

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ

«Детский сад №62

компенсирующего вида»

Р.Г.Эйрих

Приказ № 87/14

от «01» сентября 2022г.

**Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для детей от 1,5 до 3 лет**

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**Киселевского городского округа**

**«Детский сад №62 компенсирующего вида»**

**Сезон: осень-зима 2022-2023г.**

**Возрастная категория: дети от 1,5 до 3 лет**

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ

«Детский сад №62

компенсирующего вида»

 Р.Г.Эйрих

Приказ № 87/14

от «01» сентября 2022г.



**Примерное 10-ти дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для детей 3 до 7 лет**

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**Киселевского городского округа**

**«Детский сад №62 компенсирующего вида»**

**Сезон: осень-зима 2022-2023г.**

**Возрастная категория: дети от 3 до 7 лет**

# 1 день

Наименование блюда	Вес блюда 2-3г/3-7л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Лапша отварная с маслом сливочным	150/200	4,69/5,9	6,48/8,11	25,03/31,29	229,76/275,71	№ 1
Напиток кофейный	180/200	1,08/1,3	1,08/1,3	11,67/14,0	92,0/102,22	№ 31
Хлеб пшеничный	20/30	1,58/2,34	5,24/7,76	9,81/14,53	93,78/160,13	№51
Масло сливочное	5/7					
<b>Итого:</b>	<b>355/417</b>	<b>7,35/9,54</b>	<b>12,8/17,17</b>	<b>46,51/59,82</b>	<b>415,63/538,76</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>						
Фрукты свежие	100/100	0,4/0,4	0/0	9,8/9,8	44/44	№56
<b>Итого:</b>	<b>100/100</b>	<b>0,4/0,4</b>	<b>0/0</b>	<b>9,8/9,8</b>	<b>44/44</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп гороховый с мясом	200/250	6,34/8,8	4,12/6,85	17,51/22,0	139,84/209,3	№ 19
Котлета натуральная	50/70	7,03/9,84	5,73/8,02	5,11/7,16	99,38/139,13	№ 21
Картофельное пюре	50/75	2,44/3,05	4,19/5,24	14,45/18,06	47,33/71,0	№ 30
Капуста тушеная	50/75	2,41/3,02	4,52/5,66	8,11/10,14	36,5/54,75	№ 62
Компот из сухофруктов	150/180	0,23/0,31	0,01/0,01	18,28/24,37	72,57/87,08	№ 38
Хлеб пшеничный	20/20	1,53/1,53	0,13/0,13	10,06/10,06	47,33/47,33	№ 49
Хлеб ржаной	40/50	2,66/3,33	0,33/0,41	16,93/21,16	81,6/102,0	№ 50
<b>Итого:</b>	<b>560/720</b>	<b>22,64/29,88</b>	<b>19,03/26,32</b>	<b>90,45/112,95</b>	<b>524,55/710,59</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка сдобная	50/60	3,77/4,53	5,09/6,11	23,16/27,8	164,3/197,17	№ 43
Чай с молоком	150/200	0,67/0,89	0,83/1,1	11,25/15,0	46,67/62,22	№ 36
<b>Итого:</b>	<b>220/260</b>	<b>4,44/5,42</b>	<b>11,2/7,21</b>	<b>50,96/42,8</b>	<b>210,97/259,39</b>	
<b>УЖИН</b>						
Каша рисовая молочная	200/250	5,23/6,53	7,8/9,75	18,757/23,446	222,38/277,97	№ 7
Чай с сахаром	180/200	0/0	0/0	10,77/13,31	36/47,7	№ 34
Хлеб пшеничный	20/30	1,53/2,3	0,13/0,2	10,06/15,1	47,3/71,02	№ 49
<b>Итого:</b>	<b>400/480</b>	<b>6,76/8,83</b>	<b>7,93/9,95</b>	<b>39,587/51,856</b>	<b>305,68/396,69</b>	

**Итог 1 дня : 1500,83 / 1949,43**

## 2 день

Наименование блюда	Вес блюда 2-3г/3-7л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Запеканка творожная с манной крупой	110/130	13,46/17,68	9,16/12,03	9,82/12,9	181,28/238,06	№ 2
Соус сметанный	40/50	1,81/2,26	2,57/3,21	3,41/4,27	60,4/75,45	№ 53
Напиток кофейный с молоком	180/200	2,03/2,22	2,3/2,55	17,03/18,88	102/113,33	№ 32
Хлеб пшеничный	20/30	1,58/2,34	5,24/7,76	9,81/14,53	93,78/160,13	№ 51
Масло сливочное	5/7					
<b>Итого:</b>	<b>355/417</b>	<b>18,88/24,5</b>	<b>19,27/25,55</b>	<b>40,07/50,58</b>	<b>437,55/587,67</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>						
Сок фруктовый	150/200	1,12/1,5	0/0	23,25/31,0	96,01/128,02	№ 55
<b>Итого:</b>	<b>150/200</b>	<b>1,12/1,5</b>	<b>0/0</b>	<b>23,25/31,0</b>	<b>96,01/128,02</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Свекольник	200/250	3,97/5,27	6,11/8,12	12,97/17,21	136,6/181,25	№ 59
Плов с курицей	150/200	6,16/8,21	3,81/5,08	17,53/23,37	127,27/169,69	№ 24
Чай – детям до 3-х лет	150	0	0	8,98/0	30,0/0	№ 34
Напиток витаминизированный – детям 3-7 лет	200	0	0	0/19,0	0/75,0	№ 40
Хлеб пшеничный	20/20	1,53/1,53	0,13/0,13	10,06/10,06	47,33/47,33	№ 49
Хлеб ржаной	40/50	2,66/3,33	0,33/0,41	16,93/21,16	81,6/102,0	№ 50
<b>Итого:</b>	<b>560/720</b>	<b>14,32/18,34</b>	<b>10,38/13,74</b>	<b>66,47/90,8</b>	<b>422,8/575,27</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка сдобная	50/60	3,77/4,53	5,09/6,11	23,16/27,8	164,3/197,17	№ 43
Кисломолочный напиток	150/200	6,0/8,0	4,8/6,4	6,3/8,4	100,5/134,0	№ 39
<b>Итого:</b>	<b>220/260</b>	<b>9,77/12,53</b>	<b>9,89/12,51</b>	<b>29,46/36,2</b>	<b>264,8/331,17</b>	
<b>УЖИН</b>						
Каша пшеничная молочная	200/250	6,76/8,45	10,4/12,62	25,86/32,33	224,9/281,12	№ 6
Чай с сахаром	180/200	0/0	0/0	10,77/13,31	36/47,7	№ 34
Хлеб пшеничный	20/30	1,53/2,3	0,13/0,2	10,06/15,1	47,3/71,02	№ 49
<b>Итого:</b>	<b>400/480</b>	<b>8,29/10,75</b>	<b>10,53/12,82</b>	<b>46,69/60,74</b>	<b>308,23/399,91</b>	

**Итог 2 дня : 1529,39/ 2022,04**

3 день

Наименование блюда	Вес блюда 2-3г/3-7л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная	200/250	5,85/7,32	9,95/12,44	28,15/33,5	221,33/276,72	№ 11
Какао с молоком	150/200	4,65/6,2	4,65/6,2	19,0/25,34	135,9/163,06	№ 37
Хлеб пшеничный	20/30	4,38/6,47	7,7/11,38	9,24/13,66	127,53/198,96	№ 52
Масло сливочное	5/7					
Сыр	7,5/11					
<b>Итого:</b>	<b>382,5/498</b>	<b>14,88/19,99</b>	<b>22,3/30,02</b>	<b>56,39/72,5</b>	<b>484,76/638,74</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>						
Фрукты свежие	100/100	0,4/0,4	0/0	9,8/9,8	44/44	№ 56
<b>Итого:</b>	<b>100/100</b>	<b>0,4/0,4</b>	<b>0/0</b>	<b>9,8/9,8</b>	<b>44/44</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Щи со сметаной	200/250	2,95/3,68	4,8/7,07	6,87/8,58	94,49/118,0	№ 17
Пельмени	100/150	10,0/15,0	5,0/7,5	28,0/42,0	180/270,0	№ 26
масло сливочное	3/5					
Компот из сухофруктов	150/180	0,23/0,31	0,01/0,01	18,28/24,37	72,57/87,08	№ 38
Хлеб пшеничный	20/20	1,53/1,53	0,13/0,13	10,06/10,06	47,33/47,33	№ 49
Хлеб ржаной	40/50	2,66/3,33	0,33/0,41	16,93/21,16	81,6/102,0	№ 50
<b>Итого:</b>	<b>513/655</b>	<b>17,37/23,85</b>	<b>10,27/15,12</b>	<b>80,14/106,17</b>	<b>475,99/624,41</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Вафли	50/60	1,4/1,68	1,7/2,04	38,7/46,44	177,0/212,4	№ 47
Чай без сахара	150/200	0/0	0/0	0/0	0/0	№ 35
<b>Итого:</b>	<b>200/260</b>	<b>1,4/1,68</b>	<b>1,7/2,04</b>	<b>38,7/46,44</b>	<b>177,0/212,4</b>	
<b>УЖИН</b>						
Омлет	120/140	9,42/10,99	10,88/12,69	3,84/4,48	187,5/218,75	№ 5
Морковь отварная порционная	60/80	0,78/1,04	0,06/0,08	3,72/4,96	18,0/24,0	№ 57
Напиток кофейный	200/200	1,44/1,44	1,44/1,44	15,56/15,56	102,22/102,22	№ 31
Хлеб пшеничный	20/30	1,53/2,3	0,13/0,2	10,06/15,1	47,3/71,02	№ 49
<b>Итого:</b>	<b>400/450</b>	<b>13,17/15,77</b>	<b>12,51/14,41</b>	<b>33,18/40,1</b>	<b>355,02/415,99</b>	

**Итого 3 дня : 1536,77 / 1935,54**

# 4 день

Наименование блюда	Вес блюда 2-3г/3-7л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	200/250	6,6/8,22	9,0/11,25	36,0/32,65	187,04/223,8	№ 3
Напиток кофейный	150/180	1,08/1,3	1,08/1,3	11,67/14,0	76,67/92,0	№ 31
Хлеб пшеничный	20/30	1,58/2,34	5,24/7,76	9,81/14,53	93,78/160,83	№ 51
Масло сливочное	5/7					
<b>Итого:</b>	<b>375/467</b>	<b>9,34/11,86</b>	<b>15,32/20,31</b>	<b>57,48/61,18</b>	<b>357,49/486,63</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>						
Сок фруктовый	150/200	1,12/1,5	0/0	23,25/31,0	96,01/128,02	№ 55
<b>Итого:</b>	<b>150/200</b>	<b>1,12/1,5</b>	<b>0/0</b>	<b>23,25/31,0</b>	<b>96,01/128,02</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Рассольник	200/250	4,37/5,12	6,4/8,95	22,34/26,16	154,81/181,25	№ 13
Печень по-строгановски	60/70	8,64/10,08	3,47/4,05	2,13/2,49	210,91/246,06	№ 25
Каша гречневая рассыпчатая	100/150	3,0/4,5	4,27/6,4	14,6/21,9	175,33/263,0	№ 9
Компот из сухофруктов	150/180	0,23/0,31	0,01/0,01	18,28/24,37	72,57/87,08	№ 38
Хлеб пшеничный	20/20	1,53/1,53	0,13/0,13	10,06/10,06	47,33/47,33	№ 49
Хлеб ржаной	40/50	2,66/3,33	0,33/0,41	16,93/21,16	81,6/102,0	№ 50
<b>Итого:</b>	<b>570/720</b>	<b>20,43/24,87</b>	<b>14,61/19,95</b>	<b>84,34/106,14</b>	<b>742,55/926,72</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка сдобная	50/60	3,77/4,53	5,09/6,11	23,16/27,8	164,3/197,17	№ 43
Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	8,97/13,31	30,0/47,7	№ 34
<b>Итого:</b>	<b>200/260</b>	<b>3,77/4,53</b>	<b>5,09/6,11</b>	<b>32,13/41,11</b>	<b>194,3/244,87</b>	
<b>УЖИН</b>						
Каша пшеничная молочная	200/250	6,76/8,45	10,4/12,62	25,86/32,33	224,9/281,12	№ 6
Чай с сахаром	180/200	0/0	0/0	10,77/13,31	36,0/47,7	№ 34
Хлеб пшеничный	20/30	1,53/2,3	0,13/0,2	10,06/15,1	47,3/71,02	№ 49
<b>Итого:</b>	<b>400/480</b>	<b>8,29/10,75</b>	<b>10,53/12,82</b>	<b>46,69/60,74</b>	<b>308,2/399,84</b>	

**Итог 4 дня : 1698,55 / 2186,08**

# 5 день

Наименование блюда	Вес блюда 2-3г/3-7л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Запеканка творожная с манной крупой	110/130	13,46/17,68	9,16/12,03	9,82/12,9	181,28/238,06	№ 2
Соус сметанный	40/50	1,81/2,26	2,57/3,21	3,41/4,27	60,4/75,45	№ 53
Какао с молоком	180/200	5,58/6,2	5,58/6,2	22,78/25,34	163,08/181,18	№ 37
Хлеб пшеничный	20/30	1,58/2,34	5,24/7,76	9,81/14,53	93,78/160,13	№ 51
Масло сливочное	5/7					
<b>Итого:</b>	<b>355/417</b>	<b>22,43/28,48</b>	<b>22,55/29,2</b>	<b>45,82/57,04</b>	<b>498,54/654,82</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>						
Фрукты свежие	100/100	0,4/0,4	0/0	9,8/9,8	44/44	№ 56
<b>Итого:</b>	<b>100/100</b>	<b>0,4/0,4</b>	<b>0/0</b>	<b>9,8/9,8</b>	<b>44/44</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с вермишелью с мясом птицы	200/250	4,2/5,62	6,11/10,37	23,04/30,9	136,23/203,75	№ 16
Рыба тушеная с овощами	60/70	8,53/8,73	8,23/8,42	1,35/1,4	113,76/116,42	№ 22
Картофельное пюре	100/150	2,03/3,05	3,49/5,24	12,04/18,06	94,67/142,0	№ 30
Компот из сухофруктов	150/180	0,23/0,31	0,01/0,01	18,28/24,37	72,57/87,08	№ 38
Хлеб пшеничный	20/20	1,53/1,53	0,13/0,13	10,06/10,06	47,33/47,33	№ 49
Хлеб ржаной	40/50	2,66/3,33	0,33/0,41	16,93/21,16	81,6/102,0	№ 50
<b>Итого:</b>	<b>570/720</b>	<b>19,18/22,57</b>	<b>18,3/24,58</b>	<b>81,7/105,95</b>	<b>546,16/698,58</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Печенье	50/60	3,8/4,56	4,9/5,88	37,2/44,64	208,5/250,2	№ 48
Чай без сахара	150/200	0/0	0/0	0/0	0/0	№ 35
<b>Итого:</b>	<b>200/260</b>	<b>3,8/4,56</b>	<b>4,9/5,88</b>	<b>37,2/44,64</b>	<b>208,5/250,2</b>	
<b>УЖИН</b>						
Каша рисовая молочная	200/250	5,23/6,53	7,8/9,75	18,75/23,44	222,38/277,97	№ 7
Напиток кофейный	180/200	1,08/1,3	1,08/1,3	11,67/14,0	92,0/102,22	№ 31
Хлеб пшеничный	20/30	1,53/2,3	0,13/0,2	10,06/15,1	47,3/71,02	№ 49
<b>Итого:</b>	<b>400/480</b>	<b>7,84/10,13</b>	<b>9,01/11,25</b>	<b>40,48/52,54</b>	<b>361,68/451,21</b>	

**Итог 5 дня : 1658,88 / 2098,81**

# 6 день

Наименование блюда	Вес блюда 2-3г/3-7л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша гречневая с маслом сливочным	150/200	4,5/6,0	6,04/8,53	21,9/29,2	263,0/350,66	№ 9
Напиток кофейный с молоком сгущенным	180/200	2,04/2,22	2,3/2,55	14,63/18,89	102,0/113,33	№ 33
Хлеб пшеничный	20/30	4,38/6,47	7,7/11,38	9,24/13,66	127,53/198,96	№ 52
Масло сливочное	5/7					
Сыр	7,5/11					
<b>Итого:</b>	<b>362,5/448</b>	<b>10,92/14,69</b>	<b>16,04/22,46</b>	<b>45,77/61,75</b>	<b>492,53/662,95</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>						
Фрукты свежие	100/100	0,4/0,4	0/0	9,8/9,8	44/44	№ 56
<b>Итого:</b>	<b>100/100</b>	<b>0,4/0,4</b>	<b>0/0</b>	<b>9,8/9,8</b>	<b>44/44</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Борщ со сметаной	200/250	2,82/3,52	4,79/5,98	7,83/9,78	93,69/117,0	№ 12
Пельмени	100/150	10,0/15,0	5,0/7,5	28,0/42,0	180,0/270,0	№ 26
масло сливочное	3/5					
Чай- детям до 3-х лет	150/0	0	0	8,98/0	30,0/0	№ 34
Кисель витаминизированный	0/200	0	0	0/24,0	0/95,0	№ 41
Хлеб пшеничный	20/20	1,53/1,53	0,13/0,13	10,06/10,06	47,33/47,33	№ 49
Хлеб ржаной	40/50	2,66/3,33	0,33/0,41	16,93/21,16	81,6/102,0	№ 50
<b>Итого:</b>	<b>513/675</b>	<b>17,01/23,38</b>	<b>10,25/14,02</b>	<b>71,8/107,0</b>	<b>432,62/631,33</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка сдобная	50/60	3,77/4,53	5,09/6,11	23,16/27,8	164,3/197,17	№ 43
Какао с молоком	150/200	4,65/6,2	4,65/6,2	19,0/25,34	135,9/181,18	№ 37
<b>Итого:</b>	<b>200/260</b>	<b>8,42/10,73</b>	<b>9,74/12,31</b>	<b>42,16/53,14</b>	<b>300,28/378,35</b>	
<b>УЖИН</b>						
Каша «Дружба» молочная	200/250	6,21/7,76	7,72/9,66	27,7/34,62	201,0/251,25	№ 10
Чай с сахаром	180,200	0/0	0/0	10,77/13,31	36,0/47,7	№ 34
Хлеб пшеничный	20/30	1,53/2,3	0,13/0,2	10,06/15,1	47,3/71,02	№ 49
<b>Итого:</b>	<b>400/480</b>	<b>7,74/10,06</b>	<b>7,85/9,86</b>	<b>48,53/63,03</b>	<b>284,3/369,97</b>	

**Итог 6 дня : 1553,73 / 2086,6**



## 7 день

Наименование блюда	Вес блюда 2-3г/3-7л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная	200/250	5,85/7,32	9,95/12,44	28,15/33,5	221,33/276,72	№ 11
Какао с молоком	150/180	4,65/6,2	4,65/6,2	19,0/25,34	135,9/163,06	№ 37
Хлеб пшеничный	20/30	4,38/6,47	7,7/11,38	9,24/13,66	127,53/198,96	№52
Масло сливочное	5/7					
Сыр	7,5/11					
<b>Итого:</b>	<b>382,5/478</b>	<b>14,88/24,9</b>	<b>22,3/30,02</b>	<b>56,39/72,5</b>	<b>484,76/638,74</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>						
Сок фруктовый	150/20	1,12/1,5	0/0	23,25/31,0	96,01/128,02	№55
<b>Итого:</b>	<b>150/22</b>	<b>1,12/1,5</b>	<b>0/0</b>	<b>23,25/31,0</b>	<b>96,01/128,02</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с рыбной консервы	200/250	4,24/5,3	5,2/6,5	20,24/25,3	112,8/150,3	№ 19
Тефтели	60/70	8,43/9,84	6,87/8,02	6,13/7,16	86,4/95,37	№ 21
Картофельное пюре	50/75	2,44/3,05	4,19/5,24	14,45/18,06	47,33/71,0	№ 30
Капуста тушеная	50/75	2,41/3,02	4,52/5,66	8,11/10,14	36,5/54,75	№ 62
Компот из сухофруктов	150/180	0,23/0,31	0,01/0,01	18,28/24,37	72,57/87,08	№ 38
Хлеб пшеничный	20/20	1,53/1,53	0,13/0,13	10,06/10,06	47,33/47,33	№ 49
Хлеб ржаной	40/50	2,66/3,33	0,33/0,41	16,93/21,16	81,6/102,0	№ 50
<b>Итого:</b>	<b>620/720</b>	<b>21,94/26,38</b>	<b>21,25/25,97</b>	<b>94,2/116,25</b>	<b>484,53/607,83</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Зефир в шоколаде	30/60	0,36/0,72	2,73/5,46	25,32/50,64	97,2/194,4	№ 42
Чай без сахара	180/200	0/0	0/0	0/0	0/0	№ 35
<b>Итого:</b>	<b>210/260</b>	<b>0,36/0,72</b>	<b>2,73/5,46</b>	<b>25,32/50,64</b>	<b>97,2/194,4</b>	
<b>УЖИН</b>						
Каша пшеничная молочная	200/250	6,76/8,45	10,4/12,62	25,86/32,33	224,9/281,12	№ 6
Напиток кофейный	200/200	1,44/1,44	1,44/1,44	15,56/15,56	102,22/102,22	№ 31
Хлеб пшеничный	20/30	1,53/2,3	0,13/0,2	10,06/15,1	47,3/71,02	№ 49
<b>Итого:</b>	<b>460/480</b>	<b>9,73/12,19</b>	<b>11,97/14,26</b>	<b>51,48/62,99</b>	<b>374,32/454,36</b>	

Итого 7 дня : 1536,92 / 2023,35

# 8 день

Наименование блюда	Вес блюда 2-3г/3-7л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	200/250	6,6/8,22	9,0/11,25	36,0/32,65	187,04/223,8	№ 3
Какао с молоком	150/180	4,65/6,2	4,65/6,2	19,0/25,34	135,9/163,06	№ 37
Хлеб пшеничный	20/30	1,58/2,34	5,24/7,76	9,81/14,53	93,78/160,83	№ 51
Масло сливочное	5/7					
<b>Итого:</b>	<b>375/467</b>	<b>12,83/16,76</b>	<b>18,89/25,21</b>	<b>64,81/72,52</b>	<b>416,72/547,69</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>						
Фрукты свежие	100/100	0,4/0,4	0/0	9,8/9,8	44/44	№ 56
<b>Итого:</b>	<b>100/100</b>	<b>0,4/0,4</b>	<b>0/0</b>	<b>9,8/9,8</b>	<b>44/44</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Рассольник	200/250	4,37/5,12	6,4/8,95	22,34/26,16	154,81/181,25	№ 13
Плов с курицей	150/200	6,16/8,21	3,81/5,08	17,53/23,37	127,27/169,69	№ 24
Компот из сухофруктов	150/180	0,23/0,31	0,01/0,01	18,28/24,37	72,57/87,08	№ 38
Хлеб пшеничный	20/20	1,53/1,53	0,13/0,13	10,06/10,06	47,33/47,33	№ 49
Хлеб ржаной	40/50	2,66/3,33	0,33/0,41	16,93/21,16	81,6/102,0	№ 50
<b>Итого:</b>	<b>560/700</b>	<b>14,95/18,5</b>	<b>10,68/14,58</b>	<b>85,14/105,12</b>	<b>483,58/587,35</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пирог с повидлом	50/60	3,1/3,67	1,6/1,95	27,7/33,22	137,5/160,0	№ 44
Чай без сахара	150/200	0/0	0/0	0/0	0/0	№ 35
<b>Итого:</b>	<b>200/260</b>	<b>3,1/3,67</b>	<b>1,6/1,95</b>	<b>27,7/33,22</b>	<b>137,5/160,0</b>	
<b>УЖИН</b>						
Вареники с картофелем с маслом сливочным	200/250; 3/5	9,8/12,25	7,8/9,79	69,0/86,25	366,13/462,48	№ 27
Напиток кофейный	180/200	1,08/1,3	1,08/1,3	11,67/14,0	92,0/102,22	№ 31
Хлеб пшеничный	20/30	1,53/2,3	0,13/0,2	10,06/15,1	47,3/71,02	№ 49
<b>Итого:</b>	<b>403/485</b>	<b>12,41/15,85</b>	<b>9,01/11,29</b>	<b>90,73/115,35</b>	<b>505,46/635,72</b>	

**Итого 8 дня : 1587,26 / 1974,76**

# 9 день

Наименование блюда	Вес блюда 2-3г/3-7л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная	200/250	6,76/8,45	10,4/12,62	25,86/32,33	224,9/281,12	№ 6
Чай с молоком	150/180	0,67/0,8	0,83/0,99	11,25/13,5	46,67/56,0	№ 36
Хлеб пшеничный	20/30	1,58/2,34	5,24/7,76	9,81/14,53	93,78/160,13	№ 51
Масло сливочное	5/7					
<b>Итого:</b>	<b>375/467</b>	<b>9,01/11,59</b>	<b>16,47/21,37</b>	<b>46,92/60,36</b>	<b>365,35/497,25</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>						
Сок фруктовый	150/200	1,12/1,5	0/0	23,25/31,0	96,01/128,02	№ 55
<b>Итого:</b>	<b>150/200</b>	<b>1,12/1,5</b>	<b>0/0</b>	<b>23,25/31,0</b>	<b>96,01/128,02</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/250	5,2/6,2	4,24/5,3	11,62/14,52	133,8/191,0	№ 15
Рыба, тушенная в сметанном соусе	78/90	9,51/10,98	5,07/5,85	43,05/49,68	107,8/124,38	№ 23
Лапша отварная с маслом сливочным	100/150	3,9/5,9	5,4/8,11	20,85/31,29	153,17/229,76	№ 1
Чай – детям до 3-х лет	150/0	0/0	0/0	8,98/0	30,0/0	№ 34
Напиток витаминизированный – детям 3-7 лет	0/200	0/0	0/0	0/19,0	0/75,0	№ 40
Хлеб ржаной	40/50	2,66/3,33	0,33/0,41	16,93/21,16	81,6/102,0	№ 50
<b>Итого:</b>	<b>468/740</b>	<b>21,27/26,41</b>	<b>15,04/19,67</b>	<b>101,43/135,65</b>	<b>506,37/722,14</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Хлеб пшеничный	30/40	3,73/5,22	1,68/2,34	25,45/35,62	135,0/175,5	№ 45
Молоко сгущенное	20/30					
Чай без сахара	150/200	0/0	0/0	0/0	0/0	№ 35
<b>Итого:</b>	<b>200/270</b>	<b>3,73/5,22</b>	<b>1,68/2,34</b>	<b>25,45/35,62</b>	<b>135,0/175,5</b>	
<b>УЖИН</b>						
Запеканка из творога с манной крупой	180/220	22,03/29,92	14,99/20,37	16,07/21,82	296,64/402,88	№ 2
Напиток кофейный	200/200	1,44/1,44	1,44/1,44	15,56/15,56	102,22/102,22	№ 31
Хлеб пшеничный	20/30	1,53/2,3	0,13/0,2	10,06/15,1	47,3/71,02	№ 49
<b>Итого:</b>	<b>400/450</b>	<b>25,0/33,66</b>	<b>16,56/22,01</b>	<b>41,69/52,48</b>	<b>446,16/576,12</b>	

**Итого 9 дня : 1548,89 / 2099,03**

# 10 день

Наименование блюда	Вес блюда 2-3г/3-7л	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша рисовая молочная	200/250	5,23/6,53	7,8/9,75	18,75/23,44	222,38/277,97	№ 7
Какао с молоком	150/180	4,65/6,2	4,65/6,2	19,0/25,34	135,9/163,06	№ 37
Хлеб пшеничный	20/30	1,58/2,34	5,24/7,76	9,81/14,53	93,78/160,83	№ 51
Масло сливочное	5/7					
<b>Итого:</b>	<b>375/467</b>	<b>11,46/15,07</b>	<b>17,69/23,71</b>	<b>47,56/63,31</b>	<b>452,06/601,86</b>	
<b>10 ЧАСОВ</b>						
Фрукты свежие	100/100	0,4/0,4	0/0	9,8/9,8	44/44	№ 56
<b>Итого:</b>	<b>100/100</b>	<b>0,4/0,4</b>	<b>0/0</b>	<b>9,8/9,8</b>	<b>44/44</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	200/250	3,97/5,23	5,77/9,65	21,76/28,74	128,67/189,53	№ 16
Гуляш из говядины	60/80	4,5/6,0	5,7/7,6	1,85/2,47	123,6/164,8	№ 58
Картофельное пюре	100/150	2,03/3,05	3,49/5,24	12,04/18,06	94,67/142,0	№ 30
Компот из сухофруктов	150/180	0,23/0,31	0,01/0,01	18,28/24,37	72,57/87,08	№ 38
Хлеб пшеничный	20/20	1,53/1,53	0,13/0,13	10,06/10,06	47,33/47,33	№ 49
Хлеб ржаной	40/50	2,66/3,33	0,33/0,41	16,93/21,16	81,6/102,0	№ 50
<b>Итого:</b>	<b>570/730</b>	<b>14,92/19,45</b>	<b>15,43/23,04</b>	<b>80,92/104,86</b>	<b>548,44/732,74</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Вафли	50/60	1,4/1,68	1,7/2,04	38,7/46,44	177,0/212,4	№ 47
Чай без сахара	150/200	0/0	0/0	0/0	0/0	№ 35
<b>Итого:</b>	<b>200/260</b>	<b>1,4/1,68</b>	<b>1,7/2,04</b>	<b>38,7/46,44</b>	<b>177,0/212,4</b>	
<b>УЖИН</b>						
Омлет	120/140	9,42/10,99	10,88/12,69	3,84/4,48	187,5/218,75	№ 5
Морковь отварная порционная	60/80	0,78/1,04	0,06/0,08	3,72/4,96	18,0/24,0	№ 57
Чай с сахаром	200/200	0/0	0/0	11,97/13,31	40,0/47,7	№ 34
Хлеб пшеничный	20/30	1,53/2,3	0,13/0,2	10,06/15,1	47,3/71,02	№ 49
<b>Итого:</b>	<b>400/450</b>	<b>11,73/14,33</b>	<b>11,07/12,97</b>	<b>29,59/37,85</b>	<b>292,8/361,47</b>	

**Итог 10 дня : 1514,3 / 1952,47**