

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ №18

---

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ** **НА**  
**ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2020-21 г.г.**

детский сад 10 часов пребывания

возрастные категории 1-3, 3-7 лет

## Неделя 1. День 1

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Яйца вареные	50	50	6,22	6,22	5,63	5,63	0,34	0,34	76,92	76,92	213
2	Каша вязкая с маслом	100	80	4,04	2,69	3,2	2,13	21,47	14,32	125,34	83,56	168
3	Икра кабачковая консервированная	60	40	0,96	0,64	3,78	2,52	4,44	2,96	58,8	39,2	121
4	Бутерброд с маслом и сыром	45	35	3,66	2,49	6,73	5,53	7,39	6,16	110	89,43	3
5	Чай с лимоном	200	180	0,15	0,11	0,04	0,02	6,17	5,11	22,8	18,58	393
<b>итого</b>		<b>455</b>	<b>385</b>	<b>15,0</b>	<b>12,2</b>	<b>19,4</b>	<b>15,8</b>	<b>39,8</b>	<b>28,9</b>	<b>393,9</b>	<b>307,7</b>	
второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	15	15	69	69	399
<b>итого</b>		<b>150</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>0,15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	
обед												
1	Суп картофельный с бобовыми, с гренками	200	150	5,32	3,89	6,33	5,62	28,54	19,33	215,16	159,15	81/115
2	Жаркое по-домашнему	160	140	5,31	3,22	9,26	6,26	28,62	26,37	314,01	272,86	276
3	Овощи натуральные соленые	50	40	0,17	0,13	0,1	0,08	1,13	0,9	5,5	4,4	70
4	Хлеб ржаной	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	77,7	64,75	
5	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,22	0,18	0,01	0,01	11,89	9,71	48,74	39,67	376
<b>итого</b>		<b>620</b>	<b>505</b>	<b>13,6</b>	<b>9,6</b>	<b>16,7</b>	<b>12,8</b>	<b>82,9</b>	<b>66,9</b>	<b>661,1</b>	<b>540,8</b>	
полдник												
1	Булочка "Веснушка"	70	60	6,05	5,35	5,4	5,22	37,64	33,31	224,33	202,24	473
2	Напиток кисломолочный	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	401
<b>итого</b>		<b>250</b>	<b>210</b>	<b>11,1</b>	<b>9,6</b>	<b>9,9</b>	<b>9,0</b>	<b>44,8</b>	<b>39,3</b>	<b>319,7</b>	<b>281,7</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1475</b>	<b>1250</b>	<b>40,4</b>	<b>32,0</b>	<b>46,1</b>	<b>37,8</b>	<b>182,6</b>	<b>150,1</b>	<b>1443,7</b>	<b>1199,3</b>	

## Неделя 1. День 2

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с крупой	200	150	6,19	5,15	6,8	5,44	33,53	28,44	178,94	141,75	94
2	Бутерброд с маслом	35	30	1,3	1,04	3,78	3,76	7,36	6,14	73,7	67,65	1
3	Кофейный напиток с молоком	200	180	3,54	2,95	3,14	2,62	13,77	11,47	92,85	77,38	395
итого		435	360	11,0	9,1	13,7	11,8	54,7	46,1	345,5	286,8	
второй завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Флоды свежие	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,47	11,47	52	52	368
итого		100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,47	11,47	52	52	
обед		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Рассольник ленинградский	200	150	5,33	4,34	7,69	5,85	14,93	11,16	150,82	114,94	76
2	Котлета рыбная	70	60	7,96	6,15	4,45	4,34	6,75	5,45	119,72	106,06	255
3	Картофель отварной с маслом	130	110	2,53	2,12	4,13	3,32	30,42	27,15	133,65	110,77	125
4	Горох отварной (консервированный)	50	40	0,8	0,44	0,05	0,04	4,9	3,92	27,5	22	131
5	Хлеб пшеничный	20	15	0,81	0,61	0,1	0,08	4,88	3,66	24,2	18,15	
6	Хлеб ржаной	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	64,75	51,8	
7	Компот из свежемороженых фруктов	180	150	0,18	0,14	0,05	0,04	8,49	6,99	31,47	25,85	372
итого		675	545	19,7	15,5	17,3	14,3	81,0	66,8	552,1	449,6	
полдник		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Яйца вареные	50	50	6,22	6,22	5,63	5,63	0,34	0,34	76,92	76,92	213
2	Капуста тушеная	60	40	0,98	0,67	4,53	3,51	4,77	3,02	62,66	46,14	132
3	Хлеб ржаной	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	64,75	51,8	
4	Кондитерское изделие	30	20	2,25	1,5	2,94	1,96	22,32	14,88	125,1	83,4	703
5	Чай с сахаром	200	180	0,1	0,08	0,03	0,02	6,02	5,02	21,1	17,56	392
итого		365	310	11,7	10,2	14,0	11,8	44,1	31,8	350,5	275,8	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1575</b>	<b>1315</b>	<b>42,7</b>	<b>35,1</b>	<b>45,2</b>	<b>38,1</b>	<b>191,2</b>	<b>156,1</b>	<b>1300,1</b>	<b>1064,2</b>	

## Неделя 1. День 3

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с крупой	200	150	4,98	4,34	5,83	4,8	33,42	28,34	164,33	132,01	94
2	Бутерброд с маслом и сыром	45	35	3,66	2,49	6,73	5,53	7,39	6,16	110	89,43	3
3	Чай с лимоном	200	180	0,15	0,11	0,04	0,02	6,17	5,11	22,8	18,58	393
итого		445	365	8,79	6,94	12,6	10,35	46,98	39,61	297,13	240,02	
второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	15	15	69	69	399
итого		150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	15	15	69	69	
обед												
1	Борщ с капустой и картофелем	200	150	5,1	4,29	7,3	6,49	9,61	7,92	126,32	108,57	57
2	Гуляш из отварного мяса	70	60	3,54	2,5	2,99	2,18	14,06	12,75	188,59	171,7	277
3	Макаронные изделия отварные с маслом	130	110	5,88	3,92	4,76	3,65	29,29	19,53	194,9	134,92	205
4	Икра морковная	50	40	0,63	0,52	3,06	2,04	3,89	2,78	46,17	32,07	54
5	Хлеб пшеничный	30	20	1,22	0,81	0,15	0,1	7,32	4,88	36,3	24,2	
6	Хлеб ржаной	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	77,7	64,75	
7	Компот из свежих плодов	180	150	0,09	0,08	0,06	0,05	10	8,43	38,54	32,55	372
итого		690	555	19,0	14,3	19,3	15,3	86,9	66,9	708,5	568,8	
полдник												
1	Пирожок с повидлом печеный	80	70	5,91	5,22	5,36	5,18	42,78	34,86	243,39	208,05	454
2	Напиток кисломолочный	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	401
итого		260	220	11,0	9,4	9,9	8,9	50,0	40,9	338,8	287,6	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1545</b>	<b>1290</b>	<b>39,5</b>	<b>31,4</b>	<b>41,9</b>	<b>34,8</b>	<b>198,9</b>	<b>162,4</b>	<b>1413,4</b>	<b>1165,3</b>	

## Неделя 1. День 4

Прием пищи													№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал			
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
1	Суп молочный с крупой	200	150	6,24	5,38	6,34	5,2	36,45	31,52	185,18	151,71	94	
2	Бутерброд с маслом	35	30	1,3	1,04	3,78	3,76	7,36	6,14	73,7	67,65	1	
3	Какао с молоком	200	180	3,8	3,17	3,31	2,76	12,93	10,79	87,87	73,28	397	
итого		435	360	11,3	9,6	13,4	11,7	56,7	48,5	346,8	292,6		
второй завтрак													
1	Фрукты свежие	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,47	11,47	52	52	368	
итого		100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,47	11,47	52	52		
обед													
1	Суп картофельный с клецками	200	150	2,94	1,56	8,31	7,47	22,89	18,04	200,95	167,95	85	
2	Рыба, тушеная с овощами	80	60	5,51	3,88	3,67	2,58	2,55	1,86	89,81	70,55	247	
3	Пюре картофельное	130	110	3,01	2,66	4,91	4,01	27,99	26,11	132,6	114,82	321	
4	Салат из свеклы с огурцами солеными	50	40	0,49	0,4	2,09	2,07	2,93	2,34	36,3	32,64	36	
5	Хлеб пшеничный	30	20	1,22	0,81	0,15	0,1	7,32	4,88	36,3	24,2		
6	Хлеб ржаной	35	30	2,98	2,55	1,16	0,99	14,88	12,75	90,65	77,7		
7	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,22	0,18	0,01	0,01	11,89	9,71	48,74	39,67	376	
итого		705	560	16,4	12,0	20,3	17,2	90,5	75,7	635,4	527,5		
полдник													
1	Пудинг из творога с соусом сметанным	140/30	120/20	14,79	9,14	17,02	13,74	23,92	18,61	348,32	275,35	235/354.1	
2	Чай с молоком	200	180	3,46	2,88	3,03	2,52	11,66	9,72	83,5	69,56	394	
итого		370	320	18,3	12,0	20,1	16,3	35,6	28,3	431,8	344,9		
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1610</b>	<b>1340</b>	<b>46,2</b>	<b>33,9</b>	<b>54,0</b>	<b>45,4</b>	<b>194,2</b>	<b>163,9</b>	<b>1465,9</b>	<b>1217,1</b>		

## Неделя 1. День 5

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с крупой	200	150	5,79	4,89	5,86	4,82	35,3	29,59	175,52	139,47	94
2	Бутерброд с маслом и сыром	45	35	3,66	2,49	6,73	5,53	7,39	6,16	110	89,43	3
3	Чай с лимоном	200	180	0,15	0,11	0,04	0,02	6,17	5,11	22,8	18,58	393
итого		445	365	9,6	7,5	12,6	10,4	48,9	40,9	308,3	247,5	
второй завтрак												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	15	15	69	69	399
итого		150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	15	15	69	69	
обед												
1	Суп картофельный с крупой	200	150	6,04	4,77	9,08	7,29	15,52	11,63	167,71	131,8	80
2	Мясо, тушенное с овощами	180	150	4,47	3,22	8,35	6,51	25,17	23,07	285,03	255,66	274
3	Хлеб пшеничный	30	20	1,22	0,81	0,15	0,1	7,32	4,88	36,3	24,2	
4	Хлеб ржаной	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	77,7	64,75	
5	Напиток из плодов шиповника	180	150	0,61	0,51	0	0	9,86	8,22	40,14	33,45	398
итого		620	495	14,9	11,4	18,6	14,7	70,6	58,4	606,9	509,9	
полдник												
1	Кондитерское изделие	50	20	0,55	0,22	0,05	0,02	0,8	0,32	181	72,4	703
3	Фрукты свежие	100	90	1,5	1,35	0,5	0,45	21	18,9	96	86,4	368
4	Молоко кипяченое	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78	400
итого		330	260	7,1	5,8	5,1	4,2	30,3	26,3	370,6	236,8	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1545</b>	<b>1270</b>	<b>32,3</b>	<b>25,5</b>	<b>36,4</b>	<b>29,5</b>	<b>164,7</b>	<b>140,6</b>	<b>1354,8</b>	<b>1063,1</b>	

## Неделя 2. День 1

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
<b>завтрак</b>												
1	Макароны отварные с сыром	110	100	3,46	2,68	6,6	5,76	22,81	16,3	188,5	146,24	206
2	Икра кабачковая консервированная	60	40	0,96	0,64	3,78	2,52	4,44	2,96	58,8	39,2	121
3	Бутерброд с маслом	35	30	1,3	1,04	3,78	3,76	7,36	6,14	73,7	67,65	1
4	Чай с лимоном	200	180	0,15	0,11	0,04	0,02	6,17	5,11	22,8	18,58	393
<b>итого</b>		<b>405</b>	<b>350</b>	<b>5,9</b>	<b>4,5</b>	<b>14,2</b>	<b>12,1</b>	<b>40,8</b>	<b>30,5</b>	<b>343,8</b>	<b>271,7</b>	
<b>второй завтрак</b>												
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	15	15	69	69	399
<b>итого</b>		<b>150</b>	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>0,15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	
<b>обед</b>												
1	Борщ с капустой и картофелем	200	150	5,1	4,29	7,3	6,49	9,61	7,92	126,32	108,57	57
2	Бефстроганов из отварного мяса	70	60	3,81	2,68	5,91	4,08	14,14	13,08	217,34	190,94	278
3	Каша вязкая с маслом	130	110	5,39	4,04	4,99	3,92	28,64	21,48	174,6	132,82	168
4	Овощи натуральные соленые	50	40	0,17	0,13	0,1	0,08	1,13	0,9	5,5	4,4	70
5	Хлеб пшеничный	30	20	1,22	0,81	0,15	0,1	7,32	4,88	36,3	24,2	
6	Хлеб ржаной	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	77,7	64,75	
7	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,22	0,18	0,01	0,01	11,89	9,71	48,74	39,67	376
<b>итого</b>		<b>690</b>	<b>555</b>	<b>18,5</b>	<b>14,3</b>	<b>19,5</b>	<b>15,5</b>	<b>85,5</b>	<b>68,6</b>	<b>686,5</b>	<b>565,4</b>	
<b>полдник</b>												
1	Ватрушка с творогом	100	80	4,2	3,23	10,86	7,63	36,03	32,42	301,17	244,68	458
2	Напиток кисломолочный	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	401
<b>итого</b>		<b>280</b>	<b>230</b>	<b>9,2</b>	<b>7,4</b>	<b>15,4</b>	<b>11,4</b>	<b>43,2</b>	<b>38,4</b>	<b>396,6</b>	<b>324,2</b>	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1525</b>	<b>1285</b>	<b>34,3</b>	<b>26,9</b>	<b>49,2</b>	<b>39,1</b>	<b>184,5</b>	<b>152,5</b>	<b>1495,9</b>	<b>1230,2</b>	

## Неделя 2. День 2

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с крупой	200	150	5,79	4,89	5,86	4,82	35,3	29,59	175,52	139,47	94
2	Бутерброд с маслом	35	30	1,3	1,04	3,78	3,76	7,36	6,14	73,7	67,65	1
3	Кофейный напиток с молком	180	150	3,54	2,95	3,14	2,62	13,77	11,47	92,85	77,38	395
итого		415	330	10,6	8,9	12,8	11,2	56,4	47,2	342,1	284,5	
второй завтрак												
1	Флоды свежие	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,47	11,47	52	52	368
итого		100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,47	11,47	52	52	
обед												
1	Суп крестьянский, с крупой	200	150	6,07	4,85	8,29	6,39	15,17	11,46	158,57	121,86	98
2	Шницель рыбный натуральный	70	60	3,57	2,78	6,48	5,35	9,58	7,95	150,98	127,43	258
3	Пюре картофельное	130	110	3,01	2,66	4,91	4,01	27,99	26,11	132,6	114,82	321
4	Кукуруза отварная (консервированная)	50	40	1,1	0,88	0,2	0,16	5,6	4,48	29	23,2	133
5	Хлеб пшеничный	30	20	1,22	0,81	0,15	0,1	7,32	4,88	36,3	24,2	
6	Хлеб ржаной	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	64,75	51,8	
7	Компот из свежемороженых фруктов	180	150	0,18	0,14	0,05	0,04	8,49	6,99	31,47	25,85	372
итого		685	550	17,3	13,8	20,9	16,7	84,8	70,4	603,7	489,2	
полдник												
1	Яйца вареные	50	50	6,22	6,22	5,63	5,63	0,34	0,34	76,92	76,92	213
2	Винегрет овощной	130	110	2,11	1,8	3,29	3,24	12,19	10,48	91	82,02	45
3	Хлеб ржаной	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	64,75	51,8	
4	Кондитерское изделие	30	20	2,25	1,5	2,94	1,96	22,32	14,88	125,1	83,4	703
5	Чай с сахаром	200	180	0,1	0,08	0,03	0,02	6,02	5,02	21,1	17,56	392
итого		435	380	12,8	11,3	12,7	11,5	51,5	39,2	378,9	311,7	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1635</b>	<b>1360</b>	<b>41,0</b>	<b>34,3</b>	<b>46,6</b>	<b>39,6</b>	<b>204,2</b>	<b>168,3</b>	<b>1376,6</b>	<b>1137,4</b>	

## Неделя 2. День 3

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с крупой	200	150	6,28	5,05	6,08	4,94	35,73	29	183,98	140,55	94
2	Бутерброд с маслом	35	30	1,3	1,04	3,78	3,76	7,36	6,14	73,7	67,65	1
3	Какао с молоком	200	180	3,8	3,17	3,31	2,76	12,93	10,79	87,87	73,28	397
итого		435	360	11,4	9,3	13,2	11,5	56,0	45,9	345,6	281,5	
второй завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	15	15	69	69	399
итого		150	150	0,75	0,75	0,15	0,15	15	15	69	69	
обед		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	150	5,16	4,28	6,45	5,78	10,12	7,51	117,72	97,54	67
2	Плов из отварной говядины	160	140	6,46	3,88	17,88	15,16	39,62	37,17	367,87	303,46	244
3	Горох отварной (консервированный)	50	40	0,8	0,44	0,05	0,04	4,9	3,92	27,5	22	131
4	Хлеб пшеничный	30	20	1,22	0,81	0,15	0,1	7,32	4,88	36,3	24,2	
5	Хлеб ржаной	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	64,75	51,8	
6	Компот из свежих плодов	180	150	0,09	0,08	0,06	0,05	10	8,43	38,54	32,55	372
итого		645	520	15,9	11,2	25,4	21,8	82,6	70,4	652,7	531,6	
полдник		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Омлет натуральный	150	130	5,63	3,58	18,02	16,17	12,94	12,6	239,71	213,56	215
2	Овощи отварные	50	40	0,64	0,52	0,09	0,08	3,72	3,04	23,65	19,35	320
3	Хлеб ржаной	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	64,75	51,8	
4	Кондитерское изделие	25	20	1,38	1,2	1,63	1,06	8,73	4,88	52,5	33,4	703
5	Чай с лимоном	200	180	0,15	0,11	0,04	0,02	6,17	5,11	22,8	18,58	393
итого		450	390	9,9	7,1	20,6	18,0	42,2	34,1	403,4	336,7	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1680</b>	<b>1420</b>	<b>37,9</b>	<b>28,3</b>	<b>59,4</b>	<b>51,4</b>	<b>195,8</b>	<b>165,5</b>	<b>1470,6</b>	<b>1218,7</b>	

## Неделя 2. День 4

Прием пищи													№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал			
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли		
<b>завтрак</b>													
1	Каша молочная вязкая	200	150	5,55	4,75	6,04	4,96	35,35	29,61	175,92	139,89	168	
2	Бутерброд с маслом	35	30	1,3	1,04	3,78	3,76	7,36	6,14	73,7	67,65	1	
3	Чай с лимоном	200	180	0,15	0,11	0,04	0,02	6,17	5,11	22,8	18,58	393	
<b>итого</b>		<b>435</b>	<b>360</b>	<b>7,0</b>	<b>5,9</b>	<b>9,9</b>	<b>8,7</b>	<b>48,9</b>	<b>40,9</b>	<b>272,4</b>	<b>226,1</b>		
<b>второй завтрак</b>													
1	Флоды свежие	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	96	96	368	
<b>итого</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>96</b>		
<b>обед</b>													
1	Свекольник	200	150	5,52	4,57	7,41	5,69	13,42	10,41	150,89	118,62	58	
2	Фрикадельки рыбные запеченные с соусом молочным	60/20	50/10	4,07	3,62	6,56	4,89	16,79	14,25	143,87	108,63	264	
3	Картофель отварной с маслом	130	110	2,53	2,12	4,13	3,32	30,42	27,15	133,65	110,77	125	
4	Овощи натуральные соленые	50	40	0,17	0,13	0,1	0,08	1,13	0,9	5,5	4,4	70	
5	Хлеб пшеничный	20	15	0,81	0,61	0,1	0,08	4,88	3,66	24,2	18,15		
6	Хлеб ржаной	35	25	2,98	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	90,65	64,75		
7	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,22	0,18	0,01	0,01	11,89	9,71	48,74	39,67	376	
<b>итого</b>		<b>695</b>	<b>550</b>	<b>16,3</b>	<b>13,4</b>	<b>19,5</b>	<b>14,9</b>	<b>93,4</b>	<b>76,7</b>	<b>597,5</b>	<b>465,0</b>		
<b>полдник</b>													
1	Сырники из творога с соусом молочным	130/50	100/30	14,81	12,92	17,11	13,87	34,63	29,02	352,63	277,73	231/351.1	
2	Молоко кипяченое	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78	400	
<b>итого</b>		<b>360</b>	<b>280</b>	<b>19,9</b>	<b>17,1</b>	<b>21,6</b>	<b>17,6</b>	<b>43,1</b>	<b>36,1</b>	<b>446,2</b>	<b>355,7</b>		
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1590</b>	<b>1290</b>	<b>44,7</b>	<b>37,9</b>	<b>51,4</b>	<b>41,8</b>	<b>206,4</b>	<b>174,6</b>	<b>1412,2</b>	<b>1142,8</b>		

## Неделя 2. День 5

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с крупой	200	150	6,62	5,66	6,36	5,21	36,89	31,85	184,18	150,96	94
2	Бутерброд с маслом	35	30	1,3	1,04	3,78	3,76	7,36	6,14	73,7	67,65	1
3	Кофейный напиток с молоком	200	180	3,54	2,95	3,14	2,62	13,77	11,47	92,85	77,38	395
итого		435	360	11,5	9,7	13,3	11,6	58,0	49,5	350,7	296,0	
второй завтрак												
1	Фрукты свежие	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,47	11,47	52	52	368
итого		100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,47	11,47	52	52	
обед												
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	150	5,83	4,42	6,07	4,43	14,88	10	140,41	99,61	82
2	Тефтели мясные	70	60	5,24	3,89	16,13	14,28	17,73	15,05	238,64	206,6	286
3	Пюре картофельное	130	110	3,01	2,66	4,91	4,01	27,99	26,11	132,6	114,82	321
4	Икра свекольная	50	40	0,65	0,52	2,1	2,08	4,25	3,02	43,46	36,86	54
5	Хлеб пшеничный	20	15	0,81	0,61	0,1	0,08	4,88	3,66	24,2	18,15	
6	Хлеб ржаной	35	25	2,98	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	90,65	64,75	
7	Напиток из плодов шиповника	180	150	0,61	0,51	0	0	9,86	8,22	40,14	33,45	398
итого		685	550	19,1	14,7	30,5	25,7	94,5	76,7	710,1	574,2	
полдник												
1	Булочка домашняя	70	60	5,72	5,05	5,24	5,06	34,01	29,34	207,67	184,83	469
2	Напиток кисломолочный	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	401
итого		250	210	10,8	9,3	9,7	8,8	41,2	35,3	303,1	264,3	
<b>ИТОГО за целый день</b>		<b>1470</b>	<b>1220</b>	<b>41,6</b>	<b>33,9</b>	<b>53,7</b>	<b>46,3</b>	<b>205,2</b>	<b>173,0</b>	<b>1415,9</b>	<b>1186,6</b>	
<b>Итого за весь период</b>		<b>15650</b>	<b>13040</b>	<b>400,63</b>	<b>319,05</b>	<b>483,73</b>	<b>403,59</b>	<b>1927,67</b>	<b>1607</b>	<b>14149,16</b>	<b>11624,66</b>	
<b>Итого среднее значение</b>				40,1	31,9	48,4	40,4	192,8	160,7	1414,9	1162,5	