

Российская Федерация
Томская область Томский район
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад с. Октябрьское» Томского района
(МБДОУ «Детский сад с. Октябрьское» Томского района)
634583 Томская область, Томский район с. Октябрьское, ул. Заводская, 13
телефон/факс : (3822) 925-369 ; e-mail: teremok 86@bk.ru

Заведующий



Утверждаю

С.П.Величко/

Приказ № 85

01.12.2023

Примерное десятидневное меню (зима- весна)

В соответствии с постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 №32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», при использовании:

1. Сборника рецептов блюд для питания детей в дошкольных организациях (сборник технологических нормативов), М.П.Могильный, В.А. Тутельян.

Сезон: зима-весна

День 1. Понедельник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Каша молочная манная	180	150	5,23	4,06	6,08	4,8	24,37	18,18	172,6	131,35	185
2	Бутерброд с маслом	30	30	2,16	2,16	4,46	4,46	10,67	10,67	97,9	97,9	1
3	Какао с молоком	200	180	3,65	3,05	3,21	2,67	12,5	10,41	86,16	71,8	397
итого		410	360	11,04	9,27	13,75	11,93	47,54	39,26	356,66	301,05	
второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	95	95	399
итого		100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	95	95	
обед												
1	Салат из картофеля с зелёным горошком	60	40	1,18	0,79	3,14	2,1	5,87	3,91	56,52	37,68	25
2	Рассольник со сметаной	180	150	2,42	1,88	4,28	2,91	16,02	12,25	67,7	58,8	76
3	Запеканка мясная с лапшой	200	180	23,01	20,7	22,81	20,52	31,59	28,43	425,63	408,65	292
4	Хлеб пшеничный	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	60,5	48,4	
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	
6	Компот сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	13,07	10,89	54,42	45,35	376
итого		695	580	33,05	28,53	31,57	26,6	101,58	83,5	785,77	695,68	
полдник												
1	Молоко кипяченое	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78	400
2	Кондитерское изделие <i>ПЕЧЕНЬЕ</i>	20	15	1,88	1,13	2,45	1,47	18,6	15,8	128,25	115,55	609

	итого	200	165	6,92	5,33	6,95	5,22	27,06	22,85	221,85	193,55	
	ужин											
1	Рыба с тушёными овощами	80	60	11,45	10,12	17,5	14,39	16,65	10,45	195,9	184,53	247
2	Рис отварной	130	110	4,05	3,9	4,06	3,01	33,59	30,35	181,72	159,44	168
3	Хлеб пшеничный	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	60,5	48,4	
4	Чай с лимоном	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	6,03	5,02	21,25	17,71	393
	итого	435	370	17,75	15,82	22,42	18,09	66,9	54,32	459,37	410,08	
	ИТОГО за целый день	1840	1575	69,26	59,45	74,79	61,94	253,08	209,93	1918,65	1695,36	

Сезон: зима-весна

День 2. Вторник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Каша молочная пшённая	180	150	5,22	3,92	6,33	4,94	25,81	20,2	229,96	191,77	168
2	Бутерброд с маслом	35	30	2,58	2,16	4,62	4,46	12,79	10,67	110	97,9	1
3	Кофейный напиток с молоком	200	180	3,48	2,9	3,1	2,58	13,05	10,86	89,48	74,51	395
	итого	415	360	11,28	8,98	14,05	11,98	51,65	41,73	429,44	364,18	
второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	95	95	399
	итого	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	95	95	
обед												
1	Суп картофельный с макаронами	180	150	3,27	1,59	4,77	3,7	16,19	11,57	115,59	108,79	82
2	Тефтели мясные	80	60	6,9	6,1	8,3	7,5	16,1	15,5	202,72	180	286
3	Капуста тушёная	150	100	6,51	4,34	13,89	9,26	35,22	23,48	157,77	105,18	132
4	Хлеб пшеничный	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	60,5	48,4	
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	
6	Компот из сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	13,07	10,89	54,42	45,35	376
	итого	665	520	23,12	17,19	28,3	21,53	115,61	89,46	712,0	584,52	
полдник												
1	Пирог с повидлом печеный	50	50	3,87	3,87	3,24	3,24	34,9	34,9	182,83	182,83	463

2	Чай с сахаром	200	150	0,12	0,1	0,03	0,03	6,03	5,02	21,25	17,71	392
итого		250	200	3,99	3,97	3,27	3,27	40,93	39,92	204,08	200,54	
ужин												
1	Омлет с зелёным горошком	150	120	11,5	9,2	14,24	11,39	14,84	11,87	292,94	186,35	219
2	Хлеб пшеничный	20	15	1,7	1,28	0,66	0,5	8,5	6,38	48,4	36,3	
	Чай с лимоном	200	180	0,15	0,12	0,03	0,03	6,12	5,08	22,27	18,39	393
итого		370	315	13,35	10,6	14,93	11,92	29,46	23,33	363,61	241,04	
ИТОГО за целый день		1800	1495	52,24	41,24	60,65	48,8	247,65	204,44	1804,13	1485,3	

Сезон: зима-весна

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Каша молочная ячневая	180	150	5,72	4,28	6,3	4,98	30,8	24,84	171,06	152,69	185
2	Бутерброд с маслом	35	30	2,58	2,16	4,62	4,46	12,79	10,67	110	97,9	1
3	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	6,03	5,02	21,25	17,71	392
итого		415	360	8,42	6,54	10,95	9,47	49,62	40,53	302,31	268,30	
второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	95	95	399
итого		100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	95	95	

обед												
1	Свекольник со сметаной	180	150	3,52	3,14	6,29	5,08	22,67	19,87	128,41	104,35	58
2	Печень говяжья	60	60	17,9	17,9	19,17	19,17	3,62	3,62	256,38	256,38	278
3	Сметанный соус	30	20	0,53	0,38	1,96	1,65	2,32	1,57	30,14	23,64	354
4	Гречка отварная	130	120	7,57	6,99	4,71	4,35	39	36	228,64	211,05	313
5	Хлеб пшеничный, ржаной 25/50, 20/40	75	60	6,18	4,94	1,33	1,06	35,03	28,02	181,5	145,2	
6	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	13,07	10,89	54,42	45,35	376
	итого	655	560	35,96	33,57	33,47	31,32	115,71	99,97	879,49	785,97	
полдник												
1	Молоко кипяченое	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78	400
2	Булочка домашняя	50	50	4,18	4,18	4,03	4,03	26,25	26,25	158,2	158,2	469
	итого	230	200	9,22	8,38	8,53	7,78	34,71	33,30	251,80	236,20	
ужин												
1	Запеканка творожная со сгущённым молоком	140	120	12,28	11,28	13,26	12,45	35,39	28,43	302,76	258,5	237
2	Хлеб пшеничный	20	15	1,7	1,28	0,66	0,5	8,5	6,38	48,9	36,3	
3	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	6,03	5,02	21,25	17,71	392
	итого	360	315	14,1	12,66	13,95	12,98	49,92	39,83	372,91	312,51	
ИТОГО за целый день		1760	1535	68,2	61,65	67	61,65	259,96	223,63	1901,51	1697,98	

Сезон: зима-весна

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак												
1	Лапша отварная с маслом, сыром	130	110	6,52	4,57	4,15	3,78	32,53	22,78	204,92	162,42	206
2	Бутерброд с маслом	35	30	2,58	2,16	4,62	4,46	12,79	10,67	110	97,9	1
3	Какао с молоком	200	150	3,65	3,05	3,21	2,67	12,50	10,41	86,16	71,80	397
	итого	365	290	12,75	9,78	11,98	10,91	57,82	43,86	401,08	332,12	
второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,00	10,00	95,00	95,00	399
	итого	100	100	0,50	0,50	0,10	0,10	10,00	10,00	95,00	95,00	
обед												
1	Салат из свеклы с растительным маслом	60	40	0,84	0,56	3,06	2,04	8,28	5,52	63,33	42,22	33
2	Суп картофельный рыбный	200	150	6,88	5,16	6,72	5,04	11,47	8,60	133,80	100,35	87
3	Плов с курицей	150	130	15,96	13,48	21,45	17,54	38,96	30,18	304,48	209,19	304
4	Хлеб пшеничный	25	15	2,13	1,28	0,83	0,50	10,63	6,38	60,50	36,30	
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,50	0,40	24,40	19,52	121,00	96,80	
6	Компот из сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	13,07	10,89	54,42	45,35	376
	итого	665	525	30,12	23,94	32,57	25,53	106,81	81,09	737,53	530,21	
полдник												
1	Напиток кисломолочный "СНЕЖОК"	180	150	5,04	4,20	4,50	3,75	7,20	6,00	95,40	79,50	401
2	Кондитерское изделие ПРЯНИК	30	20	2,03	1,35	5,16	3,44	42,90	28,60	141,38	94,25	609
	итого	210	170	7,07	5,55	9,66	7,19	50,10	34,60	236,78	173,75	

ужин												
1	Сырники с морковью с сгущён. молоком	140	120	10,50	9,45	17,31	16,93	29,87	26,63	266,30	247,10	233
3	Хлеб пшеничный	20	15	1,70	1,28	0,66	0,50	8,50	6,38	48,90	36,30	
4	Чай с лимоном	200	180	0,15	0,12	0,03	0,03	6,12	5,08	22,27	18,39	393
	итого	360	315	12,35	10,85	18,00	17,46	44,49	38,09	337,47	301,79	
ИТОГО за целый день		1700	1400	62,79	50,62	72,31	61,19	269,22	207,64	1807,9	1432,87	

Сезон: зима-весна

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный гречневый	200	150	5,71	4,28	5,73	4,3	26,89	20,17	182,3	136,72	94
2	Бутерброд с маслом, сыром 35/6/10, 25/4/7	51	36	5,34	3,77	8,06	17,5	17,5	12,2	184,4	116	3
3	Кофейный напиток с молоком	200	180	3,48	2,9	3,1	2,58	13,05	10,86	89,48	74,51	395
	итого	451	366	14,53	10,95	16,89	24,38	57,44	43,23	456,18	327,23	
второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	95	95	399
	итого	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	95	95	

обед												
1	Салат из свежих огурцов	60	40	0,46	0,31	3,65	2,43	1,42	0,95	40,38	26,92	13
2	Суп гороховый с гренками	180	150	4,06	3,88	5,35	5,04	17,3	16,13	109,41	99,71	81
3	Котлета мясная с соусом	80	60	6,65	6,05	6,96	5,37	12,3	8,49	154,1	140,97	282
4	Лапша отварная с маслом	130	110	6,52	4,57	4,15	3,78	32,53	22,78	204,92	162,42	205
5	Хлеб пшеничный	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	98,4	98,4	
6	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	
7	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	13,07	10,89	54,42	45,35	376
	итого	700	570	23,70	19,97	21,28	17,69	109,52	87,26	782,63	670,57	
полдник												
1	Напиток кисло-молочный "ЙОГУРТ"	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	401
2	Батон сдобный	20	20	1,58	1,58	0,2	0,2	10,38	10,38	47,2	47,2	
3	Фрукты свежие ЯБЛОКО	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	19,95	95	90,25	368
	итого	300	265	8,12	7,21	5,20	4,43	38,58	36,33	237,60	216,95	
ужин												
1	Картофельное пюре	130	110	2,97	2,62	4,8	3,91	18,57	16,7	133,85	116,07	321
2	Кабачковая икра	50	30	0,85	0,55	2,12	1,08	5,3	3,17	49,66	28,61	54
3	Хлеб пшеничный	25	15	2,13	1,28	0,83	0,5	10,63	6,38	60,5	36,3	
4	Чай с лимоном	200	180	0,15	0,12	0,03	0,03	6,12	5,08	22,27	18,39	393
	итого	405	335	6,1	4,57	7,78	5,52	40,62	31,33	266,28	199,37	393
ИТОГО за целый день		1956	1636	52,95	43,20	51,25	52,12	256,16	208,15	1837,69	1509,12	

Сезон: зима-весна

День 6. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Каша молочная кукурузная	180	150	5,23	4,86	7,08	5,8	20,37	18,18	172,6	141,35	185
2	Бутерброд с маслом	35	30	2,58	2,16	4,62	4,46	12,79	10,67	110	97,9	1
3	Какао с молоком	200	180	3,65	3,05	3,21	2,67	12,5	10,41	86,16	71,8	397
	итого	415	360	11,46	10,07	14,91	12,93	45,66	39,26	368,76	311,05	
второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	95	95	399
	итого	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	95	95	
обед												
1	Суп с фасолью со сметаной	200	150	4,39	3,29	4,22	3,16	13,06	9,79	107,8	80,85	81
2	Печень говяжья	60	60	17,9	17,9	19,7	19,7	3,62	3,62	256,38	256,38	278
3	Сметанный соус	30	20	0,53	0,38	1,96	1,65	2,32	1,57	30,14	23,64	354
4	Каша вязкая (рис)	130	110	4,05	3,9	4,06	3,01	33,59	30,35	181,72	159,44	
5	Кисель	180	150	0,28	0,22	0,08	0,06	15,65	12,6	59,57	47,52	168
6	Хлеб пшеничный, ржаной 25/50, 12/40	75	55	6,18	4,52	1,33	0,9	35,03	25,9	181,5	133,1	378
	итого	675	545	33,33	30,21	31,35	28,48	103,27	83,83	817,11	700,93	

полдник												
1	Молоко кипяченое	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78	400
2	Булочка домашняя	50	50	4,18	4,18	4,03	4,03	26,25	26,25	158,20	158,20	469
итого		230	200	9,22	8,38	8,53	7,78	34,71	33,30	251,80	236,20	
ужин												
1	Биточки рыбные запечённые	80	60	8,46	7,77	7,04	6,64	25,94	21,11	172,97	154,86	255
2	Каша вязкая с маслом (перловка)	130	110	4,12	4,03	3,6	3,48	30,23	29,45	169,62	147,94	168
3	Чай с лимоном	200	180	0,15	0,12	0,03	0,03	6,12	5,08	22,27	18,39	393
4	Хлеб пшеничный	20	15	1,7	1,28	0,66	0,5	8,2	6,38	48,4	36,3	
итого		430	365	14,43	13,2	11,33	10,65	70,49	62,02	413,26	357,49	
ИТОГО за целый день		1850	1570	68,94	62,36	66,22	59,94	264,13	228,41	1945,93	1700,67	

Сезон: зима-весна

День 7. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Каша молочная геркулесова	180	150	6,76	5,55	6,1	4,83	25,22	24,7	250,6	230,6	185
2	Бутерброд с маслом	35	30	2,58	2,16	4,62	4,46	12,79	10,67	110	97,9	1

3	Чай с лимоном	200	180	0,15	0,12	0,03	0,03	6,12	5,08	22,27	18,39	393
	итого	415	360	9,49	7,83	10,75	9,32	44,13	40,45	382,87	346,89	
второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	95	95	399
	итого	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	95	95	
обед												
1	Икра кабачковая	50	30	0,85	0,55	2,12	1,08	5,3	3,17	49,66	28,61	54
2	Суп крестьянский со сметаной	180	150	2,39	1,82	4,67	3,26	14,98	11,71	111,71	83,46	80
3	Гуляш из отварного мяса с подливом	80	60	7,9	7,56	15,62	13,19	15,44	13,29	126,07	113,28	277
4	Картофельное пюре	130	110	2,97	2,62	4,8	3,91	18,57	16,7	133,85	116,07	321
5	Хлеб пшеничный	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	60,5	48,4	
6	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	
7	Компот из сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	13,07	10,89	54,42	45,35	376
	итого	695	560	20,55	17,71	28,55	22,51	102,39	83,78	657,21	531,97	
полдник												
1	Напиток кисломолочный СНЕЖОК	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	401
2	Кондитерские изделия ВАФЛИ	40	20	0,44	0,22	0,04	0,02	0,64	0,32	125,5	92,75	609
	итого	220	170	5,48	4,42	4,54	3,77	7,84	6,32	220,90	172,25	
ужин												
1	Запеканка творожная со сгущённым молоком	140	120	12,82	11,28	13,26	12,45	35,39	28,43	302,76	258,5	237
2	Хлеб пшеничный	20	20	1,7	1,7	0,03	0,66	8,5	5,02	48,4	48,4	
3	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	6,03	5,08	21,25	17,71	392
	итого	360	320	14,64	13,08	13,32	13,14	49,92	38,53	372,41	324,61	
ИТОГО за целый день		1790	1510	50,66	43,54	57,26	48,84	214,28	179,08	1728,39	1470,72	

1	Молоко кипяченое	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78	400
2	Крендель сахарный	70	60	1,33	1,06	5,4	4,91	45,88	40,06	180,55	160,55	460
3	Фрукты свежие ЯБЛОКО	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	19,95	95	90,25	368
итого		350	305	7,87	6,69	10,40	9,14	75,34	67,06	369,15	328,80	
ужин												
1	Рыба тушёная с овощами	80	60	10,12	11,45	17,5	14,39	16,65	10,45	195,9	184,53	247
2	Картофель отварной с маслом	130	110	2,62	2,22	3,42	2,62	21,22	17,95	130,02	107,14	125
3	Хлеб пшеничный	20	15	1,7	1,28	0,66	0,5	8,5	6,38	48,4	36,3	
4	Чай с лимоном	200	180	0,15	0,12	0,03	0,03	6,12	5,08	22,27	18,39	393
итого		430	365	14,59	15,07	21,61	17,54	52,49	39,86	396,59	346,36	
ИТОГО за целый день		1950	1665	57,4	51,0	59,1	49,9	268,6	221,8	1712,2	1481,9	
Сезон: зима-весна												
День 9. Четверг												
Неделя вторая												
Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет												
Прием пищи												№
Наименование блюд												рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с лапшой	180	150	7,38	6,02	6,12	4,79	25,6	20,8	231,6	200,9	93
2	Бутерброд с маслом	35	30	2,58	2,16	4,62	4,46	12,79	10,67	110	97,9	1
3	Какао с молоком	200	180	3,65	3,05	3,21	2,67	12,5	10,41	86,16	71,8	397
итого		415	360	13,61	11,23	13,95	11,92	50,89	41,88	427,76	370,60	
второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	95	95	399

	ягодные											
	итого	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	95	95	
обед												
1	Сельдь солёная порционно	30	25	5,25	4,25	2,56	2,13	0	0	43,2	36	8
2	Щи из свежей капусты со сметаной	180	150	1,98	1,65	4,44	4,26	12,51	10,25	98,88	86,46	57
3	Плов с курицей	150	130	15,96	13,48	21,45	17,54	38,96	30,18	304,49	209,19	304
4	Хлеб пшеничный	25	15	2,13	1,28	0,83	0,5	10,63	6,38	60,5	36,3	
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	
6	Компот из сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	13,07	10,89	54,42	45,35	376
	итого	615	510	29,63	24,12	29,79	24,84	99,57	77,22	682,49	510,10	
полдник												
1	Флоды свежие БАНАН	100	95	0,26	0,25	0,17	0,16	11,47	10,9	52	49,4	368
2	Молоко кипяченое	180	150	5,04	4,20	4,50	3,75	8,46	7,05	93,60	78,00	400
3	Батон сдобный	40	20	3,16	1,58	0,4	0,2	10,38	10,38	94,4	47,2	
	итого	320	265	8,46	6,03	5,07	4,11	30,31	28,33	240,00	174,60	
ужин												
1	Сырники с морковью и сгущённым молоком	140	120	10,5	9,45	17,31	16,93	29,87	26,63	266,3	247,1	233
2	Хлеб пшеничный	20	15	1,7	1,28	0,66	0,5	8,5	6,38	48,4	36,3	
3	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	6,03	5,02	21,25	17,71	392
	итого	360	315	12,32	10,83	18,0	17,46	44,4	38,03	335,95	301,11	
ИТОГО за целый день		1810	1550	64,52	52,71	66,91	58,43	235,17	195,46	1781,2	1451,41	

Сезон: зима-весна

День 10. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Каша молочная рисовая	180	150	8,7	7,55	8,1	7,81	36,8	26,7	170,6	150,6	168
2	Бутерброд с маслом	35	30	2,58	2,16	4,62	4,46	12,79	10,67	110	97,9	1
3	Чай с лимоном	200	180	0,15	0,12	0,03	0,03	6,12	5,08	22,27	18,39	393
	итого	415	360	11,43	9,83	12,75	12,30	55,71	42,45	302,87	266,89	
второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	95	95	399
	итого	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10	10	95	95	
обед												
1	Борщ со сметаной	180	150	1,98	1,65	4,44	4,26	12,51	10,25	98,88	86,46	57
2	Шницель мясной	70	50	6,65	6,15	6,96	5,37	12,3	8,49	154,1	140,97	282
3	Гороховое пюре	130	120	14,95	13,8	4,04	3,72	33,02	30,48	201,24	185,76	
4	Хлеб пшеничный	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	60,5	48,4	
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	
6	Компот из сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	13,07	10,89	54,42	45,35	376
	итого	635	530	30,02	26,76	16,78	14,42	105,93	88,13	690,14	603,74	
полдник												

1	Напиток кисло-молочный ЙОГУРТ	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	401
2	Булочка (слойка)	50	50	4,16	4,16	5,83	5,83	26,64	26,64	167,09	167,09	469
3	Фрукты свежие ЯБЛОКО	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	19,95	95	90,25	
	итого	330	295	10,70	9,79	10,83	10,06	54,84	52,59	357,49	336,84	
	ужин											
1	Омлет натуральный	130	100	3,58	3,2	7,17	6,03	10,9	9,45	213,56	164,78	215
2	Кукуруза отварная консервированная	50	30	1,1	0,88	0,2	0,16	5,6	4,48	29	23,2	133
3	Хлеб пшеничный	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	48,4	48,4	
4	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	6,03	5,02	21,25	17,71	392
	итого	400	330	6,5	5,88	8,06	6,88	31,03	27,45	312,21	254,09	
	ИТОГО за целый день	1880	1615	59,15	52,76	48,52	43,76	257,51	220,62	1757,71	1556,56	
	Итого за весь период	18870	16057	554,76	473,37	603,39	512,48	2593,7	2186,9	18079,2	15426,88	
	Итого среднее значение			55,48	47,34	60,34	51,25	259,37	218,69	1807,92	1542,69	