



Приказ №60-ОД от «01» сентября 2025

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 22

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ С 1 ДО 3 ЛЕТ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
С 3 ДО 7 ЛЕТ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

Наименование блюда	Вес блюда	№ рецеп туры		белки	жиры	углеводы	ккал
2- день до 3 лет							
ЗАВТРАК 1							
Каша пшенная	150	№417		6.5	8.2	22,8	192
Молоко	160	№434		4.7	5.1	7.6	96
Хлеб с маслом	30/6			2,4	5.9	16	124
Итого за завтрак:				13,6	19.5	39,4	412
ЗАВТРАК 2							
-фрукт	130			0.6	0.00	15,8	64
ОБЕД							
Салат зимний	40	№25		0.8	1.9	5.6	42
Борщ вегетарианский со сметаной	150	№59		2,1	3	11,1	77
Биточки мясные	70	№282		11.7	9,8	6,3	159
Картофельное пюре	110	№434		2,9	3,5	21,2	130
Компот из с/ф	150	№49		0.20	0.00	16,4	61
Хлеб ржаной, пшеничный	40/15			3.7	1.2	17,2	122.

Наименование блюда	Вес блюда	№ рецеп туры		белки	жиры	углеводы	ккал
Итого за обед:				21,4	19,4	77,8	591
ПОЛДНИК уплотненный							
Салат из свежей моркови	60	№41		0.7	1.1	5.1	29
Сырники из творога, ягоды протертые	115/25	№231		17,3	14.8	30,4	308
Кисель	170	№383		0	0.00	18,1	72
Хлеб пшеничный	25			1.9	1.3	13,3	70
Итого за полдник				20	17,2	66.9	479
Итого за день:				45,6	46,1	199.9	1446

Наименование блюда	вес	№ рецеп туры		белки	жиры	углеводы	ккал
1-деньдо3лет							
ЗАВТРАК 1							
Лапша молочная	150	№86		6.06	7.93	22.70	201
Чай	150	№53		0.00	0.00	10,1	38
Печенье, масло	40/6			1,94	5,6	30,7	208
Итого за завтрак:				8	13.53	63,5	447
ЗАВТРАК 2							
Сок фруктовый	100			0.40	0.00	11.70	46
ОБЕД							
Икра кабачковая	40	№40		0.44	1,01	2.0	9
Суп крестьянский	150	№39		5.68	4,09	14,76	148
Тефтели мясные	70	№283		11.62	6.85	3.46	159
Соус смет-томатный	25			0.38	1.08	1,94	23
Рис отварной	100	№315		2.49	3.25	25,04	151
Напиток из ягод протертых	150	№439		0.00	0.00	8.99	65
Хлеб ржаной пшеничный	40/15			3.23	1.15	24.35	122
Итого за обед:				23.7	17,43	78	677

Наименование блюда	вес	№рецеп туры		белки	жиры	углеводы	ккал
ПОЛДНИК уплотненный							
Винегрет	80	№45		1.31	2.99	8,7	95
Омлет	115	№215		9,71	12,65	3.17	140
Булочка домашняя	65	№469		6.08	6.11	35.94	220
Кофейный напиток	160			4.32	4.80	14,75	128
Итого за полдник:				21.42	26,5	62,56	583
Итого за день:				53.13	54.36	207.8	1550

Наименование блюда	вес	№рецеп туры		белки	жиры	углеводы	ккал
3-деньдо3лет							
ЗАВТРАК 1							
Каша геркулесовая	150	№413		6.24	8.67	18,65	174
Какао на молоке	150	№397		4.47	4,97	13,27	129
Хлеб с маслом, сыр	25/6/11			4.46	8.79	13.33	149
Итого за завтрак:				15.17	22.43	45,25	452
ЗАВТРАК 2							
Сок фруктовый	100			0.00	0.00	11,7	46
Итого				0.00	0.00	11,7	46
ОБЕД							
Салат из свежей капусты	40	№40		0.09	2	4.22	37
Суп картофельный с клецками	150	№15		2,6	2.1	18,9	91
Плов с курицей	160	№304		15,5	15,5	24,2	297
Компот из свеж/фр	150	№376		0.10	0.00	10,8	65
Хлеб ржаной, пшеничный	40/15			3.76	1.23	24.35	122
Итого за обед:				22,05	20,43	82,47	612

<i>Наименование блюда</i>	<i>вес</i>	<i>№рецеп туры</i>		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>ккал</i>
ПОЛДНИК уплотненный							
Рыбные биточки	75	№239		14	3,42	6,3	72
Картофель тушеный	120	№132		2,63	3,4	24,06	146
Чай с лимоном	160					9,98	55
Булочка гребешок	65	№474		6,05	6,42	36,31	220
Итого за полдник:				22,68	13,24	76,65	493
<u>Итого задень:</u>				49,9	52,1	216	1503

<i>Наименование блюда</i>	<i>вес</i>	<i>№ рецеп туры</i>		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>ккал</i>
4 день до Злет							
ЗАВТРАК 1							
Каша рисовая	150	№415		5.64	7.9	25,11	174
Напиток кофейный	150	№395		4.26	4.8	13,89	124
Хлеб с маслом, сыр	25/6/11			4.48	8.79	13.33	148
Итого за завтрак:				14.38	21.49	52,33	446
ЗАВТРАК 2							
Фрукт	140			0.6	0.00	15,8	64
ОБЕД							
Салат из картофеля с соленым огурцом	40	№25		0.36	1.8	1,93	24
Суп рыбный	150	№87		5,07	3,25	10,31	94
Рулет мясной с яйцом	85	№295		13,1	8.7	3.3	157
Капуста тушеная	100	№132		2,22	3,92	8,11	90

<i>Наименование блюда</i>	<i>вес</i>	<i>№рецеп туры</i>		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>ккал</i>
Компот из сухофруктов	150	№49		0.2	0.00	17,36	65
Хлеб ржаной, пшеничный	40/15			3.76	1.15	30,29	122
Итого за обед:				24,71	18,82	71,3	552

<i>Наименование блюда</i>	<i>вес</i>	<i>№рецеп туры</i>		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>ккал</i>
ПОЛДНИК уплотненный							
Свекла долька	45	№41		1	0.00	5.18	26
Запеканка творожно-манный, повидло	140/25	№81		16,69	14.36	32.52	260
Сок	160			0.00	0.00	18,7	60
Печенье	20			1.46	1,68	10,9	54
Хлеб пшеничный	25			1.12	0,75	7,95	70
Итого за полдник:				20,27	16,8	75,25	470
<u>Итого за день:</u>				50,0	47,11	204,68	1432

Наименование блюда	вес	№рецеп туры		белки	жиры	углеводы	ккал
5-деньдо 3лет							
Лапша молочная	150	№86		6.06	7.93	22,7	201
Напиток кофейный	160	№395		4.32	4.80	14,75	128
Хлеб с маслом	30/6			2,31	5.85	15,98	124
Итого за завтрак:				12.69	18.58	53,43	453
ЗАВТРАК 2							
-сок фруктовый	100			0.00	0.00	11,7	46
Итого				0.00	0.00	11,7	46
ОБЕД							
Огурец соленый	35	№39		0	0.00	0	3
Свекольник с мясом,	150	№56		5.27	3.32	11.31	102
Запеканка картофельная с мясом	160	№291		15,3	11,61	22,48	245
Соус сметанно-томатный	25			0.5	1.1	2.6	22
Компот из с/ф	150	№49		0.2	0.00	16.36	65
Хлеб ржаной, пшеничный	40/15			3.76	1.15	24.35	122
Итого за обед:				25,03	17,18	79,7	537

Наименование блюда	вес	№рецеп туры		белки	жиры	углеводы	ккал
ПОЛДНИК уплотненный							
Суфле из рыбы	95	№268		13.35	5,98	2.92	127
Овощное рагу	120	№338		2.48	3,21	16,28	114
Чай с молоком	160	№394		4,2	4.8	13.56	112
Хлеб пшеничный	30			1.5	1	10.6	84
Итого за полдник:				21.53	15,0	43,36	437
Итого за день:				49,25	50.76	198,19	1473

Наименование блюда	вес	№рецепт уры		белки	жиры	углеводы	ккал
ЗАВТРАК 1							
Каша из разных круп	150	№180		5,9	7.9	23,4	188
Чай с сахаром	150	к/к		0	0	6,8	26
Печенье, масло	30/6			2,91	8,9	29,2	208
Итого за завтрак:				8,81	16,8	59,4	422
ЗАВТРАК 2							
-сок фруктовый	100			0.00	0.00	11.8	46
Итого				0.00	0.00	11,8	46
ОБЕД							
Свекла долькой	40	№41		0.70	0.00	1.32	23
Суп Польский	150	№99		4,1	3.6	8,7	116
Котлеты мясные	70	№272		8,68	7,98	4,36	153
Вермишель отварная	90	№204		3,35	3.3	23,05	165
Соус томатно-сметанный	25			0.36	0.92	1.90	16
Напиток из ягод прот.	150			0.00	0.00	7,0	65

<i>Наименование блюда</i>	<i>вес</i>	<i>№рецепт туры</i>		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>ккал</i>
Хлеб ржаной, пшеничный	40/15			3.76	1.15	24.35	122
<i>Итого за обед:</i>				20,95	16,95	70.68	620
ПОЛДНИК уплотненный							
Капуста тушеная	85	№132		2,2	2,1	8.8	69
Пюре картофельное	120	№321		3,1	2.8	22,7	132
Пирог с повидлом	80			6.08	6.11	47.18	245
Какао на молоке	160			4,6	4,9	12	109
Хлеб пшеничный	15			1.12	0.75	7.95	42
<i>Итого за полдник:</i>				17,1	16,66	90,68	597
<u>Итого за день:</u>				<u>46,86</u>	<u>50,41</u>	<u>212,56</u>	<u>1585</u>

<i>Наименование блюда</i>	<i>вес</i>	<i>№рецепт туры</i>		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>ккал</i>
7-деньдо3лет							
ЗАВТРАК 1							
Каша манная	150	№416		5.5	7.6	17,8	162
Напиток кофейный	150			4.4	4.7	14,3	117
Хлеб с маслом, сыр	30/6/11			2.31	5,85	15.98	149
<i>Итого за завтрак:</i>				12,21	18,15	48,08	428
ЗАВТРАК 2							
Фрукт	140			0.6	0.00	16,4	67
<i>Итого</i>				0.6	0.00	16,4	67
ОБЕД							
Икра кабачковая	40	№40		0.36	0,08	1,52	9
Рассольник со сметаной	150	№74		5.2	4.1	11.6	107
Рагу из овощей с мясом	180	№351		14,5	9,7	23,11	242
Компот из сухофруктов	150	№49		0.10	0.00	15,9	64
Хлеб ржаной, пшеничный	40/15			3.76	1.23	24.35	122
<i>Итого за обед:</i>				23.92	15,1	75,48	625

<i>Наименование блюда</i>	<i>вес</i>	<i>№рецепт туры</i>		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>ккал</i>
ПОЛДНИК уплотненный							
Салат из свежей моркови	60	№41		0,7		5,1	29
Запеканка творожно-рисовая, соус сметанный	140/25	№237		16.4	14,5	17,8	310
Кисель	160	№411		0.0	0.00	16,73	58
Хлеб пшеничный	30			1.5	1.00	10.60	84
<i>Итого за полдник:</i>				18,6	15,5	50,23	481
<u>Итого за день:</u>				<u>52,6</u>	<u>52,75</u>	<u>190,2</u>	<u>1501</u>

<i>Наименование блюда</i>	<i>вес</i>	<i>№рецеп туры</i>		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>ккал</i>
8-деньдо3лет							
ЗАВТРАК 1							
Каша Дружба	150	№190		6.2	7,9	24,45	190
Молоко	160			4.8	5.2	7.8	99
Хлеб с маслом, сыр	30/6/			4.45	8,8	13,3	141
Итого за завтрак:				15.45	21,9	45,55	430
ЗАВТРАК 2							
Сок фруктовый	100			0.00	0.00	11.7	46.00
Итого за завтрак				0.00	0.00	11,7	46
ОБЕД							
Салат зимний	40	№25		0.7	2,0	4,4	45
Борщ с мясом	150	№62		5.18	4.44	9.29	115
Гуляш из вареного мяса	60	№259		11.01	5.29	4.15	126
Греча рассыпчатая	100	№181		4.45	3.81	23.85	134
Компот из свеж фруктов	150	№376		0.20	0.00	16.36	43

<i>Наименование блюда</i>	<i>вес</i>	<i>№рецеп туры</i>		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>ккал</i>
Хлеб ржаной, пшеничный	40/15			3.75	1.23	24.35	122
Итого за обед:				24,29	16.77	82,4	585
ПОЛДНИК уплотненный							
Салат из свежей капусты	45			0.9	1,9	4,1	36
Тефтели рыбные	80/25			14,15	5,12	7,0	158
Соус сметан-томатный							
Картофельное пюре	130	№434		2.80	4,19	21,2	130
Чай с лимоном	150	№53		0.00	0.00	9,98	37
Хлеб пшеничный	30			1.5	1.00	10.60	84
Итого за полдник:				19,35	12.21	52,88	4
Итого за день:				49,09	50,88	192,53	1407

<i>Наименование блюда</i>	<i>вес</i>	<i>№рецеп туры</i>		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>ккал</i>
9-деньдо3лет							
ЗАВТРАК 1							
Каша пшеничная	150	№189		6.78	7.9	24.16	187
Какао на молоке	150	к/к		4.6	4.8	15.40	113
Хлеб с маслом	30/6			2,0	5.7	13.4	110
Итого за завтрак:				13.38	18.4	52.96	410
ЗАВТРАК 2							
Фрукт	140			0.6	0.00	15,8	64
Итого				0.6	0.00	15,8	64
ОБЕД							
Помидор соленый	40	40.0	45.0	0.00	0.00	0,00	2
Щи со сметаной, курицей	150	№83		5.8	6,4	9,6	117
Суфле куриное	80	№310		11,0	14,0	3,8	173
Картофельное пюре	100	№321		2.9	3.55	21,2	130
Компот из сухофруктов	150	№49		0.2	0.00	15,3	61
Хлеб ржаной, пшеничный	40/15			3.7	1.2	24.35	122
Итого за обед:				24.77	23.52	60.65	605

<i>Наименование блюда</i>	<i>вес</i>	<i>№рецептуры</i>		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>ккал</i>
ПОЛДНИК уплотненный							
Свекла долька вареная	40	№137		0	0	5,7	26
Запеканка из макарон с творогом, повидло	145/25	№211		14.64	13.21	34.10	280
Сок	160			0.00	0.00	19,1	75
Печенье	20			1.7	3,2	12,8	54
Хлеб пшеничный	15			1.12	0.75	7.95	42
<i>Итого за полдник:</i>				17,46	17,16	79,65	477
<u><i>Итого за день:</i></u>				<u>46,21</u>	<u>49,08</u>	<u>209,06</u>	<u>1556</u>

<i>Наименование блюда</i>	<i>вес</i>	<i>№рецептуры</i>		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>ккал</i>
10-деньдо3лет							
ЗАВТРАК 1							
Каша гречневая	150	№414		6.76	8.22	23,69	203
Напиток кофейный	150	№395		4.26	4.8	13,89	124
Хлеб с маслом	30/6			2,31	5.85	15,98	124
<i>Итого за завтрак:</i>				13,33	18.87	53,56	451
ЗАВТРАК 2							
-сок фруктовый	100			0.00	0.00	11,7	46
<i>Итого за завтрак:</i>				0,0	0,00	11,7	46
ОБЕД							
Огурец соленый	30	№39		0,00	0.00	0.00	3
Суп куриный с вермишелью	150	№82		5.8	5,4	13,0	116
Ежики мясные	75	№318		10,78	12,03	13,82	180
Соус сметанн-томатный	25			0.53	1.09	2.87	17
Капуста тушеная	100	№132		2,5	3,8	9.9	90
Компот из с/ф	150	№49		0.2	0.00	16,36	66
Хлеб ржаной, пшеничный	40/15			3.7	1.2	24,35	122
<i>Итого в обед</i>				23,51	23,52	80,3	594

<i>Наименование блюда</i>	<i>вес</i>	<i>№рецептуры</i>		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>ккал</i>
ПОЛДНИК уплотненный							
Салат из зеленого горошка	40			2.1	1.9	5,2	35

Рыба запеченная в омлете	150	№249		11,1	7,0	3,0	166
Пирог с картофелем	80	№451		6.20	4.38	39.34	224
Чай с молоком	160	№394		4,5	4,9	13,1	115
Хлеб пшеничный	15			0,74	0.07	5,08	42
<i>Итого за полдник:</i>				<i>24,64</i>	<i>18,25</i>	<i>66,62</i>	<i>582</i>
<u>Итого за день:</u>				<u>51,48</u>	<u>50,64</u>	<u>212,18</u>	<u>1473</u>

Среднее значение

49,4

50,4

206,31

1500

За период:

<i>Наименование блюда</i>	<i>вес</i>	<i>№ рецептуры</i>		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углевод ы</i>	<i>ккал</i>
1- деньот3до7лет							
ЗАВТРАК 1							
Лапша молочная	200	№317		7,6	8,7	29,2	245
Чай	200			0.00	0.00	11,6	44
Печенье, масло	44/8			3,2	10,5	30,6	229
<i>Итого</i>				10.8	19,2	71,4	496
ЗАВТРАК 2							
-сок фруктовый	100	№442		0.00	0.00	11.5	45.
<i>Итого за завтрак:</i>				0.00	0.00	11.5	45
ОБЕД							
Икра кабачковая	60	№40		0.5	2,2	2,5	33
Суп крестьянский	200	№99		7,3	6,2	13,9	140
Тефтели мясные	75/30	№283		12.5	11,4	6,5	177
Соус сметанно-томатный							
Рис отварной	125	№315		3	3,9	29,9	170
Напиток из ягод протер.	200	№402		0.00	0.00	18,0	71
Хлеб ржаной, пшеничный	50/20			4.8	1.5	31,1	156
<i>Итого за обед:</i>				28.3	25,2	101,1	744
ПОЛДНИК уплотненный							
Винегрет	100	№51		2,3	3.00	14,1	91
Омлет	130	№214		2,3	7,5	3,4	91
Булочка домашняя	75	к/к		5,8	6,6	38.5	238
Напиток кофейный	200	№432		5.1	5.6	16,4	136
<i>Итого за полдник:</i>				15,5	22,7	72,4	556
<u>Итого за день:</u>				<u>54,6</u>	<u>67,1</u>	<u>256,4</u>	<u>1841</u>

<i>Наименование блюда</i>	<i>вес</i>	<i>№ рецептуры</i>		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>ккал</i>
2- деньот3до7лет							
ЗАВТРАК 1							
Каша пшениная	200	№189		7,8	9,2	27,3	226
Молоко	180	№434		5,3	5,9	8,6	111
Хлеб с маслом	40/8			3,1	78	21,3	165
Итого за завтрак				16,2	22,9	57,2	502
ЗАВТРАК 2							
-фрукт	140			0.6	0.00	15,8	64
Итого				0.6	0.00	15,8	64
ОБЕД							
Салат зимний	60			1,1	2,9	7,4	59
Борщ вегетарианский со сметаной	200	№59		2,5	4,3	14,3	103
Биточки мясные	75	№272		12,5	10,4	7,1	170
-Пюре картофельное	140	№335		3,9	4,7	26,7	166
Компот из с/ф	200	№376		0,25	0,00	19,7	79
Хлеб ржаной, пшеничный	50/20			4,80	1,60	31,10	15
Итого за обед				25,1	23,8	106,3	733
ПОЛДНИК уплотненный							
Салат из свежей моркови	60			0,9	2	6,7	44
Сырники из творога, Ягоды протертые	145/30	№231		17,8	14,5	37,3	350
Кисель	200	№411		0,00	0,00	19	75
Хлеб пшеничный	35			2,6	1,8	18,6	98
Итого за полдник				21,3	18,3	81,6	567
Итого за день				63,2	65	260,9	1866

<i>Наименование блюда</i>	<i>вес</i>	<i>№ рецептуры</i>		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>ккал</i>
3- деньот3до7лет							
ЗАВТРАК 1							
Каша геркулесовая	200	№413		7,7	9,6	24	214
Какао на молоке	200	к/к		5,4	5,9	16,4	140
Хлеб с маслом, сыр	35/6/15			7,3	9,4	12,7	201
Итого за завтрак				20,4	24,9	53,1	555
ЗАВТРАК 2							
-сок фруктовый	100			0.00	0.00	11.5	45
Итого за завтрак:				0.00	0.00	11.5	45
ОБЕД							
Салат из свежей капусты	60	№40		1,1	2	5,2	42
Суп картофельный с клецками	200	№85		3,4	2,2	24,5	132
Плов с курицей	215	№304		19,3	19,5	35,3	392
Компот из свеж/фруктов	200			0,2	0,00	17,2	68

Хлеб ржаной. пшеничный	50/20			4.80	1.50	31.10	156
Итого за обед:				28,6	26.2	114.5	794
ПОЛДНИК уплотненный							
Биточки рыбные	80	№239		14,5	4	3.6	107
Картофель тушеный	140	№133		4	4.2	32,4	186
Чай с лимоном	200	к/к		0.00	0.00	10.7	40
Булочка гребешок	75	№467		5.8	7.2	39.5	248
Итого за полдник				24,3	15.4	86,2	581
Итого за день				63,3	66,6	265,3	1975

Наименование блюда	вес	№рецептуры		белки	жиры	углеводы	ккал
4- деньот3до7лет							
ЗАВТРАК 1							
Каша рисовая	200	№189		6,9	8,7	30.6	231
Напиток кофейный	200	№432		5.20	5.6	18,1	144
Хлеб с маслом, сыр	35/8/15			6.9	13.0	18.7	218
Итого за завтрак				19	27,3	67,4	593
ЗАВТРАК 2							
-фрукт	110			0.5	0.00	12,8	52
Итого за завтрак				0.5	0.00	12,8	52
ОБЕД							
Салат из картофеля с соленым огурцом	60			1,1	2.9	7,5	60
Суп рыбный	200	№87		9,9	4	14,5	132
Рулет мясной с яйцом	95	№280		12,1	10,4	3.7	155
Капуста тушеная	130	№346		3,4	5.4	13,4	114
Компот из сухофруктов	200	№46		0.03	0.00	19,7	79
Хлеб ржаной, пшеничный	50/20			4.80	1.50	31.10	156
Итого за обед				31,6	24,2	89,9	696
ПОЛДНИК уплотненный							
Свекла долькой	60	№137		1.1	0.00	6.5	29
Запеканка творожно-манная, повидло	170/30	№224		17,5	14,4	30,8	320
Сок	200			0.00	0.00	23	90
Печенье	28			1,9	3	19,8	114
Хлеб пшеничный	25			1.9	1.3	13,3	70
Итого за полдник				22,4	18,7	93,4	623
Итого за день				63,0	70,2	263,5	1964

<i>Наименование блюда</i>	<i>вес</i>	<i>№ рецептуры</i>		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>ккал</i>
5- деньот3до7лет							
ЗАВТРАК 1							
Лапша молочная	200	№86		7.6	8.7	29.2	223
Напиток кофейный	200	№434		5.1	5.6	8.46	138
Хлеб с маслом	35/8			2.7	7,6	18,7	151
<i>Итого за завтрак</i>				15.4	21,9	64,5	512
ЗАВТРАК 2							
сок	100			0	0.	11,5	45
<i>Итого</i>				0	0.	11,5	45
ОБЕД							
Огурец соленый	40			0.0	0.00	0.	3
Свекольник со сметаной	200	№62		6.8	6,2	12,2	130
Запеканка картофельная с мясом, соус смет-томатный	215/30			16,7	13,9	38,8	350
Компот из с/ф	200	№46		0.3	0.00	19,7	79
Хлеб ржаной, пшеничный	50/20			4.8	1.50	31.10	156
<i>Итого за обед</i>				28,6	21,6	101,8	738
ПОЛДНИК уплотненный							
Суфле из рыбы	100	№205		12,1	6	4.5	118
Овощное рагу	130	№338		3,6	2,2	20,6	116
Чай с молоком	200	к/к		4,5	4.9	15,1	123
Хлеб пшеничный	40			3	2	21,2	112
<i>Итого за полдник</i>				23.2	15.1	61,4	469
<u><i>Итого за день</i></u>				<u>57,2</u>	<u>58.6</u>	<u>239,2</u>	<u>1765</u>

<i>Наименование блюда</i>	<i>вес</i>	<i>№ рецептуры</i>		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>ккал</i>
6- деньот3до7лет							
ЗАВТРАК 1							
Каша из разных круп	200	№180		7,2	9,1	31,4	237
Чай	200	№433				9,7	37
Печенье, масло	40/7			3	9,6	29,2	214
<i>Итого за завтрак</i>				10,2	18,7	70,3	488
ЗАВТРАК 2							
-сок фруктовый	100			0.00	0.00	11.5	45
<i>Итого</i>				0.00	0.00	11.5	45
ОБЕД							
-Свекла долька	45	№137		0.9	0.00	5,7	26
Суп польский	200	№77		5,4	4.4	11,1	105
Котлеты мясные	75	№272		12	10,3	3.7	154
Макароны отварные	120	№317		4.9	4.2	33,1	183
Соус сметано-томатный	30						
Напиток из ягод прот.	200	№402		0.00	0.00	18	71
Хлеб ржаной, пшеничный	50/20			4.80	1.50	31.10	156
<i>Итого за обед</i>				28,3	20,4	104,4	703

<i>Наименование блюда</i>	<i>вес</i>	<i>№ рецептуры</i>		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>ккал</i>
ПОЛДНИК уплотненный							
Капуста тушеная	100	№131		2,6	2,1	10,9	72
-Пюре картофельное	140	№335		3,9	4	27,5	164
Пирог с повидлом	85			6,65	4,43	50,92	285
Какао на молоке	200	к/к		5,4	5,9	15,4	136
Хлеб пшеничный	20			1,50	1,00	10,60	56
Итого за полдник				20,05	17,43	115,32	713
<u>Итого за день</u>				<u>58,55</u>	<u>55,53</u>	<u>301,52</u>	<u>1949</u>

<i>Наименование блюда</i>	<i>вес</i>	<i>№ рецептуры</i>		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>ккал</i>
7- деньот3до7лет							
ЗАВТРАК 1							
Каша манная	200	№189		6,9	8,6	23,7	202
Напиток кофейный	200	№432		5,1	5,6	16,5	138
Хлеб с маслом, сыр	35/8/16			6,9	13,0	18,7	218
<i>Итого за завтрак</i>				18,9	27,2	58,9	558
ЗАВТРАК 2				0,6	0,00	16,4	67
фрукт	145						
ОБЕД							
Икра кабачковая	60	№40		0,48	2,24	2,58	33,00
Рассольник со сметаной	200	№89		6,7	6,1	13,0	133
Рагу из овощей с мясом	215	№137		16,2	11,9	30,1	293
Компот из свеж/фр	200	№46		0,3	0,00	19,7	79
Хлеб ржаной, пшеничный	50/20			4,80	1,60	31,10	156
<i>Итого за обед</i>				28,21	21,84	96,48	694
ПОЛДНИК уплотненный							
Салат из моркови	60			0,8	2,0	5,9	41
Запеканка творож. рис. Соус сметанный	180/30	№189		18,3	17,7	24,4	326
Кисель	200	№411		0,00	0,00	17,2	69
Хлеб пшеничный	40			3,0	2,00	21,2	112
<i>Итого за полдник</i>				22,1	21,7	68,7	548
<u>Итого за день</u>				<u>59,54</u>	<u>70,74</u>	<u>240,48</u>	<u>1867</u>

<i>Наименование блюда</i>	<i>вес</i>	<i>№ рецептуры</i>		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>ккал</i>
8- деньот3до7лет							
ЗАВТРАК 1							
Каша Дружба	200	№190		6,07	11,2	30.13	242
Молоко	180	№434		5.3	5.9	8.6	111
Хлеб с маслом, сыр	35/8/15			6.9	13,0	18.7	218
<i>Итого за завтрак</i>				18.27	30,1	57.43	571
ЗАВТРАК 2							
-сок фруктовый	100			0.00	0.00	11.5	45
<i>Итого за завтрак</i>				0.00	0.00	11,5	45
ОБЕД							
Салат зимний	55			1,1	2,9	7,4	59
Борщ с мясом и сметан	200	№62		6,6	5,4	15,9	138
Гуляш мясной	80	№277		12,2	9,0	5,2	149
Греча рассыпчатая	120	№181		1,3	5,0	29,8	194
Компот из с/ф	200	№46		0.2	0.00	19,1	71
Хлеб ржаной, пшеничный	50/20			4.80	1.60	31.10	156
<i>Итого за обед</i>				26,2	23,9	108,5	767
ПОЛДНИК уплотненный							
Салат из свеж капусты	60	№40		1,1	2	5,1	41
Тефтели рыбные	90/30	№245		14,8	5,8	9,8	148
Соус сметан-томатный							
Картофельное пюре	140	№335		3,9	4,7	26,7	144
Чай с лимоном	200	к/к		0.00	0.00	11,6	44
Хлеб пшеничный	40			3,0	2.00	21,2	112
<i>Итого за полдник</i>				22,8	14,5	74,4	489
<u>Итого за день</u>				<u>67.27</u>	<u>68,5</u>	<u>251,83</u>	<u>1,872</u>

<i>Наименование блюда</i>	<i>вес</i>	<i>№рецептуры</i>		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>ккал</i>
9- деньот3до7лет							
ЗАВТРАК 1							
Каша пшеничная	200	№189		8.7	8.9	32.6	251
Какао на молоке	200	№433		5.4	5.9	15,4	136
Хлеб с маслом	40/8			3,1	7.8	21,3	165
<i>Итого за завтрак</i>				17.2	22.6	69.3	552
ЗАВТРАК 2							
фрукт	140			0,6	0.00	15,8	64
<i>Итого</i>				0,6	0.00	15,8	64
ОБЕД							
Огурец соленый	40			0.00	0.00	0.65	3.00
Щи со сметаной, курой	200	№83		7,1	7.5	12,3	143
Суфле куриное	90	№310		12.3	14,9	5,0	198
Картофельное пюре	140	№335		3,7	4,6	25,0	160
Компот из с/ф	200	№46		0.03	0.00	19,7	79
Хлеб ржаной, пшеничный	50/20			3.8	1,5	31,1	156
<i>Итого за обед</i>				26,93	28,5	93,75	739
ПОЛДНИК уплотненный							
Свекла долька	50			1,1		6,5	29
Запеканка из макарон с творогом, повидло	165/30	№211		18.6	16.2	38.45	346
Сок	200			0.00	0.00	23	90
Печенье	28			1,9	3,0	19,8	114
Хлеб пшеничный	25			1.9	1,3	13,3	70
<i>Итого за полдник</i>				23,5	20,5	100,96	649
<u><i>Итого за день</i></u>				<u>58,23</u>	<u>61,6</u>	<u>279,8</u>	<u>2004</u>

<i>Наименование блюда</i>	<i>вес</i>	<i>№рецептуры</i>		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>ккал</i>
10- деньот3до7лет							
ЗАВТРАК 1							
Каша гречневая	200	№414		5.80	9,4	31,0	239
Напиток кофейный	200	№432		5,2	5.6	18,1	144
Хлеб с маслом	40/8			3,1	7.8	21,3	165
<i>Итого за завтрак</i>				14,1	22.8	70,4	548
ЗАВТРАК2							
-сок фруктовый	100			0.00	0.00	11,5	45
<i>Итого</i>				0.0	0.0	11,5	45
ОБЕД							
Огурец соленый	40			0.0	0.00	0.00	3
Суп куриный с вермишелью	200	№82		7,2	6,4	16,5	137
Капуста тушеная	130	№346		3,4	3,5	13,4	102
Ежики мясные	90	№318		9,12	9,45	11,92	200
Компот из с/ф	200	№46		0.3	0.00	19,7	79
Хлеб ржаной, пшеничный	50/20			3.8	1,5	31,1	156
<i>Итого за обед</i>				23,82	20,85	92.62	677

<i>Наименование блюда</i>	<i>вес</i>	<i>№рецептуры</i>		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>ккал</i>
ПОЛДНИК уплотненный							
Салат из зелен горошка	50			1,87	1,0	4.3	34
Рыба, запеченная в омлете	175	№249		11,6	8,2	3.7	190
Пирог с картофелем	95			7,0	8.22	44.75	280
Чай с молоком	200			4,5	4,9	15,1	132
Хлеб пшеничный	20			1.5	1,0	10,6	56
<i>Итого за полдник</i>				<i>26,47</i>	<i>23,3</i>	<i>78,45</i>	<i>692</i>
<u>Итого за день</u>				<u>64,39</u>	<u>67,0</u>	<u>252.96</u>	<u>1962</u>

Среднее значение

61,9265,08261,191906

За период