

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом заведующего МБДОУ ЦРР  
Детским садом № 18 «Родничок»  
От 08.09.2020 года № 98

**Типовое примерное 10-ти дневное меню  
для питания детей в возрасте от 1,5 до 3-х лет и от 3-х до 7-ми лет  
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Центр  
развития ребенка детский сад № 18 «Родничок»  
городского округа Спасск - Дальний**

	Для детей в возрасте от 1,5 до 3,0 лет					Для детей в возрасте от 3,0 до 7,0 лет					Витамин С	№	№ рецептуры
Д Е Н Ь 1	Выход, гр	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Выход 3,0-7,0	Пищевая ценность			Энергетическая ценность			
Завтрак		белки	жиры	углевод			белки	жиры	углевод				
		граммы					граммы						ккал
Каша молочная манная	175	7,80	2,00	23,90	289	200	8,10	2,30	35,20	306		35	
Чай с сахаром	150	5,22	2,22	10,22	26	180	6,09	5,09	12,46	35		45	
Бутерброд с маслом	20/5	2,70	3,60	8,76	85	20/5	3,20	5,16	9,64	126		1	
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>15,72</b>	<b>7,82</b>	<b>42,88</b>	<b>405,26</b>	<b>405</b>	<b>17,39</b>	<b>11,45</b>	<b>57,3</b>	<b>467</b>			
<b>Второй завтрак</b>													
Сок	100	0,18	0,08	5,24	18	100	0,27	0,08	5,86	41		418	
<b>Обед</b>													
Щи из свежей капусты с мясом птицы, со сметаной	150/5	1,26	0,96	5,53	71,25	200/5	1,57	1,20	6,92	85,5		98/43	
Котлета мясная, паровая	50	5,72	5,21	3,06	97,25	70	10,30	9,18	2,30	143,25		310	
соус томатный со сливочным маслом	25	0,1	0,4	1,5	11,2	25	0,2	0,6	2,0	14,2		116	
Макаронные изделия отварные	100	4,20	2,80	25,00	130	150	4,70	3,20	38,40	207		42/2	
Компот из сухофруктов	150	0,20	0,10	7,70	32	180	0,25	0,13	15,90	26	С - 0,35/0,5	412	
Хлеб ржаной/пшеничный	20 20	1,5 3,15	0,30 0,30	8,85 18,85	37,5 47,5	25 25	1,73 3,73	0,71 0,71	9,25 20,25	45,5 60,5		46	
<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>16,93</b>	<b>10,14</b>	<b>70,66</b>	<b>440,03</b>	<b>710</b>	<b>23,28</b>	<b>15,18</b>	<b>94,19</b>	<b>595,28</b>			
<b>Полдник</b>													
Омлет натуральный	160	10,50	21,80	11,70	253	200	8,75	23,90	12,85	280		253	
Горошек зеленый	30	0,80	0,07	1,17	13,33	30	0,80	0,07	2,17	13,33		13	
Хлеб пшеничный	40	4,50	0,30	23,90	66	50	4,80	0,42	25,75	79		46	
Кисель	200	0,20	0,00	25,90	83	200	0,22	0,00	26,50	99		233	
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>15,20</b>	<b>22,10</b>	<b>61,50</b>	<b>355</b>	<b>450</b>	<b>19,00</b>	<b>22,32</b>	<b>65,10</b>	<b>458</b>			
<b>Всего за день:</b>		<b>48,03</b>	<b>40,14</b>	<b>179,78</b>	<b>1218,29</b>		<b>59,94</b>	<b>51,03</b>	<b>222,45</b>	<b>1516,28</b>			
<b>Объем за день:</b>	<b>1400,00</b>					<b>1665,00</b>							

Д Е Н Ь 2	Выход 1,5-3,0	белки	жир ы	углев	ценность	Выход 3,0-7,0	белки	жиры	углев	ценнос ть		
<b>Завтрак</b>												
Бутерброд с маслом и сыром	20\5\5	3,62	6,92	8,56	153	30/5/5	5,23	9,13	14,64	160		4
Каша молочная пшеничная	150	7,83	5,66	28,73	186	200	9,87	6,54	42,15	272		9/82
Чай с сахаром	170	5,22	2,22	10,22	36	180	6,09	2,22	20,46	45		45
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>16,67</b>	<b>14,80</b>	<b>47,51</b>	<b>375</b>	<b>420</b>	<b>21,19</b>	<b>17,89</b>	<b>77,25</b>	<b>477</b>		
<b>Второй завтрак</b>												
Сок	<b>100</b>	<b>0,18</b>	<b>0,08</b>	<b>5,24</b>	<b>28</b>	<b>100</b>	<b>0,27</b>	<b>0,11</b>	<b>6,86</b>	<b>41</b>		418
<b>Обед</b>												
Отварная свекла	30	0,81	0,5	4,7	34,27	50	1,21	1,12	5,05	51,4		85
Суп рыбный	150	16,40	8,36	10,78	120,5	200	16,89	8,84	10,41	120,68		136
Гуляш из отварного мяса говядины	30/20	18,30	5,10	5,90	137	50/30	18,85	6,41	5,32	185		174
Гречка рассыпчатая	100	1,70	1,88	13,3	72	120	2,55	4,32	14,16	115		177
Компот из сухофруктов	150	0,20	0,10	7,70	22	180	0,25	0,13	14,40	26	С - 0,35/0,5	412
Хлеб ржаной/ пшеничный	20 20	1,5 3,15	0,30 0,30	8,85 18,85	37,5 47,5	20 20	1,73 3,73	0,71 0,71	9,25 20,25	45,5 60,5		46
<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>42,06</b>	<b>16,54</b>	<b>69,38</b>	<b>470,77</b>	<b>670</b>	<b>45,21</b>	<b>20,24</b>	<b>78,84</b>	<b>604,08</b>		
<b>Полдник</b>												
Запеканка творожная	150	10,40	3,90	25,30	152	180	10,50	6,40	26,12	226		267
Соус молочный, сладкий	70	1,04	0,86	2,02	29,4	70	1,3	0,88	1,4	39,2		113
Молоко	150	4,2	4,8	6,15	84,0	200	5,04	5,76	7,38	100,8		127
Хлеб пшеничный	30	4,50	0,30	23,90	66	40	4,80	0,42	25,75	79		46
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>20,14</b>	<b>9,86</b>	<b>57,37</b>	<b>331,4</b>	<b>490</b>	<b>21,64</b>	<b>13,15</b>	<b>60,65</b>	<b>445,00</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>79,05</b>	<b>41,28</b>	<b>179,5</b>	<b>1205,17</b>		<b>88,31</b>	<b>51,39</b>	<b>223,6</b>	<b>1567,08</b>		
<b>Объем за день:</b>												
	<b>1370,00</b>					<b>1680,00</b>						

Д Е Н Ь 3	Выход 1,5-3,0	белки	жир ы	углев	ценность	Выход 3,0-7,0	белки	жиры	углев	ценнос ть		
<b>Завтрак</b>												
Бутерброд с маслом	20\5	2,70	3,60	8,76	105	30\7	3,20	4,10	10,64	126		1
Каша молочная рисовая	175	8,40	6,80	13,30	210	200	9,17	7,32	15,05	257		228
Какао напиток с молоком	150	4,65	3,80	9,77	127	200	5,58	4,76	10,12	153		431
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>15,75</b>	<b>14,2</b>	<b>31,83</b>	<b>442</b>	<b>437</b>	<b>17,95</b>	<b>16,18</b>	<b>35,81</b>	<b>536</b>		
<b>Второй завтрак</b>												
Сок	<b>100</b>	<b>0,18</b>	<b>0,08</b>	<b>5,24</b>	<b>28</b>	<b>100</b>	<b>0,27</b>	<b>0,11</b>	<b>6,86</b>	<b>41</b>		418
<b>Обед</b>												
Икра кабачковая	30	0,80	2,60	3,60	22	30	0,80	2,60	3,60	22		53
Суп гороховый с мясом птицы	150	3,75	2,55	10,50	64,5	200	4,26	3,00	15,17	83		115
Суфле из печени	40	5,09	2,46	16,8	56,43	50	6,36	3,08	19,8	70,54		120
Картофельное пюре	100	2,65	3,65	15,15	131	150	3,56	5,20	19,43	188		361
Компот из сухофруктов	150	0,20	0,10	7,70	42	180	0,25	0,13	15,40	26	С - 0,35/0,5	412
Хлеб ржаной/пшеничный	20	1,5	0,30	8,85	37,5	25	1,73	0,71	9,25	45,5		46
	20	3,15	0,30	18,85	47,5	25	3,73	0,71	20,25	60,5		
<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>16,79</b>	<b>11,96</b>	<b>81,45</b>	<b>380,93</b>	<b>660</b>	<b>20,69</b>	<b>15,43</b>	<b>102,9</b>	<b>495,54</b>		
<b>Полдник</b>												
Макаронные изделия с маслом	120/5	5,1	5,3	20,1	191,1	150,5	5,8	6,1	31,3	207,3		35
Сосиска отварная /сад/ /ясли /котлета мясная паровая	100	5,72	6,21	4,06	97,25	100	8,0	7,0	0,6	129,3		97
Чай с сахаром	155	5,22	2,22	10,22	36	180	6,09	6,09	22,46	45		45
Хлеб пшеничный	30	4,50	0,30	23,90	66	40	4,80	0,42	25,75	79		46
<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>20,54</b>	<b>14,03</b>	<b>58,28</b>	<b>390,35</b>	<b>475</b>	<b>24,69</b>	<b>19,61</b>	<b>80,11</b>	<b>460,6</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>53,26</b>	<b>40,27</b>	<b>176,8</b>	<b>1241,28</b>		<b>63,6</b>	<b>51,33</b>	<b>225,68</b>	<b>1533,14</b>		
<b>Объем за день:</b>	<b>1370,00</b>					<b>1672,00</b>						

Д Е Н Ь 4	Выход 1,5-3,0	белки	жир ы	углев	ценность	Выход 3,0-7,0	белки	жиры	углев	ценнос ть		
<b>Завтрак</b>												
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/5	3,62	6,92	8,56	133	30/7/10	5,23	9,13	14,64	160		4
Каша молочная гречневая	170	5,03	1,93	10,28	126	200	5,56	2,12	11,17	157		353
Кофейный напиток с молоком	150	3,54	0,80	10,16	68	180	4,20	1,10	10,23	75		95
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>12,19</b>	<b>9,65</b>	<b>29,00</b>	<b>327</b>	<b>427</b>	<b>14,99</b>	<b>12,35</b>	<b>36,04</b>	<b>392</b>		
<b>Второй завтрак</b>												
Сок	<b>100</b>	<b>0,18</b>	<b>0,08</b>	<b>5,24</b>	<b>28</b>	<b>100</b>	<b>0,27</b>	<b>0,11</b>	<b>7,86</b>	<b>41</b>		418
<b>Обед</b>												
Зелёный горошек	30	0,80	0,07	2,17	13,33	30	0,80	0,07	2,17	13,33		13
Рассольник с мясом птицы со сметанной	150	5,30	6,30	6,40	71,05	200	5,30	6,30	6,74	84,74		104
Плов с мясом говядины	150	8,60	6,60	17,10	182	180	8,90	6,90	18,32	208		265
Компот из сухофруктов	150	0,20	0,10	7,70	22	180	0,25	0,13	15,40	26	С - 0,35/0,5	412
Хлеб ржаной	20	1,5	0,30	8,85	37,5	30	1,73	1,71	9,25	45,5		
/пшеничный	50	7,65	0,60	39,75	95,0	60	8,53	2,13	46,00	109,5		46
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>24,23</b>	<b>13,67</b>	<b>95,94</b>	<b>420,88</b>	<b>680</b>	<b>25,78</b>	<b>17,35</b>	<b>105,74</b>	<b>487,07</b>		
<b>Полдник</b>												
Пельмени	180	16,68	6,75	28,37	291,5	230	20,02	7,51	46,04	370,25		101
Масло сливочное	3	02	7,75	0,3	149	5	0,3	8,5	0,4	228		5
Чай с сахаром	200	5,22	2,22	10,22	36	200	6,09	6,09	22,46	45		45
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,30	8,85	37,5	30	1,73	0,71	9,25	45,5		46
<b>Итого:</b>	<b>403</b>	<b>25,40</b>	<b>17,02</b>	<b>47,74</b>	<b>644</b>	<b>465</b>	<b>28,14</b>	<b>22,81</b>	<b>78,15</b>	<b>688,75</b>		
Всего за день:		<b>60,5</b>	<b>40,42</b>	<b>177,98</b>	<b>1219,88</b>		<b>67,45</b>	<b>52,62</b>	<b>227,79</b>	<b>1608,82</b>		
Объем за день:	<b>1403,00</b>					<b>1622,00</b>						

<b>Д Е Н Ь 5</b>	<b>Выход 1,5-3,0</b>	<b>белки</b>	<b>жир ы</b>	<b>углев</b>	<b>ценность</b>	<b>Выход 3,0-7,0</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углев</b>	<b>ценнос ть</b>		
<b>Наименование</b>												
<b>Завтрак</b>												
Бутерброд с маслом	30/5	2,70	3,60	8,76	105	30/7	3,20	4,10	10,64	126		1
Суп молочный с макаронными изделиями	165	4,65	3,00	16,52	87,4	200	6,20	300	18,70	115		120
Чай с сахаром	150	5,22	2,22	10,22	36	180	6,09	6,09	10,46	45		45
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>12,57</b>	<b>8,82</b>	<b>35,5</b>	<b>228,4</b>	<b>417</b>	<b>15,49</b>	<b>13,19</b>	<b>39,8</b>	<b>286</b>		
<b>Второй завтрак</b>												
Сок	<b>100</b>	<b>0,18</b>	<b>0,08</b>	<b>5,24</b>	<b>28</b>	<b>100</b>	<b>0,18</b>	<b>0,08</b>	<b>5,24</b>	<b>28</b>		418
<b>Обед</b>												
Икра кабачковая	30	0,80	1,60	2,60	22	30	0,80	1,60	2,60	22		53
Суп с фрикадельками картофельный	150	15,4	7,27	4,12	178	200	15,91	7,75	5,63	198		107
Рыба запеченная с овощами	50	15,90	8,65	12,80	84,66	70	18,20	10,97	20,30	197		145
Картофельное пюре	100	3,20	3,60	11,80	131	150	3,20	4,60	19,80	156		361
Компот из сухофруктов	150	0,20	0,10	7,70	22	180	0,25	0,13	15,40	26	С - 0,35/0,5	412
Хлеб ржаной	30	1,5	0,30	8,85	37,5	30	1,73	0,71	9,25	45,5		46
/ пшеничный	40	6,15	0,60	38,85	95,0	60	8,33	1,13	46	139,5		
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>43,15</b>	<b>21,72</b>	<b>66,72</b>	<b>550,16</b>	<b>720</b>	<b>48,42</b>	<b>26,89</b>	<b>118,98</b>	<b>784</b>		
<b>Полдник</b>												
Ватрушка с повидлом	150	6,50	4,68	37,42	279,18	180	6,55	7,68	38,33	289,48		450
Молоко	180	4,2	4,8	6,15	84,0	180	5,04	4,76	7,38	100,8		127
Яблоко	120	0,90	0,20	10,80	77	120	1,10	0,35	11,80	77		336
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>11,60</b>	<b>9,68</b>	<b>54,37</b>	<b>410,18</b>	<b>460</b>	<b>12,69</b>	<b>12,79</b>	<b>57,51</b>	<b>437,28</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>67,50</b>	<b>40,4</b>	<b>181,83</b>	<b>1216,74</b>		<b>76,87</b>	<b>52,98</b>	<b>221,53</b>	<b>1535,28</b>		
<b>Объем за день:</b>	<b>1445,00</b>					<b>1697,00</b>						

<b>ДЕНЬ 6</b>	<b>Выход 1,5-3,0</b>	<b>белки</b>	<b>жир ы</b>	<b>углев</b>	<b>ценность</b>	<b>Выход 3,0-7,0</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углев</b>	<b>ценнос ть</b>		
<b>Наименование</b>												
<b>Завтрак</b>												
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/5	3,62	5,92	8,56	93	30/7/10	5,23	7,13	14,64	113		4
Каша молочная геркулесовая	170	9,50	7,40	25,40	209	200	9,65	7,67	26,48	246		221
Кофейный напиток с молоком	150	3,54	1,80	13,16	68	180	4,20	2,10	16,23	75		95
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>16,66</b>	<b>15,12</b>	<b>47,17</b>	<b>370</b>	<b>427</b>	<b>19,15</b>	<b>16,9</b>	<b>57,35</b>	<b>434</b>		
<b>Второй завтрак</b>												
Сок	<b>100</b>	<b>0,18</b>	<b>0,08</b>	<b>5,24</b>	<b>28</b>	<b>100</b>	<b>0,27</b>	<b>0,11</b>	<b>7,86</b>	<b>41</b>		418
<b>Обед</b>												
Суп Дальневосточный со сметаной	150 30	3,7 0,25	2,5 1,1	16,4 1,5	120,6 25,7	200,70 30	4,1 0,25	2,8 1,1	19,4 1,5	140,6 25,7		86
Гречка рассыпчатая	80	1,70	1,88	16,10	72	150	2,55	3,32	24,16	96		117
Гуляш из отварного мяса говядины	50/20	28,30	6,10	4,90	137	70/30	28,85	7,41	5,32	185		174
Компот из сухофруктов	150	0,20	0,31	14,70	22	180	0,25	0,38	15,40	26	С - 0,35/0,5	412
Хлеб ржаной/пшеничный	20 20	1,5 3,15	0,30 0,30	8,85 18,85	37,5 47,5	25 25	1,73 3,73	1,71 1,71	9,25 20,25	45,5 60,5		46
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>39,6</b>	<b>12,35</b>	<b>83,47</b>	<b>473,63</b>	<b>800</b>	<b>42,26</b>	<b>16,5</b>	<b>97,45</b>	<b>592,63</b>		
<b>Полдник</b>												
Омлет натуральный	180	8,50	10,80	11,70	253	200	8,75	16,90	12,85	289		253
Горошек зелёный	30	0,80	0,07	2,17	13,33	30	0,80	0,07	2,17	13,33		13
Чай с сахаром	200	5,22	2,22	10,22	36	200	6,09	3,09	22,46	45		45
Хлеб пшеничный	30	4,50	0,30	23,90	66	40	4,80	0,42	25,75	79		46
<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>18,22</b>	<b>13,32</b>	<b>55,82</b>	<b>355</b>	<b>440</b>	<b>19,64</b>	<b>20,41</b>	<b>61,06</b>	<b>413</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>74,66</b>	<b>40,87</b>	<b>181,7</b>	<b>1228,63</b>		<b>76,92</b>	<b>53,92</b>	<b>222,41</b>	<b>1439,63</b>		
<b>Объем за день:</b>	<b>1410,00</b>					<b>1767,00</b>						

<b>ДЕНЬ 7</b>	<b>Выход 1,5-3,0</b>	<b>белки</b>	<b>жир ы</b>	<b>Угле в.</b>	<b>ценность</b>	<b>Выход 3,0-7,0</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углев</b>	<b>ценнос ть</b>		
<b>Наименование</b>												
<b>Завтрак</b>												
Бутерброд с маслом	20/5	2,70	3,60	8,76	105	30/7	3,20	4,10	10,64	126		1
Каша молочная манная	150	6,50	1,66	26,60	157	200	8,10	2,30	35,20	207		185
Какао напиток с молоком	175	4,65	3,80	10,77	127	180	5,58	4,76	16,12	153		431
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>13,85</b>	<b>9,06</b>	<b>46,13</b>	<b>389</b>	<b>417</b>	<b>16,88</b>	<b>11,16</b>	<b>61,96</b>	<b>486,0</b>		
<b>Второй завтрак</b>												
Сок	<b>100</b>	<b>0,18</b>	<b>0,08</b>	<b>5,24</b>	<b>28</b>	<b>100</b>	<b>0,27</b>	<b>0,11</b>	<b>7,86</b>	<b>41</b>		418
<b>Обед</b>												
Икра кабачковая	30	0,80	0,60	2,60	22	30	0,80	0,60	2,60	22		53
Суп свекольный с мясом птицы со сметаной	150					200						44
		15,60	5,30	8,00	48,73		15,60	7,30	8,00	64,98		
Тефтели мясо крупяные паровые	70	7,30	8,00	26,00	188	80	7,77	7,54	28,13	208		136
Картофельное пюре	100	2,65	3,65	18,5	131	150	3,56	4,20	20,43	188		361
Компот из сухофруктов	150					180					C - 0,35/0,5	412
		0,20	0,10	14,70	22		0,25	0,13	14,70	26		
Хлеб ржаной/ пшеничный	30	1,5	0,30	8,85	37,5	30	1,73	0,71	9,25	45,5		46
	40	6,15	0,60	38,85	47,5	60	8,33	1,13	46	60,5		
<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>34,2</b>	<b>18,25</b>	<b>118,5</b>	<b>496,73</b>	<b>730</b>	<b>38,04</b>	<b>21,61</b>	<b>128,51</b>	<b>614,98</b>		
<b>Полдник</b>												
Ленивые вареники	200	19,5	8,3	33,2	210	200	21,4	10,5	24,0	335		244
Соус молочный, сладкий	50	0,98	0,79	1,28	22,5	50	1,3	0,88	1,4	25,3		113
Молоко цельное	200	4,2	3,2	6,15	84,0	200	5,04	5,76	7,38	100,8		127
<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>24,68</b>	<b>15,89</b>	<b>40,63</b>	<b>316,5</b>	<b>450</b>	<b>27,74</b>	<b>18,14</b>	<b>42,78</b>	<b>461,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>72,91</b>	<b>39,68</b>	<b>179,5</b>	<b>1230,23</b>		<b>82,93</b>	<b>50,02</b>	<b>231,11</b>	<b>1603,08</b>		
<b>Объем за день:</b>												
	<b>1420,00</b>					<b>1657,00</b>						



ДЕНЬ 8	Выход 1,5-3,0	белки	жир ы	углев	ценность	Выход 3,0-7,0	белки	жиры	углев	ценнос ть		
Наименование												
<b>Завтрак</b>												
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/5	3,62	5,92	8,56	193	30/7/10	4,23	8,13	14,64	113		4
Каша молочная пшеничная	150	6,50	1,66	26,60	257	200	6,10	2,10	25,20	286		101
Чай с сахаром	170	5,22	2,22	10,22	36	180	6,09	9,00	22,46	45		45
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>15,34</b>	<b>9,8</b>	<b>45,38</b>	<b>386</b>	<b>417</b>	<b>16,42</b>	<b>12,23</b>	<b>62,3</b>	<b>444</b>		
<b>Второй завтрак</b>												
Сок	<b>100</b>	<b>0,18</b>	<b>0,08</b>	<b>5,24</b>	<b>28</b>	<b>100</b>	<b>0,27</b>	<b>0,11</b>	<b>7,86</b>	<b>41</b>		418
<b>Обед</b>												
Отварная свекла	50	0,80	1,00	4,36	22	70	0,86	1,08	4,85	27		85
Суп картофельный с клёцками	150	3,80	2,60	7,60	66	200	3,80	2,60	7,60	88		43
Печень по строгоновски	70	18,30	9,15	6,55	135	100	25,40	16,20	11,40	165		70
Рис отварной	90	4,20	2,80	25,00	121	150	4,70	3,20	23,40	131,5		42/2
Компот из сухофруктов	150	0,20	0,10	7,70	22	180	0,25	0,13	15,40	26	С - 0,35/0,5	412
Хлеб ржаной, пшеничный	20 20	1,5 3,15	0,30 0,30	8,85 18,85	37,5 47,5	25 25	1,73 3,73	0,71 0,71	9,25 20,25	45,5 60,5		46
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>31,95</b>	<b>16,25</b>	<b>78,91</b>	<b>451,5</b>	<b>750</b>	<b>40,47</b>	<b>24,63</b>	<b>92,15</b>	<b>543,5</b>		
<b>Полдник</b>												
Котлета рыбная	100	16,40	6,36	8,10	158	100	16,89	6,84	9,41	205		89
Сложный гарнир (картофельное пюре + капуста тушёная)	50 70	1,32 1,42	2,33 2,09	8,08 7,05	65,5 44,5	90 80	1,4 1,86	2,1 2,79	11,58 9,4	75 59,3		369 361
Чай с сахаром	150	5,22	2,22	10,22	36	200	6,09	2,22	10,46	45		45
Хлеб пшеничный	30	4,50	0,30	23,90	37,5	40	4,80	0,42	25,75	79		46
<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>28,84</b>	<b>13,3</b>	<b>57,35</b>	<b>341,5</b>	<b>510</b>	<b>31,04</b>	<b>14,37</b>	<b>67,84</b>	<b>463,3</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>76,21</b>	<b>39,43</b>	<b>186,88</b>	<b>1207,00</b>		<b>88,2</b>	<b>51,38</b>	<b>230,15</b>	<b>1491,3</b>		
<b>Объем за день:</b>	<b>1410,00</b>					<b>1777,00</b>						

ДЕНЬ 9	Выход 1,5-3,0	белки	жир ы	углев	ценность	Выход 3,0-7,0	белки	жиры	углев	ценнос ть		
<b>Наименование</b>												
<b>Завтрак1</b>												
Бутерброд с маслом	20/5	2,70	3,60	8,76	105	30/7	3,20	4,10	10,64	126		1
Каша молочная «Дружба»	175	5,16	5,09	26,17	146	200	6,87	7,54	32,15	272		66
Какао напиток с молоком	150	4,65	3,80	13,77	127	180	5,58	4,76	16,12	153		431
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>12,51</b>	<b>12,49</b>	<b>48,7</b>	<b>378</b>	<b>417</b>	<b>15,65</b>	<b>16,4</b>	<b>58,91</b>	<b>551</b>		
<b>Второй завтрак</b>												
Сок	<b>100</b>	<b>0,18</b>	<b>0,08</b>	<b>5,24</b>	<b>28</b>	<b>100</b>	<b>0,27</b>	<b>0,11</b>	<b>7,86</b>	<b>41</b>		418
<b>Обед</b>												
Икра кабачковая	<b>30</b>	0,80	1,60	2,60	22	30	0,80	2,60	2,60	22		53
Борщ из свежей капусты с мясом птицы со сметаной и фасолью	150	16,60	10,80	6,20	49,83	200	16,60	11,80	7,20	66,38		83
Жаркое по домашнему	150	8,60	6,60	19,10	248	180	8,75	8,75	22,90	345		61
Компот из сухофруктов	150	0,20	0,31	7,70	22	180	0,25	0,38	11,20	26	С - 0,35/0,5	412
Хлеб ржаной	30	1,5	0,30	18,85	37,5	30	1,73	0,71	9,25	45,5		46
/пшеничный	40	6,15	0,60	38,85	112,5	60	8,33	1,13	26	60,5		
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>32,35</b>	<b>20,21</b>	<b>63,3</b>	<b>491,83</b>	<b>680</b>	<b>36,46</b>	<b>25,37</b>	<b>79,15</b>	<b>565</b>		
<b>Полдник</b>												
Булка домашняя	180	9,00	4,00	48,00	210	180	9,00	4,00	59,00	260		17
Яблоко	100	0,90	0,20	8,25	47	120	1,10	0,35	11,80	47		336
Молоко цельное	150	3,2	4,8	6,15	84,0	200	5,04	5,76	7,38	100,8		127
<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>14,1</b>	<b>6,4</b>	<b>62,35</b>	<b>341</b>	<b>500</b>	<b>15,14</b>	<b>10,11</b>	<b>78,18</b>	<b>407,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>59,14</b>	<b>40,18</b>	<b>180,19</b>	<b>1210,83</b>		<b>67,52</b>	<b>51,99</b>	<b>224,1</b>	<b>1564,80</b>		
<b>Объем за день</b>	<b>1435,0 0</b>					<b>1697,00</b>						

ДЕНЬ 10	Выход 1,5-3,0	белки	жир ы	углев	ценность	Выход 3,0-7,0	белки	жиры	углев	ценнос ть		
<b>Наименование</b>												
<b>Завтрак</b>												
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/5	3,62	5,92	8,56	93	30/7/10	5,23	9,13	10,64	113		4
Каша молочная геркулесовая	170	7,80	2,00	33,90	209	200	8,10	2,30	35,20	246		185
Кофейный напиток с молоком	150					180						95
		3,54	1,80	13,16	68		4,20	2,10	14,23	75		
<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>14,96</b>	<b>9,72</b>	<b>55,62</b>	<b>370</b>	<b>427</b>	<b>17,6</b>	<b>13,53</b>	<b>60,07</b>	<b>434</b>		
<b>Второй завтрак</b>												
Сок												418
	<b>100</b>	<b>0,18</b>	<b>0,08</b>	<b>5,24</b>	<b>28</b>	<b>100</b>	<b>0,27</b>	<b>0,11</b>	<b>7,86</b>	<b>41</b>		
<b>Обед</b>												
Свекла отварная	50	0,81	1,00	4,36	16	70	0,86	1,08	4,85	19		114
Суп гречневый с мясом птицы	150	2,24	2,38	6,32	56,0	200	2,74	2,88	8,42	68,4		
Ленивые голубцы с мясом говядины	130	10,96	8,98	14,01	179	230	15,4	10,4	19,7	219,7		92
Компот из сухофруктов	150	0,20	0,31	7,70	22	180	0,25	0,38	11,20	26	С - 0,35/0,5	412
Хлеб ржаной	30	1,5	0,30	18,85	37,5	30	1,73	0,71	9,25	45,5		46
/пшеничный	40	6,15	0,60	38,85	96,5	60	8,33	1,13	26	109		
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>21,5</b>	<b>13,57</b>	<b>60,09</b>	<b>407,81</b>	<b>770</b>	<b>29,71</b>	<b>16,58</b>	<b>79,42</b>	<b>487,4</b>		
<b>Полдник</b>												
Вареники с картошкой	180	10,85	8,73	32,75	138,2	200	11,8	9,46	49,06	211,83		218
Масло сливочное	3	0,2	7,75	0,3	179	5	0,3	13,5	0,4	228		5
Кисель	200	0,20	0,00	21,90	73	200	0,22	0,00	26,50	89		118
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,30	8,85	37,5	45	1,73	0,71	9,25	45,5		46
<b>Итого:</b>	<b>403</b>	<b>12,75</b>	<b>16,78</b>	<b>63,8</b>	<b>427,7</b>	<b>450</b>	<b>14,05</b>	<b>53,18</b>	<b>85,21</b>	<b>574,33</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>49,39</b>	<b>40,15</b>	<b>184,75</b>	<b>1233,51</b>		<b>59,9</b>	<b>53,18</b>	<b>232,56</b>	<b>1495,73</b>		
<b>Объем за день</b>	<b>1423,00</b>					<b>1747,00</b>						

Пронумеровано,  
прошифровано и скреплено печатью  
на двух листах  
Зарегулирани МБЛОУ ЦРР детским садом  
№18 «Ромашка»  
Т.М. Субботина  
2020 г.

