

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 38 Г. ТОМСКА



УТВЕРЖДАЮ
И.О. ответственного МАДОУ №38
Селеверова Н.В.

Примерное десятидневное меню
(Осень)

г. Томск-2023

Примерное 10 дневное меню осень

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1								
САД								
	Каша «Дружба» на молоке	200/4	4,57	5,82	26,94	178,25		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	0,5	0,00	10,1	42,7		399
Обед	Салат капуста с кукурузой	60	0,98	6,05	6,37	72,38		20
	Суп рисовый	20/8	1,39	3,91	6,79	67,80		
	Котлета куриная	70	11,02	12,45	7,52	157,51		305
	Картофельное пюре	130	2,67	3,00	19,15	114,26		321
	Соус сметано- томатный	30	0,52	1,55	2,04	19,018		355
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	22,9	81,38		108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,30		
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,60	9,98	52,40		
Полдник	Пряник	50	3,46	1,52	34,32	182		
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	104,4		
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	1,32	0,24	6,84	36,20		
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,60	9,98	52,40		
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:			105,86	58,05	294,25	1951,65		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1								
ЯСЛИ								
	Каша «Дружба» на молоке	150/3	4,57	5,82	26,94	201,89		84
	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	0,5	0,00	10,1	42,7		399
Обед	Салат капуста с кукурузой	40	0,92	3,11	5,40	53,60		20
	Суп рисовый	150	1,39	3,91	6,79	67,80		
	Котлеты куриные	60	9,43	10,66	6,42	159,32		305
	Картофельное пюре	120	2,46	2,77	17,68	204,00		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	Пряник	25	1,73	0,76	17,16	82,34		
	Молоко кипяченое	150	5,48	4,88	9,07	102,00		400
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 ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:			105,86	58,05	294,25	1951,65		

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	113
	Батон с сыром	40/12	6,68	8,45	19,39	180	3
2ой завтрак	Фрукт (Банан,Яблоко, Груша)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Обед	Икра свекольная	60	0,98	6,05	6,37	61,256	54
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,09	5,02	7,41	79,36	71
	Тефтели из говядины	100	12,85	14,6	8,74	217,83	287
	Картофельное пюре	130	2,67	3,00	19,15	114,26	321
	Соус томатный	30	0,18	1,13	1,62	16,86	348
	Напиток из свежих ягод	200	0,16	0,00	14,99	59,74	109
	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	2,25	1,00	22,38	107,40	
	Чай с молоком	200	3,54	3,41	19,53	122,01	394
Ужин	Котлеты рыбные	70	10,36	1,93	6,79	85,93	255
	Рис с овощами	130/30	4,19	5,60	37,70	193,223	
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,99	56,25	392
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,60	9,98	52,40	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:			62,9	65,87	267,49	1927,92	

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 сыром	30/8	4,18	3,23	15,3	108,24	
2ой завтрак	Фрукт (Банан,Яблоко, Груша)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Обед	Икра Свекольная	40	0,94	1,84	4,93	40,04	54
	Щи на мясном бульоне со сметаной	150	1,04	2,93	5,09	50,85	71
	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	Печенье	20	1,73	0,76	17,16	82,34	
	Чай на молоке	150	2,66	2,55	10,90	93,92	394
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 ВТОРОЙ ДЕНЬ:			62,9	65,87	267,49	1927,92	

ДЕНЬ 3	САД						
Завтрак	Каша манная на молоке	200/4	4,29	5,60	23,74	192,2	188
	Кофейный напиток на молоке	150	2,10	2,40	14,79	89,02	395
	Батон с маслом	40/5	2,45	7,55	14,62	136,00	1
2ой Завтрак	Сок	100	0,50	0,00	12,00	50,20	399
Обед	Салат из картофеля с соленым огурцом	60	0,9	4,14	6,06	65,40	22
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	57
	Голубцы ленивые	190	15,02	15,32	11,29	243,22	298
	Кисель из свежих ягод	200	0,12	0,00	26,15	103,82	378
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,30	
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,60	9,98	52,40	
Полдник	Коржик молочный	40	3,1	5,1	27,0	157,6	
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	401
Ужин	Омлет Натуральный	130	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	1,32	0,24	6,84	36,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,60	9,98	52,40	
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ:			58,11	81,36	212,55	1829,18	

ДЕНЬ 3	ЯСЛИ						
Завтрак	Каша Манная на молоке	150/3	3,22	4,20	17,81	122,23	188
	Кофейный напиток на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69	116
	Батон с маслом	30/3,5	2,3	4,36	14,62	136,00	1
2ой Завтрак	Сок	100	0,50	0,00	12,00	50,20	399
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
	Кисель из свежих ягод	200	0,12	0,00	26,15	103,82	382
	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	40	3,1	4,7	27,0	164,721	
	Кефир	150	4,20	4,80	6,15	88,50	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 ТРЕТИЙ ДЕНЬ:			58,11	81,36	212,55	1829,18

ДЕНЬ 4	САД						
Завтрак	Каша ячневая на молоке	200/4	5,28	5,62	27,10	165,16	188
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	20,96	176,96	113
	Батон с маслом	40/5	2,45	7,55	14,62	136,00	1
2ой завтрак	Фрукт (Банан, Яблоко, Груша)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Обед	Салат из моркови	60	1,40	2,76	7,40	60,06	41
	Суп Рыбный (из консервов)	200	6,88	6,72	11,47	133,80	87
	Жаркое по Домашнему	200	20,45	19,86	14,75	244,686	44
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	22,9	81,38	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,60	9,98	52,40	
Полдник	Булочка «Ванильная»	60	8,81	4,45	35,00	203,585	467
	Снежок	180	5,22	4,50	7,20	90,00	401
Ужин	Макароны с сыром	100	18,62	11,60	5,60	107,935	249
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,99	56,25	392
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,60	9,98	52,40	
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ:			88,65	89,18	246,67	2155,51	

ДЕНЬ 4	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, Груша)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Обед	Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,65	20,92	
	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 «Ванильная»	40	8,81	4,45	35,00	203,585	467
	Снежок	150	4,35	3,75	6	75	401
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 ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ:			88,65	89,18	246,67	2155,51	

ДЕНЬ 5	САД						
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	204	5,28	5,62	27,10	257,16	88
	Кофейный напиток на молоке	150	2,10	2,40	14,79	89,02	395
	Батон с маслом	40/5	2,45	7,55	14,62	136,00	1
2ой Завтрак	Сок	100	0,50	0,00	12,00	50,20	399
Обед	Винегрет	60	0,77	6,09	5,00	72,72	45
	Суп лапша на к/б	200	2,26	2,29	17,41	111,777	82
	Суфле из курицы	75	21,69	25,12	1,47	188,609	47
	Капуста тушеная	130	3,41	4,20	17,49	105,448	336
	Напиток из свежих ягод	200	0,16	0,00	14,99	59,74	109
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,60	9,98	52,40	
Полдник	Пирожок с картошкой	60	7,08	2,63	41,81	219,07	454
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,70	398
Ужин	Каша гречневая на молоке	200	5,71	5,73	26,89	204,8	82
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,99	56,25	392
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,60	9,98	52,40	
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:			66,26	66,5	217,02	1768,38	

ДЕНЬ 5	ЯСЛИ						
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	150/3	3,96	4,21	20,32	135,37	188
	Кофейный напиток на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69	116
	Батон с маслом	30/3,5	2,3	4,36	14,62	136,00	1
2ой Завтрак	Сок	100	0,50	0,00	12,00	50,20	399
Обед	Винегрет	40	0,56	3,22	3,69	53,31	45
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,7	1,72	13,06	74,45	82
	Суфле из курицы	60	19,63	22,82	1,33	288,25	310
	Капуста тушеная	130	3,41	4,20	17,49	105,448	336
	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	Пирожок с картошкой	40	7,08	2,63	41,81	219,07	454
	Напиток из шиповника	150	0,51	0	15,76	35,03	398
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 ПЯТЫЙ ДЕНЬ:			66,26	66,5	217,02	1768,38	

ДЕНЬ 6	САД						
Завтрак	Каша Геркулесовая на молоке	200/4	4,39	6,28	19,26	191,88	188
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,99	56,25	392
	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	42,7	399
Обед	Салат из капусты с зеленым горошком	40	0,65	6,12	3,79	72,84	21
	Суп Крестьянский с крупой	150	1,39	4,65	9,56	84,36	72
	Картофельное пюре	130	2,67	3,00	19,15	114,26	321
	Соус томатный	30	0,18	1,13	1,62	16,86	348
	Биточки из курицы	70	12,88	12,51	6,15	188,58	282
	Кисель из свежих ягод	200	0,12	0,00	26,15	103,82	378
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,60	9,98	52,40	
Полдник	Пряник	50	3,46	1,52	34,32	182	
	Чай с молоком	200	3,54	3,41	19,53	122,01	394
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	1,32	0,24	6,84	36,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,60	9,98	52,40	
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ:			71,07	54	307,2	1738,63	

ДЕНЬ 6	ЯСЛИ						
Завтрак	Каша Геркулесовая на молоке	150/3	4,39	6,28	19,26	191,88	188
	Чай с сахаром	150	0	0	11,24	42,19	392
	Батон с маслом	40/5	2,45	7,55	14,62	136,00	1
2ой завтрак	Сок	100	0,5	0,00	10,1	42,7	399
Обед	Салат из капусты с зеленым горошком	60	0,65	6,12	3,79	72,84	21
	Суп крестьянский к/б со сметаной	200/8	1,54	4,69	10,07	114,363	72
	Картофельное пюре	120	2,46	2,77	17,68	204,00	321
	Соус томатный	25	0,43	1,30	1,70	20,50	348
	Биточки куриные	60	9,43	10,66	6,42	159,32	305
	Кисель из свежих ягод	200	0,12	0,00	26,15	103,82	382
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20	
	Хлеб пшеничный	10	0,77	0,30	5,00	26,20	
Полдник	Пряник	25	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 ШЕСТОЙ ДЕНЬ:			71,07	54	307,2	1738,63	

ДЕНЬ 7	САД						
Завтрак	Каша Рисовая на молоке	200/4	3,42	5,25	24,96	190,27	188
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	20,96	176,96	113
	Батон с сыром	40/12	6,68	8,45	19,39	180	3
	Фрукт (Банан, Яблоко, Груша)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Обед	Икра кабачковая	40	0,68	6,05	0,23	38,8	53
	Рассольник ленинградский	200	4,02	9,04	25,90	119,68	76
	Капуста тушеная с говядиной	130	2,67	3,00	19,15	225,308	336
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	22,9	81,38	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,60	9,98	52,40	
Полдник	Печенье	20	1,73	0,76	17,16	82,34	
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	401
Ужин	Рыба с овощами	60	10,36	1,93	6,79	85,93	255
	Картофельное пюре	130	2,67	3,00	19,15	114,26	321
	Чай с молоком	200	3,54	3,41	19,53	122,01	394
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,60	9,98	52,40	
ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ			67,06	72,87	294,35	2005,1	

ДЕНЬ 7	ЯСЛИ						
Завтрак	Каша Рисовая на молоке	150/3	2,57	3,94	18,72	115,20	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, Груша)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Обед	Икра кабачковая	30	0,46	4,04	4,16	54,72	53
	Рассольник Ленинградский	150	3,02	6,78	19,43	89,76	76
	Капуста тушеная с мясом	170	14,31	12,9	8,2	203,9	
	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	40	2,25	1,00	22,38	107,40	
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	401
Ужин	Рыба с овощами	70	10,36	1,93	6,79	85,93	255
	Картофельное пюре	120	2,46	2,77	17,68	204,00	321
	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 СЕДЬМОЙ ДЕНЬ			67,06	72,87	294,35	2005,1	

ДЕНЬ 8	САД						
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	200/4	5,28	5,62	27,10	213,41	188
	Кофейный напиток на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69	116
	Батон с маслом	40/5	2,45	7,55	14,62	136,00	1
2ой Завтрак	Сок	100	0,5	0,00	10,1	42,7	399
Обед	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,1	4,94	56,26	40
	Свекольник	200	2,64	3,68	17,92	139,473	59
	Котлета куриная	70	11,02	12,45	7,52	157,51	305
	Макароны отварные	130	4,79	4,59	30,62	63,005	205
	Соус сметанный	40	0,67	4,74	1,34	31,163	354
	Напиток из свежих ягод	200	0,16	0,00	14,99	59,74	109
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,60	9,98	52,40	
Полдник	Ватрушка творожная	40	3,1	5,1	27,0	168,69	
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,70	398
Ужин	Омлет Натуральный	130	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	1,32	0,24	6,84	36,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,60	9,98	52,40	
ИТОГО ЗА ВОСЬМЬ ДЕНЬ:			81,75	86,8	221,19	2033,79	

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	30/3,5	2,3	4,36	14,62	136,00	1
2ой Завтрак	Сок	100	0,5	0,00	10,1	42,7	399
Обед	Салат из моркови и яблок	40	0,54	6,1	4,94	56,26	40
	Свекольник	150	2,64	3,68	17,92	139,473	59
	Котлета куриная	60	9,43	10,66	6,42	159,32	305
	Макароны отварные	120	4,42	4,24	28,26	168,88	205
	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	Ватрушка творожная	40	3,1	5,1	27,0	168,69	
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,70	398
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 ВОСЬМЬ ДЕНЬ:			81,75	86,8	221,19	2033,79	

ДЕНЬ 9	САД						
Завтрак	Каша ячневая на молоке	200/4	5,28	5,62	27,10	165,16	188
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	20,96	176,96	113
	Батон с маслом	40/5	2,45	7,55	14,62	136,00	1
2ой Завтрак	Фрукт (Банан, Яблоко, Груша)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Обед	Салат из свеклы с чесноком	60	0,84	4,84	5,53	79,97	33
	Суп из овощей	150	1,16	3,52	7,56	69,15	18
	Суфле из печени	70	18,54	14,08	31,19	177,1	
	Каша Гречневая рассыпчатая	130	7,57	4,71	39	182,94	73
	Соус сметанный	30	0,5	3,56	1,01	31,163	41
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	22,9	81,38	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,60	9,98	52,40	
Полдник	Крендель	60	5,05	3,26	19,24	229,762	94
	Йогурт	180	5,22	4,5	7,20	90,00	150
Ужин	Макаронны с сыром	100	18,62	11,60	5,60	107,935	249
	Чай с сахаром	150	0	0	11,24	42,19	392
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,60	9,98	52,40	
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:			67,49	74,72	217,72	1803,08	

ДЕНЬ 9	ЯСЛИ						
Завтрак	Каша ячневая на молоке	150/3	5,28	5,62	27,10	165,16	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, Груша)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Обед	Салат свекла с чесноком	60	0,84	4,84	5,53	79,97	33
	Суп овощной со сметаной	200/10	1,52	5,33	8,65	141,122	18
	Суфле из печени	70	18,54	14,08	31,19	362,11	
	Каша Гречневая рассыпчатая	120	6,99	4,35	36	211,05	168
	Соус сметанный	30	0,5	3,55	1	38,02	354
	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
	Йогурт	150	4,35	3,75	6	75	401
Ужин	Макаронны 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 ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:			67,49	74,72	217,72	1803,08	

ДЕНЬ10	САД						
Завтрак	Каша пшеничная на молоке	204	5,28	5,62	27,10	257,16	88
	Кофейный напиток на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69	116
	Батон с маслом	40/5	2,45	7,55	14,62	136,00	1
2ой Завтрак	Сок	100	0,5	0,00	10,1	42,7	399
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,98	6,05	6,37	63,718	
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,02	9,04	25,90	127,905	81
	Плов из говядины	200	3,70	13,23	22,57	375,68	304
	Напиток из свежих ягод	200	0,16	0,00	14,99	59,74	109
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,60	9,98	52,40	
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	7,08	2,63	41,81	219,07	95
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	104,4	
Ужин	Каша манная на молоке	200/4	4,29	5,60	23,74	192,2	188
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,99	56,25	392
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20	
	Хлеб пшеничный с сыром	20/12	1,40	0,60	9,98	52,40	
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ			55,88	68,43	260,15	1927,04	

ДЕНЬ10	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	30/3,5	2,3	4,36	14,62	136,00	1
2ой Завтрак	Сок	100	0,5	0,00	10,1	42,7	399
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,98	6,05	6,37	63,718	
	Суп картофельный с бобовыми	150	1,41	2,34	8,17	59,28	28
	Плов из мяса	160	15,12	12,76	26,76	282	304
	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	Булочка с джемом	50	6,13	2,20	34,90	182,83	458
	Молоко кипяченое	150	5,48	4,88	9,07	102,00	400
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 ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20	
	Хлеб пшеничный с сыром	10/8	1,40	0,60	9,98	52,40	
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ			55,88	68,43	260,15	1927,04	
Итого за весь период САД			725,03	717,78	2538,59	19140,28	
Среднее значение за период САД			72,503	71,778	253,859	1914,028	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			16,5%	16,5%	67%		

ДЕНЬ 9	САД						
Завтрак	Каша ячневая на молоке	200/4	5,28	5,62	27,10	165,16	188
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	20,96	176,96	113
	Батон с маслом	40/5	2,45	7,55	14,62	136,00	1
2ой Завтрак	Фрукт (Банан, Яблоко, Груша)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Обед	Салат из свеклы с чесноком	60	0,84	4,84	5,53	79,97	33
	Суп из овощей	150	1,16	3,52	7,56	69,15	18
	Печень по-строгановски	70	20,91	22,96	4,23	304,79	
	Каша Гречневая рассыпчатая	130	7,57	4,71	39	182,94	73
	Соус сметанный	30	0,5	3,56	1,01	31,163	41
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	22,9	81,38	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,60	9,98	52,40	
Полдник	Крендель	60	5,05	3,26	19,24	229,762	94
	Йогурт	180	5,22	4,5	7,20	90,00	150
Ужин	Макаронны с сыром	100	18,62	11,60	5,60	107,935	249
	Чай с сахаром	150	0	0	11,24	42,19	392
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,40	0,60	9,98	52,40	
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:			67,49	74,72	217,72	1803,08	

ДЕНЬ 9	ЯСЛИ						
Завтрак	Каша ячневая на молоке	150/3	5,28	5,62	27,10	165,16	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, Груша)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Обед	Салат свекла с чесноком	60	0,84	4,84	5,53	79,97	33
	Суп овощной со сметаной	200/10	1,52	5,33	8,65	141,122	18
	Печень по-строгановски	60	20,91	22,96	4,23	304,79	
	Каша Гречневая рассыпчатая	120	6,99	4,35	36	211,05	168
	Соус сметанный	30	0,5	3,55	1	38,02	354
	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
	Йогурт	150	4,35	3,75	6	75	401
Ужин	Макаронны 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 ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:			67,49	74,72	217,72	1803,08	

