

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 74
_____ В.В. Калинина

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2025 г.**

детский сад 12 часов пребывания

возрастные категории 1,5-3, 3-7 лет

Сезон: лето-осень

День 1. Понедельник

Неделя первая

Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи								
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Кк
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
1	Омлет натуральный	120	100	3.2	2.91	1.37	1.21	12.7	9.76	91.78
2	Овощи свежие (огурец) или икра кабачковая (промышленного производства)	60	40	0.96	0.64	3.78	2.52	4.44	2.96	58.8
3	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3.4	2.55	1.32	0.99	17	12.75	96.8
4	Масло сливочное (порциями)	5	5	0.03	0.03	3.63	3.63	0.04	0.04	37.4
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3.13	2.17	3.84	2.66	0.04	0.03	47.19
6	Чай с сахаром	200	180	0.12	0.1	0.03	0.03	8.02	7.02	28.03
итого		438	364	10.8	8.4	14.0	11.0	42.2	32.6	360.0
второй завтрак 10.30-11.00										
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	2.7	2.1	3	2.35	13.05	10.15	90
итого		160	150	2.7	2.1	3	2.35	13.05	10.15	90
обед 12.00-13.00										
1	Суп картофельный с бобовыми	200	150	5.03	3.96	3.67	2.85	19.21	17.95	130.74
2	Птица отварная (с соусом сметанным с томатом)	80	60	4.99	3.01	12.57	10.14	3.36	2.37	105.17
3	Макаронные изделия отварные	130	110	5.88	4.57	4.76	3.78	27.99	18.03	194.9
4	Овощи свежие (помидоры)	60	40	0.66	0.44	0.12	0.08	2.28	1.52	13.2
5	Хлеб ржаной	50	40	4.05	3.24	0.5	0.4	24.4	19.52	121
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0.26	0.22	0.01	0.01	14.07	11.89	57.81
итого		700	550	20.9	15.4	21.6	17.3	91.3	71.3	622.8
полдник 15.30										
1	Булочка дорожная	70	60	3.06	2.1	4.53	3.31	31.95	24.45	174.61
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	5.04	4.2	4.5	3.75	7.2	6	95.4
итого		250	210	8.1	6.3	9.0	7.1	39.2	30.5	270.0
ужин 18.30										
1	Рагу из овощей	150	130	5.37	5.05	12.4	10.7	37.2	21.3	213.99
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3.4	2.55	1.32	0.99	17	12.75	96.8
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	95	0.26	0.25	0.17	0.16	11.47	10.9	52
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2.94	2.64	2.62	2.35	14.39	12.64	87.21
итого		490	435	11.97	10.49	16.51	14.2	80.06	57.59	450
ИТОГО за целый день		2038	1709	54.48	42.73	64.14	51.91	265.81	202.03	1792.8

	№ рец.
ал	
ясли	
73.59	268
39.2	148/150
72.6	573
37.4	79
32.67	75
24.49	457
280.0	
70	501
70	
95.74	113
97.31	288
172.42	256
8.8	148
96.8	574
48.74	495
519.8	
130.48	543
79.5	470
210.0	
150.73	177
72.6	573
49.4	82
77.27	465
350	
1429.74	

Сезон: лето-осень

День 2. Вторник

Неделя первая

Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Прием пищи										
Наименование блюда		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Кк
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
1	Суп молочный с пшеничной крупой	200	150	7.21	5.73	6.98	4.78	27.15	20.78	197.72
2	Хлеб пшеничный	35	25	2.98	2.13	1.16	0.83	14.88	10.63	84.70
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0.03	0.03	3.63	3.63	0.04	0.04	37.40
4	Яйцо вареное	49	49	6.22	6.22	5.68	5.68	0.34	0.34	21.63
5	Чай с сахаром	200	180	0.12	0.10	0.03	0.03	8.02	7.02	28.03
итого		489	409	16.6	14.2	17.5	15.0	50.4	38.8	369.5
второй завтрак 10.30-11.00										
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	2.7	2.1	3	2.35	13.05	10.15	90
итого		160	150	2.7	2.1	3	2.35	13.05	10.15	90
обед 12.00-13.00										
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	150	1.66	1.39	5.39	5.07	11.73	10.12	92.75
2	Биточки из птицы (филе) припущенные	70	60	9.5	7	8.48	6.27	18.83	10.45	184.7
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	110	8.07	6.05	5.67	4.43	31.9	27.9	183.2
4	Овощи отварные (свекла)	60	40	0.07	0.05	2.06	0.77	5.05	4.9	40.05
5	Хлеб ржаной	50	40	4.05	3.24	0.5	0.4	24.4	19.52	121
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0.26	0.22	0.01	0.01	14.07	11.89	57.81
итого		690	550	23.6	18.0	22.1	17.0	106.0	84.8	679.5
полдник 15.30										
1	Печенье	50	20	2.45	1.2	4	2.6	31.2	23.3	164
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	180	5.6	5.04	5	4.5	8	7.2	106
итого		250	200	8.1	6.2	9.0	7.1	39.2	30.5	270.0
ужин 18.30										
1	Сырники из творога запеченные с соусом сметанным	150	130	2.83	2.05	9.7	5.45	19.66	8.07	231.8
2	Хлеб пшеничный	30	30	2.55	2.55	0.99	0.99	12.75	12.75	72.6
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	95	0.26	0.25	0.17	0.16	11.47	10.9	52
4	Молоко кипяченое	180	150	5.04	4.2	4.5	3.75	8.46	7.05	93.6
итого		460	405	10.68	9.05	15.36	10.35	52.34	38.77	450
ИТОГО за целый день		2049	1714	61.6	49.55	66.95	51.7	261	203.01	1858.99

	№ рец.
ал	
ясли	
145.51	140
60.50	573
37.40	79
21.63	267
24.49	457
289.5	
70	501
70	
82.34	104
123.1	372
164.27	202
23.7	156
96.8	574
48.74	495
539.0	
114.6	582
95.4	470
210.0	
148.1	286/408
72.6	573
49.4	82
78	469
348.1	
1456.58	

Сезон: лето-осень

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с крупой маной	200	150	4.61	3.88	4.57	4.17	25.13	23.2	124.1	102.92	140
2	Хлеб пшеничный	35	30	2.98	2.55	1.16	0.99	14.88	12.75	84.7	72.6	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0.03	0.03	3.63	3.63	0.04	0.04	37.4	37.4	79
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3.13	2.17	3.84	2.66	0.04	0.03	47.19	32.67	75
5	Кофейный напиток с молоком	200	180	2.94	2.64	2.62	2.35	14.39	12.64	87.21	77.27	465
	итого	453	374	13.69	11.27	15.82	13.8	54.48	48.66	380.6	322.86	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	100	2.7	2.1	3	2.35	13.05	10.15	90	70	82
	итого	100	100	2.7	2.1	3	2.35	13.05	10.15	90	70	
обед 12.00-13.00												
1	Борщ с капустой и картофелем	200	150	1.84	1.51	5.42	5.09	10.87	8.9	102.08	89.52	95
2	Котлеты из говядины	80	60	5.91	4.18	9.1	7.54	12.78	7.4	147.77	107.07	339
3	Пюре картофельное	130	110	2.69	2.4	4.55	3.71	18.1	16.32	128.65	111.91	377
4	Овощи свежие (огурцы)	60	40	0.42	0.28	0.06	0.04	1.14	0.76	7.2	4.8	148
5	Хлеб ржаной	50	40	4.05	3.24	0.5	0.4	24.4	19.52	121	96.8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0.26	0.22	0.01	0.01	14.07	11.89	57.81	48.74	495
	итого	700	550	15.2	11.8	19.6	16.8	81.4	64.8	564.5	458.8	
полдник 15.30												
1	Пряник	50	40	2.45	1.2	4	2.6	31.2	23.3	164	114.6	581
2	Кисломолочный напиток (кефир)	200	180	5.6	5.04	5	4.5	8	7.2	106	95.4	470
	итого	250	220	8.05	6.24	9	7.1	39.2	30.5	270	210	
ужин 18.30												
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	60	7.8	5.93	7.93	6.5	11.02	4.37	184.31	138.9	252
2	Каша пшеничная рассыпчатая	130	110	5.75	5.69	7.03	6.8	32.7	31.9	163	155	206
3	Кабачки припущенные	60	40	1.63	1.31	2	1.33	10.4	7.13	32	21.3	34/3
4	Хлеб пшеничный	30	20	2.55	1.7	0.99	0.66	12.75	8.5	72.6	48.4	573
5	Чай с сахаром	200	180	0.12	0.1	0.03	0.03	8.02	7.02	28.03	24.49	457
	итого	500	410	17.85	14.73	17.98	15.32	74.89	58.92	479.94	388.09	
ИТОГО за целый день		2003	1654	57.46	46.17	65.44	55.36	262.98	213.02	1785.05	1449.79	

Сезон: лето-осень

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Биточки рыбные	80	60	5.1	3.34	5.68	5.26	7.68	5.76	90.4	77.8	307
2	Картофель отварной с маслом	130	110	2.63	2.22	4.15	3.34	31.23	27.96	137.5	114.62	152
3	Хлеб пшеничный йодированный	35	25	2.98	2.13	1.16	0.83	14.88	10.63	84.7	60.5	573
4	Масло сливочное (порциями)	5	5	0.03	0.03	3.63	3.63	0.04	0.04	37.4	37.4	79
5	Чай с сахаром	200	180	0.12	0.1	0.03	0.03	8.02	7.02	28.03	24.49	457
итого		450	380	10.86	7.82	14.65	13.09	61.85	51.41	378.03	314.81	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	100	2.7	2.1	3	2.35	13.05	10.15	90	70	82
2	Напиток витаминизированный	200	0	0.13	0	0.01	0	7.07	0	25.85	0	
итого		300	100	2.83	2.10	3.01	2.35	20.12	10.15	115.85	70.00	
обед 12.00-13.00												
1	Суп картофельный вегетарианский	200	150	2.53	2.13	5.5	5.17	8.25	6.91	79.08	75.2	78
2	Гуляш из отварного мяса	70	60	5.69	3.73	6.25	4.85	6.59	3.03	135.45	101.2	277
3	Макаронные изделия отварные	130	110	5.88	4.57	4.76	3.78	29.29	27.78	194.9	172.42	256
4	Икра кабачковая	60	40	0.55	0.36	2.82	1.88	3.55	2.37	41.76	27.8	50
5	Хлеб ржаной	50	40	4.05	3.24	0.5	0.4	24.4	19.52	121	96.8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0.26	0.22	0.01	0.01	14.07	11.89	57.81	48.74	495
итого		690	550	18.96	14.25	19.84	16.09	86.15	71.50	630.00	522.16	
полдник 15.30												
1	Крендель сахарный	70	60	3.07	2.16	4.64	3.27	32.01	22.78	178.25	126.75	460
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	5.04	4.2	4.5	3.75	7.2	6	95.4	79.5	470
итого		250	210	8.11	6.36	9.14	7.02	39.21	28.78	273.65	206.25	
ужин 18.30												
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	150	1.1	0.8	5.38	2.73	33.52	25.02	244.36	178.5	236
2	Хлеб пшеничный йодированный	35	25	2.98	2.13	1.16	0.83	14.88	10.63	84.7	60.5	573
3	Яйцо вареное	49	49	6.22	6.22	5.68	5.68	0.34	0.34	21.63	21.63	267
4	Какао с молоком	200	180	3.19	2.83	2.77	2.47	13.84	12.15	83.68	74.18	462
итого		484	404	13.49	11.98	14.99	11.71	62.58	48.14	434.37	334.81	
ИТОГО за целый день		2174	1644	54.25	42.51	61.63	50.26	269.91	209.98	1831.9	1448.0	

Сезон: лето-осень

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Запеканка из творога с рисом с соусом молочным сладким	170	150	11.9	10.9	11.9	9.9	37.6	28.8	179	154	14/5/406
2	Хлеб пшеничный формовой	30	20	2.55	1.7	0.99	0.66	12.75	8.5	72.6	48.4	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0.03	0.03	3.63	3.63	0.04	0.04	37.4	37.4	79
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2.94	2.64	2.62	2.35	14.39	12.64	87.21	77.27	465
итого		405	355	17.4	15.3	19.1	16.5	64.8	50.0	376.2	317.1	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	2.7	2.1	3	2.35	13.05	10.15	90	70	501
итого		160	150	2.7	2.1	3	2.35	13.05	10.15	90	70	
обед 12.00-13.00												
1	Свекольник	200	150	3.82	3.51	12.1	10.92	13.2	11.23	138.23	117.35	98
2	Рагу из птицы (филе курицы)	200	160	10.91	8.12	13.81	11.51	36.27	21.79	281.5	213.82	376
3	Овощи свежие (помидоры)	60	40	0.66	0.44	0.12	0.08	2.28	1.52	13.2	8.8	148
4	Хлеб ржаной	50	40	4.05	3.24	0.5	0.4	24.4	19.52	121	96.8	574
5	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0.26	0.22	0.01	0.01	14.07	11.89	57.81	48.74	495
итого		690	540	19.7	15.5	26.5	22.9	90.2	66.0	611.7	485.5	
полдник 15.30												
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	95	0.26	0.24	0.18	0.17	11.47	10.9	52	49.4	82
2	Печенье	25	20	2.45	1.2	4	2.6	31.2	23.3	164	114.6	582
3	Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	5.04	4.2	4.5	3.75	7.2	6	95.4	79.5	470
итого		305	265	7.8	5.6	8.7	6.5	49.9	40.2	311.4	243.5	
ужин 18.30												
1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	180	8.8	5.02	5.46	3.51	20.95	16.2	268.7	182.4	235
2	Хлеб пшеничный	50	40	4.25	3.4	1.65	1.32	21.25	17	121	96.8	573
3	Чай с сахаром	200	180	0.12	0.10	0.03	0.03	8.02	7.02	28.03	24.49	457
итого		450	400	13.17	8.52	7.14	4.86	50.22	40.22	417.73	303.69	
ИТОГО за целый день		2010	1710	60.7	47.1	64.5	53.2	268.1	206.5	1807.1	1419.8	

Сезон: лето-осень

День 6. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Яйцо вареное	49	49	6.22	6.22	5.68	5.68	0.34	0.34	21.63	21.63	267
2	Капуста тушеная	120	100	2.58	2.15	4.56	3.8	12.96	10.8	151.72	114.77	380
3	Хлеб пшеничный йодированный	30	20	2.55	1.7	0.99	0.66	12.75	8.5	72.6	48.4	573
4	Масло сливочное (порциями)	5	5	0.03	0.03	3.63	3.63	0.04	0.04	37.4	37.4	79
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3.13	2.17	3.84	2.66	0.04	0.03	47.19	32.67	75
6	Чай с сахаром	200	180	0.12	0.1	0.03	0.03	8.02	7.02	28.03	24.49	457
итого		417	363	14.6	12.4	18.7	16.5	34.2	26.7	358.6	279.4	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	100	2.7	2.1	3	2.35	13.05	10.15	90	70	82
итого		100	100	2.7	2.1	3	2.35	13.05	10.15	90	70	
обед 12.00-13.00												
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	150	2.43	1.81	3.44	2.33	14.83	11.6	101.92	75.86	129
2	Птица тушеная	80	60	4.41	3.06	7.62	5.47	8.35	5.76	184	153.4	301
3	Пюре картофельное	130	110	2.69	2.4	4.55	3.71	18.1	16.32	128.65	111.91	377
4	Овощи свежие (помидоры)	60	40	0.66	0.44	0.12	0.08	2.28	1.52	13.2	8.8	148
5	Хлеб ржаной	50	40	4.05	3.24	0.5	0.4	24.4	19.52	121	96.8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0.26	0.22	0.01	0.01	14.07	11.89	57.81	48.74	495
итого		700	550	14.5	11.2	16.2	12.0	82.0	66.6	606.6	495.5	
полдник 15.30												
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	60	3.95	2.87	4.89	3.48	32.1	25.2	180.2	134.1	531
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	5.04	4.2	4.5	3.75	7.2	6	95.4	79.5	470
итого		260	210	9.0	7.1	9.4	7.2	39.3	31.2	275.6	213.6	
ужин 18.30												
1	Каша "Дружба"	200	180	5.24	4.72	5.5	4.95	28.15	20.78	207.93	164.14	229
2	Хлеб пшеничный йодированный	50	40	4.25	3.4	1.65	1.32	21.25	17	121	96.8	573
3	Молоко кипяченое	200	180	5.6	5.04	5	4.5	9.4	8.46	104	93.6	469
итого		450	400	15.09	13.16	12.15	10.77	58.8	46.24	432.93	354.54	
ИТОГО за целый день		1927	1623	55.9	45.9	59.5	48.8	227.3	180.9	1763.7	1413.0	

Сезон: лето-осень

День 7. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	170	140	7.28	5.68	6.98	4.71	27.1	20.77	197.74	145.54	279/406
2	Хлеб пшеничный	40	30	3.4	2.55	1.32	0.99	17	12.75	96.8	72.6	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0.03	0.03	3.63	3.63	0.04	0.04	37.4	37.4	79
4	Чай с сахаром	200	180	0.12	0.1	0.03	0.03	8.02	7.02	28.03	24.49	457
итого		415	355	10.8	8.4	12.0	9.4	52.2	40.6	360.0	280.0	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	100	2.7	2.1	3	2.35	13.05	10.15	90	70	82
2	Напиток витаминизированный	150	0	0.09	0	0.01	0	5.3	0	19.39	0	
итого		250	100	2.79	2.1	3.01	2.35	18.35	10.15	109.39	70	
обед 12.00-13.00												
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	150	5.84	3.71	7.21	6.85	7.2	4.41	152.46	118.25	123
2	Суфле из печени	80	60	5.3	4.92	8.38	5.55	8.49	3.98	132.88	96.32	35/8
3	Картофель отварной с маслом	150	120	3.03	2.42	4.79	3.64	36.03	30.5	158.65	125.04	152
4	Овощи свежие (огурцы)	60	40	0.42	0.28	0.06	0.04	1.14	0.76	7.2	4.8	148
5	Хлеб ржаной	50	40	4.05	3.24	0.5	0.4	24.4	19.52	121	96.8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0.26	0.22	0.01	0.01	14.07	11.89	57.81	48.74	495
итого		720	560	18.9	14.8	21.0	16.5	91.3	71.1	630.0	490.0	
полдник 15.30												
1	Булочка домашняя	70	60	2.88	1.98	3.75	2.87	30.2	22.75	134.61	125.48	542
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	5.04	4.2	4.5	3.75	7.2	6	95.4	79.5	470
итого		250	210	7.9	6.2	8.3	6.6	37.4	28.8	230.0	205.0	
ужин 18.30												
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	150	4.81	3.5	9	6.8	28.26	20.09	207.6	150.1	234
2	Хлеб пшеничный	40	30	3.4	2.55	1.32	0.99	17	12.75	96.8	72.6	573
3	Яйцо вареное	49	49	6.22	6.22	5.68	5.68	0.34	0.34	121.63	121.63	267
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2.94	2.64	2.62	2.35	14.39	12.64	87.21	77.27	465
итого		489	409	17.37	14.91	18.62	15.82	59.99	45.82	513.24	421.6	
ИТОГО за целый день		2124	1634	57.81	46.34	62.79	50.64	259.23	196.36	1842.61	1466.56	

Сезон: лето-осень

День 8. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 1,5-3, 3-7 лет

Прием пищи										
Наименование блюда		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Кк
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	150	1.96	0.52	5.72	2.77	40.44	25.63	284.19
2	Хлеб пшеничный	40	30	3.4	2.55	1.32	0.99	17	12.75	96.8
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0.03	0.03	3.63	3.63	0.04	0.04	37.4
4	Какао с молоком	200	180	3.19	2.83	2.77	2.47	13.84	12.15	83.68
итого		445	365	8.6	5.9	13.4	9.9	71.3	50.6	502.1
второй завтрак 10.30-11.00										
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	2.7	2.1	3	2.35	13.05	10.15	90
итого		160	150	2.7	2.1	3	2.35	13.05	10.15	90
обед 12.00-13.00										
1	Суп картофельный с крупой	200	150	2.11	1.73	4.44	3.36	15.06	12.43	128.72
2	Перец, фаршированный мясом и рисом	200	150	11.8	9.1	15.96	12.62	35.2	24.6	309.3
3	Овощи свежие (огурцы)	60	40	0.66	0.44	0.12	0.08	2.28	1.52	13.2
4	Хлеб ржаной	50	40	4.05	3.24	0.5	0.4	24.4	19.52	121
5	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0.26	0.22	0.01	0.01	14.07	11.89	57.81
итого		690	530	18.9	14.7	21.0	16.5	91.0	70.0	630.0
полдник 15.30										
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	95	0.26	0.24	0.18	0.17	11.47	10.9	52
2	Печенье	25	20	2.45	1.2	4	2.6	31.2	23.3	164
3	Кисломолочный напиток (кефир)	180	150	5.04	4.2	4.5	3.75	7.2	6	95.4
итого		305	265	7.8	5.6	8.7	6.5	49.9	40.2	311.4
ужин 18.30										
1	Фрикадельки рыбные, запеченные с молочным соусом	80	60	10.31	7.84	8.2	6.1	15.23	11.66	187.63
2	Пюре картофельное	130	110	2.69	2.4	4.55	3.71	18.1	16.32	128.65
3	Икра свекольная	60	40	0.58	0.4	3.08	2.06	4.82	3.3	33.09
4	Хлеб пшеничный	30	25	2.55	2.13	0.99	0.83	12.75	10.63	72.6
5	Чай с сахаром	200	180	0.12	0.1	0.03	0.03	8.02	7.02	28.03
итого		500	415	16.25	12.87	16.85	12.73	58.92	48.93	450
ИТОГО за целый день		2100	1725	54.2	41.3	63.0	47.9	284.2	219.8	1983.5

	№ рец.
ал	
ясли	
193.69	139
72.6	573
37.4	79
74.18	462
377.9	
70	501
70	
107.02	114
228.6	332
8.8	148
96.8	574
48.74	495
490.0	
49.4	82
114.6	582
79.5	470
243.5	
133.11	264
111.91	377
19.99	53
60.5	573
24.49	457
350	
1531.3	