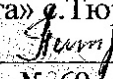


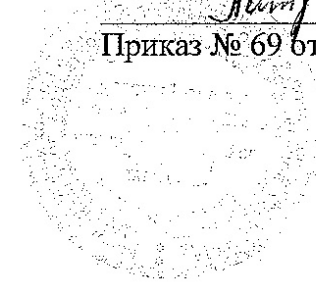
Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Детский сад №32  
«Радуга» с. Тюрясево»



М.Г. Питуганова

Приказ № 69 от 29.08.2022г.



**Примерное  
циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с  
10,5 – часовым пребыванием Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №32 «Радуга» с. Тюрясево Нурлатского муниципального района Республики Татарстан»  
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов  
с сентября по февраль**

## 1 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
<b>Завтрак</b>														
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,7	8,4	23,9	197,9	0,2	0,8	0	1,4	159,8	53,1	162,8	1,5	к/к
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	10,2	41,6	0	0	0	0	5,5	4,8	8,9	0,9	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0	6,6	0,1	59,8	0	0	0,1	0,2	1	0	1,5	0	13
<b>II Завтрак</b>														
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0	0,20	14,00	18,00	17,00	0,8	17
<b>Обед</b>														
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	1	3,1	5,9	55,4	0	2,8	0	1,4	23,2	13,8	27,1	0,9	50
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И	250	17,9	17,9	24,6	337,3	0,1	24,8	0,1	0,6	83,2	56,5	214,8	3,7	88
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	150	12,0	15,5	25,0	285,7	0,2	11,5	0	2,3	22,6	42,1	163,0	2,7	299
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	11,6	46,5	0	2	0	0	7,3	1,6	0	0	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	к/к
<b>Полдник</b>														
СЛОЙКА С ПОВИДЛОМ	40	8,9	12,1	43,4	318,5	0,1	0,3	0	2,4	78,8	18,7	119,4	1,1	463
КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,3	0	0,1	216	25,2	171	0,2	435
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6	
<b>Всего за день:</b>		<b>62,2</b>	<b>71,9</b>	<b>239,9</b>	<b>1872,0</b>	<b>0,92</b>	<b>47,5</b>	<b>0,2</b>	<b>10,7</b>	<b>639,5</b>	<b>264,2</b>	<b>993,8</b>	<b>15,3</b>	

## 2 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
<b>Завтрак</b>														
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	220	9,0	10,3	36,4	274,1	0,2	1	0,1	0,1	237,6	39,1	254,0	0,8	189
КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	5,8	4,9	18,3	141,7	0,1	0,9	0	0	187,4	32,1	147,9	0,8	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0	6,6	0,1	59,8	0	0	0,1	0,2	1	0	1,5	0	13
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3,3	4,3	0	52,5	0	0,1	0	0	137,2	7	81,2	0,1	14
<b>II Завтрак</b>														
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2	
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	1,0	2,4	4	42,1	0	2,1	0	1,3	13,4	7,8	28,5	0,5	
СУП ГОРОХОВЫЙ НА М.К.БУЛЬОНЕ С ГРЕНКАМИ	250/25	11,6	3,6	35,5	238,3	0,2	0,1	0	0	95,1	0	0	3	37/117
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	80/30	9,6	4,7	7,0	113,6	0,1	0,7	0,2	1,0	57,2	33,9	143,4	0,7	244
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	5,3	5,6	34,2	207,5	0,1	0	0	1,2	18,3	8,1	41,5	1,0	206
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	11,6	46,5	0	2	0	0	7,3	1,6	0	0	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	к/к
<b>Полдник</b>														
ОМЛЕТ	120	14,0	23,8	1,86	207,5	0,1	0,3	0	0	221,6	0	0	2,0	75
КИСЕЛЬ ФЛОВОДО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0	0	16,4	65,8	0	0	0	0	8,2	1,5	2,7	0	411
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9	
<b>Всего за день:</b>		<b>71,5</b>	<b>43,8</b>	<b>268,2</b>	<b>1936,7</b>	<b>1,1</b>	<b>17,2</b>	<b>0,4</b>	<b>7,5</b>	<b>1034,9</b>	<b>181,4</b>	<b>841,6</b>	<b>15,4</b>	

## 3 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
<b>Завтрак</b>														
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,5	5,8	21,0	163,4	0,1	0,7	0	0,1	152,8	19,6	125,0	0,4	93
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0	6,6	0,1	59,8	0	0	0,1	0,2	1	0	1,5	0	13
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3,3	4,3	0	52,5	0	0,1	0	0	137,2	7	81,2	0,1	14
<b>II Завтрак</b>														
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2	
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,7	0,1	5,5	26,2	0	1,1	1,1	0,3	24,9	18,5	26,8	0,5	41
БОРЩ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	240/14	10,8	10,1	28,5	254,0	0,1	21,5	0,2	0,6	80,5	55,2	164,3	3,2	76
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	12,3	16,3	34,7	334,7	0,1	1,3	0	0	16,5	0	0	1,95	59
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	11,6	46,5	0	2	0	0	7,3	1,6	0	0	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9	
<b>Полдник</b>														
ВЫПЕЧКА "ТРЕУГОЛЬНИК"	100	16,1	18,5	50,4	431,4	0,2	6,1	0	3,0	60,4	35,1	176,4	2,3	
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94,3	0,1	0,9	0	0	183,6	20,2	129,6	0,2	400
<b>Всего за день:</b>		<b>66,7</b>	<b>70,5</b>	<b>237,3</b>	<b>1862,7</b>	<b>0,9</b>	<b>44,4</b>	<b>1,4</b>	<b>6,8</b>	<b>848,4</b>	<b>213,7</b>	<b>898,3</b>	<b>12,7</b>	

## 4 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
<b>Завтрак</b>														
КАША "ДРУЖБА"	230	8,3	9,5	35,3	260,2	0,2	1	0,1	0,6	216,6	41,0	198,0	1,0	190
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	10,2	41,6	0	0	0	0	5,5	4,8	8,9	0,9	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3,3	4,3	0	52,5	0	0,1	0	0	137,2	7	81,2	0,1	14
<b>II Завтрак</b>														
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2	
<b>Обед</b>														
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,4	10,1	7,9	129,9	0	6,8	0,5	4,4	28,9	21,0	47,0	0,9	30
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА М/К БУЛЬОНЕ	250	10,9	12,8	27,9	270,9	0,1	7,3	0,2	1,7	29,1	30,7	129,9	1,8	92
ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ГОВЯДИНОЙ	180	14,3	11,5	28,4	274,0	0,2	0,3	0	4,9	21,5	99,3	207,4	4,4	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	11,6	46,5	0	2	0	0	7,3	1,6	0	0	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9	
<b>Полдник</b>														
КАША КУКУРУЗНАЯ НА МОЛОКЕ	200	9,1	10,5	34,6	270,9	0,2	2	0,1	0,1	221,1	55,7	240,7	1,4	189
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9	
КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,3	0	0,1	216	25,2	171	0,2	435
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	3,3	2,7	15	0,2	
<b>Всего за день:</b>		<b>65,0</b>	<b>65,6</b>	<b>268,3</b>	<b>1804,0</b>	<b>1,1</b>	<b>30,8</b>	<b>1,0</b>	<b>15,4</b>	<b>933,7</b>	<b>341,7</b>	<b>1223,5</b>	<b>15,8</b>	

## 5 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
<b>Завтрак</b>														
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	220	9,1	10,2	38,2	279,5	0,1	1	0,1	1,0	218,7	29,0	172,7	0,6	189
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4,5	3,8	7,4	82,5	0,1	0,8	0	0	160,7	17,7	113,4	0,2	434
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0	6,6	0,1	59,8	0	0	0,1	0,2	1	0	1,5	0	13
<b>II Завтрак</b>														
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0	0,20	14,00	18,00	17,00	0,8	17
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1,3	3,0	6,3	57,8	0	11,7	0,2	1,3	31,6	11,9	21,8	0,6	
РАССОЛЬНИК НА М.К.БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	230	7,4	9,4	26,9	228,2	0,1	8,6	0,2	0,9	51,0	38,1	143,1	1,9	76
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	50/25	7,0	7,2	4,7	112,5	0	0,7	0	0,9	9,1	9,2	65,3	1,0	286
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,7	6,0	26,3	173,6	0,2	12,9	0	0,3	41,3	35,7	100,1	1,5	321
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	11,6	46,5	0	2	0	0	7,3	1,6	0	0	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9	
<b>Полдник</b>														
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	23,1	14,6	37,9	380,7	0	0,3	0,1	1,6	181,9	30,4	244,2	1,2	224
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	10,2	41,6	0	0	0	0	5,5	4,8	8,9	0,9	к/к
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6	
<b>Всего за день:</b>		<b>68,8</b>	<b>65,9</b>	<b>283,2</b>	<b>2019,2</b>	<b>0,72</b>	<b>42,0</b>	<b>0,7</b>	<b>7,5</b>	<b>754,9</b>	<b>234,9</b>	<b>999,6</b>	<b>11,3</b>	

## 6 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
<b>Завтрак</b>														
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,0	10,2	39,3	280,9	0,1	1	0,1	0,3	211,3	38,6	192,9	0,6	189
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	10,2	41,6	0	0	0	0	5,5	4,8	8,9	0,9	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0	6,6	0,1	59,8	0	0	0,1	0,2	1	0	1,5	0	13
<b>II Завтрак</b>														
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2	
<b>Обед</b>														
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	2,2	5,2	14,7	113,7	0,1	7,3	0,2	2,3	26,6	25,8	58,5	1,3	45
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,2	3,4	16,6	133,0	0,1	7,2	0,3	0,3	28,8	26,5	57,4	1,0	87
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50/50	13,7	16,9	4,3	224,5	0	0,9	0	2,9	13,4	16,6	119,2	1,7	259
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6,7	6,6	30,5	207,9	0,2	0	0	3,8	21,3	100,3	149,8	3,6	323
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	11,6	46,5	0	2	0	0	7,3	1,6	0	0	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9	
<b>Полдник</b>														
КОРОЛЕВСКАЯ ВАТРУШКА	100	14,9	16,2	58,6	440,6	0,1	0,3	0	3,6	109,9	23,2	159,4	1,1	453
КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,3	0	0,1	216	25,2	171	0,2	435
<b>Всего за день:</b>		<b>67,9</b>	<b>70,6</b>	<b>251,5</b>	<b>1920,5</b>	<b>0,8</b>	<b>30,0</b>	<b>0,7</b>	<b>15,1</b>	<b>677,9</b>	<b>300,4</b>	<b>1005,2</b>	<b>14,4</b>	

## 7 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
<b>Завтрак</b>														
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	220	8,9	9,8	36,3	269,0	0,2	0,9	0	0,1	204,6	40,0	213,8	1,6	189
КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	5,8	4,9	18,3	141,7	0,1	0,9	0	0	187,4	32,1	147,9	0,8	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0	6,6	0,1	59,8	0	0	0,1	0,2	1	0	1,5	0	13
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3,3	4,3	0	52,5	0	0,1	0	0	137,2	7	81,2	0,1	14
<b>II Завтрак</b>														
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0	0,20	14,00	18,00	17,00	0,8	17
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	40	0,5	2,4	3	36,1	0	1,5	0	1,1	10,6	4,8	19,8	0,4	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	8,9	8,5	17,9	185,1	0,1	9,0	0,2	1,5	28,7	34,9	122,6	2,1	83
ОВОЩНОЕ РАГУ СО СМЕТАНОЙ	230	5,8	5,1	32,4	207,1	0,2	33,4	0,5	0,5	97,7	59,9	137,1	2,9	274
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	11,6	46,5	0	2	0	0	7,3	1,6	0	0	к/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0,1	0	0	1,1	9	9,5	43,5	2	к/к
<b>Полдник</b>														
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	220	9,0	10,3	36,4	274,1	0,2	1	0,1	0,1	237,6	39,1	254,0	0,8	189
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0	0	16,4	65,8	0	0	0	0	8,2	1,5	2,7	0	411
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0	0	0	0	8,7	6	27	0,6	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9	
<b>Всего за день:</b>		<b>62,0</b>	<b>56,0</b>	<b>284,7</b>	<b>1886,4</b>	<b>1,0</b>	<b>52,8</b>	<b>0,9</b>	<b>6,8</b>	<b>972,8</b>	<b>284,2</b>	<b>1144,0</b>	<b>13,9</b>	



## 9 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
<b>Завтрак</b>														
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200/14	8,5	9,8	34,2	258,4	0,1	0	0	1,2	134,1	13,7	106,4	1,1	206
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	15,7	93,6	0	0,5	0	0	97,5	12,8	68,5	0,5	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	8	0	6,6	0,1	59,8	0	0	0,1	0,2	1	0	1,5	0	13
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3,3	4,3	0	52,5	0	0,1	0	0	137,2	7	81,2	0,1	14
<b>II Завтрак</b>														
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	0	0,20	14,00	18,00	17,00	0,8	17
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,7	0,1	5,5	26,2	0	1,1	1,1	0,3	24,9	18,5	26,8	0,5	41
СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ НА МК. БУЛЬОНЕ	250	11,9	9,5	31,1	258,0	0,1	7,0	0	0,6	35,5	31,5	138,2	2,2	100
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	13,2	13,6	15,4	238,5	0	24,2	0	2,5	73,6	36,2	145,6	2,8	306
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	11,6	46,5	0	2	0	0	7,3	1,6	0	0	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9	
<b>Полдник</b>														
КАША ОВСЯНАЯ "МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ"	200	6,5	8,3	27,0	210,3	0,1	0,6	0	1,1	126,9	47,8	166,3	1,2	189
ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ	75	5,06	4,75	50,64	235,6	0,08	0,1	0,04	0,66	16,78	9,84	53,94	0,96	453
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	10,2	41,6	0	0	0	0	5,5	4,8	8,9	0,9	к/к
<b>Всего за день:</b>		<b>60,4</b>	<b>60,0</b>	<b>270,2</b>	<b>1842,6</b>	<b>0,6</b>	<b>39,6</b>	<b>1,2</b>	<b>8,8</b>	<b>695,1</b>	<b>231,5</b>	<b>889,9</b>	<b>12,8</b>	

## 8 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
<b>Завтрак</b>														
КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,9	10,2	37,1	276,8	0,2	0,9	0	1,0	198,7	46,9	204,9	1,2	189
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	14	3,3	4,3	0	52,5	0	0,1	0	0	137,2	7	81,2	0,1	14
<b>II Завтрак</b>														
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2	
<b>Обед</b>														
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	2,3	4,8	45,1	0	2,3	0	1,3	15,0	10,0	22,6	0,7	34
БОРЩ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	240/14	10,8	10,1	28,5	254,0	0,1	21,5	0,2	0,6	80,5	55,2	164,3	3,2	76
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	80	11,1	7,0	5,4	136,8	0	0,7	0,3	0,9	42,8	24,3	146,0	1,0	256
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	5,3	5,6	34,2	207,5	0,1	0	0	1,2	18,3	8,1	41,5	1,0	206
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	11,6	46,5	0	2	0	0	7,3	1,6	0	0	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9	
<b>Полдник</b>														
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И ЛУКОМ	100	16,7	12,4	35,8	320,3	0,2	1,0	0,2	1,8	107,0	23,8	226,0	2,6	451
КЕФИР	180	5,2	4,5	7,2	95,4	0,1	1,3	0	0,1	216	25,2	171	0,2	435
ВАФЛИ	30	0,8	1	23,2	106,2	0	0	0	0	4,8	3	10,8	0,5	
<b>Всего за день:</b>		<b>75,1</b>	<b>61,8</b>	<b>265,0</b>	<b>1834,8</b>	<b>1,0</b>	<b>40,5</b>	<b>0,7</b>	<b>9,5</b>	<b>1011,8</b>	<b>592,6</b>	<b>1261,8</b>	<b>14,7</b>	

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
<b>Завтрак</b>														
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	120/25	8,3	13,0	4,7	170,3	0	1,0	0,2	2,1	103,8	16,4	144,7	1,3	219
КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	5,8	4,9	18,3	141,7	0,1	0,9	0	0	187,4	32,1	147,9	0,8	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9	
<b>II Завтрак</b>														
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2	
<b>Обед</b>														
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	1	3,1	5,9	55,4	0	2,8	0	1,4	23,2	13,8	27,1	0,9	50
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ НА М/К БУЛЬОНЕ	250	10,4	11,7	28,4	267,3	0,1	17,5	0,2	0,6	68,3	46,6	151,8	2,5	94
КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	10,8	11,8	6,2	173,2	0	0,5	0	1,8	33,8	14,2	109,3	1,5	272
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150/5	13,4	6,7	34,5	250,9	0,4	0	23,4	0	93,2	60,7	209,7	4,6	199
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0	0	11,6	46,5	0	2	0	0	7,3	1,6	0	0	к/к
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,7	0,3	24,3	114,8	0,1	0	0	1	10,4	14,9	37,8	0,9	
<b>Полдник</b>														
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	130/20	23,1	14,6	37,9	380,7	0	0,3	0,1	1,6	181,9	30,4	244,2	1,2	224
КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0	0	16,4	65,8	0	0	0	0	8,2	1,5	2,7	0	411
ПРЯНИКИ	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0	0	0	0	3,3	2,7	15	0,2	
<b>Всего за день:</b>		<b>82,4</b>	<b>68,2</b>	<b>244,8</b>	<b>1938,2</b>	<b>0,8</b>	<b>35,0</b>	<b>23,6</b>	<b>10,1</b>	<b>747,2</b>	<b>257,8</b>	<b>1139,0</b>	<b>17,0</b>	

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	647,1	663,6	2565,7	18928,4	8,7	407,3	8,1	108,2	7840,5	2578,2	10491,3	154,6
Среднее значение за период	64,71	66,36	256,57	1892,84	0,87	40,73	0,81	10,82	784,05	257,82	1049,13	15,46
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,69	17,12	66,19									

**СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)**

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10,5 часов	445	120	755	340