

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Логовский детский сад «Сказка»**

✉ 403060 с. Лог ул. Новая д 7А  
Иловлинского района  
Волгоградской области

89044135162  
ИНН 3408008241  
ОГРН 1023405367985



**Примерное десятидневное меню**

Меню приготавливаемых блюд: первая неделя (1 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
Неделя 1 День 1	Макаронь 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		387	450	8,22	9,55	18,23	24,21	57,74	72,56	404,7	511,96	
второй завтрак	Соки	200	200	1	1	0,2	0,2	19,8	19,8	89	89	399
Итого за второй завтрак		1	1	1	1	0,2	0,2	19,8	19,8	89	89	
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 соленные	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		490	640	21,54	28,35	13,3	16,8	45,29	59,44	381,5	503,7	
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
	Булочка	30	30	2,52	2,52	7,1	7,1	24,8	24,8	105,4	105,4	
	Кисель фруктовый	150	200	0	0	0	0	19,6	26	87,8	117	379
Итого за полдник		235	295	3,28	3,79	8,03	8,66	29,7	62,66	156,6	254,68	
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:				46,23	58,37	47,23	59,38	217,65	276,44	1451,08	1810,55	



**Первая неделя (2 день)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность			N рецептур
		Ясли (1-3года)		Жиры		Углеводы		Я	С	С	Я	С	
		Ясли (1-3года)	Сад (3-7лет)	Я	С	Я	С						
Неделя 1 День 2 завтрак	Каша манная молочная	150	200	4,2	6,03	5,6	9,83	24,7	32,94	142,10	189	416	
	Бутерброд с маслом Чай с сахаром	30/4 150	30/5 180	2,4 0,08	2,6 0,1	7,4 0	7,6 0	15,0 8,25	15,2 9,9	130,1 33,25	137,1 39,9	1 392	
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	150	150	3,9	3,9	3,75	3,75	16,5	16,5	115,5	115,5	401	
	Печенье	12	20	0,84	1,4	1,68	2,8	8,28	13,8	51,6	86		
Итого за второй завтрак		<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>		
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1,7	2,3	1,7	2,3	12,2	16,2	71,4	95,2	82	
	Кнели из кур	60	80	9,45	12,6	9,8	13,10	10,12	13,5	167,25	223	312	
	Картофельно-морковное пюре	110	150	2,2	3	3,5	4,7	14,2	19,35	96,47	131,55	322	
	Помидоры свежие/помидоры соленные	40	60	0,18	0,24	0	0	1,53	2,04	6,75	9		
Итого за обед	Компот из свежих яблок/ из сухофруктов	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>		
полдник	Оладьи из творога	110	130	9,27	11,1	6,5	7,8	16,29	19,5	176	211	452	
	Сметанный соус	20	30	0,25	0,4	0,8	1,2	1,3	1,9	14,9	23,5	354	
Итого за уплотненный полдник	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,32	2,79	2,32	2,79	12,8	15,39	77,6	93,15	395	
		<b>280</b>	<b>340</b>	<b>11,84</b>	<b>14,29</b>	<b>9,62</b>	<b>11,79</b>	<b>30,39</b>	<b>36,79</b>	<b>268,5</b>	<b>327,65</b>		
Итого за день:	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>45,91</b>	<b>59,56</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	
		Белки		Жиры		Углеводы						
		Ясли (1-3года)	Сад (3-7 лет)	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
	Бутерброд 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		335	415	9,2	12,85	16,58	21,42	48,3	61,0	369,7	450,1	
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		162	170	4,81	6,42	5,54	7,76	15,2	25,62	102,86	183,8	
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
Итого за обед	Компот из свежих яблок/ из сухофруктов	150	200	0,78	1,15	0	0	20,25	30	81	120	372/376
	Запеканка картофе с картофелем	500	60	12,88	18,05	15,65	19,7	50,75	68,2	419,7	556,4	
	Чай с сахаром, лимоном	150/7	180/7	0,15	0,18	0	0	8,4	10,2	36,3	42,4	393
Итого за полдник		217	267	4,14	5,5	3,66	4,88	22,16	23,58	128,6	166,8	
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:		46,81	61,75	49,72	63,1	200,73	261,38	1453,26	1877,6			



**Первая неделя (4 день)**

Прием пищи	Наименование блюда	Бес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		N рецептур
		Ясли (1-3года)	Сад (3-7 лет)	Белки		Жиры		Углеводы		Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С			
Неделя 1 День 4 завтрак	Запеканка из творога с морковью	120	150	12	15	15,6	18	22,1	25,5	285,5	356,9	238
	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 печени	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	
Итого за обед	Компот из свежих яблок/ из сухофруктов	150	200	0,78	1,15	0	0	20,25	30	81	120	372/376
	Блинчики со сметанным соусом	<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>	
Полдник	Кисломолочные продукты «Снежок»	110/20	130/20	4,38	5,18	4,6	5,49	30,05	36,07	160	190	447
Итого за полдник		<b>150</b>	<b>150</b>	<b>3,9</b>	<b>3,9</b>	<b>3,75</b>	<b>3,75</b>	<b>16,5</b>	<b>16,5</b>	<b>115,5</b>	<b>115,5</b>	<b>401</b>
Хлеб пшеничный на весь день		<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>	
		40	60	3,54	5,31	1,33	1,99	18,69	28,03	106,4	159,6	
Хлеб рженой 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	Бес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		N рецептур
		Белки		Жиры		Углеводы		Я	С	Я	С	
		Я	С	Я	С	Я	С					
Неделя 1 День 5 Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями Бутерброд с маслом, сыром Какао с молоком	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	3
		150	180	3,42	4,11	3,38	4,05	20,6	24,72	126,3	151,6	397
		<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>	
Итого за 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	150/5	200/5	1,4	1,9	3,07	4,1	9,9	13,2	73,35	97,8	76
Итого за обед	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150	190	13,05	16,53	12,8	15,3	10,5	13,4	203,6	257,9	298
	Ленивые голубцы	15	20	0,55	0,55	2,1	2,1	4	4	37,25	37,25	348
	Томатный соус	40	50	0,75	1	2,25	3	4,3	5,8	40,4	53,9	33
	Свекла отварная	150	180	0,78	1,04	0	0	20,25	27	81	108	376/372
	Компот из свежих яблок/ из сухофруктов	<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>	
полдник	суфле мясное	60	80	4,8	6,4	2,4	3,2	0	0	41,1	54,8	8/279
	Картофельное пюре	110	120	2,4	3,2	3,7	6,3	17,1	21,5	115	143,9	321
	Чай с сахаром, лимоном	150	180	0,15	0,18	0	0	8,4	10,2	35,3	42,4	393
Итого за полдник		<b>320</b>	<b>7,35</b>	<b>9,78</b>	<b>6,1</b>	<b>9,5</b>	<b>25,5</b>	<b>57,2</b>	<b>191,4</b>	<b>241,1</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		Пищевые вещества						Энергетическая ценность			N рецептур
		Если (1-3года)	Сад (3-7 лет)	Белки		Жиры		Углеводы		Я	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	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	
	Печенье, масло	12/4	20/4	1,2	1,2	4,35	4,35	11,2	11,2	89	89	1	
	Чай с сахаром	150	180	0,08	0,1	0	0	8,25	9,9	33,25	39,9	392	
	Фрукты (груша)	95	100	0,22	0,4	0,35	0,36	10,3	11,45	46	47	368	
Итого за завтрак		<b>411</b>		<b>6,3</b>	<b>14,9</b>	<b>18,31</b>	<b>18,31</b>	<b>54,5</b>	<b>65,55</b>	<b>320,5</b>	<b>378,9</b>		
Второй завтрак	Сок	200	200	1	1	0,2	0,2	19,8	19,8	86	86	399	
Итого за второй завтрак		<b>200</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>19,8</b>	<b>19,8</b>	<b>86</b>	<b>86</b>		
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 соленные	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		<b>460</b>		<b>27,89</b>	<b>19,9</b>	<b>30,43</b>	<b>43,96</b>	<b>63,64</b>	<b>362,75</b>	<b>561</b>			
полдник	Каша молочная пшеничная	150	200	4,27	5,67	4,7	5,28	24,48	32,55	150	200	185	
	Какао с молоком	150	180	3,42	4,11	3,38	4,05	20,6	24,72	126,3	151,6	397	
Итого за полдник		<b>300</b>		<b>7,69</b>	<b>9,78</b>	<b>8,08</b>	<b>9,33</b>	<b>45,08</b>	<b>57,27</b>	<b>276,3</b>	<b>351,6</b>		
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:		<b>1500</b>		<b>42,6</b>	<b>58,48</b>	<b>49,92</b>	<b>66,11</b>	<b>226,77</b>	<b>283,29</b>	<b>1422,85</b>	<b>1833,9</b>		



**Вторая неделя (7 день)**

Прием пищи	Наименование блюда	Еес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		N рецептур ы
		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность				
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С			
Неделя 2 День 7 завтрак	Каша пшеничная молочная	Ясли (1-3года)	Сад (3-7 лет)	5	7,9	7	9,8	32,5	39,0	154,4	235,1	
		30/4	30/5	2,4	2,6	7,4	7,6	15,0	15,2	130,1	137,1	1
завтрак	Бутерброд с маслом Чай с молоком	150	180	2,2	2,6	2,3	2,8	11,6	14	72,5	87	394
		95	100	0,22	0,23	0,35	0,36	11,40	11,41	51	52	368
Итого за завтрак	Фрукты (яблоко)	430	515	9,82	13,33	17,05	20,56	70,5	79,61	408	511,2	
второй завтрак	Кисломолочные продукты	150	150	3,9	3,9	3,75	3,75	16,5	16,5	115,5	115,5	401
		12	20	0,005	0,02	0,14	0,56	4	16,02	42	70	
Итого за второй завтрак	Вафли	162	170	3,9	3,92	3,89	4,31	20,5	32,52	157,5	185,5	
обед	Суп - лапша домашняя Куры порционные	150	200	1,2	1,76	3	4	7,05	9,52	60	81,6	86
		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
		40	60	0	0	0	0	1,35	1,8	5,4	7,2	
Итого за обед	Огурцы свежие/ морская капуста Компот из свежих яблок/ из сухофруктов	150	180	0,78	1,04	0	0	20,25	27	81	108	376/372
		510	650	17,02	22,48	17,97	26,05	44,35	57,57	374,4	491,4	
полдник	Капуста тушеная	120	150	2,89	3,6	4,0	5,0	12,2	15,2	98,5	123,1	336
		150	180	0,15	0,18	0	0	8,4	10,2	35,3	42,4	393
Итого за полдник	Чай с сахаром, лимоном	270	330	3,04	3,78	4,0	5,0	20,6	25,4	133,8	165,5	
хлеб пшеничный на весь день	хлеб ржаной на весь день	80	100	7,08	8,85	2,66	3,33	37,38	46,72	212,8	266	
		40	50	3,4	4,25	1,32	1,65	17	21,25	103,6	129,5	
Итого за день:		46,26	59,01	50,09	64,74	219,73	274,35	1465,2	1842,22			



**Вторая неделя (8 день)**

Прием пищи	Наименование блюда	Бес		Пищевые вещества						Углеводы			Энергетическая ценность			N рецептур
		блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность						
		Ясли (1-3года)	Сад (3-7 лет)	Я	С	Я	С	Я	С	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				
	Сгущенное молоко	20	30	1,44	2,16	1,7	2,55	11,2	16,8	65,8	98,7					
	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	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					
Итого за второй завтрак		<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>					
	обед															
Итого за обед	Щи 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				
	Макаронные изделия отварные	100	120	3,4	4,42	0,4	0,52	23,2	30,16	112,3	146	317				
Итого за обед	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				
	Каша молочная «Дружба»	520	680	15,42	20,79	14,36	18,37	55,62	77,16	366,3	500,6					
Итого за полдник	Чай с сахаром	150	180	0,08	0,1	0	0	8,25	9,9	33,25	39,9	392				
		<b>300</b>	<b>380</b>	<b>2,68</b>	<b>3,6</b>	<b>2,5</b>	<b>3,3</b>	<b>29,25</b>	<b>34,5</b>	<b>161,25</b>	<b>210,6</b>					
Итого за день:	Хлеб пшеничный на весь день	40	60	3,54	5,31	1,33	1,99	18,69	28,03	106,4	159,6					
	Хлеб рженой на весь день	40	50	3,4	4,25	1,32	1,65	17	21,25	103,6	129,5					
		<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	
		Белки		Жиры		Углеводы		Я	Я	С	Я	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>			
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		
	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 полдник		<b>345</b>	<b>400</b>	<b>13,72</b>	<b>16,63</b>	<b>9,75</b>	<b>11,76</b>	<b>51,75</b>	<b>59,91</b>	<b>335,9</b>	<b>338,68</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	
		Белки		Жиры		Углеводы		Я	Я	С	Я	Я		С
		Я	С	Я	С	Я	С							
		Если (1-3года)	Сад (3-7 лет)	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Неделя 2	Каша молочная манная	150	200	4,5	6,03	7,37	9,83	14,6	19,5	141,75	189	416		
День 10	Бутерброд с маслом	30/4	30/5	2,4	2,6	7,4	7,6	15,0	15,4	130,1	137,1	1		
завтрак	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		
	Гречка	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		
	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>574,93</b>			
	Рагу из овощей	130	150	1,55	1,79	4,4	5,07	9,68	11,17	117	135	274		
	Чай с сахаром	150	180	0,15	0,18	0	0	8,4	10,2	35,3	42,4	393		
итого за уплотненный полдник		<b>280</b>	<b>330</b>	<b>1,7</b>	<b>1,97</b>	<b>4,4</b>	<b>5,07</b>	<b>22,48</b>	<b>21,37</b>	<b>152,3</b>	<b>177,4</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>			