

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Казачий детский сад «Светлячок»

☒ 403071 Волгоградская область,  
Иловлинский район, р.п. Иловля,  
ул. 2 микрорайон д.32 оф.1

☎ 8(84467)-5-19-57  
ИНН 3455053724  
ОГРН 1183443003908

Затверждено  
Заведующий МБДОУ  
«Казачий детский сад «Светлячок»  
С.О. Липина  
приказ № 19/03/2021 года



**Примерное десятидневное меню**

Меню приготавливаемых блюд: первая неделя (1 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		N рецептур
		Ясли (1-3года)	Сад (3-7лет)	Белки	Жиры	Углеводы	Я	С	Я	С	Я	
Неделя 1 День 1	Макаронны отварные с сыром	130/10/5	150/18/5	4,9	5,22	11,23	15,7	25,8	32,25	192,2	242,26	206
завтрак	Печенье, масло	12/4	20/4	0,9	1,5	4,35	5,35	8,94	14,9	89	130,7	1
	Чай с сахаром, молоком	150	180	2,2	2,6	2,3	2,8	11,6	14	72,5	87	394
	Фрукты (яблоко)	95	100	0,22	0,23	0,35	0,36	11,40	11,41	51	52	368
Итого за завтрак		<b>387</b>	<b>450</b>	<b>8,22</b>	<b>9,55</b>	<b>18,23</b>	<b>24,21</b>	<b>57,74</b>	<b>72,56</b>	<b>404,7</b>	<b>511,96</b>	
Второй завтрак	Сок	200	200	1	1	0,2	0,2	19,8	19,8	89	89	399
Итого за второй завтрак				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>19,8</b>	<b>89</b>	<b>89</b>	
обед	Щи со сметаной	150/5	200/5	1,4	1,9	4,9	6,5	5,8	7,8	76,5	102	67
	Кулеш мясной	160	210	19,36	25,41	8,4	10,3	18,24	23,94	219,2	287,7	203
	Огурцы свежие/помидоры соленые	30	50	0	0	0	0	1,0	1,5	4,8	6	13
	Компот из свежих яблок/ из сухофруктов	150	180	0,78	1,04	0	0	20,25	27	81	108	376/372
Итого за обед		<b>490</b>	<b>640</b>	<b>21,54</b>	<b>28,35</b>	<b>13,3</b>	<b>16,8</b>	<b>45,29</b>	<b>59,44</b>	<b>381,5</b>	<b>503,7</b>	
Уплотненный полдник	Каша гречневая рассыпчатая	50/5	60/5	0,76	1,27	0,93	1,56	4,9	8,16	51,2	62,28	313
	Молоко кипяченое	150	180	3,48	4,35	4,16	5,2	5,64	7,05	68,28	78,91	400
	Булочка	30	30	2,52	2,52	7,1	7,1	24,8	24,8	105,4	105,4	
Итого за улпотноенный полдник		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>19,6</b>	<b>26</b>	<b>87,8</b>	<b>117</b>	<b>379</b>
Уплотненный полдник хлеб пшеничный на весь день		<b>385</b>	<b>475</b>	<b>6,76</b>	<b>8,14</b>	<b>12,19</b>	<b>13,86</b>	<b>54,94</b>	<b>66,01</b>	<b>312,68</b>	<b>363,59</b>	
Уплотненный полдник хлеб ржаной на весь день		60	80	5,31	7,08	1,99	2,66	28,03	37,38	159,6	212,8	
Итого за день:		40	50	3,4	4,25	1,32	1,65	17	21,25	103,6	129,5	
				<b>46,23</b>	<b>58,37</b>	<b>47,23</b>	<b>59,38</b>	<b>217,65</b>	<b>276,44</b>	<b>1451,08</b>	<b>1810,55</b>	

**Первая неделя (2 день)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		N рецептов
		Ясли (1-3года)	Сад (3-7лет)	Белки		Жиры		Углеводы		Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С			
Неделя 1 День 2 завтрак	Каша манная молочная  Бутерброд с маслом Чай с сахаром	150	200	4,2	6,03	5,6	9,83	24,7	32,94	142,10	189	416
		30/4	30/5	2,4	2,6	7,4	7,6	15,0	15,2	130,1	137,1	1
		150	180	0,08	0,1	0	0	8,25	9,9	33,25	39,9	392
Итого за завтрак		<b>334</b>	<b>415</b>	<b>6,68</b>	<b>8,73</b>	<b>13</b>	<b>17,43</b>	<b>47,95</b>	<b>58,04</b>	<b>305,45</b>	<b>366</b>	
Второй завтрак	Кисломолочные продукты  Печенье	150	150	3,9	3,9	3,75	3,75	16,5	16,5	115,5	115,5	401
		12	20	0,84	1,4	1,68	2,8	8,28	13,8	51,6	86	
		<b>162</b>	<b>170</b>	<b>4,74</b>	<b>5,3</b>	<b>5,43</b>	<b>6,55</b>	<b>24,78</b>	<b>30,3</b>	<b>167,1</b>	<b>201,5</b>	
Итого за второй завтрак												
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями Кнели из кур Картофельно-морковное пюре Помидоры свежие/помидоры соленные Компот из свежих яблок/ из сухофруктов	150	200	1,7	2,3	1,7	2,3	12,2	16,2	71,4	95,2	82
		60	80	9,45	12,6	9,8	13,10	10,12	13,5	167,25	223	312
		110	150	2,2	3	3,5	4,7	14,2	19,35	96,47	131,55	322
		40	60	0,18	0,24	0	0	1,53	2,04	6,75	9	
		150	180	0,78	1,04	0	0	20,25	27	81	108	376/372
		<b>510</b>	<b>670</b>	<b>14,31</b>	<b>19,18</b>	<b>15</b>	<b>20,1</b>	<b>58,3</b>	<b>78,09</b>	<b>422,87</b>	<b>566,75</b>	
Уплотненный полдник	Оладьи из творога Сметанный соус Кофейный напиток с молоком Фрукты (банан)	110	130	9,27	11,1	6,5	7,8	16,29	19,5	176	211	452
		20	30	0,25	0,4	0,8	1,2	1,3	1,9	14,9	23,5	354
		150	180	2,32	2,79	2,32	2,79	12,8	15,39	77,6	93,15	395
Итого за уплотненный полдник												
хлеб пшеничный на весь день	хлеб пшеничный на весь день	40	60	3,54	5,31	1,33	1,99	18,69	28,03	106,4	159,6	
		40	50	3,4	4,25	1,32	1,65	17	21,25	103,6	129,5	
Итого за день:				<b>45,91</b>	<b>58,56</b>	<b>46,17</b>	<b>60,01</b>	<b>217,06</b>	<b>273,5</b>	<b>1465,12</b>	<b>1847</b>	

**Первая неделя (3 день)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		N рецептур ы
		Ясли (1-3года)	Сад (3-7 лет)	Белки		Жиры		Углеводы		Ценность		
				Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Неделя 1 День 3 завтрак	Каша рисовая молочная	150	200	3,8	6,65	6,10	10,12	20,9	30,9	154,7	211,1	185
	Булгерброд с маслом	30/4	30/5	2,4	2,6	7,4	7,6	15,0	15,2	130,1	137,1	1
	Какао с молоком	150	180	3,0	3,6	3,08	3,7	12,4	14,9	84,9	101,9	397
Итого за завтрак		<b>335</b>	<b>415</b>	<b>9,2</b>	<b>12,85</b>	<b>16,58</b>	<b>21,42</b>	<b>48,3</b>	<b>61,0</b>	<b>369,7</b>	<b>450,1</b>	
второй завтрак	Молоко	150	200	4,8	6,4	5,4	7,2	7,2	9,6	85,36	113,8	400
	Вафли	12	20	0,01	0,02	0,14	0,56	8	16,02	17,5	70	
Итого за второй завтрак		<b>162</b>	<b>170</b>	<b>4,81</b>	<b>6,42</b>	<b>5,54</b>	<b>7,76</b>	<b>15,2</b>	<b>25,62</b>	<b>102,86</b>	<b>183,8</b>	
обед	Суп гороховый с гречками	150	200	2,6	4,4	1,4	1,5	15,0	18,6	80,9	108	81, 115
	Рыба, запеченная с морковью	60/20	80/20	6,9	9,2	4,05	5,4	2,2	2,9	74,6	99,5	253
	Рагу из овощей	120	150	2,6	3,3	10,2	12,8	13,3	16,7	183,2	228,9	137
	Компот из свежих яблок/ из сухофруктов	150	200	0,78	1,15	0	0	20,25	30	81	120	372/376
Итого за обед		<b>500</b>	<b>650</b>	<b>12,88</b>	<b>18,05</b>	<b>15,65</b>	<b>19,7</b>	<b>50,75</b>	<b>68,2</b>	<b>419,7</b>	<b>556,4</b>	
уплотненный полдник	Запеканка мясная с картофелем	60	80	3,99	5,32	3,66	4,88	10,1	13,38	93,3	124,4	191
	Яйцо отварное	40	40	4,3	4,3	3,9	3,9	0,2	0,2	53	53	213
	Кукуруза консервированная	30	50	0,78	1,3	0,06	0,1	2	3,4	12	20	12
	Чай с сахаром, лимоном	150/7	180/7	0,15	0,18	0	0	8,4	10,2	35,3	42,4	393
Итого за уплотненный полдник		<b>375</b>	<b>450</b>	<b>9,44</b>	<b>11,33</b>	<b>7,97</b>	<b>9,24</b>	<b>32,1</b>	<b>38,59</b>	<b>244,6</b>	<b>291,8</b>	<b>368</b>
хлеб пшеничный на весь день		80	100	7,08	8,85	2,66	3,33	37,38	46,72	212,8	266	
	хлеб ржаной на весь день	40	50	3,4	4,25	1,32	1,65	17	21,25	103,6	129,5	
Итого за день:		<b>46,81</b>	<b>61,75</b>	<b>49,72</b>	<b>63,1</b>	<b>200,73</b>	<b>261,38</b>	<b>1453,26</b>	<b>1877,6</b>			

**Первая неделя (4 день)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		N рецептур ы
		Ясли (1-3года)	Сад (3-7 лет)	Белки		Жиры		Углеводы		Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С			
Неделя 1 День 4	Запеканка из творога с морковью	120	150	12	15	15,6	18	22,1	25,5	285,5	356,9	238
завтрак	Сгущенное молоко	20	20	1,44	1,44	1,7	1,7	11,2	11,2	65,8	65,8	239
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,32	2,79	2,32	2,79	12,8	15,39	77,6	93,15	395
	Фрукты (банан)	95	100	1,4	1,5	0,47	0,5	19,95	21	91,2	96	368
Итого за завтрак		<b>365</b>	<b>470</b>	<b>17,16</b>	<b>20,73</b>	<b>20,09</b>	<b>22,99</b>	<b>66,05</b>	<b>73,09</b>	<b>520,1</b>	<b>611,85</b>	
второй завтрак	Сок	200	200	1	1	0,2	0,2	19,8	19,8	89	89	399
	Зефир	12	20	-	-	-	-	0,4	0,8	15,5	31	
Итого за второй завтрак		<b>162</b>	<b>170</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>20,6</b>	<b>104,5</b>	<b>120</b>	
обед	Борщ со сметаной	150/5	200/5	1,4	1,8	4,2	5,7	7,9	10,6	79,8	106,4	57
	Оладьи из пчени	50	60	7,4	8,88	9,4	13,28	2,05	2,46	105,62	126,74	282
	Макаронные изделия отварные	100	150	3,68	5,52	3,01	5	17,63	26,44	112,3	168,45	317
	Помидоры свежие/помидоры соленые	40	50	0,18	0,24	0	0	1,53	2,04	6,75	8	
	Компот из свежих ябллок/ из сухофруктов	150	200	0,78	1,15	0	0	20,25	30	81	120	372/376
Итого за обед		<b>490</b>	<b>660</b>	<b>13,44</b>	<b>17,59</b>	<b>16,61</b>	<b>23,98</b>	<b>49,36</b>	<b>71,54</b>	<b>385,47</b>	<b>529,59</b>	
Уплотненный полдник	Блинчики со сметанным соусом	110/20	130/20	4,38	5,18	4,6	5,49	30,05	36,07	160	190	447
	Кисломолочные продукты «Снежок»	150	150	3,9	3,9	3,75	3,75	16,5	16,5	115,5	115,5	401
Итого за уплотненный полдник		<b>280</b>	<b>330</b>	<b>8,28</b>	<b>9,08</b>	<b>8,35</b>	<b>9,24</b>	<b>46,55</b>	<b>52,57</b>	<b>275,5</b>	<b>305,5</b>	
хлеб пшеничный на весь день		40	60	3,54	5,31	1,33	1,99	18,69	28,03	106,4	159,6	
хлеб ржаной на весь день		40	50	3,4	4,25	1,32	1,65	17	21,25	103,6	129,5	
Итого за день:				<b>46,82</b>	<b>57,96</b>	<b>47,9</b>	<b>60,05</b>	<b>217,85</b>	<b>267,08</b>	<b>1495,57</b>	<b>1856,04</b>	

**Первая неделя (5 День)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		N рецептур
		Ясли (1-3года)	Сад (3-7 лет)	г	г	г	г	г	г	ккал	ккал	
Неделя 1 День 5 завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями Бутерброд с маслом, сыром	150	200	4,2	5,7	4,5	6,1	14,3	19,0	108,6	144,8	93
		30/5/10	40/5/15	3,0	3,28	3,9	4,23	20,03	22,06	141,6	182,3	
	Какао с молоком	150	180	3,42	4,11	3,38	4,05	20,6	24,72	126,3	151,6	397
итого за завтрак		<b>345</b>	<b>440</b>	<b>10,62</b>	<b>13,09</b>	<b>11,78</b>	<b>14,38</b>	<b>54,93</b>	<b>65,78</b>	<b>376,5</b>	<b>478,7</b>	400
второй завтрак	Молоко	150	200	4,2	5,6	5,4	7,2	7,2	9,6	96	104,8	400
	Конфета желейная	12	20	0,01	0,02	0	0	0,38	0,76	0,72	1,77	
итого за второй завтрак		<b>162</b>	<b>170</b>	<b>4,21</b>	<b>5,62</b>	<b>5,4</b>	<b>7,2</b>	<b>7,58</b>	<b>10,36</b>	<b>96,72</b>	<b>106,57</b>	
обед	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150/5	200/5	1,4	1,9	3,07	4,1	9,9	13,2	73,35	97,8	76
	Ленивые голубцы	150	190	13,05	16,53	12,8	15,3	10,5	13,4	203,6	257,9	298
	Томатный соус	15	20	0,55	0,55	2,1	2,1	4	4	37,25	37,25	348
	Свекла отварная	40	50	0,75	1	2,25	3	4,3	5,8	40,4	53,9	33
	Компот из свежих яблок/ из сухофруктов	150	180	0,78	1,04	0	0	20,25	27	81	108	376/372
итого за обед		<b>505</b>	<b>640</b>	<b>16,53</b>	<b>21,02</b>	<b>20,22</b>	<b>24,5</b>	<b>48,95</b>	<b>63,4</b>	<b>435,6</b>	<b>554,85</b>	
уплотненный полдник	Сельдь/суфле мясное	60	80	4,8	6,4	2,4	3,2	0	0	41,1	54,8	8/279
		110	120	2,4	3,2	3,7	6,3	17,1	21,5	115	143,9	321
	Картофельное пюре	150/7	180/7	0,15	0,18	0	0	8,4	10,2	35,3	42,4	393
	Чай с сахаром, лимоном	95	100	0,22	0,23	0,35	0,36	11,40	11,41	51	52	368
итого за уплотненный полдник		<b>425</b>	<b>480</b>	<b>7,57</b>	<b>10,01</b>	<b>6,45</b>	<b>9,86</b>	<b>36,9</b>	<b>43,11</b>	<b>242,4</b>	<b>293,1</b>	
хлеб пшеничный на весь день		80	100	7,08	8,85	2,66	3,33	37,38	46,72	212,8	266	
хлеб ржаной на весь день		40	50	3,4	4,25	1,32	1,65	17	21,25	103,6	129,5	
Итого за день:				<b>49,41</b>	<b>62,84</b>	<b>47,83</b>	<b>60,92</b>	<b>202,74</b>	<b>250,62</b>	<b>1467,62</b>	<b>1828,72</b>	

**Вторая неделя (6 день)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность		N рецептур Ы
		Ясли (1-3года)	Сад (3-7 лет)	г	с	г	с	г	с	г	с	
Неделя 2 День 6 завтрак	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	150	200	3,3	4,6	10,2	13,6	24,75	33	152,25	203	165
		12/4	20/4	1,2	1,2	4,35	4,35	11,2	11,2	89	89	1
		150	180	0,08	0,1	0	0	8,25	9,9	33,25	39,9	392
	Чай с сахаром	95	100	0,22	0,4	0,35	0,36	10,3	11,45	46	47	368
	Фрукты (груша)	411	504	4,8	6,3	14,9	18,31	54,5	65,55	320,5	378,9	
Итого за завтрак		200	200	1	1	0,2	0,2	19,8	19,8	86	86	399
второй завтрак	Сок	200	200	1	1	0,2	0,2	19,8	19,8	86	86	
Итого за второй завтрак		200	200	1	1	0,2	0,2	19,8	19,8	86	86	63
обед	Суп фасолевый	150	200	3,06	5,1	3,2	5,33	9,68	12,8	80	107	63
	Жаркое по-домашнему	120	180	14,2	21,4	16,7	25,1	12,5	18,8	195	325	276
	Огурцы свежие/помидоры соленые	40	60	0,18	0,24	0	0	1,53	2,04	6,75	9	
	Компот из свежих яблок/ из сухофруктов	150	200	0,78	1,15	0	0	20,25	30	81	120	372/376
Итого за обед		460	640	18,22	27,89	19,9	30,43	43,96	63,64	362,75	561	
уплотненный полдник	Каша Молочная пшениная Булочка	150	200	4,27	5,67	4,7	5,28	24,48	32,55	150	200	185
		30	30	2,18	2,18	3,53	3,53	18,4	18,4	114,1	114,1	
		150	180	3,42	4,11	3,38	4,05	20,6	24,72	126,3	151,6	397
Итого за уплотненный полдник	Какао с молоком	330	410	9,87	11,96	11,61	12,86	63,48	75,67	390,4	465,7	
хлеб пшеничный на весь День		60	80	5,31	7,08	1,99	2,66	28,03	37,38	159,6	212,8	
хлеб ржаной на весь День		40	50	3,4	4,25	1,32	1,65	17	21,25	103,6	129,5	
Итого за день:		1500	1909	42,6	58,48	49,92	66,11	226,77	283,29	1422,85	1833,9	

**Вторая неделя (7 день)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		N рецептур ы
		Ясли (1-3года)	Сад (3-7 лет)	Белки	Жиры	Углеводы	С	Я	С	Я	С	
Неделя 2 День 7	Каша пшеничная молочная	150	200	5	7,9	7	9,8	32,5	39,0	154,4	235,1	
завтрак	Бутерброд с маслом	30/4	30/5	2,4	2,6	7,4	7,6	15,0	15,2	130,1	137,1	1
	Чай с молоком	150	180	2,2	2,6	2,3	2,8	11,6	14	72,5	87	394
итого за завтрак	Фрукты (яблоко)	95	100	0,22	0,23	0,35	0,36	11,40	11,41	51	52	368
		<b>430</b>	<b>515</b>	<b>9,82</b>	<b>13,33</b>	<b>17,05</b>	<b>20,56</b>	<b>70,5</b>	<b>79,61</b>	<b>408</b>	<b>511,2</b>	
второй завтрак	Кисломолочные продукты	150	150	3,9	3,9	3,75	3,75	16,5	16,5	115,5	115,5	401
	Вафли	12	20	0,005	0,02	0,14	0,56	4	16,02	42	70	
итого за второй завтрак		<b>162</b>	<b>170</b>	<b>3,9</b>	<b>3,92</b>	<b>3,89</b>	<b>4,31</b>	<b>20,5</b>	<b>32,52</b>	<b>157,5</b>	<b>185,5</b>	
	обед	150	200	1,2	1,76	3	4	7,05	9,52	60	81,6	86
	Куры порционные	60	80	12,66	16,88	11,37	15,4	0	0	124	165	300
	Картофельное пюре	110	140	2,38	2,8	3,6	6,65	15,7	19,25	104	132,4	321
	Огурцы свежие/ морская капуста	40	60	0	0	0	0	1,35	1,8	5,4	7,2	
	Компот из свежих ябллок/ из сухофруктов	150	180	0,78	1,04	0	0	20,25	27	81	108	376/372
итого за обед		<b>510</b>	<b>660</b>	<b>17,02</b>	<b>22,48</b>	<b>17,97</b>	<b>26,05</b>	<b>44,35</b>	<b>57,57</b>	<b>374,4</b>	<b>494,4</b>	
уплотненный полдник	Котлета рыбная рубленая запеченная	50	60	2	2,4	3,2	3,84	9,4	11,28	75,1	90,12	254
	Капуста тушеная	120	150	2,89	3,6	4,0	5,0	12,2	15,2	98,5	123,1	336
итого за уплотненный полдник	Чай с сахаром, лимоном	150/7	180/7	0,15	0,18	0	0	8,4	10,2	35,3	42,4	393
		<b>320</b>	<b>390</b>	<b>5,04</b>	<b>6,18</b>	<b>7,2</b>	<b>8,84</b>	<b>30</b>	<b>36,68</b>	<b>208,9</b>	<b>255,62</b>	
хлеб пшеничный на весь день		80	100	7,08	8,85	2,66	3,33	37,38	46,72	212,8	266	
	хлеб ржаной на весь день	40	50	3,4	4,25	1,32	1,65	17	21,25	103,6	129,5	
Итого за день:				<b>46,26</b>	<b>59,01</b>	<b>50,09</b>	<b>64,74</b>	<b>219,73</b>	<b>274,35</b>	<b>1465,2</b>	<b>1842,22</b>	



### Вторая неделя (8 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		N рецептур ы
		Ясли (1-3года)	Сад (3-7 лет)	Белки	Жиры	Углеводы	Я	С	Я	С		
Неделя 2 День 8 завтрак	Запеканка творожная	130	150	13	15	15,6	18	13	15	188,8	217,9	237
	Слушненное молоко	20	30	1,44	2,16	1,7	2,55	11,2	16,8	65,8	98,7	397
	Какао с молоком	150	180	3,42	4,11	3,38	4,05	20,6	24,72	126,3	151,6	368
Итого за завтрак	Фрукты (банан)	95	100	1,4	1,5	0,47	0,5	19,95	21	91,2	96	368
		<b>395</b>	<b>460</b>	<b>19,26</b>	<b>22,77</b>	<b>21,15</b>	<b>25,1</b>	<b>64,75</b>	<b>77,52</b>	<b>472,1</b>	<b>564,2</b>	
Второй завтрак	Молоко	150	200	4,8	6,4	3,0	5,2	7,2	9,6	74,2	91	400
	Вафли	12	20	0,005	0,02	0,14	0,56	4	16,2	17,5	70	
		<b>162</b>	<b>170</b>	<b>4,81</b>	<b>6,42</b>	<b>3,14</b>	<b>5,76</b>	<b>11,2</b>	<b>25,8</b>	<b>91,7</b>	<b>161</b>	
Итого за второй завтрак	Ши со сметаной	150/5	200/5	1,4	1,9	4,9	6,5	5,8	7,8	76,5	102	67
	Печень по-строгановски	40/40	50/50	8,64	11,52	8,98	11,23	2,13	2,84	72,9	97,2	255
Итого за обед	Макаронные изделия отварные	100	120	3,4	4,42	0,4	0,52	23,2	30,16	112,3	146	317
	Зеленый горошек	40	60	1,2	1,8	0,08	0,12	4,24	6,36	23,6	35,4	10
	Компот из свежих яблок/ из сухофруктов	150	200	0,78	1,15	0	0	20,25	30	81	120	372/376
Итого за обед	Каша молочная «Дружба»	150	200	15,42	20,79	14,36	18,37	55,62	77,16	366,3	500,6	177
	уплотненный полдник	30/4	30/5	2,4	2,6	7,4	7,6	15,0	15,2	130,1	137,1	1
Итого за уплотненный полдник	Бутерброд с маслом	150	180	0,08	0,1	0	0	8,25	9,9	33,25	39,9	392
	Чай с сахаром	<b>335</b>	<b>415</b>	<b>5,08</b>	<b>6,2</b>	<b>9,9</b>	<b>10,9</b>	<b>41,75</b>	<b>49,7</b>	<b>291,35</b>	<b>347,7</b>	
Итого за уплотненный полдник	хлеб пшеничный на весь День	40	60	3,54	5,31	1,33	1,99	18,69	28,03	106,4	159,6	
	хлеб ржаной на весь День	40	50	3,4	4,25	1,32	1,65	17	21,25	103,6	129,5	
Итого за День:		<b>1533</b>	<b>1857</b>	<b>51,51</b>	<b>65,74</b>	<b>51,2</b>	<b>63,77</b>	<b>209,01</b>	<b>279,46</b>	<b>1431,45</b>	<b>1862,6</b>	

**Вторая неделя (9 день)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		N рецептур ы
		Ясли (1-3года)	Сад. (3-7 лет)	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Неделя 2 День 9	Каша молочная «Геркулес»	150	200	2,85	3,79	7,30	10,00	18,30	19,03	114	141	413
завтрак	Бутерброд с маслом, сыром	40/5/13	40/5/15	5,67	6,6	9,08	10,57	18,03	18,03	176,57	182,4	3
	Чай с сахаром	150	180	0,08	0,1	0	0	8,25	9,9	33,25	39,9	392
Итого за завтрак		<b>358</b>	<b>443</b>	<b>8,6</b>	<b>10,49</b>	<b>16,38</b>	<b>20,57</b>	<b>44,58</b>	<b>46,96</b>	<b>323,82</b>	<b>363,3</b>	
второй завтрак	Кисломолочные продукты	150	150	3,9	3,9	3,75	3,75	16,5	16,5	115,5	115,5	401
	Печенье	12	20	0,38	1,53	0,48	1,93	3,7	11,87	20,85	83,4	
Итого за второй завтрак		<b>162</b>	<b>170</b>	<b>4,28</b>	<b>5,43</b>	<b>4,23</b>	<b>5,68</b>	<b>20,2</b>	<b>28,37</b>	<b>136,35</b>	<b>198,9</b>	
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	5,6	7,5	5,4	7,2	11,9	15,9	119,2	158,9	
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	60	80	4,3	5,74	2,16	2,89	1,15	1,54	41,3	55	247
	Капуста тушеная	150	180	2,78	3,3	6,42	7,7	34,52	41,42	213,53	256,23	336
	Компот из свежих яблок из сухофруктов	150	200	0,78	1,15	0	0	20,25	30	81	120	372/376
Итого за обед		<b>510</b>	<b>660</b>	<b>13,46</b>	<b>17,69</b>	<b>13,98</b>	<b>17,79</b>	<b>67,82</b>	<b>88,86</b>	<b>455,03</b>	<b>590,13</b>	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога с рисом	100	120	13,4	16,2	9,4	11,3	20,1	24,2	205,4	207,68	235
	Сметанный соус	30	50	0,4	0,7	1,5	2,5	1,74	2,9	22,2	37	354
	Кисель из сухофруктов	150	180	0,1	0,2	0	0,1	20,25	24,3	79,5	106	379
	Фрукты (яблоко)	95	100	0,22	0,23	0,35	0,36	11,40	11,41	51	52	368
Итого за уплотненный полдник		<b>375</b>	<b>450</b>	<b>14,12</b>	<b>17,33</b>	<b>11,25</b>	<b>14,26</b>	<b>53,49</b>	<b>62,81</b>	<b>358,1</b>	<b>402,68</b>	
хлеб пшеничный на весь День		40	60	3,54	5,31	1,33	1,99	18,69	28,03	106,4	159,6	
хлеб ржаной на весь День		40	50	3,4	4,25	1,32	1,65	17	21,25	103,6	129,5	
Итого за День:		<b>1485</b>	<b>1833</b>	<b>47,4</b>	<b>60,55</b>	<b>48,49</b>	<b>61,94</b>	<b>221,78</b>	<b>276,28</b>	<b>1483,3</b>	<b>1844,11</b>	

### Вторая неделя (10 день)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		N рецептур Ы
		Ясли (1-3года)	Сад (3-7 лет)	Белки		Жиры		Углеводы		Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С			
Неделя 2 День 10 завтрак	Каша молочная манная	150	200	4,5	6,03	7,37	9,83	14,6	19,5	141,75	189	416
	Бутерброд с маслом	30/4	30/5	2,4	2,6	7,4	7,6	15,0	15,4	130,1	137,1	1
	Кофе с молоком	150	180	2,32	2,79	2,32	2,79	12,8	15,39	77,6	93,15	395
	Фрукты (груша)	95	100	0,22	0,4	0,35	0,36	10,3	11,45	46	47	368
Итого за завтрак		<b>430</b>	<b>515</b>	<b>9,44</b>	<b>11,82</b>	<b>17,44</b>	<b>20,58</b>	<b>52,7</b>	<b>61,74</b>	<b>395,45</b>	<b>466,25</b>	
Второй завтрак	Молоко	150	200	4,2	5,6	3,6	4,9	7,2	9,6	78,6	104,8	400
	Пряник	12	20	0,76	1,53	0,96	1,93	7,43	14,87	41,7	83,4	
Итого за второй завтрак		<b>162</b>	<b>220</b>	<b>4,96</b>	<b>7,13</b>	<b>4,56</b>	<b>6,83</b>	<b>14,63</b>	<b>24,47</b>	<b>137,7</b>	<b>211,4</b>	
обед	Борщ со сметаной	180/5	200/5	1,6	2	4	5	11,2	14	87,8	109,75	57
	Котлета мясная	60	80	9,3	10,89	10,8	14,4	0,68	0,91	139	160,13	282
Итого за обед	Томатный соус	30	30	0,33	0,33	1,26	1,26	2,4	2,4	22,35	22,35	
	Рис отварной	100	130	1,7	2,21	3,6	4,48	24,9	32,33	113,8	148	315
	Свекла отварная	40	60	0,75	1	0,1	0,1	4,8	5,8	17,6	26,4	33
	Компот из свежих яблок/ из сухофруктов	150	180	0,78	1,04	0	0	20,25	27	81	108	376/372
Итого за обед		<b>560</b>	<b>680</b>	<b>14,46</b>	<b>17,47</b>	<b>19,76</b>	<b>25,24</b>	<b>64,23</b>	<b>73,51</b>	<b>461,55</b>	<b>574,63</b>	
Уплотненный полдник	Яйцо отварное	40	40	4,3	4,3	3,9	3,9	0,2	0,2	53	53	213
	Рагу из овощей с печенью	130	150	1,55	1,79	4,4	5,07	9,68	11,17	117	135	274
	Чай с сахаром, лимоном	150/7	180/7	0,15	0,18	0	0	8,4	10,2	35,3	42,4	393
Итого за Уплотненный полдник		<b>320</b>	<b>370</b>	<b>6</b>	<b>6,27</b>	<b>8,3</b>	<b>8,97</b>	<b>18,28</b>	<b>21,57</b>	<b>205,3</b>	<b>230,4</b>	
хлеб пшеничный на весь день		80	100	7,08	8,85	2,66	3,33	37,38	46,72	212,8	266	
	хлеб ржаной на весь день	40	50	3,4	4,25	1,32	1,65	17	21,25	103,6	129,5	
Итого за день:		<b>1592</b>	<b>1935</b>	<b>45,34</b>	<b>55,79</b>	<b>54,04</b>	<b>66,6</b>	<b>204,22</b>	<b>281,78</b>	<b>1499</b>	<b>1854,98</b>	
Среднее значение за период:				<b>46,96</b>	<b>59,67</b>	<b>49,08</b>	<b>61,76</b>	<b>214,20</b>	<b>266,64</b>	<b>1463,36</b>	<b>1858,52</b>	