

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 11
г. КОНАКОВО


«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ
Детского сада № 11
г. Конаково
 Е.Г. Спицына
"1" сентября 2025г.

**Примерное 10-дневное меню
для детей от 1 года до 3-х лет
и
детей от 3-х лет до 7 лет
с 12-часовым пребыванием**

День	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.)					Пищевые вещества (г.)					Рецептура
		ясли	сад	ясли с 1,5-3					сад с 3-7					Сборник рецептов
1				Б	Ж	У	Ккал	Vit «С»	Б	Ж	У	Ккал	Vit «С»	
День недели - ПОНЕДЕЛЬНИК														
Завтрак														
	Каша молочная геркулесовая	150	200	5,3	8,2	18	165	0,6	6,55	10,0	22,3	202,3	0,6	168
	Чай с молоком	150	200	2,14	2,4	15,52	89,0	0,99	2,86	3,2	20,68	118,6	1,19	394
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	50/10	2,359	6,36	14,97	128,2	0,06	3,9	9,76	24,92	196	0,10	1
		337	460	9,799	16,96	48,49	382,2	1,65	13,31	22,96	67,9	516,9	1,89	
Обед														
	Суп картофельный с мясом	200	250	5,94	4,65	14,25	118,6		8,09	6,6	19,6	162,1		96
	Котлета мясная	60	70	11,65	8,14	13,38	135,42		13,6	9,5	15,61	158		298
	Макароны отварные	110	110	4,6	4,3	30,78	183,26		4,7	4,4	31,41	187		205
	Соус томатный	20	30	0,36	2,64	2,98	37,77		0,54	3,96	4,48	56,65		30
	Отвар шиповника	150	200	0,375		17,085	70,125		0,5		22,78	93,5		22a
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	13,68	72,4	1,29	3,3	0,6	17,1	90,5	1,29	520
	Хлеб пшеничный	10	20	0,76	0,3	4,96	26,0		1,52	0,6	9,92	52,0		520 №1
		590	730	26,325	20,51	97,15	715,7		32,25	25,66	102,9	799,75		
Полдник														
	Сок	100	150	0,7	-	8,1	35	6,0	0,75	-	19,05	79	6,0	399
		100	150	0,7	-	8,1	35	6,0	0,75	-	19,05	79	6,0	399
Ужин														
	Сосиска варенная	97	97	11,8	18,9		216,4		11,8	18,9		216,4		275
	Гречневая каша	100	150	3,17	3,32	15,56	106,3	14,82	5,7	5,18	27,99	184,5	14,82	313
	Соус томатный	20	30	0,36	2,64	2,98	37,77		0,54	3,96	4,48	56,65		30
	Чай с сахаром	150	200	0,047	-	12,74	48,3	1,19	0,06	-	15,98	60,6	1,43	379
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,6	9,92	52,0		1,52	0,6	9,92	52,0		520,1
		387	497	17,137	25,46	41,2	460,77		19,62	28,64	58,37	570,15		
	Всего за день	1414	1837	53,961	62,93	194,94	1593,67		65,88	77,02	248,22	1965,8		

День	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.) если с 1,5-3					Пищевые вещества (г.) сад с 3-7					Рецентура
		если	сад	Б	Ж	У	Ккал	Vit «С»	Б	Ж	У	Ккал	Vit «С»	Сборник рецептур
2	День недели -ВТОРНИК													
Завтрак														
	Каша молочная пшѐнная	150	200	6,2	8,0	25,0	195,5	0,5	7,68	9,7	32,1	246	0,5	4,4.
	Кофе на молоке	150	180	2,37	2,0	11,96	70,83	0,98	2,85	2,41	14,36	91,0	1,18	414
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	40/10	2,36	6,36	14,97	128,2	0,06	3,15	9,0	20,02	175,7	0,08	1
		337	430	10,93	19,36	51,93	394,53		13,76	21,11	66,48	512,7		
Обед														
	Салат из свеклы	38	58	0,34	2,0	3,77	35,1		0,52	3,05	5,76	53,6		20
	Щи со сметаной	200/7	250/10	2,62	4,14	15,12	105,1	11,19	3,3	5,2	19,0	132,0	18,46	73
	Рыба по польски	77	115	10,24	8,3	5,8	131,9		15,3	12,4	8,6	197		282
	Картофельное пюре	150	180	3,65	4,9	23,5	151,56	8,5	4,5	6,1	29,0	187,6	8,5	126
	Компот из св.фруктов	150	180	0,27	-	14,9	97	0,3	0,18	-	21,5	83,9	1,72	372
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	13,68	72,4	1,29	3,3	0,6	17,1	90,5	1,29	с520
	Хлеб пшеничный	10	20	0,76	0,3	4,96	26,0		1,52	0,6	9,92	52,0		520 №1
		672	863	20,52	20,12	81,73	619,06		28,62	27,95	110,88	696,6		
Полдник														
	Молоко	150	200	4,5	4,8	7,05	90	0,9	6,0	6,4	9,4	120,0	0,9	400
		150	200	4,5	4,8	7,05	90	0,9	6,0	6,4	9,4	120,0	0,9	400
Ужин														
	Запеканка творожно-рисовая	175	235	18,54	14,29	39,54	357,9		24,9	19,2	53,1	480,6		
	Соус сметанный	30	40	0,64	3,02	7,32	58,2	0,03	0,86	4,03	9,76	77,6	0,04	354
	Чай с сахаром	150	200	0,047	-	12,74	48,3	1,19	0,06	-	15,98	60,6	1,43	397
	Хлеб пшеничный	30	30	2,31	0,9	14,9	78,0		2,31	0,9	14,9	78,0		1
		385	505	21,507	18,21	74,5	542,4		28,13	24,13	93,74	696,8		
	Всего за день	1544	1998	87,457	62,49	215,21	1645,99		76,51	79,59	280,5	2026,1		

День	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.) если с 1,5-3					Пищевые вещества (г.) сад с 3-7					Рецептура
		ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	Vit «С»	Б	Ж	У	Ккал	Vit «С»	Сборник рецептур
3	День недели -СРЕДА													
Завтрак														
	Каша молочная манная	150	200	5,3	8,2	18,0	165	0,5	6,23	8,9	25,67	206,3	0,5	168,125
	Какао на молоке	150	180	3.06	2.66	13.22	89.4	1.15	3.37	3.19	15.82	107	1.43	416
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	40/10	2,36	6,36	14,97	128,2	0,06	3.15	9.0	20.02	175.7	0.08	1
		337	430	10,72	17,22	46,19	382,6	1,71	12,75	21,09	61,51	489,0	2,01	
Обед														
	Суп вермишелевый	200	250	2,08	2,128	14,06	83,92		2,6	2,66	17,7	104,9		
	Шницель мясной	70	80	15,0	10,1	5,15	170,9		16,3	10,8	5,76	185,7		282
	Гречневая каша	100	150	3.17	3.32	15.56	106.3	14.82	5.7	5.18	27.99	184.5	14.82	313
	Соус томатный	20	30	0.36	2.64	2.98	37.77		0.54	3.96	4.48	56.65		
	Компот из сухофруктов	150	200	0,45	-	21,88	85,6	4,3	0,54	-	27,85	107,7	5,2	376
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	13,68	72,4	1,29	3,3	0,6	17,1	90,5	1,29	с520
	Хлеб пшеничный	10	20	0,76	0,3	4,96	26,0		1,52	0,6	9,92	52,0		520 №1
		590	780	24,46	18,968	78,27	582,89		30,5	53,8	110,8	781,95		
Полдник														
	Чай	150	200	0,06	-	15,98	60,6	0,015	0,06	-	15,98	60,6	0,015	
	конфета	20	20	0,64	4,22	13,36	90,6		0,64	4,22	13,36	90,6		
		170	220	0,7	4,22	29,34	151,2	0,015	0,7	4,22	29,34	151,2	0,015	
Ужин														
	Яйцо вареное	40	40	5,32	4,66	0,3	63		5,32	4,66	0,3	63		213
	Овощное рагу	180	250	4,10	6,19	9,84	100,08		5,7	8,6	13,7	139		
	Чай с сахаром	150	200	0,047	-	12,74	48,3	1.19	0.06	-	15.98	60.6	1.43	397
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,6	9,92	52,0		1,52	0,6	9,92	52,0		520,1
		390	510	10,987	11,45	32,8	263,38		12,6	13,86	39,9	314,6		
	Всего за день	1487	1940	46,867	51,858	186,6	1380,07		56,55	92,97	241,55	1736,75		

День	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.) если с 1,5-3					Пищевые вещества (г.) сад с 3-7					Рецептура
		если	сад	Б	Ж	У	Ккал	Vit «С»	Б	Ж	У	Ккал	Vit «С»	Сборник рецептур
4	День недели -ЧЕТВЕРГ													
Завтрак														
	Каша молочная «Дружба»	200	250	4,24	9,57	25,5	211,04	0,4	5,3	11,97	31,9	263,8	0,8	44
	Кофейный напиток	150	180	2,37	2,0	11,96	70,83		2,85	2,41	14,36	91,0		414
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	40/10	2,36	6,36	14,97	128,2	0,06	3,15	9,0	20,02	175,7	0,08	520/1
		380/7	470/10	8,97	17,93	52,43	410,07	0,46	11,3	23,38	66,28	530,5		
Обед														
	Суп гороховый с гренками	150	200	5,39	3,25	20,89	136,7		12,54	6,2	27,73	182,4		81
	Биточки рыбные	60	70	7,61	2,45	5,33	74	0,18	10,09	3,26	6,79	97	0,24	255
	Рис отварной	100	150	5,73	4,06	25,76	162		8,59	6,09	38,64	243		315
	Соус томатный	20	30	0,36	2,64	2,98	37,77		0,54	3,96	4,48	56,65		30
	Компот из свежих фруктов	150	180	-	-	14,16	54,16	1,72	-	-	17,0	65,0	1,72	372
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	13,68	72,4		3,3	0,6	17,2	90,5		520
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,6	9,92	52,0		1,52	0,6	9,92	52,0		520,1
		540	700	23,25	13,48	69,12	589,03		36,58	20,71	121,76	786,55		
Полдник														
	йогурт	150	200	4,35	2,25	16,5	103,5		5,8	3,0	22,0	138,0		
	Печенье	25	25	1,88	4,32	16,56	113		1,88	4,32	16,56	113		
		175	225	6,23	6,32	33,06	216,5		7,68	7,32	38,56	251		
Ужин														
	Салат из зеленого горошка	30	50	1,5	1,06	4,54	32,7	4,4	22	21	6,1	52	6,94	836
	Картофельное пюре	150	180	3,75	5,08	24,16	156,33	8,5	4,5	6,1	29,0	187,6	8,5	126
	Чай	150	200	0,04	-	11,99	45,5	1,19	0,06	-	15,98	60,6	1,43	379
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,6	9,92	52,0		1,52	0,6	9,92	52,0		520,1
		350	450	6,81	6,74	50,61	286,53		55,202	27,7	61,0	352,2		
	Всего за день	1452	1855	45,26	44,47	205,22	1502,13		110,762	79,11	287,6	1920,25		

День	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.) если с 1,5-3					Пищевые вещества (г.) сад с 3-7					Рецептура
		если	сад	Б	Ж	У	Ккал	Vit «С»	Б	Ж	У	Ккал	Vit «С»	Сборник рецептур
5	День недели -ПЯТНИЦА													
	Завтрак													
	Каша молочная рисовая	160	210	5.4	16.3	26.13	212.8	1.2	6.4	18.2	32.1	248.4	1.59	199
	Какао на молоке	150	180	3.06	2.66	13.22	89.4		3.37	3.19	15.82	107		416
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/6	40/5/9	3,8	5,6	14,15	143,0	0,04	5,36	7,9	19,96	174,1	0,06	1
		351	444	12,26	24,56	53,53	445,2		15,13	29,29	67,88	529,5		
	Обед													
	Суп овощной	150	200	1,17	3,2	5,58	62,6		1,56	4,29	7,44	83,5		44
	Шницель куриный	90	90	25.88	10.34	17.13	266.8		25.88	10.34	17.13	266.8		283
	Макароны отварные	110	110	4.6	4.3	30.78	183.26		4.7	4.4	31.41	187		205
	Соус томатный	20	30	0.36	2.64	2.98	37.77		0.54	3.96	4.48	56.65		30
	Отвар из шиповника	150	200	0,375		17,085	70,125		0,5		22,78	93,5		22a
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	13,68	72,4	-	3,3	0,6	16,7	90,5	-	c520
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,6	9,92	52,0		1,52	0,6	9,92	52,0		520,1
		580	700	36,545	12,56	97,155	744,955		38,0	15,19	109,86	829,95		
	Полдник													
	кисель	150	200	-	-	22.7	90		-	-	30.0	118.8		378
		150	200	-	-	22.7	90		-	-	30.0	118.8		378
	Ужин													
	Сосиска варенная	97	97	11.8	18.9		216.4		11.8	18.9		216.4		275
	Гречневая каша	100	150	3.17	3.32	15.56	106.3	14.82	5.7	5.18	27.99	184.5	14.82	313
	Соус томатный	20	30	0.36	2.64	2.98	37.77		0.54	3.96	4.48	56.65		30
	Чай с сахаром	150	200	0,047	-	12.74	48.3	1.19	0.06	-	15.98	60.6	1.43	379
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,6	9,92	52,0		1,52	0,6	9,92	52,0		520,1
		387	497	17,137	25,46	41,2	460,77		19,62	28,64	58,37	570,15		
	Всего за день	1468	1841	65,942	62,58	214,585	1740,925		72,75	73,12	58,37	2048,4		

День	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.) если с 1,5-3					Пищевые вещества (г.) сад с 3-7					Рецептура
		ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	Vit «С»	Б	Ж	У	Ккал	Vit «С»	Сборник рецептур
6	День недели -ПОНЕДЕЛЬНИК													
Завтрак														
	Каша молочная геркулесовая	150	200	5,3	8,2	18,0	165	0,6	6,55	10,0	22,3	202,3	0,6	4.4. 168
	Чай с молоком	150	200	2,14	2,4	15,52	89,0	0,5	2,6	2,2	19,0	118,6	0,5	394
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	40/10	2,36	6,36	14,97	128,2	0,06	3.15	9.0	20.02	175.7	0.08	1
		337	450	9,8	16,96	48,97	382,8		12,3	21,2	61,32	496,6		
Обед														
	Салат из зелёного горошка	30	50	1,5	1,06	4,54	32,7	4,4	22	21	6,1	52	6,94	836
	Щи со сметаной	200/7	250/10	2,64	4,16	15,2	105,6		3,3	5,2	19,0	132,0		
	Плов с курицей	150	200	19,37	12,52	34,08	328,61	0,38	24,56	16,76	45,53	423,93	0,96	304
	Компот из сухофруктов	150	200	0,45	-	21,88	85,6	4,3	0,54	-	27,85	107,7	5,2	376
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	13,68	72,4	-	3,3	0,6	17,1	90,5		520
	Хлеб пшеничный	10	20	0,76	0,3	4,96	26,0		1,52	0,6	9,92	52,0		
		587	730	27,36	21,52	94,34	650,91		55,22	54,22	125,5	858,13		
Полдник														
	Сок	100	150	0,7	-	8,1	35	6,0	1,5	-	12,15	52,5	7,20	399
	Вафли	25	25	0,75	8,9	13,625	113		0,75	8,9	13,625	113		
		125	175	0,75	8,9	21,725	148		2,25	8,9	25,775	165,5		
Ужин														
	Макароны с сыром и маслом	200	250	9,69	8,29	33,04	249,5		11,87	10,61	40,85	309,3		д/в87
	Кисель	150	200	-	-	21,85	81,92	11,25	-	-	28,84	108,4	13,5	383,384
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,6	9,92	52,0		1,52	0,6	9,92	52,0		520,1
	Яблоко	115	115	0,46	-	11,96	51,75	7	0,46	-	11,96	51,75	10	368
		485	565	11,18	8,89	76,77	435,17		13,85	11,21	91,96	521,45		
	Всего за день	1534	1920	19,09	56,27	241,805	1616,88		83,62	92,53	304,555	2041,68		

День	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.) если с 1,5-3					Пищевые вещества (г.) сад с 3-7					Рецептура
		если	сад	Б	Ж	У	Ккал	Vit «С»	Б	Ж	У	Ккал	Vit «С»	Сборник рецептур
7	День недели - ВТОРНИК													
Завтрак														
	Каша молочная пшѣнная	150	200	6,2	8,0	25,0	195,5	0,5	7,68	9,7	32,1	246	0,5	4,4
	Кофе на молоке	150	180	2,37	2,0	11,96	70,83	0,98	2,85	2,41	14,36	91,0	1,18	414
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	40/10	2,36	6,36	14,97	128,2	0,06	3,15	9,0	20,02	175,7	0,08	1
		337	430	10,93	16,36	51,93	394,53		13,76	21,11	66,48	512,7		
Обед														
	Борщ со сметаной	200/7	250/10	2,75	4,4	17,5	114,1	9,4	3,2	5,2	21,5	141,0	15,62	62
	Биточки рыбные	60	70	7,61	2,45	5,33	74	0,18	10,09	3,26	6,79	97	0,24	255
	Картофельное пюре	150	180	3,65	4,9	23,5	151,56	8,5	4,5	6,1	29,0	187,6	8,5	126
	Компот из св.фруктов	150	180	0,27	-	14,9	57	0,3	0,18	-	21,5	83,9	1,72	372
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	13,68	72,4		3,3	0,6	17,1	90,5		с520
	Хлеб пшеничный	10	20	0,76	0,3	4,96	26,0		1,52	0,6	9,92	52,0		520
		617	760	17,68	12,53	79,87	495,06		22,79	15,76	105,81	652		
Полдник														
	Сок	100	150	0,7	-	8,1	35	6,0	1,5	-	12,15	52,5	7,20	399
		100	150	0,7	-	8,1	35	6,0	1,5	-	12,15	52,5	7,20	399
Ужин														
	Пудинг творожно -манный	100	130	15,59	11,5	15,18	227,58	0,28	20,52	14,7	21,18	299,4	0,44	235
	Соус сметанный	30	40	0,64	3,02	7,32	58,2	0,34	0,86	4,03	9,76	77,6	0,69	354
	Молоко	150	200	4,5	4,8	7,05	90	0,9	6,0	6,4	9,4	120,0	0,9	400
	Хлеб пшеничный	30	30	3,0	0,36	19,88	90,4		3,0	0,36	19,88	90,4		1
	Всего за день	310	400	23,73	19,68	49,43	466,18		30,38	25,48	60,22	587,4		

День	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.) если с 1,5-3					Пищевые вещества (г.) сад с 3-7					Рецептура
		если	сад	Б	Ж	У	Ккал	Vit «С»	Б	Ж	У	Ккал	Vit «С»	Сборник рецептур
8	День недели - СРЕДА													
	Завтрак													
	Каша молочная манная	150	200	5,3	8,2	18,0	165	0,5	6,23	8,9	25,67	206,3	0,5	168,125
	Какао на молоке	150	180	3,06	2,66	13,22	89,4	1,15	3,37	3,19	15,82	107	1,43	416
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	40/10	2,36	6,36	14,97	128,2	0,06	3,15	9,0	20,02	175,7	0,08	1
		337	430	10,72	17,22	46,19	382,6	1,71	12,75	21,09	61,51	489,0	2,01	
	Обед													
	Рассольник со сметаной	150	200	7,77	6,06	9,46	84,7	0,14	10,58	10,31	16,08	121,25	2,5	76
	Ёжики в томатном соусе	65/50	65/50	18,1	13,46	15,7	273		18,1	13,46	15,7	273		
	Капуста тушёная	150	200	3,9	5,63	19,78	144,8	1,42	5,1	7,36	25,85	189,2	1,89	132
	Отвар из шиповника	150	200	0,375		17,085	70,125		0,5		22,78	93,5		22a
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	13,36	72,4		3,3	0,6	17,1	90,5		с520
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,6	9,92	52,0	-	1,52	0,6	9,92	52,0	-	520,1
		625	785	34,305	26,23	85,305	697,025		39,1	32,33	106,86	633,25		
	Полдник													
	Чай	150	200	0,06	-	15,98	60,6	0,015	0,06	-	15,98	60,6	0,015	
	конфета	20	20	0,64	4,22	13,36	90,6		0,64	4,22	13,36	90,6		
		170	220	0,7	4,22	29,34	151,2	0,015	0,7	4,22	29,34	151,2	0,015	
	Ужин													
	Салат с кукурузы	30	50	23,1	1,85	2,4	29,76		38,5	3,09	4,02	49,6		12
	Булочка домашняя	70	80	1,92	4,03	27,3	166,95		2,2	4,61	31,2	190,8		
	кисель	150	200	-	-	22,7	90		-	-	30,0	118,8		378
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,6	9,92	52,0		1,52	0,6	9,92	52,0		520,1
	Яблоко	115	115	0,46	-	11,96	51,75	7	0,46	-	11,96	51,75	10	368
		385	465	27,0	6,48	74,28	390,46		42,68	8,3	87,1	462,95		
	Всего за день	1517	1900	72,725	54,15	235,115	1621,285		95,23	65,94	284,81	1736,95		

День	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.) если с 1,5-3					Пищевые вещества (г.) сад с 3-7					Рецептура
		ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	Vit «С»	Б	Ж	У	Ккал	Vit «С»	Сборник рецептур
9	День недели - ЧЕТВЕРГ													
Завтрак														
	Каша молочная из разных круп «Дружба»	200	250	4,24	9,57	25,5	211,04	0,4	5,3	11,97	31,9	263,8	0,8	44
	Кофейный напиток	150	180	2,37	2,0	11,96	70,83		2,85	2,41	14,36	91,0		414
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/6	40/5/9	3,8	5,6	14,15	143,0	0,04	5,36	7,9	19,96	174,1	0,06	1
		391	484	11,41	17,17	51,61	424,87		13,31	22,28	66,22	528,9		
Обед														
	Салат из св.капусты	45	60	0,72	2,99	4,8	47,25	0,55	0,96	3,99	6,4	63,0		
	Суп вермишелевый	200	250	2,08	2,128	14,06	83,92		2,6	2,66	17,7	104,9		
	Рагу куриное	150	200	13,86	8,05	15,41	192,3		18,48	10,74	20,55	256,5		
	Компот из св.фруктов	150	180	0,27	-	14,9	97	0,3	0,18	-	21,5	83,9	1,72	372
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	13,69	72,4		3,3	0,06	17,1	90,5		с520
	Хлеб пшеничный	10	20	0,76	0,3	4,96	26,0		1,52	0,6	9,92	52,0		520
		595	760	20,33	13,948	67,82	518,87		27,04	18,05	93,17	650,8		
Полдник														
	Сок	100	150	1,5	-	12,15	52,5	6,0	1,5	-	12,15	152,5	6,0	399
	Печенье	25	25	1,88	4,32	16,56	113		1,88	4,32	16,56	113		
		125	175	3,38	4,32	28,71	165,5	6,0	3,38	4,32	28,71	265,5	6,0	
Ужин														
	Запеканка творожно-рисовая	175	235	18,54	14,29	39,54	357,9		24,9	19,2	53,1	480,6		
	Соус сладкий	30	40	1,98	1,58	12,9	57,68	-	1,31	2,11	17,2	76,9	-	400
	Чай с сахаром	150	200	0,047	-	12,74	48,3	1,19	0,06	-	15,98	60,6	1,43	397
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,6	9,92	52,0	-	1,52	0,6	9,92	52,0	-	520/1
		375	495	22,087	16,47	75,1	515,88		27,79	21,91	96,2	670,1		
	Всего за день	1486	1914	57,207	51,908	223,24	1625		71,52	66,56	284,3	2115,3		

	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г.) если с 1,5-3					Пищевые вещества (г.) сад с 3-7					Рецептура
		ясли	сад	Б	Ж	У	Ккал	Vit «С»	Б	Ж	У	Ккал	Vit «С»	Сборник рецептур
10	День недели - ПЯТНИЦА													
	Завтрак													
	Каша молочная гречневая	150	200	5,55	7,1	20,6	168,75		7,4	9,5	27,5	225		4,4
	Какао на молоке	150	180	3,06	2,66	13,22	89,4	1,15	3,37	3,19	15,82	107	1,43	416
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	40/10	2,36	6,36	14,97	128,2	0,06	3,15	9,0	20,02	175,7	0,08	1
		337	430	10,97	16,12	48,97	386,35		13,92	21,69	63,34	507,7		
	Обед													
	Свекольник со сметаной	200/7	250/10	3,42	4,16	20,38	125		4,3	5,22	25,6	157,0		83
	Рагу куриное	150	200	13,86	8,05	15,41	192,3		18,48	10,74	20,55	256,5		
	Компот из св.лимонов	150	180	0,08	-	20,78	84,75	4,3	0,1	-	20,5	113	5,2	394
	Хлеб ржаной	40	50	2,64	0,48	13,68	72,4		3,3	0,6	17,2	90,5		с520
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,6	9,92	52,0		1,52	0,6	9,92	52,0		520
		567	710	21,52	13,29	80,17	526,45		27,7	17,16	93,77	669		
	Полдник													
	Сок	100	150	1,5	-	12,15	52,5	6,0	1,5	-	12,15	152,5	6,0	399
	Печенье	25	25	1,88	4,32	16,56	113		1,88	4,32	16,56	113		
		125	175	3,38	4,32	28,71	165,5	6,0	3,38	4,32	28,71	265,5	6,0	
	Ужин													
	Яйцо варёное	40	40	5,32	4,66	0,3	63		5,32	4,66	0,3	63		213
	Вермишель отварная на молоке (жидкая)	150	200	4,6	8,25	19,5	156,75		6,2	11,0	26,0	209		
	Чай с сахаром	150	200	0,047	-	12,74	48,3	1,19	0,06	-	15,98	60,6	1,43	397
	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,6	9,92	52,0		1,52	0,6	9,92	52,0		520,1
		360	460	11,487	13,51	42,46	320,05		13,1	16,26	52,2	384,6		
	Всего за день	1389	1775	47,24	47,24	200,31	1398,35		58,1	59,43	238,02	1826,8		