

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МДОКУ детским садом

№2 г.Мураши

приказом от 27.02.2015года №14

(наименование дошкольного образовательного учреждения)

подпись

/Л.Л.Суслова/
расшифровка подписи

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДО 3-Х ЛЕТ И ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ,
ПОСЕЩАЮЩИХ МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКИЙ САД №2
ГОРОДА МУРАШИ КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ
С 10 ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ,
В ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

г.МУРАШИ

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюды)	возраст	Выход, г	Пищевые вещества(г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Каша геркулесовая с маслом	до 3	150/4	5,8	7,2	24,3	185	0,39	№185 сб.2014г.
	3 - 7	200/5	7,7	9,6	32,4	247	0,53	
Какао с молоком	до 3	150	2,4	2,3	10,2	69	0,39	№272 сб.2014г.
	3 - 7	200	3,2	3,1	13,5	93	0,52	
Хлеб пшеничный с маслом	до 3	45/5	3,56/0,03	0,45/4,13	21,74/0,04	107,51/ 37,38	0/0	№1 сб.2014г.
	3 - 7	50/10	3,95/0,06	0,5/8,26	24,15/0,08	119,45/74,76	0/0	
Итого за прием	до 3		11,79	14,08	56,28	398,89	0,78	
	3 - 7		25,81	21,46	70,13	534,21	1,05	
Второй завтрак								
Фрукты свежие		70	1,05	0,35	14,7	64,47	7	
Итого за прием			1,05	0,35	14,7	64,47	7	
Обед								
Салат студенческий	до 3	40	1,4	4,7	2,5	58	0,76	№38, сб.2014г.
	3 - 7	60	2,1	7,0	3,8	87	1,14	
Суп Крестьянский с крупой на м/к бульоне	до 3	150/5	1,3	3,4	7,5	66	4,8	№62 сб.2014г
	3 - 7	200/8	1,7	4,8	9,9	90	6,4	
Жаркое по-домашнему	до 3	100/50	15,8	15,9	13,5	261	6,27	№92 сб.2014г
	3 - 7	150/70	22,2	22,7	20,3	375	9,4	
Хлеб ржаной	до 3	45	2,97	0,54	15,03	79,55	0	
	3 - 7	60	3,96	0,72	20,04	106,07	0	
Сок	до 3	130	13	0	0	52	0	
	3 - 7	180	18	0	0	72	0	
Итого за прием	до 3		34,47	24,54	38,53	516,55	11,83	
	3 - 7		47,96	35,22	54,04	658,07	16,94	
Полдник								
Омлет с маслом	до 3	60/3	5,8	9,5	1,1	113	0,09	№209 сб.2014г
	3 - 7	90/4	8,7	13,8	1,6	165	0,13	
Чай	до 3	150	0,1	0,02	4,6	18	0	№266 сб.2014г
	3 - 7	200	0,1	0,03	9,1	25	0	
Хлеб пшеничный	до 3	30	2,38	0,30	14,5	71,68	0	
	3 - 7	40	3,17	0,40	19,3	95,57	0	
Итого за прием	до 3		8,28	9,82	20,20	202,68	0,09	
	3 - 7		11,97	14,23	30,0	285,57	0,13	
Итого за день	до 3		55,59	48,79	129,71	1182,59	19,7	
	3 - 7		86,79	71,26	168,87	1542,32	25,12	

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	возраст	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	N рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Каша гречневая с маслом	до 3	150/4	6,8	6,7	27,8	200	0,38	№174 сб.2014г.
	3 - 7	200/5	9,0	9,0	37,0	266	0,50	
Кофе с молоком	до 3	150	2,1	2,1	11,0	70	0,52	№270 сб.2014г.
	3 - 7	200	2,8	2,8	14,7	93	0,70	
Хлеб пшеничный с маслом	до 3	45/5	3,56/0,03	0,45/4,13	21,74/0,04	107,51/ 37,38	0/0	№1 сб.2014г.
	3 - 7	50/10	3,95/0,06	0,5/8,26	24,15/0,08	119,45/74,76	0/0	
Итого за прием	до 3		12,49	13,38	60,58	414,89	0,9	
	3 - 7		15,81	20,56	75,93	515,83	0,89	
Второй завтрак								
Фрукты свежие		70	1,05	0,35	14,7	64,47	7	
Итого за прием								
Обед								
Салат пестрый	до 3	40	0,4	1,8	4,3	35	1,49	№28, сб.2014г.
	3 - 7	60	0,6	2,7	6,4	52	2,24	
Суп картофельный с клецками на м/к. бульоне	до 3	150	1,0	1,5	6,6	44	2,76	№59 сб.2014г.
	3 - 7	200	1,3	2,0	8,8	59	3,68	
С капустой тушеной Колбаса отварная с	до 3	120/51	2,6/6,9	3,9/4,5	11,3/0,1	90/68	19,77/0	№139 сб.2014г.
	3 - 7	150/70	3,3/9,66	4,9/6,30	14,1/0,14	113/95,2	24,7/0	
Компот из св/ф	до 3	130	0,3	0,1	11,9	49	9,12	№275 сб.2014г.
	3 - 7	180	0,4	0,1	17,3	70	12	
Хлеб ржаной	до 3	45	2,97	0,54	15,03	79,55	0	
	3 - 7	60	3,96	0,72	20,04	106,07	0	
Итого за прием	до 3		14,17	12,34	49,23	365,55	33,14	
	3 - 7		21,23	16,72	66,78	495,27	42,62	
Полдник								
Оладьи из творога Молоко сгущенное	до 3	70/15	10,1	7,3	26,5	212	0,84	№221 сб.2014г.
	3 - 7	125/30	18,0	12,7	49,0	381	1,63	
Компот из сух/ф	до 3	150	0,7	0,04	20,6	82	0,24	№276 сб.2014г.
	3 - 7	200	1,0	0,05	27,5	110	0,32	
Итого за прием	до 3		10,8	7,34	47,1	294	1,08	
	3 - 7		19	12,75	76,5	491	1,95	
Итого за день	до 3		38,51	33,41	171,61	1138,91	42,12	
	3 - 7		57,09	50,38	233,91	1566,57	52,46	

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	возраст	Выход, г	Пищевые вещества(г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	N рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Суп молочный с мак.изд.	до 3	150	3,3	3,1	11,9	89	0,39	№75 сб.2014г.
	3 - 7	200	4,4	4,2	15,9	119	0,52	
Какао с молоком	до 3	150	2,4	2,3	10,2	69	0,39	№272 сб.2014г.
	3 - 7	200	3,2	3,1	13,5	93	0,52	
Хлеб пшеничный с сыром	до 3	40/11	5,0	3,0	19,32	134,13	0,07	№3 сб.2014г.
	3 - 7	50/16	7,9	9,25	24,15	175,51	0,1	
Итого за прием	до 3		10,7	8,4	41,42	292,13	0,85	
	3 - 7		15,5	16,55	53,55	387,51	1,14	
Второй завтрак								
Фрукты свежие		70	1,05	0,35	14,7	64,47	7	
Итого за прием			1,05	0,35	14,7	64,47	7	
Обед								
Салат из св.помидор	до 3	40	0,4	1,8	1,8	25	2,76	№11, сб.2014г.
	3 - 7	60	0,5	2,7	2,7	38	4,14	
Борщ на кур.бульоне со сметаной	до 3	150	1,0	2,9	7,0	58	4,78	№53 сб.2014г
	3 - 7	200	1,4	4,1	9,4	79	6,38	
Плов из курицы	до 3	120/51	14,2	18,4	23,7	320	0,50	№130 сб.2014г
	3 - 7	150/70	21,0	27,0	35,8	473	0,73	
Сок	до 3	130	13	0	0	52	0	
	3 - 7	160	18	0	0	64	0	
Хлеб ржаной	до 3	45	2,97	0,54	15,03	79,55	0	
	3 - 7	60	3,96	0,72	20,04	106,07	0	
Итого за прием			31,57	23,64	47,53	534,55	8,04	
			44,86	34,52	67,94	760,07	11,25	
Полдник								
Пудинг творожный Молоко сгущенное	до 3	100	13,7	8,3	50,5	328	14,08	№219сб.2014г
	3 - 7	150	20,6	12,4	64,9	450	16,11	
Чай с молоком	до 3	150	1,1	1,1	6,2	38	0,19	№267сб.2014г
	3 - 7	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	
Итого за прием	до 3		14,8	9,4	56,7	366	14,27	
	3 - 7		22,0	13,8	76,1	511	16,37	
Итого за день	до 3		58,12	41,79	160,35	1257,15	30,16	
	3 - 7		83,41	65,22	212,29	1723,05	35,76	

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	возраст	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	N рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Каша пшеничная с маслом	до 3	150	3,3	3,1	11,9	89	0,39	№188 с6.2014г.
	3 - 7	200	4,4	4,2	15,9	119	0,52	
Кофе с молоком	до 3	150	2,1	2,1	11,0	70	0,52	№270 с6.2014г.
	3 - 7	200	2,8	2,8	14,7	93	0,70	
Хлеб пшеничный с маслом	до 3	45/5	3,56/0,03	0,45/4,13	21,74/0,04	107,51/ 37,38	0/0	№1 с6.2014г.
	3 - 7	50/10	3,95/0,06	0,5/8,26	24,15/0,08	119,45/74,76	0/0	
Итого за прием	до 3		8,99	9,78	44,68	303,89	0,91	
	3 - 7		11,21	15,76	54,83	406,21	1,22	
Второй завтрак								
Фрукты свежие		70	1,05	0,35	14,7	64,47	7	
Итого за прием								
Обед								
	до 3	40						
	3 - 7	60						
Рассольник на м/к бульоне со сметаной	до 3	150/5	1,3	3,0	9,3	71	4,02	№51 с6.2014г
	3 - 7	200/8	1,7	4,2	12,3	96	5,36	
Голубцы ленивые соус томатный	до 3	140/60	13,3	13,7	11,5	222	3,75	№118 с6.2014г
	3 - 7	160/70	15,2	15,7	13,2	255	4,3	
Компот из свежих апельсинов	до 3	150	0,3	0,1	11,9	49	9,12	№275 с6.2014г
	3 - 7	200	0,4	0,1	17,3	70	12	
Хлеб ржаной	до 3	45	2,97	0,54	15,03	79,55	0	
	3 - 7	60	3,96	0,72	20,04	106,07	0	
Итого за прием			17,87	17,34	47,73	421,55	16,89	
			21,26	20,72	62,84	527,07	21,66	
Полдник								
Пудинг творожный Молоко сгущенное	до 3	100	13,7	8,3	50,5	328	14,08	№219с6.2014г
	3 - 7	150	20,6	12,4	64,9	450	16,11	
Чай с молоком	до 3	150	1,1	1,1	6,2	38	0,19	№267с6.2014г
	3 - 7	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	
Итого за прием	до 3		14,8	9,4	56,7	368	14,27	
	3 - 7		22,0	13,8	76,1	511	16,37	
Итого за день	до 3		42,71	36,87	163,81	1157,91	39,07	
	3 - 7		55,52	50,63	208,47	1508,75	46,25	

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	возраст	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	N рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Каша манная с маслом	до 3	150/4	3,8	5,9	17,6	138	0,41	№183 сб.2014г.
	3 - 7	200/5	5,0	7,8	23,4	184	0,55	
Кофе с молоком	до 3	150	2,1	2,1	11,0	70	0,52	№270 сб.2014г.
	3 - 7	200	2,8	2,8	14,7	93	0,70	
Хлеб пшеничный с сыром	до 3	40/11	5,0	3,0	19,32	134,13	0,07	№3 сб.2014г.
	3 - 7	50/16	7,9	9,25	24,15	175,51	0,1	
Итого за прием	до 3		10,9	11,00	47,92	342,13	1,0	
	3 - 7		15,7	19,85	62,25	452,51	1,04	
Второй завтрак								
Фрукты свежие		70	1,05	0,35	14,7	64,47	7	
Итого за прием			1,05	0,35	14,7	64,47	7	
Обед								
Салат «Здоровье»	до 3	40	0,6	2,0	2,9	32	2,69	№29 сб.2014г.
	3 - 7	60	0,9	3,1	4,3	48	4,04	
Уха	до 3	150/5	1,3	3,0	9,3	71	4,02	№51 сб.2014г.
	3 - 7	200/8	1,7	4,2	12,3	96	5,36	
Тефтели рыбные пюре картофельное	до 3	50/20/120	7,8/2,4	6,7/3,7	8,8/16,1	127/109	1,90/8,34	№82/137 сб.2014г.
	3 - 7	75/30/150	11,8/3,1	10,0/4,6	13,2/20,1	191/137	2,84/10,4	
Сок	до 3	130	13	0	0	52	0	
	3 - 7	160	16	0	0	64	0	
Хлеб ржаной	до 3	45	2,97	0,54	15,03	79,55	0	
	3 - 7	60	3,96	0,72	20,04	106,07	0	
Итого за прием	до 3		28,07	15,94	52,13	470,55	16,95	
	3 - 7		37,46	22,62	69,94	642,07	22,64	
Полдник								
Кондитерские изделия	до 3	50	13,7	8,3	50,5	328	14,08	№219сб.2014г.
	3 - 7	60	20,6	12,4	64,9	450	16,11	
Кисель плодоваягодный	до 3	150	0	0	15,0	57,0	0	№284сб.2014г.
	3 - 7	200	0	0	20,0	76	0	
Итого за прием	до 3		13,7	8,3	65,5	385,00	14,08	
	3 - 7		20,6	12,4	84,9	526,00	16,11	
Итого за день	до 3		53,72	35,59	180,25	1262,15	39,03	
	3 - 7		74,81	55,22	231,79	1685,05	46,79	

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	возраст	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	N рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Каша рисовая с маслом	до 3	150/4	3,8	5,9	23,7	164	0,41	№186 сб.2014г.
	3 - 7	200/5	5,0	7,8	30,9	215	0,54	
Какао с молоком	до 3	150	2,4	2,3	10,2	69	0,39	№272 сб.2014г.
	3 - 7	200	3,2	3,1	13,5	93	0,52	
Хлеб пшеничный с маслом	до 3	45/5	3,56/0,03	0,45/4,13	21,74/0,04	107,51/37,38	0/0	№1 сб.2014г.
	3 - 7	50/10	3,95/0,06	0,5/8,26	24,15/0,08	119,45/74,76	0/0	
Итого за прием	до 3	354	9,79	12,78	55,68	340,51	0,8	
	3 - 7	465	12,22	19,66	68,63	502,21	1,06	
Второй завтрак								
Фрукты свежие		70	1,05	0,35	14,7	64,47	7	
Итого за прием		70	1,05	0,35	14,7	64,47	7	
Обед								
Салат из свеклы с соленым огурцом	до 3	40	0,5	3,5	2,0	41	0,4	№30 сб.2014г
	3 - 7	60	0,7	5,3	3,7	65	0,6	
Суп овощной на м/к бульоне	до 3	150/5	1,1	3,3	5,0	55	7,19	№51 сб.2014г=64тк
	3 - 7	200/8	1,4	4,5	6,8	73	9,6	
Зразы «Школьные» С пюре картофельное	до 3	60/5/120	8,2/2,4	10,0/3,7	8,2/16,1	156/109	0,50/8,34	№97/137 сб.2014г
	3 - 7	75/6/150	10,2/3,1	12,3/4,6	10,2/20,1	193/137	0,63/10,4	
Хлеб ржаной	до 3	45	2,97	0,54	15,03	79,55	0	
	3 - 7	60	3,96	0,72	20,04	106,07	0	
Компот из сух/ф	до 3	150	0,7	0,04	20,6	82	0,24	№276сб.2014
	3 - 7	200	1,0	0,05	27,5	110	0,32	
Итого за прием	до 3	576	15,87	21,08	66,93	522,55	16,67	
	3 - 7	759	20,36	27,47	88,34	684,7	21,55	
Полдник								
Булка с повидлом	до 3	50	3,6	5,7	27,1	175	0	№258сб.2014
	3 - 7	70	5,0	8,0	38,0	245	0	
чай	до 3	150	0,1	0,02	4,6	18	0	№266сб.2014
	3 - 7	200	0,1	0,03	9,1	25	0	
Итого за прием	до 3	200	3,7	5,72	31,7	193	0	
	3 - 7	270	5,1	8,03	47,1	270	0	
Итого за день	до 3	1198	30,41	39,93	169,01	1120,53	24,47	
	3 - 7	1564	38,73	55,51	218,77	1521,38	29,61	

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	возраст	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	N рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Каша пшеничная с маслом	до 3	150/4	5,6	6,6	26,4	187	0,40	№187 сб.2014г.
	3 - 7	200/5	7,4	8,8	35,1	250	0,53	
Кофе с молоком	до 3	150	2,1	2,1	11,0	70	0,52	№270 сб.2014г.
	3 - 7	200	2,8	2,8	14,7	93	0,70	
Хлеб пшеничный с маслом	до 3	45/5	3,56/0,03	0,45/4,13	21,74/0,04	107,51/ 37,38	0/0	№1 сб.2014г.
	3 - 7	50/10	3,95/0,06	0,5/8,26	24,15/0,08	119,45/74,76	0/0	
Итого за прием	до 3	354	11,29	13,28	59,18	411,89	0,92	
	3 - 7	465	14,21	20,36	74,75	537,21	1,23	
Второй завтрак								
Фрукты свежие 10.00		70	1,05	0,35	14,7	64,47	7	
Итого за прием		70	1,05	0,35	14,7	64,47	7	
Обед								
Щи из св.капусты на м/к бульоне со сметаной	до 3	150/5	1,1	3,3	5,0	55	7,19	№50 сб.2014г
	3 - 7	200/8	1,4	4,5	6,8	73	9,6	
Гуляш с отварными макаронами	до 3	50/50/120/4	14,5/4,3	15,7/3,4	3,2/26,7	212/157	0,51/0	№90/203 сб.2014г
	3 - 7	70/50/150/5	20,1/5,5	20,5/4,2	3,2/33,3	277/196	0,94/0	
сок	до 3	130	13	0	0	52	0	
	3 - 7	160	16	0	0	64	0	
Хлеб ржаной	до 3	45	2,97	0,54	15,03	79,55	0	
	3 - 7	60	3,96	0,72	20,04	106,07	0	
Итого за прием	до 3	554	35,87	22,94	49,93	555,55	7,7	
	3 - 7	703	46,96	29,92	63,34	716,7	10,54	
Полдник								
Сырники с повидлом	до 3	80/20	15,5	9,8	14,4	209	0,29	№217сб.2014г
	3 - 7	100/26	19,5	12,4	19,3	269	0,39	
Компот из сух/ф	до 3	150	0,7	0,04	20,6	82	0,24	№276сб.2014г
	3 - 7	200	1,0	0,05	27,5	110	0,32	
Итого за прием	до 3	250	16,2	9,84	35,0	291	0,53	
	3 - 7	326	20,5	12,45	46,8	379	0,71	
Итого за день	до 3	1228	64,41	46,41	158,81	1322,91	16,15	
	3 - 7	1564	82,72	65,08	199,59	1697,38	18,45	

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	возраст	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	N рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Каша ячневая с маслом	до 3	150/4	7,0	6,0	34,2	221	0,38	№170 сб.2014г.
	3 - 7	200/5	9,3	7,9	45,7	295	0,51	
Какао с молоком	до 3	150	2,4	2,3	10,2	69	0,39	№272 сб.2014г.
	3 - 7	200	3,2	3,1	13,5	93	0,52	
Хлеб пшеничный с сыром	до 3	35/11	5,0	3,0	19,32	134,13	0,07	№3 сб.2014г.
	3 - 7	50/16	7,9	9,25	24,15	175,51	0,1	
Итого за прием	до 3	350	14,4	11,3	63,72	424,15	0,84	
	3 - 7	471	20,4	20,25	83,35	563,51	1,13	
Второй завтрак								
Фрукты свежие 10.00		70	1,05	0,35	14,7	64,47	7	
Итого за прием		70	1,05	0,35	14,7	64,47	7	
Обед								
Салат картофельный с зеленым горошком	до 3	40	1,3	4,0	4,1	58	2,66	№36 сб.2014г
	3 - 7	60	1,9	6,0	6,1	87	3,98	
Борщ на кур. Бульоне со сметаной	до 3	150/5	1,0	2,9	7,0	58,0	4,78	№53 сб.2014г
	3 - 7	200/8	1,4	4,1	9,4	79	6,38	
Биточки куриные паровые с отварным рисом	до 3	50/20/150/4	7,3/3,7	8,3/3,6	5,8/37,6	127/201	0,80/8,48	№127/168 сб.2014г
	3 - 7	70/30/200/5	10,2/4,9	11,7/4,7	8,2/50,2	179/268	1,12/11,3	
сок	до 3	130	13	0	0	52	0	
	3 - 7	160	16	0	0	64	0	
Хлеб ржаной	до 3	45	2,97	0,54	15,03	79,55	0	
	3 - 7	60	3,96	0,72	20,04	106,07	0	
Итого за прием	до 3	594	29,27	19,34	69,53	575,55	16,72	
	3 - 7	793	38,36	27,22	93,94	783,7	22,78	
Полдник								
Пирожок с яблоками	до 3	50	3,0	2,6	22,0	123,0	0	№237 сб.2014г
	3 - 7	70	4,2	3,7	30,7	173	0	
Чай с молоком	до 3	150	1,1	1,1	6,2	38	0,19	№267 сб.2014г
	3 - 7	200	1,4	1,4	11,2	61	0,26	
Итого за прием	до 3	200	4,1	3,7	28,2	161	0,19	
	3 - 7	270	5,6	5,1	41,9	234	0,26	
Итого за день	до 3	1214	48,82	34,69	176,15	1225,17	24,75	
	3 - 7	1604	65,41	52,92	223,89	1645,68	31,17	

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	возраст	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	N рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Суп молочный овсяный	до 3	200	4,4	4,1	16,4	120	0,52	№73 сб.2014г.
	3 - 7	250	5,5	5,2	20,5	150	0,65	
Кофе с молоком	до 3	150	2,4	2,3	10,2	69	0,39	№270 сб.2014г.
	3 - 7	200	3,2	3,1	13,5	93	0,52	
Хлеб пшеничный с маслом	до 3	45/5	3,56/0,03	0,45/4,13	21,74/0,04	107,51/ 37,38	0/0	№1 сб.2014г.
	3 - 7	50/10	3,95/0,06	0,5/8,26	24,15/0,08	119,45/74,76	0/0	
Итого за прием	до 3	400	10,39	10,98	48,38	333,89	0,91	
	3 - 7	510	12,68	17,06	58,05	437,21	1,17	
Второй завтрак								
Фрукты свежие 10.00		70	1,05	0,35	14,7	64,47	7	
Итого за прием		70	1,05	0,35	14,7	64,47	7	
Обед								
Салат школьный	до 3	40	1,3	4,0	4,1	58	2,66	№36 сб.2014г
	3 - 7	60	1,9	6,0	6,1	87	3,98	
Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	до 3	150/5	1,0	2,9	7,0	58,0	4,78	№53 сб.2014г
	3 - 7	200/8	1,4	4,1	9,4	79	6,38	
Рыба припущенная с капустой тушеная	до 3	60/120	13,6/2,6	4,3/3,9	0,3/11,3	95/90	0,15/19,77	№76/139 сб.2014г
	3 - 7	80/150	18,2/3,3	5,7/4,9	0,5/14,1	126/113	0,20/24,70	
Сок	до 3	130	13	0	0	52	0	
	3 - 7	160	16	0	0	64	0	
Хлеб ржаной	до 3	45	2,97	0,54	15,03	79,55	0	
	3 - 7	60	3,96	0,72	20,04	106,07	0	
Итого за прием	до 3							
	3 - 7							
Полдник								
Омлет с маслом	до 3	60/3	5,8	9,5	1,1	113,0	0,09	№209сб.2014г
	3 - 7	90/4	8,7	13,8	1,6	165	0,13	
Компот из шиповника	до 3	150	0,5	0,2	20,2	83	60	№281сб.2014г
	3 - 7	200	0,6	0,3	27,0	111	80	
Хлеб пшеничный	до 3	30	2,38	0,30	14,5	71,68	0	
	3 - 7	40	3,17	0,40	19,3	95,57	0	
Итого за прием	до 3	243	8,68	10,0	35,8	267,68	60,09	
	3 - 7	334	12,47	14,5	47,9	371,57	80,13	
Итого за день	до 3	1263	56,59	36,97	136,61	1098,59	95,36	
	3 - 7	1632	70,96	53,33	170,79	1448,95	123,56	

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	возраст	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ, ккал	Витамин С, мг	N рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
Каша « Дружба» с маслом	до 3	150/4	4,7	6,1	25,1	174	0,40	№189 сб.2014г.
	3 - 7	200/5	6,3	8,1	33,5	232	0,53	
Кофе с молоком	до 3	150	2,4	2,3	10,2	69	0,39	№270 сб.2014г.
	3 - 7	200	3,2	3,1	13,5	93	0,52	
Хлеб пшеничный с маслом	до 3	45/5	3,56/0,03	0,45/4,13	21,74/0,04	107,51/37,38	0/0	№1 сб.2014г.
	3 - 7	50/10	3,95/0,06	0,5/8,26	24,15/0,08	119,45/74,76	0/0	
Итого за прием	до 3	354	10,69	12,98	57,08	387,89	0,79	
	3 - 7	465	13,51	19,96	71,23	519,21	1,05	
Второй завтрак								
Фрукты свежие 10.00		70	1,05	0,35	14,7	64,47	7	
Итого за прием		70	1,05	0,35	14,7	64,47	7	
Обед								
Салат из свежих огурцов	до 3	40	0,3	1,8	1,2	22	1,54	№12 сб.2014г
	3 - 7	60	0,5	2,7	1,8	33	2,30	
Свекольник со сметаной	до 3	150/6	1,2	3,1	8,2	66	2,92	№65 сб.2014г
	3 - 7	200/8	1,6	4,1	10,9	87	3,86	
Биточки паровые с пюре картофельным	до 3	50/20/120	7,4/2,4	6,0/3,7	6,1/16,1	109/109	0,19/8,34	№104/137 сб.2014г
	3 - 7	70/30/150	10,4/3,1	8,6/4,6	8,7/20,1	154/137	0,27/10,4	
Компот из свежих апельсинов	до 3	130	0,3	0,1	11,9	49	9,12	№275 сб.2014г
	3 - 7	160	0,4	0,1	17,3	70	12	
Хлеб ржаной	до 3	45	2,97	0,54	15,03	79,55	0	
	3 - 7	60	3,96	0,72	20,04	106,07	0	
Итого за прием	до 3	561	14,57	15,24	58,53	434,55	22,11	
	3 - 7	738	19,96	20,82	78,84	587,07	28,83	
Полдник								
Кондитерское изделие	до 3	40	2,56	6,72	27,4	174,84	0	
	3 - 7	60	3,84	10,08	41,1	262,26	0	
Сок	до 3	150	15	0	0	60	0	
	3 - 7	180	18	0	0	72	0	
Хлеб пшеничный	до 3	30	2,38	0,30	14,5	71,68	0	
	3 - 7	40	3,17	0,40	19,3	95,57	0	
Итого за прием	до 3	220	19,94	7,02	41,9	306,52	0	
	3 - 7	280	25,01	10,48	60,4	429,83	0	
Итого за день	до 3	1205	46,25	35,59	187,36	1193,43	29,9	
	3 - 7	1553	59,53	51,61	225,17	1600,58	36,88	