

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД
«РОДНИЧОК» Г.ВОЛГОДОНСКА
(МБДОУ ДС «РОДНИЧОК» Г.ВОЛГОДОНСКА)

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ ДС «Родничок»
г.Волгодонска
М.Н. Хлоповских
Приказ № 169 от «29» 07 2022г.

Примерное десятидневное меню
для детей в возрасте с 1,5 до 3 лет и с 3 до 7 лет,
посещающих МБДОУ ДС «Родничок» г.Волгодонска
с 12-ти часовым пребыванием
на летне-осенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы		сад	ясли		
День 1		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
Завтрак													
8.00-8.28	Масло сливочное	10	5	0,12	0,06	7,2	3,6	0,08	0,04	66,1	33,05		
	Каша молочная «Дружба»	200	180	6,55	5,9	8,33	7,5	35,09	31,6	241,11	217,0		56
	Какао с молоком	180	150	3,39	3,05	3,54	3,2	23,4	19,5	138,5	115,4		171
	Хлеб пшеничный	40	30	3,2	2,4	0,4	0,3	19,3	14,5	94,4	70,8		
Итого за завтрак:				13,26	11,41	19,47	14,6	77,87	65,64	540,11	436,25		
10.28-10.55	Сок фруктовый	180	150	0,9	0,75	0,18	0,15	18,18	13,64	82,8	69,0		
Итого за второй завтрак:				0,9	0,75	0,18	0,15	18,18	13,64	82,8	82,8		
Обед													
12.00-12.35	Суп «Крестьянский»	200	180	1,85	1,66	6,19	5,57	12,34	11,11	112,47	101,22		28
	Биточки рыбные	70	60	10,36	8,86	1,93	1,65	6,79	5,81	85,93	73,55		93
	Пюре картофельное	150	120	3,2	2,6	6,06	4,85	23,3	18,64	160,46	128,4		142
	Помидор свежий	40	30	0,24	0,18	-	-	1,68	1,26	7,6	5,7		2
	Компот из сухофруктов	180	150	0,54	0,45	0	0	17,91	14,97	70,2	58,5		166
	Хлеб ржано-пшеничный	50	40	3,3	2,64	0,6	0,48	17,1	13,7	90,5	72,4		
Итого за обед:				19,49	16,39	14,18	12,55	79,12	68,49	527,16	439,77		
Уплотненный полдник													
15.30-16.20	Перец фаршированный овощами с/с	150/50	150/50	5,02	5,02	13,63	13,63	26,42	26,42	248,43	248,43		С620210г. Беленова Т.И.
	Печенье	20	20	1,5	1,5	2,36	2,36	4,72	4,72	83,4	3,4		
	Чай с сахаром	180	150	0,1	0,083	0	0	10,83	9,03	43,78	36,48		184
	Хлеб пшеничный	30	20	2,4	1,6	0,3	0,2	14,5	9,65	70,8	47,2		
Итого за полдник:				9,02	8,20	16,29	16,19	56,47	49,82	446,41	415,51		
Итого за первый день:				42,67	36,75	50,12	43,49	231,64	197,59	1596,48	1374,33		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы					
День 2		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
Завтрак													
8.00-8.28	Масло сливочное	10	5	0,12	0,06	7,2	3,6	0,08	0,04	66,1	33,05		10
	Суп молочный с гречневой крупой	200	180	4,94	4,45	6,06	5,45	18,62	16,76	148,54	133,7		29
	Кофейный напиток с молоком	180	150	1,26	1,05	1,44	1,2	15,6	13,01	80,39	67,0		177
	Хлеб пшеничный	40	30	3,2	2,4	0,4	0,3	19,3	14,5	94,4	70,8		
	Итого за завтрак:			9,52	7,96	15,1	10,56	53,6	44,31	389,43	304,55		
Второй завтрак													
10.28-10.55	Кефир	180	150	5,04	4,62	5,76	5,28	7,32	6,71	101,3	84,4		174
	Итого за второй завтрак:			5,04	4,62	5,76	5,28	7,32	6,71	101,3	84,4		
Обед													
12.00-12.35	Суп гороховый	200	180	1,87	1,68	3,11	2,8	10,89	9,8	79,03	71,12		24
	Запеканка капустная с мясом	200	160	25,24	21,54	28,51	24,37	13,51	11,55	410,83	351,14		107
	Огурец свежий	35	30	0,28	0,24	0	0	1,05	0,9	5,25	4,5		
	Компот из сухофруктов	180	150	0,3	0,25	0	0	20,4	17,0	82,8	69,0		166
	Хлеб ржано-пшеничный	50	40	3,3	2,64	0,6	0,48	17,1	13,7	90,5	72,4		
	Итого за обед:			30,99	26,35	32,22	27,65	62,86	52,92	668,41	568,16		
Уплотненный полдник													
15.30-16.20	Омлет с сыром	100	65	11,0	7,33	15,9	10,6	2,29	1,15	196,36	130,42		78
	Икра из баклажан	100	100	10,6	10,6	30,7	30,7	21,1	21,1	112,0	112,0		
	Чай с сахаром	180	150	0,1	0,083	-	-	10,84	9,03	43,78	36,48		184
	Хлеб пшеничный	30	20	2,4	1,6	0,3	0,2	14,5	9,65	70,8	47,2		
	Итого за полдник:			24,1	19,61	46,9	41,5	48,73	40,93	422,94	326,1		
	Итого за второй день:			69,65	58,54	99,98	84,99	172,51	144,87	1582,08	1283,21		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы					
День 3		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак													
8.00-8.28	Масло сливочное	10	5	0,12	0,06	7,2	0,6	0,08	0,04	66,1	33,05		10
	Каша молочная ячневая	200	180	7,23	6,5	6,67	6,0	39,5	35,55	246,87	222,18		68
	Кофейный напиток с молоком	180	150	1,26	1,05	1,44	1,2	15,6	13,0	80,39	67,0		177
	Хлеб пшеничный	40	30	3,2	2,4	0,4	0,3	19,3	14,5	94,4	70,8		
Итого за завтрак:				11,81	10,01	15,71	11,1	74,48	63,09	487,76	393,03		
Второй завтрак													
10.28-10.55	Ряженка	180	150	5,04	4,2	5,76	4,79	7,32	6,14	101,3	84,4		174
Итого за второй завтрак:				5,04	4,2	5,76	4,79	7,32	6,14	101,3	84,4		
Обед													
12.00-12.35	Свекольник	200	180	1,54	1,39	5,07	4,56	8,04	7,24	83,33	75,0		22
	Бефстроганов из говядины	70/50	60/40	21,72	18,62	25,11	21,52	3,85	3,3	325,69	279,16		101
	Картофель отварной	150	120	3,14	2,5	7,04	5,62	27,21	21,62	182,46	145,97		141
	Помидор свежий	40	30	0,24	0,18	0	0	1,68	1,26	7,6	5,7		
	Компот из яблок свежих	180	150	0,14	0,12	-	-	13,4	11,17	54,58	45,48		167
	Хлеб ржано-пшеничный	50	40	3,3	2,64	0,6	0,48	17,1	13,7	90,5	72,4		
Итого за обед:				30,08	25,45	37,82	32,18	71,28	58,29	744,16	623,71		
Уплотненный полдник													
15.30-16.20	Пудинг с фруктами	130	100	9,36	7,5	15,34	12,6	51,35	39,54	367,64	210,8		110
	Какао с молоком	180	150	3,39	2,83	3,54	2,95	23,4	19,5	138,5	115,42		171
	Фрукты свежие	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,65	9,65	45,0	45,0		
Итого за полдник:				13,15	10,73	19,28	15,95	84,4	68,69	551,14	371,22		
Итого за третий день:				60,08	50,48	78,57	64,02	237,48	196,21	1884,36	1472,36		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы					
День 4		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
Завтрак													
8.00-8.28	Сыр	15	10	3,48	2,32	4,44	2,96	0	0	54,6	36,4		
	Каша молочная пшеничная	200	180	6,04	5,44	7,27	6,54	34,29	30,86	227,16	204,44		
	Кофейный с молоком	180	150	1,26	1,05	1,44	1,21	15,6	13,01	80,39	67,0		177
	Хлеб пшеничный	40	30	3,2	2,4	0,4	0,3	19,3	14,5	94,4	70,8		
Итого за завтрак:				13,98	11,21	13,55	11,0	69,19	58,36	456,55	378,64		
Второй завтрак													
10.28-10.55	Кефир	180	150	5,04	4,2	5,76	4,8	7,32	6,1	101,3	84,4		174
Итого за второй завтрак:				5,04	4,2	5,76	4,79	7,32	6,1	101,3	84,4		
Обед													
12.00-12.35	Суп овощной	200	180	1,54	1,39	4,69	4,22	10,07	9,06	92,19	82,9		23
	Плов из кур	80/140	70/120	37,2	32,64	45,33	40,87	41,05	36,65	747,09	742,55		124
	Огурец свежий	50	40	0,4	0,3	-	-	1,5	1,3	7,5	7,0		
	Компот из свежих яблок	180	150	0,14	0,12	-	-	13,4 9	11,3	54,58	45,5		167
	Хлеб ржано-пшеничный	50	40	3,3	2,64	0,6	0,48	17,1	13,7	90,5	72,4		
Итого за обед:				42,58	37,09	50,62	45,57	83,21	72,01	991,86	950,35		
Уплотненный полдник													
15.30-16.20	Вареники ленивые со сметаной	200/20	150/15	32,49	21,1	9,82	6,4	33,22	21,6	351,22	228,3		79
	Чай с сахаром	180	150	0,1	0,09	-	-	10,8 4	9,81	43,78	36,48		184
Итого за полдник:				32,59	21,19	9,82	6,4	44,06	31,41	395,0	264,72		
Итого за четвертый день:				94,19	73,69	79,75	67,76	203,78	167,88	1944,71	1678,11		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы					
День 5		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	Сад	ясли		
Завтрак													
8.00-8.28	Масло сливочное	10	5	0,12	0,06	7,2	3,6	0,08	0,04	66,1	33,05		10
	Суп молочный с манной крупой	200	180	4,94	3,71	6,06	4,55	18,62	14,0	148,54	111,4		29
	Чай с молоком	180	150	1,26	1,05	1,44	1,2	15,6	13,0	80,38	67,0		182
	Хлеб пшеничный	40	30	3,2	2,4	0,4	0,3	19,3	14,5	94,4	94,4		
Итого за завтрак:				9,52	7,22	15,1	9,65	53,6	41,54	389,42	305,85		
Второй завтрак													
10.28-10.55	Ряженка	180	150	5,04	4,2	5,76	4,79	7,32	6,14	101,3	84,4		174
Итого за второй завтрак:				5,04	4,2	5,76	4,79	7,32	6,14	101,3	84,4		
Обед													
12.00-12.35	Борщ из св. капусты	200	180	1,52	1,37	5,33	4,8	8,65	7,8	88,89	80,0		17
	Печень по-строгановски	70/40	60/30	23,32	19,93	28,95	24,74	4,7	4,0	370,15	316,3		114
	Пюре картофельное	150	120	3,2	2,56	6,06	4,85	23,3	18,64	160,46	128,4		142
	Салат из св. капусты	50	40	0,82	0,66	5,04	4,01	5,31	4,25	67,47	54,0		85
	Компот из св. яблок	180	150	0,14	0,12	-	-	13,4	11,3	54,58	45,5		167
	Хлеб ржано-пшеничный	50	40	3,3	2,64	0,6	0,48	17,1	13,7	90,5	72,4		
Итого за обед:				32,30	27,28	46,98	38,88	72,46	59,69	832,05	696,6		
Уплотненный полдник													
15.30-16.20	Макароны с сыром	200	150	10,92	8,2	8,34	6,26	48,96	36,72	315,46	236,6		2004г.120213
	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,6	4,6	0,28	0,28	62,8	62,8		147
	Чай с сахаром	180	150	0,1	0,09	-	-	10,84	9,81	43,78	36,48		184
	Хлеб пшеничный	30	20	2,4	1,6	0,3	0,2	14,5	9,65	70,8	47,2		
	Печенье	40	20	2,8	1,4	7,2	3,6	26,8	13,4	184,0	92,0		
Итого за полдник:				21,3	16,37	20,44	14,66	101,38	69,86	676,84	475,08		
Итого за пятый день:				68,16	55,07	88,28	67,98	234,76	177,23	1999,61	1561,93		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	№ рецептуры
				белки	жиры			углеводы		сад	ясли		
День 6		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
Завтрак													
8.00-8.28	Масло сливочное	10	5	0,12	0,06	7,2	3,6	0,08	0,04	66,1	33,05		10
	Каша молочная пшеничная	200	180	7,44	5,58	8,07	6,05	35,28	26,46	243,92	182,94		243,92
	Какао с молоком	180	150	3,39	2,82	3,54	2,95	23,4	19,5	138,5	115,42		171
	Хлеб пшеничный	40	30	3,2	2,4	0,4	0,3	19,3	14,5	94,4	70,8		
Итого за завтрак:				14,15	10,86	19,21	12,9	78,06	60,5	542,92	402,21		
Второй завтрак													
10.28-10.55	Сок фруктовый	180	150	0,9	0,75	0,18	0,15	18,18	13,64	82,8	69,0		
Итого за второй завтрак:				0,9	0,75	0,18	0,15	18,18	13,64	82,8	69,0		
Обед													
12.00-12.35	Суп овощной	200	180	1,54	1,39	4,69	4,22	10,07	9,06	92,19	83,0		23
	Рыба тушеная с овощами	70/70	60/60	14,52	12,43	8,03	6,87	7,51	6,41	160,3	147,21		98
	Картофельное пюре	150	120	3,2	2,56	6,06	4,85	23,8	18,64	166,46	128,4		142
	Огурец свежий	50	40	0,4	0,3	-	-	1,5	1,3	7,5	7,0		20
	Компот из свежих яблок	180	150	0,14	0,12	-	-	13,5	11,3	54,58	45,4		167
	Хлеб ржано-пшеничный	50	40	3,3	2,64	0,6	0,48	17,1	13,7	90,5	72,4		
Итого за обед:				23,1	19,44	19,38	16,37	73,48	60,41	571,53	483,41		
Уплотненный полдник													
15.30-16.20	Пудинг творожный с морковью, рисом со смет.	150/15	120/10	19,4	15,31	13,33	10,7	20,73	12,50	287,6	230,1		108
	Чай с сахаром	180	150	0,1	0,09	-	-	13,50	9,03	52,2	36,42		184
	Фрукты свежие	100	100	0,4	0,4	-	-	0,4	0,4	49,0	49,0		
Итого за полдник:				21,06	16,76	15,17	12,31	46,14	35,31	412,99	342,10		
Итого за шестой день:				59,21	47,81	53,94	41,73	215,86	169,86	1610,24	1296,72		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы		сад	ясли		
День 7		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
Завтрак													
8.00-8.28	Масло сливочное	10	5	0,12	0,06	7,2	3,6	0,08	0,04	66,1	33,05		10
	Каша молочная манная	200	180	7,44	5,58	8,07	6,05	35,28	26,46	243,92	182,94		62
	Какао с молоком	180	150	3,39	2,82	3,54	2,95	23,4	19,5	138,5	115,42		171
	Хлеб пшеничный	40	30	3,2	2,4	0,4	0,3	19,3	14,5	94,4	70,8		
Итого за завтрак:				14,15	10,86	19,21	12,9	78,06	60,5	542,92	402,21		
Второй завтрак													
10.28-10.55	Ряженка	180	150	5,04	4,2	5,56	4,8	7,38	6,14	106,2	84,4		174
Итого за второй завтрак:				5,04	4,2	5,56	4,8	7,38	6,14	106,2	84,4		
Обед													
12.00-12.35	Щи из свежей капусты	200	180	2,58	2,3	7,82	7,03	9,12	8,2	114,35	103,0		34
	Гуляш	70/50	60/40	21,68	18,68	24,21	20,72	6,74	5,77	331,53	283,8		105
	Каша гречневая рассыпчатая	150	120	8,73	5,82	5,43	3,62	45,0	30,0	263,67	176,0		127
	Помидор свежий	50	40	0,54	0,42	5,1	4,1	3,16	2,05	60,7	46,43		
	Чай с сахаром	180	150	0,1	0,09	-	-	10,84	9,81	43,78	34,48		184
	Хлеб ржано-пшеничный	50	40	3,3	2,64	0,6	0,48	17,1	13,7	90,5	72,4		
Итого за обед:				36,93	29,92	43,16	35,92	91,96	69,53	906,53	716,11		
Уплотненный полдник													
15.30-16.20	Перец фаршированный овощами с/с	150/50	150/50	5,02	5,02	13,63	13,63	26,42	26,42	248,3	248,3		
	Чай с сахаром	180	150	0,18	0,16	-	-	13,50	11,3	50,2	43,5		184
	Булочка " Домашняя	60	60	4,37	4,37	7,04	7,04	36,8	36,8	228,2	228,2		194
	Хлеб пшеничный	30	20	2,3	1,6	0,27	0,2	14,91	9,65	66,0	47,2		
Итого за полдник:				11,87	11,15	20,94	20,87	91,63	84,17	592,7	567,2		
Итого за шестой день:				67,99	56,13	88,87	74,49	269,03	220,34	2148,35	1769,92		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы					
День 8		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли				
Завтрак										сад	ясли		
8.00-8.28	Масло сливочное	10	5	0,12	0,06	7,2	3,6	0,08	0,04	66,1	33,05		
	Суп молочный с овсяными хлопьями	200	180	4,94	4,45	6,06	5,45	18,62	16,76	148,54	133,7		29
	Кофейный напиток с молоком	180	150	1,26	1,05	1,44	1,21	15,6	13,01	80,38	67,0		177
	Хлеб пшеничный	40	30	3,2	2,3	0,4	0,3	19,3	14,5	94,4	70,8		
Итого за завтрак:				9,52	7,86	15,1	10,56	53,6	44,31	389,42	304,55		
Второй завтрак													
10.28-10.55	Кефир	180	150	5,04	4,2	5,76	4,8	7,38	6,14	106,2	84,4		174
Итого за второй завтрак:				5,03	4,19	5,74	4,79	8,44	7,04	105,6	88,0		
Обед													
12.00-12.35	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (консервами)	20/200	15/180	4,74	4,27	2,65	2,39	8,71	7,84	89,34	80,41		27
	Биточки мясные с сыром, с/с молочным	80/30	70/30	10,48	9,17	13,2	11,55	9,28	8,12	200,8	175,7		453 сб.2004г. Лапшина
	Макаронные изделия отварные	150	120	5,52	4,69	5,3	4,48	35,33	30,12	211,1	168,88		134
	Помидор свежий	50	40	0,54	0,42	5,1	4,1	3,16	2,05	60,7	46,43		
	Компот из свежих плодов	180	150	0,14	0,12	-	-	13,49	11,3	54,58	45,5		167
	Хлеб ржано-пшеничный	50	40	3,3	2,64	0,6	0,48	17,1	13,7	90,5	72,4		
Итого за обед:				24,72	21,31	26,85	23,0	87,07	73,13	707,02	589,32		
Уплотненный полдник													
15.30-16.20	Омлет натуральный	80	65	11,64	5,82	18,06	9,02	3,05	1,52	221,3	110,54		75
	Икра из баклажан	100	100	10,6	10,6	30,7	30,7	21,1	21,1	112,0	112,0		
	Печенье"	20	20	1,5	1,5	2,36	2,36	4,32	4,32	83,4	83,4		
	Чай с сахаром	180	150	0,18	0,15	-	-	13,5	11,3	52,2	43,5		184
	Хлеб пшеничный	30	20	2,4	1,6	0,3	0,2	14,5	9,65	70,8	47,2		
Итого за полдник:				24,09	15,47	30,57	19,39	67,15	49,5	640,8	428,07		
Итого за седьмой день:				63,36	48,83	78,26	57,74	216,26	174,0	1842,84	1409,94		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	№ рецептуры
				белки		жиры		углеводы					
День 9													
Завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
8.00-8.28	Масло сливочное	10	5	0,12	0,06	7,2	3,6	0,08	0,04	66,1	33,05		
	Каша молочная ячневая	200	180	7,23	6,94	6,67	6,08	39,54	33,4	246,87	224,3	68	
	Чай с молоком	180	150	1,26	1,05	1,44	1,20	15,6	13,5	80,38	67,0	182	
	Хлеб пшеничный	40	30	3,2	2,4	0,4	0,3	19,3	14,5	94,4	70,8		
Итого за завтрак:				11,21	10,45	15,71	11,18	74,52	61,44	447,75	397,15		
Второй завтрак													
10.28-10.55	Ряженка	180	150	5,04	4,2	5,76	4,75	7,32	6,14	101,3	84,4	174	
Итого за второй завтрак:				5,04	4,2	5,76	4,75	7,32	6,14	101,3	84,4		
Обед													
12.00-12.35	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	180/5	1,52	1,37	5,33	4,8	8,65	7,8	88,89	80,0	17	
	Котлета куриная	100	100	15,74	15,4	17,8	17,2	10,74	10,03	265,8	243,8		
	Рис отварной	150	120	3,89	3,11	5,09	4,07	43,0	34,4	225,18	180,17	132	
	Помидор свежий	50	40	0,3	0,24	-	-	2,12	1,26	8,28	5,7		
	Компот из свежих яблок	180	150	0,14	0,12	-	-	13,49	11,3	54,58	45,5	167	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	40	3,3	2,64	0,6	0,48	22,1	17,68	110,0	88,0		
Итого за обед:				24,89	22,88	28,82	26,55	100,10	82,74	752,73	643,17		
Уплотненный полдник													
	Сырники со сметаной	150/15	120/10	27,12	21,7	5,24	4,2	44,67	35,8	334,32	267,5	88	
	Чай с сахаром	180	150	0,1	0,08	-	-	10,84	9,01	43,78	36,5	184	
Итого за полдник:				27,22	21,78	5,24	4,2	55,51	44,81	378,1	304,0		
Итого за девятый день:				68,36	59,31	55,53	46,68	237,45	195,13	1679,88	1428,72		
	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая	Витамин	№ рецептуры	

Прием пищи				белки		жиры		углеводы		ценность (ккал)		С	
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
День 10		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
Завтрак													
8.00-8.28	Масло сливочное	10	5	0,12	0,06	7,2	3,6	0,08	0,04	66,1	33,05		
	Сыр	15	10	3,48	2,32	4,44	2,06	-	-	54,6	36,4		
	Суп молочный рисовый	200	180	4,94	4,45	6,06	5,45	18,62	16,76	148,54	133,7		
	Кофейный напиток с молоком	180	150	1,26	1,05	1,44	1,21	15,6	13,01	80,39	67,0		177
	Хлеб пшеничный	40	30	3,2	2,3	0,4	0,3	19,3	14,5	94,4	70,8		
Итого за завтрак:				13,0	10,18	19,54	12,62	53,6	44,33	444,03	340,95		
Второй завтрак													
10.28-10.55	Кефир	180	150	5,04	4,2	5,76	4,8	7,32	6,1	101,3	84,4		174
Итого за второй завтрак:				5,04	4,2	5,76	4,8	7,32	6,1	101,3	84,4		
Обед													
12.00-12.35	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	180	1,84	1,66	6,2	5,58	11,3	10,17	114,5	103,05		25
	Жаркое по-домашнему	220	190	24,76	21,68	19,98	14,21	28,29	24,65	491,44	331,53		106
	Огурец свежий	50	35	0,3	0,21	-	-	2,4	0,17	7,3	4,38		
	Компот из сухофруктов	180	150	0,3	0,25	0	0	20,4	17,0	82,8	68,3		166
	Хлеб ржано- пшеничный	50	40	3,3	2,6	0,6	0,48	22,1	17,68	110,0	88,0		
Итого за обед:				30,19	26,4	26,78	20,27	84,49	69,67	806,04	592,26		
Уплотненный полдник													
15.30-16.20	Запеканка овощная	150/2,5	100/2,5	6,92	4,61	15,5	10,3	33,66	22,44	301,94	201,3		54
	Рыба отварная	70	60	4,33	3,96	0,51	0,47	0,43	0,39	57,32	52,52		95
	Чай с сахаром	180	150	0,1	0,08	-	-	10,84	9,04	43,78	36,5		184
	Хлеб пшеничный	30	20	2,3	2,1	0,3	0,2	14,5	9,65	70,8	47,2		
Итого за полдник:				13,65	10,75	16,31	10,97	59,43	41,52	473,84	337,52		
Итого за десятый день:				135,85	99,62	80,79	60,94	255,19	201,18	2015,03	1583,05		
Итого за весь период				729,52	586,23	754,09	609,83	2273,952	1844,29	18303,55	14858,29		
Среднее значение за период				72,95	58,62	75,40	60,98	227,39	184,42	1830,35	1485,82		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				14,2	13,9	32,0	31,9	54,2	53,86	-	-		

Сборник рецептов 2008г. под редакцией Л.С.Коровка, сборник 1994г. под редакцией Л.Ф.Марчука

*- в зависимости от количества детей и скоропортящегося сырья