



«Утверждаю»

Директор МБДОУ

«СОШ - детский сад» № 36

\_\_\_\_\_ О.А. Храмцова

«23» мая 2025 г.

**Приказ №301/1-ОД**

***ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ***

***ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ***

***НА ЛЕТНЕ - ОСЕННИЙ ПЕРИОД***

## Примерное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный геркулесовый	150/200	5,25/8,29	7,00/10,6	28,65/39,0	162,00/256,23	0,3/0,5	№94
	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/10, 40/10/20	4,09/5,10	8,55/10,13	22,62/32,48	152/187,45	-	№ 3
	Чай с лимоном	150/180	0,07/0,12	0,01/0,02	8,5	29/41	4,4/6,4	№ 393
<b>2 Завтрак</b>	Кисломолочный продукт	150/180	0,5/0,6	-	10,15/18,75	88.5/101,0	-	№ 51
<b>Обед</b>	Овощи по сезону	40/60	1,12/1,68	0	0,52/0,78	6,44/9,66	-	Б/Н
	Рассольник со сметаной	150/200	1,8/2,6	4,7/6	13,8/17	134,1/164,0	0,8/10,0	№ 76
	Биточки паровые	60/80	9.3/12.42	7.06/9.42	9.64/12.85	139/195	-	№ 282
	Макароны отварные	120/150	4.05/5.39	5.69/6.38	20.36/27.13	159/187	-	№206
	Хлеб ржаной	40/50	2,63/3,3	0,48/0,6	13,32/22,24	69,16/86,84	-	№50
	Компот из сухофруктов	150/180	0,33/0,44	0,015/0,02	23,82/27,76	84,75/113	0,5/0,9	№ 376
<b>Полдник</b>	Омлет(ясли). Омлет (сад)	75/90	6,64/7,03	5,38/7,58	37,5/41,7	119,3/140,0	0,44/0,53	№ 215/146
	Икра кабачковая	60/80	0,95/1,14	4,45/5,34	4,9/5,12	60/71	5,52/6,44	№ 30
	Кофейный напиток	150/180	3,77/4,35	3,26/3,76	14,2/17,2	102/121	1,7/2,00	№ 395
	Банан	100/100	1,5	0,5	21	95	10	№368
<b>ВСЕГО за 1</b>	<b>ИТОГО</b>	<b>42,0/54,01</b>		<b>48,1/60,35</b>	<b>227,758/317,71</b>	<b>1400/1728,12</b>	<b>42,96/50,77</b>	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) – ясли

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
350	320	450-	560	400	385

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) – сад

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400	450	600	720	450	450

<b>День 2</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный пшеничный	150/200	3.61/6.05	3.81/6.35	12.63/21.05	99.3/165.5	0,69/1.15	№94
	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/10, 40/10/15	2,45/	7,55	14,62	136	-	№ 3
	Чай с лимоном	150/180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,1	29/41	1,42/2,83	№ 393
<b>2 Завтрак</b>	Сок фруктовый	100/150	0,5/0,6	-	10,15	42,88	2,01	№57
<b>Обед</b>	Овощи по сезону	40/60	1,12/1,68	0	0,52/0,78	6,44/9,66	-	Б/Н
	Суп рыбный	150/200	6.19/8.6	6.04/8.4	10.31/14.32	120.42/167.25	6.5/9.1	№ 87
	Мясо тушенное в томатно-сметанном соусе	60/80	9.78/610,878	11.66/13,28	16.41/13,47	210,35/233,8	7.37/8,29	№ 284
	Картофельное пюре	120/140	1/150	3,70	4,09	3,38	3,75	
	Хлеб ржаной	40/50	2,63/3,3	0,48/0,6	13,32/22,24	69,16/86,84	-	№ 50
	Компот из св/ф	150/180	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113	0,3/0,4	№ 372
<b>Полдник</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	70/100	9,52/13,6	4,32/6,18	5,9/8,44	66,36/94,8	7,17/10,25	№ 15(54)
	Отварное мясо	30/50	8.16/13.6	6.15/10.25	0.27/0.45	148.5	-	№290
	Каша гречневая	120/130	2,45/3,26	3,85/6,16	16,34/26,14	109,8/175,7	14,52/23,23	№321
	Хлеб пшеничный	20/30	2,37/3,96	0,3/0,5	14,49/24,2	71/118,6	-	
	Кофейный напиток	150/180	3,77/4,35	3,26/3,76	14,2/17,2	102/121	1,7/2,00	№ 395
<b>ВСЕГО за 2 день</b>	<b>ИТОГО</b>		<b>50,93/ 67,804</b>	<b>47,832/ 60,975</b>	<b>205,03/ 260,0</b>	<b>1405 /1810</b>	<b>48,82/ 66,3</b>	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) – ясли

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
350	350	450	460	400	390

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) – сад

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400	445	600	650	450	490

---

---

<b>День 3</b>	Суп молочный вермишелевый	150/200	3.615/6.025	3.81/6.35	12.63/21.05	99.3/165.5	0.69/1.15	№ 94
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с сыром	30/5/10, 40/8/10	2,45	7,55	14,62	136	-	№ 3
	Чай с лимоном	150/180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,1	29/41	1,42/2,83	№ 393
<b>2 Завтрак</b>	Кисломолочный продукт	150/180	0,5/0,6	-	10,15	42,88	2,01	№ 51
<b>Обед</b>	Салат из свежих огурцов и помидоров	50/60	0,2/0,4	2,0/3,6	0,712,7	20/40	0,4/0,7	№ 13(54)
	Суп овощной со сметаной	150/200	3,72	5,2	12,64	112,84	13,64	№ 99
	Плов из куриного мяса	140/170	10,54/16,36	9,53/15,99	23,6/27,4	181,0/296,0	1,0/1,8	№ 283
	Хлеб ржаной	40/50	2,63/3,3	0,48/0,6	13,32/22,24	69,16/86,84	-	№50
	Компот из св/ф	150/180	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113	0,3/0,4	№ 372
<b>Полдник</b>	Сырники из творога со сметаной	100/20, 120/20	14,39/18,69	9,99/14,78	30,38/38,55	219/316	0,7/1	№ 232
	Свежие фрукты	100/110	0,416/0,456	0,416/0,456	10,19/11,17	45,76/50,16	10,4/11,4	№ 368
	Хлеб пшеничный	20/30	2,37/3,96	0,3/0,5	14,49/24,2	71/118,6	-	№701
	Какао на молоке	150/180	3.15/3.78	2.715/3.25	12.96/15.55	88.99/106.79	1.2/1.44	№397
<b>ВСЕГО за 3 день</b>	<b>ИТОГО</b>		<b>45,38/55,39</b>	<b>47,2/61,94</b>	<b>200,92/ 263,62</b>	<b>1400/1810</b>	<b>46,19/58,45</b>	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) – ясли

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
350	345	450	530	400	390

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) – сад

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400	438	600	600	450	455

<b>День 4</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный гречневый	150/200	5,3/6,4	2,8/2,9	26,7/30,20	152,10/203,42	0,1/0,1	№ 168
	Бутерброд с маслом	30/10,40/10	2,45	7,55	14,62	136	-	№ 3
	Чай с лимоном	150/180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,1	29/41	1,42/2,83	№ 393
<b>2 Завтрак</b>								
	Плоды свежие	100/150	0.6	0,14	15.00	66	10,4/11,4	№ 368
<b>Обед</b>	Овощи по сезону	40/60	1,12/1,68	0	0,52/0,78	6,44/9,66	-	Б/Н
	Суп гороховый с гречками	150/200	1,61/2,15	1,7/2,27	10,28/13,71	62,85/83,8	4,95/6,6	№ 226
	Тефтеля в томатно-сметанной подливе	60/80	10,61/14,12	6,81/9,04	15,04/20,26	164/219	15,03/20,03	№ 286
	Картофель отварной	120/140	4.05\5.39	5.69/6.38	20.36/27.13	149.00/187.00	-	№168
	Хлеб ржаной	40/50	2,63/3,3	0,48/0,6	13,32/22,24	69,16/86,84	-	№50
	Компот из св/ф	150/180	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113	0,3/0,4	№ 372
<b>Полдник</b>	Котлета рыбная	60/80	7.98/10.59	4.72/6.47	3.12/4.17	87.00/117.00	4.04/5.46	№ 248
	Салат летний	80/120	1/1.5	4.3/6.5	5.4/8.06	76/92	0,45/0,54	№16
	Хлеб пшеничный	20/30	2,37/3,96	0,3/0,5	14,49/24,2	71/118,6	-	№701
	Кофейный напиток	150/180	3,77/4,35	3,26/3,76	14,2/17,2	102/121	1,7/2,00	№ 395
	Кондитерское изделие	20/30	3,075/6,15	1,725/3,45	9,9/19,8	70,5/141	-	№120
	Каша «Артек»	100/120	120/160	4,05/5,39	5,69/6,38	20,36/27,13	149,0/187,0	№168
<b>ВСЕГО за день</b>	<b>ИТОГО</b>		<b>52,3/60,63</b>	<b>46,56/59,26</b>	<b>244,86/326,79</b>	<b>1595,18/2103,4</b>	<b>46,97/52,1</b>	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) – ясли

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
350	340	450	500	400	325

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) – сад

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400	430	600	710	450	430

---

<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша молочная ячневая	150/200	5,7/7,49	9,06/11,27	28,9/39,35	220,0/289,0	1,03/1,36	№ 177
	Бутерброд с маслом	30/10,40/10	2,45	7,55	14,62	136	-	№ 3
	Чай с лимоном	150/180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,1	29/41	1,42/2,83	№ 393
<b>2 Завтрак</b>	Сок фруктовый	100/150	0,5/0,6	-	10,15	42,88	2,01	№57
<b>Обед</b>	Овощи по сезону	40/60	1,12/1,68	0	0,52/0,78	6,44/9,66	-	Б/Н
	Борщ со свеклой и сметаной	150/200	1,225/1,634	3,003/4,004	8,464/11,286	65,85/87,8	5,27/7,03	№ 56
	Кабачки фаршированные с мясом в томатно-сметанном соусе	120/160	3,19/3,98	6,46/8,56	16/19,4	121/158	45,9/58,2	№177
	Хлеб ржаной	40/50	2,63/3,3	0,48/0,6	13,32/22,24	69,16/86,84	-	№50
	Шиповник	-/150	-/0,34	-/ 0,14	-/9,49	-/40,67	-/50	№398
<b>Полдник</b>	Запеканка творожная с джемом	100/15 120/20	14,36/18,69	9,99/14,78	30,38/38,55	219/316	0,7/1,00	№237
	Какао на молоке	150/180	3,15/3,78	2,715/3,25	12,96/15,55	88,99/106,79	1,2/1,44	№397
	Хлеб пшеничный	20/30	2,37/3,96	0,3/0,5	14,49/24,2	71/118,6	-	№701
	Плоды свежие	100/100	0,416/0,456	0,416/0,456	10,19/11,17	45,76/50,16	10,4/11,4	№ 368
<b>ВСЕГО за 5 день</b>	<b>ИТОГО</b>		<b>41,665/ 55,486</b>	<b>52,806/ 62,916</b>	<b>205/266</b>	<b>1444,84/ 1832,02</b>	<b>48,53/ 52,54</b>	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) – если

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
350	340	450	500	400	380

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) – сад

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400	430	600	600	450	500

<b>День 6</b>								
<b>Завтрак</b>	Макаронны отварные с сыром	150/200	3,5/6,64	4,2/7,15	25,3/29,8	166,00/207,00	1,7/2,00	№206
	Бутерброд с маслом	30/10,40/10	2,45	7,55	14,62	136	-	№ 3
	Чай с лимоном	150/180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,1	29/41	1,42/2,83	№ 393
<b>2 Завтрак</b>	Кисломолочный продукт	150/180	4.35	4.8	6	88.5	-	№51
<b>Обед</b>	Овощи по сезону	40/60	1,12/1,68	0	0,52/0,78	6,44/9,66	-	Б/Н
	Щи из свежей капусты со сметаной	150/200	1,22/1,7	3,4/4,85	4,08/6,67	55,44/77	14,41/20,025	№66
	Шницель мясной	60/80	9,31/12,42	7,068/9,42	9,64/12,85	139,0/185,3	0,09/0,12	№282
	Каша пшеничная	120/140	4,05/5,39	5,69/6,38	20,36/27,13	149,0/187,0	-	№168
	Хлеб ржаной	40/50	2,63/3,3	0,48/0,6	13,32/22,24	69,16/86,84	-	№50
	Компот из с/ф	150/180	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113	0,3/0,4	№ 376
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	60/80	5,00/5,73	3,38/3,58	22,2/26,2	109,3/140,0	0,2/0,3	№ 469
	Суп молочный рисовый	150/200	4,6/9,3	4,35/7,5	19,4/36,2	155,2/205,4	0,1/0,2	№94
	Кофейный напиток	150/180	3,77/4,35	3,26/3,76	14,2/17,2	102/121	1,7/2,00	№ 395
	Фрукты свежие	100/100	1,5	0,5	21	95	10	№368
<b>ВСЕГО за 6 день</b>	<b>ИТОГО</b>		<b>43,73/55,45</b>	<b>47,61/61,32</b>	<b>205,6/262,78</b>	<b>1430,2/1801,7</b>	<b>46,3/52,1</b>	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) – ясли

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
350	340	450	560	400	460

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) – сад

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400	430	600	650	450	560

---

<b>День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный пшеничный	150/200	3,61/6,025	3,81/6,35	12,63/21,05	99,3/165,5	0,69/1,15	№94
	Бутерброд с маслом	30/10, 40/10	2,45	7,55	14,62	136	-	№ 1
	Чай с лимоном	150/180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,1	29/41	1,42/2,83	№ 393
<b>2 Завтрак</b>	Сок фруктовый	100/150	0,5/0,6	-	10,15	42,88	2,01	№57
<b>Обед</b>	Овощи по сезону	40/60	1,12/1,68	0	0,52/0,78	6,44/9,66	-	Б/Н
	Суп картофельный со щавелем	150/200	4,49/8,06	7,28/9,29	10/11,3	125,6/181	12,1/13,7	№ 80
	Жаркое домашнему	120/160	20,80/26,92	5,33/6,9	18,49/23,93	205.0/265,29	7,25/9,39	№ 276
	Хлеб ржаной	40/50	2,63/3,3	0,48/0,6	13,32/22,24	69,16/86,84	-	№50
	Компот из св/ф	150/180	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113	0,3/0,4	№ 372
<b>Полдник</b>	Салат из свежих помидоров с луком	60/80	0.6/1.1	3,64/7,24	2,84/5,77	47,94/94,2	12,92/23,6	№14(54)
	Рыба в кляре	60/80	11,6	0,3	-	50,0	-	№112
	Хлеб пшеничный	20/30	2,37/3,96	0,3/0,5	14,49/24,2	71/118,6	-	№701
	Фрукты свежие	100/100	0,6	0,14	15,0	66	10,0	№ 64
	Кофейный напиток	150/180	3,77/4,35	3,26/3,76	14,2/17,2	102/121	1,7/2,00	№ 395
<b>ВСЕГО за 7 день</b>	<b>ИТОГО</b>		<b>41,52/ 55,966</b>	<b>51,767/ 66,795</b>	<b>203,3/265, 15</b>	<b>1384,61/ 1794,12</b>	<b>47,2/57,3</b>	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) – ясли

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
350	340	450	500	400	400

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) – сад

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400	430	600	650	450	490

---

<b>День 8</b>	Суп молочный геркулесовый	150/200	3,61/6,025	3,81/6,35	12,63/21,05	99,3/165,5	0,69/1,15	№94
<b>Завтрак</b>	Бутерброд с маслом	30/10 40/10	2,45	7,55	14,62	136	-	№ 3
	Сыр российский	10/15	2,32/3,48	2,95/4,43	-	36/54	0,11/0,07	
	Чай с лимоном	150/180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,1	29/41	1,42/2,83	№ 393
<b>2 Завтрак</b>	Кисломолочный продукт	150/180	4,36	4,8	6	88,5	-	№51
<b>Обед</b>	Овощи по сезону	40/60	1,12/1,68	0	0,52/0,78	6,44/9,66	-	№50
	Суп любительский	150/200	3,69/5,12	3,85/5,35	11,61/16,12	95,94/133,25	4,19\5,82	№81
	Котлеты рубленые из мяса птицы	60/80	9,44/12,57	9,64\12,86	9,97/13,3	163,9/218,6	0,49/0,66	№305
	Каша гречневая	120/140	120/160	4,05/5,39	5,69/6,38	20,36/27,13	149,0/187,0	№168
	Хлеб ржаной	40/50	2,63/3,3	0,48/0,6	13,32/22,24	69,16/86,84	-	№50
	Кисель из свежих плодов	150/180	0,42/3,78	0,045/3,25	22,65/15,55	92,7/106,79	0,8/1,44	№ 382
<b>Полдник</b>	Ленивые вареники со сметаной	100/20 130/20	17.13/21.89	15.17/16.03	17.71/22.6	276/321	0,23/0,28	№230
	Хлеб пшеничный	20/20	2,37/3,96	0,3/0,5	14,49/24,2	71/118,6	-	№701
	Какао на молоке	150/180	3.15/3.78	2.715/3.25	12.96/15.55	88.99/106.79	1.2/1.44	№397
	Кондитерское изделие	15/20	3,075/6,15	1,725/3,45	9,9/19,8	70,5/141	-	№120
	Свежие фрукты	100/100	0,416/0,456	0,416/0,456	10,19/11,17	45,76/50,16	10,4/11,4	№ 368
<b>ВСЕГО за 8 день</b>	<b>ИТОГО</b>		<b>46,955/ 63,414</b>	<b>46,058/ 61,564</b>	<b>200,84/260 ,166</b>	<b>1390,29/1801, 45</b>	<b>42,39/51,18</b>	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) – ясли

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
350	345	450	460	400	405

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) – сад

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400	445	600	710	450	470

---

<b>День 9</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеничная	150/200	5,77/4,49	9,06/11,27	28,9/39,35	220,0/289,0	1,03/1,36	№ 177
	Бутерброд с маслом	30/10 40/10	2,45	7,55	14,62	136	-	№ 3
	Чай с лимоном	150/180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,1	29/41	1,42/2,83	№393
<b>2 Завтрак</b>	Сок фруктовый	100/150	0,5/0,6	-	10,15	42,88	2,01	№57
<b>Обед</b>	Овощи по сезону	40/60	1,12/1,68	0	0,52/0,78	6,44/9,66	-	№50
	Суп картофельный с клецками	150/200	1,257/1,676	2,01/2,68	7,28/9,71	52,35/69,8	3,45/4,6	№85
	Капуста тушеная №306с отварной говядиной	130/170	13,61/17,8	16,22/25,94	12,87\16,83	230/300,9	53,3/69,7	№306
	Хлеб ржаной	40/50	2,63/3,3	0,48/0,6	13,32/22,24	69,16/86,84	-	№50
	Компот из св. плодов	150/180	0,12/0,16	0,12/0,16	17,91/23,88	73,2/97,6	1,29/1,72	№372
<b>Полдник</b>	Рыба тушеная	60/80	27/41.4	9,7/14.5	4.8/7.2	1\1.4	188/282	№268
	Картофель запеченный	80/120	2,45/3,26	3,85/6,16	16,34/26,14	109,8/175,7	14,52/23,23	№ 321
	Кофейный напиток	150/180	3,77/4,35	3,26/3,76	14,2/17,2	102/121	1,7/2,00	№ 395
	Хлеб пшеничный	20/30	2,37/3,96	0,3/0,5	14,49/24,2	71/118,6	-	№701
	Плоды свежие	100/100	0,56	0,14	15,2	64	10	№64
<b>ВСЕГО за 9 день</b>	<b>ИТОГО</b>		<b>43,693/ 60,763</b>	<b>49,258/ 58,082</b>	<b>201,85/ 263,14</b>	<b>1406,13/1801, 77</b>	<b>43,6/51,3</b>	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) – ясли

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
350	340	450	510	400	410

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) – сад

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400	430	600	660	450	510

---

<b>День 10</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная	150/200	4,6/9,3	4,35/7,5	19,4/36,2	155,2/205,4	0,1/0,2	№172
	Бутерброд с маслом	30/10,40/10	2,45	7,55	14,62	136	-	№ 3
	Чай с лимоном	150/180	0,07/0,12	0,01/0,02	7,1	29/41	1,42/2,83	№ 393
<b>2 Завтрак</b>	Кисломолочный продукт	150/180	4,36	4,8	6	88,5	-	№51
<b>Обед</b>	Овощи по сезону	40/60	1,12/1,68	0	0,52/0,78	6,44/9,66	-	№50
	Свекольник со сметаной	150/200	1,47/2,05	3,6/5	10,15/14,1	79,02/109,75	6,33/8,8	№58
	Биточек мясной	60/80	9,31/12,42	7,06/9,42	9,64/12,85	139/185,8	0,09/0,12	№282
	Картофель отварной с маслом	120/140	4,22/5,76	0,6/0,8	22,8/31,1	113,7/155,1	-	№ 216806
	Хлеб ржаной	40/50	2,63/3,3	0,48/0,6	13,32/22,24	69,16/86,84	-	№50
	Напиток из шиповника	150/180	-/0,34	-/0,14	-/ 9,49	-/40,67	-/50,0	№398
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога со сметаной	100/15 120/20	4,07/5,5	9,27/11,23	1,61/2,83	104/135	1,95/3,51	№235
	Хлеб пшеничный	20/30	2,37/3,96	0,3/0,5	14,49/24,2	71/118,6	-	№701
	Плоды свежие	100/100	0,56	0,14	15,2	64	10	№64
	Какао на молоке	150/180	3.15/3.78	2.715/3.25	12.96/15.55	88.99/106.79	1.2/1.44	№397
<b>ВСЕГО за 10 день</b>	<b>ИТОГО</b>		<b>42,3/55,67</b>	<b>51,859/62,331</b>	<b>204,34/263,41</b>	<b>1430/1811</b>	<b>49,17/53,24</b>	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) – если

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
350	340	450	560	400	385

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах) – сад

Завтрак		Обед		Уплотненный полдник	
норма	факт	норма	факт	норма	факт
400	430	600	630	450	450

Дни	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
1	40,295/59,94	37,505/45,15	208,04/267,05	1338,75/1715,98	33,5/40,82
2	50,93/67,804	40,832/53,975	181,03/241,12	1189,78/1710,62	48,82/66,3
3	51,48/70,35	48,175/64,94	199,92/247,62	1336,59/1791,85	46,19/58,45
4	60,48/82,63	41,13/51,26	244,86/326,79	1595,18/2103,4	54,97/71,13
5	41,665/55,486	52,806/62,916	160,17/218,67	1344,84/1632,02	48,53/62,54
6	31,873/46,452	29,761/34,082	196,70/352,78	1180,63/1528,73	62,9/79,57
7	41,52/55,966	51,767/66,795	183,77/252,25	1384,61/1794,12	58,48/77,29
8	46,955/63,414	46,058/61,564	171,844/218,166	1192,64/1617,35	13,36/18,38
9	43,693/60,763	42,258/58,082	154,14/201,85	1151,13/1608,77	73,66/94,188
10	38,648/52,276	51,859/62,331	155,226/216,292	1291,25/1606,33	49,17/66,645
<b>Средний показатель за 10 дней</b>	<b>44,75/61,51</b>	<b>44,21/56,11</b>	<b>185,5/254,25</b>	<b>1300,5/1710,9</b>	<b>48,95/63,53</b>

Неделя первая

1	2	3	4	5
Суп молочный геркулесовый Бутерброд с маслом Сыр российский	Суп молочный пшеничный Бутерброд с маслом Чай с лимоном	Суп молочный геркулесовый Бутерброд с маслом Сыр российский	Суп молочный гречневый Бутерброд с маслом Чай с лимоном	Каша рисовая молочная Бутерброд с маслом Чай с лимоном

Чай с лимоном		Чай с лимоном		
Кисломолочный продукт	Сок фруктовый	Ряженка	Плоды свежие(абрикос)	Сок фруктовый
Овощи по сезону Рассольник со сметаной Биточки паровые Макароны отварные Хлеб ржаной Компот из сухофруктов	Овощи по сезону Суп рыбный Оладьи из печени Картофельное пюре Хлеб ржаной Компот свежих фруктов	Салат из свежих огурцов (свекольная икра) Суп овощной со сметаной Плов из куриного мяса Хлеб ржаной Компот из свежих фруктов	Овощи по сезону Суп гороховый с гречками Тефтеля в томатно – сметанной подливке Каша пшеничная Хлеб ржаной Компот из свежих фруктов	Овощи по сезону Борщ со свеклой и сметаной Овощное рагу с говядиной Хлеб ржаной Шиповник Компот из сухофруктов
Омлет(ясли) Омлет с сарделей(сад) Икра кабачковая Кофейный напиток Банан	Язык говяжий Салат из свежих помидоров и огурцов Хлеб пшеничный Кофейный напиток	Сырники из творога со сметаной Яблоко свежее Хлеб пшеничный Какао на молоке	Котлета рыбная Салат летний Хлеб пшеничный Кофейный напиток Кондитерское изделие	Запеканка творожная с сыром Хлеб пшеничный Плоды свежие(банан) Какао на молоке

неделя вторая

6	7	8	9	10
---	---	---	---	----

Макароны отварные с сыром Бутерброд с маслом Чай с лимоном	Суп молочный пшеничный Бутерброд с маслом Чай с лимоном	Суп молочный манный Бутерброд с маслом Сыр российский Чай с лимоном	Каша молочная рисовая Бутерброд с маслом Чай с лимоном	Суп молочный геркулесовый Бутерброд с маслом Чай с лимоном
Йогурт	Сок фруктовый	Кефир	Сок фруктовый	Плоды свежие(персик)
Овощи по сезону Щи из свежей капусты со сметаной Шницель мясной Каша гречневая Хлеб ржаной Компот из сухофрукты	Овощи по сезону Суп «Харчо» Жаркое по-домашнему Хлеб ржаной Компот из свежих плодов	Овощи по сезону Суп фасолевый Котлета рубленая из мяса птицы Каша «Артек»(пшеничная) Хлеб ржаной Кисель из сока	Овощи по сезону Суп картофельный с клецками №120 Капуста тушеная с отварной говядиной Хлеб ржаной Компот из свежих плодов	Овощи по сезону Свекольник со сметаной Биточек из мяса говядины Каша пшенная Хлеб ржаной Компот из с/ф(ясли) Шиповник(сад)
Булочка домашняя Суп молочный пшеничный Кофейный напиток Плоды свежие(груша)	Салат из свежих помидоров с луком(икра кабачковая) Рыба в кляре Хлеб пшеничный Плоды свежие (слива) Кофейный напиток	Ленивые вареники со сметаной Хлеб пшеничный Какао на молоке Кондитерские изделия	Суфле из рыбы Картофельное пюре Хлеб пшеничный Кофейный напиток Свежие плоды(яблоко)	Пудинг творожно – манный с повидлом Хлеб пшеничный Какао с молоком