

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение « Гаевский детский сад»

623840, Российская Федерация, Свердловская область, Ирбитский район, д. Гаева, ул. Школьная, 17
тел.(34355) 3-14-36, эл. адрес: gaewski_dsad@mail.ru, сайт: gaevsad.uoirbitmo.ru

СОГЛАСОВАНО:
Советом родителей
МДОУ «Гаевский детский сад»
Протокол № 1 от «20» января 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий
МДОУ «Гаевский детский сад»
Приказ № 13/1 от «20» января 2021 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Гаевский детский сад»

Д.Гаёва

2021г.

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	Каша рисовая	150	6,15	7,7	23,9	191,65	1,75	64
	Чай	150	0,05	0,01	8,32	33,3	4,5	132
	Хлеб с маслом	30/8	1	2,51	4,89	46,63	0	2
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,35	0,07	7,07	32,2	1,4	130
ОБЕД	Салат из свежей капусты	45	0,74	0,81	2,21	19,58	16,668	8
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	180	3,042	1,71	11,06	82,26	6,57	32
	Картофельное пюре	120	2,6	3,74	6,43	99,12	2,5	70
	Котлета мясная	50	7,35	2,95	2,72	65,52	0,5	99
	Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,21	80,58	0,6	122
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,3	15,2	79,6	0	10
ПОЛДНИК	Печенье	40	1,88	2,95	18,73	104,28	0	75
	Чай	150	0,05	0,01	8,32	33,3	5,4	132
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1213	26,63	22,76	110,33	865,02	39,88	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	Каша рисовая	200	8,24	10,30	31,9	255,54	2,34	64
	Чай	200	0,06	0,02	9,89	40	6	132
	Хлеб с маслом	40/10	1,32	3,31	6,43	61,36	0	2
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,38	0,08	7,58	37,5	1,5	130
ОБЕД	Салат из свежей капусты	60	0,99	1,08	2,95	26,11	22,224	8
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	3,38	1,9	12,24	97,74	7,3	32
	Картофельное пюре	150	3,25	4,68	8,03	123,9	3,14	70
	Котлета мясная	80	11,77	4,73	4,35	100,05	0,8	99
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	122
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,54	22,8	119,4	0	10
ПОЛДНИК	Печенье	50	2,65	4,13	26,22	145,99	0	75
	Чай	200	0,06	0,02	9,99	40	6	132
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1550	37,1	30,79	169,44	1093,67	50,104	

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
2 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	Салат из свежей моркови	45	0,43	3,23	4,7	49,1	2,516	14
	Каша пшённая	150	5,7	7,23	20,76	171,93	0,78	68
	Кофейный напиток	150	4,65	4,8	16,77	127,37	0,81	117
	Хлеб	30	1,08	0,27	9,36	44,55	0	11
ОБЕД	Суп с домашней лапшой	180	3,13	4,58	13,07	77,08	2,66	37
	Свёкла тушеная	120	3	0,43	11,56	101,04	6,74	57
	Биточки мясные	50	7,35	2,96	2,72	62,53	0	99
	Кисель	150	0	0	17,64	126,31	27	118
	Хлеб	40	2,64	0,36	15,2	79,6	0	10
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	4,55	7,48	26,19	202,64	0,588	139
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	8,32	33,3	5,4	132
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1125	43,33	34,09	149,67	1086,5	46,49	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
2 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	Салат из свежей моркови	60	0,43	4,3	6,26	65,47	3,354	14
	Каша пшённая	200	6,08	9,64	27,68	229,24	1,04	68
	Кофейный напиток	200	5,58	6,4	22,36	169,82	1,08	117
	Хлеб	38	1,08	0,36	12,48	59,4	0	11
ОБЕД	Суп с домашней лапшой	200	2,78	4,88	13,2	92,08	3,08	37
	Свёкла тушеная	150	3,125	1,69	14,44	126,31	10,116	57
	Биточки мясные	80	10,3	4,73	4,35	100,04	0	99
	Кисель	200	0	0	19,6	80	30	118
	Хлеб	60	2,97	0,54	22,8	119,4	0	10
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	70	4,55	8,5	29,94	231,58	0,672	139
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	6	132
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1458	36,95	41,06	183,1	1313,34	55,342	

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
3 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	150	4,93	8,25	16,98	162,33	0,68	67
	Чай	150	0,05	0,01	8,32	33,3	5,4	132
	Хлеб с сыром	40	0,81	4,36	6,36	68,19	0	1
ОБЕД	Суп гороховый со сметаной	180	6,48	6,98	24,1	186,06	16,97	48
	Рулет с яйцом	60	7,18	5,92	5,39	104	1,98	9
	Салат овощной	80	1,61	5,19	8,4	91,51	11	43
	Хлеб	40	2,64	0,35	15,2	79,6	0	10
	Компот из кураги	150	0,94	0	24,26	96,7	0,72	122
ПОЛДНИК	Пряник	50	2,4	1,4	38,25	167,9	0	63
	Молоко	150	3,6	4	5,8	75	1,62	23
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1050	30,64	36,46	153,15	1066,59	38,37	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
3 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	200	6,56	11	22,64	216,44	0,9	67
	Чай	200	0,06	0,02	9,99	40	6	132
	Хлеб с сыром	52	1,05	5,67	8,26	88,64	0	1
ОБЕД	Суп гороховый со сметаной	200	7,2	7,76	26,88	206,74	18,86	48
	Рулет с яйцом	70	9,62	7,81	7,42	138	2,45	9
	Салат овощной	100	1,93	6,23	10,08	109,81	13,2	43
	Хлеб	60	3,96	0,54	22,8	119,4	0	10
	Компот из кураги	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	122
ПОЛДНИК	Пряник	60	2,45	1,43	38,9	168	0	63
	Молоко	200	5,22	5,76	8,46	108	2,34	23
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1342	40,13	46,22	182,39	1302,47	44,55	

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
4 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	Запеканка творожная со сгущенным молоком	80	10,93	7,23	7,94	145,06	0,216	29
	Чай	150	0,05	0,01	8,32	33,3	5,4	132
	Хлеб с маслом	30	1	2,51	4,89	46,63	0	2
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с раст. маслом	45	0,5	3,22	2,02	39,91	7,938	20
	Суп рыбный	180	9,9	3,8	16,32	139,59	20,55	26
	Рыба припущенная	70	17,75	0,62	4,53	88,14	0	87
	Рис с овощами	100	2,25	3,66	16,97	125,7	1,33	58
	Соус томатный	20	0,25	0,6	1,95	14,24	0,442	116
	Хлеб	40	2,97	0,4	17,1	89,55	0	10
	Компот из изюма	150	0,94	0	24,26	96,7	0,72	122
	ПОЛДНИК	Гребешок с повидлом	60	4,78	6,93	20,64	174,43	0,917
	Чай	150	0,05	0,01	8,32	33,3	5,4	132
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1075	51,37	24,73	133,26	1026,55	42,913	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
4 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100	13,66	9,04	9,92	181,33	0,27	29
	Чай	200	0,06	0,02	9,99	40	6	132
	Хлеб с маслом	50	1,32	3,31	6,43	61,36	0	2
ОБЕД	Салат из свежих помидоров с раст. маслом	60	0,66	4,29	2,7	53,21	10,584	20
	Суп рыбный	200	11	4,22	18,14	155,104	22,84	26
	Рыба припущенная	80	22,82	0,8	5,82	113,32	0	87
	Рис с овощами	130	2,92	4,76	22,06	163,41	1,729	58
	Соус томатный	25	0,31	0,75	2,44	17,8	0,553	116
	Хлеб	60	3,96	0,54	22,8	119,4	0	10
	Компот из изюма	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	122
	ПОЛДНИК	Гребешок с повидлом	70	5,46	7,92	23,58	199,34	1,048
	Чай	200	0,06	0,02	9,99	40	6	132
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1375	63,27	35,67	160,83	1251,71	49,824	

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
5 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	Каша ячневая	150	4,44	9,42	11,49	149,67	1,95	36
	Кофейный напиток	150	4,12	4,54	19,35	130,81	6,624	126
	Хлеб с маслом	38	1	2,51	4,89	46,63	0	2
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,35	0,07	7,07	32,2	1,4	130
ОБЕД	Суп овощной на курином бульоне	180	8,4	7,61	7,6	132,62	10,94	38
	Рагу куриное	60	12,24	7,82	0	127,86	0,737	41
	Лапша с маслом	110	4,54	3,88	27,65	163,45	0	40
	Соус томатный	20	0,25	0,6	1,95	14,24	0,244	116
	Хлеб	40	2,97	0,4	17,1	89,55	0	10
	Компот из сухофруктов	150	0,94	0	24,26	96,7	0,72	122
ПОЛДНИК	Вафли	40	1,12	0,98	28,38	119,74	0,21	42
	Чай	150	0,05	0,01	8,32	33,3	5,4	132
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1188	40,42	37,83	158,06	1136,77	28,23	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
5 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	Каша ячневая	200	5,92	12,56	15,32	199,56	2,6	36
	Кофейный напиток	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	126
	Хлеб с маслом	50	1,32	3,31	6,43	61,36	0	2
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,38	0,08	7,58	34,5	1,5	130
ОБЕД	Суп овощной на курином бульоне	200	9,34	8,46	8,44	147,36	12,16	38
	Рагу куриное	70	14,47	9,24	0	151,11	0,871	41
	Лапша с маслом	130	5,37	4,59	32,68	193,17	0	40
	Соус томатный	25	0,31	0,75	2,44	17,8	0,553	116
	Хлеб	60	3,96	0,54	22,8	119,4	0	10
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	122
ПОЛДНИК	Вафли	50	1,28	1,12	32,44	136,84	0,24	42
	Чай	200	0,06	0,02	9,99	40	6	132
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1485	48,03	45,71	186,58	1353,88	35,084	

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
6 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	Каша манная	150	7,53	9,72	32,67	249,57	1,95	44
	Чай	150	0,05	0,01	8,32	33,3	5,4	132
	Хлеб с маслом	38	1	2,51	4,89	46,63	0	2
ОБЕД	Суп на мясном бульоне со сметаной	180	2,77	1,56	4,87	58,48	8,98	45
	Греча	120	5,08	4,92	27,99	183,94	0	65
	Гуляш	40	9,77	2,97	4,04	82,65	18,32	47
	Соус томатный	20	0,25	0,6	1,95	14,24	0,442	116
	Хлеб	40	2,97	0,4	17,1	89,55	0	10
	Кисель	150	0	0	17,64	72	27	118
	ПОЛДНИК	Батон	30	3	1,16	20,56	104,8	0
	Йогурт	150	3	2	5	89	0,1	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1068	32,45	25,85	145,03	941,22	62,19	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
6 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	Каша манная	200	10,04	12,96	43,56	332,76	2,6	44
	Чай	200	0,06	0,02	9,99	40	6	132
	Хлеб с маслом	50	1,32	3,31	6,43	61,36	0	2
ОБЕД	Суп на мясном бульоне со сметаной	200	3,08	1,74	5,42	64,98	9,98	45
	Греча	130	7,12	6,03	34,31	225,42	0	65
	Гуляш	70	18,33	5,58	7,58	154,97	34,36	47
	Соус томатный	25	0,31	0,75	2,44	17,8	0,553	116
	Хлеб	60	3,96	0,54	22,8	119,4	0	10
	Кисель	200	0	0	19,6	80	30	118
	ПОЛДНИК	Батон	50	3,75	1,45	25,7	131	0
	Йогурт	200	4	3	6	96	0,1	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1385	51,97	35,38	183,83	1329,69	83,593	

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
7 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой	150	4,95	6,75	15,34	140,28	0,67	49
	Кофейный напиток	150	4,12	4,54	19,35	130,81	6,624	126
	Огурец свежий	20	0,15	0	0,5	2,8	2	50
	Хлеб	30	1,08	0,36	12,48	59,4	0	11
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,35	0,07	7,07	32,2	1,4	130
ОБЕД	Суп с клецками на мясном бульоне со сметаной	180	10,81	10,44	15,58	200,73	7,07	73
	Тефтели мясо-крупяные	60	5,38	8,37	6,4	122,56	0	52
	Пюре морковное с маслом	120	3,08	4,15	7,98	80,92	8,97	53
	Хлеб	45	2,97	0,4	17,1	89,55	0	10
	Компот из сухофруктов	150	0,94	0	24,26	96,7	0,72	122
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	60	5,97	4,77	18,98	144,34	0,366	54
	Чай	150	0,05	0,01	8,32	33,3	5,4	132
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1215	39,85	39,86	153,27	1133,59	33,22	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
7 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой	200	6,6	9	20,64	187,04	0,9	49
	Кофейный напиток	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	126
	Огурец свежий	25	0,19	0	0,62	3,5	2,5	50
	Хлеб	50	1,32	3,31	6,43	61,36	0	11
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,38	0,08	7,58	34,5	1,5	130
ОБЕД	Суп с клецками на мясном бульоне со сметаной	200	12,02	11,6	17,32	223,04	7,86	73
	Тефтели мясо-крупяные	80	7,18	11,17	8,54	35,2	0	52
	Пюре морковное с маслом	150	3,96	5,4	10,27	105,37	11,68	53
	Хлеб	60	3,96	0,54	22,8	119,4	0	10
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	122
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	70	6,96	5,56	22,14	168,4	0,427	54
	Чай	200	0,06	0,02	9,99	40	6	132
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1535	48,25	57,12	174,79	1230,59	39,02	

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
8 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	Омлет	80	5,74	6,98	1,05	89,1	0,442	77
	Чай	150	0,05	0,01	8,32	33,3	5,4	132
	Хлеб с маслом	38	1	2,51	4,89	46,63	0	2
ЗАВТРАК 2	Яблоко	80	0,4	0,4	7,8	37,6	0	
ОБЕД	Щи на мясном бульоне со сметаной	180	1,56	4,91	6,44	77,27	22,55	60
	Горошница с маслом	120	8,35	4,27	17,42	141,6	0	61
	Тефтели из говядины	60	5,38	8,37	6,4	122,56	0	62
	Хлеб	45	2,97	0,4	17,1	89,55	0	10
	Компот из сухофруктов	150	0,94	0	24,26	96,7	0,72	122
ПОЛДНИК	Коржик	30	1,70	3,28	14,8	97,4	0	183
	Чай	150	0,05	0,01	8,32	33,3	5,4	132
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1083	28,14	31,14	116,8	865,0	34,57	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
8 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	Омлет	90	5,84	7,02	2,54	97,02	0,624	77
	Чай	200	0,06	0,02	9,99	40	6	132
	Хлеб с маслом	50	1,32	3,31	6,43	61,36	0	2
ЗАВТРАК 2	Яблоко	80	0,4	0,4	7,8	37,6	0	
ОБЕД	Щи на мясном бульоне со сметаной	200	1,74	5,46	7,16	85,56	25,06	60
	Горошница с маслом	150	10,44	5,34	21,78	177	0	61
	Тефтели из говядины	80	11,77	4,93	8,03	123,9	0	62
	Хлеб	60	3,96	0,54	22,8	119,4	0	10
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	122
ПОЛДНИК	Коржик	50	1,76	3,36	15,32	111,6	0	183
	Чай	200	0,06	0,02	9,99	40	6	132
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1360	38,39	30,4	138,8	1000,88	38,48	

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
9 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	Каша гречневая	150	5,8	6,27	21,52	166,95	1,75	66
	Кофейный напиток	150	4,12	4,54	19,35	130,81	6,624	126
	Хлеб с сыром	40	0,81	4,36	6,36	68,19	0	1
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,35	0,07	7,07	32,2	1,4	130
ОБЕД	Уха	180	9,9	3,79	16,32	139,59	20,55	26
	Сложный гарнир	120	1/1,73	1,2/2,49	3,2/4,38	28,43/66,08	19,98/1,67	67/70
	Котлета мясная	50	7,35	2,95	2,72	62,52	0	99
	Хлеб	45	2,97	0	17,1	72	30	118
	Кисель	150	0	0,4	17,64	89,55	0	10
ПОЛДНИК	Булочка с наливкой	60	4,55	7,48	26,19	202,64	0,672	
	Чай	150	0,05	0,01	8,32	33,3	6	132
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1195	38,63	33,56	132,44	1092,26	88,64	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
9 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	Каша гречневая	200	7,73	8,36	28,68	222,6	2,34	66
	Кофейный напиток	200	4,58	5,04	21,5	145,34	7,36	126
	Хлеб с сыром	52	1,05	5,67	8,26	88,64	0	1
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	100	0,38	0,08	7,58	34,5	1,5	130
ОБЕД	Уха	200	11	4,2	18,13	155,1	22,8	26
	Сложный гарнир	150	1,24/2,16	1,5/3,14	4,09/5,35	35,54/82,6	24,97/1,715	67/70
	Котлета мясная	80	11,77	4,73	4,35	100,04	0	99
	Хлеб	60	3,96	0	19,6	80	0	118
	Кисель	200	0	0,54	22,8	119,4	30	10
ПОЛДНИК	Булочка с наливкой	70	5,2	8,54	29,94	231,58	0,672	
	Чай	200	0,06	0,02	9,99	40	6	132
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1512	49,13	41,79	180,27	1335,34	96,65	

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
10 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная	150	4,44	9,42	11,49	149,67	1,9	36
	Чай	150	0,05	0,01	8,32	33,3	5,4	132
	Хлеб с маслом	38	1	2,51	4,89	46,63	0	2
ЗАВТРАК 2	Банан	90	1,4	0,5	18,9	86,4	0	-
ОБЕД	Свекольник со сметаной	180	3,36	1,53	9,16	65,53	8,89	44
	Картофельная запеканка с мясом	150	2,71	2,86	20,96	121,06	25,26	75
	Зелёный горошек	30	9,47	2,17	20,87	138,7	0	3
	Хлеб	45	2,97	0,4	17,1	89,55	0	102
	Компот из сухофруктов	150	0,94	0	24,26	96,7	0,72	122
ПОЛДНИК	Печенье	40	10,8	2,95	18,73	104,28	0	75
	Чай	150	0,05	0,01	8,32	33,3	5,4	132
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1173	37,19	22,36	163	965,12	47,52	

Категория: Дети 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
10 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК	Каша пшеничная	200	5,92	12,56	15,32	199,56	2,6	36
	Чай	200	0,06	0,02	9,99	40	6	132
	Хлеб с маслом	50	1,32	3,31	6,43	61,36	0	2
ЗАВТРАК 2	Банан	90	1,4	0,5	18,9	86,4	0	-
ОБЕД	Свекольник со сметаной	200	3,74	1,7	10,18	72,81	9,88	44
	Картофельная запеканка с мясом	200	3,62	3,82	27,96	161,36	33,68	75
	Зелёный горошек	30	9,53	2,22	22,05	140,8	0	3
	Хлеб	60	3,96	0,54	22,8	119,4	0	102
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	0,8	122
ПОЛДНИК	Печенье	50	12	3,06	13	145,99	6	75
	Чай	200	0,06	0,02	9,99	40	0	132
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1480	43,01	27,75	183,58	1175,12	58,96	