

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей 1,5 – 3 лет и 3 – 7 лет

Ясли / Сад 12 часов

СОГЛАСОВАНО:

Совет МБДОУ № 23

Протокол № 2 от 21.03.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 23

Маслова С.А.

Приказ № 01-19-59 от «25» марта 2025г.



ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МАННАЯ	150/190	6,1/7,72	8,3/10,5	21,4/27,1	104,9/132,87
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/30	1,5/2,3	0,1/0,2	10,0/15,1	47,4/71,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8/8	0,04	6,6	0,06	59,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170/180	0	0	11,3/11,96	45,2/47,86
ВСЕГО		7,6/10,06	15,0/17,3	31,5/54,22	257,4/311,63
II Завтрак					
СОК	100/100	0.5	0.1	1.1	43.0
ВСЕГО		0.5	0.1	1.1	43.0
Обед					
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ДОЛЬКА	20/30	0,06/0,09	0	0,12/0,18	0,66/0,99
СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	150/180	7,6/9,12	4,3/5,16	8,2/9,84	111,0/133,2
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	62/74	10,45/12,47	9,38/11,2	5,3/6,33	147,02/175,48
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100/130	2,09/2,72	3,8/4,94	13,7/17,81	89,18/115,93
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150/180	0,2/0,24	0	15,3/18,36	62,7/75,24
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/50	2,6/3,25	0,5/0,63	15,8/19,75	79,2/99,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	1,5	0,1	10,0	47,4
ВСЕГО		24.6/37.86	22.5/24.12	72.8/101.11	586.0/771.28
Полдник					
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	30/40	0,6/0,8	0	1,32/1,76	7,8/10,4
ОМЛЕТ	102/153	6,9/10,34	7,4/11,1	3,16/4,74	75,79/113,68
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/30	1,5/2,3	0,1/0,2	10,0/15,1	47,4/71,0
ЧАЙ С САХАРОМ	180/180	0	0	12,0	47,88
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50/60	4,36/5,23	5,64/6,77	26,55/31,86	165,82/198,98
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		13,36/18,67	13,14/18,07	53,03/65,46	344,69/441,94
		45,96/58,62	42,5/57,5	154,1/203,05	1182,3/1443,81

Если / Сад 12 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	50/50	8,63	7,5	0,5	80,0
ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	150/190	6,1/7,73	8,29/10,51	21,4/27,11	104,9/132,87
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/30	1,5/2,3	0,1/0,2	10,0/15,1	47,4/71,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8/8	0,04	6,6	0,06	59,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170/180	0	0	11,3/11,96	45,2/47,86
		16,27/18,7	22,49/24,8	43,26/54,73	337,4/391,63
II Завтрак					
СОК	100/100	0.5	0.1	1.1	43.0
ВСЕГО		0.5	0.1	1.1	43.0
Обед					
СВЕКЛА ВАРЕНАЯ	30/40	0,45/0,6	0,08/0,11	2,78/3,71	13,28/17,71
ДОЛЬКА					
СУП ОВОЩНОЙ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	150/180	5,5/6,6	6,7/8,04	10,1/12,12	123,9/148,68
ПЛОВ С ОТВАРНОЙ КУРИЦЕЙ	165/215	19,18/24,99	20,07/26,15	22,79/29,7	366,09/477,03
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150/180	0,2/0,24	0	15,3/18,36	62,7/75,24
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/50	2,6/3,25	0,5/0,63	15,8/19,75	79,2/99,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	1,5	0,1	10,0	47,4
ВСЕГО		29,43/37,18	27,45/35,03	76,77/93,64	692,57/865,0
Полдник					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	130/150	2,86/3,3	5,46/6,3	17,68/20,4	118,43/136,65
РЫБНАЯ КОТЛЕТА	60/70	10,54/12,29	1,72/2,01	4,5/5,25	76,11/88,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/30	1,5/2,3	0,1/0,2	10,0/15,1	47,4/71,0
ЧАЙ С САХАРОМ	180/180	0	0	12,0	47,88
ВАФЛИ	20	0,57	0,67	15,43	70,76
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		15,47/18,46	7,95/9,18	59,61/68,18	360,58/415,1
		61,67/74,84	57,99/69,11	180,74/217,65	1433,55/1714,73

Ясли / Сад 12 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ГРЕЧЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150/190	5,25/6,65	7,8/9,9	18,75/23,75	166,5/210,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/30	1,5/2,3	0,1/0,2	10,0/15,1	47,4/71,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8/8	0,04	6,6	0,06	59,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170/180	0	0	11,3/11,96	45,2/47,86
ВСЕГО		6,79/8,99	14,5/16,7	40,11/50,87	319,0/389,66
II Завтрак					
СОК	100/100	0,5	0,1	1,1	43,0
ВСЕГО		0,5	0,1	1,1	43,0
Обед					
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	30/40	0,98/1,3	1,58/2,1	2,1/2,8	26,48/35,3
СУП «ПОЛЬСКИЙ» С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	150/180	4,43/5,32	5,74/6,89	7,96/9,55	101,87/122,24
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ ФОРМОВЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	160/183 20/30	14,0/16,1	14,9/17,04	14,9/17,04	250,0/285,9
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150/180	0,2/0,24	0	15,3/18,36	62,7/75,24
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/50	2,6/3,25	0,5/0,63	15,8/19,75	79,2/99,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	1,5	0,1	10,0	47,4
ВСЕГО		23,7/27,62	22,8/26,76	66,1/77,5	567,65/665,08
Полдник					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	50/50	1,25	0,25	11,5	55,0
ТВОРОЖНОЕ СУФЛЕ	103/138	11,54/14,57	6,3/8,44	4,2/5,63	120,7/161,71
СОУС СМЕТАННЫЙ	20/20	0,5	2,0	3,7	35,3
«ГРЕБЕШОК»	50/60	4,42/5,3	6,0/7,2	27,25/32,7	173,42/208,1
КИСЕЛЬ ИЗ ПРОТЕРТЫХ ЯГОД	180/180	0,2	0	26,3	99,4
ВСЕГО		17,91/21,8	14,55/17,89	72,95/79,83	483,82/559,51
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		48,9/58,91	51,95/61,45	180,26/209,3	1413,47/1657,25

Ясли / Сад 12 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	50/50	8,63	7,5	0,5	80,0
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150/190	6,9/8,7	8,5/10,8	23,5/29,8	119,4/154,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/30	1,5/2,3	0,1/0,2	10,0/15,1	47,4/71,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8/8	0,04	6,6	0,06	59,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170/180	0	0	11,3/11,96	45,2/47,86
ВСЕГО		13,1/17,2	18,5/22,6	57,2/74,3	286,8/357,1
ПЗавтрак					
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	100/100	0,4	0,3	10,3	47,0
ВСЕГО		0,4	0,3	10,3	47,0
Обед					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40/60	0,8/1,1	3,6/5,3	3,1/4,6	47,6/71,4
СВЕКОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/180	1,35/1,62	3,3/4,0	10,35/12,42	69,0/82,8
ВЕРМИШЕЛЬ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	100/130	3,58/4,65	4,0/5,2	21,58/28,05	136,63/177,62
СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА / ЯСЛИ	65	11,87	11,09	2,6	150,89
СМЕТАННО-ТОМАТНЫЙ СОУС / ЯСЛИ	20	0,84	0,58	2,38	17,42
БЕФСТРОГАНОВ С ТОМАТНО-СМЕТАННЫМ СОУСОМ / САД	100	16,0	15,9	7,0	234,43
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150/180	0,2/0,24	0	15,3/18,36	62,7/75,24
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/50	2,6/3,25	0,5/0,63	15,8/19,75	79,2/99,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	1,5	0,1	10,0	47,4
ВСЕГО		22,74/28,36	23,17/31,13	81,11/100,18	531,64/787,89
Полдник					
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С РЫБОЙ	143/168	13,01/15,29	9,72/11,42	9,15/10,75	174,46/204,96
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/30	1,5/2,3	0,1/0,2	10,0/15,1	47,4/71,0
ЧАЙ С САХАРОМ	180/180	0	0	12,0	47,88
ВСЕГО		14,51/17,59	9,82/11,62	31,15/37,85	269,74/323,84
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		54,82/66,12	55,79/67,95	158,72/196,55	1194,68/1562,69

Ясли / Сад 12 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША СБОРНАЯ «РЯБУШКА»	150/190	7,2/9,12	9,0/11,4	23,0/29,13	121,7/154,15
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/30	1,5/2,3	0,1/0,2	10,0/15,1	47,4/71,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8/8	0,04	6,6	0,06	59,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170/180	0	0	11,3/11,96	45,2/47,86
ВСЕГО		8,74/11,46	15,7/18,2	44,36/56,25	274,2/332,91
II Завтрак					
СОК	100/100	0,5	0,1	1,1	43,0
ВСЕГО		0,5	0,1	1,1	43,0
Обед					
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ /• САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	40/60	0,8/1,2 0,6/0,9	2,0/3,0 1,76/2,64	3,1/5,0 1,84/2,76	34,3/43,9 25,52/38,28
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	150/180	1,7/2,04	2,9/3,48	11,6/13,92	79,8/95,76
ОВОЩНОЕ РАГУ	110/130	2,39/2,82	4,59/5,42	11,77/13,91	98,71/116,66
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	62/74	10,45/12,47	9,38/11,2	5,3/6,33	147,02/175,48
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150/180	0,2/0,24	0	15,3/18,36	62,7/75,24
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/50	2,6/3,25	0,5/0,63	15,8/19,75	79,2/99,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	1,5	0,1	10,0	47,4
ВСЕГО		17,87/21,41 17,67/21,11	18,26/22,38 18,02/22,0	72,97/87,39 71,71/85,15	531,8/632,75 523,0/627,13
Полдник					
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ МОРКОВИ/ ИКРА МОРКОВНАЯ	50/70	0,35/0,49 0,95/1,4	0,15/0,21 2,0/3,1	4,2/5,88 4,95/8,4	20,2/28,2 37,1/59,7
СЫРНИКИ	95/120	16,55/20,9	10,2/12,9	15,5/19,6	222,62/281,2
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ	20/20	0,1	0,1	14,8	57,6
МОЛОКО	170/180	5,4/5,72	5,1/5,4	5,0/8,47	426,7/451,8
ВСЕГО		22,4/27,21 23,0/28,12	15,55/18,6 15,6/21,5	42,5/48,75 43,3/51,3	727,1/818,8 744,0/850,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		49,51/60,58 49,91/61,19	49,61/59,28 49,42/61,8	160,93/193,49 159,72/193,8	1576,1/1826,46 1584,2/1853,34

Если / Сад 12 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	50/50	8,63	7,5	0,5	80,0
КАША АССОРТИ «ДРУЖБА» МОЛОЧНАЯ	150/190	6,3/7,98	8,5/10,76	24,5/31,03	119,4/151,24
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/30	1,5/2,3	0,1/0,2	10,0/15,1	47,4/71,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8/8	0,04	6,6	0,06	59,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170/180	0	0	11,3/11,96	45,2/47,86
ВСЕГО		16,47/18,95	22,7/25,06	46,36/58,65	351,9/410,0
II Завтрак					
СОК	100/100	0.5	0.1	1.1	43.0
ВСЕГО		0.5	0.1	1.1	43.0
Обед					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40/60	0.8/1.1	3.6/5.3	3.1/4.6	47.6/71.4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	150/180	7,2/8,6	5,1/6,1	6,9/8,28	99,75/119,7
ГРЕЧА С ОВОЩАМИ	105/130	4,2/5,2	4,3/5,3	19,1/23,64	131,44/162,74
КОТЛЕТА МЯСНАЯ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	62/74 20/30	10,5/12,5	9,4/11,2	5,3/6,3	147,0/175,45
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150/180	0,2/0,24	0	15,3/18,36	62,7/75,24
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/50	2,6/3,25	0,5/0,63	15,8/19,75	79,2/99,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	1,5	0,1	10,0	47,4
ВСЕГО		27,0/32,39	23,0/28,63	75,5/90,93	615,1/750,93
Полдник					
ОВОЩНОЕ РАГУ	120/160	2,5/3,3	5,2/6,9	13,1/17,46	110,5/147,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/30	1,5/2,3	0,1/0,2	10,0/15,1	47,4/71,0
ЧАЙ С САХАРОМ	180/180	0	0	12,0	47,88
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70/84	6,93/8,3	5,95/7,1	23,1/27,7	173,6/208,3
ВСЕГО		10,93/13,9	11,25/14,2	58,2/72,26	379,38/474,48
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		54,9/65,74	57,0/67,99	181,16/222,94	1389,38/1678,41

Если / Сад 12 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150/190	5,8/7,35	8,3/10,5	25,9/32,8	121,5/153,9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/30	1,5/2,3	0,1/0,2	10,0/15,1	47,4/71,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8/8	0,04	6,6	0,06	59,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170/180	0	0	11,3/11,96	45,2/47,86
ВСЕГО		7,34/9,69	15,0/17,3	47,26/59,92	274,0/332,66
II Завтрак					
СОК	100/100	0,5	0,1	1,1	43,0
ВСЕГО		0,5	0,1	1,1	43,0
Обед					
ВИНЕГРЕТ	50/70	0,09/0,13	2,05/2,87	4,85/6,79	42,25/59,15
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КУРИЦЕЙ	150/180	5,4/6,48	4,5/5,4	12,2/14,64	111,2/133,44
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С КУРИЦЕЙ	155/200	9,3/12,0	9,61/12,4	18,4/23,74	197,0/254,19
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150/180	0,2/0,24	0	15,3/18,36	62,7/75,24
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/50	2,6/3,25	0,5/0,63	15,8/19,75	79,2/99,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	1,5	0,1	10,0	47,4
ВСЕГО		19,09/23,6	16,76/21,4	76,55/93,28	539,75/668,42
Полдник					
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ МОРКОВИ/ МОРКОВЬ ВАРЕНАЯ ДОЛЬКА	50/70 30/40	0,35/0,49 0,2/0,27	0,15/0,21 0,05/0,07	4,2/5,88 2,47/3,29	20,2/28,2 10,5/14,0
РЫБА ПОД ОМЛЕТОМ	102/159	10,9/17,0	6,0/9,35	3,67/5,7	113,1/176,3
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/30	1,5/2,3	0,1/0,2	10,0/15,1	47,4/71,0
ЧАЙ С САХАРОМ	180/180	0	0	12,0	47,88
ВСЕГО		12,75/19,79 12,6/19,57	6,25/9,76 6,15/9,62	29,87/38,68 28,14/36,09	228,58/323,38 218,88/309,18
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		39,68/53,58 39,53/53,36	38,11/48,56 38,0/48,42	154,78/192,98 153,0/190,39	1085,3/1367,46 1075,6/1353,26

Ясли / Сад 12 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МАННАЯ	150/190	6,1/7,72	8,3/10,5	21,4/27,1	104,9/132,87
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/30	1,5/2,3	0,1/0,2	10,0/15,1	47,4/71,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8/8	0,04	6,6	0,06	59,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170/180	0	0	11,3/11,96	45,2/47,86
ВСЕГО		7,64/10,06	15,0/17,3	42,76/54,22	257,4/311,63
II Завтрак					
СОК	100/100	0,5	0,1	1,1	43,0
ВСЕГО		0,5	0,1	1,1	43,0
Обед					
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	40/60	0,98/1,3	1,58/2,1	2,1/2,8	26,48/35,3
ЩИ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	150/180	5,5/6,6	6,7/8,03	10,1/12,12	123,9/148,68
СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	90/100	1,35/1,5	4,27/4,74	7,99/8,88	75,49/83,88
ТЕФТЕЛИ МЯСО-КРУПЯНЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	85/100 20/30	11,9/14,0	11,2/13,18	7,4/8,7	177,8/209,18
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150/180	0,2/0,24	0	15,3/18,36	62,7/75,24
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/50	2,6/3,25	0,5/0,63	15,8/19,75	79,2/99,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	1,5	0,1	10,0	47,4
ВСЕГО		24,0/28,39	24,35/28,78	68,69/80,61	592,97/698,68
Полдник					
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	50/50	1,25	0,25	11,5	55,0
ТВОРОЖНЫЙ ПУДИНГ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	118/166 20/20	13,0/18,29	11,3/15,9	13,02/18,32	207,82/292,36
ГРЕБЕШОК	50/60	4,42/5,3	6,0/7,2	27,25/32,7	173,42/208,1
МОЛОКО	170/180	5,4/5,72	5,1/5,4	5,0/8,47	426,7/451,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		24,1/30,56	22,65/28,75	59,77/70,99	862,94/1007,26
		56,24/69,51	62,1/74,93	172,32/206,92	1756,31/2060,57

Если / Сад 12 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход порцин	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	50/50	8,63	7,5	0,5	80,0
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150/190	6,7/8,49	8,6/10,89	24,2/30,65	121,3/153,65
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/30	1,5/2,3	0,1/0,2	10,0/15,1	47,4/71,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8/8	0,04	6,6	0,06	59,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170/180	0	0	11,3/11,96	45,2/47,86
ВСЕГО		16,87/19,46	22,8/25,19	46,06/58,27	353,8/412,41
II Завтрак					
СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	100/100	0.4	0.3	10.3	47.0
ВСЕГО		0.4	0.3	10.3	47.0
Обед					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ.	40/60	1,0/1,5	2,1/3,15	5,3/7,95	44,7/67,05
РАССОЛЬНИК С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	150/180	5,4/6,48	6,2/7,44	10,9/13,08	122,7/147,24
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100/130	2,32/3,02	4,84/6,29	7,26/9,43	83,58/108,65
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	62/74	10,45/12,47	9,38/11,2	5,3/6,33	147,02/133,2
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150/180	0,2/0,24	0	15,3/18,36	62,7/75,24
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/50	2,6/3,25	0,5/0,63	15,8/19,75	79,2/99,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	1,5	0,1	10,0	47,4
ВСЕГО		23,47/28,46	23,12/28,81	69,86/84,9	587,3/677,78
Полдник					
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	130/150	2,86/3,3	5,46/6,3	17,68/20,4	118,43/136,65
РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	92/107	13,8/16,05	0,74/0,86	1,56/1,81	67,25/78,21
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/30	1,5/2,3	0,1/0,2	10,0/15,1	47,4/71,0
ЧАЙ С САХАРОМ	180/180	0	0	12,0	47,88
ВСЕГО		18,16/21,65	6,3/7,36	41,24/49,31	280,96/333,74
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		59,07/70,07	52,32/61,46	158,26/193,58	1265,06/1466,93

Если / Сад 12 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША АССОРТИ	150/190	6,3/8,0	8,5/10,77	24,5/31,0	154,5/195,7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/30	1,5/2,3	0,1/0,2	10,0/15,1	47,4/71,0
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	8/8	0,04	6,6	0,06	59,9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170/180	0	0	11,3/11,96	45,2/47,86
ВСЕГО		7,84/10,34	15,2/17,57	45,86/58,12	307,0/374,46
II Завтрак					
СОК	100/100	0.5	0.1	1.1	43.0
ВСЕГО		0.5	0.1	1.1	43.0
Обед					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40/60	0,8/1,2	2,0/3,0	3,1/5,0	34,3/43,9
БОРЩ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/230	5,7/6,84	6,4/7,68	11,7/14,04	128,3/153,96
КАРТОФЕЛЬНАЯ ЗАПЕКАНКА С МЯСОМ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	150/200 20/30	10,5/14,2	10,6/15,5	23,2/31,6	234,1/300,2
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150/180	0,2/0,24	0	15,3/18,36	62,7/75,24
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/50	2,6/3,25	0,5/0,63	15,8/19,75	79,2/99,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	1,5	0,1	10,0	47,4
ВСЕГО		21,3/27,23	19,6/26,91	79,1/98,75	586,0/719,7
Полдник					
ЛАПШЕВНИК	139/159	19,11/21,86	12,28/14,05	19,23/22,0	247,19/282,76
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ	20/20	0,1	0,1	14,8	57,6
ЧАЙ С САХАРОМ	180/180	0	0	12,0	47,88
ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ	65/75	3,25/3,75	5,27/6,08	24,83/28,65	158,34/182,7
ВСЕГО		22,46/25,71	17,65/20,23	70,86/77,45	511,0/570,94
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		52,1/63,78	52,55/64,81	196,92/235,42	1447,0/1708,1