УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ «Детский сад д. Н.Овсино»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.М. Ахмедова

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ**

**МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД Д.Н.ОВСИНО»**

**День 1**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда**до 3 лет/с 3 лет | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Гр.** | **Б** | **Ж** | **У** | **К\КАЛ** | **С** |
| **1-й Завтрак** | Каша рисовая молочная  | 150/200 | 3.8/5.8 | 6.8/8.8 | 19.11/29.3 | 158.8/239.7 | 2.09/3.2 | 7/4  |
|  Чай  | 180/200 | 0 | 0 | 7.5/9 | 16.6/20 | 0 | 10/10 |
| Булка с маслом | 40/50 | 17/ 25 | 2.31/3.3 | 3.43/4.9 | 9.33/12.9 |  | 1/13 |
| ***Итого по 1 завтраку*** | ***370/450*** | ***21.38/33.9*** | ***13.61/17.5*** | ***36.54/51*** | ***161.21/252.9*** | ***4.67/6.3*** |  |
| **2-ой Завтрак** | Йогурт питьевой | 180/180 | 3.6/4.5 | 1.2/1.5 | 4.8/6.0 | 120/120 | 0.32/0.5 | 401 |
| ***Итого по 2 завтраку*** | ***180/180*** | ***3.5/4.9*** | ***1.20/1.9*** | ***13.09/15.8*** | ***66.34/75.4*** | ***0.71/1.1*** |  |
| **Обед** | Свекольник на костно-мясном бульоне | 180/200 | 1.76/2.25 | 3.2/4.1 | 11.6/14.85 | 82/105 | 5.09/6.5 | 5/2 |
| Салат из капусты и моркови с растительным маслом | 40/60 | 0.9 | 2.2 | 5.2 | 25 | 1.5 | 31 |
| Гречневая каша рассыпчатая  | 110/130 | 4.8/5.7 | 3.8/4.6 | 25.33/19.2 | 125/150 | 0.5/0,6 | 44/3 |
| Котлета мясная | 60/70 | 9.3/10.85 | 13.6/16.78 | 9.6/11.25 | 193/225 | 0.13/0.15 | 282 |
| Соус томатный | 30/30 | 0,9 | 3,2 | 3.3 | 48 | 0.5 | 7/11 |
| Компот из сухофруктов или свежих фруктов | 200/200 |  0.16 | 0 | 20  | 88.72 |  22 | 6/10,94 |
| Хлеб ржаной | 40/60 | 6.6/9.9 | 1.2/1.8 | 33.33/50 | 75.6/113.5 | - |  2 |
| ***Итого по обеду*** | ***660/750*** | ***34.4/40.7*** | ***37.2/42.8*** | ***130.3/143.8*** | ***653.6/751.5*** | ***29.7/31.15*** |  |
|  | Бутерброд с маслом и повидлом  | 60/60 | 4.5/6.8 | 7.3/10.7  | 51.6/78.8 | 200/307.3 | 0.85/1.3 | 2 |
|  Чай  | 180/200 | 0 | 0 | 7.5/9 | 16.6/20 | 0 | 10/10 |
| ***Итого по полднику*** | ***240/260*** | ***9.8/13.86*** | ***18/24.2*** | ***60.1/89.1*** | ***333.8/483.6*** | ***0.94/1.42*** |  |
| **Итого за день** |  | **1450/1640** | **59.52/83.3** | **60.3/76.4** | **240.03/299.7** | **1355/1643.4** | **36/40** |  |

**День 2**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда**до 3 лет/с 3 лет | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Гр.** | **Б** | **Ж** | **У** | **К\КАЛ** | **С** |
| **1-й Завтрак** | Каша геркулесовая молочная  | 150/200 | 3.26/5 | 3.59/5.5 | 10.89/16.7 | 178.26/220 | 0.26/0.4 | 8/4 |
| Чай | 180/200 | 0 | 0 | 7.5/9 | 16.67/20 | 0 | 10/10 |
| Булка с маслом и сыром | 40/50 | 21.5/31 | 2.28/3,3 | 2.7/3,9 | 8.93/12,9 | 0.14/0.2 | 4/13 |
| ***Итого по 1 завтраку*** | ***370/450*** | ***27.26/39*** | ***10.07/11.6*** | ***24.76/34*** | ***282.19/342.9*** | ***0.9/1.2*** |  |
|  | Фрукты | 95/100  | 0.34/0.40 | 0.34/0.40 | 8.29/9.8 | 18.34/25.4 | 0.39/0.6 |  3 |
| ***Итого по 2 завтраку*** | ***95/100*** | ***3.94/4.9*** | ***5.14/6.4*** | ***13.81/16.7*** | ***57.54/74.4*** | ***0.79/1.1*** |  |
| **Обед** | Щи из квашенной (свежей) капусты на костно-мясном бульоне | 180/200 | 1.37/1.75 | 2.54/3.25 | 5.43/7.5 | 52.83/67.5 | 10.57/13.5 | 6/2 |
| Салат из отварной свеклы с чесноком и растительным маслом | 40/50 | 0.9 | 2.1 | 5.3 | 23 | 6 | 20 |
| Запеканка рисовая с мясом и соусом  | 180/200 | 25.3/32.3 | 15.8/20.2 | 30.83/39.4 | 348.26/445 | 11.74/15 | 294 |
| Хлеб ржаной | 40/60 | 6.6/9.9 | 1.5/1.8 | 33.3/50 | 75.6/113.4 | - | 2 |
|  | Компот из сухофруктов или свежих фруктов | 180/200 |  0.16 | 0 | 20  | 65  |  22 | 6/10,94 |
| ***Итого по обеду*** | ***610/710*** | ***34.1/44.8*** | ***20.4/27.35*** | ***92.5/119.8*** | ***553.6/622.9*** | ***55.3/61.5*** |  |
| **Полдник** | Сырники со сгущенным молоком (сметаной, вареньем) | 150/180 | 26.25/31.5 | 18.08/21.7 | 25.73/30.87 | 370.8/445 | 0.36/0.43 | 231 |
| Чай | 150/180 | 0 | 0 | 7.5/9 | 16.67/20 | 0 | 10/10 |
| ***Итого по полднику*** | ***300/360*** | ***26.67/32*** | ***18.16/21.8*** | ***34.15/40.97*** | ***309.13/391*** | ***18.69/22.43*** |  |
| **Итого за день** |  | **1375/1620** | **91.9/120.7** | **53.7/67.1** | **165.1/211.4** | **1200.4/1445.2** | **75.6/86.2** |  |

**День 3**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда**до 3 лет/с 3 лет | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **Витамин С** | **№ рецеп-туры** |
| **Гр.** | **Б** | **Ж** | **У** | **К\КАЛ** | **С** |
| **1-й Завтрак** | Каша молочная «Дружба» | 180/200 | 3.33/5.1 | 4.04/6.2 | 18.46/28.3 | 143.5/220 | 0.39/0.6 | 16/4 |
|  Чай  | 170/180 | 0 | 0 | 7.5/9 | 16.67/20 | 0 | 10/10 |
| Булка с маслом  | 40/50 | 17/ 25 | 2.31/3.3 | 3.43/4.9 | 8.33/11.9 |  | 1/13 |
| ***Итого по 1 завтраку*** | ***390/430*** | ***22.9/33.2*** | ***10.8/14.9*** | ***35.8/50*** | ***152.9/233.2*** | ***2.97/3.7*** |  |
| **2-ой Завтрак** | Кефир | 180/200 | 3/4 | 3/4 | 4.5/6 | 85/95.40 | 1.12/1.4 |  402 |
| ***Итого по 2 завтраку*** | ***180/200*** | ***3.3/4.4*** | ***3.3/4.4*** | ***12.79/15.8*** | ***143.3/169.4*** | ***1.51/2*** |  |
| **Обед** | Суп рыбный  | 180/200 | 6.85/8.75 | 2.15/2.75 | 10.76/13.75 | 84.13/107.5 | 5.28/6.75 | 30/2 |
| Салат из моркови с чесноком и растительным маслом | 40/50 | 0.95 | 5.5 | 4.8 | 33.9 | 3.6 |  41 |
| Печень тушеная в сметане | 50/70 | 11.03/12.6 | 21.88/25 | 1.7/1.94 | 175.35/200.4 | 0.035/0.04 | 105  |
| Макаронные изделия отварные | 110/140 | 5.25/6.3 | 3.75/4.5 | 34.08/40.9 | 150/180 | - | 43/3 |
| Компот из сухофруктов или свежих фруктов | 200/200 | 0.16 | 0  | 20  | 65 | 22 | 6/10,94 |
| Хлеб ржаной | 40/50 | 6.6/9.9 | 1.2/1.8 | 33.33/50 | 75.6/113.4 | - |  2 |
| ***Итого по обеду*** | ***580/710*** | ***30.8/38.6*** | ***33/39.7*** | ***104.6/131.3*** | ***614/730.2*** | ***30.92/32.49*** |  |
| **Полдник** | Блины (с джемом, повидлом, вареньем, сгущенным молоком)  | 70/8015/20 | 3.24/3.7 | 1.75/2 | 25.11/28.7 | 199.67/238 | 0.09/0.1 | 447 |
|  Чай  | 200/200 | 0 | 0 | 7.5/9 | 16.67/20 | 0 | 10/10 |
| ***Итого по полднику*** | ***285/300*** | ***3.24/3.7*** | ***1.75/2*** | ***32.6/37.7*** | ***216.3/258*** | ***0.09/0.1*** |  |
| **Итого за день** |  | **1435/1640** | **60.2/79.9** | **49/61** | **185.7/234.8** | **1136.5/1420.8** | **35.49/38.19** |  |

**День 4**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда**до 3 лет/с 3 лет | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **Витамин С** | **№ рецеп-туры** |
| **Гр.** | **Б** | **Ж** | **У** | **К\КАЛ** | **С** |
| **1-й Завтрак** | Каша манная молочная  | 150/200 | 4.4/6.75 | 4.08/6.25 | 23.28/35.7 | 155.11/242.5 | 0.3/0.5 | 5/4 |
|  Чай  | 180/200 | 0 | 0 | 7.5/9 | 18.67/25 | 0 | 10/10 |
| Булка с маслом  | 40/50 | 17/ 25 | 2.31/3.3 | 3.43/4.9 | 10.33/15.9 |  | 1/13 |
| ***Итого по 1 завтраку*** | ***370/450*** | ***23.9/34.7*** | ***8.7/12.35*** | ***37.8/54*** | ***338.4/424.4*** | ***0.8/1.1*** |  |
|  | Фрукты | 95/100 | 0.34/0.40 | 0.34/0.40 | 8.29/9.8 | 88.34/104.4 | 0.39/0.6 |  3 |
| ***Итого по 2 завтраку*** | ***95/100*** | ***3.3/4.4*** | ***3.3/4.4*** | ***12.7/15.8*** | ***163.3/194.4*** | ***1.51/2*** |  |
| **Обед** | Рассольник на костно-мясном бульоне | 180/200 | 0.51/0.65 | 1.59/2.03 | 4.09/5.22 | 32.63/41.7 | 2.36/3.02 | 9/2 |
| Салат из капусты и моркови с растительным маслом | 40/50 | 0.9 | 2.2 | 5.2 | 25 | 1.5 | 31 |
| Голубцы ленивые с мясом  | 160/200 | 10.91/16 | 16.91/22 | 25/40.54 | 293/443 | 34.7/50.9 | 94 |
| Компот из сухофруктов или свежих фруктов | 200/200 | 0.16 | 0  | 20  | 65 | 22 | 6/10,94 |
| Хлеб ржаной | 40/50 | 6.6/9.9 | 1.2/1.8 | 33.33/50 | 75.6/113.4 | - | 2 |
| ***Итого по обеду*** | ***620/700*** | ***22.6/31.1*** | ***21.7/27.8*** | ***92.1/121.5*** | ***508/705.2*** | ***92/108.9*** |  |
| **Полдник** | Винегрет  | 50/60 | 2.28/3.5 | 9.04/10.85 | 14.6/17.5 | 173.5/216.2 | 17.33/23.1 | 2  |
| Хлеб пшеничный | 30/40 | 5.7/7.6 | 0.6/0.8 | 36.9/49.2 | 10/15 | - | 1 |
|  Чай  | 200/200 | 0 | 0 | 7.5/9 | 16.67/20 | 0 | 10/10 |
| ***Итого по полднику*** | ***280/300*** | ***8.4/9.5*** | ***10/11.7*** | ***59.9/76.8*** | ***211.8.5/237.2*** | ***35.6/45.1*** |  |
| **Итого за день** |  | **1365 /1550** | **58.2/79.7** | **43.7/56.2** | **202.5/268.1** | **1221.5/1560.2** | **129.9/157.1** |  |

**День 5**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда**до 3 лет/с 3 лет | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Гр.** | **Б** | **Ж** | **У** | **К\КАЛ** | **С** |
| **1-й Завтрак** | Суп молочный, вермишелевый  | 180/200 | 2.77/4.25 | 2.93/4.5 | 10.11/15.5 | 176.63/217.5 | 0.3/0.5 | 21/2 |
| Какао | 170/200 | 2.58/3.1 | 4.5/5.4 | 14/16.8 | 1.08/1.3 | 2.58/3.1 | 431/2 |
| Булка с маслом  | 4050 | 17/ 25 | 2.31/3.3 | 3.43/4.9 | 8.33/11.9 | - | 1/13 |
| ***Итого по 1 завтраку*** | ***390/450*** | ***22.3/32.3*** | ***9.74/13.2*** | ***27.5/37.2*** | ***96/140.7*** | ***2.9/3.6*** |  |
| **2-ой Завтрак** | Йогурт питьевой | 180/200 | 3.9/4.9 | 1.54/1.9 | 13/15.0 | 120/120 | 0.88/1.1 |  401 |
| ***Итого по 2 завтраку*** | ***180/200*** | ***3.9/4.9*** | ***1.54/1.9*** | ***13/15.8*** | ***146.3/174.4*** | ***1.27/1.6*** |  |
| **Обед** | Суп гороховый на костно-мясном бульоне | 180/200 | 5.6/7.15 | 3/5 | 10.77/118.15  | 99.78/127.5 | 4.16/5.32 | 37 |
| Салат из моркови с растительным маслом | 40/50 | 0.95 | 5.5 | 4.8 | 33.9 | 3.6 |  41 |
| Плов с отварным мясом | 180/200 | 14.48/18.5 | 14.4/18.2 | 26/36 | 324.78/415  | 0.79/1.25  | 5/8 |
| Сок фруктовый /компот из сухофркутов  | 180/200 |  0.42/0.5 | 0.08/0.1 | 8.42/10.1 | 38.33/46 | 18.33/22 | 134 |
| Хлеб ржаной | 40/50 | 6.6/9.9 | 1.2/1.8 | 33.33/50 | 75.6/113.4 | - | 2 |
| ***Итого по обеду*** | ***620/700*** | ***27.9/36.6*** | ***20.7/27.1*** | ***95.4/229.4*** | ***488.1/543.9*** | ***32.9/34.6*** |  |
| **Полдник** | Гренки, запеченные в яичном кляре | 120/120 | 35.5 | 14 | 86.5 | 305.8 | - | Т 40 |
|  Чай  | 150/180 | 0 | 0 | 7.5/9 | 16.67/20 | 0 | 10/10 |
| ***Итого по полднику*** | ***270/300*** | ***35.5*** | ***14*** | ***94/95.5*** | ***290.4/309.8*** | ***0*** |  |
| **Итого за день** |  | **1460/1650** | **89.6//109.3** | **46/56.2** | **229.9/377.9** | **1092.8/1226.8** | **37.1/39.8** |  |

**День 6**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда**до 3 лет/с 3 лет | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Гр.** | **Б** | **Ж** | **У** | **К\КАЛ** | **С** |
| **1-й Завтрак** | Каша пшенная молочная  | 180/200 | 5.54/8.5 | 4.89/7.5 | 26.54/40.7 | 167.93/257.5 | 0.3/0.5 | 11/4 |
|  Чай  | 180/180 | 0 | 0 | 7.5/9 | 16.67/20 | 0 | 10/10 |
| Булка с маслом и сыром | 40/50 | 21.5/31 | 2.28/3,3 | 2.7/3,9 | 8.93/12,9 | 0.14/0.2 | 4/13 |
| ***Итого по 1 завтраку*** | ***400/430*** | ***29.5/42.5*** | ***9.4/13.6*** | ***40.4/58*** | ***251.8/360.4*** | ***0.94/1.3*** |  |
| **2-ой Завтрак** | Йогурт питьевой | 180/200 | 3.9/4.9 | 1.54/1.9 | 13/15.0 | 120/120 | 0.88/1.1 |  401 |
| ***Итого по 2 завтраку*** | ***180/200*** | ***3.9/4.9*** | ***5.1/6.4*** | ***13.8/16.7*** | ***167.5/203.4*** | ***0.79/1.1*** |  |
| **Обед** | Суп с макаронными изделиями  | 180/200 | 1.76/2.25 | 1.17/1.5 | 11.93/15.25 | 62.61/80 | 2.35/3 | 18/2 |
| Салат из капусты и моркови с растительным маслом | 40/50 | 0.9 | 2.2 | 5.2 | 25 | 15 | 31 |
| Рагу овощное с мясом  | 180/200 | 11.74/15 | 10.8/13.8 | 15.5/19.8 | 297.22/432  | 5.63/7.2  | 342 |
| Компот из сухофруктов или свежих фруктов | 180/180 | 0.16 | 0  | 20  | 65 | 22 | 6/10,94 |
| Хлеб ржаной | 40/60 | 6.6/9.9 | 1.2/1.8 | 33.33/50 | 75.6/113.4 | - | 2 |
| ***Итого по обеду*** | ***620/690*** | ***21/28*** | ***15.37/19.3*** | ***83.6/107.8*** | ***534.4/724.4*** | ***50/52.2*** |  |
| **Полдник** | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 150/180 | 26.25/31.5 | 17.64/21.7 | 25.73/30.87 | 150.83/195 | 0.36/0.43 | 237 |
|  Чай  | 150/180 | 0 | 0 | 7.5/9 | 16.67/20 | 0 | 10/10 |
| ***Итого по полднику*** | ***300/360*** | ***26.2/31.5*** | ***17.64/21.7*** | ***33.2/39.8*** | ***166.5/215*** | ***0.36/0.43*** |  |
| **Итого за день** |  | **1500/1680** | **80.6/106.9** | **47.5/61** | **171/222.3** | **1213.2/1613.2** | **52/55** |  |

**День 7**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда**до 3 лет/с 3 лет | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **Витамин С** | **№ рецептуры** |
| **Гр.** | **Б** | **Ж** | **У** | **К\КАЛ** | **С** |
| **1-й Завтрак** | Каша гречневая молочная  | 170/200 | 5.87/9 | 5.38/8.25 | 27.39/42 | 167.93/257.5 | 0.33/0.5 | 2/4 |
|  Чай  | 150/180 | 0 | 0 | 7.5/9 | 16.67/20 | 0 | 10/10 |
| Булка с маслом  | 40/50 | 17/ 25 | 2.31/3.3 | 3.43/4.9 | 8.33/11.9 |  | 1/13 |
| ***Итого по 1 завтраку*** | ***360/430*** | ***25.4/37.1*** | ***12.2/16.9*** | ***44.8/64.7*** | ***177.3/270.7*** | ***2.9/3.6*** |  |
| **2-ой Завтрак** | Молоко | 150/180 | 2.5/3 | 2.17/2.6 | 3.75/4.5 | 44/53 | 0.83/1 | 400 |
| ***Итого по 2 завтраку*** | ***150/180*** | ***3.3/4.4*** | ***3.3/4.4*** | ***12.8/15.8*** | ***163.3/194.4*** | ***1.5/2*** |  |
|  | Суп рисовый с мясными фрикадельками  | 180/200 | 1.96/2.5 | 6.42/8.2 | 13.3/17  | 80.77/103.2 | 6.65/8.5 | 80  |
| Рыба тушеная /котлета рыбная  | 50/70 | 13.6/12.8 | 8.2/7.52 | 5.9/6.4 | 221/230 | 1.44/0.6 | 4/7, 9/7 |
| Огурец соленый | 40/60 | 4.6 | 2 | 12.1 | 83.1 | 28 | Т79 |
| Картофельное пюре | 110/130 | 3.15/3.78 | 4.2/5.04 | 22.33/26.8 | 135/162 | 10.83/13 | 3/3 |
| Компот из сухофруктов или свежих фруктов | 180/180 | 0.16 | 0  | 20  | 65 |  22 | 6/10,94 |
| Хлеб ржаной | 40/60 | 6.6/9.9 | 1.2/1.8 | 33.33/50 | 75.6/113.4 | - | 2 |
| ***Итого по обеду*** | ***600/700*** | ***30.3/33.7*** | ***22/24.5*** | ***106.9/132.3*** | ***630/726*** | ***68.9/72.1*** |  |
| **Полдник** | Оладьи (с джемом, повидлом, вареньем, сгущённым молоком)  | 70/8015/20 | 8.78/10.98 | 5.74/7.18 | 29.67/37.09 | 180.72/225.9 | 6.1/7.62 | 448 |
|  Чай  | 200/200 | 0 | 0 | 7.5/9 | 16.67/20 | 0 | 10/10 |
| ***Итого по полднику*** | ***285/300*** | ***8.78/10.98*** | ***5.74/7.18*** | ***38/47.2*** | ***219/271.9*** | ***24.4/29.6*** |  |
| **Итого за день** |  | **1395/1610** | **68.2/86.6** | **43.3/53** | **202.5/260** | **1199.6/1473** | **97.7/107.3** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда**до 3 лет/с 3 лет | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **Витамин С** | **№ рецеп****туры** |
| **Гр.** | **Б** | **Ж** | **У** | **К\КАЛ** | **С** |
| **1-й Завтрак** | Макароны с сыром  | 150/200 | 7.83/12 | 6.2/9.5 | 34.57/53 | 176/230 | 0 | 43-2/3 |
|  Чай  | 180/200 | 0 | 0 | 7.5/9 | 16.67/20 | 0 | 10/10 |
| Булка с маслом  | 40/50 | 17/ 25 | 2.31/3.3 | 3.43/4.9 | 8.33/11.9 |  | 1/13 |
| ***Итого по 1 завтраку*** | ***370/450*** | ***27.3/40*** | ***10.8/15.6*** | ***49.1/71.3*** | ***279.3/371.9*** | ***0.5/0.6*** |  |
| **2-ой Завтрак** | Кефир | 180/200 | 3/4 | 3/4 | 4.5/6 | 85/95.40 | 1.12/1.4 |  402 |
| ***Итого по 2 завтраку*** | ***180/200*** | ***3.3/4.4*** | ***3.3/4.4*** | ***12.7/15.8*** | ***96.7/107*** | ***1.5/2*** |  |
| **Обед** | Суп с клецками на костно-мясном бульоне | 180/200 | 4.99/6.37 | 1.68/2.15 | 16.51/21.1 | 111.76/142.8 | 4.15/5.3 | 45 |
| Салат из моркови с чесноком и растительным маслом | 30/40 | 0.95 | 5.5 | 4.8 | 33.9 | 3.6 |  41 |
| Кнели мясо-крупяные | 60/70 | 8.67/10.11 | 12.51/15.6 | 10.46/12.2 | 173/198 | 0.55/0.64 | 108 |
| Тушеная капуста  | 110/130 | 3.5/4.2 | 2.92/3.5 | 17.5/21 | 83.33/92 | 31.33/37.6 | 8/3 |
| Сок фруктовый  | 180/200 |  0.42/0.5 | 0.08/0.1 | 8.42/10.1 | 38.33/46 | 18.33/22 | 134 |
| Хлеб ржаной | 40/60 | 6.6/9.9 | 1.2/1.8 | 33.33/50 | 75.6/113.4 | - | 2 |
| ***Итого по обеду*** | ***600/660*** | ***24.7/31.5*** | ***23.8/28.5*** | ***100.2/123.7*** | ***471.5/586.1*** | ***66.6/74.1*** |  |
| **Полдник** | Сдоба с овощнымфаршем или повидлом | 120/120 | 15.12 | 12 | 55.7 | 140 | 0.2 | 1/12, 8/12 |
|  Чай  | 200/180 | 0 | 0 | 7.5/9 | 16.67/20 | 0 | 10/10 |
| ***Итого по полднику*** | ***300/300*** | ***8.6/10*** | ***13.4/15.7*** | ***51.5/60.2*** | ***156/204*** | ***0.83/1*** |  |
| **Итого за день** |  | **1450/1610** | **64/85.9** | **51.3/64.2** | **230.99/276.94** | **1003.1/1268.4** | **69.4/77.7** |  |

 **День 8**

**День 9**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда**до 3 лет/с 3 лет | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **Витамин С** | **№ рецеп****туры** |
| **Гр.** | **Б** | **Ж** | **У** | **К\КАЛ** | **С** |
| **1-й Завтрак** | Каша геркулесовая молочная  | 150/200 | 3.26/5 | 3.59/5.5 | 10.89/16.7 | 178.26/220 | 0.26/0.4 | 8/4 |
|  Чай  | 180/200 | 0 | 0 | 7.5/9 | 16.67/20 | 0 | 10/10 |
| Булка с маслом  | 40/50 | 17/ 25 | 2.31/3.3 | 3.43/4.9 | 8.33/11.9 |  | 1/13 |
| ***Итого по 1 завтраку*** | ***370/450*** | ***22.8/33.1*** | ***10.4/14.2*** | ***28.3/42.4*** | ***197.6/273.2*** | ***2.8/3.5*** |  |
|  | Фрукты | 95/100 | 0.34/0.40 | 0.34/0.40 | 8.29/9.8 | 88.34/104.4 | 0.39/0.6 |  3 |
| ***Итого по 2 завтраку*** | ***95/100*** | ***3.9/4.9*** | ***1.5/1.9*** | ***13/15.8*** | ***136.3/164.4*** | ***1.3/1.7*** |  |
| **Обед** | Борщ со сметаной на костно-мясном бульоне | 180/200 | 3/3.85 | 3.91/5 | 5.3/6.77 | 95.87/122.5 | 15 | 30 |
| Салат из отварной свеклы с чесноком и растительным маслом | 30/40 | 0.9 | 2.1 | 5.3 | 23 | 6 | 20 |
| Гуляш (бефстроганов)  | 60/80 | 13.16/15.8 | 15.93/18.2 | 2.71/3.8 | 177.57/214 | 0.36/0.4 | 11/8, 7/8 |
| Картофельное пюре  | 110/130 | 3.15/3.78 | 4.2/5.04 | 22.33/26.8 | 135/162 | 13 | 3/3 |
| Компот из сухофруктов или свежих фруктов | 180/180 | 0.16 | 0  | 20  | 65 | 22 | 6/10, 94 |
| Хлеб ржаной | 40/50 | 6.6/9.9 | 1.2/1.8 | 33.33/50 | 75.6/113.4 | - | 2 |
| ***Итого по обеду*** | ***600/680*** | ***23/34.3*** | ***27.4/32.2*** | ***88.8/112.5*** | ***572/701.9*** | ***65.36/65.4*** |  |
| **Полдник** | Салат рыбный | 50/60 | 27.17/35 | 9.17/11 | 45.83/55 | 358.33/430 | 27 | Т46 |
| Чай | 200/200 | 0 | 0 | 7.5/9 | 16.67/20 | 0 | 10/10 |
|  | Хлеб пшеничный | 40/60 | 6.6/9.9 | 1.2/1.8 | 33.33/50 | 75.6/113.4 | - | 2 |
| ***Итого по полднику*** | ***290/320*** | ***15.12*** | ***12*** | ***63.6/64.7*** | ***356.6/360*** | ***0.2*** |  |
| **Итого за день** |  | **1355/1550** | **64.8/87.4** | **51.3/60.83** | **193.7/235.4**  | **1252.5/1459.5** | **69.66/70.8**  |  |

**День 10**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда**до 3 лет/с 3 лет | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **Витамин С** | **№ рецеп****туры** |
| **Гр.** | **Б** | **Ж** | **У** | **К\КАЛ** | **С** |
| **1-й Завтрак** | Каша манная молочная  | 150/200 | 4.4/6.75 | 4.08/6.25 | 23.28/35.7 | 145.11/222.5 | 0.3/0.5 | 5/4 |
|  Чай  | 200/200 | 0 | 0 | 7.5/9 | 16.67/20 | 0 | 10/10 |
| Булка с маслом  | 40/50 | 17/ 25 | 2.31/3.3 | 3.43/4.9 | 8.33/11.9 |  | 1/13 |
| ***Итого по 1 завтраку*** | ***390/450*** | ***21.4/31.7*** | ***6.4/9.5*** | ***34.2/49.6*** | ***170.1/257.4*** | ***0.3/0.5*** |  |
| **2-ой Завтрак** | Йогурт питьевой | 180/200 | 3.9/4.9 | 1.54/1.9 | 13/15.0 | 120/120 | 0.88/1.1 |  401 |
| ***Итого по 2 завтраку*** | ***180/200*** | ***3.9/4.9*** | ***5.1/6.4*** | ***13.8/16.7*** | ***177.5/223.4*** | ***0.8/1.1*** |  |
|  | Суп фасолевый на костно-мясном бульоне | 180/200 | 3.72/4.75 | 5.48/7 | 14.1/18 | 111.52/142.5 | 2.74/3.5 | 32/2 |
| Салат из моркови с чесноком и растительным маслом | 40/60 | 0.95 | 5.5 | 4.8 | 33.9 | 3.6 |  41 |
| Жаркое по-домашнему  | 180/230 | 10.64/13.3 | 10.88/13.6 | 19.44/24.3 | 244/305  | 4.1/5.13  | 96 |
| Компот из сухофруктов или свежих фруктов | 180/200 | 0.16 | 0  | 20  | 65 | 22 | 6/10, 94 |
| Хлеб ржаной | 40/60 | 6.6/9.9 | 1.2/1.8 | 33.33/50 | 75.6/113.4 | - | 2 |
| ***Итого по обеду*** | ***620/750*** | ***21.8/28.8*** | ***19.7/24.5*** | ***89.7/115.2*** | ***428.1/557.9*** | ***39.8/41.6*** |  |
| **Полдник** | Молоко | 180/180 | 2.5/3 | 2.17/2.6 | 3.75/4.5 | 44/53 | 0.83/1 | 400 |
| Печенье (пряники, вафли) | 60/70 | 6.07/7.08 | 11.26/13.14 | 47.78/55.74 | 217/250 | - | 460 |
| ***Итого по полднику*** | ***240/250*** | ***26.6/32*** | ***18.1/21.8*** | ***34.1/40.9*** | ***309.13/391*** | ***18.7/22.4*** |  |
| **Итого за день** |  | **1330/1650** | **73.7/97.4** | **44.08/57.11** | **171.8/222.4** | **1156.84/1487.7** | **59.6/65.6** |  |

**Итого по примерному меню**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ИТОГО** | **Наименование приема пищи** | **Суммарные объемы блюд по приемам пищи**до 3 лет/с 3 лет | **Пищевые вещества** | **Энергетическая ценность** | **Витамин С** |
| **Гр.** | **Б** | **Ж** | **У** | **К\КАЛ** | **С** |
| **Итого среднее значение за день** | 1 завтрак | 350 / 460 | 26.9/35.6 | 10.8/14.3 | 57.23/75.8 | 217.21/287.7 | 1.66/2.2 |
| 2 завтрак | 100 / 100 | 2.77/3.43 | 2.34/2.9 | 5.5/6.8 | 72/89.1 | 0.67/0.83 |
| Обед  | 650 / 730 | 25.7/32 | 21.25/26.5 | 99.5/124.1 | 681.4/849.6 | 55.66/69.4 |
| Полдник | 200/ 250 | 16.75/19.7 | 11.1/13.5 | 55.35/67.5 | 357.9/436.5 | 5.33/6.5 |
| **За день** | **1300 / 1540** | **72.12/90.73** | **45.49/57.2** | **217.58/274.2** | **1200/1508** | **63.32/78.93** |
| **Содержание белков, жиров и углеводов от калорийности,%** | 1 завтрак |  | 6.0% | 5% | 26.3% |  |  |
| 2 завтрак |  | 3.9% | 3.3% | 7.5% |  |  |
| Обед  |  | 3.8% | 3.1% | 14.6% |  |  |
| Полдник |  | 4.5% | 3.1% | 15.5% |  |  |
|  | **За день** |  | 24.6% | 13.9% | 74.5% |  |  |