

**Структурное подразделение по реализации программы дошкольного образования
МОУ «Школа №2 р.п. Новые Бурасы»**

**Утверждено
приказ директора МОУ «Школа №2
р.п. Новые Бурасы» № 01-12/43 от 31.08.2022
_____ Е.В.Шведова**

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
с 12-часовым пребыванием детей в возрастной категории от 1 до 7 лет**

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
			от 1 до 3 лет			от 3 до 7 лет			от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	
	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
1-й день, понедельник. Неделя: первая											
Завтрак											
Суп молочный с макаронными изделиями	130	150	4,29	5,85	13,42	4,95	6,76	15,48	123,49	142,56	33
Яйцо отварное диетическое	20	20	2,54	2,3	0,14	2,54	2,3	0,14	21,26	21,26	140
Чай с лимоном и сахаром	150	180	0,17	3,05	9,98	0,2	3,7	11,97	68,05	81,98	133
Батон	20	20	1,5	0,6	10,28	1,5	0,6	10,28	52,52	52,52	
Итого за завтрак	320	370	8,5	11,8	33,82	9,19	13,36	37,87	265,32	298,32	
Второй завтрак											
Фрукт	70	90	0,3	0,3	7,06	0,4	0,4	9,08	32,14	41,52	140
Обед											
Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками	150	190	11,82	12,15	25,38	14,97	15,39	32,15	258,15	326,99	
Котлета рыбная	50	80	11,17	1,55	2,98	17,88	2,49	4,77	70,55	113,01	86
Пюре гороховое	110	140	33,44	7,92	60,17	42,56	10,08	76,58	520,96	567,28	241
Компот из сухофруктов	150	180	0,78	0	20,22	0,94	0	24,26	84	100,8	122
Хлеб ржаной	40	50	3,4	1,32	17	4,25	1,65	21,25	93,48	116,85	
Итого за обед	500	640	60,61	22,94	125,75	80,6	29,61	159,01	956,59	1224,93	
Полдник											
Булочка домашняя	50	50	6,65	5,95	21,25	6,65	5,95	21,25	165,15	165,15	
Молоко	160	200	4,48	5,12	6,56	5,6	6,4	8,2	90,24	112,8	127
Итого за полдник	210	250	11,13	11,07	27,81	12,25	12,35	29,45	255,39	277,95	
Ужин											
Рагу овощное	150	200	3,75	5,09	14,45	5,0	6,78	19,26	118,61	158,06	57
Чай с сахаром	150	200	9	2,3	9,75	12	3,06	13	95,7	127,54	132
Хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	3,8	0,4	24,6	117,2	117,2	
Итого за ужин	350	450	16,55	7,79	48,8	20,8	10,24	56,86	331,51	402,8	
Всего за 1-й день	1450	1800	97,09	53,9	243,24	123,24	65,93	292,27	1840,95	2245,52	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
			от 1 до 3 лет			от 3 до 7 лет			от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	
	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
2-й день, вторник. Неделя: первая											
Завтрак											
Каша манная молочная с маслом сливочным	130	150	6,9	7,8	30,2	8,0	9,0	34,8	218,6	252,2	
Чай с лимоном и сахаром	150	180	0,2	3,05	9,9	0,2	3,65	11,97	67,85	81,53	133
Бутерброд с маслом сливочным бутербродным и сыром	25/10/8	30/10/12	4,07	8,66	9,37	4,66	9,9	10,7	131,7	150,54	1
Итого за завтрак	323	382	11,17	19,51	49,47	12,86	22,55	57,47	418,15	484,27	
Второй завтрак											
Фрукт	70	100	0,3	0,3	7,06	0,41	0,41	10,09	32,14	45,69	140
Обед											
Щи на м/к бульоне со сметаной	150/9	180/11	5,56	4,85	4,98	6,68	5,84	6,0	85,81	103,28	30
Гуляш мясной в томатном соусе	50	70	6,58	4,71	1,36	9,2	6,59	1,9	74,15	103,71	93
Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,27	5,3	30,2	7,4	6,3	35,69	193,58	229,06	65
Компот из сухофруктов	150	180	0,78	0	20,22	0,94	0	24,26	84,0	100,8	122
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	25/40	25/50	1,9/3,4	0,2/1,3	12,3/17	1,9/4,3	0,2/1,7	12,3/21,5	58,6/93,3	58,6/118,5	
Итого за обед	525	635	24,49	16,36	86,06	30,42	20,63	101,65	589,44	713,95	
Полдник											
Кисломолочный продукт	180	200	5,04	5,76	7,4	5,6	6,4	8,2	101,6	112,8	119
Кондитерское изделие	30	50	1,8	5,64	20,43	3,05	9,4	34,05	139,68	233,0	
Итого за полдник	210	250	6,84	11,4	27,83	8,65	15,8	42,25	241,28	345,8	
Ужин											
Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом сливочным	130	180	4,3	7,2	14,7	6,0	9,9	20,38	140,8	194,62	67
Оладьи со сгущенным молоком	40/10	80/20	2,9	1,9	13,5	5,8	3,96	27,02	82,7	166,92	137
Чай с сахаром	150	180	9	2,3	9,75	10,8	2,75	11,7	95,7	114,75	132
Итого за ужин	320	460	16,2	11,4	37,95	22,6	16,61	59,1	319,2	476,29	
Всего за 2-й день	1448	1827	59,0	58,97	208,37	74,94	76,0	270,56	1600,21	2066,0	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
			от 1 до 3 лет			от 3 до 7 лет			от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	
	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
3-й день, среда. Неделя: первая											
Завтрак											
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	130	180	4,4	6,8	16,8	6,1	9,4	23,27	146	202,1	68
Кофейный напиток с молоком	150	180	3,6	3,6	16,47	4,32	4,32	19,76	112,68	135,2	125
Бутерброд с маслом сливочным бутербродным	25/10	25/10	1,5	4,7	9,14	1,5	4,7	9,14	84,86	84,86	16
Итого за завтрак	305	385	9,5	15,1	56,27	11,92	18,42	52,17	343,54	422,16	
Второй завтрак											
Фрукт	100	100	0,41	0,41	10,09	0,41	0,41	10,09	45,69	45,69	140
Обед											
Салат из свеклы	30	50	0,5	2,13	2,6	0,8	3,55	4,25	31,6	52,15	18
Суп с клецками на курином бульоне со сметаной	150	180	3,4	1,3	12,68	4,05	1,55	15,21	76,02	90,99	43
Пюре картофельное	110	140	2,4	3,4	5,9	3,04	4,37	7,5	63,8	81,49	56
Курица отварная	50	70	11,13	7,11	0	15,6	9,9	0	108,51	151,5	108
Компот из сухофруктов	180	180	0,94	0	24,26	0,94	0	24,26	100,8	100,8	122
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	25/25	25/25	1,9/2,1	0,2/0,8	12,3/10,6	1,9/2,1	0,2/0,8	12,3/10,6	58,6/58	58,6/58	
Итого за обед	570	670	22,4	14,94	68,34	28,43	20,37	74,12	497,33	593,53	
Полдник											
Чай с сахаром	150	180	9	2,3	9,75	10,8	2,75	11,7	95,7	114,75	132
Ватрушка с творогом	60	60	6,3	6,5	19,9	6,3	6,5	19,9	163,3	163,3	136
Итого за полдник	210	240	15,3	8,8	29,65	17,1	9,25	31,6	259	278,05	
Ужин											
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	200	4,53	7,47	23,49	6,04	9,96	31,32	179,31	239,08	70
Чай сладкий с молоком	150	200	2,34	2,43	13,28	3,12	3,24	17,7	84,35	112,44	134
Хлеб пшеничный	25	25	1,9	0,2	12,3	1,9	0,2	12,3	58,6	58,6	
Итого за ужин	355	425	8,77	10,1	49,07	11,06	13,4	61,32	322,26	410,12	

Всего за 3-й день		1540	1820	56,38	49,35	213,42	68,92	61,85	229,3	1468	1750	
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры	
	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет			от 3 до 7 лет			от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет		
			Б	Ж	У	Б	Ж	У				
4-й день, четверг. Неделя: первая												
Завтрак												
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	130	200	7,41	6,27	35,69	10,3	8,7	49,41	228,8	317,14		
Чай с сахаром	150	180	9	2,3	9,75	10,8	2,75	11,7	95,7	114,75	132	
Батон	25	25	1,9	0,7	12,9	1,9	0,7	12,9	65,5	65,5		
Итого за завтрак	305	405	18,31	9,27	58,34	23	12,15	74,01	390	497,39		
Второй завтрак												
Фрукт	100	100	0,41	0,41	10,09	0,41	0,41	10,09	45,69	45,69	140	
Обед												
Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	30	60	0,5	2,12	1,47	0,9	4,25	2,9	26,96	53,45	11	
Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150/9	200/11	2,86	2,38	9,82	3,76	3,06	13,02	42,38	94,66	32	
Плов с мясом	110	160	18,15	11,88	35,31	26,4	17,28	51,36	320,76	466,56		
Компот из сухофруктов	180	180	0,94	0	24,26	0,94	0	24,26	100,8	100,8	122	
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	25/25	25/50	1,9/2,1	0,2/0,8	12,3/10,6	1,9/4,3	0,2/1,7	12,3/21,5	58,6/58	58,6/118,5		
Итого за обед	520	675	26,45	17,38	93,76	38,2	26,49	125,34	607,5	892,57		
Полдник												
Чай сладкий с молоком	180	200	2,81	2,92	15,93	3,12	3,24	17,7	101,19	112,44	134	
Кондитерское изделие	20	40	1,22	3,76	13,62	2,44	7,52	27,24	93,2	186,4		
Итого за полдник	200	240	4,03	6,68	29,55	5,56	10,76	44,94	194,39	298,84		
Ужин												
Запеканка творожная	150	200	20,49	13,56	14,88	27,32	18,08	19,84	263,52	351,36	79	
Чай с сахаром	180	200	10,8	2,75	11,7	12	3,06	13	114,75	127,54	132	
Итого за ужин	330	400	31,29	16,31	26,58	39,32	21,86	32,84	378,27	478,9		
Всего за 4-й день	1455	1820	80,49	50,05	218,32	106,49	71,67	287,22	1615,85	2213,39		

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
			от 1 до 3 лет			от 3 до 7 лет			от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	
	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
5-й день, пятница. Неделя: первая											
Завтрак											
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	200	4,53	7,47	23,49	6,04	9,96	31,32	179,31	239,08	70
Чай с сахаром	150	180	9	2,3	9,75	10,8	2,75	11,7	95,7	114,75	132
Кондитерское изделие	20	20	1,22	3,76	13,62	1,22	3,76	13,62	93,2	93,2	
Итого за завтрак	320	400	14,75	13,53	46,86	18,06	16,47	56,64	368,21	447,03	
Второй завтрак											
Фрукт	100	100	0,41	0,41	10,09	0,41	0,41	10,09	45,69	45,69	140
Обед											
Салат из свёклы	30	50	0,5	2,13	2,6	0,8	3,55	4,25	31,6	52,15	18
Суп рыбный	150	180	6,15	4,35	1,95	7,38	5,22	2,34	71,55	85,86	42
Макаронные изделия отварные/соус томатный	110/50	140/50	4,91	6,01	27,81	6,08	7,24	34,07	184,97	225,76	75/116
Котлета мясная	50	70	7,35	3,5	6,85	10,29	4,9	9,59	88,3	123,62	99
Компот из сухофруктов	150	180	0,78	0	20,22	0,94	0	24,26	84	100,8	122
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	25/25	25/25	1,9/2,1	0,2/0,8	12,3/10,6	1,9/2,1	0,2/0,8	12,3/10,6	58,6/58	58,6/58	
Итого за обед	540	670	23,69	16,99	82,33	29,49	21,91	97,11	577,02	704,79	
Полдник											
Чай с сахаром	150	180	9	2,3	9,75	10,8	2,75	11,7	95,7	114,75	132
Пирожок печенный	70	70	4,78	6,93	20,64	4,78	6,93	20,64	164,05	164,05	138
Итого за полдник	220	250	13,78	9,23	30,39	15,58	9,68	32,34	259,75	278,8	
Ужин											
Каша гречневая молочная	150	200	2,62	7,81	18,75	6,98	10,42	25	155,77	221,7	64
Чай с сахаром	180	200	10,8	2,75	11,7	12	3,06	13	114,75	127,54	132
Итого за ужин	330	400	13,42	10,56	30,45	18,98	13,48	38	270,52	349,24	
Всего за 5-й день	1510	1820	66,05	50,72	200,12	82,52	61,95	234,18	1521,19	1825,55	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
			от 1 до 3 лет			от 3 до 7 лет			от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	
	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
6-й день, понедельник. Неделя: вторая											
Завтрак											
Каша сборная молочная с маслом сливочным	130	200	4,11	6,6	17,12	6,32	10,18	26,34	144,32	169,58	66
Какао-напиток на молоке	150	180	4,65	4,8	16,77	5,58	5,76	20,12	128,88	154,64	117
Батон	25	30	1,9	0,7	12,9	2,3	0,84	15,48	65,5	78,68	
Итого за завтрак	305	410	10,66	12,1	46,79	14,2	16,78	61,94	338,7	402,9	
Второй завтрак											
Фрукт	100	100	0,41	0,41	10,09	0,41	0,41	10,09	45,69	45,69	140
Обед											
Суп гороховый на м/к бульоне	150	200	4,05	12	18,56	2,4	16	24,74	198,44	246,56	
Жаркое по-домашнему	150	200	7,96	8,14	14,55	10,62	10,86	19,4	163,3	217,82	94
Компот из сухофруктов	150	200	0,78	0	20,22	1,04	0	26,96	84	112	122
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	25/25	25/25	1,9/2,1	0,2/0,8	12,3/10,6	1,9/2,1	0,2/0,8	12,3/10,6	58,6/58	58,6/58	
Итого за обед	500	650	16,79	21,14	76,23	18,06	27,86	94	562,34	692,98	
Полдник											
Кисломолочный продукт	160	180	4,48	5,12	6,56	5,04	5,76	7,4	90,24	101,6	119
Булочка домашняя	50	50	6,65	5,95	21,25	6,65	5,95	21,25	165,15	165,15	
Итого за полдник	210	230	11,13	11,07	27,81	11,69	11,71	28,65	255,39	266,75	
Ужин											
Запеканка творожная	150	200	20,49	13,56	14,88	27,32	18,08	19,84	263,52	351,36	79
Чай с сахаром	180	200	10,8	2,75	11,7	12	3,06	13	114,75	127,54	132
Итого за ужин	330	400	31,29	16,31	26,58	39,32	13,14	32,84	378,27	478,9	
Всего за 6-й день	1445	1790	70,28	61,03	187,5	83,68	69,9	227,52	1580,39	1887,22	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
			от 1 до 3 лет			от 3 до 7 лет			от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	
	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
7-й день, вторник. Неделя: вторая											
Завтрак											
Суп молочный с макаронными изделиями	130	200	4,29	5,85	13,42	6,6	9,0	20,64	123,49	189,96	33
Яйцо отварное диетическое	40	40	5,08	4,6	0,28	5,08	4,6	0,28	62,8	62,8	140
Чай с лимоном и сахаром	150	180	0,17	3,05	9,98	0,2	3,7	11,97	68,05	81,98	133
Кондитерское изделие	20	50	1,22	3,76	13,62	3,05	9,4	34,05	93,2	233,0	
Итого за завтрак	340	470	10,76	17,26	37,3	14,93	26,7	66,94	347,54	567,74	
Второй завтрак											
Фрукт	100	100	0,41	0,41	10,09	0,41	0,41	10,09	45,69	45,69	140
Обед											
Борщ на мясном бульоне со сметаной	150/9	200/11	2,31	1,31	4,06	3,08	1,74	5,42	37,27	49,66	28
Каша гречневая рассыпчатая	130	200	7,4	6,3	35,69	11,4	9,64	54,9	229,06	351,96	65
Тефтели мясо-крупяные	50	70	6,32	4,74	3,23	8,48	6,64	4,53	80,86	111,8	106
Компот из сухофруктов	150	200	0,78	0	20,22	1,04	0	26,96	84,0	112,0	122
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	25/25	25/25	1,9/2,1	0,2/0,8	12,3/10,6	1,9/2,1	0,2/0,8	12,3/10,6	58,6/58	58,6/58	
Итого за обед	530	720	20,81	13,35	80,61	28,0	19,02	114,71	547,79	742,02	
Полдник											
Оладьи со сметаной	60/10	60/10	4,7	4,03	20,97	4,7	4,03	20,97	138,95	138,95	137
Кофейный напиток с молоком	150	200	3,6	3,6	16,47	4,8	4,8	21,96	112,68	128,64	125
Итого за полдник	210	260	8,3	7,63	37,44	9,5	8,83	42,93	251,63	267,59	
Ужин											
Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом сливочным	150	200	4,99	8,25	16,98	6,66	11	22,64	162,13	216,2	

Чай с сахаром	180	200	10,8	2,75	11,7	12,0	3,06	13,0	114,75	127,54	132
Хлеб пшеничный	20	50	1,52	0,16	9,84	3,8	0,4	24,6	46,72	117,2	
Итого за ужин	350	450	17,31	11,16	38,52	22,46	14,46	60,24	323,6	460,94	
Всего за 7-й день	1530	2000	57,59	49,81	203,96	75,3	69,42	294,91	1516,25	2083,98	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
			от 1 до 3 лет			от 3 до 7 лет			от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	
	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
8-й день, среда. Неделя: вторая											
Завтрак											
Каша манная молочная с маслом сливочным	130	180	6,9	7,8	30,2	9,54	10,8	41,76	218,6	302,4	
Кофейный напиток с молоком	150	180	3,6	3,6	16,47	4,32	4,32	19,76	112,68	135,2	125
Бутерброд с маслом сливочным бутербродным и сыром	20/10/8	20/10/12	4,41	9,40	10,16	4,88	10,39	11,23	142,88	157,95	1
Итого за завтрак	300	380	14,91	20,8	56,83	18,74	25,51	72,75	474,16	595,55	
Второй завтрак											
Фрукт	100	100	0,41	0,41	10,09	0,41	0,41	10,09	45,69	45,69	140
Обед											
Суп-лапша на курином бульоне с мясом	150	180	1,8	3,6	8,85	2,16	4,32	10,62	75	90	
Рис отварной/соус томатный	110/30	130/50	3,0	1,12	34,39	3,74	1,76	42,06	159,64	199,04	58/116
Котлета рыбная	50	80	11,17	1,55	2,98	17,88	2,49	4,77	70,55	113,01	86
Компот из сухофруктов	150	180	0,78	0	20,22	0,94	0	24,26	84	100,8	122
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	25/25	25/25	1,9/2,1	0,2/0,8	12,3/10,6	1,9/2,1	0,2/0,8	12,3/10,6	58,6/58	58,6/58	
Итого за обед	510	620	20,75	7,27	89,34	28,72	9,57	104,61	505,79	619,45	
Полдник											
Чай с сахаром	180	200	10,8	2,75	11,7	12	3,06	13	114,75	127,54	132
Кондитерское изделие	30	50	1,8	5,64	20,43	3,05	9,4	34,05	139,68	233,0	
Итого за полдник	210	250	12,6	8,39	32,13	15,05	12,46	47,05	254,43	360,54	
Ужин											

Голубцы ленивые с мясом	150	200	10,96	10,98	14,01	14,62	14,64	18,68	198,7	264,96	92
Чай с сахаром	180	200	10,8	2,75	11,7	12	3,06	13	114,75	127,54	132
Хлеб пшеничный	20	50	1,52	0,16	9,84	3,8	0,4	24,6	46,88	109,8	
Итого за ужин	350	450	23,28	13,89	35,55	30,42	18,1	56,28	360,33	502,3	
Всего за 8-й день	1470	1800	71,95	50,76	223,94	93,34	66,05	290,78	1640,4	2123,53	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
			от 1 до 3 лет			от 3 до 7 лет			от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	
	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	Б	Ж	У	Б	Ж	У			
9-й день, четверг. Неделя: вторая											
Завтрак											
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	130	150	4,4	6,8	16,8	5,07	7,82	19,39	146	168,17	68
Кофейный напиток с молоком	150	180	3,6	3,6	16,47	4,32	4,32	19,76	112,68	135,2	125
Бутерброд с маслом сливочным бутербродным	25/10	50/10	1,5	4,7	9,14	3,67	11,32	21,93	84,86	204,28	16
Итого за завтрак	305	380	9,5	15,1	42,41	13,06	23,46	61,08	343,54	507,65	
Второй завтрак											
Фрукт	100	100	0,41	0,41	10,09	0,41	0,41	10,09	45,69	45,69	140
Обед											
Щи на м/к бульоне со сметаной	150/9	200/11	5,56	4,85	4,98	7,38	6,36	5,8	85,81	109,96	30
Пюре картофельное	150	180	3,3	4,7	8,04	3,9	5,61	9,6	87,66	104,49	56
Котлета мясная	50	70	7,35	3,5	6,85	10,29	4,9	9,59	88,3	123,62	99
Компот из сухофруктов	150	180	0,78	0	20,22	0,94	0	24,26	84,0	100,8	122
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	25/25	25/25	1,9/2,1	0,2/0,8	12,3/10,6	1,9/2,1	0,2/0,8	12,3/10,6	58,6/58	58,6/58	
Итого за обед	550	680	20,99	14,05	62,99	26,51	17,87	72,15	462,37	555,47	
Полдник											
Молоко	150	200	4,2	4,8	6,15	5,6	6,4	8,2	84,6	112,8	127
Ватрушка с творогом	60	60	6,3	6,5	19,9	6,3	6,5	19,9	163,3	163,3	136
Итого за полдник	210	260	10,5	11,3	26,05	11,9	12,9	28,1	247,9	276,1	
Ужин											

Яйцо вареное	40	40	5,08	4,6	0,28	5,08	4,6	0,28	62,8	62,8	140
Солянка овощная	150	200	3,18	6,72	6,98	4,24	8,96	9,3	101,12	134,8	48
Чай с сахаром	150	180	9	2,3	9,75	10,8	2,75	11,7	95,7	114,75	132
Хлеб пшеничный	20	40	1,52	0,16	9,84	3,04	0,32	19,68	46,88	93,76	
Итого за ужин	360	460	18,78	13,78	26,85	23,16	16,63	40,96	306,5	406,11	
Всего за 9-й день	1485	1830	60,18	54,64	168,39	75,04	71,27	212,38	1406,0	1791,02	

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 1 до 3 лет			от 3 до 7 лет			от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет	
			Б	Ж	У	Б	Ж	У			
10-й день, пятница. Неделя: вторая											
Завтрак											
Макаронные изделия отварные с сахаром	130	200	5,98	2,6	36,92	9,2	4,0	56,8	195,0	300,0	75
Чай сладкий с молоком	150	180	2,34	2,43	13,28	2,8	2,91	15,93	84,35	101,11	134
Итого за завтрак	280	380	8,32	5,03	50,2	12,0	6,91	72,73	279,35	401,11	
Второй завтрак											
Фрукт	100	100	0,41	0,41	10,09	0,41	0,41	10,09	45,69	45,69	140
Обед											
Суп крестьянский со сметаной	160/9	200/11	1,93	1,29	10,56	2,42	1,62	13,2	61,57	77,06	37
Плов с мясом	130	200	21,45	14,04	41,73	33,0	21,6	64,2	379,08	583,2	
Компот из сухофруктов	150	200	0,78	0	20,22	1,04	0	26,96	84,0	112,0	122
Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	25/25	25/25	1,9/2,1	0,2/0,8	12,3/10,6	1,9/2,1	0,2/0,8	12,3/10,6	58,6/58	58,6/58	
Итого за обед	490	650	28,16	16,33	95,11	40,46	24,22	127,26	641,25	830,85	
Полдник											
Кисломолочный продукт	160	180	4,48	5,12	6,56	5,04	5,76	7,4	90,24	101,6	119
Булочка домашняя	50	50	6,65	5,95	21,25	6,65	5,95	21,25	165,15	165,15	
Итого за полдник	210	230	11,13	11,07	27,81	11,69	11,71	28,65	255,39	266,75	
Ужин											
Жаркое по-домашнему	150	200	7,96	8,14	14,55	10,62	10,86	19,4	163,3	217,82	94
Чай с сахаром	180	200	10,8	2,75	11,7	12,0	3,06	13,0	114,75	127,54	132
Хлеб пшеничный	25	50	1,9	0,2	12,3	3,8	0,4	24,6	58,6	117,2	

<i>Итого за ужин</i>	355	450	20,66	11,09	38,55	26,42	14,32	57,0	336,65	462,56	
Всего за 10-й день	1435	1810	68,68	43,93	221,76	90,98	57,57	295,73	1558,33	2006,96	