

СОГЛАСОВАНО:

Индивидуальный Предприниматель

Колесниченко Наталья Дмитриевна

_____/ Н.Д. Колесниченко



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Татарский детский сад»

М.П. Литвищенко

«1» сентября 2023



10-дневное меню для детей от 1 до 3 лет

МБДОУ «Татарский детский сад»

На 2023-2024 учебный год

День: первый.

Неделя: первая.

Возрастная категория: 1-3 года

№ реп.	Приём пищи, Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	
			Белки (г)	Жиры (г)		Углеводы (г)
ЗАВТРАК						
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,12	3,41	13,42	100,7
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6
	Итого:	300	4,22	3,41	18,22	120,3
ОБЕД						
	Суп с рыбными консервами	150	7,15	6,56	9,65	126,56
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,14	4,58	26,39	171,5
	Тефтели мясные П/Ф	60	7,8	12,0	2,6	149,0
	Соус красный основной	30	0,99	0,72	2,61	20,97
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Итого:	540	25,52	24,18	75,83	622,83
ПОЛДНИК						
	Манник	110	25,99	7,8	26,57	280,97
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6
	Итого:	260	26,09	7,8	31,37	300,57
	ИТОГО 1 день:	1100	55,83	35,39	125,42	998,7

День: второй.

Неделя: первая.

Возрастная категория: 1-3 года

№ реп.	Приём пищи, Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
	Каша ячневая	150	5,7	9,06	28,9	220,0
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6
	Итого:	300	5,8	9,06	33,7	239,6
ОБЕД						
	Борщ из свежей капусты	150	1,0	2,89	4,01	46,2
	Рис отварной	110	2,7	4,4	24,8	150,0
	Рыба тушеная с овощами	50	6,7	3,47	30,32	70,88
	Соус сметанный	20	0,3	1,64	0,64	18,58
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Итого:	520	14,14	12,72	94,35	440,46
ПОЛДНИК						
	Бутерброд с повидлом и маслом	60	1,25	4,25	20,42	124,87
	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6
	Итого:	210	1,35	4,25	25,22	144,47
	ИТОГО 2 день:	1030	21,29	26,03	153,27	824,53

День: третий.

Неделя: первая.

Возрастная категория: 1-3 года

№ реп.	Приём пищи, Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
13	Каша геркулесовая молочная	150	4,05	5,69	20,36	149,0
42	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6
	Итого:	300	4,15	5,69	25,16	168,6
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
54	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	-	12,7	52,66
	ОБЕД					
21	Суп крестьянский с крупой (пшено) и сметаной	150	1,45	4,46	8,97	81,78
37	Горошница	110	10,6	4,90	25,07	150,2
28	Курица тушеная в томатном соусе	30/20	6,89	8,85	2,4	97,43
41	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8
79	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Итого:	500	22,38	18,53	71,02	484,21
	ПОЛДНИК					
72	Булочка школьная	70	6,03	2,13	39,67	203,12
53	Биокефир с сахаром	150	5,1	3,8	13,3	111,5
	Итого:	220	11,13	5,93	52,97	314,62
	ИТОГО 3 день:	1120	38,16	30,15	161,85	1020,09

День: четвертый.

Неделя: первая.

Возрастная категория: 1-3 года

№ реп.	Приём пищи, Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
7	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,2	6,9	29	202,7
42	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6
	Итого:	300	6,3	6,9	33,8	222,3
ОБЕД						
26	Суп картофельный с бобовыми	150	3,75	3,16	9,80	80,25
36	Картофельное пюре	110	2,3	4,8	12,0	101,2
33	Тефтели мясные П\Ф	60	7,8	12,0	2,6	149,0
65	Соус красный основной	30	0,99	0,72	2,61	20,97
45	Компот яблочный	150	0,1	0,1	37,48	56,58
79	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Итого:	540	17,98	21,1	84,17	502,0
ПОЛДНИК						
58	Бутерброд с маслом	30/5	2,35	4,52	14,15	106,55
80	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
42	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6
	Итого:	225	7,55	9,12	19,25	189,15
	ИТОГО 4 день:	1065	31,83	37,12	137,22	913,45

День: пятый.

Неделя: первая.

Возрастная категория: 1-3 года

№ реп.	Приём пищи, Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
3	Каша молочная жидкая манная	150	2,01	3,20	13,50	104,51
43	Чай с лимоном	150	0,1	0,016	8,5	34,2
	Итого:	300	2,11	3,216	22,0	138,71
ОБЕД						
22	Суп «Харчо»	150	3,93	4,9	16,84	120,88
39	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8
28	Курица тушеная в томатном соусе	30/20	6,89	8,85	2,4	97,43
44	Кисель	150	0	0	13,5	46,5
79	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Итого:	540	20,26	20,57	87,92	584,61
ПОЛДНИК						
38	Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,67	3,01	17,63	112,0
27	Икра кабачковая	50	0,6	2,36	3,86	39,0
42	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6
	Итого:	310	7,37	5,37	26,29	170,6
	ИТОГО 5 день:	1150	29,74	29,156	136,21	893,92

День: шестой.

Неделя: вторая.

Возрастная категория: 1-3 года

№ реп.	Приём пищи, Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
8	Каша кукурузная вязкая	150	4,67	4,86	20,94	146,0
42	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6
	Итого:	300	4,77	4,86	25,74	165,6
ОБЕД						
16	Суп из овощей	150	1,11	2,78	6,2	356
30	Плов с курицей	150	20,5	6	24,9	236,0
41	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8
79	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Итого:	490	25,05	9,1	65,68	746,8
ПОЛДНИК						
23	Капуста тушеная	150	3	4,57	9,02	102,33
46	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70
	Итого:	300	5,34	6,57	19,65	172,33
	ИТОГО 6 день:	1090	35,16	20,53	111,07	1084,73

День: седьмой.

Неделя: вторая.

Возрастная категория: 1-3 года

№ реп.	Приём пищи, Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
3	Каша молочная жидкая манная	150	2,01	3,20	13,50	104,51
42	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6
	Итого:	300	2,11	3,2	18,3	124,11
	ОБЕД					
15	Свекольник	150	1,33	2,77	7,85	61,13
24	Жаркое по-домашнему	150	6,53	10,8	15,86	230
41	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8
49	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Итого:	490	11,3	13,89	58,29	445,93
	ПОЛДНИК					
59	Бутерброд с сыром	40	4,2	6,12	12,24	123,56
42	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6
	Итого:	190	4,3	6,12	17,04	143,16
	ИТОГО 7 день:	980	17,71	23,21	93,63	713,2

День: восьмой.

Неделя: вторая.

Возрастная категория: 11-3 года

№ реп.	Приём пищи, Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
6	Каша жидкая молочная рисовая	150	3,9	4,0	21,5	138,4
42	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6
	Итого:	300	4,0	4,0	26,3	158
ОБЕД						
19	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,3	66,75
34	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,14	4,58	26,39	171,5
28	Курица тушеная в томатном соусе	30/20	6,89	8,85	2,4	97,43
45	Компот яблочный	150	0,1	0,1	37,48	56,58
79	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Итого:	500	17,79	15,56	97,25	486,26
ПОЛДНИК						
31	Омлет	80	4,5	6,0	25,96	204
42	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6
64	Батон	40	4,5	1,74	30,84	157,2
	Итого:	270	9,1	7,74	104,8	380,8
	ИТОГО 8 день:	1070	30,89	27,3	228,35	1025,06

День: девятый.

Неделя: вторая.

Возрастная категория: 1-3 года

№ реп.	Приём пищи, Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
5	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,4	3,4	6,7	68,8
42	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6
	Итого:	300	4,5	3,4	11,5	88,4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
67	Яблоко	100	0,8	5,5	4,3	67,1
ОБЕД						
17	Щи из свежей капусты	150	4,99	11,9	42,61	297,6
40	Каша перловая рассыпчатая	110	3,6	4,6	29,2	167
29	Рыба тушеная с овощами	50	6,7	3,47	30,32	70,88
66	Соус сметанный	20	0,3	1,64	0,64	18,58
41	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8
79	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Итого:	520	19,03	21,93	137,35	708,86
ПОЛДНИК						
10	Каша «Дружба» вязкая	150	4,66	5,79	20,78	150,75
42	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6
	Итого:	300	4,76	5,79	25,58	170,35
	ИТОГО 9 день:	1220	29,09	36,62	178,73	1034,71

День: десятый.

Неделя: вторая.

Возрастная категория: 1-3 года

№ реп.	Приём пищи, Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
2	Каша вязкая молочная пшеница	150	6,1	7,7	28,3	206,05
42	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6
	Итого:	300	6,7	7,7	33,1	225,65
	ОБЕД					
18	Суп картофельный с крупой (гречневой)	150	1,31	1,70	8,57	54,9
32	Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,67	3,01	17,63	112,0
56	Печень куриная по- строгановски	30/20	12,9	9,9	3,1	153,0
74	Кисель	150	0	0	13,5	46,5
76	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Итого:	500	20,92	14,93	62,48	460,4
	ПОЛДНИК					
81	Булочка домашняя (сахарная)	60	4,5	7,8	36,2	233
82	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6
	Итого:	210	4,6	7,8	41,0	252,6
	ИТОГО 10 день:	1010	32,22	30,43	136,58	938,65

СОГЛАСОВАНО:

Индивидуальный Предприниматель

Колесниченко Наталья Дмитриевна

/ Н.Д. Колесниченко



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Татарский детский сад»

М.Л. Литвиненко

Детский

« 11 июля 2023 »



10-дневное меню для детей от 3 до 7 лет

МБДОУ «Татарский детский сад»

На 2023-2024 учебный год

День: первый.

Неделя: первая.

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Приём пищи, Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,92	4,08	16,02	120,81
	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,89	24,16
	Итого:	360	5,1	4,08	21,91	144,97
	ЗАВТРАК					
			ОБЕД			
	Суп с рыбными консервами	180	8,58	7,87	11,58	151,87
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,6	5,0	28,8	187,0
	Тефтели мясные П/Ф	70	9,1	14,0	3,01	174,3
	Соус красный основной	30	0,99	0,72	2,61	20,97
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	17,6	73
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	124,6	117,5
	Итого:	630	29,57	27,99	188,2	724,64
	ПОЛДНИК					
	Манник	140	32,49	9,82	33,22	351,22
	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,89	24,16
	Итого:	320	32,67	9,82	39,11	375,38
	ИТОГО 1 день:	1310	67,34	41,89	249,22	1244,99

День: второй.

Неделя: первая.

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Приём пищи, Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
	Каша ячневая	180	7,49	11,27	39,35	289,0
	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,89	24,16
	Итого:	360	7,67	11,27	45,24	313,16
ОБЕД						
	Борщ из свежей капусты	180	1,22	3,47	4,81	55,44
	Рис отварной	120	3,0	4,9	27,1	163,7
	Рыба тушеная с овощами	70	7,66	3,97	34,65	81
	Соус сметанный	30	0,45	2,46	0,96	27,87
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	17,6	73,0
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	124,6	117,5
	Итого:	630	16,63	15,02	209,68	518,51
ПОЛДНИК						
	Бутерброд с повидлом и маслом	60	1,25	4,25	20,42	124,87
	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,89	24,16
	Итого:	240	1,43	4,25	26,31	149,03
	ИТОГО 2 день:	1230	25,73	30,54	281,23	980,7

День: третий.

Неделя: первая.

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Приём пищи, Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
13	Каша геркулесовая молочная	180	5,39	6,38	27,13	187,0
42	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,89	24,16
	Итого:	360	5,57	6,38	33,02	211,16
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
54	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	-	12,7	52,66
ОБЕД						
21	Суп крестьянский с крупой (пшено) и сметаной	180	1,81	5,87	10,87	103,44
57	Горошница	120	11,6	1,0	27,0	163,8
28	Курица тушеная в томатном соусе	40/30	7,42	9,33	2,58	106
41	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	17,6	73
79	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	124,6	117,5
	Итого:	600	25,13	16,6	182,56	563,74
ПОЛДНИК						
72	Булочка школьная	80	6,86	2,46	45,34	232,14
53	Биокефир с сахаром	180	6,1	4,6	15,9	133,8
	Итого:	260	12,96	7,06	61,24	365,94
	ИТОГО 3 день:	1320	44,16	30,04	289,52	1193,5

День: четвертый.

Неделя: первая.

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Приём пищи, Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
7	Каша вязкая молочная пшеничная	180	7,4	8,3	34,8	243,2
42	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,89	24,16
	Итого:	360	7,58	8,3	40,69	267,36
ОБЕД						
26	Суп картофельный с бобовыми	180	3,95	3,79	11,75	96,48
36	Картофельное пюре	120	2,7	5,7	14,2	119,6
33	Тефтели мясные ПФ	70	9,1	14,0	3,01	174,3
65	Соус красный основной	30	0,99	0,72	2,61	20,97
45	Компот яблочный	180	0,2	0,1	3,6	16,2
79	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	124,6	117,5
	Итого:	630	20,74	24,71	159,77	545,05
ПОЛДНИК						
58	Бутерброд с маслом	40/7	3,30	4,66	19,93	134,73
80	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
42	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,89	24,16
	Итого:	267	8,58	9,26	26,12	221,89
	ИТОГО 4 день:	1257	36,9	42,27	226,58	1034,3

День: пятый.

Неделя: первая.

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Приём пищи, Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
3	Каша молочная жидкая манная	180	3,18	3,89	21,44	134,00
43	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41,0
	Итого:	360	3,3	3,91	31,64	175,0
ОБЕД						
22	Суп «Харчо»	180	4,47	5,57	19,17	137,56
39	Каша пшенная рассыпчатая	180	7,7	7,9	42,7	271
28	Курица тушеная в томатном соусе	40/30	7,42	9,33	2,58	106
44	Кисель	180	0	0	18	60
79	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	124,6	117,5
	Итого:	660	23,39	23,2	207,05	692,06
ПОЛДНИК						
38	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,40	3,66	21,15	134,4
27	Икра кабачковая	70	0,8	3,14	5,14	52,0
42	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,89	24,16
	Итого:	370	5,38	6,8	32,18	210,56
	ИТОГО 5 день:	1390	32,07	33,91	270,87	1077,66

День: шестой.

Неделя: вторая.

Возрастная категория: 3-7 года

№ реп.	Приём пищи, Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
8	Каша кукурузная вязкая	180	5,6	4,8	25,11	166,0
42	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,89	24,16
	Итого:	360	5,78	4,8	31	190,16
ОБЕД						
16	Суп из овощей	180	1,11	2,78	6,21	427,2
30	Плов с курицей	180	24,6	7,2	30,0	283,3
41	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	17,6	73
79	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	124,6	117,5
	Итого:	590	30,01	10,38	178,41	901,0
ПОЛДНИК						
23	Капуста тушеная	180	3,6	5,48	10,82	122,8
46	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0
	Итого:	360	6,45	7,89	25,18	213,8
	ИТОГО 6 день:	1310	42,24	23,07	234,59	1304,96

День: седьмой.

Неделя: вторая.

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Приём пищи, Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
3	Каша молочная жидкая манная	180	3,18	3,89	21,44	134,00
42	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,89	24,16
	Итого:	360	3,36	3,89	27,33	158,16
ОБЕД						
15	Свекольник	180	1,53	3,32	9,43	73,35
24	Жаркое по-домашнему	180	9,0	14,4	23,6	250
41	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	17,6	73
79	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	124,6	117,5
	Итого:	590	14,83	18,12	175,23	513,85
ПОЛДНИК						
59	Бутерброд с сыром	50	6,68	8,45	19,39	180
42	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,89	24,16
	Итого:	230	6,86	8,45	25,28	204,16
	ИТОГО 7 день:	1180	5,05	30,46	227,84	876,17

День: восьмой.

Неделя: вторая.

Возрастная категория: 3-7 лет

№ ре.	Приём пищи, Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
6	Каша жидкая молочная рисовая	180	4,7	4,8	25,8	166,0
42	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,89	24,16
	Итого:	360	4,88	4,8	31,69	190,16
ОБЕД						
19	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,05	13,55	80,1
34	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,6	5,0	28,8	187,0
28	Курица тушеная в томатном соусе	40/30	7,42	9,33	2,58	106
45	Компот яблочный	180	0,2	0,1	3,6	16,2
79	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	124,6	117,5
	Итого:	600	19,96	16,88	173,13	506,8
ПОЛДНИК						
31	Омлет	120	6,75	9,0	38,94	306
42	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,89	24,16
64	Багон	40	4,5	1,74	30,84	157,2
	Итого:	340	11,43	10,74	75,67	487,36
	ИТОГО 8 день:	1300	36,27	32,42	280,49	1184,32

День: девятый.

Неделя: вторая.

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Приём пищи, Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
ЗАВТРАК						
5	Суп молочный с гречневой крупой	180	5,2	4,4	14,4	116,9
42	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,89	24,16
	Итого:	360	5,38	4,4	20,29	141,06
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
67	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	25,2
ОБЕД						
17	Щи из свежей капусты	180	5,99	14,28	51,13	357,12
40	Каша перловая рассыпчатая	120	4,5	4,6	36,6	206,9
29	Рыба тушеная с овощами	70	7,66	3,97	34,65	81
66	Соус сметанный	30	0,45	2,46	0,96	27,87
41	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	17,6	73
79	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	124,6	117,5
	Итого:	630	22,9	25,71	265,54	863,39
ПОЛДНИК						
10	Каша «Дружба» вязкая	180	6,21	7,73	27,71	150,75
42	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,89	24,16
	Итого:	360	6,39	7,73	33,6	174,91
	ИТОГО 9 день:	1450	35,07	38,24	329,23	1204,56

День: десятый.

Неделя: вторая.

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Приём пищи, Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	ЗАВТРАК					
2	Каша вязкая молочная пшеница	180	7,5	9,1	33,8	247,4
42	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,89	24,16
	Итого:	360	7,68	9,1	39,69	271,56
	ОБЕД					
18	Суп картофельный с крупой (гречневой)	180	1,57	2,04	10,29	65,9
36	Макаронные изделия отварные с маслом	120	4,40	3,66	21,15	134,4
25	Печень куриная по- строгановски	40/30	18	13,8	4,3	213
44	Кисель	180	0	0	18	60
79	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	124,6	117,5
	Итого:	600	61,97	19,9	178,34	590,8
	ПОЛДНИК					
11	Булочка домашняя (сахарная)	80	4,5	7,8	36,2	233
42	Чай с сахаром	180	0,18	0	5,89	24,16
	Итого:	260	4,68	7,8	42,09	257,26
	ИТОГО 10 день:	1220	74,33	36,8	260,12	1119,62