

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад № 4»
Дальнереченского городского округа
город Дальнереченск
(МБДОУ «ЦРР - детский сад № 4»)



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ

«ЦРР - детский сад № 4»

Е.Ф. Пашенко Е.Ф. Пашенко

28 июня 2023г.

Десятидневное меню на летний период

г. Дальнереченск

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак для детей 2-3 лет	Каша молочная (пшеничная)	150	5,07	7,80	19,39	168,70	0,67	43
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,06	6,55	12,8	119,11	0,00	1
	Какао с молоком	150	0,9	0,97	9,75	67,5	0,88	248
	Итого за прием пищи:	335	8,03	15,32	41,94	355,31	1,55	-
Второй завтрак для детей 2-3 лет	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	10,0	368
	Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	44	10,0	-
	Салат из свежих огурцов	40	0,3	1,4	0,95	26,92	3,8	13
	Суп гречневый	150	3,11	4,52	14,75	108	5,85	101
	Рожки отварные	110	4,89	6,38	28,8	186,08	5,45	195
	Гуляш из говядины	50	6,42	5,18	1,65	78,75	0,25	277,354
	Компот из сухофруктов	180	0,36	0,01	17,85	67,50	0,30	241
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	71,6	0	123
	Итого за прием пищи:	530	18,05	17,74	77,61	555,53	19,41	-
Полдник для детей 2-3 лет	Омлет	90	5,49	5,62	6,25	112,5	0,11	56
	Икра кабачковая	30	1,14	5,34	4,62	71,4	4,02	19
	Чай с сахаром	150	0	0,00	8,98	32,35	0,00	263/364
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,68	35,8	0,00	123
	Итого за прием пищи:	290	7,95	11,2	26,53	252,05	4,13	-
	Итого за день:		34,43	38,26	155,88	1206,89	35,09	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак для детей 2-3 лет	Каша молочная (дружба)	150	4,31	4,97	13,70	168,22	0,67	43
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,06	6,55	12,8	119,11	0,00	1
	Кофейный напиток	150	0,9	0,97	9,75	67,5	0,88	248
	Итого за прием пищи:	335	7,27	12,49	36,25	354,83	1,55	-
Второй завтрак для детей 2-3	Йогурт 2,5%	150	4,35	3,75	6	79,5	1,05	401
	Итого за прием пищи:	150	4,35	3,75	6	79,5	1,05	-
Обед для детей 2-3 лет	Салат Морковный с сыром	40	3,97	4,21	10,08	92,24	1,12	101
	Рассольник со сметаной	150	7,41	5,50	17,85	150,81	16,48	139
	Тефтеля рыбная	70	14,7	4,24	3,5	155,75	0,04	104
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	17,85	67,50	0,30	241
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	71,6	0,00	123
	Итого за прием пищи:	450	22,08	14,44	62,64	537,9	17,94	-
Полдник для детей 2-3 лет	Суп куриный с яйцом	150	5,16	5,06	8,60	100,35	5,46	165
	Пирожок печеный со сгущенкой	50	3,2	3,6	20,3	135	15,4	294
	Кисель	150	0,00	0,00	13,5	45	0,00	376
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,68	35,8	0,00	604
	Итого за прием пищи:	370	9,68	8,9	49,08	316,15	20,86	-
	Итого за день:		43,38	39,58	153,97	1288,38	41,4	-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
	Каша молочная (ячневая)	150	5,24	7,80	18,76	166,79	0,68	33
	Бутерброд с повидлом	40	2,46	0,25	21,05	97,6	0,01	1
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,98	32,25	0,00	263/264
	Итого за прием пищи:	340	7,7	8,05	48,79	296,64	0,69	-
Второй завтрак для детей 2-3 лет	Кисломолочный продукт (снежок)	150	5,4	5	21,6	158	1,8	401
	Итого за прием пищи:	150	5,4	5	21,6	158	1,8	401
Обед для детей 2 -3 лет	Свекольная икра	40	0,36	1,88	2,36	27,84	2,20	151
	Суп с клецками	150	4,86	9,67	7,74	101,32	6,12	151
	Овощное рагу	150	5	3,53	9,76	151,5	5,41	77
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	17,85	67,50	0,30	241
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	71,6	0	123
	Итого за прием пищи:	530	13,22	15,57	51,07	419,76	14,03	-
Полдник для детей 2-3 лет	Запеканка творожная	150	17,53	12,04	17,14	512,95	0,24	237
	Сладкий подлив	30	0,01	0,00	3,33	13,4	0,01	383
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,98	32,25	0,00	263/264
	Итого за прием пищи:	320	18,97	13,74	37,22	610,8	0,44	-
	Итого за день:		45,29	42,36	158,22	1485,2	16,96	-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак для детей 2-3 лет	Каша молочная (кукурузная)	150	4,31	4,97	13,70	168,22	0,67	43
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,06	6,55	12,8	119,11	0,00	1
	Яйцо отварное	20	2,10	1,90	0,10	24,80	0,00	209
	Какао с молоком	150	0,9	0,97	9,75	67,5	0,88	248
	Итого за прием пищи:	355	9,37	14,39	36,35	379,63	1,55	-
Второй завтрак для детей 2-3 лет	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	532
	Печенье	15	0,28	0,38	2,79	15,54	0,00	81
	Итого за прием пищи:	115	0,78	0,48	12,89	61,54	2	-
Обед для детей 2-3 лет	Салат селедочный	30	3,9	4,88	0,68	87,0	0,72	22
	Борщ со сметаной	150	4,93	6,75	19,58	140,27	7,48	6
	Плов	130	20,4	9,44	29,2	187,2	0,5	178
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	17,85	67,50	0,30	241
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	70,05	0,00	123
	Итого за прием пищи:	500	32,23	21,56	80,67	552,02	9	-
Полдник для детей 2-3 лет	Вареники с творогом	130	7,81	3,66	21,6	136,93	0,24	442,443
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,98	32,25	0,00	263/264
	Итого за прием пищи:	280	7,81	3,66	30,58	169,18	0,24	-
	Итого за день:		50,19	21,09	160,49	1162,37	12,79	-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак для детей 2-3 лет	Каша молочная (пшеничная)	150	5,07	7,8	19,4	168,67	0,67	31
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	2,36	7,49	14,70	136,13	0,00	1
	Кофейный напиток с молоком	150	0,9	0,97	9,75	67,5	0,88	263/264
	Итого за прием пищи:	340	8,33	16,26	43,85	372,3	1,55	-
Второй завтрак для детей 2-3 лет	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	10,0	368
	Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	44	10,0	-
Обед для детей 2-3 лет	Салат из белокочанной капусты	40	0,63	1,17	1,2	43,6	7,56	17
	Суп вермишелевый	150	1,37	1,17	8,75	56,52	2,74	38
	Гречка отварная со сливочным маслом	110	4,21	2,13	19,0	112,11	16,6	243
	Печень в соусе	50	8,99	4,21	4,99	95,08	5,39	261
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	17,85	67,50	0,30	241
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	71,6	0,00	123
	Итого за прием пищи:	540	17,87	9,4	64,9	429,73	28,83	-
	Суп из рыбной консервы	150	5,16	5,06	8,60	100,35	5,46	168
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,98	32,25	0,00	263/264
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,02	53,7	2	123
	Печенье	15	0,28	0,38	2,79	15,54	0,00	81
	Итого за прием пищи:	345	7,42	5,8	30,39	201,84	7,46	-
	Итого за день:		34,02	31,86	148,94	1047,87	47,84	-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
	Каша молочная (рисовая)	150	5,24	7,80	18,76	166,79	0,68	33
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,06	6,55	12,8	119,11	0,00	1
	Яйцо отварное	20	2,10	1,90	0,10	24,80	0,00	209
	Кофейный напиток	150	0,9	0,97	9,75	67,5	0,88	248
	Итого за прием пищи:	355	10,3	17,22	41,41	378,2	1,56	-
Второй завтрак для детей 2-3 лет	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	10,0	368
	Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	44	10,0	-
Усиленный полдник для детей 2-3 лет	Суп гороховый	150	1,66	1,67	9,66	139,35	3,22	88
	Капуста тушеная	130	4,3	3,53	4,68	121,33	15,1	-
	Котлета мясная	50	7,02	5,72	5,11	99,3	0,36	42
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	17,85	67,50	0,30	241
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	71,6	0,00	123
	Итого за прием пищи:	520	15,98	11,41	50,66	499,08	18,98	-
	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,14	204/206
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,98	32,25	0,00	263/264
	Печенье	15	0,28	0,38	2,79	15,54	0,00	81
	Итого за прием пищи:	315	9,57	10,39	34,48	265,79	0,14	-
Итого за день:			36,25	39,42	136,35	1187,07	30,68	-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак для детей 2-3 лет	Каша молочная (дружба)	150	4,31	4,97	13,70	168,22	0,67	43
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	2,36	7,49	14,70	136,13	0,00	1
	Какао с молоком	150	0,9	0,97	9,75	67,5	0,88	248
	Итого за прием пищи:	340	7,57	13,43	38,15	371,85	1,55	-
Второй завтрак для детей 2-3 лет	Йогурт 2,5%	150	4,35	3,75	6	79,5	1,05	401
	Итого за прием пищи:	150	4,35	3,75	6	79,5	1,05	-
Обед для детей 2-3 лет	Свекольник со сметаной	150	3,79	5,85	12,39	135	7,18	6
	Салат овощной	110	1,30	7,5	6,30	101,5	4,6	22
	Запеканка печеночно - рисовая	70	5,6	2,31	1,43	48,02	0,28	294
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	17,85	67,50	0,30	241
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	71,6	0,00	123
	Итого за прием пищи:	520	13,69	16,15	51,33	423,62	12,36	-
Полдник для детей 2-3 лет	Суп крестьянский	150	0,72	0,78	7,8	54	0,70	248
	Булочка с творогом	50	3,2	3,6	20,3	135	15,4	294
	Кофейный напиток	150	0,9	0,97	9,75	67,5	0,88	248
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,68	35,8	0,00	123
	Итого за прием пищи:	370	6,14	5,59	44,53	292,3	16,98	-
	Итого за весь день:		31,75	38,92	140,01	1167,27	31,94	-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак для детей 2-3 лет	Каша молочная (гречневая)	150	5,23	7,8	18,75	166,8	0,67	42
	Бутерброд с повидлом	40	2,46	0,25	21,05	97,6	0,01	1
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,98	32,25	0,00	263/264
	Итого за прием пищи:	340	7,69	8,05	48,78	296,65	0,68	-
Второй завтрак для детей 2-3	Кисломолочный продукт (снежок)	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	401
	Итого за прием пищи:	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	-
	Салат из свежих огурцов и помидор	40	0,43	2,46	1,38	29,43	9,96	15
	Суп лапша -домашняя	150	1,37	3,04	7,15	61,35	0,3	86/118
	Картофельное пюре	110	2,62	3,61	21,28	117,31	2,57	61
	Рыба под маринадом	50	3,3	3,9	2,45	61,82	0,29	146
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	17,85	67,50	0,30	241
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	71,6	0	123
	Итого за прием пищи:	540	10,44	11,93	62,53	390,8	3,46	-
Полдник для детей 2-3 лет	Сырники	120	28,28	21,76	51,56	508,48	1,44	327
	Сгущенное молоко	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,3	490
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,98	32,25	0,00	263/264
	Итого за прием пищи:	300	30,44	24,31	77,19	639,13	1,74	-
	Итого за день:		52,62	48,04	204,7	1445,08	7,23	-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак для детей 2-3 лет	Каша молочная манная	150	4,93	7,46	20,1	166,03	0,67	34
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	2,36	7,49	14,70	136,13	0,00	1
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,98	32,25	0,00	263/264
	Итого за прием пищи:	340	7,29	14,95	43,78	334,41	0,67	-
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	10,0	368
	Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	44	10,0	-
Обед для детей 2-3 лет	Борщ Дальневосточный	150	0,76	12,49	3,7	129,18	5,51	42
	Пельмени	130	12,90	20,43	24,70	306,18	0,00	442,443,63
	Огурец порционный	20	0,15	0,89	0,44	11,22	0,00	19
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	17,85	67,50	0,30	241
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	71,6	0,00	123
	Итого за прием пищи:	490	16,81	34,3	60,05	585,68	5,81	-
Полдник для детей 2-3 лет	Суп рисовый	150	1,66	1,67	9,66	139,35	3,22	89
	Кисель	150	0,00	0,00	13,5	45	0,00	376
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,68	35,8	0,00	123
	Печенье	15	0,28	0,38	2,79	15,54	0,00	81
	Итого за прием пищи:	335	3,26	2,29	32,63	235,69	3,22	-
	Итого за день:		31,36	51,94	146,26	1199,78	19,7	-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
	Суп молочный с вермишелью	150	4,93	6,75	19,59	140,28	0,67	10
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,06	6,55	12,8	119,11	0,00	1
	Кофейный напиток с молоком	150	0,9	0,97	9,75	67,5	0,88	263/264
	Итого за прием пищи:	335	7,89	14,27	42,14	326,89	1,55	-
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	532
	Печенье	15	0,28	0,38	2,79	15,54	0,00	81
	Итого за прием пищи:	115	0,78	0,48	12,89	61,54	2	-
Обед для детей 2-3 лет	Дайкон порционный	20	0,15	0,89	0,44	11,22	0,00	19
	Суп «Харчо»	150	3,72	4,63	15,97	114,63	6,75	101
	Рис отварной	110	4,40	8,92	45,82	273,59	0,00	304
	Котлета рыбная	50	7,02	5,72	5,11	99,37	0,57	43
	Подлив	20	4,2	5,4	0,47	42	0,00	228
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,01	17,85	67,50	0,30	241
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,36	71,6	0,00	123
	Итого за прием пищи:	540	22,77	27,62	98,96	698,12	17,58	-
	Картофель тушеный	130	4,33	3,06	8,46	131,8	4,69	153
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	8,98	32,25	0,00	263/264
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,68	35,8	0,00	123
	Итого за прием пищи:	300	5,65	3,3	24,12	199,85	4,69	-
	Итого за день:		37,09	45,67	178,11	1286,4	25,82	-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная (пшеничная)	180	6,08	9,36	23,27	202,44	0,81	43
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,06	6,55	12,8	119,11	0,00	1
	Какао с молоком	180	1,08	1,17	11,7	81	1,05	248
	Итого за прием пищи:	400	9,22	17,08	47,77	402,55	1,86	-
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00	368
	Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00	-
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,32	5,7	13
	Суп гречневый	180	3,73	5,43	18,70	129,6	7,02	101
	Рожки отварные	130	5,34	6,96	31,45	203	5,95	195
	Гуляш из говядины	70	8,98	7,25	2,31	110,25	0,35	277,354
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,00	17,85	67,50	0,30	241
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,6	16,7	89,5	0,00	123
	Итого за прием пищи:	670	21,96	23,28	92,41	652,29	33,08	-
Полдник для детей 3-7 лет	Омлет	100	6,11	6,28	7,25	125,00	0,13	56
	Икра кабачковая	40	1,52	7,12	6,16	95,2	5,36	19
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,2	0,00	263/364
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,02	53,7	0,00	123
	Итого за прием пищи:	350	9,61	13,76	34,21	317,1	5,49	-
	Итого за день:		41,19	54,52	184,19	1415,94		-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная (дружба)	180	4,84	5,59	26,76	176,05	0,6	266
	Бутерброд с маслом сливочным	35	2,06	6,55	12,8	119,11	0,00	1
	Кофейный напиток	180	1,17	1,17	12,6	81,81	0,72	253
	Итого за прием пищи:	395	8,07	13,31	52,16	376,97	1,32	-
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Кисло-молочный продукт (йогурт)	200	5,4	5	21,6	158	1,8	530/531
	Итого за прием пищи:	200	5,4	5	21,6	158	1,8	-
Обед для детей 3-7 лет	Салат морковный с сыром	60	5,95	6,31	15,10	138,34	1,68	27
	Рассольник со сметаной	180	8,87	6,59	21,42	150,80	19,76	139
	Тефтеля рыбная	70	25,3	7,27	6	160,96	0,07	104
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,00	21,42	81	0,36	241
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,64	0,6	16,7	89,5	0,00	123
	Итого за прием пищи:	540	43,19	20,77	80,64	620,6	21,87	-
Полдник для детей 3-7 лет	Суп куриный с яйцом	180	1,63	1,40	10,44	67,32	3,28	38
	Пирожок печеный со сгущенкой	70	4,48	5,04	28,42	189	21,6	294
	Кисель	180	0,00	0,00	16,2	54	0,00	233
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,68	35,8	0,00	123
	Итого за прием пищи:	450	7,43	6,68	61,74	346,12	24,88	-
	Итого за день:		64,09	45,76	216,14	1501,69	49,87	-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная (ячневая)	180	6,28	7,23	23,31	192,6	0,6	311
	Бутерброд с повидлом	40	2,46	0,25	21,05	97,6	0,01	1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	38,7	0,00	263/364
	Итого за прием пищи:	400	8,74	7,48	55,14	328,9	0,61	-
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Кисло- молочный продукт (снежок)	200	5,4	5	21,6	158	1,8	401
	Итого за прием пищи:	200	5,4	5	21,6	158	1,8	401
Обед для детей 3-7 лет	Свекольная икра	60	0,54	2,82	3,55	41,76	3,31	151
	Суп с клецками	180	5,82	11,52	9,28	12,58	7,34	151
	Овощное рагу	180	6	4,24	11,72	181,8	6,5	77
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,00	21,42	81	0,36	241
	Хлеб	50	2,64	0,6	16,7	89,5	0,00	123
	Итого за прием пищи:	650	15,43	19,18	62,67	406,64	17,51	
Полдник для детей 3-7 лет	Запеканка творожная	150	17,53	12,04	17,14	512,95	0,24	237
	Сладкий подлив	35	0,01	0,00	4,44	17,8	0,01	383
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,2	0,00	263/264
	Итого за прием пищи:	365	17,54	12,04	32,36	573,95	0,25	-
	Итого за день:		47,11	43,7	171,77	1467,49	20,17	-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная (кукурузная)	180	5,17	5,96	16,44	201,87	0,81	43
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,06	6,55	12,8	119,11	0,00	1
	Яйцо отварное	20	2,10	1,90	0,10	24,80	0,00	209
	Какао с молоком	180	1,08	1,17	11,7	81	1,05	248
	Итого за прием пищи:	420	10,41	15,58	41,04	426,78	1,86	-
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	532
	Печенье	15	0,28	0,38	2,79	15,54	0,00	81
	Итого за прием пищи:	115	0,78	0,48	12,89	61,54	2	-
Обед для детей 3-7 лет	Салат селедочный	60	5,3	6,5	0,91	116	1	22
	Борщ со сметаной	180	5,92	8,1	23,5	168,33	8,98	6
	Плов	150	23,6	10,9	33,8	216	0,5	178
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,00	21,42	81	0,36	241
	Хлеб	50	2,64	0,6	16,7	89,5	0,00	123
	Итого за прием пищи:	620	37,89	26,1	96,33	670,83	9,84	-
Полдник для детей 3-7 лет	Вареники с творогом	150	10,39	5,19	30,6	193,99	0,32	442,443
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	38,7	0,00	263/364
	Итого за прием пищи:	330	10,39	5,19	41,78	232,69	0,32	-
	Итого за день:		59,47	47,35	192,04	1391,84	14,02	-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная (пшенная)	180	6,08	9,03	23,22	202,41	0,81	31
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,38	6,55	11,82	128,48	0,17	3
	Кофейный напиток с молоком	180	1,08	1,17	11,7	81	1,05	248
	Итого за прием пищи:	400	11,54	16,75	46,74	411,89	2,03	-
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00	368
	Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00	-
Обед для детей 3-7 лет	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,4	52,44	19,46	20
	Суп вермишелевый	180	1,63	1,40	10,44	67,32	3,28	38
	Гречка отварная	130	5,06	2,55	22,8	134,53	20,0	243
	Печень в соусе	70	8,99	4,21	4,99	95,08	5,39	261
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,00	21,42	81	0,36	241
	Хлеб	50	2,64	0,6	16,7	89,5	0,00	123
	Итого за прием пищи:	670	19,2	12,41	77,77	507,75	34,73	-
Полдник для детей 3-7 лет	Суп из рыбной консервы	180	6,86	6,72	11,47	133,80	7,29	168
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	38,7	0,00	263/364
	Хлеб	20	1,05	0,24	6,68	35,8	0,00	123
	Печенье	15	0,28	0,38	2,79	15,54	0,00	81
	Итого за прием пищи:	395	8,19	7,34	31,72	223,84	7,29	-
	Итого за день:		39,33	36,9	166,03	1187,48	54,05	-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
	Каша молочная (рисовая)	180	6,27	9,36	22,5	200,1	0,83	33
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,7	136,1	0,00	1
	Яйцо отварное	20	2,10	1,90	0,10	24,80	0,00	209
	Кофейный напиток	180	1,17	1,17	12,6	81,81	0,72	253
	Итого за прием пищи:	420	11,9	19,92	49,9	442,81	1,55	-
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00	368
	Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00	-
Обед для детей 3-7 лет	Суп гороховый	180	1,98	2,01	14,49	167,22	3,87	88
	Капуста тушеная	150	4,96	4,07	5,4	139,99	17,42	200
	Котлета мясная	70	9,83	8,01	7,16	139,12	0,50	42
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,00	21,42	81,00	0,36	241
	Хлеб	50	2,64	0,6	16,7	89,5	0,00	123
	Итого за прием пищи:	630	19,84	14,69	65,17	616,83	22,15	-
Полдник для детей 3-7 лет	Макароны отварные с сыром	180	12,3	12,01	27,25	261,6	0,16	204/206
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	38,7	0,00	263/364
	Печенье	15	0,28	0,38	2,79	15,54	0,00	81
	Итого за прием пищи:	375	12,58	12,29	40,82	315,84	0,16	-
	Итого за день:		44,72	47,3	165,69	1419,48	33,86	-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная (дружба)	180	4,84	5,59	26,76	176,05	0,6	266
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,38	6,55	11,82	128,48	0,17	3
	Какао с молоком	180	1,08	1,17	11,7	81	1,05	248
	Итого за прием пищи:	400	10,3	13,31	50,28	385,53	1,82	-
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Кисло-молочный продукт (йогурт)	200	5,4	5	21,6	158	1,8	530/531
	Итого за прием пищи:	200	5,4	5	21,6	158	1,8	-
Обед для детей 3-7 лет	Свекольник со сметаной	180	3,79	5,85	12,39	135	7,18	6
	Салат овощной	130	1,7	9,76	8,2	132	6	22
	Запеканка печеночно - рисовая	90	7,2	2,97	1,85	61,75	0,36	294
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,00	21,42	81	0,36	241
	Хлеб	50	2,64	0,6	16,7	89,5	8	123
Полдник для детей 3-7 лет	Итого за прием пищи:	630	15,76	19,18	60,56	499,25	21,9	-
	Суп крестьянский	180	0,85	0,93	9,36	64,8	0,83	248
	Булочка с творогом	70	5,27	7,11	32,34	230,02	0,01	9
	Кофейный напиток	180	1,17	1,17	12,6	81,81	0,72	253
	Хлеб	20	1,32	0,24	6,68	35,8	0,00	123
	Итого за прием пищи:	450	8,61	9,45	60,98	412,43	1,56	-
	Итого за весь день:		40,07	46,94	193,42	1455,21	27,56	-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная (гречневая)	180	6,27	9,36	22,5	200,6	0,81	42
	Бутерброд с повидлом	60	3,69	0,39	31,59	146,4	0,02	1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,2	0,00	263/264
	Итого за прием пищи:	420	9,96	9,75	64,87	390,2	0,83	-
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Кисло-молочный продукт (снежок)	200	5,4	5	21,6	158	1,8	401
	Итого за прием пищи:	200	5,4	5	21,6	158	1,8	401
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,64	3,69	2,07	44,23	7,18	14,94
	Суп лапша - домашняя	180	1,59	3,64	8,54	73,62	0,36	86/118
	Картофельное пюре	130	3,40	4,69	27,65	152,5	3,33	63
	Рыба под маринадом	70	4,62	5,46	3,44	86,56	0,41	146
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,00	21,42	81	0,36	241
	Хлеб	50	2,64	0,6	16,7	89,5	0,00	123
	Итого за прием пищи:	670	13,16	14,45	79,25	491,58	4,46	-
Полдник для детей 3-7 лет	Сырники	150	35,32	27,18	103,14	635,62	1,83	327
	Сгущенное молоко	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,03	490
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,2	0,00	263/264
	Итого за прием пищи:	360	37,48	29,73	130,57	777,22	1,86	-
	Итого за день:		66,00	58,93	299,29	1817,00	8,95	-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак для детей 3-7 лет	Каша молочная манная	180	5,27	8,95	24,12	199,24	0,81	34
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,38	6,55	11,82	128,48	0,17	3
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	38,7	0,00	263/364
	Итого за прием пищи:	400	9,65	15,5	46,72	366,42	0,98	-
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00	368
	Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00	-
Обед для детей 3-7 лет	Борщ «Дальневосточный»	180	1,14	18,74	5,55	193,77	8,26	42
	Пельмени	150	24,8	32,29	46,34	354,29	0,00	442,443,63
	Огурец порционный	30	0,48	0,06	1,5	8,4	0,00	70
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,00	21,42	81	0,36	241
	Хлеб	50	2,64	0,6	16,7	89,5	0,00	123
	Итого за прием пищи:	590	29,49	51,69	91,51	726,96	8,62	-
Полдник для детей 3-7 лет	Суп рисовый	180	1,66	1,67	9,66	139,35	3,22	89
	Кисель	180	0,00	0,00	16,2	54	0,00	233
	Хлеб	30	1,98	0,36	10,02	53,7	0,00	123
	Печенье	15	0,28	0,38	2,79	15,54	0,00	81
	Итого за прием пищи:	405	3,92	2,41	38,67	262,59	3,22	-
	Итого за день:		43,46	70,00	186,7	1399,97	22,82	-

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
	Суп молочный с вермишелью	180	5,90	8,1	23,50	168,33	0,81	10
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,7	136,1	0,00	1
	Кофейный напиток с молоком	180	1,08	1,17	11,7	81	1,05	248
	Итого за прием пищи:	400	9,34	16,76	49,9	385,43	1,86	-
Второй завтрак для детей 3-7 лет	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2,0	532
	Печенье	15	0,28	0,38	2,79	15,54	0,00	81
	Итого за прием пищи:	115	0,78	0,48	12,89	61,54	2	-
Обед для детей 3-7 лет	Дайкон порционный	30	0,48	0,06	1,5	8,4	0,00	70
	Суп «Харчо»	180	4,47	5,57	19,17	137,55	8,1	101
	Рис отварной	130	6,30	10,5	54,1	310,34	0,00	304
	Котлета рыбная	70	9,83	8,01	7,15	139,12	0,80	43
	Подлив мясной	30	6,31	8,10	0,71	63,00	0,00	228
	Компот из сухофруктов	180	0,43	0,00	21,42	81	0,36	241
	Хлеб	50	2,64	0,6	16,7	89,5	0,00	123
	Итого за прием пищи:	670	30,62	36,47	121,32	864,74	16,44	-
	Картофель тушеный	180	5	3,53	9,76	151,5	5,41	153
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,78	43,2	0,00	263/364
	Хлеб	50	2,64	0,6	16,7	89,5	0,00	123
	Итого за прием пищи:	410	7,64	4,13	37,24	284,2	5,41	-
	Итого за день:		48,38	57,84	221,35	1595,91	25,71	-