

Утверждено
приказом по МБДОУ
«ЦРР – детский сад «Сказка»
от 10.05.2023
№ 49

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ «ЦРР – ДЕТСКИЙ САД «СКАЗКА»

г. Рославль

День 1

Пнем пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккл)		№ рецеп туры
		сад	ясли	Б		Ж		У		сад	ясли	
				сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли			
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	200	150	6,96	5,24	10,42	7,82	25	18,75	222,38	166,79	185
	Какао с молоком	180	150	3,78	3,15	3,25	2,1	15,55	12,96	106,79	88,99	397
	Бутерброд с маслом	30\10	30\10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	1
Итого завтрак				13,19	10,84	21,22	17,47	55,17	46,33	465,17	391,78	
2й завтрак	Сок	180	150	0,9	0,75	-	-	18,18	15,15	76	64	399
Итого 2-й завтрак				0,9	0,75	-	-	18,18	15,15	76	64	
	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	40	1,96	1,96	8,54	8,54	9,24	9,24	121,8	121,8	36
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	180	4,48	4,03	2,24	2,01	12,25	11,26	89,8	80,82	84
	Тефтели рыбные тушеные	80	60	9,86	7,5	3,47	2,39	10,67	8,28	113	85	261
	Соус красный основной	35	50	0,69	0,48	1,95	1,37	3,09	2,16	31	21,7	228
	Пюре картофельное	150	100	3,25	2,17	4,68	3,12	8,04	5,36	123,9	82,9	321
	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,9	0,75	0,054	0,045	24,75	20,6	99	82,5	376
	Хлеб	50	40	3,78	3,02	0,43	0,34	23,4	18,72	112,5	90	
Итого обед				24,92	19,91	21,36	17,81	91,44	75,62	691	564,72	
Полдник	Кисель	200	200	0	0	0	0	18	18	60	60	233
	Батон	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	78,6	78,6	
Итого полдник				2,25	2,25	0,87	0,87	33,42	33,42	138,6	138,6	
Ужин	Пудинг из творога (запеченный)	100	65	15,15	7,57	10,76	5,38	24,33	12,17	255	127	235
	Соус молочный (сладкий)	50	50	2,08	2,08	3,44	3,44	4,04	4,04	58,84	58,84	351
	Чай с сахаром	180	150	0,06	0,04	0,02	0,01	9,99	6,99	40	28	392
Итого ужин				17,29	9,69	14,22	8,83	76,72	59,56	353,84	213,84	
Итого за 1 день				58,55	43,44	57,67	44,98	274,93	230,08	1724,61	1372,94	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (угл)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
Завтрак	Каша вязкая из смеси круп	200	150	6,2	4,65	8,6	6,45	32,4	24,3	232	174	168
	Кофейный напиток с молоком	180	150	4,12	3,43	4,53	3,37	19,35	16,12	130,8	109	395
	Бутерброд с повидлом	55	55	2,49	2,49	3,93	3,93	27,56	27,56	156	156	2
Итого завтрак			12,81	10,57	17,06	13,75	79,31	67,98	518,8	439		
2й завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	118
Итого 2-й завтрак			0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47		
	Овощи натуральные (помидор)	50	45	0,55	0,49	0,1	0,09	1,9	1,71	12	10,8	112
	Суп картофельный с крупой	200	180	2	1,8	2,24	2,01	13,6	12,24	82,6	74,34	80
	Биточки рубленые	80	60	12,42	9,31	9,42	7,06	12,85	9,64	185,33	139,0	282
	Соус сметанный с томатом	50	50	0,85	0,85	2,45	2,45	3,51	3,51	40	40	355
	Макаронные изделия отварные	150	100	5,76	3,84	0,75	0,5	31,05	20,7	154,5	103	204
	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,9	0,75	0,054	0,045	24,75	20,6	99	82,5	376
	Хлеб	50	40	3,78	3,02	0,43	0,34	23,4	18,72	112,5	90	
Итого обед			26,26	20,06	20,39	17,45	113,71	89,96	739,93	594,84		
Полдник	Напиток лимонный	200	150	0,15	0,11	0,11	0,013	24,43	18,32	96	72	282
	Гренки с сыром	40	40	6,42	6,42	6,16	6,16	21,67	21,67	174,08	174,08	177
Итого полдник			6,48	6,46	6,18	6,17	31,66	28,66	214,08	202,08		
Ужин	Кнели из кур с рисом	70	70	12,1	12,1	12,3	12,3	5,2	5,2	179	179	416
	Свекла тушеная в сметанном соусе	130	100	1,98	1,53	4,29	3,3	13,2	10,16	100,23	77,1	340
	Хлеб	20	20	2,4	2,4	0,4	0,4	17,73	17,73	75,6	75,6	
	Чай с сахаром	180	180	0,06	0,06	0,02	0,02	9,99	9,99	40	40	392
Итого ужин			16,54	16,09	17,01	16,02	46,12	43,08	394,83	371,7		
Итого за 1 день			62,49	53,64	54,86	53,79	280,6	239,5	1914,64	1654,62		

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккл)		№ рецептуры
		сад	ясли	Б		Ж		У		сад	ясли	
				сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли			
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	150	6,76	5,07	10,42	7,81	25,86	19,39	224,94	168,7	185
	Кофейный напиток с молоком	180	150	4,12	3,43	4,53	3,37	19,35	16,12	130,8	109	395
	Бутерброд с маслом	30\10	30\10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	1
Итого завтрак				13,33	10,95	22,5	18,73	59,83	50,13	491,74	413,47	
2й завтрак	Сок	180	150	0,9	0,75	-	-	18,18	15,15	76	64	399
Итого 2-й завтрак				0,9	0,75	-	-	18,18	15,15	76	64	399
Обед	Овощи натуральные (огурец)	50	45	0,55	0,49	0,1	0,09	1,9	1,71	12	10,8	112
	Суп картофельный с клецками	200	180	1,64	1,47	2,48	2,23	10,06	9,05	69,2	62,28	85
	Курица в соусе с томатом	120	100	13,6	11,33	12,9	11,25	4,1	3,41	192	190,8	410
	Каша гречневая рассыпчатая	130	100	4,84	3,73	5,27	4,06	33,48	25,76	210,6	162	313
	Напиток лимонный	200	150	0,15	0,11	0,11	0,013	24,43	18,32	96	72	282
	Хлеб	50	40	3,78	3,02	0,43	0,34	23,4	18,72	112,5	90	
Итого обед				22,2	16,92	22,71	17,51	80,96	68,05	617,46	576,18	
Полдник	Ряженка	130	120	3,64	3,36	5,2	4,8	5,46	5,04	83,2	76,58	
	Сушка	25	25	0,58	0,58	0,66	0,66	15,5	15,5	70,83	70,83	
Итого полдник				4,22	3,94	5,86	5,46	20,96	20,54	154,03	147,41	
Ужин	Батон	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	78,6	78,6	
	Чай с сахаром	180	180	0,06	0,06	0,02	0,02	9,99	9,99	40	40	392
	Макаронные отварные с сыром	100	100	6,19	6,19	6,67	6,67	15,14	15,14	145,33	145,33	206
Итого ужин				4,48	4,21	9,66	8,42	39,25	37,71	253	234,68	
Итого за 1 день				45,13	36,77	60,73	50,12	219,18	191,58	1592,23	1435,74	

4 День

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (угл)		№ рецептуры
		сад	ясли	Б		Ж		У		сад	ясли	
				сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли			
Завтрак	Каша овсяная *Геркулес* молочная жидкая	200	150	8,16	6,12	9,84	7,38	35,6	26,7	264	198	185
	Какао с молоком	180	150	3,78	3,15	3,25	2,1	15,55	12,96	106,79	88,99	397
	Бутерброд с маслом	30\10	30\10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	1
Итого завтрак				14,39	11,72	20,64	17,03	65,77	54,28	242,79	224,99	
2й завтрак	Фрукты свежие (банан)	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	96	96	118
Итого 2-й завтрак				1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	96	96	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	180	1,4	1,26	3,9	3,51	6,78	6,1	67,8	61,02	67
	Рагу из птицы	175	100	13,8	10,35	14,4	10,8	15,9	11,92	248	186	412
	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,9	0,75	0,054	0,045	24,75	20,6	99	82,5	376
	Хлеб	50	40	3,78	3,02	0,43	0,34	23,4	18,72	112,5	90	
	Рыба соленая	25	25	4,25	4,25	2,13	2,13	-	-	36	36	8
Итого обед				24,13	19,63	20,91	16,82	70,83	57,34	563,3	455,52	
Полдник	Сок	180	150	0,9	0,75	-	-	18,18	15,15	76	64	399
	Конфета	30	30	2,1	2,1	11,5	11,5	18,3	18,3	181,1	181,1	162
Итого полдник				3,0	2,85	11,5	11,5	36,48	33,45	257,1	245,1	
	Оладьи	150	130	10,57	9,16	16,92	14,66	55,62	49,5	421,5	366,0	449
	Молоко кипяченое	200	200	6,1	6,1	5,44	5,44	10,1	10,1	113,34	113,34	400
	Соус молочный (сладкий)	50	50	2,08	2,08	3,44	3,44	4,04	4,04	58,84	58,84	351
Итого ужин				18,75	17,34	25,8	23,54	69,76	63,64	593,68	532,18	
Итого за 1 день				61,77	53,04	79,35	69,39	263,84	229,71	1752,87	1553,79	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (угл)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
Завтрак	Каша манная вязкая	200	150	8,96	6,72	0,88	0,66	70,78	53,03	326	244,5	168
	Кофейный напиток с молоком	180	150	4,12	3,43	4,53	3,37	19,35	16,12	130,8	109	395
	Бутерброд с маслом	30\10	30\10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	1
Итого завтрак			15,53	12,6	12,96	11,58	104,75	83,77	592,8	489,5		
2й завтрак	Сок	180	150	0,9	0,75	-	-	18,18	15,15	76	64	399
Итого 2-й завтрак			0,9	0,75	-	-	18,18	15,15	76	64		
	Борщ с мясом	200	180	7,92	7,12	5,82	5,23	10,98	9,88	128	115,2	62
	Котлеты рубленые из птицы	80	60	12,64	8,99	13,14	9,25	9,9	8,98	212	157	305
	Соус сметанный с томатом	50	50	0,85	0,85	2,45	2,45	3,51	3,51	40	40	355
	Капуста тушеная	130	100	2,39	1,84	4,16	3,2	9,34	7,19	84,76	62,2	336
	Компот из свежих фруктов	180	150	0,14	0,12	0,14	0,12	21,42	17,85	86,4	73,2	372
	Хлеб	50	40	3,78	3,02	0,43	0,34	23,4	18,72	112,5	90	
Итого обед			27,72	21,94	26,14	20,59	78,55	66,13	663,66	537,9		
	Кисель	200	200	0	0	0	0	18,0	18,0	60	60	233
	Батон	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	78,6	78,6	
Итого полдник			2,25	2,25	0,87	0,87	33,42	33,42	138,6	138,6		
Ужин	Омлет натуральный	85	65	7,52	6,39	13,46	11,44	1,51	1,2	127	107,95	230
	Батон	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	78,6	78,6	
	Чай с сахаром	180	180	0,06	0,06	0,02	0,02	9,99	9,99	40	40	392
	Салат из кукурузы	40	40	1,15	1,15	2,47	2,47	3,2	3,2	39,6	39,6	12
Итого ужин			10,98	9,85	16,82	14,8	30,12	29,81	285,2	266,15		
Итого за 1 день			57,38	47,39	56,79	47,84	265,02	228,28	1756,26	1496,15		

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (угл)		№ рецептуры
		сад	ясли	Б		Ж		У		сад	ясли	
				сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли			
Завтрак	Каша вязкая из смеси круп	200	150	6,2	4,65	8,6	6,45	32,4	24,3	232	174	168
	Чай с сахаром	180	150	0,06	0,04	0,02	0,01	9,99	6,99	40	28	392
	Бутерброд с повидлом или джемом	55	55	2,49	2,49	3,93	3,93	27,56	27,56	156	156	2
Итого завтрак				8,75	7,19	12,55	10,39	69,95	58,85	428	358	
2й завтрак	Сок	180	150	0,9	0,75	-	-	18,18	15,15	76	64	399
Итого 2-й завтрак				0,9	0,75	-	-	18,18	15,15	76	64	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	180	4,19	3,76	3,76	3,38	13,26	11,93	103,8	93,42	83
	Тефтели мясные(2-й вариант)	80	60	11,18	9,78	12,53	9,85	14,63	8,96	216	164	287
	Соус сметанный с томатом	50	50	0,85	0,85	2,45	2,45	3,51	3,51	40	40	355
	Свекла тушеная в сметанном соусе	130	100	1,98	1,53	4,29	3,3	13,2	10,16	100,23	77,1	340
	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,9	0,75	0,054	0,045	24,75	20,6	99	82,5	376
	Хлеб	50	40	3,78	3,02	0,43	0,34	23,4	18,72	112,5	90	
	Салат из зеленого горошка с луком	60	40	1,81	1,36	3,81	3,81	2,93	2,93	50,25	50,25	24
Итого обед				24,69	21,05	21,05	20,75	96,53	76,72	710,53	576,32	
Полдник	Кисель	200	200	0	0	0	0	18,0	18,0	60	60	233
	Батон	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	78,6	78,6	
Итого полдник				2,25	2,25	0,87	0,87	33,42	33,42	138,6	138,6	
Ужин	Блинчики	150	130	7,71	6,68	8,19	3,58	59,16	51,27	304,4	263,9	447
	Молоко кипяченое	150	150	4,575	4,575	4,08	4,08	7,575	7,575	85,005	85,005	
	Соус молочный (сладкий)	50	50	2,07	2,07	1,72	1,72	4,04	4,04	58,84	58,84	351
Итого ужин				14,355	11,255	13,99	7,66	70,775	58,845	448,245	348,905	
Итого за 1 день				50,945	44,565	48,46	41,39	288,855	247,025	1801,375	1544,665	

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (угл)		№ рецептуры
		сад	ясли	Б		Ж		У		сад	ясли	
				сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли			
Завтрак	Каша манная вязкая	200	180	8,96	8,06	0,88	0,79	70,78	63,7	326	293,4	88
	Какао с молоком	180	150	4,2	3,15	3,62	2,7	17,28	12,96	118,66	88,99	397
	Бутерброд с маслом	30\10	30\10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	1
Итого завтрак				15,61	13,63	12,05	11,04	102,68	91,28	580,66	518,39	
2й завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	118
Итого 2-й завтрак				0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	
	Овощи натуральные (помидор)	50	45	0,55	0,49	0,1	0,09	1,9	1,71	12	10,8	112
	Суп с рыбными консервами	200	180	7,38	6,64	5,78	5,2	12,84	11,55	133	119,7	
	шницели рубленые	80	60	12,42	9,31	9,42	7,06	12,85	9,64	185,33	139,0	282
	Соус сметанный с томатом	50	50	0,85	0,85	2,45	2,45	3,51	3,51	40	40	355
	Пюре картофельное	150	100	3,25	2,17	4,68	3,12	8,04	5,36	123,9	82,9	321
	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,9	0,75	0,054	0,045	24,75	20,6	99	82,5	376
	Хлеб	50	40	3,78	3,02	0,43	0,34	23,4	18,72	112,5	90	
Итого обед				29,13	23,23	22,91	18,3	87,29	71,09	705,73	564,9	
Полдник	Сок	180	150	0,9	0,75	-	-	18,18	15,15	76	64	399
	Печенье	40	40	2,96	2,96	3,76	3,76	29,24	29,24	162,8	162,8	
Итого полдник				3,86	3,71	3,76	3,76	47,42	44,39	238,8	226,8	
Ужин	Котлеты рубленые из птицы	80	60	12,64	8,99	13,14	9,25	9,9	8,98	212	157	305
	Соус сметанный с томатом	50	50	0,85	0,85	2,45	2,45	3,51	3,51	40	40	355
	Макаронные изделия отварные	150	100	5,76	3,84	0,75	0,5	31,05	20,7	154,5	103	204
	Чай с сахаром	180	180	0,06	0,06	0,02	0,02	9,99	9,99	40	40	392
	Хлеб	20		2,4	2,4	0,4	0,4	17,73	17,73	75,6	75,6	
Итого ужин				21,71	16,14	16,76	12,62	72,18	60,91	522,1	415,6	
Итого за 1 день				70,71	57,11	55,88	46,12	319,37	277,47	2094,29	1772,69	

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (угл)		№ рецептуры
		сад	ясли	Б		Ж		У		сад	ясли	
				сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли			
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	150	6,76	5,07	10,42	7,81	25,86	19,93	224,94	168,7	185
	Какао с молоком сгущенным	180	150	1,8	1,5	2,3	1,9	17	14,2	100	83,3	250
	Печенье	20	20	0,58	0,58	0,66	0,66	15,5	15,5	70,83	70,83	
Итого завтрак				9,14	7,15	13,38	10,37	58,36	49,63	395,77	322,83	
2й завтрак	Сок	180	150	0,90	0,75	-	-	18,18	15,15	76	64	399
Итого 2-й завтрак				0,90	0,75	-	-	18,18	15,15	76	64	
Обед	Овощи натуральные (огурцы)	50	50	0,4	0,4	0,05	0,05	1,25	1,25	7	7	112
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	180	2,14	1,92	2,26	3,03	13,7	12,33	83,8	75,42	82
	Плов из птицы	200	160	18,6	14,88	2,1	1,68	39,3	31,44	433	346,4	304
	Напиток лимонный	200	150	0,15	0,11	0,11	0,013	24,43	18,32	96	72	97
	Хлеб	50	40	3,78	3,02	0,43	0,34	23,4	18,72	112,5	90	
Итого обед				25,07	20,33	4,95	5,13	87,13	68,48	641,5	508,4	
Полдник	Кефир	130	120	3,77	3,48	3,25	3,0	13,0	12,0	405,6	374,4	
	Батон	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	78,6	78,6	
Итого полдник				6,02	5,73	4,12	3,87	28,42	27,42	484,2	453	
Ужин	Пудинг из творога с яблоком	150	130	20,41	17,69	16,0	13,87	21,94	19,01	313,5	271,7	240
	Соус молочный (сладкий)	50	50	2,07	2,07	1,72	1,72	4,04	4,04	58,84	58,84	351
	Чай с сахаром	180	180	0,06	0,06	0,02	0,02	9,99	9,99	40	40	392
Итого ужин				22,54	19,82	17,74	15,61	35,97	33,04	412,34	370,54	
Итого за день				63,57	53,83	40,39	35,18	217,38	186,07	1971,67	1692,77	

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (угл)		№ рецептуры
		сад	ясли	Б		Ж		У		сад	ясли	
				сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли			
Завтрак	Каша овсяная *Геркулес* молочная жидкая	200	150	8,16	6,12	9,84	7,38	35,6	26,7	264	198	185
	Кофейный напиток с молоком	180	150	4,12	3,43	4,53	3,37	19,35	16,12	130,8	109	395
	Бутерброд с маслом	30\10	30\10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136	1
Итого завтрак				14,73	12	21,92	18,3	69,57	57,44	530,8	443	
2й завтрак	Фрукты свежие (груша)	100	100	0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47	
Итого 2-й завтрак				0,4	0,4	0,3	0,3	10,3	10,3	47	47	
Обед	Рассольник *Ленинградский*	200	180	1,68	1,51	4,08	3,67	13,26	11,93	96,6	86,94	76
	Биточки рубленые	80	60	12,42	9,31	9,42	7,06	12,85	9,64	185,33	139,0	282
	Соус сметанный с томатом	50	50	0,85	0,85	2,45	2,45	3,51	3,51	40	40	355
	Макаронные изделия отварные	150	100	5,76	3,84	0,75	0,5	31,05	20,7	154,5	103	204
	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,9	0,75	0,054	0,045	24,75	20,6	99	82,5	376
	Хлеб	50	40	3,78	3,02	0,43	0,34	23,4	18,72	112,5	90	
Итого обед				25,39	19,28	17,18	14,06	108,82	85,1	687,93	541,44	
Полдник	Напиток лимонный	200	150	0,15	0,11	0,11	0,013	24,43	18,32	96	72	97
	Булочка *Ванильная*	100	100	1,98	1,98	2,03	2,03	13,62	13,62	81	81	467
Итого полдник				2,13	2,09	2,14	2,043	38,05	31,94	177	153	
Ужин	Омлет натуральный	85	65	7,52	6,39	13,46	11,44	1,51	1,2	127	107,95	230
	Чай с сахаром	180	180	0,06	0,06	0,02	0,02	9,99	9,99	40	40	392
	Батон	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	78,6	78,6	
	Салат из кукурузы	40	40	1,15	1,15	2,47	2,47	3,2	3,2	39,6	39,6	12
Итого ужин				10,98	9,85	16,82	14,8	30,12	29,81	285,2	266,15	
Итого за 1 день				53,63	43,62	58,36	49,50	256,86	214,59	1727,93	1450,59	

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (угл)		№ рецептуры
		сад	ясли	Б		Ж		У		сад	ясли	
				сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	150	6	4,5	8,2	6,15	29,3	21,97	215	161,25	185
	Какао с молоком	180	150	3,78	3,15	3,25	2,71	15,55	12,96	106,79	88,99	397
	Бутерброд с джемом или повидлом	55	55	2,49	2,49	3,93	3,93	27,56	27,56	156	156	2
Итого завтрак				12,27	10,14	15,38	12,79	72,41	62,49	477,79	406,24	
2й завтрак	Сок	180	150	0,90	0,75	-	-	18,18	15,15	76	64	
Итого 2-й завтрак				0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	37,8	37,8	
Обед	Овощи натуральные (огурцы)	50	50	0,4	0,4	0,05	0,05	1,25	1,25	7	7	112
	Свекольник	200	018	1,74	1,56	3,56	3,2	9,62	8,65	77,6	69,84	136
	Котлеты рубленые	80	60	12,42	9,31	9,42	7,06	12,85	9,64	185,33	139,0	282
	Соус сметанный с томатом	50	50	0,85	0,85	2,45	2,45	3,51	3,51	40	40	355
	Овощи в молочном соусе (1способ)	130	100	2,67	2,06	2,44	1,88	11,47	8,83	78,78	60,6	332
	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,9	0,75	0,054	0,045	24,75	20,6	99	82,5	376
	Хлеб	50	40	3,78	3,02	0,43	0,34	23,4	18,72	112,5	90	
Итого обед				22,76	17,95	18,4	15,02	86,85	71,2	600,21	488,94	
Полдник	Кисель	200	200	0	0	0	0	18	18	60	60	233
	Вафли	25	25	2,25	2,25	1,87	1,87	17,75	17,75	97,5	97,5	
Итого полдник				2,25	2,25	1,87	1,87	35,75	35,75	157,5	157,5	
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	150	6,04	4,53	5,6	4,2	18,2	13,65	146	109,5	93
	Батон	30	30	2,25	2,25	0,87	0,87	15,42	15,42	78,6	78,6	
	Чай с сахаром	180	180	0,06	0,06	0,02	0,02	9,99	9,99	40	40	392
Итого ужин				8,35	6,84	6,49	5,09	44,96	43,61	264,6	228,1	
Итого за 1 день				46,53	38,08	42,34	34,97	247,07	221,15	1537,9	1318,58	

В данном документе прошнуровано
и скреплено печатью

17 (одиннадцать) листов

Заведующий МБДОУ

«ЦРР – детский сад «Сказка»

М.М.Власова

