

АРТЕМОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад – центр развития ребенка №32»**

623780 Свердловская область, г. Артемовский, ул. Техническая, 11;
тел. 8(343 63)2-44-91; 2-53-40 email: madou32@yandex.ru

УТВЕРЖДАЮ:



Заведующий МАДОУ ЦРР №32

А.Х.Свалова

**Примерное десятидневное меню
для детей с двух до семи лет
с дневным пребыванием 10 часов**

Муниципального автономного дошкольного
образовательного
Учреждения
« Детский сад – центр развития ребенка №32»

г.Артемовский
2024 год

Возрастная категория: с 2 до 7 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК															
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества										№ рецептуры	№ ТК
				Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая		Витамин С			
		2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7		
ДЕНЬ 1 понедельник															
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	180	4,0	4,8	3,8	4,6	21,3	25,6	137,3	164,7	0,3	0,4	5\4	5\4
	Батон с маслом	20	25	1,4	1,6	4,1	4,2	7,8	10,3	72,9	86,1	0,0	0,0	1\13	1\13
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,7	2,2	2,6	10,0	12,0	66,8	80,1	0,4	0,5	13\10	13\10
Итого по приему пищи:		320,0	385,0	7,7	9,1	10,1	11,4	39,1	47,9	277,0	330,9	0,7	0,9		
2 ЗАВТРАК	Йогурт питьевой фруктовый, м.д.ж. 2,5%	130	170	0,6	0,8	0,1	1,5	12,1	15,2	70,00	90,00	2,4	3,0	20\10	20\10
Итого по приему пищи:		130,0	170	0,6	0,8	0,1	1,5	12,1	15,2	70,00	90,00	2,4	3,0		
ОБЕД	Салат из морской капусты с припущенной морковью, яйцом и растительным маслом	30	60	0,7	1,3	3,4	6,8	1,8	3,5	41,1	82,2	0,5	1,0	19\1	19\1
	Суп из овощей со сметаной	150	200	1,2	1,6	4,1	5,5	6,6	8,8	71,4	95,2	5,2	6,9	14\2	14\2
	Гуляш из отварного мяса говядины	60	80	8,0	10,7	7,6	10,2	2,1	2,8	109,2	145,6	0,0	0,0	12\8	12\8
	Макаронные изделия отварные	100	150	3,6	5,3	2,0	3,0	21,6	32,4	122,5	183,8	0,0	0,0	43\3	43\3
	Компот из сухофруктов	150	180	0,8	0,9	0,1	0,1	14,9	17,8	66,0	79,2	0,0	0,0	6\10	6\10
	Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,3	0,2	0,3	9,6	14,4	47,2	70,8	0,0	0,0	7\13	7\13
	Хлеб ржаной	20	30	1,7	2,6	0,6	0,9	8,9	13,4	48,6	72,9	0,0	0,0	8\13	8\13
Итого по приему пищи:		530,0	730,0	17,5	24,7	18,0	26,8	65,5	93,1	506,0	729,7	5,7	7,9		
ПОЛДНИК	Шанежка с картофелем	50	50	4,1	4,1	4	4	23,2	23,2	126,7	126,7	5,2	5,2	30\12	30\12
	Молоко кипяченое	150	200	4,5	6	3,8	5	16,5	38	117	220	0,0	0,0	26\10	26\10
Итого по приему пищи:		200,0	250,0	8,6	10,1	7,8	9,0	39,7	61,2	243,7	346,7	5,2	5,2		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1180,0	1535,0	34,4	44,7	36,0	48,7	156,4	217,4	1096,7	1497,3	14,0	17,0		

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

ИТОГНИК															
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества										№ рецептуры	№ ТК
				Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая		Витамин С			
		2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7		
ДЕНЬ 1 понедельник															
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	180	4,9	5,9	5,0	5,9	23,4	28,1	160,5	192,6	0,3	0,4	11\4	11\4
	Батон с повидлом	30	40	1,4	1,5	0,4	0,6	12,2	16,3	57,8	77,0	0,0	0,0	6\13	6\13
	Чай с молоком	150	180	1,1	1,4	1,2	1,4	9,1	10,9	49,5	59,4	0,2	0,3	12\10	12\10
Итого по приему пищи:		330,0	400,0	7,4	8,8	6,6	7,9	44,7	55,3	267,8	329,0	0,5	0,7		
2 ЗАВТРАК	Яблоки свежие	150	190	0,5	0,6	0,5	0,6	11,8	14,7	84,6	135,36	0,0	0,0	15\10	15\10
Итого по приему пищи:		150,0	190,0	0,5	0,6	0,5	0,6	11,8	14,7	84,6	135,4	0,0	0,0		
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	60	0,4	0,8	1,8	3,6	1,9	3,8	26,1	52,2	0,5	1,0	2\11	2\11
	Суп картофельный с клецками	150	200	2,0	2,7	1,7	2,2	10,3	13,7	73,4	97,8	5,0	6,6	38\2	38\2
	Голубцы с мясом и рисом	150	180	9,4	11,3	9,7	11,6	8,2	9,9	159,2	191,1	2,5	3,0	31\8	31\8
	Компот из яблок и изюма	150	180	0,2	0,3	0,2	0,2	12,9	15,5	53,3	63,9	0,0	0,0	2\10	2\10
	Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,3	0,2	0,3	9,6	14,4	47,2	70,8	0,0	0,0	7\13	7\13
	Хлеб ржаной	20	30	1,7	2,6	0,6	0,9	8,9	13,4	48,6	72,9	0,0	0,0	8\13	8\13
Итого по приему пищи:		520,0	680,0	15,2	20,0	14,2	18,8	51,8	70,7	407,8	548,7	8,0	10,6		
ПОЛДНИК	Омлет запеченный или паровой	70	80	6,8	7,8	7,4	8,5	1,2	1,4	98,7	112,8	0,1	0,1	2\6	2\6
	Икра из кабачков	30	40	1,5	2	0,1	0,1	15,0	20	76,2	101,6	1,2	1,6	37\1	37\1
	Кисель из сухофруктов	150,0	200,0	0,8	1,0	0,1	0,1	23,0	30,6	98,3	131,0	0,2	0,3	9\10	9\10
Итого по приему пищи:		250,0	320,0	9,1	10,8	7,6	8,7	39,2	52,0	273,2	345,4	1,5	2,0		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	1590	32,2	40,2	28,9	36	147,5	192,7	1033,4	1358,46	10	13,3		

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

СРЕДА															
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества										№ рецептуры	№ ТК
				Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая		Витамин С			
		2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7		
ДЕНЬ 1 понедельник															
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	180	4,9	5,9	4,5	5,4	23,4	28,1	151,5	185,4	0,3	0,4	15\4	15\4
	Батон с маслом и	25	40	1,4	1,5	0,4	0,6	7,7	10,3	39,8	53,0	0,0	0,0	9\13	9\13
	Чай с лимоном	150	180	0,1	0,1	0,0	0,0	7,4	8,9	30,0	36,0	0,6	0,7	11\10	11\10
Итого по приему пищи:		325,0	400,0	6,4	7,5	4,9	6	38,5	47,3	221,3	274,4	0,9	1,1		
2 ЗАВТРАК	Йогурт питьевой фруктовый, м.д.ж. 2,5%	130	170	0,6	0,8	0,1	1,5	12,1	15,2	70,00	90,00	2,4	3,0	1\14	1\14
Итого по приему пищи:												0,0	0,0		
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	30	60	0,5	0,9	2,0	4,0	2,8	5,6	30,5	61,0	11,2	22,4	6\1	6\1
	Суп- лапша на курином бульоне	150	200	1,4	1,9	2,3	3,0	8,8	11,7	63,6	84,8	0,3	0,4	20\2	20\2
	Кобаски "Витаминные"	85	110	13,4	17,3	16,7	21,4	2,7	3,5	213,4	276,1	0,2	0,3	9\9	9\9
	Гарнир овощной сборный	100	150	2,6	3,9	2,6	3,9	11,1	16,6	78,7	118,0	4,5	6,7	36\3	36\3
	Компот из яблок и кураги	150	180	0,3	0,4	0,2	0,2	12,1	14,5	51,8	62,1	0,0	0,0	1\10	1\10
	Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,3	0,2	0,3	9,6	14,4	47,2	70,8	0,0	0,0	7\13	7\13
	Хлеб ржаной	20	30	1,7	2,6	0,6	0,9	8,9	13,4	48,6	72,9	0,0	0,0	8\13	8\13
Итого по приему пищи:		555,0	760,0	21,4	29,3	24,6	33,7	56,0	79,7	533,8	745,7	16,2	29,8		
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с морковью	100	120	13,6	16,3	11,8	14,2	12,7	15,2	213,0	255,6	1,2	1,5	13\5	13\5
	Соус молочный сладкий	20	30	0,5	0,7	0,9	1,4	3	4,5	21,9	32,9	0,1	0,1	2\11	2\11
	Чай с сахаром	150	200	0,1	1	0	0	7,4	9,8	28,5	38	0,0	0,0	10\10	10\10
Итого по приему пищи:		270,0	350,0	14,2	18,0	12,7	15,6	23,1	29,5	263,4	326,5	1,3	1,6		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1150,0	1510,0	42,0	54,8	42,2	55,3	117,6	156,5	1018,5	1346,6	18,4	32,5		

Возрастная категория с 2 до 7 лет

ЧЕТВЕРГ															
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества										№ рецептуры	№ ТК
				Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая		Витамин С			
		2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7		
ДЕНЬ 1 понедельник															
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	180	4,8	5,7	5,6	6,7	20,4	24,5	151,5	181,8	0,3	0,4	8\4	5\4
	Батон с маслом	20	25	1,4	1,6	4,1	4,2	7,8	10,3	72,9	86,1	0,0	0,0	1\13	6\13
	Какао с молоком (витаминизированный)	150	180	2,7	3,2	2,5	3,0	17,1	20,5	101,3	121,5	0,4	0,5	14\10	14\10
Итого по приему пищи:		320,0	385,0	8,9	10,5	12,2	13,9	45,3	55,3	325,7	389,4	0,7	0,9		
2 ЗАВТРАК	Напиток лимонный	150	190	0,1	0,1	0,0	0,0	16,5	20,6	70,87	89,8	15,3	19,1	23\10	23\10
Итого по приему пищи:		150,0	150	0,1	0,1	0	0	16,5	20,6	70,87	89,8	15,3	19,1		
ОБЕД	Огурцы свежие (нарезка)	25	50	0,2	0,4	0,0	0,1	0,7	1,3	3,5	7,0	2,5	5,0	4\11	4\11
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	200	1,2	1,6	1,9	2,6	4,9	6,6	42,0	56,0	8,4	11,2	6\2	6\2
	Рыба, тушенная с овощами	80	120	7,7	11,6	4,2	6,3	3,3	4,9	81,3	122,0	1,8	2,7	4\7	4\7
	Картофельное пюре с морковью	100	150	1,9	2,8	2,7	4,1	11,4	17,1	78,7	118,0	5,5	8,2	4\3	4\3
	Компот из яблок и чернослива	150	180	0,2	0,3	0,2	0,2	12,3	14,8	51,8	62,1	0,0	0,0	3\10	3\10
	Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,3	0,2	0,3	9,6	14,4	47,2	70,8	0,0	0,0	7\13	7\13
	Хлеб ржаной	20	30	1,7	2,6	0,6	0,9	8,9	13,4	48,6	72,9	0,0	0,0	8\13	8\13
Итого по приему пищи:		545,0	760,0	14,4	21,6	9,8	14,5	51,1	72,5	353,1	508,8	18,2	27,1		
ПОЛДНИК	Макаронные изделия отварные с сыром	120	160	5,9	7,8	4,6	6,1	24,3	32,4	164,3	219,0	0,0	0,0	43\3	43\3
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	180	3,3	1	0	0	21,8	29	80	106,6	0,0	0,0	17\10	17\10
Итого по приему пищи:		270,0	340,0	9,2	8,8	4,6	6,1	46,1	61,4	244,3	325,6	0,0	0,0		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1285,0	1635,0	32,6	41,0	26,6	34,5	159,0	209,8	994,0	1313,6	34,2	47,1		

Возрастная категория: с 2 до 7 лет

ПЯТНИЦА															
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества										№ рецептуры	№ ТК
				Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая		Витамин С			
		2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7		
ДЕНЬ 1 понедельник															
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	180	4,5	5,4	4,4	5,2	31,8	38,1	186,0	223,2	0,4	0,5	7\4	7\4
	Батон с маслом и сыром	30	35	4,0	4,2	6,8	6,9	7,8	10,3	107,4	120,6	0,0	0,0	4\13	4\13
	Напиток из чая с соком	150	180	0,4	0,5	0,1	0,1	11,1	13,3	45,8	54,9	0,6	0,7	24\10	24\10
Итого по приему пищи:		330,0	395,0	8,9	10,1	11,3	12,2	50,7	61,7	339,2	398,7	1,0	1,2		
2 ЗАВТРАК	Бананы свежие	120	150	1,8	2,3	0,6	0,8	25,2	31,5	96,0	120,0	12,0	15,0	3\14	3\14
Итого по приему пищи:		120,0	150,0	1,8	2,3	0,6	0,8	25,2	31,5	96,0	120,0	12,0	15,0		
ОБЕД	Помидоры свежие(нарезка)	30	60	0,3	0,6	1,8	3,7	1,1	2,1	23,1	46,2	6,9	13,8	40\1	40\1
	Суп - пюре из картофеля	150	200	1,9	2,6	2,2	3,0	9,3	12,4	66,6	88,8	3,7	4,9	25\2	25\2
	Бигус	150	200	11,1	14,8	9,0	12,0	15,2	20,3	226,9	302,5	2,3	3,0	41\8	41\8
	Компот из свежих яблок	150	180	0,3	0,4	0,3	0,4	13,0	15,6	60,0	72,0	0,0	0,0	29\10	29\10
	Гренки (сухарики)	20	30	1,7	2,6	0,2	0,3	10,8	16,1	52,6	78,9	0,0	0,0	34\2	11\13
	Хлеб ржаной	20	30	1,7	2,6	0,6	0,9	8,9	13,4	48,6	72,9	0,0	0,0	8\13	8\13
Итого по приему пищи:		520,0	700,0	17,0	23,6	14,1	20,3	58,3	79,9	477,8	661,3	12,9	21,7		
ПОЛДНИК	Лакомка	75	75	7,4	7,4	7,9	7,9	28,0	28,0	214,0	214,0	0,1	0,1	25\12	25\12
	Чай с молоком	150	200	1,1	1,4	1,2	1,4	9,1	11,2	49,5	61,0	0,2	0,3	12\10	12\10
Итого по приему пищи:		225,0	275,0	8,5	8,8	9,1	9,3	37,1	39,2	263,5	275,0	0,3	0,4		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1195,0	1520,0	36,2	44,8	35,1	42,6	171,3	212,3	1176,5	1455,0	26,2	38,3		

Возрастная категория: с 2 до 7 лет

ПОНЕДЕЛЬНИК															
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества										№ рецептуры	№ ТК
				Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая		Витамин С			
		2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7		
ДЕНЬ 1 понедельник															
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	180	5,9	7,0	6,0	7,2	22,7	27,2	154,5	185,4	0,4	0,5	2\4	2\4
	Батон с повидлом	30	40	1,4	1,5	0,4	0,6	12,2	16,3	57,8	77,0	0,0	0,0	6\13	6\13
	Чай с молоком	150	180	1,1	1,4	1,2	1,4	9,1	10,9	49,5	59,4	0,2	0,3	12\10	12\10
Итого по приему пищи:		330,0	400,0	8,4	9,9	7,6	9,2	44,0	54,4	261,8	321,8	0,6	0,8		
2 ЗАВТРАК	Йогурт с фруктово-ягодным наполнителем, м.д.ж. 2,5%	130	170	0,6	0,8	0,1	1,5	12,1	15,2	70,0	90,0	2,4	3,0	20\10	20\10
Итого по приему пищи:		130,0	170,0	0,6	0,8	0,1	1,5	12,1	15,2	70,0	90,0	2,4	3,0		
ОБЕД	Огурцы консервированные (нарезка)	30	40	0,0	0,0	0,0	0,0	0,9	1,2	3,6	4,8	0,0	0,0	38\1	38\1
	Борщ со сметаной	150	200	1,3	1,7	3,2	4,2	6,3	8,4	61,8	82,4	6,5	8,6	2\2	2\2
	Бефстроганов из отварного	60	80	9,7	12,9	10,3	13,8	3,8	5,0	147,0	196,0	0,2	0,2	7\8	7\8
	Макаронные изделия отварные	100	150	3,6	5,3	2,0	3,0	21,6	32,4	122,5	183,8	0,0	0,0	43\3	43\3
	Компот из сухофруктов	150	180	0,8	0,9	0,1	0,1	14,9	17,8	66,0	79,2	0,0	0,0	6\10	6\10
	Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,3	0,2	0,3	9,6	14,4	47,2	70,8	0,0	0,0	7\13	7\13
	Хлеб ржаной	20	30	1,7	2,6	0,6	0,9	8,9	13,4	48,6	72,9	0,0	0,0	8\13	8\13
Итого по приему пищи:		530,0	710,0	18,6	25,7	16,4	22,3	66,0	92,6	496,7	689,9	6,7	8,8		
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	50	50	4,4	7,0	4,8	6,2	7,0	15,7	87,8	149,2	1,1	0,1	5\12	5\12
	Молоко	150	200	4,5	5,8	3,8	6,4	16,5	9,4	117,0	117,0	0,0	1,4	28\10	28\10
Итого по приему пищи:		200,0	250,0	8,9	12,8	8,6	12,6	23,5	25,1	204,8	266,2	1,1	1,5		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1190,0	1530,0	36,5	49,2	32,7	45,6	145,6	187,3	1033,3	1367,9	10,8	14,1		

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

ВТОРНИК															
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества										№ рецептуры	№ ТК
				Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая		Витамин С			
		2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7		
ДЕНЬ 1 понедельник															
ЗАВТРАК	Каша перловая вязкая с маслом сливочным	150	180	5,0	5,9	4,3	5,1	27,0	32,4	167,3	200,7	0,4	0,5	10\4	10\4
	Батон с маслом	20	25	1,4	1,6	4,1	4,2	7,8	10,3	72,9	86,1	0,0	0,0	1\13	6\13
	Какао с молоком (витаминизированный)	150	180	2,7	3,2	2,5	3,0	17,1	20,5	101,3	121,5	0,4	0,5	14\10	14\10
Итого по приему пищи:		320,0	385,0	9,1	10,7	10,9	12,3	51,9	63,2	341,5	408,3	0,8	1,0		
2 ЗАВТРАК	Яблоки свежие	150	190	0,5	0,6	0,5	0,6	11,8	14,7	84,6	135,36	0,0	0,0	1\14	1\14
Итого по приему пищи:		150	192	0,5	0,6	0,5	0,6	11,8	14,7	84,6	135,36	0,0	0,0		
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	30	60	0,5	1,0	2,0	4,0	3,1	6,2	32,0	64,0	9,0	18,0	4\1	4\1
	Суп рыбный из консервов	150	200	0,0	0,1	0,0	0,1	10,0	13,3	40,7	54,3	1,0	1,4	37\2	37,20
	Картофель запеченный с фаршем из мяса	150	200	12,2	16,2	9,6	12,7	17,2	22,9	208,5	278,0	6,2	8,3	44\8	44\8
	Компот из яблок и чернослива	150	180	0,2	0,3	0,2	0,2	12,3	14,8	51,8	62,1	0,0	0,0	3\10	3\10
	Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,3	0,2	0,3	9,6	14,4	47,2	70,8	0,0	0,0	7\13	7\13
	Хлеб ржаной	20	30	1,7	2,6	0,6	0,9	8,9	13,4	48,6	72,9	0,0	0,0	8\13	8\13
Итого по приему пищи:		520,0	700,0	16,1	22,5	12,6	18,2	61,1	85,0	428,8	602,1	16,2	27,7		
ПОЛДНИК	Запеканка морковная	80	100	2,0	2,5	2	2,5	13,4	16,7	84,4	105,5	1,7	2,1	38\3	38\3
	Молоко сгущенное	20	30	1,4	2,2	1,7	2,6	11,2	16,8	64,0	96,0	0,2	0,3	25\10	25\10
	Печенье	20	40	1,9	3,8	2,5	5,0	18,6	37,2	104,3	208,5	0,0	0,0	28\12	28\12
	Чай с сахаром	150	180	0,1	1,0	0,0	0,0	7,4	9,8	28,5	38,0	0,0	0,0	10\10	10\10
Итого по приему пищи:		270,0	350,0	5,4	9,5	6,2	10,1	50,6	80,5	281,2	448,0	1,9	2,4		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260,0	1627,0	31,1	43,3	30,2	41,2	175,4	243,4	1136,1	1593,8	18,9	31,1		

Возрастная категория с 2 до 7 лет

СРЕДА															
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества										№ рецептуры	№ ТК
				Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая		Витамин С			
		2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7		
ДЕНЬ 1 понедельник															
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным	150	180	3,4	4,1	4,7	5,7	19,8	23,8	136,5	163,8	0,4	0,5	17\4	17\4
	Батон с маслом и сыром	30	35	4,0	4,2	6,8	6,9	7,8	10,3	107,4	120,6	0,0	0,0	4\13	4\13
	Напиток из чая с соком	150	180	0,4	0,5	0,1	0,1	11,1	13,3	45,8	54,9	0,6	0,7	24\10	24\10
Итого по приему пищи:		330,0	395,0	7,8	8,8	11,6	12,7	38,7	47,4	289,7	339,3	1,0	1,2		
2 ЗАВТРАК	Йогурт питьевой, м.д.ж. 2,5%	130	170	0,1	0,2	0,1	0,1	6,6	9,8	70,0	90,0	19,5	29,3	15\10	15\10
Итого по приему пищи:		250,0	320,0	0,1	0,2	0,1	0,1	6,6	9,8	70,0	134,0	19,5	29,3		
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	60	0,4	0,8	2,5	5,0	2,1	4,1	32,0	64,0	0,6	1,2	20\1	20\1
	Суп по - болгарски	150	200	1,2	1,6	4,1	5,5	6,6	8,8	71,4	95,2	5,2	6,9	40\2	40\2
	Суфле из мяса кур паровое	60	80	12,2	16,2	10,0	13,4	3,5	4,6	153,6	204,8	0,2	0,2	8\9	8\9
	Капуста тушеная	100	150	2,4	3,5	1,9	2,9	9,1	13,6	67,5	101,3	20,9	31,3	8\3	8\3
	Компот из яблок и изюма	150	180	0,2	0,3	0,2	0,2	12,9	15,5	53,3	63,9	0,0	0,0	2\10	2\10
	Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,3	0,2	0,3	9,6	14,4	47,2	70,8	0,0	0,0	7\13	7\13
	Хлеб ржаной	20	30	1,7	2,6	0,6	0,9	8,9	13,4	48,6	72,9	0,0	0,0	8\13	8\13
Итого по приему пищи:		530,0	730,0	19,6	27,3	19,5	28,2	52,7	74,4	473,6	672,9	26,9	39,6		
ПОЛДНИК	Сырники из творога	80	100	13,7	17,1	7,6	9,5	16,2	20,3	189,6	237,0	0,1	0,2	6\5	6\5
	Соус молочный сладкий	20	30	0,5	0,7	0,9	1,4	3,0	4,5	21,9	32,9	0,1	0,1	2\11	2\11
	Чай с молоком	150	180	1,1	1,4	1,2	1,4	9,1	10,9	49,5	59,4	0,2	0,3	12\10	12\10
Итого по приему пищи:		250,0	310,0	15,3	19,2	9,7	12,3	28,3	35,7	261,0	329,3	0,4	0,6		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360,0	1755,0	42,8	55,5	40,9	53,3	126,3	167,3	1094,3	1475,5	47,0	70,7		

Возрастная категория с 2 до 7 лет

ЧЕТВЕРГ															
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества										№ рецептуры	№ ТК
				Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая		Витамин С			
		2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7		
ДЕНЬ 1 понедельник															
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	180	4,5	5,4	4,0	4,7	23,0	27,7	146,3	175,5	0,3	0,4	14\4	14\4
	Батон с маслом и повидлом	25	40	1,4	1,5	0,4	0,6	7,7	10,3	39,8	53,0	0,0	0,0	9\13	9\13
	Чай с лимоном	150	180	0,1	0,1	0,0	0,0	7,4	8,9	30,0	36,0	0,6	0,7	11\10	11\10
Итого по приему пищи:		325,0	400,0	6,0	7,0	4,4	5,3	38,1	46,9	216,1	264,5	0,9	1,1		
2 ЗАВТРАК	Груши свежие	165	215	0,5	0,6	0,4	0,5	13,1	16,4	69,7	89,9	0,0	0,0	2\14	2\14
Итого по приему пищи:		166,0	214,0	0,5	0,6	0,4	0,5	13,1	16,4	69,7	89,9	0,0	0,0		
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	30	60	0,4	0,7	2,0	4,0	3,3	6,6	32,0	64,0	1,3	2,7	10\1	10\1
	Рассольник с крупой и сметаной	150	200	1,5	2,0	3,2	4,3	10,0	13,3	78,6	104,8	4,3	5,8	11\2	11\2
	Биточки (котлеты) рыбные	60	80	8,2	11,0	1,2	1,6	4,8	6,4	63,0	84,0	0,4	0,5	9\7	9\7
	Картофельное пюре	100	150	2,1	3,1	2,8	4,2	13,8	20,6	90,0	135,0	7,2	10,7	3\3	3\3
	Компот из яблок и кураги	150	180	0,3	0,4	0,2	0,2	12,1	14,5	51,8	62,1	0,0	0,0	1\10	1\10
	Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,3	0,2	0,3	9,6	14,4	47,2	70,8	0,0	0,0	7\13	7\13
	Хлеб ржаной	20	30	1,7	2,6	0,6	0,9	8,9	13,4	48,6	72,9	0,0	0,0	8\13	8\13
Итого по приему пищи:		530,0	730,0	15,7	22,1	10,2	15,5	62,5	89,2	411,2	593,6	13,2	19,7		
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная с шоколадной конфетой	75	75	6,6	6,6	10,8	10,8	43,4	43,4	296,4	296,4	0,1	0,1	24\12	24\12
	Кисломолочный напиток	150	200	4,5	6,0	3,8	5,0	16,5	38,0	117,0	220,0	0,0	0,0	26\10	26\10
Итого по приему пищи:		225,0	275,0	11,1	12,6	14,6	15,8	59,9	81,4	413,4	516,4	0,1	0,1		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1246,0	1619,0	33,3	42,3	29,6	37,1	173,6	233,9	1110,4	1464,4	14,2	20,9		

Возрастная категория: с 2 до 7 лет

ПЯТНИЦА															
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества										№ рецептуры	№ ТК
				Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая		Витамин С			
		2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7	2-3	3-7		
ДЕНЬ 1 понедельник															
ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой	150	200	4,0	5,3	4,5	6,0	11,7	15,6	103,2	137,6	0,5	0,7	21\2	21\2
	Батон с маслом	20	25	1,4	1,8	4,1	4,2	7,8	10,3	72,9	86,1	0,0	0,0	1\13	6\13
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,7	2,2	2,6	10,0	12,0	66,8	80,1	0,4	0,5	13\10	13\10
Итого по приему пищи:		320,0	405,0	7,7	9,6	10,8	12,8	29,5	37,9	242,9	303,8	0,9	1,2		
2 ЗАВТРАК	Йогурт питьевой фруктовый	130	170	0,6	0,8	0,1	1,5	12,1	15,2	70	90	2,4	3,0	20\10	20\10
Итого по приему пищи:		130,0	170,0	0,6	0,8	0,1	1,5	12,1	15,2	70,0	90,0	2,4	3,0		
ОБЕД	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	30	60	0,5	1,1	1,9	3,7	3,6	7,2	34,2	68,4	1,0	2,0	28\1	28\1
	Суп овощной с мясными фрикадельками	150	200	3,8	5,1	9,2	12,3	10,3	13,8	141,0	188,0	6,3	7,1	15\2	15\2
	Печень по - строгановски	100	120	12,6	15,1	13,2	15,8	2,5	3,0	180,0	216,0	9,1	11,0	9\8	9\8
	Каша рисовая рассыпчатая	100	130	3,2	3,7	2,9	3,4	32,2	37,1	170,7	197,0	0,0	0,0	45\3	45\3
	Компот из свежих яблок	150	180	0,3	0,4	0,3	0,4	13,0	15,6	60,0	72,0	0,0	0,0	29\10	29\10
	Хлеб пшеничный	20	30	1,5	2,3	0,2	0,3	9,6	14,4	47,2	70,8	0,0	0,0	7\13	7\13
	Хлеб ржаной	20	30	1,7	2,6	0,6	0,9	8,9	13,4	48,6	72,9	0,0	0,0	8\13	8\13
	Итого по приему пищи:		570,0	750,0	23,6	30,3	28,3	36,8	80,1	104,5	681,7	885,1	15,4	20,1	
ПОЛДНИК	Омлет с картофелем запеченный	80	100	5,1	6,4	3,9	4,9	6,5	8,1	82	102,5	0,8	1,0	4\6	4\6
	Чай с сахаром	150,0	200,0	0,1	1,0	0,0	0,0	7,4	9,8	28,5	38,0	0,0	0,0	10\10	10\10
Итого по приему пищи:		230,0	300,0	5,2	7,4	3,9	4,9	13,9	17,9	110,5	140,5	0,8	1,0		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	1625	37,1	48,1	43,1	56	135,6	175,5	1105,1	1419,4	19,5	25,3		