

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ  
«Романовский детский сад №1»  
\_\_\_\_\_ Е.М. Колядина  
Приказ №3 от 09.01.2023 г

**Примерное десятидневное меню  
МБДОУ "Романовский детский сад №1"**

**Романово 2023**

**День:** первый                      **Неделя:** первая  
**Возрастная группа:** от 1,5 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
<b>№9</b>	Каша гречневая рассыпчатая	<b>150</b>	7,89	36,65	36,44	328,54	-
	Хлеб с маслом и сыром	<b>30</b> <b>5</b> <b>8</b>	3,1 0,03 1,84	0,2 4,13 2,37	20,1 0,05 -	94,7 37,4 29,06	- - -
<b>№56</b>	Молоко кипяченое	<b>160</b>	4,87	4,33	8,06	90,66	1,04
			<b>17,73</b>	<b>47,68</b>	<b>64,65</b>	<b>580,36</b>	<b>1,04</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
<b>№99</b>	Сок фруктовый	<b>95</b>	0,84	-	16,87	71,25	3,34
	<b>Обед</b>						
<b>№20</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	<b>180</b>	4,77	4,75	16,9	230,39	4,75
<b>№81</b>	Плов из курицы	<b>180</b>	11,15	14,43	17,74	333,41	1,2
	Хлеб	<b>30</b>	2,32	0,15	15,1	81,03	-
<b>№62</b>	Компот из с/ф + Вит. С	<b>160</b>	0,16	-	16,43	64,78	0,3
<b>№77</b>	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	<b>50</b>	0,82	3,54	2,45	45,38	12,88
			<b>20,06</b>	<b>22,87</b>	<b>85,49</b>	<b>826,24</b>	<b>22,47</b>
	<b>Полдник</b>						
<b>№6</b>	Каша «5 злаков» молочная	<b>150</b>	2,45	0,36	0,36	99,59	1,97
	Хлеб	<b>30</b>	2,32	0,15	15,1	71,03	-
<b>№59</b>	Чай с сахаром	<b>160</b>	0,93	0,06	1,95	33,86	0,3
			<b>5,7</b>	<b>0,57</b>	<b>17,41</b>	<b>182,62</b>	<b>2,27</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>		<b>43,49</b>	<b>71,13</b>	<b>167,55</b>	<b>1589,22</b>	<b>26,14</b>

**День:** первый

**Неделя:** первая

**Возрастная группа:** от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. ценность (ккал)	Вита ин С
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
<b>№9</b>	Каша гречневая рассыпчатая	<b>200</b>	10,52	48,86	48,85	404,72	-
	Хлеб с маслом и сыром	<b>40 5 10</b>	3,9 0,03 2,3	0,25 4,13 2,98	25,1 0,05 -	118,4 37,4 36,33	- - -
<b>№56</b>	Молоко кипяченое	<b>200</b>	6,0	5,42	10,07	113,34	2,76
			<b>22,75</b>	<b>61,64</b>	<b>84,07</b>	<b>710,19</b>	<b>2,76</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
<b>№99</b>	Сок фруктовый	<b>100</b>	0,84	-	16,87	71,25	3,34
	<b>Обед</b>						
<b>№20</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	<b>200</b>	6,16	5,28	18,88	330,39	5,28
<b>№81</b>	Плов из курицы	<b>240</b>	20,62	22,40	33,7	410,53	1,38
	Хлеб	<b>40</b>	3,1	0,20	20,1	94,7	-
<b>№62</b>	Компот из с/ф + Вит. С	<b>200</b>	-	-	26,77	103,2	0,06
<b>№77</b>	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	<b>50</b>	0,82	3,54	2,45	45,38	12,88
			<b>31,54</b>	<b>31,42</b>	<b>118,77</b>	<b>1055,95</b>	<b>22,94</b>
	<b>Полдник</b>						
<b>№6</b>	Каша «5 злаков молочная»	<b>200</b>	3,26	0,48	0,48	132,78	2,62
	Хлеб	<b>40</b>	3,1	0,2	20,1	94,7	-
<b>№ 59</b>	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,07	0,02	10,51	42,1	-
			<b>6,43</b>	<b>0,7</b>	<b>31,09</b>	<b>269,58</b>	<b>2,62</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>		<b>60,72</b>	<b>93,76</b>	<b>233,93</b>	<b>2035,72</b>	<b>28,32</b>

**День:** второй                    **Неделя:** первая  
**Возрастная группа:** от 1,5 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
<b>№4</b>	Каша манная молочная	<b>150</b>	5,64	8,8	24,4	158,7	1,0
<b>№59</b>	Чай с сахаром	<b>160</b>	0,93	0,06	1,95	33,86	0,03
	Хлеб	<b>30</b>	2,32	0,15	15,1	71,03	-
	с маслом	<b>5</b>	0,03	4,13	0,05	37,4	-
			<b>8,92</b>	<b>13,14</b>	<b>41,5</b>	<b>300,99</b>	<b>1,03</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
<b>№50</b>	Кондитерское изделие	<b>40</b>	0,4	-	16,3	62,00	-
	<b>Обед</b>						
<b>№19</b>	Суп гороховый на мясном бульоне	<b>180</b>	3,47	5,74	12,6	109,38	3,19
<b>№5</b>	Макаронны отварные	<b>120</b>	30,73	4,39	166,10	627,2	-
<b>№25</b>	Котлета мясная, соус томатный	<b>60</b>	9,54	9,65	9,98	154,0	0,5
<b>№82(а)</b>	Винегрет овощной	<b>50</b>	2,11	3,18	8,11	71,12	6,37
	Хлеб	<b>30</b>	2,32	0,15	15,1	71,03	-
<b>№61</b>	Кисель + Вит. С	<b>160</b>	0,35	0,02	22,4	91,31	0,32
			<b>48,92</b>	<b>23,13</b>	<b>250,59</b>	<b>1186,04</b>	<b>10,38</b>
	<b>Полдник</b>						
<b>№70</b>	Булочка сдобная	<b>70</b>	6,41	6,25	39,81	240,43	2,1
<b>№57</b>	Снежок	<b>160</b>	4,35	3,75	6,0	75,0	1,3
			<b>10,76</b>	<b>10,00</b>	<b>45,81</b>	<b>315,43</b>	<b>3,3</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>		<b>68,6</b>	<b>46,27</b>	<b>321,60</b>	<b>1802,46</b>	<b>14,71</b>

День: второй                                  Неделя: первая  
Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
№4	Каша манная молочная	200	7,45	39,73	0,28	202,9	0,5
№59	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,51	42,1	0,3
	Хлеб	40	3,1	0,2	20,1	94,7	
	с маслом	5	0,03	4,13	0,05	37,4	
			<b>10,65</b>	<b>44,08</b>	<b>75,02</b>	<b>377,10</b>	<b>0,8</b>
<b>Второй завтрак</b>							
№50	Кондитерское изделие	40	0,4	-	16,3	62,00	-
<b>Обед</b>							
№19	Суп гороховый на мясном бульон	200	3,7	6,12	13,44	116,67	3,40
№5	Макароны отварные	160	40,98	5,86	221,46	802,93	-
№25	Котлета мясная, соус томатный	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,12
№82(а)	Винегрет овощной	50	2,11	3,18	8,11	71,12	6,37
	Хлеб	40	3,1	0,2	20,1	94,7	-
№61	Кисель + Вит. С	200	0,44	0,02	28,04	114,13	0,4
			<b>63,17</b>	<b>24,62</b>	<b>320,01</b>	<b>1443,97</b>	<b>10,29</b>
<b>Полдник</b>							
№70	Булочка сдобная	90	7,74	7,5	56,88	336,33	3,0
№57	Снежок	200	6,0	0,1	85,98	97,4	1,4
			<b>13,74</b>	<b>7,6</b>	<b>142,86</b>	<b>433,73</b>	<b>4,4</b>
<b>ИТОГО за день:</b>			<b>87,56</b>	<b>76,30</b>	<b>537,89</b>	<b>2254,48</b>	<b>15,49</b>

**День:** третий      **Неделя:** первая  
**Возрастная группа:** от 1,5 до 3 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
<b>№1</b>	Каша кукурузная молочная	<b>150</b>	2,45	0,36	0,36	99,59	-
	Бутерброд с маслом и	<b>30</b>	3,1	0,20	20,1	94,7	-
	сыром	<b>5</b>	0,03	4,13	0,05	37,4	-
<b>№54</b>	Кофейный напиток с молоком	<b>8</b>	1,84	2,16	-	18,2	0,12
		<b>160</b>	0,07	0,02	10,51	95,4	0,03
			<b>7,49</b>	<b>6,87</b>	<b>31,02</b>	<b>347,29</b>	<b>0,15</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
<b>№99</b>	Сок фруктовый	<b>100</b>	0,84	-	16,87	71,25	3,34
	<b>Обед</b>						
<b>№14</b>	Щи со сметаной на мясном бульоне	<b>180</b>	5,99	14,28	4,06	357,12	22,01
<b>№29</b>	Картофель, тушеный с мясом	<b>180</b>	7,84	12,96	19,03	291,0	10,24
<b>№80</b>	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	<b>50</b>	0,83	3,55	4,25	51,76	2,40
	Хлеб	<b>30</b>	3,1	-	25,1	71,03	-
<b>№62</b>	Компот из с/ф +Вит С	<b>160</b>	0,14	-	21,70	89,09	0,89
			<b>18,74</b>	<b>30,79</b>	<b>91,01</b>	<b>931,25</b>	<b>38,88</b>
	<b>Полдник</b>						
<b>№44</b>	Вареники ленивые с маслом	<b>120</b>	19,5	10,3	33,20	310,0	-
<b>№59</b>	Чай с сахаром	<b>160</b>	0,07	0,02	10,51	33,68	0,03
			<b>19,57</b>	<b>10,05</b>	<b>43,71</b>	<b>343,68</b>	<b>0,03</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>		<b>45,8</b>	<b>47,71</b>	<b>165,74</b>	<b>1620,22</b>	<b>39,06</b>

День: третий                      Неделя: первая  
Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
№1	Каша кукурузная с маслом	200	3,26	0,48	0,48	132,78	-
	Бутерброд с маслом и сыром	50 5 10	3,9 0,04 4,32	0,25 4,13 4,32	25,1 0,05 -	118,4 37,4 36,4	- - 0,24
№54	Кофейный напиток с молоком	200	5,6	6,4	19,38	119,35	1,0
			<b>17,12</b>	<b>15,58</b>	<b>45,01</b>	<b>444,23</b>	<b>1,24</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
№99	Сок фруктовый	100	0,84	-	16,87	71,25	2,0
	<b>Обед</b>						
№14	Щи со сметанной на мясном бульоне	200	6,66	15,86	56,81	396,0	36,68
№29	Картофель, тушенный с мясом	240	10,45	6,50	17,54	388,0	18,32
№80	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	50	0,83	3,54	4,25	51,76	2,40
	Хлеб	70	5,40	0,35	35,2	165,73	-
№61	Компот из с/ф + Вит. С	200	0,54	-	26,77	103,2	0,06
			<b>24,72</b>	<b>26,25</b>	<b>167,26</b>	<b>1175,94</b>	<b>59,46</b>
	<b>Полдник</b>						
№44	Вареники ленивые с маслом	180	24,37 0,07	12,8 0,02	41,5 10,51	387,5 42,1	- 0,03
№59	Чай с сахаром	200					
			<b>24,44</b>	<b>12,82</b>	<b>52,01</b>	<b>429,6</b>	<b>0,03</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>		<b>66,28</b>	<b>54,65</b>	<b>264,28</b>	<b>2049,77</b>	<b>60,73</b>

**День:** четвертый      **Неделя:** первая  
**Возрастная группа:** от 1,5 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
№7	Каша ячневая молочная	150	6,9	6,9	33,4	223,5	-
	Хлеб с Маслом	40 5	3,1 0,03	0,2 4,13	20,1 0,05	71,03 37,4	- -
	№60 Какао на молоке	160	3,26	2,84	14,06	95,11	1,59
			<b>13,29</b>	<b>14,07</b>	<b>34,21</b>	<b>427,04</b>	<b>1,59</b>
<b>Второй завтрак</b>							
№51	Кондитерское изделие	40	0,4	-	32,6	124,0	-
<b>Обед</b>							
№17	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне	180	1,43	3,68	12,18	87,66	5,4
№81(а)	Рис отварной	120	2,95	4,89	27,04	163,66	-
№105	Суфле из рыбы	60	9,54	5,31	2,44	112,8	0,11
	Хлеб	50	3,6	0,25	25,1	118,4	-
№74	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	3,5
№61	Кисель + Вит. С	160	0,35	0,02	22,43	91,31	0,35
			<b>19,22</b>	<b>18,6</b>	<b>113,46</b>	<b>757,33</b>	<b>9,36</b>
<b>Полдник</b>							
№98	Расстегай	70	9,97	7,26	23,74	200,67	0,08
№53	Напиток из плодов шиповника	160	0,51	0,21	15,6	65,8	0,04
			<b>10,48</b>	<b>7,47</b>	<b>39,34</b>	<b>266,47</b>	<b>0,12</b>
<b>ИТОГО за день:</b>			<b>42,99</b>	<b>40,77</b>	<b>187,01</b>	<b>1450,84</b>	<b>11,07</b>



**День:** четвертый                      **Неделя:** первая  
**Возрастная группа:** от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
№7	Каша ячневая молочная	200	7,29	39,60	26,83	230,38	-
	Хлеб с маслом	50 5	3,9 0,04	0,25 4,13	25,1 0,05	118,4 37,4	- -
№60	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,89	1,59
			<b>15,31</b>	<b>47,25</b>	<b>69,56</b>	<b>505,07</b>	<b>1,59</b>
<b>Второй завтрак</b>							
№50	Кондитерское изделие	40	0,4	-	32,6	124,0	-
<b>Обед</b>							
№17	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне	200	4,02	9,04	25,89	119,68	12,86
№81(а)	Рис отварной	160	3,93	6,52	36,06	218,21	-
№105	Суфле рыбное	80	12,60	7,31	3,27	128,91	0,12
№74	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	3,5
	Хлеб	70	5,4	0,35	35,2	165,73	-
№61	Кисель + вит.С	200	0,35	0,02	22,43	91,31	0,32
			<b>27,65</b>	<b>27,69</b>	<b>159,3</b>	<b>907,37</b>	<b>16,8</b>
<b>Полдник</b>							
№98	Расстегай	95	14,23	10,37	33,92	286,67	0,12
№53	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,30	21,04	76,87	0,07
			<b>14,91</b>	<b>10,67</b>	<b>54,96</b>	<b>363,54</b>	<b>0,19</b>
<b>ИТОГО за день:</b>			<b>57,87</b>	<b>85,61</b>	<b>283,82</b>	<b>1775,98</b>	<b>18,58</b>

**День:** пятый                    **Неделя:** первая  
**Возрастная группа:** от 1,5 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
<b>№97</b>	Каша пшеничная молочная	<b>150</b>	5,07	7,8	19,3	168,7	0,67
	Хлеб с маслом и сыром	<b>30</b> <b>5</b> <b>8</b>	2,32 0,03 1,84	0,15 4,13 2,37	15,1 0,05 -	71,03 37,4 29,06	- - 0,08
<b>№54</b>	Кофейный напиток с молоком	<b>160</b>	2,37	2,08	12,72	95,4	1,07
			<b>11,63</b>	<b>16,53</b>	<b>47,17</b>	<b>401,59</b>	<b>1,82</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
<b>№99</b>	Сок фруктовый	<b>100</b>	0,84	-	16,87	71,25	3,34
	<b>Обед</b>						
<b>№18</b>	Борщ со сметаной на мясном бульоне	<b>180</b>	2,32	3,6	4,06	80,19	7,48
<b>№106</b>	Гречка по купечески	<b>180</b>	18,9	12,6	18,36	297,0	1,26
	Хлеб	<b>30</b>	2,32	0,15	15,1	71,03	-
<b>№77</b>	Салат овощной	<b>50</b>	0,66	3,9	3,89	46,05	
<b>№62</b>	Компот из с/ф +Вит. С	<b>160</b>	0,16	-	16,43	64,7	0,3
			<b>25,2</b>	<b>20,25</b>	<b>75,71</b>	<b>630,22</b>	<b>4,9</b>
	<b>Полдник</b>						
<b>№107</b>	Омлет натуральный	<b>120</b>	12,03	20,32	3,85	246,67	0,41
<b>№59</b>	Чай с сахаром	<b>160</b>	0,35	0,02	8,41	33,68	0,03
	Хлеб	<b>30</b>	2,32	0,15	15,1	71,03	-
			<b>14,7</b>	<b>20,49</b>	<b>27,36</b>	<b>351,38</b>	<b>0,44</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>		<b>51,53</b>	<b>57,27</b>	<b>150,24</b>	<b>1383,19</b>	<b>7,16</b>

**День:** пятый **Неделя:** первая  
**Возрастная группа:** от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Эн. Ценност ь (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
<b>№97</b>	Каша пшеничная молочная	<b>200</b>	7,86	39,95	28,65	231,1	2,0
<b>№54</b>	Хлеб с маслом и сыром	<b>40</b> <b>5</b> <b>10</b>	3,1 0,03 6,18	0,2 4,13 6,18	20,1 0,05 -	94,7 37,4 72,2	- - 0,24
<b>№54</b>	Кофейный напиток с молоком с молоком	<b>200</b>	3,0	2,6	15,9	98,9	1,33
			<b>48,07</b>	<b>53,06</b>	<b>64,7</b>	<b>534,3</b>	<b>3,57</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
<b>№99</b>	Сок фруктовый	<b>100</b>	0,84	-	16,87	71,25	3,34
	<b>Обед</b>						
<b>№18</b>	Борщ со сметаной на мясном бульоне	<b>200</b>	3,9	4,8	5,36	106,92	9,97
<b>№106</b>	Гречка по купечески	<b>240</b>	25,2	16,8	24,48	385,0	1,68
	Хлеб	<b>40</b>	3,1	0,2	20,1	94,7	-
<b>№77</b>	Салат овощной	<b>50</b>	2,11	3,18	8,11	69,13	6,37
<b>№62</b>	Компот из с/ф +Вит С	<b>200</b>	0,54	-	16,43	103,2	0,06
			<b>35,69</b>	<b>24,98</b>	<b>85,99</b>	<b>830,2</b>	<b>21,36</b>
	<b>Полдник</b>						
<b>№107</b>	Омлет натуральный	<b>160</b>	13,36	22,57	13,36	274,08	0,45
<b>№59</b>	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,07	0,02	10,51	42,1	0,03
	Хлеб	<b>40</b>	3,1	0,2	20,1	94,7	-
			<b>16,53</b>	<b>22,79</b>	<b>43,97</b>	<b>410,88</b>	<b>0,48</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>		<b>100,29</b>	<b>100,83</b>	<b>194,66</b>	<b>1775,38</b>	<b>25,41</b>

**День:** первый      **Неделя:** вторая  
**Возрастная группа:** от 1,5 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
№104	Макароны с сыром	<b>150</b>	12,1	10,1	34,0	275,0	0,1
	Хлеб с маслом	<b>30</b> <b>5</b>	2,32 0,03	0,15 4,13	15,1 0,05	71,03 37,4	- -
№54	Кофейный напиток с молоком	<b>160</b>	2,8	3,2	14,68	95,4	1,0
			<b>17,26</b>	<b>17,58</b>	<b>63,83</b>	<b>478,83</b>	<b>1,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
№51	Кондитерское изделие	<b>40</b>	1,1	1,3	30,9	141,6	-
	<b>Обед</b>						
№11	Суп Крестьянский на мясном бульоне	<b>180</b>	3,2	4,1	17,7	136,5	0,1
№82	Зразы мясные с яйцом	<b>60</b>	4,5	4,9	5,8	85,5	0,37
№94(а)	Каша ячневая	<b>120</b>	3,83	3,41	24,6	149,16	-
№77	Салат овощной	<b>50</b>	0,82	3,54	2,45	45,38	12,88
	Хлеб	<b>50</b>	3,9	0,25	25,1	118,4	-
№61	Кисель + Вит. С	<b>160</b>	0,35	0,02	22,43	91,31	0,32
			<b>17,7</b>	<b>17,52</b>	<b>128,98</b>	<b>767,85</b>	<b>13,67</b>
	<b>Полдник</b>						
№81 (а)	Плов рисовый с сухофруктами	<b>120</b>	2,64	8,16	39,6	243,6	-
№59	Чай с сахаром	<b>160</b>	0,05	0,02	8,41	33,68	0,03
	Хлеб	<b>30</b>	2,32	0,15	15,1	71,03	-
			<b>5,31</b>	<b>8,33</b>	<b>63,11</b>	<b>348,31</b>	<b>0,03</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>		<b>40,27</b>	<b>43,43</b>	<b>255,92</b>	<b>1594,99</b>	<b>14,8</b>

**День:** первый                      **Неделя:** вторая  
**Возрастная группа:** от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
№104	Макароны с сыром	<b>200</b>	16,1	13,5	45,3	366,67	0,13
	Хлеб с	<b>40</b>	3,1	0,2	20,1	94,7	-
	маслом	<b>5</b>	0,04	4,13	0,05	37,4	-
№54	Кофейный напиток с молоком	<b>200</b>	5,6	6,4	19,38	119,25	2,0
	<b>Второй завтрак</b>		<b>52,74</b>	<b>24,23</b>	<b>84,83</b>	<b>618,02</b>	<b>2,13</b>
№51	Кондитерское изделие	<b>40</b>	1,1	1,3	30,9	141,6	-
	<b>Обед</b>						
№15	Суп Крестьянский на мясном бульоне	<b>200</b>	8,94	5,51	34,28	216,6	0,1
№82	Зразы мясные с яйцом	<b>80</b>	4,7	5,1	6,0	85,7	0,37
№94(а)	Каша ячневая	<b>160</b>	5,74	5,11	36,99	224,42	-
№77	Салат овощной	<b>50</b>	0,82	3,54	2,45	45,38	12,88
	Хлеб	<b>70</b>	5,4	0,35	35,2	165,73	-
№61	Кисель + Вит. С	<b>200</b>	0,44	0,02	28,04	114,13	0,4
			<b>27,14</b>	<b>20,93</b>	<b>173,86</b>	<b>1012,96</b>	<b>13,75</b>
	<b>Полдник</b>						
№81(а)	Плов рисовый с сухофруктами	<b>150</b>	3,3	10,2	49,5	304,5	-
№59	Чай с сахаром	<b>200</b>	0,05	0,02	8,41	33,68	0,03
	Хлеб	<b>40</b>	2,32	0,15	15,1	71,03	-
			<b>5,67</b>	<b>10,37</b>	<b>73,01</b>	<b>409,21</b>	<b>0,03</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>		<b>85,55</b>	<b>55,53</b>	<b>331,7</b>	<b>2040,19</b>	<b>15,91</b>

**День:** второй      **Неделя:** вторая  
**Возрастная группа:** от 1,5 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
<b>№6</b>	Каша «Дружба»	<b>150</b>	5,8	9,7	23,2	208,6	2,0
	молочная	<b>30</b>	2,32	0,15	15,1	71,03	-
	Бутерброд с	<b>5</b>	0,03	4,13	0,05	37,4	-
	маслом и сыром	<b>5</b>	2,16	2,16	-	25,3	0,08
<b>№55</b>	Чай с молоком	<b>160</b>	2,37	2,08	12,72	79,11	1,5
			<b>12,68</b>	<b>18,22</b>	<b>51,07</b>	<b>421,44</b>	<b>3,58</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
<b>№99</b>	Сок фруктовый	<b>100</b>	0,84	-	16,87	71,25	3,34
	<b>Обед</b>						
<b>№15</b>	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	<b>180</b>	11,4	7,18	10,15	267,03	6,32
<b>№94(а)</b>	Бигус с мясом	<b>180</b>	17,17	14,03	11,67	269,0	13,02
	Хлеб	<b>30</b>	2,32	0,15	15,1	71,03	-
<b>№63</b>	Компот из с/ф + Вит. С	<b>160</b>	-	-	13,0	52,0	0,3
			<b>31,73</b>	<b>21,36</b>	<b>56,64</b>	<b>730,31</b>	<b>16,66</b>
	<b>Полдник</b>						
<b>№10</b>	Суп картофельный с яйцом	<b>180</b>	4,08	4,2	12,11	102,55	8,64
	Хлеб	<b>30</b>	2,32	0,15	15,1	71,03	-
<b>№53</b>	Напиток из плодов шиповника	<b>160</b>	0,51	0,21	15,6	65,8	0,04
			<b>6,91</b>	<b>4,56</b>	<b>42,81</b>	<b>239,38</b>	<b>8,68</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>51,32</b>	<b>44,14</b>	<b>150,52</b>	<b>1391,13</b>	<b>28,92</b>

День: второй                      Неделя: вторая

Возрастная группа: от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
№6    №55	Каша «Дружба» молочная	200	8,77	20,52	31,11	252,06	2,0
	Бутерброд с маслом и сыром	40 5 5	3,1 0,03 3,09	0,2 4,13 3,09	20,1 0,05 -	94,7 37,4 36,1	- - 0,08
	Чай с молоком	200	3,0	2,6	15,9	98,9	1,5
			<b>17,99</b>	<b>30,54</b>	<b>67,16</b>	<b>519,16</b>	<b>3,58</b>
		<b>Второй завтрак</b>					
№99	Сок фруктовый	100	0,84	-	16,87	71,25	3,34
	<b>Обед</b>						
№15	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	200	8,94	5,51	34,28	297,5	7,02
№94(а)	Бигус с мясом	240	23,64	18,0	16,38	322,8	16,2
	Хлеб	40	3,1	0,2	20,1	94,7	-
№63	Компот из с/ф + Вит. С	200	0,54	-	26,77	103,2	0,06
			<b>28,12</b>	<b>23,71</b>	<b>114,4</b>	<b>889,45</b>	<b>26,62</b>
	<b>Полдник</b>						
№10	Суп картофельный с яйцо	180	4,16	4,42	13,44	110,65	9,6
№53	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,3	21,04	76,87	0,07
	Хлеб	40	3,1	0,2	20,1	94,7	-
			<b>7,94</b>	<b>4,92</b>	<b>54,58</b>	<b>282,22</b>	<b>9,67</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>		<b>54,05</b>	<b>59,17</b>	<b>236,14</b>	<b>1690,83</b>	<b>39,88</b>

**День:** третий      **Неделя:** вторая  
**Возрастная группа:** от 1,5 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
№97()	Суп молочный с макаронными изделиями	<b>150</b>	5,5	8,1	14,12	181,0	1,13
	Хлеб с маслом	<b>40</b>	3,1	0,2	20,1	94,7	-
	№60 Какао на молоке	<b>5</b>	0,03	4,13	0,05	37,4	-
			<b>11,89</b>	<b>15,27</b>	<b>48,33</b>	<b>408,21</b>	<b>2,72</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
№50	Кондитерское изделие	<b>40</b>	0,8	-	32,6	124,0	-
	<b>Обед</b>						
№83	Суп из бобовых на мясном бульоне	<b>180</b>	3,7	6,12	13,44	116,67	3,4
№29	Картофель отварной	<b>120</b>	2,34	2,49	13,16	84,45	0,06
№26	Гуляш из отварного мяса	<b>60</b>	12,85	10,34	3,3	157,49	0,05
	Хлеб	<b>50</b>	3,9	0,25	25,1	118,4	-
№93	Зеленый горошек консервированный	<b>50</b>	1,55	0,1	3,25	20,02	4,75
№61	Кисель +Вита. С	<b>160</b>	0,35	0,02	22,43	91,31	0,32
			<b>25,49</b>	<b>19,32</b>	<b>113,72</b>	<b>712,29</b>	<b>8,56</b>
	<b>Полдник</b>						
№44	Пудинг твороженный сладкий	<b>70</b>	13,0	48,15	36,39	439,63	2,3
№59	Чай с сахаром	<b>160</b>	0,05	0,02	8,41	33,68	0,03
			<b>13,05</b>	<b>48,17</b>	<b>44,8</b>	<b>473,31</b>	<b>2,33</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>		<b>50,43</b>	<b>82,76</b>	<b>206,85</b>	<b>1593,81</b>	<b>13,63</b>



**День:** третий                      **Неделя:** вторая  
**Возрастная группа:** от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценност ь (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
№97(а)	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,7	39,58	30,38	233,26	2,0
	Хлеб с маслом	50 5	3,9 0,03	0,25 4,13	25,1 0,05	118,4 37,4	- -
№60	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,89	1,59
			<b>15,71</b>	<b>47,5</b>	<b>73,11</b>	<b>507,95</b>	<b>3,59</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
№50	Кондитерское изделие	40	0,8	-	32,6	124,0	-
	<b>Обед</b>						
№83	Суп из бобовых на мясном бульоне	200	4,62	7,65	16,8	145,84	4,25
№29	Картофель отварной	160	3,12	3,32	17,54	112,53	0,12
№26	Гуляш из отварного мяса	80	34,92	24,56	39,52	368,66	-
№93	Зеленый горошек консервированный	50	0,47	3,58	5,22	20,2	5,35
	Хлеб	70	5,4	0,35	35,2	165,73	-
№61	Кисель +Вит. С	200	0,44	0,02	28,04	114,13	0,4
			<b>49,77</b>	<b>39,48</b>	<b>228,38</b>	<b>1051,09</b>	<b>10,12</b>
	<b>Полдник</b>						
№44	Пудинг твороженный сладкий	95	17,64	65,34	49,38	596,64	3,12
№59	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	10,51	42,1	0,03
			<b>17,71</b>	<b>65,36</b>	<b>59,89</b>	<b>638,74</b>	<b>3,15</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>		<b>83,19</b>	<b>152,34</b>	<b>361,38</b>	<b>2197,78</b>	<b>16,86</b>

**День:** четвертый      **Неделя:** вторая  
**Возрастная группа:** от 1,5 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
№7	Каша ячневая молочная	<b>150</b>	6,9	6,9	33,4	223,5	-
	Хлеб с маслом и сыром	<b>40</b> <b>5</b> <b>5</b>	3,1 0,03 3,09	0,2 4,13 3,09	20,1 0,05 -	94,7 37,4 36,1	- - 0,12
№54	Кофейный напиток с молоком	<b>160</b>	2,8	3,2	14,68	95,4	1,0
			<b>15,92</b>	<b>17,52</b>	<b>68,23</b>	<b>487,1</b>	<b>1,12</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
№99	Сок фруктовый	<b>100</b>	0,84	-	16,87	71,25	3,34
	<b>Обед</b>						
№21	Суп рыбный	<b>180</b>	9,59	3,1	6,93	119,68	6,72
№3	Перловая каша рассыпчатая	<b>120</b>	3,68	3,92	19,74	126,6	0,14
№27	Тефтели мясные, соус томатный	<b>60</b>	4,5	4,9	5,8	85,5	0,35
№76	Салат из моркови с яблоком и растительным маслом	<b>50</b>	1,76	0,14	5,03	54,55	3,84
№63	Хлеб Компот из с/ф + Вит. С	<b>50</b> <b>160</b>	3,6 -	0,25 -	25,1 13,0	118,4 52,0	- 0,3
			<b>23,97</b>	<b>12,31</b>	<b>87,44</b>	<b>627,98</b>	<b>14,69</b>
	<b>Полдник</b>						
№98 (а)	Пирог с капустой	<b>70</b>	4,33	2,25	38,72	192,50	0,06
№91	Йогурт	<b>160</b>	4,5	3,45	6,75	108,0	1,65
			<b>8,83</b>	<b>5,7</b>	<b>45,47</b>	<b>300,5</b>	<b>1,71</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>48,73</b>	<b>35,53</b>	<b>201,14</b>	<b>1415,58</b>	<b>17,52</b>

**День:** четвертый                      **Неделя:** вторая  
**Возрастная группа:** от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
№7	Каша ячневая молочная	200	7,29	8,2	36,58	248,38	-
	Хлеб с маслом и сыром	50 5	3,9 0,03	0,25 4,13	25,1 0,05	118,4 37,4	- -
№54	Кофейный напиток с молоком	5 200	3,09 5,6	3,09 6,4	- 19,38	36,1 119,25	0,12 1,0
			<b>19,91</b>	<b>53,47</b>	<b>81,11</b>	<b>559,53</b>	<b>1,12</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
№99	Сок фруктовый	100	0,84	-	16,87	71,25	3,34
	<b>Обед</b>						
№21	Суп рыбный	200	4,84	2,84	9,76	159,57	8,96
№3	Перловая каша рассыпчатая	160	6,24	6,53	33,34	221,2	-
№27	Тефтели мясные, соус томатный	80	5,89	6,46	7,45	111,5	0,56
№76	Салат из моркови с яблоком на масле растительном	50	1,76	0,14	5,03	54,55	3,84
	Хлеб	70	5,4	0,35	35,2	165,73	-
№63	Компот из с/ф + Вит. С	200	0,54	-	26,77	103,2	0,06
			<b>24,67</b>	<b>16,32</b>	<b>82,35</b>	<b>887,00</b>	<b>13,42</b>
	<b>Полдник</b>						
№98(а)	Пирог с капустой	95	5,88	3,05	52,55	261,25	0,06
№56	Йогурт	200	6,0	0,1	85,98	97,4	0,08
			<b>25,3</b>	<b>3,15</b>	<b>138,53</b>	<b>313,65</b>	<b>0,14</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>		<b>70,92</b>	<b>72,94</b>	<b>301,99</b>	<b>1760,18</b>	<b>18,02</b>

**День:** пятый      **Неделя:** вторая  
**Возрастная группа:** от 1,5 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценнос ть (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
№2	Каша геркулесовая молочная	<b>150</b>	4,3	3,5	14,12	181,0	1,13
	Хлеб с маслом	<b>40</b> <b>5</b>	3,1 0,03	0,2 4,13	20,1 0,05	94,7 37,4	- -
№60	Какао на молоке	<b>160</b>	3,26	2,84	14,06	95,11	1,59
			<b>10,69</b>	<b>10,67</b>	<b>48,33</b>	<b>408,21</b>	<b>2,72</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
№64	Фрукт свежий	<b>95</b>	0,44	-	9,80	44,0	10,0
	<b>Обед</b>						
№12	Суп картофельный с клецками	<b>180</b>	2,7	2,37	12,07	80,57	8,3
№81(а)	Рис отварной	<b>120</b>	2,95	4,89	27,04	163,66	-
№36	Котлета рыбная	<b>60</b>	16,27	4,67	3,88	123,95	0,02
№77	Салат из свежих овощей с маслом растительным	<b>50</b>	0,82	3,54	2,45	45,38	7,9
	Хлеб	<b>40</b>	3,1	0,2	20,1	94,7	-
№63	Кисель + Вит. С	<b>160</b>	0,35	0,02	22,43	91,31	0,32
			<b>26,63</b>	<b>15,69</b>	<b>97,77</b>	<b>643,57</b>	<b>26,54</b>
	<b>Полдник</b>						
№98	Пирог, открытый с повидлом	<b>70</b>	14,23	10,37	33,92	286,67	0,06
№59	Чай с сахаром	<b>160</b>	0,05	0,02	8,41	33,68	0,03
			<b>14,28</b>	<b>10,39</b>	<b>42,33</b>	<b>320,35</b>	<b>0,09</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>		<b>51,60</b>	<b>36,75</b>	<b>188,43</b>	<b>1372,13</b>	<b>29,35</b>

**День:** пятый                      **Неделя:** вторая  
**Возрастная группа:** от 3 до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
	<b>Завтрак</b>						
№2	Каша геркулесовая молочная	200	5,74	9,7	23,2	208,6	0,90
	Хлеб с маслом	50 5	3,9 0,03	0,25 4,13	25,1 0,05	118,4 37,4	- -
№60	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,9	-
			<b>13,75</b>	<b>17,62</b>	<b>65,93</b>	<b>483,30</b>	<b>0,90</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
№64	Фрукт свежий	100	0,40	-	9,80	44,0	10,0
	<b>Обед</b>						
№12	Суп картофельный с клецками	200	3,0	2,63	13,44	89,55	4,6
№81(а)	Рис отварной	160	3,93	6,52	36,05	218,21	-
№36	Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	165,27	0,03
№77	Салат из свежих овощей с маслом растительным	50	0,82	3,54	2,45	45,38	10,12
	Хлеб	40	3,1	0,2	20,1	94,7	-
№61	Кисель + Вит. С	200	0,44	0,02	28,04	114,13	0,4
			<b>33,39</b>	<b>19,14</b>	<b>115,05</b>	<b>771,24</b>	<b>25,15</b>
	<b>Полдник</b>						
№	Пирог, открытый с повидлом	90	18,29	13,33	43,61	368,57	0,08
№59	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	42,10	42,1	0,03
			<b>18,36</b>	<b>13,35</b>	<b>85,71</b>	<b>410,67</b>	<b>0,11</b>
	<b>ИТОГО за день:</b>		<b>65,5</b>	<b>50,11</b>	<b>266,69</b>	<b>1665,21</b>	<b>26,16</b>