

Наименование и состав блюд 1-день (сад 3-7)	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая геркулесовая с маслом	180	5,39	6,38	27,13	187,0	-	168
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Бутерброд с сыром	51	6,45	7,27	17,77	162,25	0,10	3
<b>Всего на завтрак (норма 400-550)</b>	<b>411</b>	<b>15,51</b>	<b>16,06</b>	<b>59,26</b>	<b>440,25</b>	<b>1,27</b>	<b>*</b>
<b>2 завтрак</b>							
Сок	100	0,90	-	18,18	76	3,60	*
<b>Всего за завтрак (норма 100)</b>	<b>100</b>	<b>0,90</b>	<b>-</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>3,60</b>	<b>*</b>
<b>Обед</b>							
Свекольник	200	1,20	4,03	8,05	80,12	-	*
Суфле из отварного мяса	60	12,0	9,06	14,01	184	-	279
Пюре картофельное	120	2,16	3,8	16,43	108	18,15	321
Сельдь с луком репчатым	45	11,05	11,04	1,9	150	2,1	70
Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103	-	1
<b>Всего за обед (норма 600-800)</b>	<b>675</b>	<b>30,04</b>	<b>28,44</b>	<b>88,58</b>	<b>738,12</b>	<b>20,65</b>	<b>*</b>
<b>Полдник</b>							
Йогурт	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
Печенье	50	3,5	4,88	34,64	150,2	-	609
<b>Всего за полдник (норма 250-350)</b>	<b>230</b>	<b>8,72</b>	<b>9,38</b>	<b>41,84</b>	<b>240,2</b>	<b>1,26</b>	<b>*</b>
<b>Ужин</b>							
Запеканка из творога	130	22,31	15,09	22,74	302	0,36	237
Соус сметанный сладкий	40	0,50	2,04	2,03	28,0	0,019	354
Хлеб пшеничный	50	3,19	0,49	20,43	103	-	1
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
Фрукты	100	0,50	0,50	12,83	57,82	5,00	*
<b>Всего за ужин (норма 450-600)</b>	<b>500</b>	<b>26,56</b>	<b>18,14</b>	<b>68,02</b>	<b>530,82</b>	<b>5,409</b>	<b>*</b>
<b>Итого за 1 день (норма 1750-2300)</b>	<b>1916</b>	<b>81,73</b>	<b>72,02</b>	<b>275,88</b>	<b>2025,39</b>	<b>32,189</b>	<b>*</b>

Наименование и состав блюд 2-день (сад 3-7)	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая пшеничная с маслом	180	5,67	5,28	32,55	200,0	-	168
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Бутерброд с сыром	51	6,45	7,27	17,77	162,25	0,10	3
<b>Всего на завтрак (норма 400-550)</b>	<b>411</b>	<b>15,79</b>	<b>15,74</b>	<b>66,14</b>	<b>469,25</b>	<b>1,53</b>	<b>*</b>
<b>2 завтрак</b>							
Сок	100	0,90	-	18,18	76	3,60	*
<b>Всего за завтрак (норма 100)</b>	<b>100</b>	<b>0,90</b>	<b>-</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>3,60</b>	<b>*</b>
<b>Обед</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,24	4,88	9,21	55	18,45	67
Бефстроганов	60	11,38	10,62	3,4	140,65	0,38	126
Макаронные изделия отварные	120	4,50	4,57	20,44	148	-	317
Салат из белокочанной капусты	50	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	20
Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103	-	1
<b>Всего за обед (норма 600-800)</b>	<b>680</b>	<b>21,59</b>	<b>24,22</b>	<b>86,65</b>	<b>612,09</b>	<b>37,5</b>	<b>*</b>
<b>Полдник</b>							
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
Пирожок печеный с повидлом	70	4,6	1,87	40,44	202,8	0,03	454
<b>Всего за полдник (норма 250-350)</b>	<b>250</b>	<b>10,08</b>	<b>6,75</b>	<b>49,51</b>	<b>304,8</b>	<b>2,49</b>	<b>*</b>
<b>Ужин</b>							
Капуста тушеная	80	3,98	9,42	16,98	148	32,74	132
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,66	4,18	8,19	77,10	9,80	34
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
Хлеб пшеничный	50	3,19	0,49	20,43	103	-	1
Фрукты	100	0,50	0,50	12,83	57,82	5,00	*
<b>Всего за ужин (норма 450-600)</b>	<b>470</b>	<b>9,39</b>	<b>14,61</b>	<b>68,42</b>	<b>425,92</b>	<b>47,57</b>	<b>*</b>
<b>Итого за 1 день (норма 1750-2300)</b>	<b>1911</b>	<b>57,75</b>	<b>58,32</b>	<b>288,9</b>	<b>1888,06</b>	<b>92,69</b>	<b>*</b>

Наименование и состав блюд 3-день (сад 3-7)	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.			
<b>Завтрак</b>							
Каша манная с маслом	180	4,52	4,07	30,57	177,0	-	168
Бутерброд с сыром	51	6,45	7,27	17,77	162,25	0,10	3
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
<b>Всего на завтрак (норма 400-550)</b>	<b>411</b>	<b>13,82</b>	<b>13,75</b>	<b>62,7</b>	<b>430,25</b>	<b>1,27</b>	<b>*</b>
<b>2 завтрак</b>							
Сок	100	0,90	-	18,18	76	3,60	*
<b>Всего за завтрак (норма 100)</b>	<b>100</b>	<b>0,90</b>	<b>-</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>3,60</b>	<b>*</b>
<b>Обед</b>							
Рассольник	200	7,62	8,06	10,93	84	7,54	73
Пюре из гороха с маслом	140	12,8	5,58	30,26	208,7	0,4	206
Котлета	60	9,92	9,80	9,64	153	-	282
Винегрет овощной	60	0,81	3,70	5,06	54,96	6,15	45
Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103	-	1
<b>Всего за обед (норма 600-800)</b>	<b>710</b>	<b>34,78</b>	<b>27,65</b>	<b>104,08</b>	<b>716,66</b>	<b>14,49</b>	<b>*</b>
<b>Полдник</b>							
Снежок	180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	401
Зефир	50	0,4	0,2	32,6	124	0,20	153
<b>Всего за полдник (норма 250-350)</b>	<b>230</b>	<b>5,62</b>	<b>4,7</b>	<b>40,16</b>	<b>216</b>	<b>0,74</b>	<b>*</b>
<b>Ужин</b>							
Пудинг из творога	130	18,11	14,16	24,88	288	0,30	236
Соус сметанный сладкий	40	0,50	2,04	2,03	28,0	0,019	354
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
Хлеб пшеничный	50	2,34	0,54	19,93	96	-	1
Фрукты	100	0,50	0,50	12,83	57,82	5,00	*
<b>Всего за ужин (норма 450-600)</b>	<b>500</b>	<b>21,51</b>	<b>17,26</b>	<b>69,66</b>	<b>509,82</b>	<b>5,619</b>	<b>*</b>
<b>Итого за 1 день (норма 1750-2300)</b>	<b>1951</b>	<b>76,63</b>	<b>63,36</b>	<b>294,78</b>	<b>1948,73</b>	<b>25,719</b>	<b>*</b>

Наименование и состав блюд 4-день (сад 3-7)	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.			
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с макаронными изделиями	180	7,18	6,5	23,54	181	1,13	93
Бутерброд с сыром	51	6,45	7,27	17,77	162,25	0,10	3
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
<b>Всего на завтрак (норма 400-550)</b>	<b>411</b>	<b>17,3</b>	<b>16,96</b>	<b>57,13</b>	<b>450,25</b>	<b>2,66</b>	<b>*</b>
<b>2 завтрак</b>							
Сок	100	0,90	-	18,18	76	3,60	*
<b>Всего за завтрак (норма 100)</b>	<b>100</b>	<b>0,90</b>	<b>-</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>3,60</b>	<b>*</b>
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с бобовыми	200	4,49	6,27	12,32	95	5,81	81
Сухарики	50	2,28	0,24	14,58	-	71,4	4
Жаркое по домашнему	180	10,02	7,79	17,95	209	8,15	276
Огурец соленый	40	0,57	0,11	2,42	12,08	15	*
Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	1
<b>Всего за обед (норма 600-800)</b>	<b>720</b>	<b>20,14</b>	<b>14,97</b>	<b>94,96</b>	<b>525,08</b>	<b>100,76</b>	<b>*</b>
<b>Полдник</b>							
Кисель	180	1,36	-	29,02	96,19	0,4	384
Оладьи с джемом	50\15	4,7	4,8	28,3	175,3	0,6	52
<b>Всего за полдник (норма 250-350)</b>	<b>230</b>	<b>6,06</b>	<b>4,8</b>	<b>57,32</b>	<b>271,49</b>	<b>1</b>	<b>*</b>
<b>Ужин</b>							
Макаронник с мясом	140	14,38	14,87	15,50	249,51	0,68	285
Салат из белокочанной капусты	50	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	20
Чай с молоком	180	2,67	2,32	14,31	89	1,20	394
Хлеб пшеничный	50	2,34	0,54	19,93	96	-	1
Фрукты	100	0,50	0,50	12,83	57,82	5,00	*
<b>Всего за ужин (норма 450-600)</b>	<b>520</b>	<b>20,73</b>	<b>21,87</b>	<b>67,98</b>	<b>544,77</b>	<b>26,35</b>	<b>*</b>
<b>Итого за 1 день (норма 1750-2300)</b>	<b>1981</b>	<b>65,13</b>	<b>58,6</b>	<b>295,57</b>	<b>1867,41</b>	<b>134,37</b>	<b>*</b>

Наименование и состав блюд 5-день (сад 3-7)	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.			
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая с маслом	180	3,09	4,07	32,09	177,0	-	168
Бутерброд с сыром	51	6,45	7,27	17,77	162,25	0,10	3
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
<b>Всего на завтрак (норма 400-550)</b>	<b>411</b>	<b>12,93</b>	<b>13,75</b>	<b>64,22</b>	<b>430,25</b>	<b>1,27</b>	<b>*</b>
<b>2 завтрак</b>							
Сок	100	0,90	-	18,18	76	3,60	*
<b>Всего за завтрак (норма 100)</b>	<b>100</b>	<b>0,90</b>	<b>-</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>3,60</b>	<b>*</b>
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с крупой(пшено)	200	2,18	2,84	14,29	91,50	8,25	204
Рыба тушеная с овощами	60	6,04	6,56	1,92	65	2,26	247
Рис отварной	80	2,04	4,37	26,67	170	-	315
Салат из белокочанной капусты	50	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	20
Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	1
<b>Всего за обед (норма 600-800)</b>	<b>640</b>	<b>13,88</b>	<b>17,97</b>	<b>95,98</b>	<b>587,94</b>	<b>30,38</b>	<b>*</b>
<b>Полдник</b>							
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
Вафли	50	0,84	0,99	27,4	106,7	-	602
<b>Всего за полдник (норма 250-350)</b>	<b>230</b>	<b>6,32</b>	<b>5,87</b>	<b>36,47</b>	<b>208,7</b>	<b>2,46</b>	<b>*</b>
<b>Ужин</b>							
Рыба запеченная в омлете	60	10,11	4,82	2,24	82	0,26	249
Капуста тушеная	80	3,98	9,42	16,98	148	32,74	132
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
Хлеб пшеничный	50	3,19	0,49	20,43	103	-	1
Фрукты	100	0,50	0,50	12,83	57,82	5,00	*
<b>Всего за ужин (норма 450-600)</b>	<b>470</b>	<b>17,9</b>	<b>15,25</b>	<b>62,68</b>	<b>431,82</b>	<b>40,83</b>	<b>*</b>
<b>Итого за 1 день (норма 1750-2300)</b>	<b>1851</b>	<b>50,93</b>	<b>52,84</b>	<b>277,53</b>	<b>1734,71</b>	<b>78,54</b>	<b>*</b>

Наименование и состав блюд 6-день (сад 3-7)	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая геркулесовая с маслом	180	5,39	6,38	27,13	187,0	-	138
Бутерброд с сыром	51	6,45	7,27	17,77	162,25	0,10	3
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
<b>Всего на завтрак (норма 400-550)</b>	<b>411</b>	<b>14,69</b>	<b>16,06</b>	<b>59,26</b>	<b>440,25</b>	<b>1,27</b>	<b>*</b>
<b>2 завтрак</b>							
Сок	100	0,90	-	18,18	76	3,60	*
<b>Всего за завтрак (норма 100)</b>	<b>100</b>	<b>0,90</b>	<b>-</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>3,60</b>	<b>*</b>
<b>Обед</b>							
Борщ с капустой и картофелем	200	1,81	3,91	9,74	82,5	10,28	57
Гуляш из отварного мяса	60	18,05	14,26	4,58	218	0,97	277
Каша гречневая рассыпчатая	120	6,59	5,09	28,64	183	-	313
Винегрет овощной	60	0,81	3,70	5,06	54,96	6,15	45
Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
Хлеб ржаной	50	3,19	0,49	20,43	103	-	1
<b>Всего за обед (норма 600-800)</b>	<b>690</b>	<b>30,89</b>	<b>27,47</b>	<b>116,21</b>	<b>754,46</b>	<b>17,8</b>	<b>*</b>
<b>Полдник</b>							
Йогурт	180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	401
Пряник	50	1,77	1,41	22,5	109,8	-	603
<b>Всего за полдник (норма 250-350)</b>	<b>230</b>	<b>12,21</b>	<b>5,91</b>	<b>30,06</b>	<b>201,8</b>	<b>0,54</b>	<b>*</b>
<b>Ужин</b>							
Лапшевник с творогом	130	13,6	12,77	39,13	303	0,17	212
Соус сметанный сладкий	40	0,50	2,04	2,03	28,0	13,65	354
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
Хлеб пшеничный	50	3,19	0,49	20,43	103	-	1
Фрукты	100	0,50	0,50	12,83	57,82	5,00	*
<b>Всего за ужин (норма 450-600)</b>	<b>500</b>	<b>17,91</b>	<b>15,82</b>	<b>84,62</b>	<b>532,82</b>	<b>21,65</b>	<b>*</b>
<b>Итого за 1 день (норма 1750-2300)</b>	<b>1931</b>	<b>76,6</b>	<b>65,26</b>	<b>308,33</b>	<b>2005,33</b>	<b>44,86</b>	<b>*</b>

Наименование и состав блюд 7-день (сад 3-7)	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	11111.№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.			
<b>Завтрак</b>							
Каша манная с маслом	180	4,52	4,07	30,57	177,0	-	168
Бутерброд с сыром	51	6,45	7,27	17,77	162,25	0,10	3
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
<b>Всего на завтрак (норма 400-550)</b>	<b>411</b>	<b>14,64</b>	<b>14,53</b>	<b>64,16</b>	<b>446,25</b>	<b>1,53</b>	<b>*</b>
<b>2 завтрак</b>							
Сок	100	0,90	-	18,18	76	3,60	*
<b>Всего за завтрак (норма 100)</b>	<b>100</b>	<b>0,90</b>	<b>-</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>3,60</b>	<b>*</b>
<b>Обед</b>							
Суп овощной с зеленым горошком	200	3,20	5,2	6,02	54,5	31,24	40
Азу	180	8,53	14,3	20,46	302,0	7,32	637
Салат из белокочанной капусты	50	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	20
Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	1
<b>Всего за обед (норма 600-800)</b>	<b>680</b>	<b>15,35</b>	<b>23,7</b>	<b>79,58</b>	<b>617,94</b>	<b>58,43</b>	<b>*</b>
<b>Полдник</b>							
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
Пирожок с картофелем	70	4,62	5,08	24,72	175,0	4,07	95
<b>Всего за полдник (норма 250-350)</b>	<b>250</b>	<b>10,1</b>	<b>9,96</b>	<b>33,79</b>	<b>277</b>	<b>6,53</b>	<b>*</b>
<b>Ужин</b>							
Омлет натуральный	95	9,28	18,03	4,86	193	0,18	215
Икра кабачковая	45	0,72	2,83	8,63	46,80	5,76	1,26
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
Хлеб пшеничный	50	3,19	0,49	20,43	103	-	1
Фрукты	100	0,50	0,50	12,83	57,82	3,00	*
<b>Всего за ужин (норма 450-600)</b>	<b>470</b>	<b>13,75</b>	<b>21,87</b>	<b>56,74</b>	<b>440,62</b>	<b>8,97</b>	<b>*</b>
<b>Итого за 1 день (норма 1750-2300)</b>	<b>1911</b>	<b>54,74</b>	<b>70,06</b>	<b>286,03</b>	<b>1857,81</b>	<b>79,06</b>	<b>*41</b>

Наименование и состав блюд 8-день (сад 3-7)	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.			
<b>Завтрак</b>							
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
Каша «Дружба» вязкая	180	5,5	8,77	24,27	195,0	-	168
Бутерброд с сыром	51	6,45	7,27	17,77	162,25	0,10	3
<b>Всего на завтрак (норма 400-550)</b>	<b>411</b>	<b>14,8</b>	<b>18,45</b>	<b>56,4</b>	<b>448,25</b>	<b>1,27</b>	<b>*</b>
<b>2 завтрак</b>							
Сок	100	0,90	-	18,18	76	3,60	*
<b>Всего за завтрак (норма 100)</b>	<b>100</b>	<b>0,90</b>	<b>-</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>3,60</b>	<b>*</b>
<b>Обед</b>							
Суп вермишелевый	200	2,68	9,83	17,14	74,7	8,25	233
Тефтели с рисом в соусе	80	13,1	10,8	30,7	276,1	0,11	174
Свекла тушеная	80	2,19	5,16	14,12	102	19,31	78
Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	1
<b>Всего за обед (норма 600-800)</b>	<b>610</b>	<b>20,75</b>	<b>26,35</b>	<b>109,65</b>	<b>661,8</b>	<b>28,07</b>	<b>*</b>
<b>Полдник</b>							
Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	401
Мармелад	50	0,4	-	65,3	250	0,5	*
<b>Всего за полдник (норма 250-350)</b>	<b>230</b>	<b>5,62</b>	<b>4,50</b>	<b>72,86</b>	<b>342</b>	<b>1,04</b>	<b>*</b>
<b>Ужин</b>							
Запеканка творожено- морковная	130	17,0	15,0	20,8	260	2,13	240
Соус сметанный сладкий	40	0,50	2,04	2,03	28,0	0,019	354
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	392
Хлеб пшеничный	50	3,19	0,49	20,43	103	-	1
Фрукты	100	0,50	0,50	12,83	57,82	5,00	*
<b>Всего за ужин (норма 450-600)</b>	<b>500</b>	<b>21,25</b>	<b>18,05</b>	<b>66,08</b>	<b>488,82</b>	<b>7,179</b>	<b>*</b>
<b>Итого за 1 день (норма 1750-2300)</b>	<b>1851</b>	<b>63,32</b>	<b>67,35</b>	<b>323,17</b>	<b>2016,87</b>	<b>41,159</b>	<b>*</b>

Наименование и состав блюд 9-день (сад3-7)	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая пшеничная с маслом	180	5,67	5,28	32,55	200,0	-	168
Бутерброд с сыром	51	6,45	7,27	17,77	162,25	0,10	3
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
<b>Всего на завтрак (норма 400-550)</b>	<b>411</b>	<b>15,79</b>	<b>15,74</b>	<b>66,14</b>	<b>469,25</b>	<b>1,53</b>	<b>*</b>
<b>2 завтрак</b>							
Сок	100	0,90	-	18,18	76	3,60	*
<b>Всего за завтрак (норма 100)</b>	<b>100</b>	<b>0,90</b>	<b>-</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>3,60</b>	<b>*</b>
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с клецками	200	4,16	5,68	20,27	119,34	4,28	37
Плов из птицы	160	15,33	17,19	27,99	279	0,96	304
Салат из свеклы	50	0,85	3,65	8,19	56,34	5,7	33
Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	1
<b>Всего за обед (норма 600-800)</b>	<b>660</b>	<b>23,12</b>	<b>27,08</b>	<b>104,14</b>	<b>663,68</b>	<b>11,34</b>	<b>*</b>
<b>Полдник</b>							
Кисель из концентрата	180	1,36	-	29,02	96,19	0,4	384
Булочка домашняя	70	4,82	10,01	43,13	186,0	-	469
<b>Всего за полдник (норма 250-350)</b>	<b>250</b>	<b>6,18</b>	<b>10,01</b>	<b>72,15</b>	<b>282,19</b>	<b>0,4</b>	<b>*</b>
<b>Ужин</b>							
Рагу из овощей с мясом кур	140	18,71	14,55	13,02	196	5,20	*
Салат из зеленого горошка	40	1,78	3,11	1,91	40	6,6	10
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,20	394
Хлеб пшеничный	50	3,19	0,49	20,43	103	-	1
Фрукты	100	0,50	0,50	12,83	57,82	5,00	*
<b>Всего за ужин (норма 450-600)</b>	<b>510</b>	<b>26,85</b>	<b>20,99</b>	<b>62,5</b>	<b>485,82</b>	<b>18</b>	<b>*</b>
<b>Итого за 1 день (норма 1750-2300)</b>	<b>1931</b>	<b>72,84</b>	<b>73,82</b>	<b>323,11</b>	<b>1976,94</b>	<b>34,87</b>	<b>*</b>

Наименование и состав блюд 10-день (сад 3-7)	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая пшеничная с маслом	180	5,43	4,23	33,38	193,0	-	168
Бутерброд с сыром	51	6,45	7,27	17,77	162,25	0,10	3
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
<b>Всего на завтрак (норма 400-550)</b>	<b>411</b>	<b>14,73</b>	<b>13,91</b>	<b>65,51</b>	<b>446,25</b>	<b>1,27</b>	<b>*</b>
<b>2 завтрак</b>							
Сок	100	0,90	-	18,18	76	3,60	*
<b>Всего за завтрак (норма 100)</b>	<b>100</b>	<b>0,90</b>	<b>-</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>3,60</b>	<b>*</b>
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,98	2,74	14,58	90,75	-	204
Суфле из рыбы	60	10,03	6,4	2,87	102,8	0,12	268
Пюре картофельное	120	2,16	3,8	16,43	108	18,15	321
Икра кабачковая	45	0,72	2,83	8,63	46,80	5,76	*
Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	1
<b>Всего за обед (норма 600-800)</b>	<b>675</b>	<b>17,67</b>	<b>16,33</b>	<b>90,2</b>	<b>557,35</b>	<b>24,43</b>	<b>*</b>
<b>Полдник</b>							
Молк кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	400
Конфета шоколадная	50	96	-	-	380	-	*
<b>Всего за полдник (норма 250-350)</b>	<b>230</b>	<b>101,48</b>	<b>4,88</b>	<b>9,07</b>	<b>482</b>	<b>2,46</b>	<b>*</b>
<b>Ужин</b>							
Тефтели рыбные	60	17,12	7,78	6,45	143,5	0,05	104
Свекла тушенная	80	2,19	5,16	14,12	102	19,31	78
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
Хлеб пшеничный	50	3,19	0,49	20,43	103	-	1
Фрукты	100	0,50	0,50	12,83	57,82	5,00	*
<b>Всего за ужин (норма 450-600)</b>	<b>470</b>	<b>23,12</b>	<b>13,95</b>	<b>64,03</b>	<b>447,32</b>	<b>30,02</b>	<b>*</b>
<b>Итого за 1 день (норма 1750-2300)</b>	<b>1886</b>	<b>157,9</b>	<b>49,07</b>	<b>246,99</b>	<b>2008,92</b>	<b>61,78</b>	<b>*</b>



**АДМИНИСТРАЦИЯ КИРОВСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 122»  
ОКПО 19084488 ОГРН 1176451019766 ИНН/КПП 6452129314/645201001**

«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий МАДОУ  
«Детский сад № 122»  
\_\_\_\_\_ С.В. Попова

## **Примерное циклическое десятидневное меню**

Для организации питания детей в возрасте 3 до 7 (сад) посещающих  
МАДОУ «Детский сад № 122» с 12 часовым пребыванием, в соответствии с  
физиологическим нормами потребления продуктов питания

2024г.