

Утверждаю
 Заведующий МБДОУ
 «Кирилловский детский сад
 «Теремок»
 Николаева Е.Н.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Весенне-летнее

МБДОУ «Кирилловский детский сад «Теремок»

Учеб. день	Обед. Др. блюда	Среднее суточное потребление											
		Энергетическая ценность	белки	жиры	углеводы	клетчатка	кальций	железо	натрий	вит. А	вит. В1		
Понед.	Омлет, Драж. салат	1200	45	10,2	18,2	0,7	12,85	3,86	5,05	120,0	150,0	10,15	0,11
Вт.	Каша манная с маслом	1100	180	2,34	2,7	2,0	23,4	10,63	12,75	120,0	34,0	10,15	0,11
Ср.	Биточ	1200	30	1,2	12,13	0,72	0,87	12,85	11,82	15,5	70,0	10,15	0,11
Чт.		1200	30	1,2	12,13	0,72	0,87	12,85	11,82	15,5	70,0	10,15	0,11
Пят.		1200	30	1,2	12,13	0,72	0,87	12,85	11,82	15,5	70,0	10,15	0,11
Суб.		1200	30	1,2	12,13	0,72	0,87	12,85	11,82	15,5	70,0	10,15	0,11
Вс.		1200	30	1,2	12,13	0,72	0,87	12,85	11,82	15,5	70,0	10,15	0,11
Итого за 10 дней		12000	300	12,0	121,3	7,2	8,7	128,5	118,2	155	700	101,5	1,1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		1,5-3 лет	3-7 лет	белки		жиры		углеводы		1,5-3 лет	3-7 лет	
Первый день		1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
Завтрак	Каша манная молочная вязкая	160	200	3,5	4,5	4,08	5,27	23,68	30,5	145,5	181,9	№2,с.174
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,0	48,0	№392,с.312
	Бутерброд с маслом	25/8	30/10	2,02	2,45	6,22	7,55	11,43	13,86	112,2	136,0	№1,с.97
Итого завтрак		343	420	5,56	7,01	10,31	12,84	42,1	54,35	285,7	365,9	
Второй завтрак	Сок	100	100					10	10	45	45	№400,с.315
Итого II завтрак		100	100					10	10	45	45	
Обед	Салат из картофеля с солеными огурцами	40	60	0,544	0,816	2,08	3,12	3,424	5,136	34,64	51,96	№22,
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	200	3,3	4,4	3,1	4,2	8,0	10,7	80,85	107,8	№56,с.121
	Голубцы ленивые	120	160	10,61	14,12	6,81	9,04	15,04	20,26	164,02	219,0	№298,с.265
	Соус сметанный с томатом	15	30	0,264	0,528	0,749	1,498	1,053	2,107	12,015	24,03	№355
	Компот из сухих фруктов	150	180	0,35	0,39	0,015	0,018	20,82	24,99	84,75	101,7	№376,с.304
	Хлеб ржаной	40	50	3,0	3,8	0,3	0,4	1,9	2,34	90,0	112,5	
Итого обед		515	680	18,068	24,054	13,054	18,276	50,237	65,533	466,275	616,99	
Полдник	Ряженка	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76,0	92,0	№401,с.316
	Пряник	40	40	1,9	1,9	0,35	0,35	27,5	27,5	139,2	139,2	
Итого полдник		190	220	6,25	7,12	4,1	4,85	33,8	35,06	215,2	231,2	
Ужин	Омлет «Драчена»	65	85	6,42	8,52	8,77	11,69	3,96	5,05	120,0	160,0	№215,с.219
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,8	2,0	2,4	10,63	12,75	70,0	84,0	№395,с.313
	Батон	25	30	1,8	2,25	0,72	0,87	12,85	15,42	65,5	78,6	
Итого ужин		240	295	10,56	13,57	11,49	14,96	27,44	33,22	255,5	322,6	
Итого за день		1388,0	1715,0	40,438	51,754	38,954	50,926	163,577	198,163	1267,67	1581,69	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы				
Второй день		1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая	160	200	4,9	6,0	4,1	5,1	21,8	27,2	143,6	178,7	№2,с.174
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,8	2,0	2,4	10,63	12,75	70,0	84	№395,с.313
	Бутерброд с маслом	25/8	30/10	2,02	2,45	6,22	7,55	11,43	13,86	112,2	136,0	№1,с.97
Итого завтрак		343,0	420,0	9,26	11,25	12,32	15,05	43,86	53,81	325,8	398,7	
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,0	44,0	№368,с.300
Итого II завтрак		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,0	44,0	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	60	0,39	0,59	2,5	3,7	1,5	2,2	18,9	28,32	№15, с.101
	Борщ с мясом	150	200	5,93	7,91	4,35	5,81	8,175	10,9	96	128	№62
	Шницель рыбный	60	80	6,03	8,05	2,01	2,68	4,38	5,84	62	83	№258
	Соус белый основной	15	30	0,09	0,18	0,527	1,054	0,549	1,099	7,305	14,61	№347
	Пюре картофельное	120	150	2,45	3,06	3,8	4,75	16,3	20,37	109,8	137,25	№321,с.280
	Компот из свежих фруктов	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,9	21,41	73,2	87,8	№372,с.302
	Хлеб ржаной	40	50	3,0	3,8	0,3	0,4	1,9	2,34	90,0	112,5	
Итого обед		575	750	18,01	23,73	13,607	18,534	50,704	64,159	457,205	591,48	
Полдник	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89,0	107,0	№397,с.314
	Батон	25	30	1,8	2,25	0,72	0,87	12,85	15,42	65,5	78,6	
	Сыр	10	15	2,32	3,48	2,95	3,48			36,0	54,0	№7,с.97
Итого полдник		185,0	225,0	7,27	9,4	6,39	7,54	25,81	31,24	190,5	239,6	
Ужин	Сырники из творога	50	100	9,3	18,69	6,33	12,67	5,38	11,4	116,0	234,0	№231
	Соус молочный сладкий	15	30	0,291	0,582	0,675	1,35	1,98	3,96	15,18	30,36	№351,с.293
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,0	48,0	№392,с.312
Итого ужин		215,0	310,0	9,631	19,332	7,015	14,04	14,35	25,35	159,18	312,36	
Итого за день		1418,0	1805,0	44,561	64,112	39,732	55,564	144,524	184,359	1176,68	1586,14	5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы		1,5-3 лет	3-7 лет	
Третий день		1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
Завтрак	Каша пшенная молочная вязкая	160	200	4,3	5,4	4,22	5,02	28,5	35,6	167,6	209,5	№2,с.174
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,8	2,0	2,4	10,63	12,75	70,0	84	№395,с.313
	Бутерброд с маслом	25/8	30/10	2,02	2,45	6,22	7,55	11,43	13,86	112,3	136,0	№1,с.97
Итого завтрак		343,0	420,0	8,66	10,65	12,44	14,97	50,56	62,21	349,9	429,5	
Второй завтрак	Сок	100	100					10	10	45.0	45.0	№400,с.315
Итого II завтрак		100	100					10	10	45.0	45.0	
Обед	Свежий огурец	20	25	0,16	0,2	0,34	0,42	0	0	8,0	10,0	
	Рассольник домашний со сметаной	150	200	1,2	1,7	3,05	4,0	8,9	11,9	67,9	90,6	№75,с.130
	Котлета рубленая из птицы	60	80	9,3	12,92	8,68	11,85	8,98	13,46	157	212	№305
	Соус молочный	15	30	0,401	0,803	1,383	2,766	1,481	2,962	19,98	39,96	№352
	Рис отварной с маслом	120	150	2,9	3,6	2,5	3,1	30,1	37,8	155,1	193,9	№
	Компот из свежих фруктов (мандарин)	150	180	0,3	0,36	0,07	0,09	25,3	30,3	102,9	123,48	№374,с.302
	Хлеб ржаной	40	50	3,0	3,8	0,3	0,4	1,9	2,34	90,0	112,5	
Итого обед		555,0	715,0	17,261	23,383	16,323	22,626	76,661	98,762	600,88	782,44	
Полдник	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89,0	107,0	№397,с.314
	Батон	25	30	1,8	2,25	0,72	0,87	12,85	15,42	65,5	78,6	
Итого полдник		175,0	210,0	4,95	5,92	3,44	4,06	25,81	31,42	154,5	185,6	
Ужин	Рагу овощное	150	200	2,4	3,2	6,9	9,2	13,4	17,8	125	166,6	№344
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,0	48,0	№392,с.312
	Батон	25	30	1,8	2,25	0,72	0,87	12,85	15,42	65,5	78,6	
Итого ужин		325	410	3,88	5,51	7,63	10,09	33,24	43,21	218,5	293,2	
Итого за день		1498,0	1855,0	34,751	45,463	49,216	51,746	196,271	245,602	1368,78	1735,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы				
Четвертый день		1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
Завтрак	Запеканка из творога	50	100	8,77	17,54	6,03	12,05	8,58	17,15	124,0	247,0	№229,с.237
	Соус молочный	15	30	0,291	0,582	0,675	1,35	1,98	3,96	15,18	30,36	№351,с.293
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,8	2,0	2,4	10,63	12,75	70,0	84	№395,с.313
	Бутерброд с маслом	25/8	30/10	2,02	2,45	6,22	7,55	11,43	13,86	112,3	136,0	№1,с.97
Итого завтрак		248,0	350,0	13,421	23,372	14,925	23,35	32,62	47,72	321,48	497,36	
Второй завтрак	Фрукты (мандарин)	100	100	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38,0	38,0	№368,с.300
Итого II завтрак		100	100	0,8	0,8	0,2	0,2	7,5	7,5	38,0	38,0	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	40	60	0,43	0,65	2,46	3,69	1,5	2,26	29,48	44,22	№14
	Щи из свежей капусты, сметана	150	200	1,28	1,62	4,4	5,4	4,36	5,76	62,1	77,5	№66,с.126
	Биточки рубленые (свинина)	60	80	9,33	12,44	6,93	9,24	9,42	12,56	137,5	183,0	№282,с.256
	Соус молочный	15	30	0,401	0,803	1,383	2,766	1,481	2,962	19,98	39,96	№352
	Гречневая каша	120	150	1,7	2,26	2,1	2,8	14,1	18,8	77	102,66	№2,с.174
	Компот из сухих фруктов	150	180	0,35	0,39	0,015	0,018	20,82	24,99	84,75	101,7	№376,с.304
	Хлеб ржаной	40	50	3,0	3,8	0,3	0,4	1,9	2,34	90,0	112,5	
Итого обед		575,0	750,0	16,491	21,963	17,588	24,314	53,581	69,672	500,81	661,54	
Полдник	Молоко кипяченое	150	190	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85,0	102,0	№400,с.315
	Пирожок с повидлом	60	60	3,45	3,45	1,4	1,4	33,33	33,33	159,6	159,6	№ 454
Итого полдник		210,0	250,0	8,03	8,93	5,48	6,28	40,91	42,4	244,0	261,6	
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,3	5,75	3,9	5,2	14,1	18,8	108,9	145,2	№93,с.138
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,0	48,0	№392,с.312
	Батон	25	30	1,8	2,25	0,72	0,87	12,85	15,42	65,5	78,6	
Итого ужин		325	410	6,14	8,06	4,63	6,09	33,94	44,21	202,4	271,8	
Итого за день		1458,0	1860,0	44,882	63,125	42,823	60,234	168,551	211,502	1306,69	1730,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		1,5-3 лет	3-7 лет	белки		жиры		углеводы		1,5-3 лет	3-7 лет	
Пятый день		1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
Завтрак	Салат из зеленого горошка	40	60	1,24	1,86	2,16	3,24	2,6	4	34,82	52,24	№10
	Омлет натуральный	65	85	46,52	61,71	11,04	13,46	1,1	1,51	127,0	157,0	№215,с.219
	Чай с молоком	150	180	2,65	3,18	2,33	2,79	11,31	13,57	77	92,39	№394,с.312
	Бутерброд с маслом	25/8	30/10	2,02	2,45	6,22	7,55	11,43	13,86	112,3	136,0	№1,с.97
Итого завтрак		288	365	52,43	68,2	21,75	27,04	26,44	32,94	351,12	437,63	
Второй завтрак	Сок	100	100					2,9	10	45	45	№400,с.315
Итого II завтрак		100	100					2,9	10	45	45	
	Суп с рыбными консервами	150	200	5,1	6,8	4,95	6,8	8,55	11,4	100,4	133,8	№87,с.136
	Тефтели мясные	60	80	10,14	13,52	10,62	14,16	5,4	7,2	157,4	209,87	№287
	Соус сметанный томатный	15	30	0,264	0,528	0,749	1,498	1,053	2,107	12,015	24,03	№355,с.295
	Свекла тушеная в белом соусе	120	150	2,48	3,1	7,63	9,54	11,31	14,14	124	155	№
	Компот из свежих фруктов (яблоко)	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,9	21,41	73,2	87,8	№372,с.302
	Хлеб ржаной	40	50	3,0	3,8	0,3	0,4	1,9	2,34	90,0	112,5	
Итого обед		535	690	21.104	27,888	24.369	32.538	46.113	58.597	557.015	723.0	
Полдник	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89,0	107,0	№397,с.314
	Печенье	20	20	4,1	4,1	2,3	2,3	13,2	13,2	94	94	
Итого полдник		170	200	7,25	7,77	5,02	5,49	26,16	29,02	183,0	201,0	
Ужин	Каша овсяная молочная вязкая	160	200	4,18	4,7	5,8	7,3	21,0	26,2	153,8	192,25	№2,с.174
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,8	2,0	2,4	10,63	12,75	70,0	84	№395,с.313
	Батон	25	30	1,8	2,25	0,72	0,87	12,85	15,42	65,5	78,6	
Итого ужин		335	410	8,32	9,75	8,52	10,57	44,48	54,37	289,3	354,85	
Итого за день		1428,0	1765,0	89.104	113.608	59.659	75.638	153.193	184.927	1425.435	1761.48	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы		1,5-3 лет	3-7 лет	
Шестой день		1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
Завтрак	Каша «Дружба»	150	180	4,74	5,688	7,635	9,162	19,755	23,706	167,37	200,844	№168,с.184
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,0	48,0	№392,с.312
	Бутерброд с маслом, сыром	25/8/10	30/10/15	2,02/1,05	2,45/1,5	6,22/1,5	7,55/2,3	11,43/3,3	13,86/4,9	112,3/30,1	136,0/46,3	№3,с.97
Итого завтрак		343,0	415,0	7,85	9,698	15,365	19,032	41,475	52,456	337,77	431,144	
Второй завтрак	Сок	100	100					10	10	45	45	№400,с.315
Итого II завтрак		100	100					10	10	45	45	
Обед	Салат из кукурузы	40	60	1,15	1,72	2,4	3,78	3,21	4,82	39,72	60	№12,с.99
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1,044	1,392	2,931	3,908	5,089	6,786	50,85	67,8	№ 67
	Сметана	10	10	0,23	0,23	2,5	2,5	0,31	0,31	16,0	16,0	
	Гуляш из отварного мяса	60	80	11,6	15,57	7,7	10,3	2,88	3,85	127,5	170	№277
	Макаронные изделия отварные	100	130	3,8	4,99	0,5	0,71	20,7	26,9	103,4	134,42	№204,с.213
	Компот из сухих фруктов	150	180	0,35	0,39	0,015	0,018	20,82	24,99	84,75	101,7	№376,с.304
	Хлеб ржаной	40	50	3,0	3,8	0,3	0,4	1,9	2,34	90,0	112,5	
Итого обед		550	710	21,174	28,092	16,346	21,616	54,909	69,996	512,22	662,42	
Полдник	Молоко кипяченое	150	190	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85,0	102,0	№400,с.315
	Батон	25	30	1,8	2,25	0,72	0,87	12,85	15,42	65,5	78,6	
	Повидло	10	10					6.1	6.1	24.4	24.4	
Итого полдник		185	230	6.38	7.73	4.8	5.75	26.53	30.59	174.9	205	
Ужин	Омлет натуральный	65	85	46,52	61,71	11,04	13,46	1,1	1,51	127,0	157,0	№215,с.219
	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89,0	107,0	№397,с.314
	Батон	25	30	1,8	2,25	0,72	0,87	12,85	15,42	65,5	78,6	
Итого ужин		240	295	51,47	67,63	14,48	17,52	26,91	32,75	281,5	342,6	
Итого за день		1418,0	1750,0	86.874	113.15	60.251	63.918	159.824	195.792	1351.39	1686.164	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы				
Седьмой день		1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
Завтрак	Каша овсяная молочная вязкая	160	200	4,18	4,7	5,8	7,3	21,0	26,2	153,8	192,25	№2,с.174
	Чай с молоком	150	180	2,65	3,18	2,33	2,79	11,31	13,57	77,0	92,39	№394,с.312
	Бутерброд с маслом	25/8	30/10	2,02	2,45	6,22	7,55	11,43	13,86	112,3	136,0	№6,с.97
Итого завтрак		343	420	8,85	10,33	14,35	17,64	43,74	53,63	343,1	420,64	
Второй завтрак	Фрукты (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,0	44,0	№368,с.300
Итого II завтрак		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44,0	44,0	
Обед	Огурец свежий порционно	20	25	0,16	0,2	0,34	0,42	0	0	8,0	10,0	№
	Борщ с фасолью и картофелем	150	200	2,1	2,9	3,06	4,08	8,8	11,6	70,95	94,6	№63,с.124
	Сметана	10	10	0,23	0,23	2,5	2,5	0,31	0,31	24,7	24,7	
	Шницель рыбный натуральный	60	80	6,03	8,05	2,01	2,68	4,38	5,84	62,0	83,0	№258
	Соус белый основной	15	30	0,09	0,18	0,527	1,054	0,549	1,099	7,305	14,61	№347
	Пюре картофельное	120	150	2,45	3,06	3,8	4,75	16,3	20,37	109,8	137,25	№321,с.280
	Компот из свежих фруктов (лимон)	150	180	0,3	0,36	0,07	0,09	25,3	30,3	102,9	123,48	№374,с.302
Хлеб ржаной	40	50	3,0	3,8	0,3	0,4	1,9	2,34	90,0	112,5		
Итого обед		565	725	14,36	18,42	12,607	15,974	57,539	71,859	475,655	600,14	
Полдник	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,8	2,0	2,4	10,63	12,75	70,0	84,0	№395,с.313
	Печенье	20	20	1,3	1,3	3,3	3,3	16,2	16,2	84,0	84,0	
Итого полдник		170	200	3,64	4,1	5,3	5,7	26,83	28,95	154,0	168,0	
Ужин	Пудинг из творога запеченный	50	100	7,57	15,14	5,38	10,76	12,17	24,33	127,0	255,0	№235,с.227
	Соус молочный сладкий	15	30	0,291	0,582	0,675	1,35	1,98	3,96	15,18	30,36	№351,с.293
	Кисель	150	200	0,33	0,44	0,015	0,02	21,0	28,0	85,6	114,13	№376
	Батон	25	30	1,8	2,25	0,72	0,87	12,85	15,42	65,5	78,6	
Итого ужин		240	360	9,991	18,412	6,79	13,0	48,0	71,71	293,28	478,09	
Итого за день		1418,0	1805,0	37,241	51,662	39,447	52,714	185,909	235,949	1310,03	1710,87	5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
				белки		жиры		углеводы				
Восьмой день		1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая	160	200	4,9	6.0	4.1	5.1	21,8	27,2	143,6	178,7	№2,с.174
	Какао с молоком	150	180	3,15	3.67	2,72	3,19	12,96	15.82	89,0	107,0	№397,с.314
	Бутерброд с маслом	25/8	30/10	2,02	2,45	6,22	7,55	11,43	13,86	112,3	136,0	№6,с.97
Итого завтрак		343	420	10.07	12.12	13.04	15.84	46.19	56.88	344.9	421.7	
Второй завтрак	Сок	100	100					10	10	45	45.0	№400,с.315
Итого II завтрак		100	100					10	10	45	45.0	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	40	60	0.43	0.65	2,46	3,69	1.5	2.26	29.48	44.22	№14
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1,7	2.26	2.1	2.8	14.1	18.8	77.0	102.66	№82
	Плов из птицы	120	150	4.08	5.1	2.52	3.15	16,92	21,15	92,4	115,5	№304
	Компот из свежих фруктов (мандарины)	150	180	0,3	0,36	0,07	0,09	25,3	30,3	102,9	123,48	№374,с.302
	Хлеб ржаной	40	50	3,0	3,8	0,3	0,4	1,9	2,34	90,0	112,5	
Итого обед		500	640	9.51	12.17	7.45	10.13	59.72	74.85	391.78	498.36	
Полдник	Ряженка	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76,0	92,0	№401,с.316
	вафли	40	40	1,95	1,95	2,22	2,22	5,16	5,16	23,6	23,6	
Итого полдник		190	220	6,3	7,17	5,97	6,72	11,46	12,72	99,6	115,6	
Ужин	Салат из свежей капусты	40	60	0.6	0.9	2.7	4.1	2.6	4.0	38.0	57.1	№20
	Картофель тушеный в соусе	120	150	2.58	3.22	7.49	9.36	18.63	23.29	152.0	190.0	№133
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,0	48,0	№392,с.312
	Батон	25	30	1,8	2,25	0,72	0,87	12,85	15,42	65,5	78,6	
Итого ужин		335	420	5.02	6.43	10.92	14.35	41.07	52.7	283.5	373.7	
Итого за день		1468	1800,0	30.9	37.89	38,13	47.04	168.44	207.15	1164.78	1454.36	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
				белки		жиры		углеводы				
Девятый день		1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
Завтрак	Запеканка из творога	50	100	8.77	17,54	6.03	12.05	8.58	17.15	124,0	247,0	№229,с.237
	Соус молочный сладкий	15	30	0.291	0.582	0.675	1.35	1.98	3.96	15.18	30.36	№351,с.293
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2.34	2.8	2.0	2.4	10.63	12.75	70,0	84,0	№395,с.313
	Бутерброд с маслом	25/8	30/10	2,02	2,45	6,22	7,55	11,43	13,86	112,3	136,0	№6,с.97
Итого завтрак		248	350	13.421	23.372	14.925	23.35	32.62	47.72	321.48	497.36	
Второй завтрак	Фрукты (мандарин)	100	100	0,9	0,9	0,3	0,3	13,5	13,5	53,0	53,0	№368,с.300
Итого II завтрак		100	100	0,9	0,9	0,3	0,3	13,5	13,5	53,0	53,0	
Обед	Рассольник ленинградский	150	200	1.26	1.68	3.07	4.1	9.96	13.28	72.45	96.6	№76,с.130
	Биточки рубленые (свинина)	60	80	6.65	8.85	19.62	26.07	9.64	12.56	242	320	№282,с.256
	Соус белый основной	15	30	0,09	0,18	0,527	1,054	0,549	1,099	7,305	14,61	№347
	Капуста тушеная	120	150	2,4	3	4,52	5,66	8,84	10,2	87,6	109,5	№336
	Компот из сухих фруктов	150	180	0,35	0,39	0,015	0,018	20,82	24,99	84,75	101,7	№376,с.304
	Хлеб ржаной	40	50	3,0	3,8	0,3	0,4	1,9	2,34	90,0	112,5	
Итого обед		535	690	13.75	17.9	28.052	37.302	51.709	64.469	584.105	754.91	
Полдник	Молоко кипяченое	150	190	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85,0	102,0	№400,с.315
	Булочка домашняя	60	60	4.64	4.64	4,5	4,5	34,12	34,12	92,4	92,4	
Итого полдник		210	250	9.22	10.12	8,58	9.38	41.7	43,19	177.4	194,4	
Ужин	Каша рисовая молочная вязкая	160	200	2.32	2.9	3.96	4.95	28.97	36.21	161.0	201.25	№2,с.174
	Кисель	150	200	0.33	0.44	0.015	0.02	21.0	28.0	85.6	114.13	№376
	Батон	25	30	1,8	2,25	0,72	0,87	12,85	15,42	65,5	78,6	№392,с.312
Итого ужин		335	430	4.45	5.59	4.695	5.84	62.82	79.63	312.1	393.98	
Итого за день		1428,0	1820,0	41.741	57.882	56.552	76.172	202.349	248.509	1448,08	1893.65	5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы				
Десятый день		1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	1,5-3 лет	3-7 лет	
Завтрак	Омлет с сыром	65	85	6,95	9,1	12,85	15,8	1,07	1,40	148,0	184,0	№216,с.219
	Какао с молоком	150	180	3,15	3,67	2,72	3,19	12,96	15,82	89,0	107,0	№397,с.314
	Бутерброд с маслом	25/8	30/10	2,02	2,45	6,22	7,55	11,43	13,86	112,3	136,0	№6,с.97
Итого завтрак		248	305	12.12	15.22	21.79	26.54	25.46	31.08	349.3	427.0	
Второй завтрак	Фрукты (банан)	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21,0	21,0	95,0	95,0	№368,с.300
Итого II завтрак		100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21,0	21,0	95,0	95,0	
Обед	Салат из свежей капусты	40	60	0,6	0,9	2,7	4,1	2,6	4,0	38,0	57,1	№20
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	2,1	2,9	3,06	4,08	8,8	11,6	70,95	94,6	№63,с.124
	Фрикадельки мясные	15	20	2,99	3,98	1,75	2,34	0,11	0,14	29,41	39,22	№121
	Оладьи из печени	60	80	6,39	9,78	7,62	11,66	10,72	16,41	137,3	210,0	№284
	Соус молочный	15	30	0,401	0,803	1,383	2,766	1,481	2,962	19,98	39,96	№352
	Картофельное пюре	120	150	2,45	3,06	3,8	4,75	16,3	20,37	109,8	137,25	№321,с.280
	Компот из свежих фруктов	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,9	21,41	73,2	87,8	№372,с.302
	Хлеб ржаной	40	50	3,0	3,8	0,3	0,4	1,9	2,34	90,0	112,5	
Итого обед		590	770	18.051	25.363	20.733	30.236	59.811	79.232	568.64	778.43	
Полдник	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,8	2,0	2,4	10,63	12,75	70,0	84,0	№395,с.313
	Батон	20	25	1,8	2,25	0,72	0,87	12,85	15,42	65,5	78,6	
Итого полдник		170	205	4,14	5,05	2,72	3,27	23,48	28,17	135,5	162,6	
Ужин	Оладьи с джемом	60\5	120\10	4,56	9,12	4,06	8,12	28,06\3	56,12\6.1	167,0\12.2	334,0\24.4	№448
	Чай с сахаром	150	180	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28,0	48,0	№392,с.312
Итого ужин		215	310	4,6	9,18	4,07	8,14	38,05	72,21	207,2	406,4	
Итого за день		1323,0	1690,0	40,411	56,313	49,813	68,686	167,801	231,692	1355,64	1869,43	

В данном документе пронумеровано, прошнуровано и
скреплено печатью

11/однокладная/ листов.

Заведующий МБДОУ «Кирилловский
«детский сад «Теремок»

[Signature]
Е.Н. Николаева