

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №38 г. Томска**

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ №38
_____ И.Г.Ковалева

**Примерное десятидневное меню
(ВЕСНА)**

Г.Томск-2023

Примерное 10 дневное меню ВЕСНА

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1	САД (с 3 до 7 лет)							
Завтрак	Каша рисовая на молоке	200/4	3,42	5,25	24,96	153,60		188
	Чай с сахаром	200	0,0	0,00	14,99	56,25		392
	Батон с маслом и сыром	40/5/12	6,68	8,45	19,39	180		3
2ой завтрак	Сок	100	0,5	0,00	10,1	42,70		399
Обед	Морковь припущенная	60	0,75	0,06	6,97	31,38		
	Рассольник Ленинградский	200	4,02	9,04	25,90	119,68		76
	Суфле из печени	70	18,54	14,08	31,19	362,11		
	Сложный гарнир	130	3,48	4,11	21,20	131,26		
	Соус сметанный	40	0,67	4,74	1,34	51,09		354
	Напиток из свежих ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64		372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,30		
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,60	9,98	52,40		
	Полдник	Чай на молоке	200	3,54	3,41	19,53	122,01	
Печенье		40	3,46	1,52	34,32	164,68		
Ужин	Пудинг творожный	150	24,26	8,31	39,75	330,81		235
	Сгущенное молоко	20	1,44	1,7	2,5	63,0		
	Чай с лимоном	200	0,07	0,00	15,31	57,45		393
	Хлеб ржаной	20	1,40	0,60	9,98	52,40		
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	36,20		
Итого за день:			77,09	62,47	319,5	2121,96		
ДЕНЬ 1	ЯСЛИ (с 1,5 до 3 лет)							
Завтрак	Каша Рисовая на молоке	150/3	2,57	3,94	18,72	115,20		188
	Чай с сахаром	150	0	0	11,24	42,19		392
	Батон с маслом и сыром	30/3/8	4,73	6,88	14,56	139,00		3
2ой завтрак	Сок	100	0,5	0,00	10,1	42,70		399
Обед	Морковь припущенная	40	0,5	0,04	4,65	20,92		
	Рассольник Ленинградский	150	3,02	6,78	19,43	89,76		76
	Суфле из печени	60	17,51	13,30	29,46	342,00		
	Сложный гарнир	120	3,02	3,56	18,37	113,8		
	Соус сметанный	30	0,5	3,55	1	38,02		354
	Напиток из свежих ягод	150	0,12	0	11,24	45,48		372
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20		
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,30	5,00	26,20		
Полдник	Печенье	20	1,73	0,76	17,16	82,34		
	Чай на молоке	150	2,66	2,55	10,90	93,92		394
Ужин	Пудинг творожный	120	21,03	7,2	34,45	286,7		235
	Сгущенное молоко	15	1,44	1,7	2,5	63,0		
	Чай с лимоном	150	0,05	0	11,49	43,09		393
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20		
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,30	5,00	26,20		
Итого за день:			63,56	51,34	238,95	1682,92		

ДЕНЬ 2		САД						
Завтрак	Каша Геркулесовая на молоке	200/4	4,39	6,28	19,26	151,26		188
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	20,96	176,96		397
	Батон с маслом	40/5	2,45	7,55	14,62	136,00		1
2ой завтрак	Фрукт (Банан,Яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	44		368
Обед	Салат картофельный с соленым огурцом	60	1,23	3,97	6,3	66,23		
	Свекольник на мясокостном бульоне со сметаной	200	1,52	5,33	8,65	88,89		57
	Голубцы ленивые	160	15,02	15,32	11,29	243,22		298
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	22,9	95,04		376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,30		
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,60	9,98	52,40		
Полдник	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90		401
	Пряник	50	3,46	1,52	34,32	164,68		
Ужин	Котлета рыбная	70	10,36	1,93	6,79	85,93		255
	Рис с овощами	130/30	4,19	5,60	37,70	221,00		
	Чай с сахаром	200	0,0	0,00	14,99	56,25		392
	Хлеб ржаной	20	1,40	0,60	9,98	52,40		
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	36,20		
Итого за день:			59,75	59,24	251,84	1814,76		

ДЕНЬ 2		ЯСЛИ						
Завтрак	Каша Геркулесовая на молоке	150/3	3,29	4,71	14,45	113,45		188
	Какао с молоком	150	3,64	3,78	15,72	132,72		397
	Батон с маслом	30/3,5	2,3	4,36	14,62	136,00		1
2ой завтрак	Фрукт (Банан,Яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	44		368
Обед	Салат картофельный с соленым огурцом	40	0,8	2,68	4,0	43,56		
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,14	4	6,49	66,67		57
	Голубцы ленивые	150	14,03	14,30	10,53	226,50		298
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	17,18	71,28		376
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20		
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,30	5,00	26,20		
Полдник	Кефир	150	4,20	4,80	6,15	88,50		401
	Пряник	25	1,73	0,76	17,16	82,34		
Ужин	Котлета рыбная	60	8,88	1,65	5,82	73,65		255
	Рис с овощами	120/30	3,87	5,17	34,80	204,00		
	Чай с сахаром	150	0	0	11,24	42,19		392
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20		
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,30	5,00	26,20		
Итого за день:			48,88	47,69	191,64	1449,66		

ДЕНЬ 3		САД						
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	200/4	5,28	5,62	27,10	180,50		188
	Кофейный напиток на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69		395
	Батон с сыром	40/12	5,9	4,7	20,4	149,16		
2ой Завтрак	Сок	100	0,5	0,00	10,1	42,70		399
Обед	Свежие огурцы	50	0,43	4,84	1,80	62,20		13
	Щи на курином бульоне со сметаной	200	1,39	3,91	6,79	67,8		71
	Котлеты куриные	70	11,02	12,45	7,52	186,09		305
	Макароны отварные	130	4,79	4,59	30,62	182,95		205
	Соус томатный	30	0,18	1,13	1,62	16,86		348
	Кисель из свежих ягод	200	0,12	0,00	26,15	103,82		382
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,30		
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,60	9,98	52,40		
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00		400
	Молочный коржик	40	3,1	4,7	27,0	164,721		
Ужин	Каша гречневая на молоке	200/4	5,28	5,62	27,1	180,5		188
	Чай с сахаром	200	0,0	0,00	14,99	56,25		392
	Хлеб ржаной	20	1,40	0,60	9,98	52,40		
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	36,20		
Итого за день:			52,36	57,43	240,03	1809,541		

ДЕНЬ 3		ЯСЛИ						
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	150/3	3,96	4,21	20,32	135,37		188
	Кофейный напиток на молоке	150	2,10	2,40	14,79	89,02		395
	Батон с сыром	30/8	4,18	3,23	15,3	108,24		
2ой Завтрак	Сок	100	0,5	0,00	10,1	42,70		399
Обед	Свежие огурцы	40	0,29	3,22	1,2	41,44		13
	Щи на курином бульоне со сметаной	150	1,04	2,93	5,09	50,85		71
	Котлеты куриные	60	9,43	10,66	6,42	159,32		305
	Макароны отварные	120	4,42	4,24	28,26	168,88		205
	Соус томатный	25	0,15	0,93	1,32	14,05		348
	Кисель из свежих ягод	150	0,09	0	19,61	77,87		378
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20		
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,30	5,00	26,20		
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00		400
	Молочный коржик	30	2,55	4,04	24,12	144,75		
Ужин	Каша гречневая на молоке	150/3	3,96	4,21	20,32	135,37		188
	Чай с сахаром	150	0	0	11,24	42,19		392
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20		
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,30	5,00	26,20		
Итого за день:			42,33	46,03	210,84	1436,85		

ДЕНЬ 4		САД						
Завтрак	Каша Манная на молоке	200/4	4,29	5,60	23,74	162,98		188
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	20,96	176,96		397
	Батон с маслом	40/5	2,45	7,55	14,62	136,00		1
2ой завтрак	Фрукт (Банан, Яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	44		368
Обед	Винегрет	60	0,84	4,84	5,53	79,97		45
	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,47	133,80		87
	Жаркое по-домашнему	200	20,45	19,86	14,75	321,11		276
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	22,9	95,04		376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,30		
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,60	9,98	52,40		
Полдник	Булочка Нежная	60	5,23	8,97	28,85	221,23		460
	Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90		401
Ужин	Омлет Натуральный	120	11,64	18,04	3,04	221,08		215
	Чай с лимоном	200	0,07	0,00	15,31	57,45		393
	Хлеб ржаной	20	1,40	0,60	9,98	52,40		
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	36,20		
Итого за день:			68,98	83,32	215,23	1934,92		

ДЕНЬ 4		ЯСЛИ						
Завтрак	Каша Манная на молоке	150/3	3,22	4,20	17,81	122,23		188
	Какао с молоком	150	3,64	3,78	15,72	132,72		397
	Батон с маслом	30/3,5	2,3	4,36	14,62	136,00		1
2ой завтрак	Фрукт (Банан, Яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	44		368
Обед	Винегрет	40	0,56	3,22	3,69	53,31		45
	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,6	100,35		87
	Жаркое по-домашнему	180	18,41	17,87	13,28	289		
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	17,18	71,28		376
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20		
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,30	5,00	26,20		
Полдник	Булочка Нежная	50	4,5	7,5	24,02	184,17		460
	Снежок	150	4,35	3,75	6	75		401
Ужин	Омлет Натуральный	80	5,82	9,02	1,52	110,54		215
	Чай с лимоном	150	0,05	0	11,49	43,09		393
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20		
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,30	5,00	26,20		
Итого за день:			53,01	60,22	167,41	1486,49		

ДЕНЬ 5		САД						
Завтрак	Каша Ячневая на молоке	200/4	3,42	5,25	24,96	153,60		188
	Кофейный напиток на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69		395
	Батон с маслом	40/5	2,45	7,55	14,62	136,00		1
2ой Завтрак	Сок	100	0,5	0,00	10,1	42,70		399
Обед	Икра кабачковая	40	0,68	6,05	0,23	82,08		53
	Суп с клецками на м/б	200/25	3,00	2,63	13,47	89,55		85
	Тефтели из говядины	70	13,37	16,15	10,78	242,42		287
	Картофельное пюре	130	2,67	3,00	19,15	114,26		321
	Соус томатный	30	0,52	1,55	2,04	24,59		348
	Напиток из свежих ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64		372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,30		
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,60	9,98	52,40		
Полдник	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,70		398
	Булочка с джемом	60	7,08	2,63	41,81	219,07		458
Ужин	Макароны с сыром	150	9,0	9,0	0,1	107,9		
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,99	56,25		392
	Хлеб ржаной	20	1,40	0,60	9,98	52,40		
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	36,20		
Итого за день:			52,42	58,8	245,02	1689,75		
ДЕНЬ 5		ЯСЛИ						
Завтрак	Каша Ячневая на молоке	150/3	3,42	5,25	24,96	153,60		188
	Кофейный напиток на молоке	150	2,10	2,40	14,79	89,02		395
	Батон с маслом	30/3,5	2,3	4,36	14,62	136,00		1
2ой Завтрак	Сок	100	0,5	0,00	10,1	42,70		399
Обед	Икра кабачковая	30	0,46	4,04	4,16	54,72		53
	Суп с клецками на м/б	150/19	2,25	1,98	10,11	67,17		85
	Тефтели из говядины	60	11,31	13,8	9,14	206,67		287
	Картофельное пюре	120	2,46	2,77	17,68	204,00		321
	Соус томатный	25	0,43	1,30	1,70	20,50		348
	Напиток из свежих ягод	150	0,12	0	11,24	45,48		372
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20		
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,30	5,00	26,20		
Полдник	Напиток из шиповника	150	0,51	0	15,76	35,03		398
	Булочка с джемом	50	6,13	2,20	34,90	182,83		458
Ужин	Макароны с сыром	130	7,9	7,8	0,1	93,0		
	Чай с сахаром	150	0	0	11,24	42,19		392
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20		
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,30	5,00	26,20		
Итого за день:			44,07	46,98	204,18	1497,71		

ДЕНЬ 6	САД							
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	200/4	5,28	5,62	27,10	180,50		188
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,99	56,25		392
	Батон с маслом	40/5	2,45	7,55	14,62	136,00		1
2ой завтрак	Сок	100	0,50	0,00	10,10	42,70		399
Обед	Винегрет	60	0,84	4,84	5,53	79,97		45
	Суп из овощей	200	1,54	4,69	10,07	92,19		18
	Плов из мяса	200	20,3	17,00	35,69	377		304
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	22,9	95,04		376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,30		
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,60	9,98	52,40		
Полдник	Печенье	40	3,46	1,52	34,32	164,68		
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90		401
Ужин	Пудинг творожный	150	24,26	8,31	39,75	330,81		235
	Сгущенное молоко	20	1,44	1,7	2,5	63,0		
	Чай с лимоном	200	0,07	0,00	15,31	57,45		393
	Хлеб ржаной	20	1,40	0,60	9,98	52,40		
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	36,20		
Итого за день:			72,02	57,53	277,14	1960,89		

ДЕНЬ 6	ЯСЛИ							
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	150/3	3,96	4,21	20,32	135,37		188
	Чай с сахаром	150	0	0	11,24	42,19		392
	Батон с маслом	30/3,5	2,3	4,36	14,62	136,00		1
2ой завтрак	Сок	100	0,50	0,00	10,10	42,70		399
Обед	Винегрет	40	0,56	3,22	3,69	53,31		45
	Суп из овощей	150	1,16	3,52	7,56	69,15		18
	Плов из мяса	160	15,12	12,76	26,76	282		304
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	17,18	71,28		376
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20		
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,30	5,00	26,20		
Полдник	Печенье	20	1,73	0,76	17,16	82,34		
	Кефир	150	4,20	4,80	6,15	88,50		401
Ужин	Пудинг творожный	120	21,03	7,2	34,45	286,7		235
	Сгущенное молоко	15	1,44	1,7	2,5	63,0		
	Чай с лимоном	150	0,05	0	11,49	43,09		393
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20		
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,30	5,00	26,20		
Итого за день:			56,65	43,61	206,9	1520,43		

ДЕНЬ 7		САД						
Завтрак	Каша «Дружба» на молоке	200/4	4,57	5,82	26,94	178,25		188
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	20,96	176,96		397
	Батон с сыром	40/12	5,9	4,7	20,4	149,16		
	Фрукт (Банан, Яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	44		368
Обед	Салат из свеклы с чесноком	60	0,84	4,84	5,53	79,97		33
	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03		81
	Суфле из курицы	70	21,69	25,12	1,47	318,79		310
	Капуста тушеная	130	3,41	4,20	17,49	113,31		336
	Кисель из свежих ягод	200	0,12	0,00	26,15	103,82		382
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,30		
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,60	9,98	52,40		
Полдник	Напиток из шиповника							
	Пряник	50	3,46	1,52	34,32	164,68		
Ужин	Котлета рыбная	70	10,36	1,93	6,79	85,93		255
	Макароны отварные	130	4,79	4,59	30,62	182,95		205
	Чай на молоке	200	3,54	3,41	19,53	122,01		394
	Хлеб ржаной	20	1,40	0,60	9,98	52,40		
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	36,20		
Итого за день			71,9	66,48	267,95	1994,16		
ДЕНЬ 7		ЯСЛИ						
Завтрак	Каша «Дружба» на молоке	150/3	3,43	4,37	20,21	133,69		188
	Какао с молоком	150	3,64	3,78	15,72	132,72		397
	Батон с сыром	30/8	4,18	3,23	15,3	108,24		
	Фрукт (Банан, Яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	44		368
Обед	Салат из свеклы с чесноком	40	0,56	3,22	3,69	53,31		33
	Суп картофельный с бобовыми	150	1,41	2,34	8,17	59,28		28
	Суфле из курицы	60	19,63	22,82	1,33	288,25		310
	Капуста тушеная	130	3,41	4,20	17,49	113,31		336
	Кисель из свежих ягод	150	0,09	0	19,61	77,87		378
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20		
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,30	5,00	26,20		
Полдник	Напиток из шиповника	150	0,51	0	15,76	35,03		398
	Пряник	25	1,73	0,76	17,16	82,34		
Ужин	Котлета рыбная	60	8,88	1,65	5,82	73,65		255
	Макароны отварные	120	4,42	4,24	28,26	168,88		205
	Чай на молоке	150	2,66	2,55	10,90	93,92		394
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20		
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,30	5,00	26,20		
Итого за день			59,13	54,64	212,9	1589,29		

ДЕНЬ 8		САД						
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	200/4	5,28	5,62	27,10	180,50		188
	Кофейный напиток на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69		395
	Батон с маслом и сыром	40/5/12	6,68	8,45	19,39	180		3
2ой Завтрак	Сок	100	0,50	0,00	10,10	42,70		399
Обед	Икра кабачковая	40	0,68	6,05	0,23	82,08		53
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89		57
	Котлеты куриные	70	11,02	12,45	7,52	186,09		305
	Каша Гречневая рассыпчатая	130	7,57	4,71	39	228,64		168
	Соус сметано-томатный	30	0,51	1,55	2,04	24,59		355
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	22,9	95,04		376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,30		
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,60	9,98	52,40		
Полдник	Молочный коржик	40	3,1	4,7	27,0	164,721		
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00		400
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	200/4	5,04	8,40	23,03	169,75		93
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,99	56,25		392
	Хлеб ржаной	20	1,40	0,60	9,98	52,40		
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	36,20		
Итого за день:			56,83	67,13	240,79	1915,241		

ДЕНЬ 8		ЯСЛИ						
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	150/3	3,96	4,21	20,32	135,37		188
	Кофейный напиток на молоке	150	2,10	2,40	14,79	89,02		395
	Батон с маслом и сыром	30/3/8	4,73	6,88	14,56	139,00		3
2ой Завтрак	Сок	100	0,50	0,00	10,10	42,70		399
Обед	Икра кабачковая	30	0,46	4,04	4,16	54,72		53
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,14	4	6,49	66,67		57
	Котлеты куриные	60	9,43	10,66	6,42	159,32		305
	Каша Гречневая рассыпчатая	120	6,99	4,35	36	211,05		168
	Соус сметано-томатный	30	0,51	1,55	2,04	24,59		355
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	17,18	71,28		376
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20		
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,30	5,00	26,20		
Полдник	Молочный коржик	30	2,55	4,04	24,12	144,75		
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00		400
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	150/3	3,78	6,30	17,27	127,31		93
	Чай с сахаром	150	0	0	11,24	42,19		392
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20		
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,30	5,00	26,20		
Итого за день:			46,23	54,39	217,44	1534,77		

ДЕНЬ 9		САД						
Завтрак	Каша Ячневая на молоке	200/4	3,42	5,25	24,96	153,60		188
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	20,96	176,96		397
	Батон с маслом	40/5	2,45	7,55	14,62	136,00		1
2ой Завтрак	Фрукт (Банан, Яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	44		368
Обед	Икра Свекольная	60	1,4	2,76	7,40	60,06		54
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27		82
	Капуста тушеная с мясом	200	16,3	14,1	9,0	227,0		
	Кисель из свежих ягод	200	0,12	0,00	26,15	103,82		382
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,30		
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,60	9,98	52,40		
Полдник	Булочка «Домашняя»	60	5,00	7,00	28,40	200,70		
	Йогурт	180	5,22	4,50	7,20	90,00		401
Ужин	Омлет Натуральный	120	11,64	18,04	3,04	221,08		215
	Чай с лимоном	200	0,07	0,00	15,31	57,45		
	Хлеб ржаной	20	1,40	0,60	9,98	52,40		
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	36,20		
Итого за день:			59,23	68,73	221,31	1765,24		

ДЕНЬ 9		ЯСЛИ						
Завтрак	Каша Ячневая на молоке	150/3	3,42	5,25	24,96	153,60		188
	Какао с молоком	150	3,64	3,78	15,72	132,72		397
	Батон с маслом	30/3,5	2,3	4,36	14,62	136,00		1
2ой Завтрак	Фрукт (Банан, Яблоко)	100	0,40	0,40	9,8	44		368
Обед	Икра Свекольная	40	0,94	1,84	4,93	40,04		54
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,7	1,72	13,06	74,45		82
	Капуста тушеная с мясом	170	14,31	12,9	8,2	203,9		
	Кисель из свежих ягод	150	0,09	0	19,61	77,87		378
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20		
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,30	5,00	26,20		
Полдник	Булочка «Домашняя»	50	6,13	2,20	34,90	182,83		
	Йогурт	150	4,35	3,75	6	75		401
Ужин	Омлет Натуральный	80	5,82	9,02	1,52	110,54		215
	Чай с лимоном	150	0,05	0	11,49	43,09		393
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20		
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,30	5,00	26,20		
Итого за день:			46,23	54,39	217,44	1534,77		

ДЕНЬ10		САД						
Завтрак	Каша Геркулесовая на молоке	200/4	4,39	6,28	19,26	151,26		188
	Кофейный напиток на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69		395
	Батон с маслом	40/5	2,45	7,55	14,62	136,00		1
2ой Завтрак	Сок	100	0,5	0,00	10,1	42,70		399
Обед	Морковь припущенная	60	0,75	0,06	6,97	31,38		
	Суп Крестьянский с крупой	200	1,85	6,19	12,34	112,47		72
	Котлеты куриные	70	11,02	12,45	7,52	186,09		305
	Картофельное пюре	130	2,67	3,00	19,15	114,26		321
	Соус сметано-томатный	30	0,51	1,55	2,04	24,59		355
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	22,9	95,04		376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,30		
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,60	9,98	52,40		
Полдник	Крендель	60	5,05	3,26	19,24	129,70		
	Чай на молоке	200	3,54	3,41	19,53	122,01		394
Ужин	Каша Манная на молоке	200/4	4,29	5,60	23,74	162,98		188
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,99	56,25		392
	Хлеб пшеничный с сыром	40/12	6,13	3,94	19,56	140,36		
Итого за день			49,88	57,44	251,91	1730,48		
ДЕНЬ10		ЯСЛИ						
Завтрак	Каша Геркулесовая на молоке	150/3	3,29	4,71	14,45	113,45		188
	Кофейный напиток на молоке	150	2,10	2,40	14,79	89,02		395
	Батон с маслом	30/3,5	2,45	7,55	14,62	136,00		1
2ой Завтрак	Сок	100	0,5	0,00	10,1	42,70		399
Обед	Морковь припущенная	40	0,5	0,04	4,65	20,92		
	Суп Крестьянский с крупой	150	1,39	4,65	9,56	84,36		72
	Котлеты куриные	60	9,43	10,66	6,42	159,32		305
	Картофельное пюре	130	2,67	3,00	19,15	114,26		321
	Соус сметано-томатный	30	0,51	1,55	2,04	24,59		355
	Компот из сухофруктов	150	0,42	0	17,18	71,28		376
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20		
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,30	5,00	26,20		
Полдник	Крендель	50	4,21	2,71	16,02	107,97		460
	Чай на молоке	150	2,66	2,55	10,90	93,92		394
Ужин	Каша Манная на молоке	150/3	3,22	4,20	17,81	122,23		188
	Чай с сахаром	150	0	0	11,24	42,19		392
	Хлеб пшеничный с сыром	30/8	4,36	2,66	14,66	101,64		
Итого за день			39,8	47,22	195,43	1386,25		
Итого за весь период САД			620,46	638,57	2530,72	18736,94		
Итого за весь период ЯСЛИ			499,89	506,51	2063,13	15119,14		
Среднее значение за период САД			62,046	63,857	253,072	1873,694		
Среднее значение за период ЯСЛИ			49,989	50,651	206,313	1511,914		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			16,61%	16,35%	67,04%			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1								
САД (с 3 до 7 лет)								
Завтрак	Каша рисовая на молоке	200/4	3,42	5,25	24,96	153,60		188
	Чай с сахаром	200	0,0	0,00	14,99	56,25		392
	Батон с маслом и сыром	40/5/12	6,68	8,45	19,39	180		3
2ой завтрак	Сок	100	0,5	0,00	10,1	42,70		399
Обед	Морковь припущенная	60	0,75	0,06	6,97	31,38		
	Рассольник Ленинградский	200	4,02	9,04	25,90	119,68		76
	Печень по-строгановски	70	20,91	22,96	4,23	304,79		
	Картофельное пюре	130	2,67	3,00	19,15	114,26		321
	Соус сметанный	40	0,67	4,74	1,34	51,09		354
	Напиток из свежих ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64		372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,30		
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,60	9,98	52,40		
Полдник	Чай на молоке	200	3,54	3,41	19,53	122,01		394
	Печенье	40	3,46	1,52	34,32	164,68		
Ужин	Пудинг творожный	150	24,26	8,31	39,75	330,81		235
	Сгущенное молоко	20	1,44	1,7	2,5	63,0		
	Чай с лимоном	200	0,07	0,00	15,31	57,45		393
	Хлеб ржаной	20	1,40	0,60	9,98	52,40		
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	36,20		
Итого за день:			78,65	70,24	290,49	2047,64		
ДЕНЬ 1								
ЯСЛИ (с 1,5 до 3 лет)								
Завтрак	Каша Рисовая на молоке	150/3	2,57	3,94	18,72	115,20		188
	Чай с сахаром	150	0	0	11,24	42,19		392
	Батон с маслом и сыром	30/3/8	4,73	6,88	14,56	139,00		3
2ой завтрак	Сок	100	0,5	0,00	10,1	42,70		399
Обед	Морковь припущенная	40	0,5	0,04	4,65	20,92		
	Рассольник Ленинградский	150	3,02	6,78	19,43	89,76		76
	Печень по-строгановски	60	17,90	19,17	3,62	256,38		
	Картофельное пюре	130	2,67	3,00	19,15	114,26		321
	Соус сметанный	30	0,5	3,55	1	38,02		354
	Напиток из свежих ягод	150	0,12	0	11,24	45,48		372
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20		
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,30	5,00	26,20		
Полдник	Печенье	20	1,73	0,76	17,16	82,34		
	Чай на молоке	150	2,66	2,55	10,90	93,92		394
Ужин	Пудинг творожный	120	21,03	7,2	34,45	286,7		235
	Сгущенное молоко	15	1,44	1,7	2,5	63,0		
	Чай с лимоном	150	0,05	0	11,49	43,09		393
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20		
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,30	5,00	26,20		
Итого за день:			63,6	56,65	213,89	1597,76		