66,76

10 день - пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		№ рецепт. по сборнику	№ ТК	Вит С	
				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				
завтрак	Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	160	210	4,05	5,4	0,04	0,05	25,25	33,6	168	223	182	№ 1/10		
	Батон	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94			0	0
	Масло сливочное (порц.)	10	10	0	0	11,8	11,8	0	0	75	75				
	Чай с сахаром	150	180	0,5	0,6	0,2	0,3	7	10	28	40	410,411	№ 9/13	0,02	0,03
	Всего			6,92	9,16	12,34	12,55	46,75	62,9	341,5	432			0,02	0,03
завтрак	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
	Всего			6,4	8,5	4	4,8	26,8	41,8	188	278,5			0,5	0,51
обед	Пи из свежей капусты с картофелем (на мясокостном бульоне)	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
	Макаронник с мясом	120	160	13,7	17,9	8,8	11,7	25,1	33,3	234	311	309	№ 3/9	0,3	0,4
	Соус сметанный с луком	40	40	0,7	0,7	2,4	2,4	2,8	2,8	35	35	374	№ 11/2	0,51	0,51
	Винегрет овощной	40	60	0,80	1,20	3,70	5,60	5,10	7,70	56,90	85,40	46	№ 12/13	6,2	9,3
	Компот из кураги	150	180	0,2	0,3			21	29	81	127	394	№ 9/14	0,3	0,4
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	4	0,5	0,7	13,4	20	70	104,4			0,16	0,2
	Всего			19,04	25,5	18,3	24,3	72,5	99,6	527,8	730,6			18,57	25,61
полдник (платн.)	Пирожок с картофелем и луком	130	130	7,8	7,8	9,9	9,9	48,1	48,1	312	312	436,437,500	№ 14/6	1,4	1,4
	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,5	0,6	0,2	0,3	14,2	18,7	61	79	417	№ 9/10	75	90
	Фрукт	95	100	1,7	1,8	0,6	0,7	24,2	24,3	109	111			23,75	25
	Всего			10	10,2	10,7	10,9	86,5	91,1	482	502			100,15	116,4
	ИТОГО			42,36	53,36	45,34	52,55	232,55	295,4	1539,3	1943,1			119,24	142,55

Средняя калорийность за 10 дней

норма в день	1400	1800
1 день	1143	1442,3
2 день	1302,9	1671,5
3 день	1629,5	1974,4
4 день	1345	1792,7
5 день	1335,1	1719,2
6 день	1361	1738,9
7 день	1305,5	1685,4
8 день	1512	1882,3
9 день	1395,1	1816,2
10 день	1539,3	1943,1
итого за 10 дней	13868,4	17666
среднее значение	1386,84	1766,6

Среднее количество вит. С за 10 дней

норма в день	45	50
1 день	59	71,95
2 день	118,56	163,8
3 день	63,76	76,5
4 день	49,25	62,09
5 день	58,71	68,81
6 день	67,8	87,98
7 день	64,01	81,8
8 день	60,41	84,91
9 день	54,1	66,76
10 день	119,24	142,55
итого за 10 дней	714,84	907,15
среднее значение	71,48	90,72