

Утверждаю:  
Заведующая МБДОУ  
Курагинский д/с № 15  
Зельч Я.М.



**ПРИМЕРНОЕ**  
**10-дневное цикличное меню**  
ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ  
МБДОУ Курагинский детский сад № 15  
с 10,5 часовым пребыванием детей

### Возраст с 1,5 — 3-х лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>День 1</b>		Дети от 1,5-3 лет						
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,02	5,5	17,75	140,47	0,57	30
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	90	1,2	397
	Бутерброд с сыром	40	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	3
<b>2-й завтрак</b>	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>370</b>	<b>10,98</b>	<b>12,71</b>	<b>41,69</b>	<b>330,77</b>	<b>1,83</b>	<b>0</b>
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10	9
<b>Обед</b>	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,6	100	5,47	87
	Суфле из курицы с рисом	60	5,54	4,93	2,74	183,2	0	311
	Салат картофельный с огурцом солёным	45	0,63	5,09	4,23	66	4,98	94
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0,000	20,91	85,34	0	168
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,15	9,29	49,2	0	
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>455</b>	<b>15</b>	<b>15,54</b>	<b>59,69</b>	<b>627,94</b>	<b>10,45</b>	<b>660</b>
<b>Полдник</b>	Пирожок с повидлом	60	3,45	1,4	33,33	159,6	0,02	454
	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45		74
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>	<b>210</b>	<b>3,55</b>	<b>1,4</b>	<b>44,63</b>	<b>204,6</b>	<b>0,02</b>	<b>528</b>
<b>ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:</b>			<b>29,93</b>	<b>30,05</b>	<b>155,81</b>	<b>1210,31</b>	<b>22,3</b>	<b>0</b>

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>День 2</b>		Дети от 1,5-3 лет						
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая	150	4,76	6,38	16,4	140,25	1,46	93
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	76	0,98	395
	Бутерброд с маслом	35	1,71	5,26	10,23	95	0	1
<b>2-й завтрак</b>	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>335</b>	<b>8,81</b>	<b>13,64</b>	<b>37,26</b>	<b>311,25</b>	<b>2,44</b>	<b>489</b>
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	9
<b>Обед</b>	Суп «шахтёрский» со сметаной	150	3,32	4,83	15,74	115,2	6,5	101
	Тефтели мясные с томатным соусом	60/20	7,89	8,84	7,66	142,1	0,98	174/2
	Картофельное пюре	120	2,55	4,85	18,64	128,36	4,48	142
	Кисель	150	1,02	0	21,76	87,14	0	233
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,15	9,29	49,2	0	
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>470</b>	<b>18,03</b>	<b>19</b>	<b>87,01</b>	<b>637,7</b>	<b>11,96</b>	<b>476</b>
<b>Полдник</b>	Манник со сгущённым молоком	60/15	6,29	9,29	24,07	178,3	0,37	254
	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45		74
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>	<b>300</b>	<b>6,39</b>	<b>9,29</b>	<b>35,37</b>	<b>223,3</b>	<b>0,37</b>	<b>328</b>
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:</b>			<b>33,63</b>	<b>42,33</b>	<b>169,44</b>	<b>1219,25</b>	<b>24,77</b>	<b>1302</b>

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>День 3</b>		Дети от 1,5-3 лет						
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая пшеничная с маслом	150	6,53	7,08	30,98	214	0	66
	Цикорий с молоком	150	2,09	2,39	14,78	89	0,3	173
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,94	5,96	12,23	117	0,03	18
<b>2-й завтрак</b>	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>345</b>	<b>10,56</b>	<b>15,43</b>	<b>57,99</b>	<b>420</b>	<b>0,33</b>	<b>257</b>
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	64
<b>Обед</b>	Свекольник на мясном бульоне	150	3,76	7,8	11,67	115	7,41	15
	Ленивые голубцы не формовые	150	10,61	6,81	15,09	248	15,03	274
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,91	85,34	75	168
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,15	9,29	49,2	0	
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>500</b>	<b>18,04</b>	<b>15,09</b>	<b>70,88</b>	<b>612,24</b>	<b>97,44</b>	<b>457</b>
<b>Полдник</b>	Ватрушка с сыром(Сырная лепёшка)	60	3,69	3,73	10,42	136,7	0	695
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,8	36,2	1,42	393
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>	<b>210</b>	<b>3,76</b>	<b>3,74</b>	<b>18,22</b>	<b>172,9</b>	<b>1,42</b>	<b>1088</b>
<b>ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ:</b>			<b>32,86</b>	<b>34,36</b>	<b>157,19</b>	<b>1205,14</b>	<b>101,19</b>	<b>1866</b>

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>День 4</b>		Дети от 1,5-3 лет						
<b>Завтрак</b>	Каша «Дружба» на молоке с маслом	150	4,3	8,34	17,39	169	0	168
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	90	1,2	397
	Бутерброд с маслом	35	1,71	5,26	10,23	95	0	1
<b>2-й завтрак</b>	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>335</b>	<b>9,16</b>	<b>16,32</b>	<b>40,58</b>	<b>354</b>	<b>1,2</b>	<b>566</b>
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	64
<b>Обед</b>	Суп овощной на масле со сметаной	150	1,4	4,4	9,5	87	9,5	23
	Макароны отварные с маслом	100	3,67	3,01	17,63	112	0	317
	Котлеты рыбные	60	7,61	2,45	5,33	74	0,18	255
	Соус томатный	20	0,2	0,7	1,4	13,1	0,31	2
	Салат из консервированной кукурузы	40	1,15	2,47	3,21	39,72	3,72	12
	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	15,6	65,8	75	398
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	1
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,15	9,29	49,2	0	
<b>ИТОГО ОБЕД:</b>		<b>570</b>	<b>17,78</b>	<b>13,71</b>	<b>75,88</b>	<b>555,52</b>	<b>88,71</b>	<b>0</b>
<b>Полдник</b>	Сырники со сгущённым молоком	80	6,34	7,2	19,68	231,1	0,31	128
	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45		74
<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>		<b>230</b>	<b>6,44</b>	<b>7,2</b>	<b>30,98</b>	<b>276,1</b>	<b>0,31</b>	<b>202</b>
<b>ИТОГО ЗА ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ:</b>			<b>33,88</b>	<b>37,33</b>	<b>157,54</b>	<b>1231,62</b>	<b>92,22</b>	<b>832</b>

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>День 5</b>		Дети от 1,5-3 лет						
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая на молоке	150	7,51	8,34	30,44	227	0,91	177
	Цикорий с молоком и сахаром	150	2,09	2,39	14,78	89,01	0,02	173
	Бутерброд с сыром	40	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	3
<b>2-й завтрак</b>	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>340</b>	<b>12,41</b>	<b>15,22</b>	<b>56,2</b>	<b>416,31</b>	<b>0,99</b>	<b>353</b>
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты	150	2,95	4,8	6,87	94,5	15,54	56
	Гуляш из отварного мяса	50	15,42	12,41	3,96	189	0,6	277
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30	176	0	127
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	20,91	85,34	0	168
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	
	Хлеб отрубной	20	1,12	0,15	9,29	49,2	0	
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>500</b>	<b>27,86</b>	<b>21,31</b>	<b>84,95</b>	<b>662,74</b>	<b>16,14</b>	<b>628</b>
<b>Полдник</b>	Пряники	50	3,3	1,3	0,9	113	0	469
	Чай с молоком	150	2,2	1,95	11,9	74	1	394
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>	<b>200</b>	<b>5,5</b>	<b>3,25</b>	<b>12,8</b>	<b>187</b>	<b>1</b>	<b>863</b>
<b>ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:</b>			<b>45,77</b>	<b>39,78</b>	<b>153,95</b>	<b>1266,05</b>	<b>18,13</b>	<b>1844</b>

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>День 6</b>		Дети от 1,5-3 лет						
<b>Завтрак</b>	Каша кукурузная	150	6,53	7,08	30,98	214,2	0	66
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	90	1,2	397
	Бутерброд с маслом	35	1,71	5,26	10,23	95	0	1
<b>2-й завтрак</b>	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>335</b>	<b>11,39</b>	<b>15,06</b>	<b>54,17</b>	<b>299,2</b>	<b>1,2</b>	<b>464</b>
	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	0,01	9
<b>Обед</b>	Борщ со сметаной	150	2,82	4,79	7,83	93,69	7,8	27
	Рис отварной с маслом	120	2,97	4,35	30,2	172,04		133
	Печень по-строгановски	60	8,09	7,33	1,8	108	8,05	121
	Салат из морской капусты	45	0,41	3,81	0,68	55,5	16,13	19
	Кисель	150	1,02	0	21,76	87,14	0	233
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	1
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,15	9,29	49,2	0	
<b>ИТОГО ОБЕД:</b>		<b>575</b>	<b>18,56</b>	<b>20,76</b>	<b>85,48</b>	<b>615,27</b>	<b>31,98</b>	<b>534</b>
<b>Полдник</b>	Булочка сдобная	60	5,04	3,64	29,45	183,6	0,43	280
	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45		74
<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>		<b>210</b>	<b>5,14</b>	<b>3,64</b>	<b>40,75</b>	<b>228,6</b>	<b>0,43</b>	<b>354</b>
<b>ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ:</b>			<b>36,59</b>	<b>39,96</b>	<b>201,4</b>	<b>1239,07</b>	<b>33,62</b>	<b>0</b>

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>День 7</b>		Дети от 1,5-3 лет						
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая вязкая на молоке	150	8,46	9,48	31,2	266,4		168
	Кофейный напиток на молоке	150	2,34	2	10,63	76	0,98	395
	Бутерброд с сыром	40	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	3
<b>2-й завтрак</b>	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>340</b>	<b>13,61</b>	<b>15,97</b>	<b>52,81</b>	<b>442,7</b>	<b>1,04</b>	<b>566</b>
<b>Обед</b>	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	150	1,41	3,93	14,74	90	7,62	76
	Салат из зелёного горошка с луком	40	1,19	2,07	1,27	33	4,4	10
	Азу (Жаркое по-домашнему)	150	7,74	10,38	19,66	239,2	6,95	637
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0,000	20,91	85,34	0	168
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	1
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,15	9,29	49,2	0	
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>540</b>	<b>14,01</b>	<b>16,86</b>	<b>79,79</b>	<b>565,44</b>	<b>18,97</b>	<b>892</b>
<b>Полдник</b>	Манник со сгущённым молоком	60	6,29	9,29	24,07	178,3	0,37	254
	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45		74
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>	<b>210</b>	<b>6,39</b>	<b>9,29</b>	<b>35,37</b>	<b>223,3</b>	<b>0,37</b>	<b>328</b>
<b>ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ:</b>			<b>34,01</b>	<b>42,12</b>	<b>167,97</b>	<b>1231,44</b>	<b>20,38</b>	<b>1786</b>

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>День 8</b>		Дети от 1,5-3 лет						
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,02	5,5	17,75	140,47	0,57	30
	Цикорий с молоком и сахаром	150	2,09	2,39	14,78	89,01	0,02	173
	Бутерброд с маслом	35	1,71	5,26	10,23	95	0	1
<b>2-й завтрак</b>	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>365</b>	<b>8,82</b>	<b>13,15</b>	<b>42,76</b>	<b>324,48</b>	<b>0,59</b>	<b>204</b>
	Йогурт	100	0,49	0,45	1,9	14,2	0,16	401
<b>Обед</b>	Суп с мясными фрикадельками	150	3,98	3,11	9,26	81	6,72	83
	Плов с мясом	150	11,3	11,2	29,5	264	0,2	29
	Икра кабачковая	45	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32	146
	Кисель	150	1,02	0	21,76	87,14	0	233
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	1
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,15	9,29	49,2	0	
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>545</b>	<b>20,09</b>	<b>16,91</b>	<b>87,2</b>	<b>685,14</b>	<b>11,24</b>	<b>492</b>
<b>Полдник</b>	Рогалик творожный	60	5,4	6,8	18,3	198	0,11	417
	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45		74
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>	<b>210</b>	<b>5,5</b>	<b>6,8</b>	<b>29,6</b>	<b>243</b>	<b>0,11</b>	<b>491</b>
<b>ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ:</b>			<b>34,9</b>	<b>37,31</b>	<b>161,46</b>	<b>1266,82</b>	<b>12,1</b>	<b>1588</b>

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>День 9</b>		Дети от 1,5-3 лет						
<b>Завтрак</b>	Каша манная с маслом	150	5,44	7,06	27,3	194,94	0	62
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,94	5,96	12,23	117	0,03	18
	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,3	45	0	74
<b>2-й завтрак</b>	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>345</b>	<b>7,48</b>	<b>13,02</b>	<b>50,83</b>	<b>356,94</b>	<b>0,03</b>	<b>154</b>
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	64
<b>Обед</b>	Суп с клёцками на мясном бульоне	150	1,68	1,71	13,05	74,45		25
	Картофельное пюре	120	2,55	4,85	18,64	128,36	4,48	142
	Тефтели рыбные с томатным соусом	70/20	8,25	5,95	37,89	122	1,6	146\2
	Огурец солёный	30	0,24	0,03	0,48	3,9	1,5	
	Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	15,6	65,8	75	398
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	1
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,15	9,29	49,2	0	
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>500</b>	<b>16,47</b>	<b>13,22</b>	<b>108,87</b>	<b>670,03</b>	<b>82,58</b>	<b>566</b>
<b>Полдник</b>	Винегрет	60	1,38	6,18	8,4	94,8	10,2	45
	½ яйцо варёное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	0	213
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,15	9,29	49,2	0	01.01.22
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,8	36,2	1,42	393
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>	<b>100</b>	<b>5,04</b>	<b>8,63</b>	<b>17,83</b>	<b>175,5</b>	<b>10,2</b>	<b>44820</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:</b>			<b>29,49</b>	<b>34,97</b>	<b>187,63</b>	<b>1248,47</b>	<b>94,81</b>	<b>45604</b>

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>День 10</b>		Дети от 1,5-3 лет						
<b>Завтрак</b>	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10	22,71	218	0,14	206
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	90	1,2	397
	Бутерброд с маслом	35	1,71	5,26	10,23	95	0	1
<b>2-й завтрак</b>	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>335</b>	<b>14,15</b>	<b>17,98</b>	<b>45,9</b>	<b>403</b>	<b>1,34</b>	<b>604</b>
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	3,07	12	81	3,48	81
	Гречка с маслом	100	5,82	3,62	30	176	0	127
	Котлеты(биточки шницелли) с томатным соусом	65\20	9,13	7,44	10,37	145,1	0,31	282/2
	Салат из отварной свеклы с яблоком	40	0,44	2,07	4,57	38,68	3,72	35
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0,000	20,91	85,34	0	168
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	1
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,15	9,29	49,2	0	
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>490</b>	<b>22,35</b>	<b>16,68</b>	<b>101,06</b>	<b>541,02</b>	<b>7,51</b>	<b>412</b>
<b>Полдник</b>	Пряники(печенье,вафли)	40	2,32	1,84	30	146	0,66	312
	Чай с сахаром	150	2,2	1,95	11,9	74	1	394
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>	<b>190</b>	<b>4,52</b>	<b>3,79</b>	<b>41,9</b>	<b>220</b>	<b>1,66</b>	<b>706</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ:</b>			<b>41,02</b>	<b>38,45</b>	<b>188,86</b>	<b>1164,02</b>	<b>10,51</b>	<b>1722</b>

**Возраст с 3-х до 7-ми лет**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>День 1</b>		дети с 3 до 7 лет						
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08	0,63	30
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с сыром	50	6,45	7,27	17,77	142,25	0,1	3
<b>2-й завтрак</b>	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	430	15,7	16,58	53,32	405,33	2,16	0
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	10	9
<b>Обед</b>	Суп с рыбными консервами	200	8,6	8,4	14,33	167	9,11	87
	Суфле из курицы с рисом	70	11,8	11,6	3,2	212,9	0	311
	Салат картофельный с огурцом солёным	60	0,84	6,79	5,64	88	6,64	94
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,000	25,1	102,4	0	168
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0	1
	Хлеб ржаной	25	1,17	0,18	9,8	53	0	1
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	575	26,1	27,46	78,5	726,3	15,75	662
<b>Полдник</b>	Пирожок с повидлом	80	4,6	1,87	44,4	212,8	0,03	454
	Чай с сахаром	180	0,1		13,5	54		74
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>	260	4,7	1,87	57,9	266,8	0,03	
<b>ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:</b>			46,9	46,31	199,52	1445,43	27,94	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>День 2</b>		дети с 3 до 7 лет						
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая	200	6,35	8,51	21,86	187	1,95	93
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Бутерброд с маслом	45	3,06	9,43	18,27	115	0	1
<b>2-й завтрак</b>	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>425</b>	<b>12,26</b>	<b>20,35</b>	<b>54,49</b>	<b>393</b>	<b>3,12</b>	<b>489</b>
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	9
<b>Обед</b>	Суп «шахтёрский» со сметаной	200	4,15	6,04	19,67	144	7,87	101
	Тефтели мясные с томатным соусом	70/30	9,28	10,59	9,41	170,2	1,26	174/2
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,3	160,45	5,0	142
	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	233
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0	1
	Хлеб ржаной	25	1,17	0,18	9,8	53	0	1
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>615</b>	<b>22,34</b>	<b>23,36</b>	<b>111,63</b>	<b>778,39</b>	<b>14,13</b>	<b>478</b>
<b>Полдник</b>	Манник со сгущённым молоком	80/20	5,15	9,86	38,88	205,9	0,44	249
	Чай с сахаром	180	0,1	0	13,5	54	0,03	74
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>	<b>180</b>	<b>5,25</b>	<b>9,86</b>	<b>52,38</b>	<b>259,9</b>	<b>0,47</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:</b>			<b>40,25</b>	<b>53,97</b>	<b>228,3</b>	<b>1478,29</b>	<b>27,72</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>День 3</b>		дети с 3 до 7 лет						
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая пшеничная с маслом	200	7,26	7,87	34,42	238	0	66
	Цикорий с молоком	180	2,51	2,87	17,74	106,8	0,36	173
	Бутерброд с маслом и повидлом	55	3,25	9,82	20,16	138	0,03	18
<b>2-й завтрак</b>	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>435</b>	<b>13,02</b>	<b>20,56</b>	<b>72,32</b>	<b>482,8</b>	<b>0,39</b>	<b>257</b>
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	64
<b>Обед</b>	Свекольник на мясном бульоне	200	3,4	6,33	18,34	138	12,35	15
	Ленивые голубцы неформовые со сметанным соусом	200	14,12	9,04	20,26	296	20,03	274
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,1	102,4	90	168
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0	1
	Хлеб ржаной	25	1,17	0,18	9,8	53	0	1
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>645</b>	<b>22,38</b>	<b>16,04</b>	<b>93,93</b>	<b>742,4</b>	<b>122,38</b>	<b>459</b>
<b>Полдник</b>	Ватрушка с сыром (Сырная лепёшка)	80	4	5,7	13,1	225	0	695
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>	<b>260</b>	<b>4,12</b>	<b>5,72</b>	<b>23,3</b>	<b>266</b>	<b>2,83</b>	
<b>ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ:</b>			<b>40,02</b>	<b>42,42</b>	<b>199,65</b>	<b>1537,2</b>	<b>127,6</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>День 4</b>		дети с 3 до 7 лет						
<b>Завтрак</b>	Каша «Дружба» на молоке с маслом	200	5,3	8,77	29,27	210	0	168
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с маслом	45	3,06	9,43	18,27	115	0	1
<b>2-й завтрак</b>	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>425</b>	<b>12,03</b>	<b>21,39</b>	<b>63,36</b>	<b>432</b>	<b>1,43</b>	<b>566</b>
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	64
<b>Обед</b>	Суп овощной на масле со сметаной	200	1,9	5,86	12,6	115,2	12,63	23
	Макароны отварные с маслом	150	5,5	4,75	26,44	168	0	317
	Котлеты рыбные	70	10,09	3,26	6,79	97	0,24	255
	Соус томатный	30	0,3	1,1	2,1	19,7	0,47	2
	Салат из консервированной кукурузы	60	1,72	3,7	4,82	59,5	5,58	12
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0	1
	Хлеб ржаной	25	1,17	0,18	9,8	53	0	1
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>755</b>	<b>24,48</b>	<b>19,59</b>	<b>101,65</b>	<b>625,4</b>	<b>108,92</b>	<b>1009</b>
<b>Полдник</b>	Сырники со сгущённым молоком	100/20	11,2	12,69	30,2	298,3	0,43	80
	Чай с сахаром	180	0,1	0	13,5	54	0	74
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>	<b>180</b>	<b>11,3</b>	<b>12,69</b>	<b>43,7</b>	<b>352,3</b>	<b>0,43</b>	
<b>ИТОГО ЗА ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ:</b>			<b>48,31</b>	<b>53,77</b>	<b>218,81</b>	<b>1455,7</b>	<b>112,78</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>День 5</b>		дети с 3 до 7 лет						
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая на молоке	200	10,06	11,34	41,26	207	1,22	177
	Цикорий с молоком и сахаром	180	2,51	2,87	17,74	106,8	0,36	173
	Бутерброд с сыром	50	6,54	7,27	17,77	142,25	0,1	3
<b>2-й завтрак</b>	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	430	19,11	21,48	76,77	456,05	1,68	353
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты	200	3,68	7,07	8,58	118	19,41	56
	Гуляш из отварного мяса	55	18,05	14,26	4,58	218	0,97	277
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	264	0	127
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,1	102,4	0	168
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0	1
	Хлеб ржаной	25	1,17	0,18	9,8	53	0	1
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	650	35,32	27,43	113,49	858,4	20,38	630
<b>Полдник</b>	Пряники (вафли ,печенье)	60	3,48	2,76	45,1	219,6	0	41
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	394
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>	240	6,15	5,1	59,41	308,6	1,2	
<b>ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:</b>			60,58	54,01	249,67	1427,05	23,26	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>День 6</b>		дети с 3 до 7 лет						
<b>Завтрак</b>	Каша кукурузная	200	7,26	7,87	34,42	237,97	0	66
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с маслом	45	3,06	9,43	18,27	115	0	1
<b>2-й завтрак</b>	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>425</b>	<b>13,99</b>	<b>20,49</b>	<b>68,51</b>	<b>459,97</b>	<b>1,43</b>	<b>464</b>
	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	10	9
<b>Обед</b>	Борщ со сметаной	200	3,52	5,98	9,78	117	9,74	27
	Рис отварной с маслом	150	3,72	5,44	37,77	216	0	133
	Печень по-строгановски	70	9,44	8,55	2,11	126	9,39	121
	Салат из морской капусты	60	0,55	5,08	0,91	74	1,92	19
	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	233
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0	1
	Хлеб ржаной	25	1,17	0,18	9,8	53	0	1
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>745</b>	<b>22,95</b>	<b>25,72</b>	<b>109,82</b>	<b>805,19</b>	<b>21,05</b>	<b>535</b>
<b>Полдник</b>	Булочка сдобная	70	5,88	4,24	34,36	214,2	0,5	280
	Чай с сахаром	180	0,1	0	13,5	54	0,03	74
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>	<b>250</b>	<b>5,98</b>	<b>4,24</b>	<b>47,86</b>	<b>268,2</b>	<b>0,53</b>	
<b>ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ:</b>			<b>44,42</b>	<b>50,95</b>	<b>247,19</b>	<b>1462,74</b>	<b>33,01</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>День 7</b>		дети с 3 до 7 лет						
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая вязкая на молоке	200	9,23	14,53	37,7	314,1	0	168
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Бутерброд с сыром	50	6,45	7,27	12,77	142,25	0,1	3
<b>2-й завтрак</b>	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	430	18,53	24,21	64,83	547,35	1,27	566
<b>Обед</b>	Рассольник со сметаной на мясном бульоне	200	1,99	6,34	15,35	108,2	10,43	76
	Салат из зелёного горошка	60	1,78	3,11	1,91	50	6,6	10
	Азу (Жаркое по-домашнему)	200	17,53	13,3	29,46	342	7,32	637
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,1	102,4	0	168
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0	1
	Хлеб ржаной	25	1,17	0,18	9,8	53	0	1
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	705	26,16	23,42	102,05	758,6	24,35	893
<b>Полдник</b>	Манник со сгущённым молоком	80	4,6	1,87	44,4	212,8	0,03	454
	Чай с сахаром	180	0,1	0	13,5	54	0,03	74
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>	260	4,7	1,87	57,9	266,8	0,06	
<b>ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ:</b>		1515	49,39	49,5	224,78	1419,75	25,68	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>День 8</b>		дети с 3 до 7 лет						
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08	0,63	30
	Цикорий с молоком	180	2,51	2,87	17,74	106,8	0,36	173
	Бутерброд с маслом	45	3,06	9,43	18,27	115	0	1
<b>2-й завтрак</b>	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>425</b>	<b>11,15</b>	<b>18,42</b>	<b>55,74</b>	<b>377,88</b>	<b>0,99</b>	<b>204</b>
	Йогурт	100	0,49	0,45	1,9	14,2	0,16	401
<b>Обед</b>	Суп с мясными фрикадельками	200	6,64	5,18	15,44	139	11,2	83
	Плов с мясом	200	15,1	14,9	39,4	352	0,3	29
	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76	146
	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	233
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0	1
	Хлеб ржаной	25	1,17	0,18	9,8	53	0	1
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>725</b>	<b>28,18</b>	<b>23,58</b>	<b>118,72</b>	<b>709,99</b>	<b>17,26</b>	<b>493</b>
<b>Полдник</b>	Рогалик творожный	80	6,3	7,93	21,35	264	0,13	417
	Чай с сахаром	180	0,1	0	13,5	54	0,03	74
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>	<b>260</b>	<b>6,4</b>	<b>7,93</b>	<b>34,85</b>	<b>318</b>	<b>0,16</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВОСЬМОЙ ДЕНЬ:</b>			<b>46,22</b>	<b>50,38</b>	<b>211,21</b>	<b>1420,07</b>	<b>1</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>День 9</b>		дети с 3 до 7 лет						
<b>Завтрак</b>	Каша манная с маслом	200	6,05	7,85	30,33	216,6	0	62
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	3,06	9,43	18,27	115	0	1
	Чай с сахаром	180	0,1	0	13,5	54	0,03	74
<b>2-й завтрак</b>	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>425</b>	<b>9,21</b>	<b>17,28</b>	<b>62,1</b>	<b>385,6</b>	<b>0,03</b>	<b>137</b>
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	64
<b>Обед</b>	Суп с клёцками на мясном бульоне	200	2,21	2,01	20,84	102,01		25
	Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,3	160,45	5,6	142
	Тефтели рыбные с томатным соусом	80/30	9,5	7,1	43,8	144,27	1,96	124/2
	Огурец солёный	30	0,24	0,03	0,48	3,9	1,5	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	398
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0	1
	Хлеб ржаной	25	1,17	0,18	9,8	53	0	1
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>625</b>	<b>20,11</b>	<b>16,12</b>	<b>137,32</b>	<b>718,41</b>	<b>99,06</b>	<b>567</b>
<b>Полдник</b>	Винегрет	80	2,48	11,1	15,1	170,6	18,45	45
	½ яйцо варёное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	0	213
	Хлеб ржаной	25	1,17	0,18	9,8	53	0	1
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	393
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>	<b>125</b>	<b>6,19</b>	<b>13,58</b>	<b>25,04</b>	<b>255,1</b>	<b>18,45</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:</b>			<b>36,01</b>	<b>47,08</b>	<b>234,56</b>	<b>1405,11</b>	<b>119,54</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>День 10</b>		дети с 3 до 7 лет						
<b>Завтрак</b>	Макаронны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,14	206
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с маслом	45	3,06	9,43	18,27	115	0	1
<b>2-й завтрак</b>	<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>425</b>	<b>17,9</b>	<b>22,9</b>	<b>65,87</b>	<b>486</b>	<b>1,57</b>	<b>604</b>
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	200	4,38	4,09	15	108	4,64	81
	Гречка с маслом	150	8,73	5,43	45	264	0	127
	Котлеты(биточки шницелли) с томатным соусом	75/30	12,22	9,9	13,74	192,7	0,47	282/2
	Салат из отварной свеклы с яблоком	60	0,66	3,11	6,86	58,02	5,58	35
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,1	102,4	0	168
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	0	1
	Хлеб ржаной	25	1,17	0,18	9,8	53	0	1
	<b>ИТОГО ОБЕД:</b>	<b>655</b>	<b>30,85</b>	<b>23,2</b>	<b>135,93</b>	<b>677,12</b>	<b>10,69</b>	<b>413</b>
<b>Полдник</b>	Пряники (печенье,вафли)	60	3,48	2,76	45,1	219,6	0	41
	Чай с сахаром	180	0,1	0	13,5	54	0,03	74
	<b>ИТОГО ПОЛДНИК:</b>	<b>240</b>	<b>3,58</b>	<b>2,76</b>	<b>58,6</b>	<b>273,6</b>	<b>0,03</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ:</b>			<b>52,33</b>	<b>48,86</b>	<b>260,4</b>	<b>1436,72</b>	<b>12,29</b>	