

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



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ №38
С.В. Шкуратова
«29» ноября 2024

Примерное десятидневное меню (Зима)

Примерное 10 дневное меню зима

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1		САД						
	Каша пшеничная жидкая на молоке	200/4	6,857	7,255	33,003	257,16	85	
	Чай с сахаром	200	0,001	0,00	9,97	39,8	109	
	Батон с маслом	40/5	3,04	4,785	20,435	138,65	5	
2ой завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,0	110	
Обед	Салат из моркови припущенной	60	0,749	4,018	6,965	66,332	14	
	Рассольник ленинградский	200/8	5,492	5,481	15,175	131,395	23	
	Суфле из печени	70	13,428	6,899	8,659	151,912	40	
	Гарнир сложный	150	3,573	4,356	19,959	133,323		
	Напиток из свежих ягод	200	0,14	0,00	14,681	59,74	103	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,5		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
Полдник	Печенье	40	3,0	4,72	29,96	166,8		
	Кефир	180	5,04	4,5	7,02	90	113	
Ужин	Пудинг творожный	150	20,349	13,882	18,644	279,586	63	
	Сгущенное молоко	20	1,44	1,7	11,2	64,0		
	Чай с лимоном	200	0,064	0,007	13,171	52,86	107	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:			70,113	59,003	255,262	1852,858		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1		ЯСЛИ						
	Каша пшеничная жидкая на молоке	150/3	5,114	5,433	24,579	257,16	85	
	Чай с сахаром	150	0	0	7,478	29,85	109	
	Батон с маслом	30/3,5	2,278	3,408	15,323	102,335	5	
2ой завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,0	110	
Обед	Салат из моркови припущенной	40	0,494	3,008	4,616	47,09	14	
	Рассольник Ленинградский	150/4	4,103	4,102	11,396	98,45	23	
	Суфле из печени	60	11,556	5,885	7,433	130,176	40	
	Гарнир сложный	120	2,715	3,733	15,25	105,772		
	Напиток из свежих ягод	150	0,105	0	11,759	47,79	103	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
Полдник	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,4		
	Кефир	150	4,20	3,75	5,85	75	113	
Ужин	Пудинг творожный	120	16,244	11,107	15,232	224,839	63	
	Сгущенное молоко	15	1,08	1,275	8,4	48		
	Чай с лимоном	150	0,048	0,005	10,129	40,648	107	
	Хлеб ржаной	10	0,96	0,12	3,42	16,5		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:			55,357	45,226	192,005	1478,81		

ДЕНЬ 2		САД						
Завтрак	Каша Геркулесовая жидкая на молоке	200/4	6,082	7,712	24,608	191,88		83
	Какао на молоке	200	4,126	4,46	16,284	120,98		104
	Батон с маслом и сыром	40/5/12	5,932	8,325	20,471	182,21		7
2ой завтрак	Фрукт (Банан, Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44		111
Обед	Икра свекольная	60	1,297	3,083	7,461	61,256		17
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	5,403	5,734	9,178	111,253		34
	Котлета куриная	70	14,477	4,484	12,843	154,53		49
	Каша Гречневая рассыпчатая	130	6,332	4,55	31,11	182,94		73
	Соус сметано- томатный	30	0,372	1,222	1,646	19,018		119
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,2	21,77	86		102
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,5		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
Полдник	Пряник	50	2,9	3,25	35,8	182		
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2		113
Ужин	Котлеты рыбные	70	12,43	2,727	7,892	106,964		55
	Рис с овощами	130/30	3,564	4,398	33,312	186,718		72
	Чай с сахаром	200	0,001	0,00	9,97	39,8		109
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:			75,516	56,045	286,325	1946,049		

ДЕНЬ 2		ЯСЛИ						
Завтрак	Каша Геркулесовая жидкая на молоке	150/3	4,562	5,784	18,456	143,91		83
	Какао на молоке	150	3,133	3,376	12,247	91,314		104
	Батон с маслом и сыром	30/3/8	4,202	5,405	15,339	128,07		7
2ой завтрак	Фрукт (Банан, Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44		111
Обед	Икра Свекольная	40	0,87	2,055	5,152	41,068		17
	Щи из свежей капусты с картофелем	150/7,5	0,82	3,77	5,56	59,52		34
	Котлета куриная	60	12,121	3,196	10,254	122,32		49
	Каша Гречневая рассыпчатая	120	5,826	4,201	28,622	168,437		168
	Соус сметано-томатный	25	0,299	0,991	1,338	15,414		119
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	16,328	64,5		102
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
Полдник	Пряник	40	2,32	2,6	28,64	145,6		
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	81		113
Ужин	Котлета рыбная	60	10,756	2,405	6,863	93,114		55
	Рис с овощами	120/25	3,205	4,207	30,288	171,582		72
	Чай с сахаром	150	0	0	7,478	29,85		109
	Хлеб ржаной	10	0,96	0,12	3,42	16,5		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:			58,714	42,915	232,445	1545,999		

ДЕНЬ 3		САД						
Завтрак	Каша пшеничная жидкая на молоке	200/4	6,857	6,555	32,513	213,41		82
	Кофейный напиток на молоке	200	2,92	3,296	16,094	104,54		105
	Батон с маслом	40/5	3,04	4,785	20,435	138,65		5
2ой Завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,0		110
Обед	Салат из картофеля с соленым огурцом	60	1,225	3,966	6,303	66,228		18
	Свекольник	200/10	6,369	4,706	18,888	142,453		24
	Голубцы ленивые	160	15,635	12,801	11,277	222,94		35
	Кисель из свежих ягод	200	0,139	0,00	19,287	78,12		101
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,5		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
	Полдник	Булочка «Ванильная»	60	5,411	4,748	35,81	210,691	
	Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,46	104,4		112
Ужин	Омлет Натуральный	130	11,6	14,935	2,985	196,64		67
	Чай с сахаром	200	0,001	0,00	9,97	39,8		109
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ:			65,177	62,952	228,442	1739,172		

ДЕНЬ 3		ЯСЛИ						
Завтрак	Каша пшеничная жидкая на молоке	150/3	5,114	4,913	24,215	159,25		82
	Кофейный напиток на молоке	150	2,196	2,477	12,142	78,742		105
	Батон с маслом	30/3,5	2,278	3,408	15,323	102,335		5
2ой Завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,0		110
Обед	Салат картофельный с соленым огурцом	40	0,79	2,677	4,007	43,559		18
	Свекольник	150/7,5	4,805	3,541	14,253	107,343		24
	Голубцы ленивые	150	13,601	11,306	10,622	198,734		35
	Кисель из свежих ягод	150	0,103	0,00	14,693	59,485		101
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
	Полдник	Булочка «Ванильная»	50	4,479	3,542	29,865	171,808	
	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,05	87		112
Ужин	Омлет Натуральный	80	5,8	6,973	1,493	93,825		67
	Чай с сахаром	150	0	0	7,478	29,85		109
	Хлеб ржаной	10	0,96	0,12	3,42	16,5		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ:			49,286	44,797	180,721	1320,231		

ДЕНЬ 4		САД					
Завтрак	Каша манная жидкая на молоке	200/4	5,716	6,38	29,272	192,2	80
	Какао на молоке	200	4,126	4,46	16,284	120,98	104
	Батон с маслом	40/5	3,04	4,785	20,435	138,65	5
2ой завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,0	110
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,001	4,017	5,83	63,718	10
	Суп Рыбный (из консервов)	200	7,24	3,668	13,947	118,275	32
	Жаркое по Домашнему	200	21,509	7,505	27,701	241,59	53
	Напиток из свежих ягод	200	0,14	0,00	14,681	59,74	109
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
Полдник	Пирожок с капустой	60	4,64	3,89	28,9	169,3	94
	Напиток из шиповника	200	0,51	0	13,195	56,3	106
Ужин	Каша гречневая на молоке	200/4	7,62	7,354	32,346	219,3	79
	Чай с лимоном	200	0,064	0,007	13,171	52,86	107
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ:			62,739	44,794	251,981	1651,887	

ДЕНЬ 4		ЯСЛИ					
Завтрак	Каша Манная жидкая на молоке	150/3	4,287	4,785	21,954	144,15	80
	Какао на молоке	150	3,133	3,376	12,247	91,314	104
	Батон с маслом	30/3,5	2,278	3,408	15,323	102,335	5
2ой завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,0	110
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,657	3,008	3,849	45,282	10
	Суп Рыбный (из консервов)	150	5,431	2,505	10,462	86,471	32
	Жаркое по-домашнему	180	18,842	6,706	19,364	214,336	53
	Напиток из свежих ягод	150	0,105	0	11,759	47,79	103
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
Полдник	Пирожок с капустой	50	3,87	3,24	24,12	141,29	94
	Напиток из шиповника	150	0,391	0	9,95	42,5	106
Ужин	Каша гречневая на молоке	150/3	6,324	6,045	25,896	177,87	79
	Чай с лимоном	150	0,048	0,005	10,129	40,648	107
	Хлеб ржаной	10	0,96	0,12	3,42	16,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ:			51,286	34,238	204,633	1322,286	

ДЕНЬ 5		САД					
Завтрак	Каша ячневая жидкая на молоке	200/4	5,432	6,425	25,323	181,36	86
	Кофейный напиток на молоке	200	2,92	3,296	16,094	104,54	105
	Батон с маслом	40/5	3,04	4,785	20,435	138,65	5
2ой Завтрак	Фрукт (Банан, Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	111
Обед	Винегрет	60	1,085	5,946	4,568	76,22	45
	Суп рисовый	200/7,5	5,753	3,316	16,954	121,193	33
	Тефтели паровые из говядины	70	12,85	14,6	98,74	217,83	41
	Картофельное пюре	130	2,82	3,572	19,747	123,32	77
	Соус томатный	30	0,416	0,954	2,341	19,231	118
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,2	21,77	86	102
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
Полдник	Пирожок с капустой	60	4,64	3,89	28,9	169,3	94
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	113
Ужин	Макароны с сыром	150	9,047	8,99	0,105	107,935	75/1
	Чай с сахаром	200	0,001	0,00	9,97	39,8	109
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:			60,604	61,874	318,927	1705,879	

ДЕНЬ 5		ЯСЛИ					
Завтрак	Каша ячневая жидкая на молоке	150/3	4,204	4,835	19,821	140,07	86
	Кофейный напиток на молоке	150	2,196	2,477	12,142	78,742	105
	Батон с маслом	30/3,5	2,278	3,408	15,323	102,335	5
2ой Завтрак	Фрукт (Банан, Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	111
Обед	Винегрет	40	0,73	3,964	3,102	51,07	45
	Суп рисовый	150/6	4,348	2,568	12,939	92,622	33
	Тефтели паровые из говядины	60	10,98	12,5	7,44	186,18	41
	Картофельное пюре	120	2,602	3,291	18,289	114,017	77
	Соус томатный	25	0,245	0,915	1,645	15,646	118
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	16,328	64,5	102
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
Полдник	Пирожок с капустой	50	3,87	3,24	24,12	141,29	94
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	81	113
Ужин	Макароны с сыром	130	7,9	7,8	0,1	93	75/1
	Чай с сахаром	150	0	0	7,478	29,85	109
	Хлеб ржаной	10	0,96	0,12	3,42	16,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:			52,073	51,133	190,682	1418,422	

ДЕНЬ 6		САД						
Завтрак	Каша «Дружба» (рис пшено) на молоке	200/4	5,697	6,791	30,149	219,81		81
	Чай с сахаром	200	0,001	0,00	9,97	39,8		109
	Батон с маслом	40/5	3,04	4,785	20,435	138,65		5
2ой завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,0		110
Обед	Винегрет	60	1,085	5,946	4,568	76,22		45
	Суп овощной со сметаной	200/10	4,928	7,545	12,212	136,802		27
	Плов из говядины	200	18,823	17,306	36,284	375,68		47
	Напиток из свежих ягод	200	0,14	0,00	14,681	59,74		109
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,5		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
Полдник	Печенье	40	3,0	4,72	29,96	166,8		
	Кефир	180	5,04	4,5	7,02	90		113
Ужин	Пудинг творожный	150	20,349	13,882	18,644	279,586		63
	Сгущенное молоко	20	1,44	1,7	11,2	64,0		
	Чай с лимоном	200	0,064	0,007	13,171	52,86		107
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ:			70,547	68,582	254,714	1921,248		

ДЕНЬ 6		ЯСЛИ						
Завтрак	Каша «Дружба» (рис пшено) на молоке	150/3	4,204	5,071	22,277	162,33		81
	Чай с сахаром	150	0	0	7,478	29,85		109
	Батон с маслом	30/3,5	2,278	3,408	15,323	102,335		5
2ой завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,0		110
Обед	Винегрет	40	0,73	3,964	3,102	51,07		45
	Суп овощной со сметаной	150/6	4,008	4,487	8,054	89,52		27
	Плов из мяса	180	16,09	14,226	27,89	303,51		47
	Напиток из свежих ягод	150	0,105	0	11,759	47,79		103
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
Полдник	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,4		
	Кефир	150	4,20	3,75	5,85	75		113
Ужин	Пудинг творожный	120	16,244	11,107	15,232	224,839		63
	Сгущенное молоко	15	1,08	1,275	8,4	48		
	Чай с лимоном	150	0,048	0,005	10,129	40,648		107
	Хлеб ржаной	10	0,96	0,12	3,42	16,5		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ:			56,407	50,813	190,054	1446,592		

ДЕНЬ 7		САД					
Завтрак	Каша рисовая жидкая на молоке	200/4	4,722	6,37	28,728	190,27	84
	Какао на молоке	200	4,126	4,46	16,284	120,98	104
	Батон с маслом и сыром	40/5/12	5,932	8,325	20,471	182,21	7
	Фрукт (Банан, Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	111
Обед	Салат из свеклы с чесноком	60	0,932	4,752	5,798	68,126	16
	Суп картофельный с бобовыми	200	7,203	5,152	17,325	142,278	30
	Котлета куриная	70	14,477	4,484	12,843	154,53	49
	Картофельное пюре	130	2,82	3,572	19,747	123,32	77
	Соус томатный	30	0,416	0,954	2,341	19,231	118
	Кисель из свежих ягод	200	0,139	0,00	19,287	78,12	101
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
Полдник	Пряник	50	2,9	3,25	35,8	182	
	Напиток из шиповника	200	0,51	0	13,195	56,3	106
Ужин	Котлеты рыбные	70	12,43	2,727	7,892	106,964	55
	Макароны отварные	130	5,432	4,565	0,06	53,485	73
	Чай с молоком	200	2,997	3,424	14,999	101,86	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ			71,976	53,435	261,19	1802,974	

ДЕНЬ 7		ЯСЛИ					
Завтрак	Каша Рисовая жидкая на молоке	150/3	3,524	4,775	21,361	141,87	84
	Какао на молоке	150	3,133	3,376	12,247	91,314	104
	Батон с маслом и сыром	30/3/8	4,202	5,405	15,339	128,07	7
	Фрукт (Банан, Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	111
Обед	Салат свекла с чесноком	40	0,61	3,168	3,799	45,125	16
	Суп картофельный с бобовыми	150	5,403	3,814	13,002	106,313	30
	Котлета куриная	60	12,121	3,196	10,254	122,32	49
	Картофельное пюре	120	2,602	3,291	18,289	114,017	77
	Соус томатный	25	0,245	0,915	1,645	15,646	118
	Кисель из свежих ягод	150	0,103	0,00	14,693	59,485	101
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
Полдник	Пряник	50	2,9	3,25	35,8	182	
	Напиток из шиповника	50	3,87	3,24	24,12	141,29	94
Ужин	Котлета рыбная	60	10,756	2,405	6,863	93,114	55
	Макароны отварные	120	5,01	4,218	0,056	43,399	73
	Чай на молоке	150	2,24	2,56	11,238	76,25	108
	Хлеб ржаной	10	0,96	0,12	3,42	16,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ			62,639	44,773	228,286	1550,513	

ДЕНЬ 8		САД						
Завтрак	Каша пшеничная жидкая на молоке	200/4	6,857	6,555	32,513	213,41		82
	Кофейный напиток на молоке	200	2,92	3,296	16,094	104,54		105
	Батон с маслом	40/5	3,04	4,785	20,435	138,65		5
2ой Завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,0		110
Обед	Салат из моркови и яблок	60	0,553	4,069	5,813	62,23		15
	Суп лапша на к/б	200	5,852	5,642	11,574	120,431		25
	Капуста тушеная с говядиной	200	16,22	14,071	8,604	225,357		78
	Комлот из сухофруктов	200	0,44	0,2	21,77	86		102
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,5		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
Полдник	Булочка с изюмом	60	5,729	5,002	39,754	228,921		88/1
	Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,46	104,4		112
Ужин	Омлет Натуральный	130	11,6	14,935	2,985	196,64		67
	Чай с сахаром	200	0,001	0,00	9,97	39,8		109
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
ИТОГО ЗА ВОСЬМИ ДЕНЬ:			65,192	65,715	224,392	1741,679		

ДЕНЬ 8		ЯСЛИ						
Завтрак	Каша пшеничная жидкая на молоке	150/3	5,114	4,913	24,215	159,25		82
	Кофейный напиток на молоке	150	2,196	2,477	12,142	78,742		105
	Батон с маслом	30/3,5	2,278	3,408	15,323	102,335		5
2ой Завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,0		110
Обед	Салат из моркови и яблок	40	0,36	3,042	3,829	44,27		15
	Суп лапша на к/б	150	4,392	4,321	8,695	91,194		25
	Капуста тушеная с говядиной	170	14,053	12,804	7,75	202,007		78
	Комлот из сухофруктов	150	0,33	0,015	16,328	64,5		102
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
Полдник	Булочка с изюмом	50	4,396	3,622	30,667	174,309		88/1
	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,05	87		112
Ужин	Омлет Натуральный	80	5,8	6,973	1,493	93,825		67
	Чай с сахаром	150	0	0	7,478	29,85		109
	Хлеб ржаной	10	0,96	0,12	3,42	16,5		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
ИТОГО ЗА ВОСЬМИ ДЕНЬ:			49,039	47,535	174,55	1315,582		

ДЕНЬ 9	САД						
Завтрак	Каша Геркулесовая жидкая на молоке	200/4	6,082	7,712	24,608	191,88	83
	Какао на молоке	200	4,126	4,46	16,284	120,98	104
	Батон с маслом и сыром	40/5/12	5,932	8,325	20,471	182,21	7
2ой Завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,0	110
Обед	Икра кабачковая	40	0,48	2,8	2,96	38,8	
	Борщ с капустой и картофелем	200/10	5,336	5,722	9,462	110,523	22
	Суфле из курицы	70	28,708	6,041	2,7	188,609	51
	Каша Гречневая рассыпчатая	130	6,332	4,55	31,11	182,94	70
	Соус сметанный	30	0,707	3,008	2,532	40,33	117
	Напиток из свежих ягод	200	0,14	0,00	14,681	59,74	109
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
Полдник	Булочка Домашняя	60	5,399	5,064	33,735	204,945	90
	Йогурт	180	8,172	4,5	18,216	130,23	113
Ужин	Запеканка творожная	150	25,12	17,254	20,207	334,994	61
	Соус молочный	40	1,026	1,86	5,54	42,848	116
	Чай с лимоном	200	0,064	0,007	13,171	52,86	107
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:			104,564	72,703	262,097	2103,189	

ДЕНЬ 9	ЯСЛИ						
Завтрак	Каша Геркулесовая жидкая на молоке	150/3	4,562	5,784	18,456	143,91	83
	Какао на молоке	150	3,133	3,376	12,247	91,314	104
	Батон с маслом и сыром	30/3/8	4,202	5,405	15,339	128,07	7
2ой Завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,0	110
Обед	Икра кабачковая	30	0,36	2,1	2,22	29,1	
	Борщ с капустой и картофелем	150/7,5	3,46	5,507	7,012	90,585	22
	Суфле из курицы	60	24,523	5,623	2,291	165,242	51
	Каша Гречневая рассыпчатая	120	5,826	4,201	28,622	168,437	70
	Соус сметанный	25	0,479	1,816	1,983	26,422	117
	Напиток из свежих ягод	150	0,105	0	11,759	47,79	103
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
Полдник	Булочка Домашняя	50	4,478	4,002	27,962	168,121	90
	Йогурт	150	6,81	3,75	15,18	108,525	113
Ужин	Запеканка творожная	120	20,117	13,891	16,206	269,029	61
	Соус молочный	35	0,898	1,664	4,724	37,325	116
	Чай с лимоном	150	0,048	0,005	10,129	40,648	107
	Хлеб ржаной	10	0,96	0,12	3,42	16,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:			84,921	58,284	213,71	1702,818	

ДЕНЬ10	САД						
Завтрак	Каша ячневая жидкая на молоке	200/4	5,432	6,425	25,323	181,36	86
	Кофейный напиток на молоке	200	2,92	3,296	16,094	104,54	105
	Батон с маслом	40/5	3,04	4,785	20,435	138,65	5
2ой Завтрак	Фрукт (Банан, Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	111
Обед	Салат из капусты и кукурузы	60	1,297	3,083	7,461	61,256	17
	Суп Крестьянский с крупой на курином бульоне со сметаной	200/8	5,456	4,944	12,184	114,498	26
	Картофельное пюре	130	2,82	3,572	19,747	123,32	77
	Соус сметано- томатный	30	0,372	1,222	1,646	19,018	119
	Биточки куриные	70	14,477	4,484	12,843	154,53	49
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,2	21,77	86	102
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
Полдник	Крендель	60	5,704	5,638	40,578	239,782	91
	Чай с молоком	200	2,997	3,424	14,999	101,86	108
Ужин	Каша «Дружба» (рис пшено) на молоке	200/4	5,697	6,791	30,149	219,81	81
	Чай с сахаром	200	0,001	0,00	9,97	39,8	109
	Хлеб пшеничный с сыром	40/12	6,132	3,94	19,556	140,36	
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ			60,785	52,764	282,575	1866,684	

ДЕНЬ10	ЯСЛИ						
Завтрак	Каша ячневая жидкая на молоке	150/3	4,204	4,835	19,821	140,07	86
	Кофейный напиток на молоке	150	2,196	2,477	12,142	78,742	105
	Батон с маслом	30/3,5	2,278	3,408	15,323	102,335	5
2ой Завтрак	Фрукт (Банан, Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	111
Обед	Салат капуста с кукурузой	40	0,87	2,055	5,152	41,068	17
	Суп Крестьянский с крупой на курином бульоне со сметаной	150/6	4,161	3,714	9,031	85,823	26
	Картофельное пюре	120	2,602	3,291	18,289	114,017	77
	Соус сметано-томатный	25	0,299	0,991	1,338	15,414	119
	Биточки куриные	60	12,121	3,196	10,254	122,32	49
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	16,328	64,5	102
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
Полдник	Крендель	50	4,918	4,785	34,912	205,17	91
	Чай на молоке	150	2,24	2,56	11,238	76,25	108
Ужин	Каша «Дружба» (рис пшено) на молоке	150/3	4,204	5,071	22,277	162,33	81
	Чай с сахаром	150	0	0	7,478	29,85	109
	Хлеб пшеничный с сыром	30/8	4,358	2,66	14,664	101,64	
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ			37,555	26,657	158,275	1038,674	
Итого за весь период САД			707,02	596,539	2636,106	18333,95	
Среднее значение за период САД			70,702	56,654	263,611	1833,395	