

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №
14 _____

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНЕ -ВЕСЕННИЙ
ПЕРИОД 2025 г.**

детский сад 10, 5 часов пребывания

возрастные категории 1-3, 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи													
	Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С	
			сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
	завтрак													
206	1	Макароны отварные с сыром	120	100	3.25	2.6	4.2	2.73	21.4	13.91	238.1	189.77	0	0
93	2	Икра кабачковая консервированная	50	40	0.72	0.58	2.83	2.26	4.63	3.7	46.8	37.44	5.76	4.61
3	3	Бутерброд с маслом	35	30	6.2	4.84	9.02	7.04	17.5	14.67	155	120	0.09	0.07
392/393	4	Чай с сахаром (чай с лимоном)	200	180	0.07	0.06	0.022	0.02	11.1	9.99	44.44	40	0.022	0.02
		итого	405	350	10.2	8.1	16.1	12.1	54.6	42.3	484.3	387.2	5.9	4.7
	второй завтрак													
399	1	Сок фруктовый	180	150	1.01	0.9	0	0	20.1	18	78.75	70	3.4	3
		итого	180	150	1.01	0.9	0	0	20.1	18	78.75	70	3.4	3
	обед													
80	1	Суп картофельный с крупой, со сметаной	200	150	3.29	2.47	3.07	2.3	9.79	7.34	81	60.75	3.48	2.61
291	2	Запеканка картофельная с мясом	160	140	12.13	9.1	9.5	7.08	25.7	19.28	237	177.75	3.8	2.86
354	3	Соус сметанный	30	20	0.28	0.19	0.99	0.66	1.17	0.78	14.82	9.88	0.011	0.007
54	4	Икра свекольная	60	40	3.12	2.34	3.28	2.46	19.74	17.31	81.2	61	12.12	9.1
	5	Хлеб пшеничный	30	20	2.33	2.33	0.33	0.33	13.3	13.3	66.67	66.67	0	0
	6	Хлеб ржаной	40	32	0.11	0.09	0	0	19.93	15.94	96	76.8	0	0
376	7	Компот из сушеных фруктов	180	150	0.4	0.33	0.018	0.015	25	20.8	102	85	0.36	0.3
		итого	700	552	21.7	16.9	17.2	12.8	114.6	94.8	678.7	537.9	19.8	14.9
	полдник													
236	1	Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	150	130	22.41	17.62	16.56	12.93	30.58	23.98	357.3	283	0.31	0.25
401	2	Напиток кисломолочный	180	150	5.22	4.18	4.5	4	7.2	6.4	90	80	1.26	1
		итого	330	280	27.6	21.8	21.1	16.9	37.8	30.4	447.3	363.0	1.6	1.3
	ИТОГО за целый день		1615	1332	60.54	47.63	54.32	41.825	227.14	185.4	1689.08	1358.06	30.613	23.827

Второй день (вторник)

№ рец.			Прием пищи											
Наименование блюд			Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С	
завтрак			сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
94	1	Суп молочный с крупой	200	180	5.97	4.8	5.5	4.95	17.1	15.39	116.5	104.85	1.13	1.02
1	2	Бутерброд с маслом	35	30	3	2.58	8.5	7.31	15.5	13.3	130	113.1	0	0
395	3	Кофейный напиток с молоком	200	180	5.6	4.67	5	4.17	9.4	7.83	104	86.67	1.56	1.3
		итого	435	390	14.6	12.1	19.0	16.4	42.0	36.5	350.5	304.6	2.7	2.3
второй завтрак														
368	1	Плоды свежие	100	100	0.5	0.5	0.5	0.5	12.25	12.25	55	55	10	10
		итого	100	100	0.5	0.5	0.5	0.5	12.25	12.25	55	55	10	10
обед														
63	1	Борщ с фасолью и картофелем	200	150	4.13	3.73	3.37	2.95	12.74	7.64	115.69	105.99	8.04	4.82
244	2	Плов из отварной говядины	160	140	21.5	20	7.13	6.2	22.29	20	201	181.83	0.02	0.01
70	3	Овощи натуральные соленые	50	30	0.96	0.64	3.64	2.43	2.15	1.43	52.44	34.96	19.47	12.98
	4	Хлеб ржаной	40	32	0.11	0.09	0	0	19.93	15.94	96	76.8	0	0
372	5	Компот из свежих плодов	180	150	0.09	0.07	0.04	0.03	12.4	10.3	95	79.2	1.83	1.37
		итого	630	502	26.8	24.5	14.2	11.6	69.5	55.3	560.1	478.8	29.4	19.2
полдник														
255	1	Котлеты рыбные запеченные	80	60	9.4	8.23	5.96	5.22	4.6	4.03	75.1	65.71	0.6	0.53
45	2	Винегрет овощной	130	110	1.41	1.23	5.79	4.63	7.91	6.33	185.89	98.7	9.61	7.69
	3	Хлеб пшеничный	30	20	3.5	2.33	0.49	0.33	20	13.3	100	66.67	0	0
703	4	Кондитерское изделие	40	20	2.75	1.03	6.13	2.8	18.3	10.6	134	60.8	0	0
392/393	5	Чай с сахаром (чай с лимоном)	200	180	0.07	0.06	0.022	0.02	11.1	9.99	44.44	40	0.022	0.02
		итого	480	390	17.1	12.9	18.4	13.0	61.9	44.3	539.4	331.9	10.232	8.24
	ИТОГО за целый день		1645	1382	58.99	49.96	52.072	41.54	185.67	148.33	1505.06	1170.28	52.282	39.74

Третий день (среда)

№ рец.	Прием пищи													
	Наименование блюд		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С	
	завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
94	1	Суп молочный с крупой	200	180	5.97	4.8	5.5	4.95	17.1	15.39	116.5	104.85	1.13	1.02
3	2	Бутерброд с сыром	45	35	6.2	4.84	9.02	7.04	17.5	14.67	155	120	0.09	0.07
392/393	3	Чай с сахаром (чай с лимоном)	200	180	0.07	0.06	0.022	0.02	11.1	9.99	44.44	40	0.022	0.02
		итого	445	395	12.2	9.7	14.5	12.0	45.7	40.1	315.9	264.9	1.2	1.1
	второй завтрак													
368	1	Фрукты свежие	100	100	0.5	0.5	0.5	0.5	12.25	12.25	55	55	10	10
		итого	100	100	0.5	0.5	0.5	0.5	12.25	12.25	55	55	10	10
	обед													
82	1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	150	3.06	2.52	3.57	3.46	23.32	19.79	135	81	5.81	3.48
302	2	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	160	28.86	25.65	14.05	12.49	28.52	25.35	304	270	5.43	4.83
70	3	Овощи натуральные соленные	50	30	0.96	0.64	3.64	2.43	2.15	1.43	52.44	34.96	19.47	12.98
	4	Хлеб пшеничный	30	20	3.5	2.33	0.49	0.33	20	13.3	100	66.67	0	0
	5	Хлеб ржаной	40	32	0.11	0.09	0	0	19.93	15.94	96	76.8	0	0
382	6	Кисель из сока натурального	180	150	0.09	0.07	0.04	0.03	12.4	10.3	95	79.2	1.83	1.37
		итого	680	542	36.6	31.3	21.8	18.7	106.3	86.1	782.4	608.6	32.5	22.7
	полдник													
458	1	Ватрушка с творогом	80	60	20.5	17.9	6.26	5.5	46	42.8	303	262	0.04	0.03
41	2	Салат из моркови	50	40	0.75	0.56	0.06	0.04	15.41	13.6	31.35	20.9	19.47	12.98
401	3	Напиток кисломолочный	180	150	5.22	4.18	4.5	4	7.56	6.72	92	82	0.54	0.48
		итого	310	250	26.5	22.6	10.8	9.5	69.0	63.1	426.4	364.9	20.1	13.5
	ИТОГО за целый день		1535	1287	75.79	64.14	47.652	40.79	233.24	201.53	1579.73	1293.38	63.832	47.26

Четвертый день (четверг)

№ рец.	Прием пищи													
	Наименование блюд		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С	
	завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
94	1	Суп молочный с крупой	200	180	5.5	4.09	8.13	7.32	29.27	23.39	181	169	0	0
1	2	Бутерброд с маслом	35	30	3	2.58	8.5	7.31	15.5	11.07	130	93	0	0
395	3	Кофейный напиток с молоком	200	180	5.6	4.67	5	4.17	9.4	7.83	104	86.67	1.56	1.3
		итого	435	390	14.1	11.3	21.6	18.8	54.2	42.3	415.0	348.7	1.6	1.3
	второй завтрак													
368	1	Фрукты свежие	100	100	0.5	0.5	0.5	0.5	12.25	12.25	55	55	10	10
		итого	100	100	0.5	0.5	0.5	0.5	12.25	12.25	55	55	10	10
	обед													
76	1	Рассольник ленинградский со сметаной	200	150	3.06	2.52	3.57	3.46	23.32	19.79	135	81	5.81	3.48
247	2	Рыба, тушеная с овощами	80	60	19.71	17.28	13.9	12.93	9.04	6.78	216	187	2.26	1.7
321	3	Пюре картофельное	130	110	2.75	2.29	4.2	3.5	16.5	13.75	108	98.3	18.5	12.1
70	4	Овощи натуральные соленные	50	30	0.96	0.64	3.64	2.43	2.15	1.43	52.44	34.96	19.47	12.98
	5	Хлеб ржаной	40	32	0.11	0.09	0	0	19.93	15.94	96	76.8	0	0
376	6	Компот из сушеных фруктов	180	150	0.4	0.33	0.018	0.015	25	20.8	102	85	0.36	0.3
		итого	680	532	27.0	23.2	25.3	22.3	95.9	78.5	709.4	563.1	46.4	30.6
	полдник													
213	1	Яйца вареные	49	49	8.42	8.42	6.68	6.68	0.28	0.28	63	63	0	0
131	2	Овощи отварные (консервированные)	50	30	2.5	1.67	0.1	0.07	4.15	2.77	27.5	18.33	5.5	3.67
	3	Хлеб пшеничный	30	20	3.5	2.92	0.49	0.41	20	16.67	100	83.33	0	0
449	4	Оладьи со сметаной	80	70	5.1	4.37	8.76	8.51	37.74	32.35	250.6	214.8	0	0
392/393	5	Чай с сахаром (чай с лимоном)	200	180	0.07	0.06	0.022	0.02	11.1	9.99	44.44	40	0.022	0.02
		итого	409	349	19.6	17.4	16.1	15.7	73.3	62.1	485.5	419.5	5.5	3.7
	ИТОГО за целый день		1624	1371	61.18	52.43	63.51	57.325	235.63	195.09	1665	1386.2	63.482	45.55

Пятый день (пятница)

№ рец.	Прием пищи													
	Наименование блюд		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С	
	завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
94	1	Суп молочный с крупой	200	180	5.75	5.18	5.2	4.68	17.2	16.92	140.2	130.68	1.13	1.02
3	2	Бутерброд с сыром	45	35	6.2	4.84	9.02	7.04	17.5	14.67	155	120	0.09	0.07
397	3	Какао с молоком	200	180	8.5	7.65	7.88	7.09	27.92	23.1	177.92	165	1.59	1.43
		итого	445	395	20.5	17.7	22.1	18.8	62.6	54.7	473.1	415.7	2.8	2.5
	второй завтрак													
399	1	Сок фруктовый	180	150	1.01	0.9	0	0	20.1	18	78.75	70	3.4	3
		итого	180	150	1.01	0.9	0	0	20.1	18	78.75	70	3.4	3
	обед													
81	1	Суп картофельный с бобовыми	200	150	1.87	1.12	3.11	2.87	10.89	6.59	135	81	5.81	3.48
277	2	Гуляш из отварного мяса	80	60	9.02	7.73	7.13	6.11	2.3	1.97	109.38	93.75	0.48	0.41
205	3	Макаронные изделия отварные с маслом	130	110	3.25	2.6	4.2	2.73	21.4	13.91	138.1	89.77	0	0
20	4	Салат витаминный	60	40	0.96	0.54	3.64	2.43	2.15	1.43	52.44	34.96	19.47	12.98
	5	Хлеб пшеничный	30	20	2.92	2.33	0.41	0.33	16.67	13.3	83.33	66.67	0	0
	6	Хлеб ржаной	40	32	0.11	0.09	0	0	19.93	15.94	96	76.8	0	0
376	7	Компот из сушеных фруктов	180	150	0.4	0.33	0.018	0.015	25	20.8	102	85	0.36	0.3
		итого	720	562	18.5	14.7	18.5	14.5	98.3	73.9	716.3	528.0	26.1	17.2
	полдник													
454	1	Пирожок с капустой	100	80	14.6	12.5	8.87	7.6	38	32.57	190.8	163.5	0.03	0.02
213	2	Яйца вареные	49	49	8.42	8.42	6.68	6.68	0.28	0.28	63	63	0	0
368	3	Плоды свежие	100	95	0.5	0.48	0.5	0.48	12.25	11.64	55	52.3	10	9.5
392/393	4	Чай с сахаром (чай с лимоном)	200	180	0.07	0.06	0.022	0.02	11.1	9.99	44.44	40	0.022	0.02
		итого	449	404	23.6	21.5	16.1	14.8	61.6	54.5	353.2	318.8	10.1	9.5
	ИТОГО за целый день		1794	1511	63.58	54.77	56.68	48.075	242.69	201.11	1621.36	1332.43	42.382	32.23

Шестой день (понедельник)

№ рец.		Прием пищи												
		Наименование блюда	Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С	
		завтрак	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
167	1	Каша рассыпчатая рисовая с фруктами	165	140	3.09	2.32	4.07	3.96	32.09	24.08	153	142	0	0
1	2	Бутерброд с маслом	35	30	3	2.58	8.5	7.31	15.5	13.3	130	113.1	0	0
392/393	3	Чай с сахаром (чай с лимоном)	200	180	0.07	0.06	0.022	0.02	11.1	9.99	44.44	40	0.022	0.02
		итого	400	350	6.2	5.0	12.6	11.3	58.7	47.4	327.4	295.1	0.0	0.0
		второй завтрак												
399	1	Сок фруктовый	180	150	1.01	0.9	0	0	20.1	18	78.75	70	3.4	3
		итого	180	150	1.01	0.9	0	0	20.1	18	78.75	70	3.4	3
		обед												
80	1	Суп картофельный с крупой	200	150	8.6	5.16	8.4	5.04	14.33	8.6	167	142	9.11	5.47
255	1	Биточки рыбные запеченные	70	60	9.4	8.23	5.96	5.22	4.6	4.03	75.1	65.71	0.6	0.53
321	3	Пюре картофельное	130	110	2.75	2.29	4.2	3.5	16.5	13.75	108	98.3	18.5	12.1
70	4	Овощи натуральные соленные	50	30	0.96	0.64	3.64	2.43	2.15	1.43	52.44	34.96	19.47	12.98
	5	Хлеб пшеничный	30	20	2.92	2.33	0.41	0.33	16.67	13.3	83.33	66.67	0	0
	6	Хлеб ржаной	40	32	0.11	0.09	0	0	19.93	15.94	96	76.8	0	0
376	7	Компот из сушеных фруктов	180	150	0.4	0.33	0.018	0.015	25	20.8	102	85	0.36	0.3
		итого	700	552	25.1	19.1	22.6	16.5	99.2	77.9	683.9	569.4	48.0	31.4
		полдник												
237/351	1	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	170	130	20.05	16.93	18.49	15.93	48.08	44.97	334.6	276	1.95	1.65
401	2	Напиток кисломолочный	180	150	5.22	4.18	4.5	4	7.2	6.4	90	80	1.26	1
		итого	350	280	25.3	21.1	23.0	19.9	55.3	51.4	424.6	356.0	3.2	2.7
		ИТОГО за целый день	1630	1332	57.58	46.04	58.21	47.755	233.25	194.59	1514.66	1290.54	54.672	37.05

Седьмой день (вторник)

№ рец.	Прием пищи													
	Наименование блюд		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С	
	завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
94	1	Суп молочный с крупой	200	180	5.75	5.18	5.2	4.68	17.2	16.92	140.2	130.68	1.13	1.02
1	2	Бутерброд с маслом	35	30	3	2.58	8.5	7.31	15.5	11.07	130	93	0	0
395	3	Кофейный напиток с молоком	200	180	5.6	4.67	5	4.17	9.4	7.83	104	86.67	1.56	1.3
		итого	435	390	14.4	12.4	18.7	16.2	42.1	35.8	374.2	310.4	2.7	2.3
	второй завтрак													
368	1	Плоды свежие	100	100	0.5	0.5	0.5	0.5	12.25	12.25	55	55	10	10
		итого	100	100	0.5	0.5	0.5	0.5	12.25	12.25	55	55	10	10
	обед													
82	1	Борщ украинский со сметаной	200	150	1.74	1.04	3.41	2.05	19.21	15.09	115.69	106	18.45	11.07
284	2	Тефтели мясные	80	60	9.85	7.39	19.24	18.93	22.56	19.42	283	237.25	0	0
354	3	Соус сметанный	30	20	2.75	2.29	4.2	3.5	16.5	13.75	108	98.3	18.5	12.1
318	4	Картофель отварной с маслом	130	110	2.75	2.29	4.2	3.5	16.5	13.75	108	98.3	18.5	12.1
70	5	Овощи натуральные соленые	50	30	0.96	0.64	3.64	2.43	2.15	1.43	52.44	34.96	19.47	12.98
	6	Хлеб ржаной	40	32	0.11	0.09	0	0	19.93	15.94	96	76.8	0	0
372	7	Компот из свежих плодов	180	150	0.09	0.07	0.04	0.03	12.4	10.3	95	79.2	1.83	1.37
		итого	710	552	18.3	13.8	34.7	30.4	109.3	89.7	858.1	730.8	76.8	49.6
	полдник													
216	1	Омлет с сыром	150	130	9.28	7.52	18.03	15.46	11.86	11.57	233	211	0.18	0.15
93	2	Икра кабачковая консервированная	50	30	0.72	0.58	2.83	2.26	4.63	3.7	46.8	37.44	5.76	4.61
	3	Хлеб пшеничный	30	25	3.5	2.92	0.49	0.41	20	16.67	100	83.33	0	0
703	4	Кондитерское изделие	20	10	1.9	0.68	2.5	0.9	18.6	6.7	104.3	37.55	0	0
392/393	5	Чай с сахаром (чай с лимоном)	200	180	0.07	0.06	0.022	0.02	11.1	9.99	44.44	40	0.022	0.02
		итого	450	375	15.5	11.8	23.9	19.1	66.2	48.6	528.5	409.3	6.0	4.8
	ИТОГО за целый день		1695	1417	48.57	38.5	77.802	66.15	229.79	186.38	1815.87	1505.48	95.402	66.72

Восьмой день (среда)

№ рец.	Прием пищи													
	Наименование блюд		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С	
	завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
94	1	Суп молочный с крупой	200	180	5.97	4.8	5.5	4.95	17.1	15.39	116.5	104.85	1.13	1.02
1	2	Бутерброд с маслом	35	30	3	2.58	8.5	7.31	15.5	11.07	130	93	0	0
392/393	3	Чай с сахаром (чай с лимоном)	200	180	0.07	0.06	0.022	0.02	11.1	9.99	44.44	40	0.022	0.02
		итого	435	390	9.0	7.4	14.0	12.3	43.7	36.5	290.9	237.9	1.2	1.0
	второй завтрак													
399	1	Сок фруктовый	180	150	1.01	0.9	0	0	20.1	18	78.75	70	3.4	3
		итого	180	150	1.01	0.9	0	0	20.1	18	78.75	70	3.4	3
	обед													
98	1	Суп "Крестьянский" со сметаной	200	150	8.75	5.25	7.13	6.9	6.7	3.02	163.82	98.29	11	6.6
301	2	Птица тушеная с соусом	80	60	16.64	12.48	4.26	3.2	24.8	21.1	264	223	7.18	5.39
168	3	Каша вязкая с маслом	130	110	3.18	2.65	2.47	2.06	19.54	16.28	112.98	94.15	0	0
33	4	Салат из свеклы	50	30	0.86	0.57	3.66	2.44	5.02	3.35	56.34	37.56	5.7	3.8
	5	Хлеб пшеничный	30	25	3.5	2.92	0.49	0.41	20	16.67	100	83.33	0	0
	6	Хлеб ржаной	40	32	0.11	0.09	0	0	19.93	15.94	96	76.8	0	0
376	7	Компот из сушеных фруктов	180	150	0.4	0.33	0.018	0.015	25	20.8	102	85	0.36	0.3
		итого	710	557	33.4	24.3	18.0	15.0	121.0	97.2	895.1	698.1	24.2	16.1
	полдник													
233	1	Сырники с морковью, с повидлом	150	130	26.31	21.05	7.98	6.38	19.2	15.36	136	108.8	0.2	0.16
401	2	Напиток кисломолочный	180	150	5.22	4.18	4.5	4	7.56	6.72	92	82	0.54	0.48
		итого	330	280	31.5	25.2	12.5	10.4	26.8	22.1	228.0	190.8	0.7	0.6
	ИТОГО за целый день		1655	1377	75.02	57.86	44.53	37.685	211.55	173.69	1492.83	1196.78	29.532	20.77

Девятый день (четверг)

№ рец.	Прием пищи													
	Наименование блюд		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С	
	завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
93	1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	180	5.97	4.8	5.5	4.95	17.1	15.39	116.5	104.85	1.13	1.02
3	2	Бутерброд с сыром	45	35	6.2	4.84	9.02	7.04	17.5	14.67	155	120	0.09	0.07
395	3	Кофейный напиток с молоком	200	180	5.6	4.67	5	4.17	9.4	7.83	104	86.67	1.56	1.3
		итого	445	395	17.8	14.3	19.5	16.2	44.0	37.9	375.5	311.5	2.8	2.4
	второй завтрак													
368	1	Фрукты свежие	100	100	0.5	0.5	0.5	0.5	12.25	12.25	55	55	10	10
		итого	100	100	0.5	0.5	0.5	0.5	12.25	12.25	55	55	10	10
	обед													
81	1	Суп картофельный с бобовыми, с гренками	200	150	1.87	1.12	3.11	2.87	10.89	6.59	135	81	5.81	3.48
298	2	Голубцы ленивые с соусом	190	135	11.55	8.66	12.19	11.1	14.91	11.18	217.14	198.8	15.7	11.7
70	3	Овощи натуральные соленные	50	30	0.96	0.64	3.64	2.43	2.15	1.43	52.44	34.96	19.47	12.98
	4	Хлеб ржаной	40	32	0.11	0.09	0	0	19.93	15.94	96	76.8	0	0
372	5	Компот из свежих плодов	180	150	0.09	0.07	0.04	0.03	12.4	10.3	95	79.2	1.83	1.37
		итого	660	497	14.6	10.6	19.0	16.4	60.3	45.4	595.6	470.8	42.8	29.5
	полдник													
258	1	Шницель рыбный	80	60	9.71	7.28	3.9	2.93	9.04	6.78	116	87	2.26	1.7
156	2	Овощи отварные	60	40	0.86	0.57	3.66	2.44	5.02	3.35	56.34	37.56	5.7	3.8
	3	Хлеб пшеничный	20	15	1.75	1.75	0.25	0.25	10	10	50	50	0	0
703	4	Кондитерское изделие	20	10	1.9	0.68	2.5	0.9	18.6	6.7	104.3	37.55	0	0
392/393	5	Чай с сахаром (чай с лимоном)	200	180	0.07	0.06	0.022	0.02	11.1	9.99	44.44	40	0.022	0.02
		итого	380	305	14.3	10.3	10.3	6.5	53.8	36.8	371.1	252.1	8.0	5.5
	ИТОГО за целый день		1585	1297	47.14	35.73	49.332	39.63	170.29	132.4	1397.16	1089.39	63.572	47.44

Десятый день (пятница)

№ рец.	Прием пищи													
	Наименование блюд		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		Витамин С	
	завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
168	1	Каша молочная вязкая "Дружба"	200	180	5.5	4.09	8.13	7.32	29.27	23.39	181	169	0	0
1	2	Бутерброд с маслом	35	30	3	2.58	8.5	7.31	15.5	13.3	130	113.1	0	0
392/393	3	Чай с сахаром (чай с лимоном)	200	180	0.07	0.06	0.022	0.02	11.1	9.99	44.44	40	0.022	0.02
		итого	435	390	8.6	6.7	16.7	14.7	55.9	46.7	355.4	322.1	0.0	0.0
	второй завтрак													
399	1	Сок фруктовый	180	150	1.01	0.9	0	0	20.1	18	78.75	70	3.4	3
		итого	180	150	1.01	0.9	0	0	20.1	18	78.75	70	3.4	3
	обед													
73	1	Свекольник со сметаной	200	150	6.19	5.09	4.82	3.56	20.05	17.47	138.13	124.33	12.35	7.41
276	2	Жаркое по-домашнему	180	160	31.69	27.1	7.47	6.98	30.3	26.66	225	212	3.15	2.52
70	3	Овощи натуральные соленые	50	30	0.96	0.64	3.64	2.43	2.15	1.43	52.44	34.96	19.47	12.98
	4	Хлеб пшеничный	30	20	3.5	2.33	0.49	0.33	20	13.3	100	66.67	0	0
	5	Хлеб ржаной	40	32	0.11	0.09	0	0	19.93	15.94	96	76.8	0	0
376	6	Компот из сушеных фруктов	180	150	0.4	0.33	0.018	0.015	25	20.8	102	85	0.36	0.3
		итого	680	542	42.9	35.6	16.4	13.3	117.4	95.6	713.6	599.8	35.3	23.2
	полдник													
469	1	Булочка домашняя	70	60	5.82	3.64	10.01	9.4	23.6	18.5	180	158.5	0	0
397	2	Какао с молоком	200	180	8.5	7.65	7.88	7.09	27.92	23.1	177.92	165	1.59	1.43
		итого	270	240	14.3	11.3	17.9	16.5	51.5	41.6	357.9	323.5	1.6	1.4
	ИТОГО за целый день		1565	1322	66.75	54.5	50.98	44.455	244.92	201.88	1505.68	1315.36	40.342	27.66
	Итого за весь период		16343	13628	615.14	501.56	555.088	465.23	2214.17	1820.4	15786.4	12937.9	536.111	388.247
	Итого среднее значение				61.5	50.2	55.5	46.5	221.4	182.0	1578.6	1293.8	53.6	38.8