

Утверждаю  
Заведующий МДОУ №16

*Григорьев*  
от 31.05.2022г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2022 г.**

**НА**

**детский сад 10 часов пребывания**

**возрастные категории 1-3, 3-7 лет**

Сезон: лето-осень

День 1. Понедельник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с крупой	200	150	3.8	2.85	5.08	3.81	16.8	12.6	132	99.3	94
2	Бутерброд с сыром	45	35	4.73	3.68	6.88	5.35	14.6	11.35	139	108.11	3
3	Чай с сахаром	200	180	0.06	0.05	0.02	0.02	10.5	9.47	42.1	37.9	392
итого		445	365	8.59	6.58	11.98	9.18	41.9	33.42	313.1	245.31	
второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	185	180	0.93	0.9	0	0	18.69	18.18	78.11	76	399
итого		185	180	0.93	0.9	0	0	18.69	18.18	78.11	76	
обед												
1	Суп из овощей	200	150	1.5	1.26	3.25	2.21	10.14	8.61	75.96	59.3	99
2	Шницель рубленый	70	60	9.4	7.3	9.24	6.93	12.6	9.42	183	137	282
3	Пюре картофельное	130	110	2.65	2.24	6.24	5.28	31.59	26.73	118.95	100.65	321
4	Овощи отварные	60	40	0.71	0.47	0.1	0.07	4.14	2.76	26.32	17.54	320
5	Хлеб пшеничный	20	15	1.58	1.19	0.2	0.15	9.66	7.25	47	35.25	700
6	Хлеб ржаной	38	30	1.67	1.32	0.46	0.36	12.69	10.05	66.12	52.2	700
7	Компот из сушеных фруктов	180	150	0.44	0.4	0.02	0.02	27.8	25	113	102	376
итого		698	555	18.0	14.2	19.5	15.0	108.6	89.8	630.4	503.9	
полдник												
1	Пудинг из творога с яблоками, с соусом сметанным	120/30	110/20	20.4	17.7	16	13.9	21.9	19	314	272	240/354.1
2	Кондитерское изделие	40	20	2.4	0.96	8.6	3.44	35	14	230	95.84	703
3	Какао с молоком	200	180	4.08	3.67	3.54	3.19	17.6	15.8	119	107	397
итого		390	330	26.9	22.3	28.1	20.5	74.5	48.8	663.0	474.8	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1718</b>	<b>1430</b>	<b>54.35</b>	<b>43.99</b>	<b>59.63</b>	<b>44.73</b>	<b>243.71</b>	<b>190.22</b>	<b>1684.6</b>	<b>1300.1</b>	

Сезон: лето-осень

День 2. Вторник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	150	3.78	2.6	4.6	4	23.2	17.4	148	111	93
2	Бутерброд с маслом	35	30	2.14	1.83	6.61	5.67	12.8	10.97	119	102	1
3	Чай с сахаром	200	180	0.06	0.05	0.02	0.02	10.5	9.47	42.1	37.9	392
итого		435	360	6.0	4.5	11.2	9.7	46.5	37.8	309.1	250.9	
второй завтрак												
1	Фрукты и ягоды свежие	100	100	1.5	1.5	0.5	0.5	21	21	95	95	368
итого		100	100	1.5	1.5	0.5	0.5	21	21	95	95	
обед												
1	Щи зеленые	200	150	3.14	2.63	6.08	4.52	8.81	7.63	103.58	82.51	89
2	Плов из птицы	150	130	13.3	10.26	12.1	11.22	25.5	22.1	130	115	304
3	Овощи натуральные свежие	60	40	0.48	0.32	0.06	0.04	1.68	1.12	9	6	71
4	Хлеб ржаной	38	30	1.67	1.32	0.46	0.36	12.69	10.05	66.12	52.2	700
5	Компот из ягод (свежемороженых)	180	150	0.2	0.17	0.05	0.05	20.4	17	83	69.2	375
итого		628	500	18.8	14.7	18.8	16.2	69.1	57.9	391.7	324.9	
полдник												
1	Фрикадельки рыбные запеченные в молочном соусе	80	60	6.73	5.3	5.04	3.78	6.35	4.78	110	82.4	264
2	Картофель отварной с маслом	130	110	2.36	1.97	5.3	4.1	26.65	22.8	113.03	94.19	125
3	Хлеб пшеничный	20	15	1.58	1.19	0.2	0.15	9.66	7.25	47	35.25	700
4	Чай с лимоном	200	180	0.12	0.11	0.02	0.02	10.4	9.32	41.6	37.5	393
итого		430	365	10.8	8.6	10.6	8.1	53.1	44.2	311.6	249.3	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1593</b>	<b>1325</b>	<b>37.06</b>	<b>29.25</b>	<b>41.04</b>	<b>34.43</b>	<b>189.64</b>	<b>160.89</b>	<b>1107.43</b>	<b>920.15</b>	

Сезон: лето-осень

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
<b>завтрак</b>												
1	Яйца вареные	50	50	5.08	5.08	4.6	4.6	0.28	0.28	63	63	213
2	Каша вязкая с маслом	130	110	1.3	1.1	2.47	2.06	19.54	16.28	112.98	94.15	168
3	Овощи натуральные свежие	60	40	0.53	0.35	0.12	0.08	1.61	1.08	10.8	7.2	71
4	Бутерброд с маслом	35	30	2.14	1.83	6.61	5.67	12.8	10.97	119	102	1
5	Кофейный напиток с молоком	200	180	3.16	2.84	2.68	2.41	16	14.4	101	91	395
<b>итого</b>		<b>475</b>	<b>410</b>	<b>12.2</b>	<b>11.2</b>	<b>16.5</b>	<b>14.8</b>	<b>50.2</b>	<b>43.0</b>	<b>406.8</b>	<b>357.4</b>	
<b>второй завтрак</b>												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	185	180	0.93	0.9	0	0	18.69	18.18	78.11	76	399
<b>итого</b>		<b>185</b>	<b>180</b>	<b>0.93</b>	<b>0.9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18.69</b>	<b>18.18</b>	<b>78.11</b>	<b>76</b>	
<b>обед</b>												
1	Борщ с фасолью и картофелем	200	150	2.84	2.13	4.08	3.06	11.6	8.71	94.6	71	63
2	Гуляш из отварного мяса	70	60	8.3	5.73	7.15	5.11	2.62	1.97	125	93.8	277
3	Каша вязкая с маслом	130	110	1.3	1.1	2.47	2.06	19.54	16.28	112.98	94.15	168
4	Икра кабачковая	60	40	0.78	0.48	2.21	2.12	5.34	3.04	44.78	33.55	53
5	Хлеб пшеничный	30	20	1.98	1.58	0.36	0.2	10	9.66	52.2	47	700
6	Хлеб ржаной	38	30	1.67	1.32	0.46	0.36	12.69	10.05	66.12	52.2	700
7	Компот из сушеных фруктов	180	150	0.44	0.4	0.02	0.02	27.8	25	113	102	376
<b>итого</b>		<b>708</b>	<b>560</b>	<b>17.3</b>	<b>12.7</b>	<b>16.8</b>	<b>12.9</b>	<b>89.6</b>	<b>74.7</b>	<b>608.7</b>	<b>493.7</b>	
<b>полдник</b>												
1	Оладьи со сгущенным молоком	80/20	60/15	3.79	3.07	7.28	6.37	31.4	27.5	285	233	449
2	Напиток кисломолочный	190	180	5.51	5.22	4.75	4.5	7.6	7.2	95	90	401
<b>итого</b>		<b>290</b>	<b>255</b>	<b>9.3</b>	<b>8.3</b>	<b>12.0</b>	<b>10.9</b>	<b>39.0</b>	<b>34.7</b>	<b>380.0</b>	<b>323.0</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1658</b>	<b>1405</b>	<b>39.75</b>	<b>33.13</b>	<b>45.26</b>	<b>38.62</b>	<b>197.51</b>	<b>170.6</b>	<b>1473.57</b>	<b>1250.05</b>	

Сезон: лето-осень

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
<b>завтрак</b>												
1	Суп молочный с крупой	200	150	3.8	2.85	5.08	3.81	16.8	12.6	132	99.3	94
2	Бутерброд с маслом	35	30	2.14	1.83	6.61	5.67	12.8	10.97	119	102	1
3	Чай с сахаром	200	180	0.06	0.05	0.02	0.02	10.5	9.47	42.1	37.9	392
<b>итого</b>		<b>435</b>	<b>360</b>	<b>6.0</b>	<b>4.7</b>	<b>11.7</b>	<b>9.5</b>	<b>40.1</b>	<b>33.0</b>	<b>293.1</b>	<b>239.2</b>	
<b>второй завтрак</b>												
1	Флоды и ягоды свежие	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	368
<b>итого</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	
<b>обед</b>												
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	150	4.3	2.98	4.14	3.11	12.4	9.27	108	81	83
2	Запеканка картофельная с печенью	150	130	7.24	5.79	16.2	15.17	31.28	27.82	304.64	275.39	291
3	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	40	0.58	0.38	2.11	1.07	1.93	1.28	29.96	16.92	27
4	Хлеб ржаной	38	30	1.67	1.32	0.46	0.36	12.69	10.05	66.12	52.2	700
5	Кисель из ягод (свежемороженных)	180	150	0.09	0.08	0.04	0.03	23.5	19.6	94.7	78.9	378
<b>итого</b>		<b>628</b>	<b>500</b>	<b>13.9</b>	<b>10.6</b>	<b>23.0</b>	<b>19.7</b>	<b>81.8</b>	<b>68.0</b>	<b>603.4</b>	<b>504.4</b>	
<b>полдник</b>												
1	Биточки рыбные запеченные	80	60	6.06	4.84	5.96	3.77	28.52	19.82	98.5	77.6	94
2	Рагу из овощей	130	110	2.17	1.84	2.38	1.33	13.92	12.08	84.99	66.67	137
3	Хлеб пшеничный	20	15	1.58	1.19	0.2	0.15	9.66	7.25	47	35.25	700
4	Кондитерское изделие	25	20	1.38	1.1	6.38	5.1	19.95	15.96	175.25	140.2	703
5	Чай с лимоном	200	180	0.12	0.11	0.02	0.02	10.4	9.32	41.6	37.5	393
<b>итого</b>		<b>455</b>	<b>385</b>	<b>11.3</b>	<b>9.1</b>	<b>14.9</b>	<b>10.4</b>	<b>82.5</b>	<b>64.4</b>	<b>447.3</b>	<b>357.2</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1618</b>	<b>1345</b>	<b>31.59</b>	<b>24.76</b>	<b>50</b>	<b>40.01</b>	<b>214.15</b>	<b>175.29</b>	<b>1387.86</b>	<b>1144.83</b>	

Сезон: лето-осень

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с крупой	200	150	3.8	2.85	5.08	3.81	16.8	12.6	132	99.3	94
2	Бутерброд с сыром	45	35	4.73	3.68	6.88	5.35	14.6	11.35	139	108.11	3
3	Чай с сахаром	200	180	0.06	0.05	0.02	0.02	10.5	9.47	42.1	37.9	392
итого		445	365	8.6	6.6	12.0	9.2	41.9	33.4	313.1	245.3	
второй завтрак												
1	Фрукты и ягоды свежие	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	368
итого		100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	
обед												
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	150	2.16	1.62	2.85	2.27	17.15	10.29	104.75	62.85	82
2	Перец фаршированный мясом и рисом	180	150	14.69	13.09	17.74	13.4	29.4	24.77	295.76	229.2	286
3	Хлеб пшеничный	30	20	1.98	1.58	0.36	0.2	10	9.66	52.2	47	700
4	Хлеб ржаной	38	30	1.67	1.32	0.46	0.36	12.69	10.05	66.12	52.2	700
5	Компот из сушеных фруктов	180	150	0.44	0.4	0.02	0.02	27.8	25	113	102	376
итого		628	500	20.9	18.0	21.4	16.3	97.0	79.8	631.8	493.3	
полдник												
1	Пирожок печеный из дрожжевого теста	80	70	5.1	4.7	4.56	3.99	29	25.4	197	172	454
2	Какао с молоком	200	180	4.08	3.67	3.54	3.19	17.6	15.8	119	107	397
итого		280	250	9.2	8.4	8.1	7.2	46.6	41.2	316.0	279.0	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1453</b>	<b>1215</b>	<b>39.11</b>	<b>33.36</b>	<b>41.91</b>	<b>33.01</b>	<b>195.34</b>	<b>164.19</b>	<b>1304.93</b>	<b>1061.56</b>	

Сезон: лето-осень

День 1. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Макароны отварные с сыром	130	110	7.25	6.14	6.68	5.65	20.7	17.5	172	145	206
2	Овощи натуральные свежие	60	40	0.48	0.32	0.06	0.04	1.68	1.12	9	6	71
3	Бутерброд с маслом	35	25	2.14	1.53	6.61	4.73	12.8	9.14	119	85	1
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	3.16	2.84	2.68	2.41	16	14.4	101	91	395
	<b>итого</b>	<b>425</b>	<b>355</b>	<b>13.0</b>	<b>10.8</b>	<b>16.0</b>	<b>12.8</b>	<b>51.2</b>	<b>42.2</b>	<b>401.0</b>	<b>327.0</b>	
<b>второй завтрак</b>												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	185	180	0.93	0.9	0	0	18.69	18.18	78.11	76	399
	<b>итого</b>	<b>185</b>	<b>180</b>	<b>0.93</b>	<b>0.9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18.69</b>	<b>18.18</b>	<b>78.11</b>	<b>76</b>	
<b>обед</b>												
1	Суп картофельный с рыбой	200	150	4.84	3.63	2.84	2.13	12.5	9.41	95.2	71.4	106
2	Котлета рубленая	70	60	9.4	7.3	9.24	6.93	12.6	9.42	183	137	282
3	Каша вязкая с маслом	130	110	1.3	1.1	2.47	2.06	19.54	16.28	112.98	94.15	168
4	Салат из белокочанной капусты	60	40	0.83	0.52	2.07	1.05	3.97	2.51	36.21	20.48	20
5	Хлеб пшеничный	20	15	1.58	1.19	0.2	0.15	9.66	7.25	47	35.25	700
6	Хлеб ржаной	38	30	1.67	1.32	0.46	0.36	12.69	10.05	66.12	52.2	700
7	Компот из сушеных фруктов	180	150	0.44	0.4	0.02	0.02	27.8	25	113	102	376
	<b>итого</b>	<b>698</b>	<b>555</b>	<b>20.1</b>	<b>15.5</b>	<b>17.3</b>	<b>12.7</b>	<b>98.8</b>	<b>79.9</b>	<b>653.5</b>	<b>512.5</b>	
<b>полдник</b>												
1	Вареники ленивые, с соусом сметанным	120/30	110/20	19.2	17.4	15.5	13.4	21.9	19	311	270	235
2	Кондитерское изделие	40	20	1.93	0.96	1.9	0.95	26.99	13.5	136.38	68.19	703
3	Напиток кисломолочный	190	180	5.51	5.22	4.75	4.5	7.6	7.2	95	90	401
	<b>итого</b>	<b>380</b>	<b>330</b>	<b>26.6</b>	<b>23.6</b>	<b>22.2</b>	<b>18.9</b>	<b>56.5</b>	<b>39.7</b>	<b>542.4</b>	<b>428.2</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1688</b>	<b>1420</b>	<b>60.66</b>	<b>50.77</b>	<b>55.48</b>	<b>44.38</b>	<b>225.12</b>	<b>179.96</b>	<b>1675</b>	<b>1343.67</b>	

Сезон: лето-осень

День 2. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с крупой	200	150	3.8	2.85	5.08	3.81	16.8	12.6	132	99.3	94
2	Бутерброд с сыром	45	35	4.73	3.68	6.88	5.35	14.6	11.35	139	108.11	3
3	Чай с сахаром	200	180	0.06	0.05	0.02	0.02	10.5	9.47	42.1	37.9	392
итого		445	365	8.6	6.6	12.0	9.2	41.9	33.4	313.1	245.3	
второй завтрак												
1	Фрукты и ягоды свежие	100	100	1.5	1.5	0.5	0.5	21	21	95	95	368
итого		100	100	1.5	1.5	0.5	0.5	21	21	95	95	
обед												
1	Суп картофельный с клецками	200	150	3.68	3.15	3.2	2	19.77	17.21	124.53	101.07	85
2	Птица, тушеная в соусе с овощами	150	130	8.3	7.19	6.02	5.22	14.5	12.57	145	125.67	302
3	Овощи натуральные свежие	60	40	0.53	0.35	0.12	0.08	1.61	1.08	10.8	7.2	71
4	Хлеб ржаной	38	30	1.67	1.32	0.46	0.36	12.69	10.05	66.12	52.2	700
5	Компот из ягод (свежемороженых)	180	150	0.2	0.17	0.05	0.05	20.4	17	83	69.2	375
итого		628	500	14.4	12.2	9.9	7.7	69.0	57.9	429.5	355.3	
полдник												
1	Омлет	150	130	9.74	8.85	17.4	15.8	1.96	1.78	203	185	228
2	Овощи натуральные свежие	60	40	0.48	0.32	0.06	0.04	1.68	1.12	9	6	71
3	Хлеб пшеничный	30	25	1.98	1.65	0.36	0.3	10	8.33	52.2	43.5	700
4	Чай с лимоном	200	180	0.12	0.11	0.02	0.02	10.4	9.32	41.6	37.5	393
итого		440	375	12.3	10.9	17.8	16.2	24.0	20.6	305.8	272.0	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1613</b>	<b>1340</b>	<b>36.79</b>	<b>31.19</b>	<b>40.17</b>	<b>33.55</b>	<b>155.91</b>	<b>132.88</b>	<b>1143.35</b>	<b>967.65</b>	



Сезон: лето-осень

День 3. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с крупой	200	150	3.8	2.85	5.08	3.81	16.8	12.6	132	99.3	94
2	Бутерброд с маслом	35	25	2.14	1.53	6.61	4.73	12.8	9.14	119	85	1
3	Чай с сахаром	200	180	0.06	0.05	0.02	0.02	10.5	9.47	42.1	37.9	392
итого		435	355	6.0	4.4	11.7	8.6	40.1	31.2	293.1	222.2	
второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	185	180	0.93	0.9	0	0	18.69	18.18	78.11	76	399
итого		185	180	0.93	0.9	0	0	18.69	18.18	78.11	76	
обед												
1	Суп картофельный вегетарианский	200	150	1.32	0.99	4.48	3.36	7.32	5.49	74.8	56.1	78
2	Оладьи из печени	80	60	6.94	5.88	14.94	13.22	7.86	7.46	148.92	125.19	282
3	Пюре картофельное	130	110	2.65	2.24	6.24	5.28	31.59	26.73	118.95	100.65	321
4	Икра баклажанная	60	40	1.04	0.56	2.11	2.06	4.82	2.1	42.98	29.45	52
5	Хлеб пшеничный	30	25	1.98	1.65	0.36	0.3	10	8.35	52.2	43.5	700
6	Хлеб ржаной	38	30	1.67	1.32	0.46	0.36	12.69	10.05	66.12	52.2	700
7	Компот из сушеных фруктов	180	150	0.44	0.4	0.02	0.02	27.8	25	113	102	376
итого		718	565	16.0	13.0	28.6	24.6	102.1	85.2	617.0	509.1	
полдник												
1	Сырники из творога, с молоком сгущенным	130/20	110/20	18	14.3	19	16.5	17.1	14.8	351	304	231
2	Напиток кисломолочный	190	180	5.51	5.22	4.75	4.5	7.6	7.2	95	90	401
итого		340	310	23.5	19.5	23.8	21.0	24.7	22.0	446.0	394.0	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1678</b>	<b>1410</b>	<b>46.48</b>	<b>37.89</b>	<b>64.07</b>	<b>54.16</b>	<b>185.57</b>	<b>156.57</b>	<b>1434.18</b>	<b>1201.29</b>	

Сезон: лето-осень

День 4. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
<b>завтрак</b>												
1	Суп молочный с крупой	200	150	3.8	2.85	5.08	3.81	16.8	12.6	132	99.3	94
2	Бутерброд с сыром	45	35	4.73	3.68	6.88	5.35	14.6	11.35	139	108.11	3
3	Чай с сахаром	200	180	0.06	0.05	0.02	0.02	10.5	9.47	42.1	37.9	392
<b>итого</b>		<b>445</b>	<b>365</b>	<b>8.6</b>	<b>6.6</b>	<b>12.0</b>	<b>9.2</b>	<b>41.9</b>	<b>33.4</b>	<b>313.1</b>	<b>245.3</b>	
<b>второй завтрак</b>												
1	Фрукты и ягоды свежие	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	368
<b>итого</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	
<b>обед</b>												
1	Суп картофельный с крупой	200	150	3.29	2.47	3.07	2.3	9.79	7.34	81	60.75	80
2	Шницель рыбный натуральный	80	60	5.84	5.23	5.96	4.98	29.32	21.4	147.26	136.18	
3	Рис отварной	130	110	3.16	2.67	4.65	3.94	31.8	26.9	112	102	315
4	Икра кабачковая	60	40	0.78	0.48	2.21	2.12	5.34	3.04	44.78	33.55	53
5	Хлеб ржаной	38	30	1.67	1.32	0.46	0.36	12.69	10.05	66.12	52.2	700
6	Кисель из ягод (свежемороженых)	180	150	0.09	0.08	0.04	0.03	23.5	19.6	94.7	78.9	378
<b>итого</b>		<b>688</b>	<b>540</b>	<b>14.8</b>	<b>12.3</b>	<b>16.4</b>	<b>13.7</b>	<b>112.4</b>	<b>88.3</b>	<b>545.9</b>	<b>463.6</b>	
<b>полдник</b>												
1	Яйца вареные	50	50	5.08	5.08	4.6	4.6	0.28	0.28	63	63	213
2	Котлета из овощей	130	110	3.8	3.21	6.85	5.8	14.9	12.6	137	116	146
3	Хлеб пшеничный	20	15	1.58	1.19	0.2	0.15	9.66	7.25	47	35.25	700
4	Кондитерское изделие	25	20	1.38	1.1	6.38	5.1	19.95	15.96	175.25	140.2	703
5	Кофейный напиток с молоком	200	180	3.16	2.84	2.68	2.41	16	14.4	101	91	395
<b>итого</b>		<b>425</b>	<b>375</b>	<b>15.0</b>	<b>13.4</b>	<b>20.7</b>	<b>18.1</b>	<b>60.8</b>	<b>50.5</b>	<b>523.3</b>	<b>445.5</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1658</b>	<b>1380</b>	<b>38.82</b>	<b>32.65</b>	<b>49.48</b>	<b>41.37</b>	<b>224.93</b>	<b>182.04</b>	<b>1426.21</b>	<b>1198.34</b>	

Сезон: лето-осень

День 5. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	150	3.78	2.6	4.6	4	23.2	17.4	148	111	93
2	Бутерброд с маслом	35	30	2.14	1.83	6.61	5.67	12.8	10.97	119	102	1
3	Чай с сахаром	200	180	0.06	0.05	0.02	0.02	10.5	9.47	42.1	37.9	392
<b>итого</b>		<b>435</b>	<b>360</b>	<b>6.0</b>	<b>4.5</b>	<b>11.2</b>	<b>9.7</b>	<b>46.5</b>	<b>37.8</b>	<b>309.1</b>	<b>250.9</b>	
второй завтрак												
1	Флоды и ягоды свежие	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44	368
<b>итого</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>9.8</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	
обед												
1	Суп картофельный с бобовыми, с гренками	200	150	4.1	3.08	4.28	3.21	12.9	9.69	107	80	81/115
2	Жаркое по-домашнему	150	130	15.5	13.3	3.04	2.63	15	13	131	113.62	276
3	Овощи натуральные свежие	60	40	0.48	0.32	0.06	0.04	1.68	1.12	9	6	71
4	Хлеб ржаной	38	30	1.67	1.32	0.46	0.36	12.69	10.05	66.12	52.2	700
5	Компот из сушеных фруктов	180	150	0.44	0.4	0.02	0.02	27.8	25	113	102	376
<b>итого</b>		<b>628</b>	<b>500</b>	<b>22.2</b>	<b>18.4</b>	<b>7.9</b>	<b>6.3</b>	<b>70.1</b>	<b>58.9</b>	<b>426.1</b>	<b>353.8</b>	
полдник												
1	Булочка "Веснушка"	70	50	2.68	1.9	5.67	4.95	32.3	26.9	252	190	473
2	Какао с молоком	200	180	4.08	3.67	3.54	3.19	17.6	15.8	119	107	397
<b>итого</b>		<b>270</b>	<b>230</b>	<b>6.8</b>	<b>5.6</b>	<b>9.2</b>	<b>8.1</b>	<b>49.9</b>	<b>42.7</b>	<b>371.0</b>	<b>297.0</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1163</b>	<b>960</b>	<b>28.57</b>	<b>23.3</b>	<b>19.49</b>	<b>16.35</b>	<b>126.37</b>	<b>106.5</b>	<b>1150.2</b>	<b>945.7</b>	
		15840	13230	413.2	340.29	466.53	380.61	1958.25	1619.14	13787.31	11333.4	
		1584	1323	41.318	34.029	46.653	38.061	195.825	161.914	1378.731	1133.335	