



**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующая МДОУ «Детский сад № 5»  
О.В.Хомякова  
Приказ № 3 от 12.01.2022 г.

*Примерное цикличное десятидневное меню для организации питания детей  
в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольное образовательное учреждение,  
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов*

I день: понедельник		Неделя : первая	Наименование учреждения: МДОУ «Детский сад № 5»						
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Макароны запеченные с яйцом	200/5	8,11	8,23	27,4	215	0,45	208 <sup>1</sup>	4.17
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101	1,3	253 <sup>1</sup>	11.11
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,3	4,36	14,62	108	-	2 <sup>2</sup>	10.2
	<i>Итого:</i>		<b>13,57</b>	<b>15,26</b>	<b>57,97</b>	<b>424</b>	<b>1,75</b>		
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	20 <sup>2</sup>	1.6
	Суп уха со сметаной	250	8,6	8,4	14,3	167	9,11	41 <sup>1</sup>	2.8
	Печень тушеная в сметане	55/40	12,28	7,07	8,57	144,94	28,35	82 <sup>2</sup>	7.19
	Греча отварная	100	5,73	4,06	25,76	162	-	168 <sup>1</sup>	4.3
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376 <sup>2</sup>	11.8
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	<i>Итого:</i>		<b>30,39</b>	<b>23,69</b>	<b>103,05</b>	<b>741,38</b>	<b>57,33</b>		
<b>Полдник</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	200	1,05	0,07	20,25	79,24	7,5	399 <sup>7</sup>	11.2
	Вафля	30	1	8,8	18,8	154,2	-	к/к	9.3
	<i>Итого:</i>		<b>2,05</b>	<b>8,87</b>	<b>39,05</b>	<b>233,44</b>	<b>7,5</b>		
<b>Ужин</b>	Каша манная молочная вязкая	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	88 <sup>2</sup>	4.10

	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,31	47,7	0,03	392 <sup>1</sup>	11.4
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,28	20,12	96	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	Сушка	30	2,82	1,8	20,1	107,7	-	к/к	10.11
	<i>Итого:</i>		<b>11,77</b>	<b>9,57</b>	<b>78,62</b>	<b>443,4</b>	<b>1,98</b>		
	<b><i>Итого за I день:</i></b>		<b>57,78</b>	<b>57,39</b>	<b>278,69</b>	<b>1842,22</b>	<b>68,56</b>		

II день: вторник	Неделя : первая	Наименование учреждения : МДОУ «Детский сад № 5»							
---------------------	-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	200	5,26	6,07	24,48	159,75	1,46	96 <sup>1</sup>	4.7
	Какао с молоком	200	1,3	1,4	14,4	100	1,3	248 <sup>1</sup>	11.7
	Бутерброд с сыром	30/5/10	5,06	7,27	14,62	145	0,19	3 <sup>5</sup>	10.3
	<i>Итого :</i>		<b>11,62</b>	<b>14,74</b>	<b>53,5</b>	<b>404,75</b>	<b>2,95</b>		
<b>Обед</b>	Салат из зеленого горошка с луком	60	1,57	5,08	3,9	67	6,6		1.13
	Борщ со сметаной с м.д.ж не менее 15%	250	1,81	4,91	12,74	102,5	10,28	27 <sup>1</sup>	2.12
	Ёжики рыбные в томатном соусе	80/30	13,6	8,3	13,9	184,3	-	23 <sup>2</sup>	8.8
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	206 <sup>1</sup>	3.1
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376 <sup>2</sup>	11.8
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	<i>Итого :</i>		<b>22,98</b>	<b>23,61</b>	<b>99,98</b>	<b>706,8</b>	<b>35,43</b>		
<b>Полдник</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	200	1,05	0,07	20,25	79,24	7,5	399 <sup>7</sup>	11.2
	Гренка из хлеба пшеничного	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	<i>Итого:</i>		<b>3,89</b>	<b>0,51</b>	<b>38,81</b>	<b>170,84</b>	<b>7,5</b>		
<b>Ужин</b>	Салат из моркови	60	0,74	0,05	16,96	31,38	2,88	41 <sup>2</sup>	1.5
	Сырники запеченные	150	24,82	15,91	31,22	365,41	0,7	38 <sup>2</sup>	6.7
	Соус молочный	40	1,65	1,37	3,23	47,07	0,13	354 <sup>2</sup>	12.4
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,31	47,7	0,03	392 <sup>1</sup>	11.4
	<i>Итого:</i>		<b>27,27</b>	<b>17,35</b>	<b>64,72</b>	<b>491,56</b>	<b>3,74</b>		
<b>Итого за II день</b>			<b>65,76</b>	<b>56,21</b>	<b>257,01</b>	<b>1773,95</b>	<b>49,62</b>		

III день: среда	Неделя : первая	Наименование учреждения : МДОУ «Детский сад № 5»							
--------------------	-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая вязкая с маслом	200	6,64	7,59	28,13	204	1,95	99 <sup>2</sup>	4.12
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101	1,3	253 <sup>1</sup>	11.11
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,3	4,36	14,62	108	-	2 <sup>2</sup>	10.2
	<i>Итого</i>		<b>12,1</b>	<b>14,62</b>	<b>58,7</b>	<b>413</b>	<b>3,25</b>		
<b>Обед:</b>	Салат из кукурузы с репчатым луком	60	4,88	7,24	28,51	198	1	11 <sup>7</sup>	1.14
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250	4,1	7,16	20,93	145	8,2	33 <sup>1</sup>	2.10
	Гуляш	80	6	7,6	2,47	164,8	0,97	252 <sup>1</sup>	7.2
	Макароны отварные	100	3,67	3,01	17,63	112	-	317 <sup>2</sup>	4.1
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376 <sup>2</sup>	11.8
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	<i>Итого:</i>		<b>20,59</b>	<b>25,33</b>	<b>110,05</b>	<b>794</b>	<b>10,57</b>		
<b>Полдник</b>	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	200	5,8	5	8	100	1,4	251 <sup>1</sup>	6.4
	Гренка из хлеба пшеничного	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	58	10.1a
	<i>Итого:</i>		<b>8,64</b>	<b>5,44</b>	<b>26,56</b>	<b>191,6</b>	<b>1,4</b>		
<b>Ужин:</b>	Оладьи с джемом	130/15	10,57	8,9	61,2	364,0	0,61	449 <sup>2</sup>	10.9
	Чай с молоком	200	2,94	2,58	12,56	85,5	1,32	248 <sup>1</sup>	11.6
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	368 <sup>2</sup>	11.1
	<i>Итого:</i>		<b>13,91</b>	<b>11,88</b>	<b>83,56</b>	<b>493,5</b>	<b>11,93</b>		
<b><i>Итого за III день:</i></b>			<b>55,24</b>	<b>57,27</b>	<b>278,87</b>	<b>1892,1</b>	<b>27,15</b>		

IV день: Четверг	Неделя : первая	Наименование учреждения : МДОУ «Детский сад № 5»							
---------------------	-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Каша «Ассорти» молочная	200	6,41	7,73	29,71	212	1,92	171 <sup>2</sup>	4.19
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101	1,3	253 <sup>1</sup>	11.11
	Бутерброд с сыром	30/5/10	5,06	7,27	14,62	145	0,19	3 <sup>5</sup>	10.3
	<i>Итого:</i>		<b>14,63</b>	<b>17,67</b>	<b>60,28</b>	<b>458</b>	<b>3,41</b>		
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с морковью	60	0,6	6	4,96	76,71	4,6	42 <sup>2</sup>	1.24
	Суп картофельный	250	2,34	2,82	16,71	101	12	77 <sup>2</sup>	2.16
	Голубцы ленивые со сметаной	200	14,12	9,04	20,26	219	20,03	151 <sup>1</sup>	7.12
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376 <sup>2</sup>	11.8
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	<i>Итого:</i>		<b>20</b>	<b>18,38</b>	<b>90,94</b>	<b>611,71</b>	<b>37,03</b>		
<b>Полдник</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	200	1,05	0,07	20,25	79,24	7,5	399 <sup>7</sup>	11.2
	Печенье	35	3	3,9	29,8	166,8		к/к	9.1
	<i>Итого:</i>		<b>4,05</b>	<b>3,97</b>	<b>50,05</b>	<b>246,04</b>	<b>7,5</b>		
<b>Ужин:</b>	Омлет натуральный	105	9,28	18,03	1,86	193	0,18	215 <sup>2</sup>	5.2
	Чай с молоком	200	2,94	2,58	12,56	85,5	1,32	248 <sup>1</sup>	11.6
	Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	8,5	40,8	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46,0	5,0	368 <sup>2</sup>	11.1
	<i>Итого:</i>		<b>16,46</b>	<b>21,55</b>	<b>51,78</b>	<b>456,9</b>	<b>6,5</b>		
<b><i>Итого за IV день:</i></b>			<b>55,14</b>	<b>61,57</b>	<b>253,05</b>	<b>1772,65</b>	<b>54,44</b>		

V день: Пятница	Неделя : первая	Наименование учреждения : МДОУ «Детский сад № 5»							
--------------------	-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак:</b>	Каша гречневая молочная	200	6,21	5,28	27,9	184	-	168 <sup>2</sup>	4.13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101	1,3	253 <sup>1</sup>	11.11
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,3	4,36	14,62	108	-	2 <sup>2</sup>	10.2
	<i>Итого</i>		<b>11,67</b>	<b>12,31</b>	<b>58,47</b>	<b>393</b>	<b>1,3</b>		
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы с зел.горошком	60	1,13	4,56	4,09	64	4,48	53 <sup>1</sup>	1.1
	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	2,68	2,83	17,14	104,7	8,25	38 <sup>1</sup>	2.6
	Курица тушеная в томатном соусе	70	7,42	9,33	2,58	106	1,5	179 <sup>1</sup>	7.8
	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	210	-	315 <sup>2</sup>	4.2
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376 <sup>2</sup>	11.8
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	<i>Итого:</i>		<b>17,81</b>	<b>22,61</b>	<b>109,49</b>	<b>699,7</b>	<b>14,63</b>		
<b>Полдник:</b>	Кисель из концентрата	200	0	0	18	60	-	233 <sup>1</sup>	11.10
	Печенье	35	3	3,9	29,8	166,8		к/к	9.1
	<i>Итого:</i>		<b>3</b>	<b>3,9</b>	<b>47,8</b>	<b>226,8</b>	-		
<b>Ужин:</b>	Салат из моркови	60	0,74	0,05	16,96	31,38	2,88	41 <sup>2</sup>	1.5
	Пудинг творожный с изюмом	120	18,17	12,9	29,20	306	0,23	128 <sup>1</sup>	6.6
	Соус сметанный сладкий	50	0,70	2,04	2,93	37,0	0	354 <sup>2</sup>	12.3
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,31	47,7	0,03	392 <sup>1</sup>	11.4
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	<i>Итого:</i>		<b>22,51</b>	<b>15,45</b>	<b>80,96</b>	<b>513,68</b>	<b>3,14</b>		
<b>Итого за V день:</b>			<b>54,99</b>	<b>54,27</b>	<b>296,72</b>	<b>1833,18</b>	<b>19,07</b>		

VI день: понедельник	Неделя : вторая	Наименование учреждения : МДОУ «Детский сад № 5»							
-------------------------	-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Макароны запеченные с сыром	150	7,88	8,83	35,88	259	0,19	207 <sup>7</sup>	4.16
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101	1,3	253 <sup>1</sup>	11.11
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,3	4,36	14,62	108	-	2 <sup>2</sup>	10.2
	<i>Итого:</i>		<b>13,34</b>	<b>15,86</b>	<b>66,45</b>	<b>468</b>	<b>1,22</b>		
<b>Обед</b>	Салат из моркови	60	0,74	0,05	6,96	31,38	2,88	41 <sup>2</sup>	1.5
	Суп овощной с зел.горошком, сметаной	250	2,8	3,2	10,02	74,5	31,24	40 <sup>2</sup>	2.21
	Плов с мясом	200	19,33	16,19	33,99	359	0,96	304 <sup>2</sup>	7.9
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376 <sup>2</sup>	11.8
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	<i>Итого:</i>		<b>25,81</b>	<b>19,96</b>	<b>99,98</b>	<b>679,88</b>	<b>35,48</b>		
<b>Полдник</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	200	1,05	0,07	20,25	79,24	7,5	399 <sup>7</sup>	11.2
	Вафли	30	1	8,8	18,8	154,2	-	к/к	9.3
	<i>Итого:</i>		<b>2,05</b>	<b>8,87</b>	<b>39,05</b>	<b>233,44</b>	<b>7,5</b>		
<b>Ужин</b>	Каша манная с изюмом	200	6,41	7,5	29,5	209,61	-	89 <sup>2</sup>	4.21
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,31	47,7	0,03	392 <sup>1</sup>	11.4
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	Сушка	30	2,82	1,8	20,1	107,7	-	к/к	10.11
	<i>Итого:</i>		<b>12,13</b>	<b>9,76</b>	<b>81,47</b>	<b>456,61</b>	<b>0,03</b>		
<b>Итого за VI день:</b>			<b>53,33</b>	<b>54,45</b>	<b>286,95</b>	<b>1837,93</b>	<b>44,23</b>		

VII день: вторник	Неделя : вторая	Наименование учреждения : МДОУ «Детский сад № 5»							
----------------------	-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Каша «Дружба» вязкая	200	6,2	7,73	27,71	201	1,95	168 <sup>2</sup>	4.11
	Какао с молоком	200	1,3	1,4	14,4	100	1,3	248 <sup>1</sup>	11.7
	Бутерброд с сыром	30/5/10	5,06	7,27	14,62	145	0,19	3 <sup>5</sup>	10.3
	<i>Итого:</i>		<b>12,56</b>	<b>16,4</b>	<b>56,73</b>	<b>446</b>	<b>3,44</b>		
<b>Обед</b>	Салат из зеленого горошка с луком	60	1,57	5,08	3,9	67	6,6		1.13
	Щи на мясном б-не со сметаной	250	1,74	4,88	9,21	85	18,45	56 <sup>1</sup>	2.4
	Котлета рыбная	70	10,09	3,26	6,79	97	0,24	255 <sup>2</sup>	8.1
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	206 <sup>1</sup>	3.1
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376 <sup>2</sup>	11.8
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	<i>Итого:</i>		<b>19,4</b>	<b>18,54</b>	<b>89,34</b>	<b>602</b>	<b>43,84</b>		
<b>Полдник</b>	Кисель из концентрата	200	0	0	18	60	-	233 <sup>1</sup>	11.10
	Печенье	35	3	3,9	29,8	166,8		к/к	9.1
	<i>Итого:</i>		<b>3</b>	<b>3,9</b>	<b>47,8</b>	<b>226,8</b>	-		
<b>Ужин</b>	Крупеник с творогом	200	17,0	15,0	22,8	300	2,13	377 <sup>2</sup>	6.13
	Соус молочный	40	1,65	1,37	3,23	47,07	0,13	354 <sup>2</sup>	12.4
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,31	47,7	0,03	392 <sup>1</sup>	11.4
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	<i>Итого:</i>		<b>21,55</b>	<b>16,83</b>	<b>57,9</b>	<b>486,37</b>	<b>2,29</b>		
<b>Итого за VII день:</b>			<b>56,51</b>	<b>55,67</b>	<b>251,77</b>	<b>1761,17</b>	<b>49,57</b>		



VIII день: Среда	Неделя : вторая	Наименование учреждения : МДОУ «Детский сад № 5»							
---------------------	-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ технологической карты
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	200	5,55	5,43	42,79	192	-	173 <sup>5</sup>	4.6
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101	1,3	253 <sup>1</sup>	11.11
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,3	4,36	14,62	108	-	2 <sup>2</sup>	10.2
	<i>Итого:</i>		<b>11,01</b>	<b>12,46</b>	<b>73,36</b>	<b>401</b>	<b>1,3</b>		
<b>Обед</b>	Салат из моркови	60	0,74	0,05	6,96	31,38	2,88	41 <sup>2</sup>	1.5
	Свекольник со сметаной	250	1,92	6,33	10,05	104,12	12,35	34 <sup>1</sup>	2.7
	Печень тушеная в сметане	55/40	12,28	7,07	8,57	144,94	28,35	82 <sup>2</sup>	7.19
	Греча отварная	100	5,73	4,06	25,76	162	-	168 <sup>1</sup>	4.3
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376 <sup>2</sup>	11.8
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61,2	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	<i>Итого:</i>		<b>22,61</b>	<b>17,83</b>	<b>91,85</b>	<b>616,64</b>	<b>43,98</b>		
<b>Полдник</b>	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	200	5,8	5	8	100	1,4	251 <sup>1</sup>	6.4
	Печенье	35	3	3,9	29,8	166,8		к/к	9.1
	<i>Итого:</i>		<b>8,8</b>	<b>8,9</b>	<b>37,8</b>	<b>266,8</b>	<b>1,4</b>		
<b>Ужин</b>	Рагу из овощей	200	2,4	17,36	18,26	242	11,06	137 <sup>2</sup>	3.6
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,31	47,7	0,03	392 <sup>1</sup>	11.4
	Хлеб ржаной	20	1,0	0,2	8,5	40,8	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	<i>Итого:</i>		<b>6,3</b>	<b>18,02</b>	<b>58,63</b>	<b>422,1</b>	<b>11,09</b>		
<b>Итого за VIII день:</b>			<b>48,72</b>	<b>57,21</b>	<b>261,64</b>	<b>1706,54</b>	<b>57,77</b>		

IX день: Четверг	Неделя : вторая	Наименование учреждения : МДОУ «Детский сад № 5»							
---------------------	-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Каша пшенная молочная	200	5,26	6,07	24,48	159,75	1,46	96 <sup>1</sup>	4.7
	Чай с молоком	200	2,94	2,58	12,56	85,5	1,32	248 <sup>1</sup>	11.6
	Бутерброд с сыром	30/5/10	5,06	7,27	14,62	145	0,19	3 <sup>5</sup>	10.3
	<i>Итого:</i>		<b>13,26</b>	<b>15,92</b>	<b>51,66</b>	<b>390,25</b>	<b>2,97</b>		
<b>Обед</b>	Салат из кукурузы с репчатым луком	60	4,88	7,24	28,51	198	1	11 <sup>2</sup>	1.14
	Суп гороховый на мясном б-не с гренками	250/10	5,49	5,27	16,32	135	5,81	36 <sup>1</sup>	2.5
	Запеканка картофельная с мясом	165	12,13	9,5	25,7	237	3,8	291 <sup>2</sup>	7.16
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376 <sup>2</sup>	11.8
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	<i>Итого:</i>		<b>25,44</b>	<b>22,53</b>	<b>119,54</b>	<b>785</b>	<b>11,01</b>		
<b>Полдник</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	200	1,05	0,07	20,25	79,24	7,5	399 <sup>7</sup>	11.2
	Вафли	30	1	8,8	18,8	154,2	-	к/к	9.3
	<i>Итого:</i>		<b>2,05</b>	<b>8,87</b>	<b>39,05</b>	<b>233,44</b>	<b>7,5</b>		
<b>Ужин</b>	Рыба, запеченная в омлете	70	11,11	3,82	2,24	82	0,26	249 <sup>2</sup>	8.2
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,31	47,7	0,03	392 <sup>1</sup>	11.4
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	368 <sup>2</sup>	11.1
	<i>Итого:</i>		<b>16,91</b>	<b>5,18</b>	<b>65,16</b>	<b>367,3</b>	<b>10,29</b>		
<b>Итого IX за день:</b>			<b>57,66</b>	<b>52,5</b>	<b>275,41</b>	<b>1775,99</b>	<b>31.77</b>		

Х день: Пятница	Неделя : вторая	Наименование учреждения : МДОУ «Детский сад № 5»							
--------------------	-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

0

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная	200	6,35	8,51	27,13	187	1,95	93 <sup>1</sup>	4.8
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101	1,3	253 <sup>1</sup>	11.11
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,3	4,36	14,62	108	-	2 <sup>2</sup>	10.2
	<i>Итого:</i>		<b>11,81</b>	<b>15,54</b>	<b>57,7</b>	<b>396</b>	<b>3,25</b>		
<b>Обед</b>	Салат из моркови с изюмом	60	0,6	3,5	4,82	51,8	15,1	25 <sup>3</sup>	1.19
	Суп крестьянский со сметаной	250	2,31	7,73	15,42	140,58	18,4	б/н	2.14
	Суфле куриное	70	10,15	13,03	2,14	166	0,13	310 <sup>2</sup>	7.7
	Капуста тушеная	180	3,6	5,48	10,82	122,8	0,06	200 <sup>1</sup>	3.4
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	376 <sup>2</sup>	11.8
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	21,25	102,0	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	<i>Итого:</i>		<b>19,6</b>	<b>30,26</b>	<b>82,21</b>	<b>696,18</b>	<b>34,09</b>		
	<b>Полдник</b>	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	200	1,05	0,07	20,25	79,24	7,5	399 <sup>7</sup>
Гренка из хлеба пшеничного		40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	58	10.1a
<i>Итого:</i>			<b>3,89</b>	<b>0,51</b>	<b>38,81</b>	<b>170,84</b>	<b>7,5</b>		
<b>Ужин</b>	Запеканка творожная с изюмом	150	15,78	13,07	25,37	275,9	1,54	117 <sup>2</sup>	6.8
	Соус сметанный сладкий	50	0,7	2,04	2,93	37	-	354 <sup>2</sup>	12.3
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,31	47,7	0,03	392 <sup>1</sup>	11.4
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,6	-	1 <sup>2</sup>	10.1
	Сушка	30	2,82	1,8	20,1	107,7	-	к/к	10.11
	<i>Итого:</i>		<b>22,2</b>	<b>17,37</b>	<b>80,27</b>	<b>559,9</b>	<b>1,57</b>		
<b>Итого за X день:</b>			<b>57,5</b>	<b>63,68</b>	<b>258,99</b>	<b>1822,92</b>	<b>46,41</b>		

<i>Итого за весь период</i>		<i>562.63</i>	<i>570.22</i>	<i>2699.1</i>	<i>18018.65</i>	<i>448.59</i>		
<i>Среднее значение за период</i>		<i>56.3</i>	<i>57</i>	<i>269.9</i>	<i>1801.87</i>	<i>44.86</i>		
<i>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</i>		<i>12.4</i>	<i>28.2</i>	<i>59.4</i>				