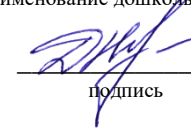


УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МДОУ «Рязановский детский сад»
(наименование дошкольного образовательного учреждения)


подпись

Н.Н. Данилина
расшифровка подписи



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЯЗАНОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД»**

Десятидневное меню

д. Рязаново
2021

1 день

День: понедельник

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	1.Каша вязкая манная молочная	150	4,66	5,6	18,2	144	1,46	№ 88
	2. Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83	№ 248
	3.Гренки из пшеничного хлеба	15	1,92	0,2	12,27	60,07	-	№ 1365
Завтрак №2	4.Сок фруктовый промышленного производства	100	0,05	-	10,1	42,22	2,0	№ 399
Обед	1.Закуска по сезону	45	3,66	5,43	21,38	148,5	0,75	№ 17
	2.Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	150/8/5	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54	№ 56
	3. Рожки со сливочным маслом	120	3,56	4,64	20,97	135,33	3,97	№ 195
	4. Котлета мясная рубленая (говядина I кат охл)	50	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58	№ 161
	5. Компот из с\ф	150	0,43	-	21,42	81	0,36	№ 241
	6. Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	№ 123
Полдник	1. Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	57,2	13	№368
Ужин	1.Блинчики с джемом	70/10	6,24	8,1	34,31	234	1,03	№ 265
	2.Чай с сахаром	150	-	-	8,98	30	0,27	№ 264
Итого за первый день			34,66	36,58	196,54	1270,79	39,79	

1 день

День: понедельник

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	1. Каша вязкая манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	№ 88
	2. Какао с молоком	200	1,2	1,3	13	90	1,17	№ 248
	3. Гренки из пшеничного хлеба	20	2,52	0,27	16,1	78,85	-	№ 1365
Завтрак №2	4. Сок фруктовый промышленного производства	100	0,05	-	10,1	42,22	2,0	№ 399
Обед	1. Закуска по сезону	60	4,88	7,24	28,51	198	1	№ 17
	2. Щи из свежей капусты со сметаной и мясом	200/10/6	3,68	7,07	8,58	118	19,41	№ 56
	3. Рожки со сливочным маслом	150	5,34	6,96	31,45	203	5,95	№ 195
	4. Котлета мясная рубленая (говядина I кат охл)	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	№ 161
	5. Компот из с\ф	180	0,48	-	23,8	90,0	0,36	№ 241
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	№ 123
Полдник	1. Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	66	15	№368
Ужин	1. Блинчики с джемом	70/10	6,24	8,1	34,31	234	1,03	№ 265
	2. Чай с сахаром	180	-	-	11,98	43	0,32	№ 264
Итого за первый день			44,34	47,63	241,48	1581,2	49,0	

2 день

День: вторник

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	1. Каша вязкая пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	№ 91
	2. Чай с сахаром	150	-	-	8,98	30	0,27	№ 264
	3. Бутерброд со сливочным маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	-	№ 2
Завтрак №2	4. Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	№368
Обед	1. Закуска по сезону	45	3,66	5,43	21,38	148,5	0,75	№ 17
	2. Суп картофельный с бобовыми, мясом птицы	200/10	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	№36
	3. Жаркое по-домашнему	150	5,63	3,98	11,0	170,45	6,13	№153
	4. Кисель	150	-	-	13,5	46,5	-	№233
	5. Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	№ 123
Полдник	1. Йогурт п/п	140	4,06	4,48	4,6	82,6	1,19	№ 251
	2. Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	-	№ 604
Ужин	1. Запеканка из творога со сгущённым молоком	100/30	12,8	11,5	31,13	343,27	0,39	№117
	2. Чай с сахаром	150	-	-	8,98	30	0,27	№ 264
Итого за второй день			43,3	43,54	198,47	1463,37	25,29	

2 день

День: вторник

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	1.Каша вязкая пшеничная молочная	200	6,44	7,53	25,38	192	1,95	№ 91
	2.Чай с сахаром	180	-	-	11,98	43	0,32	№ 264
	3.Бутерброд со сливочным маслом	40/5	3,07	5,81	19,5	144	-	№ 2
Завтрак №2	4.Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	№368
Обед	1.Закуска по сезону	60	4,88	7,24	28,51	198	1	№ 17
	2.Суп картофельный с бобовыми, мясом птицы	250/15	6,5	5,2	22,09	150,0	6,1	№ 36
	3.Жаркое по-домашнему	200	7,5	5,3	14,66	227,27	8,17	№153
	4.Кисель	200	-	-	18,0	60,0	-	№ 233
	5.Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	№ 123
Полдник	1. Йогурт п\п	150	4,35	4,8	6,0	88,5	1,5	№251
	2. Печенье	35	2,62	3,43	26,04	145,05	-	№ 604
Ужин	1.Запеканка творожная со сгущённым молоком	140/40	19,6	16,7	43,1	475,3	0,54	№117
	2.Чай с сахаром	180	-	-	11,98	43	0,32	№ 264
Итого за второй день			58,66	57,01	253,74	1897,12	29,9	

3 день

День: среда

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	1.Каша вязкая пшённая молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	№ 96
	2.Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	№ 253
	3.Бутерброд с джемом	30/5	2,32	0,24	20,08	92,0	0,01	№ 2
Завтрак №2	1.Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	№368
Обед	1.Закуска по сезону	45	3,66	5,43	21,38	148,5	0,75	№ 17
	2.Свекольник с мясом и со сметаной	200/8/5	3,38	5,2	11,03	116,11	7,97	№ 34
	3.Каша гречневая рассыпчатая	100	3,0	4,27	14,6	175,33	-	№ 186
	4.Тефтели из говядины	50	6,41	6,78	5,22	107,5	0,56	№ 174
	5.Соки овощные или ягодные	130	0,06	-	13,13	54,88	2,6	№ 399
	6.Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	№ 123
Полдник	1.Булочка домашняя	50	3,61	6,88	23,94	129,58	0,19	№ 274
	2.Чай с сахаром	150	-	-	8,98	30	0,27	№ 264
Ужин	1.Омлет натуральный со сливочным маслом	80	7,21	1,01	1,79	125	0,39	№ 110
	2. Хлеб пшеничный	30	1,95	0,9	13,5	69,0	-	№ 125
	3.Чай с сахаром	150	-	-	8,98	30	0,27	№ 264
Итого за третий день			40,98	38,74	198,75	1427,92	25,3	

3 день

День: среда

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	1. Каша вязкая пшённая молочная	200	7,01	8,09	28,39	213,0	1,95	№ 96
	2. Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	14,0	92,0	1,0	№ 253
	3. Бутерброд с джемом	40/5	3,09	0,32	26,77	122,66	0,02	№ 2
Завтрак №2	1. Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	№368
Обед	1. Закуска по сезону	60	4,88	7,24	28,51	198	1	№ 17
	2. Свекольник с мясом и со сметаной	200/10/6	4,22	6,5	13,77	145,0	9,95	№ 34
	3. Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263,0	-	№ 186
	4. Тефтели из говядины	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79	№ 174
	5. Соки овощные или ягодные	150	0,075	-	15,15	63,33	3,0	№ 399
	6. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	№ 123
Полдник	1. Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7	0,27	№ 274
	2. Чай с сахаром	180	-	-	11,98	43	0,32	№ 264
Ужин	1. Омлет натуральный со сливочным маслом	100	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49	№ 110
	2. Хлеб пшеничный	40	2,6	1,2	18,0	92,0	-	№125
	3. Чай с сахаром	180	-	-	11,98	43	0,32	№ 264
Итого за третий день			86,39	72,73	177,6	1696,32	49,95	

4 день

День: четверг

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	1.Каша вязкая молочная с овсяными хлопьями «Геркулес»	150	4,76	6,38	16,4	140,25	1,46	№ 93
	2. Чай с сахаром	150	-	-	8,98	30,0	0,27	№ 264
	3.Бутерброд с маслом	30/4	2,3	4,36	14,62	108,0	-	№ 16
Завтрак №2	4.Сок фруктовый промышленного производства	100	0,05	-	10,1	42,22	2,0	№ 399
Обед	1.Закуска по сезону	45	3,66	5,43	21,38	148,5	0,75	№ 17
	2.Рассольник с мясом и сметаной	200/8/5	3,28	4,8	16,76	116,11	6,57	№ 33
	3.Картофельное пюре	90	1,83	3,14	10,84	82,5	10,77	№ 206
	4.Рыба тушёная с овощами	70	6,7	3,47	30,32	70,88	2,77	№ 144
	5. Компот из с\ф	150	0,43	-	21,42	81,0	0,36	№ 241
	6.Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	№ 123
Полдник	1. Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75,0	0,83	№ 248
	2. Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	-	№ 604
Ужин	1.Сырники творожные со сгущённым молоком	110/15	6,34	7,2	22,68	281,1	0,31	№ 130
	2. Чай с сахаром	150	-	-	8,98	30,0	0,27	№ 264
Итого за четвертый день			35,24	39,28	228,99	1400,26	26,36	

4 день

День: четверг

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	1.Каша вязкая молочная с овсяными хлопьями «Геркулес»	200	6,35	8,51	21,86	187,0	1,95	№ 93
	2. Чай с сахаром	180	-	-	11,98	43,0	0,32	№ 264
	3.Бутерброд с маслом	40/5	3,06	5,81	19,49	144,0	-	№ 16
Завтрак №2	4.Сок фруктовый промышленного производства	100	0,05	-	10,1	42,22	2,0	№ 399
Обед	1.Закуска по сезону	60	4,88	7,24	28,51	198	1,0	№ 17
	2.Рассольник с мясом и сметаной	250/10/6	4,1	7,16	20,93	145,0	8,2	№ 33
	3.Картофельное пюре	150	3,05	5,23	18,07	137,5	17,95	№ 206
	4.Рыба тушёная с овощами	80	7,66	3,97	34,65	85,0	3,17	№ 144
	5. Компот из с\ф	180	0,48	-	23,8	90,0	0,36	№ 241
	6.Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	№ 123
Полдник	1. Какао с молоком	200	1,2	1,3	13	90,0	1,17	№ 248
	2. Печенье	35	2,62	3,43	26,04	145,05	-	№ 604
Ужин	1.Сырники творожные со сгущённым молоком	150/20	11,2	12,69	40,2	498,3	0,43	№ 130
	2. Чай с сахаром	180	-	-	11,98	43,0	0,32	№ 264
Итого за четвертый день			47,95	55,94	297,31	1935,07	36,87	

5 день

День: пятница

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: от 1,5 до 3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	1.Каша вязкая рисовая молочная	150	4,16	5,6	19,56	144,0	1,46	№ 173
	2. Чай с сахаром	150	-	-	8,98	30,0	0,27	№ 264
	3.Бутерброд с маслом и сыром	30/5/13	5,06	7,0	14,62	145,0	0,19	№ 3
Завтрак №2	4.Сок фруктовый промышленного производства	100	0,05	-	10,1	42,22	2,0	№ 399
Обед	1.Закуска по сезону	45	3,66	5,43	21,38	148,5	0,75	№ 17
	2.Суп картофельный с бобовыми,мясом птицы	200/10	6,5	5,2	22,09	150,0	6,1	№36
	3.Капуста тушёная с мясом	200	9,0	7,5	7,36	255,0	19,0	№ 200
	4.Кисель	150	-	-	13,5	46,5	-	№233
	5. Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	№ 123
Полдник	1. Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	57,2	13	№368
Ужин	1.Рагу овощное с мясом	150	2,4	11,33	13,59	166	3,71	№ 137
	2. Чай с сахаром	150	-	-	8,98	30,0	0,27	№ 264
Итого за пятый день			33,99	43,06	166,26	1284,02	46,75	

5 день

День: пятница

Неделя: первая, третья

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	1.Каша вязкая рисовая молочная	200	4,55	7,47	26,08	192,0	1,95	№ 173
	2. Чай с сахаром	180	-	-	11,98	43,0	0,32	№ 264
	3.Бутерброд с маслом и сыром	40/5/15	6,75	9,33	19,49	193,33	0,26	№ 3
Завтрак №2	4.Сок фруктовый промышленного производства	100	0,05	-	10,1	42,22	2,0	№ 399
Обед	1.Закуска по сезону	60	4,88	7,24	28,51	198,0	1,0	№ 17
	2.Суп фасолевый с мясом и сметаной	250/15/5	6,5	5,2	22,09	150,0	6,1	№ 36
	3.Капуста тушёная с мясом	220	10,0	8,2	10,8	280,0	21,0	№ 200
	4.Кисель	200	-	-	18,0	60,0	-	№ 233
	5.Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	№ 123
Полдник	1. Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	66,0	15	№368
Ужин	1.Рагу овощное с мясом	150	3,24	17,36	18,26	242	5,2	№ 137
	2. Чай с сахаром	150	-	-	8,98	30,0	0,27	№ 264
Итого за пятый день			39,87	56,0	223,69	1823,77	53,01	

6 день

День: понедельник

Неделя: вторая, четвертая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	1. Каша кукурузная молочная вязкая	150	5,58	3,49	24,35	151,13	0,21	№ 43
	2. Какао с молоком	150	1,0	1,08	10,83	75,0	0,83	№ 248
	3. Бутерброд с маслом	30/4	2,3	4,36	14,62	108,0	-	№ 16
Завтрак №2	4. Сок фруктовый промышленного производства	100	0,05	-	10,1	42,22	2,0	№ 399
Обед	1. Закуска по сезону	45	3,66	5,43	21,38	148,5	0,75	№ 17
	2. Борщ с капустой свежей мясом и сметаной	200/8/5	2,82	4,79	7,83	93,69	7,8	№ 27
	1. Каша гречневая рассыпчатая	100	3,0	4,27	14,6	175,33	-	№ 186
	4. Гуляш из отварного мяса	110	14,14	11,4	3,63	173,25	0,55	№ 277
	5. Компот из с\ф	150	0,43	-	21,42	81,0	0,36	№ 241
	6. Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	№ 123
Полдник	1. Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	57,2	13,0	№ 368
ужин	1. Макароны запеченные с яйцом	200/5	8,11	8,23	27,4	215	0,45	№ 222
	4. Чай с сахаром	150	-	-	8,98	30,0	0,27	№ 264
Итого за шестой день			47,99	50,06	189,54	1447,39	26,91	

6 день

День: понедельник

Неделя: вторая, четвертая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	1.Каша кукурузная молочная вязкая	200	7,44	4,65	32,47	201,5	0,28	№ 43
	2. Какао с молоком	200	1,2	1,3	13,0	90,0	1,17	№ 248
	3.Бутерброд с маслом	40/5	3,06	5,81	19,49	144,0	-	№ 16
Завтрак №2	4.Сок фруктовый промышленного производства	100	0,05	-	10,1	42,22	2,0	№ 399
Обед	1.Закуска по сезону	60	4,88	7,24	28,51	198,0	1,0	№ 17
	2.Борщ с капустой свежей мясом и сметаной	250/10/6	3,52	5,98	9,78	117,0	9,74	№ 27
	3.Макроны отварные	150	4,2	4,4	26,9	167,0	0,85	№ 186
	4.Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189,0	0,6	№ 277
	5. Компот из с\ф	180	0,48	-	23,8	90,0	0,36	№ 241
	6.Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	№ 123
Полдник	1. Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	66,0	15	№368
ужин	1. Макароны запеченные с яйцом	200/5	8,11	8,23	27,4	215	0,45	№ 222
	4. Чай с сахаром	180	-	-	11,98	43,0	0,32	№ 264
Итого за шестой день			52,26	51,22	238,79	1649,72	31,77	

7 день

День: вторник

Неделя: вторая, четвертая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	1.Каша вязкая молочная манная	150	4,66	5,79	22,15	150,75	1,46	№ 84
	2. Чай с сахаром	150	-	-	8,98	30,0	0,27	№ 264
	3.Бутерброд с маслом и сыром	30/5/13	5,06	7,0	14,62	145,0	0,19	№ 3
Завтрак №2	4.Сок фруктовый промышленного производства	100	0,05	-	10,1	42,22	2,0	№ 399
Обед	1.Закуска по сезону	45	3,66	5,43	21,38	148,5	0,75	№ 17
	2. Суп с мясными фрикадельками	172/28	5,2	4,24	11,62	133,8	8,42	№ 39
	3. Картофельная запеканка с мясом	128	14,55	17,25	11,81	260,68	2,47	№ 387
	4.Кисель	150	-	-	13,5	46,5	-	№233
	5. Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	№ 123
Полдник	1. Кефир	140	4,06	4,48	4,6	82,6	1,19	№ 251
	2. Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	-	№ 604
Ужин	1.Макаронны с сыром	100/30	12,8	11,5	31,13	343,27	0,39	№117
	2.Чай с сахаром	150	-	-	8,98	30,0	0,27	№ 264
Итого за седьмой день			54,93	59,11	194,55	1608,02	17,41	

7 день

День: вторник

Неделя: вторая, четвертая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	1.Каша вязкая молочная манная	200	6,21	7,73	27,71	201,0	1,95	№ 84
	2. Чай с сахаром	180	-	-	11,98	43,0	0,32	№ 264
	3.Бутерброд с маслом и сыром	40/5/15	6,75	9,33	19,49	193,33	0,26	№ 3
Завтрак №2	4.Сок фруктовый промышленного производства	100	0,05	-	10,1	42,22	2,0	№ 399
Обед	1.Закуска по сезону	60	4,88	7,24	28,51	198,0	1,0	№ 17
	2. Суп с мясными фрикадельками	215/35	6,5	5,3	14,52	191,0	10,52	№ 39
	3. Картофельная запеканка с мясом	205	23,31	27,63	18,91	417,5	3,96	№ 387
	4.Кисель	200	-	-	18,0	60,0	-	№ 233
	5.Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	№ 123
Полдник	1. Кефир	150	4,35	4,8	6,0	88,5	1,5	№251
	2. Печенье	35	2,62	3,43	26,04	145,05	-	№ 604
Ужин	1.Макаронны с сыром	150	19,6	16,7	43,1	475,3	0,54	№117
	2.Чай с сахаром	180	-	-	11,98	43,0	0,32	№ 264
Итого за седьмой день			77,57	82,76	253,04	2184,9	22,37	

8 день

День: среда

Неделя: вторая, четвертая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	1.Каша вязкая ячневая молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	№ 91
	2.Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	№ 253
	3.Бутерброд с джемом	30/5	2,32	0,24	20,08	92,0	0,01	№ 2
Завтрак №2	1.Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	№368
Обед	1.Закуска по сезону	45	3,66	5,43	21,38	148,5	0,75	№ 17
	2.Суп уха со сметаной	150	5,8	3,3	7,66	85,55	4,37	№ 168
	3.Ленивые голубцы	50	4,11	3,18	2,99	56,88	6,23	№ 151
	4.Соки овощные или ягодные	130	0,06	-	13,13	54,88	2,6	№ 399
	5.Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	№ 123
Полдник	1.Булочка домашняя	50	3,61	6,88	23,94	129,58	0,19	№ 274
	2.Чай с сахаром	150	-	-	8,98	30	0,27	№ 264
Ужин	1.Омлет натуральный со сливочным маслом	80	7,21	1,01	1,79	125	0,39	№ 110
	2. Хлеб пшеничный	30	1,95	0,9	13,5	69,0	-	№ 125
	3.Чай с сахаром	150	-	-	8,98	30	0,27	№ 264
Итого за восьмой день			38,1	28,97	178,55	1171,41	27,37	

8 день

День: среда

Неделя: вторая, четвертая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	1.Каша вязкая ячневая молочная	200	6,44	7,53	25,38	192	1,95	№ 91
	2.Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	14,0	92,0	1,0	№ 253
	3.Бутерброд с джемом	40/5	3,09	0,32	26,77	122,66	0,02	№ 2
Завтрак №2	1.Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	№368
Обед	1.Закуска по сезону	60	4,88	7,24	28,51	198	1	№ 17
	2.Суп уха со сметаной	200	12,74	0,6	9,22	105,44	5,9	№ 41
	3.Ленивые голубцы	70	5,75	4,45	4,19	79,63	8,72	№ 151
	5.Соки овощные или ягодные	150	0,07	-	15,15	63,33	3,0	№ 399
	6.Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	№ 123
Полдник	1.Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7	0,27	№ 274
	2.Чай с сахаром	180	-	-	11,98	43	0,32	№ 264
Ужин	1.Омлет натуральный со сливочным маслом	100	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49	№ 110
	2. Хлеб пшеничный	40	2,6	1,2	18,0	92,0	-	№125
	3.Чай с сахаром	180	-	-	11,98	43	0,32	№ 264
Итого за восьмой день			51,34	50,45	230,99	1533,15	34,38	

9 день

День: четверг

Неделя: вторая, четвертая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	1.Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	16,25	0,75	№ 44
	2.Чай с сахаром	150	-	-	8,98	30	0,27	№ 264
	3.Бутерброд со сливочным маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	-	№ 2
Завтрак №2	4.Сок фруктовый промышленного производства	100	0,05	-	10,1	42,22	2,0	№ 399
Обед	1.Закуска по сезону	45	3,66	5,43	21,38	148,5	0,75	№ 17
	2.Суп крестьянский с мясом и сметаной	180/10/5	1,8	3,96	11,75	84,96	7,76	№ 204
	3.Картофельное пюре	90	1,83	3,14	10,84	82,5	10,77	№ 206
	4.Котлета рыбная	70	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	№134
	5.Кисель	150	-	-	13,5	46,5	-	№233
	6. Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	№ 123
Полдник	1. Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75,0	0,83	№ 248
	2. Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	-	№ 604
Ужин	1. Сырники из творога со сгущёнкой	100/30	12,8	11,5	31,13	343,27	0,39	№117
	2.Чай с сахаром	150	-	-	8,98	30	0,27	№ 264
Итого за девятый день			39,55	41,06	217,58	1301,65	24,16	

9 день

День: четверг

Неделя: вторая, четвертая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	1.Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	4,36	14,99	16,25	0,75	№ 44
	2.Чай с сахаром	180	-	-	11,98	43	0,32	№ 264
	3.Бутерброд со сливочным маслом	40/5	3,07	5,81	19,5	144	-	№ 2
Завтрак №2	4.Сок фруктовый промышленного производства	100	0,05	-	10,1	42,22	2,0	№ 399
Обед	1.Закуска по сезону	60	4,88	7,24	28,51	198	1	№ 17
	2.Суп крестьянский с мясом и сметаной	250/15/7	2,51	5,52	16,39	118,51	10,82	№ 204
	3.Картофельное пюре	150	3,05	5,23	18,07	137,5	17,95	№ 206
	4.Котлета рыбная	80	7,8	4,35	28,3	114,0	0,42	№134
	5.Кисель	200	-	-	18,0	60,0	-	№ 233
	6.Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	№ 123
Полдник	1. Какао с молоком	200	1,2	1,3	13	90,0	1,17	№ 248
	2. Печенье	35	2,62	3,43	26,04	145,05	-	№ 604
Ужин	1. Сырники из творога со сгущёнкой	140/40	19,6	16,7	43,1	475,3	0,54	№117
	2.Чай с сахаром	180	-	-	11,98	43	0,32	№ 264
Итого за девятый день			52,47	54,54	276,66	1713,83	35,29	

10 день

День: пятница

Неделя: вторая, четвертая

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	1.Каша гречневая молочная жидкая	170	5,93	8,86	21,25	189,02	0,77	№ 64
	2. Чай с сахаром	150	-	-	8,98	30,0	0,27	№ 264
	3.Бутерброд с маслом и сыром	30/5/13	5,06	7,0	14,62	145,0	0,19	№ 3
Завтрак №2	4.Сок фруктовый промышленного производства	100	0,05	-	10,1	42,22	2,0	№ 399
Обед	1.Закуска по сезону	45	3,66	5,43	21,38	148,5	0,75	№ 17
	2.Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	200/10	4,3	3,9	17,51	105,6	4,83	№ 38
	3. Плов из отварной курицы	160	10,03	10,0	27,76	237,45	0,3	№ 416
	4. Компот из с/ф	150	0,43	-	21,42	81	0,36	№ 241
	5. Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	№ 123
Полдник	1. Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	57,2	13	№368
Ужин	1.Картофель отварной	180	-	0,01	6,98	27,93	-	№134
	2.Сельдь							
	3.Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-	№ 123
	4. Чай с сахаром	150	-	-	8,98	30,0	0,27	№ 264
Итого за десятый день			37,14	42,2	136,56	998,79	86,35	

10 день

День: пятница

Неделя: вторая, четвертая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	1.Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	10,42	25,0	222,38	0,9	№ 64
	2. Чай с сахаром	180	-	-	11,98	43,0	0,32	№ 264
	3.Бутерброд с маслом и сыром	40/5/15	6,75	9,33	19,49	193,33	0,26	№ 3
Завтрак №2	4.Сок фруктовый промышленного производства	100	0,05	-	10,1	42,22	2,0	№ 399
Обед	1.Закуска по сезону	60	4,88	7,24	28,51	198,0	1,0	№ 17
	2.Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	250/13	6,5	5,2	22,09	150,0	6,1	№ 38
	3. Плов из отварной курицы	210	13,16	13,12	36,43	311,65	0,4	№ 416
	4. Компот из с/ф	180	0,48	-	23,8	90,0	0,36	№ 241
	5. Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	№ 123
Полдник	1. Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	66	15	№368
Ужин	1.Картофель отварной	180	-	0,01	6,98	27,93	-	№134
	2.Сельдь							
	3.Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	-	№ 123
	4. Чай с сахаром	180	-	-	11,98	43,0	0,32	№ 264
Итого за десятый день			37,14	42,2	136,56	998,79	86,35	