



З.И.Файзулаева
« » 2025 г.

*Ежедневное циклическое двухнедельное меню для питания детей 1,5-3 года в МБДОУ «Раздольненский детский сад «Колокольчик»
(осенне-зимний период)*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак:							
	Каша вязкая ячневая со сливочным маслом	155	3,3	4,20	28,30	169	16
	Хлеб пшеничный с сыром(порционным)	20/10	1,58 2,32	0,2 2,95	9,66 -	47 36	7
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
10.00	Сок фруктовый	75	0,38	-	7,58	32	399
	Печенье	10	0,83	2,11	7,44	51,067	ГОСТ 24901-89
	Итого завтрак		10,37	10,62	62,52	412,1	
Обед	Суп из овощей с фасолью	180	2,6	3,67	10,5	85,1	63
	Рыба припущенная	60	10,07	0,39	0,16	44	245
	Макароны отварные со сливочным маслом	100	3,7	2,82	17,58	110,3	205
	Салат из свеклы с огурцом	40	0,57	2,44	2,67	34,96	36

	соленным						
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,36	10,03	52,2	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого обед		20,62	10,0	68,51	524,4	
Полдник	Булочка « Дорожная»	50	3,39	7	26,07	181,3	470
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Итого полдник		3,43	7,01	33,06	209,3	
	Всего за день		34,52	26,34	160,48	985,127	
День 2							
Завтрак:							
	Суп молочный гречневый	160	4,75	4,38	13,67	113	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
	Кофейный напиток	150	2,375	2,008	11,967	75,833	395
10.00	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76	401
	Итого завтрак		13,845	10,438	46,427	335,33	
Обед:							
	Борщ с картофелем и капустой	180	1,31	3,54	9,17	73,8	57
	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	7,575	5,42	13,74	134,2	302
	Огурец по сезону	40	0,31	-	2,43 (1,2)	26,92 (4,8)	13 ГОСТ31713-2012
	Кисель из кураги	150	0,67	0,045	21,438	88,8	380

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,36	10,03	52,2	-
	Итого обед		13,445	9,565	66,468 (65,238)	422,92 (400,8)	
Полдник:	Сок	75	0,38	-	7,52	32	401
	Пудинг из творога	50	7,57	5,38	12,17	127	235
	Соус молочный	15	0,292	0,678	1,988	15,25	351
	Итого полдник		8,242	6,06	21,68	174,25	
	Всего за день		36,412	33,81	134,575 (133,345)	932,5 (910,38)	
День 3							
Завтрак:							
	Суп молочный вермишелевый	160	4,83	4,48	14,59	118	93
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
10.00	Печенье	15	1,25	3,16	11,16	76,6	ГОСТ 24901-89
	СОК	180	0,38	-	7,58	32	399
	Итого завтрак		8,87	7,95	54,81	325,1	
Обед:							
	Рассольник со сметаной	180	2,02	2,37	9,22	66,24	74
	Плов из птицы	150	14,5	12,14	25,5	269	304
	Помидор по сезону	40	0,16	-	1,36 (0,68)	6 (2,72)	14 ГОСТР 54648 - 2011
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372

	Хлеб ржаной	30	2,0	0,36	10,03	52,2	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого обед		20,36	15,19	73,68 (73,)	513,64 (510,36)	
Полдник:							
	Булочка молочная	50	4,6	0,99	26,11	132,14	479
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Итого полдник		4,64	1,0	33,1	160,14	
	Всего за день		33,87	24,14	161,59 (160,91)	998,88 (995,6)	
День 4							
Завтрак:							
	Каша молочная вязкая овсяная «Геркулес»	160	9,06	10,15	33,54	230,93	168
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
10.00	Сок	75	0,38	-	7,58	32	399
	Печенье	15	1,25	3,16	11,16	76,6	
	Итого завтрак		15,42	16,23	74,23	397,003	
Обед:							
	Суп с гороховый	180	3,95	3,8	11,75	97,02	81
	Биточки рубленые мясные	60	9,10	8,33	5,95	135	306
	Капуста тушенная	150	3,1	4,86	14,14	112,65	336
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	376
	Салат из кукурузы	40	1,152	2,47	3,22	39,72	12

	консервированной						
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,36	10,03	52,2	-
	Итого обед		21,212	20,035	75,58	568,34	
Полдник:							
	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,10	127	215
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Фрукты свежие	70	0,28	0,28	6,86	30,8	
	Итого полдник		6,05	11,33	14,09	185,8	
	Всего за день		42,682	47,595	163,41	1151,143	
День 5							
Завтрак:							
	Суп молочный рисовый протертый	160	3,85	4,24	11,54	99,7	90
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
10.00	Сок фруктовый	75	0,38	-	7,58	32	399
	Итого завтрак		8,94	6,54	44,24	272,2	
Обед:							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,04	12,34	75,42	82
	Рыбная котлета	60	9,83	2,35	5,89	84	257
	Картофельное пюре	120	2,45	3,7	16,35	109,8	321
	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	37,56	33
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372

	Хлеб ржаной	30	2,0	0,36	10,03	52,2	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого обед		18,49	11,21	75,52	479,18	
Полдник:							
	Печенье	15	1,25	3,16	11,16	76,6	ГОСТ 24901-89
	Фрукты свежие	70	0,28	0,28	6,86	30,8	368
	Итого полдник		1,55	3,44	18,02	107,4	
	Всего за день		28,96	21,19	137,78	858,78	
День 6							
Завтрак:							
	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	155	2,32	3,96	24,08	141	168
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
10.00	Печенье	15	1,25	3,16	11,16	76,6	ГОСТ 24901-89
	Сок	75	0,38	-	7,58	32	399
	Итого завтрак		6,36	7,43	64,3	348,1	
Обед:							
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,25	3,52	6,11	61,02	67
	Каша гречневая вязкая	150	4,67	4,86	20,94	146	168
	Котлета рыбная	60	9,83	2,35	5,89	84	257
	Соус сметанный с томатом и луком	15	0,29	0,88	1,195	13,85	357
	Икра кабачковая	30	0,45	1,41	1,78	20,9	53

	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,36	10,03	52,2	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	
	Итого обед		20,19	13,7	73,515	498,17	
Полдник:							
	Булочка дорожная	50	3,39	7	2,607	181,3	470
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Итого полдник		3,43	7,01	9,597	209,3	
	Всего за день		29,98	28,14	147,412	1055,57	
День 7							
Завтрак:							
	Каша манная молочная жидкая	160	7,77	8,607	29,934	227,7	185
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
	Сыр (порционный)	10	2,32	2,95	-	36	
10.00	Йогуртфруктовый	150	3,6	3	13	10,5	464
	Печенье	15	1,25	3,16	11,16	76,6	ГОСТ 24901-89
	Итого завтрак		19,21	17,577	70,384	357,7	
Обед:							
	Суп гороховый	180	3,95	3,8	11,75	97,02	81
	Макароны отварные со сливочным маслом	120	4,4	3,38	21,1	132,4	205
	Биточки рубленые мясные	60	9,10	8,33	5,95	135	306
	Салат из капусты б/к	40	0,56	2,03	3,61	34,96	20

	Хлеб ржаной	30	2,0	0,36	10,03	52,2	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,67	47	-
	Кисель из кураги	150	0,67	0,045	21,438	88,8	306
	Итого обед		22,24	18,148	83,548	587,38	
Полдник:							
	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,10	127	215
	Сок	75	0,38	-	7,58	32	399
	Итого полдник		6,11	11,04	8,68	159	
	Всего за день		46,09	46,102	154,262	1093,86	
День 8							
Завтрак:							
	Каша молочная вязкая ячневая	160	8,43	8,63	34,62	249,2	168
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	395
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,67	47	-
10.00	Печенье	15	1,25	3,16	11,16	76,6	ГОСТ 24901-89
	Сок	75	0,38	-	7,58	32	399
	Итого завтрак		13,98	13,99	73,66	474,8	
Обед:							
	Рассольник домашний	180	1,33	3,66	10,64	81,54	75
	Плов из птицы	150	15	12,14	26	269	304
	Помидоры (по сезону)	40	0,16	-	1,36 (0,68)	6 (2,72)	14 ГОСТ Р 54648- 2011
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,03	52,2	-

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	Итого обед		20,17	16,48	75,6 (74,92)	528,94 (525,66)	
Полдник:							
	Запеканка из творога	50	8,77	6,03	8,58	124	237
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Итого полдник		8,81	6,04	15,57	152	
	Всего за день		41,17	34,24	158,84 (158,16)	1104,707 (1101,427)	
День 9							
Завтрак:	Суп молочный гречневый с м.слив.	160	3,86	4,06	13,47	106	94
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	18,96	89	397
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	
10.00	Сок фруктовый	75	0,38	-	7,58	32	399
	Печенье	10	0,58	2,11	7,44	51,067	ГОСТ 24901-89
	Итого завтрак		9,55	9,09	57,11	352,067	
Обед:							
	Борщ вегетарианский	180	1,97	4,28	9,85	85,86	59
	Рыба припущенная	60	10,07	0,39	0,16	44	245
	Пюре картофельное	120	2,45	3,7	16,35	109,8	321
	Салат из свеклы	40	057	2,43	3,34	37,56	33
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,03	52,2	-

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	
	Итого обед		18,95	11,375	70,22	461,17	
Полдник:							
	Булочка молочная	50	4,64	0,99	26,11	132,14	479
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Яблоко	70	0,28	0,28	6,86	30,8	368
	Итого полдник		4,92	1,28	39,97	190,94	
	Всего за день		33,42	21,745	167,3	1004,177	
День 10							
Завтрак:							
	Пудинг из творога с яблоками со сметаной	50	6,82	6,03	7,37	111	240
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
10.00	Сок фруктовый	75	0,38	-	7,58	32	464
	Итого завтрак		7,24	6,04	21,94	171	
Обед:							
	Суп картофельный с крупой	2180	1,42	1,98	10,49	65,34	80
	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	7,575	5,42	13,74	134,2	302
	Салат из зеленого горошка	40	1,2	2,07	2,5	33,44	10
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,91	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,03	52,2	-

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	
	Итого обед		13,875	10,14	64,33	406,09	
Полдник:							
	Печенье	10	0,83	2,11	7,44	51,067	ГОСТ 24901-89
	Яблоко	70	0,38	-	7,58	32	368
	Итого полдник		1,21	2,11	15,02	83,067	
	Всего за день		22,325	18,29	101,25	660,157	
	Итого за 10 дней		355,259	308,115	1536,259 (1533,669)	10059,753 (10031,573)	
	Сред. значение за 10 дней		35,526	30,812	153,626 (153,367)	1005,975 (103,157)	
	Норма на 1 ребенка		31,5	35,25	152,25	1050	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню 75 % от суточной калорийности						

При составлении меню допускается отклонение от нормы +/- 5%

Меню составила инженер-технолог МБ ДОУ «Раздольненский детский сад «КОЛОКОЛЬЧИК»

Гани З.М.

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующим МБДОУ «Раздольненский детский сад
«КОЛОКОЛЬЧИК»

З.И.Файзулаева
« ____ » _____ 2025 г.

*Ежедневное цикличное двухнедельное меню для питания детей 1,5-3 года в МБДОУ «Раздольненский детский сад «Колокольчик»
(осенне-зимний период)*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак:							
	Каша вязкая ячневая со сливочным маслом	155	3,30	4,06	21,24	135	168
	Хлеб пшеничный с сыром(порционным)	20/10	1,58 2,32	0,2 2,95	9,66 -	47 36	7
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
10.00	Сок фруктовый	75	0,38	-	7,58	32	399
	Печенье	10	0,83	2,11	7,44	51,067	ГОСТ 24901-89
	Итого завтрак		8,45	9,33	52,91	329,067	
Обед	Суп из овощей с фасолью	180	2,6	3,67	10,5	85,1	63
	Рыба припущенная	60	10,07	0,39	0,16	44	245
	Макароны отварные со сливочным маслом	100	3,7	2,82	17,58	110,3	205
	Салат из свеклы с огурцом соленным	40	0,57	2,44	2,67	34,96	36

	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,36	10,03	52,2	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого обед		20,64	10,0	68,51	524,4	
Полдник	Булочка « Дорожная»	50	3,39	7	26,07	181,3	470
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Итого полдник		3,43	7,01	33,06	209,3	
	Всего за день		32,52	26,34	160,48	985,127	
День 2							
Завтрак:							
	Суп молочный гречневый	160	4,75	4,38	13,67	113	94
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	
	Кофейный напиток	150	2,375	2,008	11,967	75,833	395
10.00	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76	401
	Итого завтрак		13,055	10,338	41,597	311,83	
Обед:							
	Борщ с картофелем и капустой	180	1,31	3,54	9,17	73,8	57
	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	7,575	5,42	13,74	134,2	302
	Огурец по сезону	40	0,31	-	2,43 (1,2)	26,92 (4,8)	13 ГОСТ31713-2012
	Кисель из кураги	150	0,67	0,045	21,438	88,8	380
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-

	Хлеб ржаной	30	2,0	0,36	10,03	52,2	-
	Итого обед		13,445	9,565	66,468 (65,238)	422,92 (400,8)	
Полдник:	Сок	75	0,38	-	7,52	32	401
	Пудинг из творога	50	7,57	5,38	12,17	127	235
	Соус молочный	15	0,292	0,678	1,988	15,25	351
	Итого полдник		8,242	6,06	21,68	174,25	
	Всего за день		35,622	33,71	129,745 (128,515)	908,5 (886,88)	
День 3							
Завтрак:							
	Суп молочный вермишелевый	160	4,83	4,48	14,59	118	93
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
10.00	Печенье	10	0,85	2,11	7,44	51,067	ГОСТ 24901-89
	СОК	180	0,38	-	7,58	32	399
	Итого завтрак		7,68	6,8	46,26	276,067	
Обед:							
	Рассольник со сметаной	180	2,02	2,37	9,22	66,24	74
	Плов из птицы	150	14,5	12,14	25,5	269	304
	Помидор по сезону	40	0,16	-	1,36 (0,68)	6 (2,72)	14 ГОСТ Р 54648 - 2011
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,36	10,03	52,2	-

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого обед		20,36	15,19	73,68 (73,)	513,64 (510,36)	
Полдник:							
	Булочка молочная	50	4,6	0,99	26,11	132,14	479
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Итого полдник		4,64	1,0	33,1	160,14	
	Всего за день		32,68	22,99	1153,04 (152,36)	949,847 (946,567)	
День 4							
Завтрак:							
	Каша молочная вязкая овсяная «Геркулес»	160	9,06	10,15	33,54	230,93	168
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
10.00	Сок	75	0,38	-	7,58	32	399
	Печенье	10	0,85	2,11	7,44	51,067	
	Итого завтрак		15,02	15,18	70,51	371,47	
Обед:							
	Суп с гороховый	180	3,95	3,8	11,75	97,02	81
	Биточки рубленые мясные	60	9,10	8,33	5,95	135	306
	Капуста тушенная	120	2,47	3,89	11,31	90,12	336
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	376
	Салат из кукурузы консервированной	40	1,152	2,47	3,22	39,72	12

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,36	10,03	52,2	-
	Итого обед		20,582	19,065	72,75	545,81	
Полдник:							
	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,10	127	215
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Фрукты свежие	70	0,28	0,28	6,86	30,8	
	Итого полдник		6,05	11,33	14,09	185,8	
	Всего за день		41,652	45,575	157,35	1103,08	
День 5							
Завтрак:							
	Суп молочный рисовый протертый	160	3,85	4,24	11,54	99,7	90
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	395
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
10.00	Сок фруктовый	75	0,38	-	7,58	32	399
	Итого завтрак		8,15	6,44	39,41	248,7	
Обед:							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,04	12,34	75,42	82
	Рыбная котлета	60	9,83	2,35	5,89	84	257
	Картофельное пюре	120	2,45	3,7	16,35	109,8	321
	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,34	37,56	33
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,36	10,03	52,2	-

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого обед		18,49	11,21	75,52	479,18	
Полдник:							
	Печенье	10	0,83	2,11	7,44	51,067	ГОСТ 24901-89
	Фрукты свежие	70	0,28	0,28	6,86	30,8	368
	Итого полдник		1,11	2,39	14,3	81,867	
	Всего за день		27,75	20,04	129,23	809,747	
День 6							
Завтрак:							
	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	155	2,32	3,96	24,08	141	168
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
10.00	Печенье	10	0,83	2,11	7,44	51,067	ГОСТ 24901-89
	Сок	75	0,38	-	7,58	32	399
	Итого завтрак		5,15	6,28	55,75	299,067	
Обед:							
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,25	3,52	6,11	61,02	67
	Каша гречневая вязкая	120	3,74	3,89	16,75	116,8	168
	Котлета рыбная	60	9,83	2,35	5,89	84	257
	Соус сметанный с томатом и луком	15	0,29	0,88	1,195	13,85	357
	Икра кабачковая	30	0,45	1,41	1,78	20,9	53
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372

	Хлеб ржаной	30	2,0	0,36	10,03	52,2	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	
	Итого обед		19,26	12,73	69,33	468,97	
Полдник:							
	Булочка дорожная	50	3,39	7	2,607	181,3	470
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Итого полдник		3,43	7,01	9,597	209,3	
	Всего за день		27,84	26,02	134,677	977,337	
День 7							
Завтрак:							
	Каша манная молочная жидкая	155/5	7,77	8,607	29,934	227,7	185
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	
	Сыр (порционный)	10	2,32	2,95	-	36	
10.00	Йогурт фруктовый	150	3,6	3	13	10,5	464
	Итого завтрак		18,42	17,477	65,554	334,2	
Обед:							
	Суп гороховый	180	3,95	3,8	11,75	110,3	81
	Макароньы отварные со сливочным маслом	100	3,7	2,82	17,58	132,4	205
	Биточки рубленые мясные	60	9,10	8,33	5,95	135	306
	Салат из капусты б/к	40	0,56	2,03	3,61	34,96	20
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,36	10,03	52,2	-

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,67	47	-
	Кисель из кураги	150	0,67	0,045	21,438	88,8	306
	Итого обед		21,56	17,585	80,028	600,66	
Полдник:							
	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,10	127	215
	Сок	75	0,38	-	7,58	32	399
	Итого полдник		6,11	11,04	8,68	159	
	Всего за день		46,09	46,102	154,262	1093,86	
День 8							
Завтрак:							
	Каша молочная вязкая ячневая	160	7,06	7,41	32,35	223,7	168
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	395
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,67	47	-
10.00	Печенье	10	083	2,11	7,44	51,067	ГОСТ 24901-89
	Сок	75	0,38	-	7,58	32	399
	Итого завтрак		12,19	11,72	67,67	423,767	
Обед:							
	Рассольник домашний	180	1,33	3,66	10,64	81,54	75
	Плов из птицы	150	15	12,14	26	269	304
	Помидоры (по сезону)	40	0,16	-	1,36 (0,68)	6 (2,72)	14 ГОСТ Р 54648- 2011
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,03	52,2	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-

	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	Итого обед		20,17	16,48	75,6 (74,92)	528,94 (525,66)	
Полдник:							
	Запеканка из творога	50	8,77	6,03	8,58	124	237
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Итого полдник		8,81	6,04	15,57	152	
	Всего за день		41,17	34,24	158,,84 (158,16)	1104,707 (1101,427)	
День 9							
Завтрак:	Суп молочный гречневый с м.слив.	160	3,86	4,06	13,47	106	94
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	18,96	89	397
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	
10.00	Сок фруктовый	75	0,38	-	7,58	32	399
	Печенье	10	0,83	2,11	7,44	51,067	ГОСТ 24901-89
	Итого завтрак		9,8	9,09	57,11	325,067	
Обед:							
	Борщ вегетарианский	180	1,97	4,28	9,85	85,86	59
	Рыба припущенная	60	10,07	0,39	0,16	44	245
	Пюре картофельное	120	2,45	3,7	16,35	109,8	321
	Салат из свеклы	40	057	2,43	3,34	37,56	33
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,03	52,2	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	

	Итого обед		18,95	11,375	70,22	461,17	
Полдник:							
	Булочка молочная	50	4,64	0,99	26,11	132,14	479
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
	Итого полдник		4,68	1	33,1	160,14	
	Всего за день		31,97	21,365	160,43	946,377	
День 10							
Завтрак:							
	Пудинг из творога с яблоками со сметаной	50	6,82	6,03	7,37	111	240
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
10.00	Сок фруктовый	75	0,38	-	7,58	32	464
	Итого завтрак		7,24	6,04	21,94	171	
Обед:							
	Суп картофельный с крупой	180	1,42	1,98	10,49	65,34	80
	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	7,575	5,42	13,74	134,2	302
	Салат из зеленого горошка	40	1,2	2,07	2,5	33,44	10
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,91	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,03	52,2	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	
	Итого обед		14,665	10,24	69,17	429,59	

Полдник:							
	Печенье	10	0,83	2,11	7,44	51,067	ГОСТ 24901-89
	Яблоко	70	0,38	-	7,58	32	368
	Итого полдник		1,21	2,11	15,02	83,067	
	Всего за день		22,325	18,29	101,25	660,157	
	Итого за 10 дней		345,619	294,672	1439,304 (1436,714)	9538,739 (9510,559)	
	Сред. значение за 10 дней		34,562	29,467	143,93 (143,671)	953,874 (951,056)	
	Норма на 1 ребенка		31,5	35,25	152,25	1050	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню 75 % от суточной калорийности						

