

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



Примерное десятидневное меню (Лето)

Г.Томск-2025

Примерное 10 дневное меню лето

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1		САД						
	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 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	Салат из капусты и кукурузы	60	1,297	3,083	7,461	61,256		12
	Суп рисовый	200/7,5	5,753	3,316	16,954	121,193		33
	Котлета куриная	70	14,477	4,484	12,843	154,53		49
	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
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,2	21,77	86,0		102
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,5		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
Полдник	Хлеб с повидлом	40/20	3,075	1,16	38,085	173,35		8
	Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,46	104,4		112
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	33,0		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:			77,544	57,666	289,24	1983,565		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1	ЯСЛИ							
	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 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	Салат из капусты и кукурузы	40	0,922	3,108	5,403	53,603		12
	Суп рисовый	150/6	4,348	2,568	12,939	92,622		33
	Котлета куриная	60	12,121	3,196	10,254	122,32		49
	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
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	16,328	64,5		102
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,0		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
Полдник	Хлеб с повидлом	30/20	2,31	0,87	29,45	133,4		8
	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,05	87,0		112
Ужин	Пудинг творожный	120	16,244	11,107	15,232	224,839		63
	Сгущенное молоко	15	1,08	1,275	8,4	48,0		
	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:			62,234	44,597	230,464	1570,341		

ДЕНЬ 2	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 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	44,0		111
Обед	Салат из моркови припущенной	60	0,749	4,018	6,965	66,332		14
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	5,403	5,734	9,178	111,253		34
	Котлета из говядины	70	13,614	12,125	12,264	213,95		37
	Картофельное пюре	130	2,82	3,572	19,747	123,32		77
	Соус томатный	30	0,416	0,954	2,341	19,231		118
	Напиток из свежемороженных ягод	200	0,14	0,00	5,678	63,72		103
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	49,5		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
Полдник	Вафли	40	2,9	3,25	35,8	216,4		
	Кефир	180	5,04	4,5	7,02	90,0		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	33,0		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:			69,791	61,843	262,614	1956,378		

ДЕНЬ 2	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 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	44,0		111
Обед	Салат из моркови припущенной	40	0,494	3,008	4,616	47,09		14
	Щи из свежей капусты с картофелем	150/7,5	0,82	3,77	5,56	59,52		34
	Котлета из говядины	60	13,293	11,436	10,505	199,216		37
	Картофельное пюре	120	2,602	3,291	18,289	114,017		77
	Соус томатный	25	0,245	0,915	1,645	15,646		118
	Напиток из свежемороженных ягод	150	0,105	0	11,759	47,79		103
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,0		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
Полдник	Вафли	20	2,32	2,6	28,64	108,2		
	Кефир	150	4,20	3,75	5,85	75		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:			55,582	50,108	220,613	1514,86		

ДЕНЬ 3	САД							
Завтрак	Каша рисовая жидкая на молоке	200/4	4,722	6,37	28,728	190,27		84
	Кофейный напиток на молоке	200	2,92	3,296	16,094	104,54		105
	Батон с повидлом	40/25	3,075	1,16	38,085	173,35		8
2ой Завтрак	Фрукт (Банан, Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,0		111
Обед	Свежий огурец	60	0,44	5,005	1,54	53,2		19
	Борщ с капустой и картофелем	200/10	5,336	5,722	9,462	110,523		22
	Котлета куриная	70	14,477	4,484	12,843	154,53		49
	Капуста тушеная	130	3,088	4,39	13,47	105,448		76
	Кисель из свежемороженных 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		
	Вензель	60	5,729	5,002	39,754	228,921		88/1
	Чай на молоке	200	2,997	3,424	14,999	101,86		108
Ужин	Омлет Натуральный	130	11,6	14,935	2,985	196,64		67
	Чай с лимоном	200	0,064	0,007	13,171	52,86		107
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,0		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		107
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ:			61,527	55,195	256,838	1773,562		

ДЕНЬ 3	ЯСЛИ							
Завтрак	Капша Рисовая жидкая на молоке	150/3	3,524	4,775	21,361	141,87		84
	Кофейный напиток на молоке	150	2,196	2,477	12,142	78,742		105
	Батон с повидлом	30/20	2,31	0,87	29,45	133,4		8
2ой Завтрак	Фрукт (Банан, Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,0		111
Обед	Свежий огурец	40	0,288	3,303	1,008	35,067		19
	Борщ с капустой и картофелем	150/7,5	3,46	5,507	7,012	90,585		22
	Котлета куриная	60	12,121	3,196	10,254	122,32		49
	Капуста тушеная	120	2,799	4,071	12,162	96,286		76
	Кисель из свежемороженных ягод	150	0,103	0,00	14,693	59,485		101
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,0		
Полдник	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
	Вензель	50	4,396	3,622	30,667	174,309		88/1
	Чай на молоке	150	2,24	2,56	11,238	76,25		108
Ужин	Омлет Натуральный	80	5,8	6,973	1,493	93,825		67
	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 ТРЕТИЙ ДЕНЬ:			45,205	38,519	201,189	1333,087		

ДЕНЬ 4		САД						
Завтрак	Каша ячневая жидкая на молоке	200/4	5,432	6,425	25,323	181,36		86
	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	Фрукт (Банан, Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,0		111
Обед	Салат из капусты с зеленым горошком	60	1,205	4,038	6,266	66,44		11
	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
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,2	21,77	86,0		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 ванильная	60	5,411	4,748	35,81	210,691		89
	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	33,0		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ:			69,611	50,719	231,591	1632,221		

ДЕНЬ 4		ЯСЛИ						
Завтрак	Каша ячневая жидкая на молоке	150/3	4,204	4,835	19,821	140,07		86
	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	Фрукт (Банан, Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,0		111
Обед	Салат из капусты с зеленым горошком	40	0,796	2,725	4,158	44,485		11
	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
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	16,328	64,5		102
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,0		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
Полдник	Булочка ванильная	50	4,479	3,542	29,865	171,808		89
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	81,0		113
Ужин	Макароны с сыром	130	7,9	7,8	0,1	93,0		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 ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ:			57,663	39,822	181,026	1309,469		

ДЕНЬ 5	САД							
Завтрак	Каша пшеничная жидкая на молоке	200/4	6,857	7,255	33,003	257,16		85
	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 помидоров	60	0,33	5,06	2,31	55,95		20
	Суп лапша на к/б	200	5,852	5,642	11,574	120,431		25
	Голубцы ленивые	160	15,635	12,801	11,277	222,94		35
	Напиток из свежемороженой ягод	200	0,14	0,00	5,678	63,72		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		
	Снежок	180	5,22	4,5	13,41	114,3		113
Ужин	Каша гречневая вязкая на молоке	200/4	7,62	7,354	32,346	219,3		79
	Чай с сахаром	200	0,001	0,00	9,97	39,8		109
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,0		
	Хлеб с повидлом	40	3,0	4,72	29,96	173,35		
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:			58,935	61,333	252,677	1849,841		

ДЕНЬ 5	ЯСЛИ							
Завтрак	Каша пшеничная жидкая на молоке	150/3	5,114	5,433	24,579	191,75		85
	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 помидоров	40	0,222	3,341	1,554	37,067		20
	Суп лапша на к/б	150	4,392	4,321	8,695	91,194		25
	Голубцы ленивые	150	13,601	11,306	10,622	198,734		35
	Напиток из свежемороженой ягод	150	0,105	0	11,759	47,79		103
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,0		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
Полдник	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,4		
	Снежок	150	4,35	3,75	11,175	95,25		113
Ужин	Каша гречневая на молоке	150/3	6,324	6,045	25,896	177,87		79
	Чай с сахаром	150	0	0	7,478	29,85		109
	Хлеб ржаной	10	0,96	0,12	3,42	16,5		
	Хлеб с повидлом	40	3,0	4,72	29,96	133,4		
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:			47,382	48,121	203,983	1407,282		

ДЕНЬ 6	САД							
Завтрак	Каша Геркулесовая жидкая на молоке	200/4	6,082	7,712	24,608	191,88		83
	Чай с сахаром	200	0,001	0,00	9,97	39,8		109
	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	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,001	4,017	5,83	63,718		10
	Суп Крестьянский с крупой	200/8	5,456	4,944	12,184	114,498		26
	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 сметано- томатный	30	0,372	1,222	1,646	19,018		119
	Кисель из свежемороженных 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	Хлеб с повидлом	40/25	3,315	0,4	37,245	173,35		8
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	97,2		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	33,0		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ:			72,738	55,415	259,566	1855,39		

ДЕНЬ 6	ЯСЛИ							
Завтрак	Каша Геркулесовая жидкая на молоке	150/3	4,562	5,784	18,456	143,91		83
	Чай с сахаром	150	0	0	7,478	29,85		109
	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	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,657	3,008	3,849	45,282		10
	Суп крестьянский к/б со сметаной	150/6	4,161	3,714	9,031	85,823		26
	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 сметано-томатный	25	0,299	0,991	1,338	15,414		119
	Кисель из свежемороженных ягод	150	0,103	0,00	14,693	59,485		101
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,0		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
Полдник	Хлеб с повидлом	30/20	2,49	0,3	28,82	133,4		8
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	81,0		113
Ужин	Пудинг творожный	120	16,244	11,107	15,232	224,839		63
	Сгущенное молоко	15	1,08	1,275	8,4	48,0		
	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:			58,839	42,986	207,188	1460,358		

ДЕНЬ 7	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
	Фрукт (Банан, Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,0		111
Обед	Икра кабачковая	40	0,48	2,8	2,96	38,8		
	Рассольник ленинградский	200/8	5,492	5,481	15,175	131,395		23
	Капуста тушенная с говядиной	200	16,22	14,071	8,604	225,357		78
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,2	21,77	86,0		102
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	49,5		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
Полдник	Печенье	40	3,0	4,72	29,96	166,8		
	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
	Картофельное пюре	130	2,82	3,572	19,747	123,32		77
	Чай на молоке	200	2,997	3,424	14,999	101,86		108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,0		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ			63,551	53,9	243,293	1711,926		

ДЕНЬ 7	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
	Фрукт (Банан, Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,0		111
Обед	Икра кабачковая	30	0,36	2,1	2,22	29,1		
	Рассольник Ленинградский	150/6	4,103	4,102	11,396	98,45		23
	Капуста тушенная с говядиной	170	14,053	12,804	7,75	202,007		78
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	16,328	64,5		102
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,0		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
Полдник	Печенье	20	1,5	2,36	14,98	83,4		
	Напиток из шиповника	150	0,391	0	9,95	42,5		106
Ужин	Котлета рыбная	60	10,756	2,405	6,863	93,114		55
	Картофельное пюре	120	2,602	3,291	18,289	114,017		77
	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			51,953	42,366	188,118	1331,437		

ДЕНЬ 8	САД							
Завтрак	Каша пшеничная жидкая на молоке	200/4	6,857	7,255	33,003	257,16		85
	Кофейный напиток на молоке	200	2,92	3,296	16,094	104,54		105
	Батон с повидлом	40/25	3,075	1,16	38,085	173,35		8
2ой Завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,0		110
Обед	Свежий огурец	40	0,32	0,04	1,12	38,8		
	Свекольник	200/10	6,369	4,706	18,888	142,453		24
	Котлета куриная	70	14,477	4,484	12,843	154,53		49
	Макароны отварные	130	5,432	4,565	0,06	53,485		73
	Соус томатный	30	0,416	0,954	2,341	19,231		118
	Напиток из свежемороженных ягод	200	0,14	0,00	5,678	63,72		103
	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
	Снежок	180	5,22	4,5	13,41	114,3		113
Ужин	Омлет Натуральный	130	11,6	14,935	2,985	196,64		67
	Чай с лимоном	200	0,064	0,007	13,171	52,86		107
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,0		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
ИТОГО ЗА ВОСЬМИ ДЕНЬ:			69,229	52,366	237,833	1797,314		

ДЕНЬ 8	ЯСЛИ							
Завтрак	Каша пшеничная жидкая на молоке	150/3	5,114	5,433	24,579	191,75		85
	Кофейный напиток на молоке	150	2,196	2,477	12,142	78,742		105
	Батон с повидлом	30/20	2,31	0,85	29,45	133,4		8
2ой Завтрак	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,0		110
Обед	Свежий огурец	30	0,24	0,03	0,84	29,1		
	Свекольник	150/7,5	4,805	3,541	14,253	107,343		24
	Котлета куриная	60	12,121	3,196	10,254	122,32		49
	Макароны отварные	120	5,01	4,218	0,056	43,399		73
	Соус томатный	25	0,245	0,915	1,645	15,646		118
	Напиток из свежемороженных ягод	150	0,105	0	11,759	47,79		103
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,0		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
Полдник	Булочка Домашняя	50	4,478	4,002	27,962	168,121		90
	Снежок	150	4,35	3,75	11,175	95,25		113
Ужин	Омлет Натуральный	80	5,8	6,973	1,493	93,825		67
	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 ВОСЬМИ ДЕНЬ:			52,742	36,55	195,317	1355,634		

ДЕНЬ 9		САД						
Завтрак	Каша пшеничная жидкая на молоке	200/4	6,857	6,555	32,513	213,41		82
	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	44,0		111
Обед	Икра свекольная	60	1,297	3,083	7,461	61,256		17
	Суп картофельный с бобовыми	200	7,203	5,152	17,325	142,278		30
	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
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,2	21,77	86,0		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
	Кефир	180	5,04	4,5	7,02	90,0		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 сахаром	200	0,001	0,00	9,97	39,8		109
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,0		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:			105,433	72,026	281,901	2188,737		

ДЕНЬ 9		ЯСЛИ						
Завтрак	Каша пшеничная жидкая на молоке	150/3	5,114	4,913	24,215	159,25		82
	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	44,0		111
Обед	Икра свекольная	40	0,87	2,055	5,152	41,068		17
	Суп картофельный с бобовыми	150	5,403	3,814	13,002	106,313		30
	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
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	16,328	64,5		102
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,0		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4		
Полдник	Крендель	50	4,918	4,785	34,912	205,17		91
	Кефир	150	4,20	3,75	5,85	75,0		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 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 ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:		85,933	56,468	227,929	1757,29		
------------------------	--	--------	--------	---------	---------	--	--

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	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,0	110
Обед	Салат из помидоров и огурцов	60	0,419	5,029	2,436	56,7	21
	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 свежемороженных ягод	200	0,14	0,00	5,678	63,72	103
	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	182,0	
	Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,46	104,4	112
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 ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,0	
	Хлеб пшеничный с сыром	40/12	6,132	3,94	19,556	140,36	
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ			60,792	65,327	259,057	1916,722	

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	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,0	110
Обед	Салат из помидоров и огурцов	40	0,247	3,315	1,51	36,887	21
	Суп овощной со сметаной	150/6	4,008	4,487	8,054	89,52	27
	Плов из говядины	180	16,09	14,226	27,89	303,51	47
	Напиток из свежемороженных ягод	150	0,105	0	11,759	47,79	103
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	33,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	48,4	
Полдник	Пряник	40	2,32	2,6	28,64	145,6	
	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,05	87,0	112
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 ржаной	10	0,96	0,12	3,42	16,5	
	Хлеб пшеничный с сыром	30/8	4,358	2,66	14,664	101,64	
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ			48,51	48,839	206,428	1465,174	
Итого за весь период САД			709,151	585,79	2574,61	18665,66	

Среднее значение за период САД		70,915	58,579	257,461	1866,57		
Итого за весь период ЯСЛИ		566,043	448,376	2062,255	14504,93		
Среднее значение за период ЯСЛИ		56,604	44,837	206,225	1450,49		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности в САД		18,3%	15,1%	66,6%			
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности в ЯСЛИ		18,6%	14,5%	66,9%			