

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего

МБДОУ «Детский сад № 23 комбинированного вида»

№ 72 от 03.07.2020 г.

/О.В. Клюкина



## ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 23 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»

(ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3 – 7 лет)

### Используемая литература:

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур, блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений/ под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна – М., «Дели принт», 2011 г.

# 1 день

День: понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины	
						С	
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша рисовая молочная жидкая	200	2,17	3,89	27,45	149,60	0,70	185
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	103,48	1,43	397
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,01	80,92	3,30	
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Сыр голландский	15	3,48	4,43	0,00	49,36	0,11	7
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>		<b>12,02</b>	<b>15,42</b>	<b>60,35</b>	<b>412,86</b>	<b>5,54</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Кисломолочный продукт (Кефир)	150	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	401
Кондитерские изд.без крема (пряник)	20	1,41	1,23	35,24	156,44	0,00	804
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>		<b>6,63</b>	<b>5,73</b>	<b>42,44</b>	<b>246,44</b>	<b>1,26</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Овощи свежие порц.(помидор)	30	0,18	0,00	1,26	5,76	2,52	517
Борщ с капустой и картофелем	250	4,91	4,76	15,74	120,68	10,29	57
Бефстроганов из отварного мяса	80	15,51	12,43	3,29	174,64	0,10	278
Каша гречневая рассыпчатая	120	7,09	4,78	31,93	194,32	0	165
Пампушка с чесноком	35	6,43	6,75	61,00	323,72	12,50	117
Компот из сушеных фруктов	180	0,46	0,02	27,76	113,04	0,40	376
Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,00	101,60	0,00	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		<b>38,54</b>	<b>29,46</b>	<b>160,98</b>	<b>1033,76</b>	<b>25,81</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Кукуруза консервированная	30	1,00	0,00	5,00	24,00	2,20	602
Тефтели рыбные тушеные	90	7,07	2,04	7,55	74,80	0,19	261
Пюре картофельное с морковью	150	2,88	4,67	18,20	121,68	1,50	322
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41,44	2,83	393
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,01	80,92	3,30	
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК:</b>		<b>13,73</b>	<b>7,01</b>	<b>57,96</b>	<b>342,84</b>	<b>10,02</b>	
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>		<b>70,92</b>	<b>57,62</b>	<b>321,73</b>	<b>2 035,90</b>	<b>42,63</b>	

## 2 день

День: вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины	
						С	
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша манная молочная жидкая	200	4,48	0,44	35,39	163,00	0,70	185
Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	14,68	95,52	1,17	395
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>		<b>9,60</b>	<b>7,51</b>	<b>64,72</b>	<b>357,62</b>	<b>4,76</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Кондитерские изд.без крема (печенье)	20	1,50	2,36	14,88	84,40	0,00	804
Компот из свежих фруктов(лимона)	180	0,41	0,09	3,59	76,00	25,00	374
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>		<b>1,91</b>	<b>2,45</b>	<b>18,47</b>	<b>160,40</b>	<b>25,00</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Овощи свежие порционно(огурец)	30	0,18	0,03	0,48	2,88	1,75	514
Суп рыбный с перл. крупой и картоф.	250	8,59	8,40	14,33	158,88	9,11	160
Котлета мясная рубленая запеченая	80	12,44	9,24	12,56	173,92	0,12	282
Рагу из овощей	180	2,71	16,14	36,51	286,00	0,30	137
Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,44	1,72	372
Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,00	101,60	0,00	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		<b>28,04</b>	<b>34,69</b>	<b>107,76</b>	<b>820,72</b>	<b>13,00</b>	
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Пудинг из творога	160	17,49	15,43	35,67	336,08	1,70	240
Повидло	20	0,00	0,00	13,00	50,00	0,10	814
Кисломолочный продукт (ряженка)	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	401
Фрукты свежие (яблоко)	90	0,28	0,28	6,86	31	7	368
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	46,4	2,56	
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК:</b>		<b>23,64</b>	<b>19,62</b>	<b>71,55</b>	<b>539,48</b>	<b>11,81</b>	
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>		<b>63,19</b>	<b>64,27</b>	<b>262,50</b>	<b>1 878,22</b>	<b>54,57</b>	

### 3 день

День: среда

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценн ость (ккал)	Витамины	
						С	
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша овсяная жидкая	200	5,35	2,75	31,95	171,20	1,40	185
Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	14,68	95,52	1,17	395
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Хлеб пшеничный	45	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>		<b>10,47</b>	<b>9,82</b>	<b>61,28</b>	<b>365,82</b>	<b>5,46</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Кондитерское изделие (печенье)	20	4,96	8,14	36,24	229,92	0,34	464
Кисломолочный продукт (Кефир)	150	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	401
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>		<b>10,18</b>	<b>12,64</b>	<b>43,44</b>	<b>319,92</b>	<b>1,60</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Овощи свежие порц.(помидор)	30	0,18	0,00	1,26	5,76	2,52	517
Суп из овощей на курином бульоне	250	4,02	6,14	17,22	134,08	10,29	66/1
Котлета рубленая из птицы	80	12,64	13,14	13,46	209,52	0,67	305
Соус молочный	50	0,11	1,04	1,03	12,88	0	350
Рис отварной	150	3,81	4,65	38,60	206,84	0,00	345
Компот из сушеных фруктов	180	0,46	0,02	27,76	113,04	0,40	376
Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,00	101,60	0,00	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		<b>25,18</b>	<b>25,71</b>	<b>119,33</b>	<b>783,72</b>	<b>13,88</b>	
<b>УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Огурец солёный	20	0,16	0,02	0,30	2,00	0,00	513
Жаркое по-домашнему	180	27,53	7,47	21,95	265,00	0,03	276
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,36	0,03	392
Фрукты свежие (банан)	120	1,50	0,00	41,10	91,00	10,00	368
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,87	104,40	4,33	
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК:</b>		<b>32,67</b>	<b>7,87</b>	<b>95,21</b>	<b>502,76</b>	<b>14,39</b>	
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>		<b>78,50</b>	<b>56,04</b>	<b>319,26</b>	<b>1 972,22</b>	<b>35,33</b>	

## 4 день

День: четверг

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины С	
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша молочная сборная жидкая	200	8,14	9,68	25,00	210,00	1,46	168
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	103,48	1,43	397
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Сыр голландский	15	3,48	4,43	0,00	49,36	0,11	7
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>		<b>17,61</b>	<b>21,17</b>	<b>55,47</b>	<b>461,94</b>	<b>5,89</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Булочка домашняя	60	7,28	12,52	53,92	344,96	0,06	469
Кисломолочная прод.(ряженка)	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	401
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>		<b>11,63</b>	<b>16,27</b>	<b>60,22</b>	<b>420,96</b>	<b>0,51</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Овощи свежие порционнo(огурец)	30	0,18	0,03	0,48	2,88	1,75	514
Свекольник со сметаной	250	2,69	2,84	17,14	102,04	8,25	122
Суфле из печени	90	15,57	12,43	3,29	187,00	0,01	
Макароны отварные с овощами	150	6,00	6,60	31,80	204,00	0,30	517
Кисель	180	0,23	0,01	35,27	142,08	0,15	883
Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,00	101,60	0,00	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		<b>28,63</b>	<b>22,63</b>	<b>107,98</b>	<b>739,60</b>	<b>10,46</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Пудинг из творога	150	17,49	15,43	35,67	336,08	0,30	234
Повидло	20	0,00	0,00	13,00	50,00	0,10	814
Хлеб пшеничный	15	1,52	0,16	8,72	46,40	1,98	
Фрукты свежие (апельсин)	100	0,85	0,00	15,10	63,80	57,00	368
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,36	0,03	392
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК:</b>		<b>19,92</b>	<b>15,61</b>	<b>82,48</b>	<b>536,64</b>	<b>59,41</b>	
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>		<b>77,79</b>	<b>75,68</b>	<b>306,15</b>	<b>2 159,14</b>	<b>76,27</b>	

## 5 день

День: пятница

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						№ рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины	
						С	
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша гречневая молочная жидкая	200	5,38	7,99	21,55	171,64	0,91	424
Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	14,68	95,52	1,17	395
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,80	3,86	
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>		<b>11,26</b>	<b>15,14</b>	<b>55,74</b>	<b>389,46</b>	<b>5,94</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Кондитерское изделие (сушка)	15	0,21	0,24	5,58	25,50	0,00	801
Кисломолочный продукт (Кефир)	150	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	401
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>		<b>5,43</b>	<b>4,74</b>	<b>12,78</b>	<b>115,50</b>	<b>1,26</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Овощи свежие порц.(помидор)	30	0,18	0,00	1,26	5,76	2,52	517
Суп картофельный с фасолью	250	5,49	5,27	16,32	129,40	5,81	81
Котлеты рыбные любительские	90	12,08	3,92	8,21	112,52	0,26	256
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	132,4	18,34	321
Компот из сушеных фруктов	180	0,46	0,02	27,76	113,04	0,40	376
Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,00	101,60	0,00	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		<b>25,23</b>	<b>14,73</b>	<b>93,99</b>	<b>594,72</b>	<b>27,33</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Омлет натуральный	90	7,52	13,46	1,51	157,00	0,15	215
Горошек зелёный отварной	20	1,55	0,10	3,55	21,20	5,00	602
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,36	0,03	392
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,01	80,92	3,30	
Фрукты свежие (яблоко)	90	0,90	0,20	23,07	98,48	60,00	712
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК:</b>		<b>12,69</b>	<b>14,06</b>	<b>55,13</b>	<b>397,96</b>	<b>68,48</b>	
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>		<b>54,61</b>	<b>48,67</b>	<b>217,64</b>	<b>1 497,64</b>	<b>103,01</b>	

## 6 день

День: понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						№ рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины	
						С	
<b>ЗАВТРАК</b>							
Вермишель молочная	200	5,75	5,21	18,84	140,04	0,91	93
Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	14,68	95,52	1,17	395
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,80	3,86	
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>		<b>11,63</b>	<b>12,36</b>	<b>53,03</b>	<b>357,86</b>	<b>5,94</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Кондитерские изд.без крема (пряник)	15	1,41	1,23	35,24	156,44	0,00	804
Кисломолочный продукт (Кефир)	150	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	401
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>		<b>6,63</b>	<b>5,73</b>	<b>42,44</b>	<b>246,44</b>	<b>1,26</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Овощи свежие порц.(помидор)	20	0,18	0,00	1,26	5,76	2,52	517
Суп карт.с пшеном	250	2,69	2,84	17,14	102,04	8,25	80
Голубцы ленивые	200	17,68	19,35	25,33	326,84	25,04	298
Компот из сушеных фруктов	180	0,46	0,02	27,76	113,04	0,40	376
Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,00	101,60	0,00	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		<b>24,97</b>	<b>22,93</b>	<b>91,49</b>	<b>649,28</b>	<b>36,21</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Оладьи	110	9,05	11,37	49,10	323,56	0,44	449
Повидло	20	0,00	0,00	13,00	50,00	0,10	814
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,36	0,03	392
Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	23,07	97,48	60,00	368
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК:</b>		<b>10,01</b>	<b>11,59</b>	<b>95,16</b>	<b>511,40</b>	<b>60,57</b>	
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>		<b>53,24</b>	<b>52,61</b>	<b>282,12</b>	<b>1 764,98</b>	<b>103,98</b>	

## 7 день

День: вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины	
						С	
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,40	4,06	26,99	166,04	0,70	185
Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	14,68	95,52	1,17	395
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,87	104,40	4,33	
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Сыр российский	10	3,48	4,43	2,30	58,56	0,11	7
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>		<b>16,14</b>	<b>15,68</b>	<b>65,91</b>	<b>454,02</b>	<b>6,31</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,36	0,03	392
Булочка домашняя	60	7,28	12,52	53,92	358,00	0,06	469
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>		<b>7,34</b>	<b>12,54</b>	<b>63,91</b>	<b>398,36</b>	<b>0,09</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Овощи свежие порционно(огурец)	20	0,18	0,03	0,48	2,88	1,75	514
Щи из квашеной капусты с картофелем	250	4,02	6,14	17,22	134,08	10,29	67
Котлеты рыбные любительские	90	12,08	3,92	8,21	112,52	0,26	256
Пюре картофельное с морковью	150	2,88	4,67	18,20	121,68	1,50	322
Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,44	1,72	372
Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,00	101,60	0,00	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		<b>23,28</b>	<b>15,64</b>	<b>87,99</b>	<b>570,20</b>	<b>15,52</b>	
<b>УЖИН</b>							
Запеканка из творога	130	17,54	12,05	17,15	235,16	0,24	237
Повидло	20	0,00	0,00	13,00	52,00	0,10	814
Фрукты свежие (яблоко)	80	1,13	0,08	15,75	68,16	10,00	752
Кисломолочный продукт (ряженка)	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	401
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,87	104,40	4,33	
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК:</b>		<b>26,44</b>	<b>16,24</b>	<b>74,07</b>	<b>535,72</b>	<b>15,12</b>	
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>		<b>73,20</b>	<b>60,10</b>	<b>291,88</b>	<b>1 958,30</b>	<b>37,04</b>	

## 8 день

День: среда

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины С	
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша овсяная жидкая	200	5,35	2,75	31,95	171,20	1,40	185
Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	14,68	95,52	1,17	395
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,80	3,86	
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>		<b>11,23</b>	<b>9,90</b>	<b>66,14</b>	<b>389,02</b>	<b>6,43</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Кисломолочный продукт (Кефир)	150	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	401
Кондитерские изд.без крема (печенье)	15	1,50	2,36	14,88	84,40	0,00	804
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>		<b>6,72</b>	<b>6,86</b>	<b>22,08</b>	<b>174,40</b>	<b>1,26</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Овощи порционные (помидор)	30	0,18	0,00	1,26	5,76	2,52	517
Суп гороховый с гренками	260	7,49	8,97	16,32	167,00	5,81	127
Суфле из отварной курицы	100	19,40	8,45	4,42	162,88	0,50	282
Макаронны отварные с овощами	150	6,00	6,60	31,80	204,00	0,30	517
Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,00	101,60	0,00	
Компот из сушеных фруктов	180	0,46	0,02	27,76	113,04	0,40	376
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		<b>37,49</b>	<b>24,76</b>	<b>101,56</b>	<b>754,28</b>	<b>9,53</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Омлет натуральный	90	7,52	13,46	1,51	157,00	0,15	215
Сосиска отварная	69	5,70	11,96	0,65	121,08	0,00	275
Горошек зелёный отварной	20	1,55	0,10	3,55	21,20	5,00	602
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,36	0,03	392
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,80	3,86	
Фрукты свежие (банан)	100	1,13	0,08	15,75	68,16	10,00	716
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК:</b>		<b>19,00</b>	<b>25,94</b>	<b>50,89</b>	<b>500,60</b>	<b>19,04</b>	
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>		<b>74,44</b>	<b>67,46</b>	<b>240,67</b>	<b>1 818,30</b>	<b>36,26</b>	

## 9 день

День: четверг

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины	
						С	
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша ячневая молочная жидкая	200	4,40	4,06	26,99	158,04	0,70	466
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	103,48	1,43	397
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,80	3,86	
Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Сыр голландский	15	3,48	4,43	0,00	49,36	0,11	7
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>		<b>14,63</b>	<b>15,63</b>	<b>62,32</b>	<b>433,18</b>	<b>6,10</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Булочка домашняя	60	7,28	12,52	53,92	358,00	0,06	469
Компот из свежих фруктов(лимона)	180	0,41	0,09	3,59	76,00	25,00	374
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>		<b>7,69</b>	<b>12,61</b>	<b>57,51</b>	<b>434,00</b>	<b>25,06</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Овощи свежие порционно(огурец)	30	0,18	0,03	0,48	2,88	1,75	514
Рассольник Ленинградский	250	2,10	5,12	16,59	115,72	7,54	76
Биточки мясные рубленые запеч.	80	12,44	9,24	12,56	173,92	0,12	282
Свекла отварная	100	2,62	0,18	15,89	75,70	3,36	642
Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,44	1,72	372
Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,00	101,60	0,00	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		<b>21,46</b>	<b>15,45</b>	<b>89,40</b>	<b>567,26</b>	<b>14,49</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Запеканка из творога с морковью	150	17,49	15,43	35,67	336,08	1,09	238
Повидло	20	0,00	0,00	13,00	52,00	0,10	814
Кисломолочный продукт (ряженка)	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	401
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	92,80	3,86	
Фрукты свежие (яблоко)	50	0,90	0,20	23,07	97,48	60,00	712
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК:</b>		<b>25,78</b>	<b>19,70</b>	<b>97,48</b>	<b>654,36</b>	<b>65,50</b>	
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>		<b>69,56</b>	<b>63,39</b>	<b>306,71</b>	<b>2 088,80</b>	<b>111,15</b>	

## 10 день

День: пятница

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины	
						С	
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша пшеничная молочная жидкая	200	4,59	4,90	26,32	162,84	0,70	185
Кофейный напиток с молоком	200	2,80	3,20	14,68	95,52	1,17	395
Масло сливочное порц.	5	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,87	104,40	4,33	
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК:</b>		<b>10,85</b>	<b>12,09</b>	<b>62,94</b>	<b>392,26</b>	<b>6,20</b>	
<b>2 ЗАВТРАК</b>							
Кондитерские изд. без крема (печенье)	20	1,50	2,36	14,88	84,40	0,00	804
Кисломолочная прод. (ряженка)	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	401
<b>ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:</b>		<b>5,85</b>	<b>6,11</b>	<b>21,18</b>	<b>160,40</b>	<b>0,45</b>	
<b>ОБЕД</b>							
Овощи свежие порц. (помидор)	30	0,18	0,00	1,26	5,76	2,52	517
Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,14	102,04	8,25	82
Рыба тушеная с овощами	100	11,78	12,91	14,90	210,00	0,85	269
Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	132,40	18,34	321
Кисель	180	0,23	0,01	35,27	142,08	0,15	883
Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,00	101,60	0,00	
<b>ИТОГО В ОБЕД:</b>		<b>21,90</b>	<b>21,28</b>	<b>109,01</b>	<b>693,88</b>	<b>30,11</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Котлета мясная рубленая запеченая	80	12,44	9,24	12,56	173,92	0,12	282
Капуста тушеная	180	3,75	6,70	17,25	137,60	29,97	132
Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41,44	2,83	393
Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	21,87	104,40	4,33	
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК:</b>		<b>19,73</b>	<b>16,32</b>	<b>61,88</b>	<b>457,36</b>	<b>37,25</b>	
<b>ВСЕГО В ДЕНЬ:</b>		<b>58,33</b>	<b>55,80</b>	<b>255,01</b>	<b>1 703,90</b>	<b>74,01</b>	

Итого за 10 дней:

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.цен. (ккал)	Витамины С
1	70,92	57,62	321,73	2 035,90	42,63
2	63,19	64,27	262,50	1 878,22	54,57
3	78,50	56,04	319,26	1 972,22	35,33
4	77,79	75,68	306,15	2 159,14	76,27
5	54,61	48,67	217,64	1 497,64	103,01
6	53,24	52,61	282,12	1 764,98	103,98
7	73,20	60,10	291,88	1 958,30	37,04
8	74,44	67,46	240,67	1 818,30	36,26
9	69,56	63,39	306,71	2 088,80	111,15
10	58,33	55,80	255,01	1 703,90	74,01
Итого за весь период	673,78	601,64	2 803,67	18 877,40	674,25
Среднее значение за период	<b>67,38</b>	<b>60,16</b>	<b>280,37</b>	<b>1 887,74</b>	<b>67,43</b>