

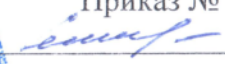
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Саратовская область, город Балашов
Администрация Балашовского муниципального района Саратовской области

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида «Юбилейный»
города Балашова Саратовской области»**



412309, Саратовская область,
г. Балашов, ул. Малая Луначарского, д. 2
Телефон: (884545) 4-26-54



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ д/с «Юбилейный» города Балашова
Приказ № 152-ОД от 31.08.2024 г.
 /Н.И.Селиванова/

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ **(ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)**

Наименование блюда	Выход блюда от 1года до 3лет	Пищевые вещества (г) от 1года до 3лет				Выход блюда от 3 лет до 7лет	Пищевые вещества (г) от 3 лет до 7лет				Вита мин «С»	№ рецепту ры
		Б	Ж	У	Ккал		Б	Ж	У	Ккал		
День 1												
<u>Завтрак:</u>												
Каша вязкая пшенная	150	6,91	2,48	19,62	114,66	170	6,96	2,58	29,61	180,2		№ 168
Чай с сахаром	160	0,04	0,02	9,43	37,74	180	0,06	0,02	11,09	40,0		№ 392
Бутерброд с маслом	20/7	1,47	6,24	10,7	105,1	25/7	1,82	7,54	13,35	119,8		№ 1
Сыр	13	2,08	3,01	-	45,5	18	4,66	4,86	-	63,0		
<u>II Завтрак:</u>												
Сок витаминизированный	100	-	-	11,0	47,0	100	-	-	11,0	47,0		
<u>Итого завтрак</u>	350+10 0=450	10,5	11,75	50,75	350	400+10 0=500	13,5	15,0	65,05	450		
<u>Обед:</u>												
I. Суп картофельный с крупой гречневой	150	1,06	8,42	11,92	110,2	180	2,23	10,83	15,94	136,66		№ 80
II. Гуляш из отварного мяса	50	6,71	5,20	1,08	94,5	70	7,87	6,28	2,31	132,3		№ 277
Макаронные изделия отварные	110	2,8	1,21	11,83	69,5	130	3,30	1,57	13,98	82,14		№ 204
III. Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,0	180	0,4	0,02	25,02	102,0		№ 376
Хлеб ржано - пшеничный	40	2,4	0,4	16,0	77,2	50	3,0	0,5	20,0	96,5		
Хлеб в/с	20	1,4	1,2	9,4	53,6	30	2,1	1,8	14,1	80,4		
<u>Итого обед</u>	520	14,7	16,45	71,05	490	640	18,9	21,0	91,35	630		
<u>Полдник:</u>												
Сырники из творога	40	5,63	5,12	13,17	112,7	50	6,8	7,28	14,24	116,5		№ 231
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,32	33,3	180	0,06	0,02	9,99	40,0		№ 392
Сгущенное молоко	10	0,62	0,85	8,96	64,0	20	1,24	1,7	14,92	113,5		
<u>Итого полдник</u>	200	6,3	7,05	30,45	210	250	8,1	9	39,15	270		
<u>Ужин:</u>												
Рагу овощное	150	9,04	10,53	29,2	227,2	200	11,69	13,48	42,11	312,5		№ 344
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	180	0,06	0,02	9,99	40,0		№ 392
Батон	20	1,4	1,2	6,66	58,8	25	1,75	1,5	8,25	73,5		
Яблоко	50	-	-	4,9	24,0	45	-	-	4,9	24,0		
<u>Итого ужин</u>	400	10,5	11,75	50,75	350	450	13,5	15,0	65,25	450		
<u>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ 1:</u>		42,0	47,0	203	1400		54,0	60,0	261,0	1800		

Наименование блюда	Выход блюда от 1года до 3лет	Пищевые вещества (г) от 1года до 3лет				Выход блюда от 3 лет до 7лет	Пищевые вещества (г) от 3 лет до 7лет				Вита мин «С»	№ рецепту ры
		Б	Ж	У	Ккал		Б	Ж	У	Ккал		
День 2												
<u>Завтрак:</u>												
Каша манная вязкая с изюмом	150	9,14	9,37	24,64	155,8	200	12,14	12,62	38,94	255,8		№ 176
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	180	0,06	0,02	9,99	40,0		№ 392
Печенье	20	1,3	2,36	6,32	107,2	20	1,3	2,36	6,32	107,2		
<u>II Завтрак:</u>												
Напиток витаминизированный	100	-	-	9,5	40,0	100	-	-	9,5	40,0		
<u>Итого завтрак</u>	350+10 0=450	10,5	11,75	50,75	350	400+10 0=500	13,5	15	65,05	450		
<u>Обед:</u>												
I. Суп картофельный с клецками № 120	150	1,26	2,02	7,28	52,35	180	1,68	2,69	9,71	69,8		№ 85
II. Ленивые голубцы с мясом говядины	110/50	8,61	12,21	12,85	195,05	130/70	11,02	15,39	17,85	254,5		№ 298
III. Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,0	180	0,40	0,02	24,99	102,0		№ 376
Хлеб ржано- пшеничный	40	2,4	0,4	16,0	77,2	50	3,0	0,5	20,0	96,5		
Хлеб в/с	30	2,1	1,8	14,1	80,4	40	2,8	2,4	18,8	107,2		
<u>Итого обед</u>	530	14,7	16,45	71,05	490	650	18,9	21,0	91,35	630		
<u>Полдник:</u>												
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,32	33,3	190	0,07	0,03	11,09	44,44		№ 392
Пирожок печеный из дрожжевого теста. Фарш картофельный с луком	50	6,25	7,03	22,13	176,7	60	8,03	8,97	28,06	225,56		№ 454 № 503
<u>Итого полдник</u>	200	6,3	7,05	30,45	210	250	8,1	9	39,15	270		
<u>Ужин:</u>												
Салат из свеклы	30	0,43	1,83	2,51	113,0	50	0,71	3,04	4,18	188,33		№ 33
Макаронник с печенью	140	10,01	9,9	33,35	173	150	12,72	11,93	45,08	193,23		№ 292
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	200	0,07	0,03	11,09	44,44		№ 392
Яблоко	50	-	-	4,9	24	50	-	-	4,9	24		
<u>Итого ужин</u>	400	10,5	11,75	50,75	350	450	13,5	15,0	65,25	450		
<u>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ 2:</u>		42,0	47,0	203,0	1400		54,0	60,0	261	1800		

Наименование блюда	Выход блюда от 1года до 3лет	Пищевые вещества (г) от 1года до 3лет				Выход блюда от 3 лет до 7лет	Пищевые вещества (г) от 3 лет до 7лет				Вита мин «С»	№ рецепту ры
		Б	Ж	У	Ккал		Б	Ж	У	Ккал		
День 3												
<u>Завтрак:</u>												
Суп молочный с макаронными изделиями	143	6,41	2,69	18,85	123,9	168	9,05	4,64	29,37	204,64		№ 93
Чай с сахаром с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0	200	0,13	0,02	11,33	45,56		№393
Бутерброд с маслом	20/7	1,47	6,24	10,7	105,1	25/7	1,82	7,54	13,35	119,8		№ 1
<u>II Завтрак:</u>												
Йогурт	100	2,5	2,8	11,0	80,0	100	2,5	2,8	11,0	80,0		
<u>Итого завтрак</u>	350+100=450	10,5	11,75	50,75	350	400+100=500	13,5	15,0	65,05	450		
<u>Обед:</u>												
I.Щи из свежей капусты с картофелем с (отварным мясом кур)	150	1,04	2,93	5,09	50,85	180	1,39	3,91	6,79	67,80		№ 67
II. Котлета из мяса говядины	50	5,2	8,0	8,6	109,2	70	6,24	10,27	11,2	154,75		№ 282
Каша пшеничная рассыпчатая	110	3,63	3,3	6,44	87,35	130	5,07	3,9	9,57	101,75		№ 313
III. Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,0	180	0,40	0,02	24,99	102,0		№ 376
Хлеб ржано- пшеничный	40	2,4	0,4	16,0	77,2	50	3,0	0,5	20,0	96,5		
Хлеб в/с	30	2,1	1,8	14,1	80,4	40	2,8	2,4	18,8	107,2		
<u>Итого обед</u>	530	14,7	16,45	71,05	490		18,9	21,0	91,35	630		
<u>Полдник:</u>												
Кофейный напиток с молоком	170	2,85	2,41	14,36	91,0	200	3,17	2,68	15,96	101,11		№ 395
Булочка «Веснушка»	30	3,45	4,64	16,09	119,0	50	4,4	6,32	23,19	168,89		№ 473
<u>Итого полдник</u>	200	6,3	7,05	30,45	210	250	8,1	9	39,15	270		
<u>Ужин:</u>												
Каша рассыпчатая гречневая	150	9,04	10,53	29,26	227,2	195	11,69	13,48	42,11	312,5		№ 165
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	180	0,06	0,02	9,99	40,0		№ 392
Батон	20	1,4	1,2	6,6	58,8	25	1,75	1,5	8,25	73,5		
Яблоко	50	-	-	4,9	24,0	50	-	-	4,9	24,0		
<u>Итого ужин</u>	400	10,5	11,75	50,75	350	450	13,5	15,0	65,25	450		
<u>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ 3:</u>		42	47	203	1400		54,0	60	261	1800		

Наименование блюда	Выход блюда от 1года до 3лет	Пищевые вещества (г) от 1года до 3лет				Выход блюда от 3 лет до 7лет	Пищевые вещества (г) от 3 лет до 7лет				Вита мин «С»	№ рецепту ры
		Б	Ж	У	Ккал		Б	Ж	У	Ккал		
День 4												
<u>Завтрак:</u>												
Яйцо отварное	1шт/50	7,35	3,64	6,26	78,5	1шт/50	7,35	3,64	6,26	78,5		
Чай с сахаром	170	0,06	0,02	9,99	40,0	200	0,07	0,03	11,09	44,44		№ 392
Бутерброд с маслом	20/7	1,47	6,24	10,7	105,1	25/7	1,82	7,54	13,35	119,8		№ 1
Сыр	8	1,28	1,85	-	28,0	18	3,92	3,79	10,06	106,56		
Яблоко	95	-	-	9,31	44,7	100	-	-	9,8	47,0		
<u>II Завтрак:</u>												
Напиток из плодов шиповника	100	0,34	-	14,49	53,7	100	0,34	-	14,49	53,7		
<u>Итого завтрак</u>	350+100=450	10,5	11,75	50,75	350	400+100=500	13,5	15,0	65,05	450		
<u>Обед:</u>												
I. Суп картофельный с рисом, (отварным мясом кур).	150	1,19	1,64	7,75	69,45	180	1,58	3,19	10,0	106,88		№ 80
II. Рыба тушенная с овощами	50	7,28	8,0	2,2	85,0	70	8,83	9,04	5,28	100		№ 247
Картофель отварной	110	2,10	5,17	14,88	129,75	130	2,99	6,45	16,95	144,22		№ 318
III. Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	75,0	180	0,4	0,02	25,02	102,0		№ 376
Хлеб ржано- пшеничный	40	2,4	0,4	16,0	77,2	50	3,0	0,5	20,0	96,5		
Хлеб в/с	20	1,4	1,2	9,4	53,6	30	2,1	1,8	14,1	80,4		
<u>Итого обед</u>	520	14,7	16,45	71,05	490	640	18,9	21,0	91,35	630		
<u>Полдник:</u>												
Снежок	180	4,9	5,85	23,79	151,2	225	6,35	7,5	30,9	196,5		№ 401
Батон	20	1,4	1,2	6,66	58,8	25	1,75	1,5	8,25	73,5		
<u>Итого полдник</u>	200	6,3	7,05	30,45	210	250	8,1	9	39,15	270		
<u>Ужин:</u>												
Блинчики (со сгущенным молоком)	100/25	10,44	11,73	30,85	265,35	120/30	13,43	14,98	41,45	358,56		№ 447
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	200	0,07	0,02	11,1	44,44		№ 392
Яблоко	95	-	-	9,31	44,65	100	-	-	9,8	47,0		
<u>Итого ужин</u>	400	10,5	11,75	50,75	350	450	13,5	15,0	62,25	450		
<u>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ 4:</u>		42	47	203,0	1400		54,0	60	261	1800		

Наименование блюда	Выход блюда от 1года до 3лет	Пищевые вещества (г) от 1года до 3лет				Выход блюда от 3 лет до 7лет	Пищевые вещества (г) от 3 лет до 7лет				Вита мин «С»	№ рецен- ту ры
		Б	Ж	У	Ккал		Б	Ж	У	Ккал		
День 5												
<u>Завтрак:</u>												
Каша вязкая пшеничная	148	8,97	5,49	20,75	160,25	188	11,62	7,44	31,91	243,2		№ 169
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	180	0,06	0,02	9,99	40		№ 392
Бутерброд с маслом	20/7	1,47	6,24	10,7	105,1	25/7	1,82	7,54	13,35	119,8		№ 1
<u>II Завтрак:</u>												
Яблоко	95	-	-	9,31	44,65	100	-	-	9,8	47,0		
<u>Итого завтрак</u>	355+95 =450	10,5	11,75	50,75	350	400+100 =500	13,5	15,0	65,05	450		
<u>Обед:</u>												
I. Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,5	180	1,45	3,93	10,19	82,0		№ 57
II. Макаронник с мясом	110/50	9,48	11,88	17,18	212,7	130/70	11,95	14,97	22,07	269,1		№ 292
III. Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,0	180	0,4	0,02	24,99	102,0		№ 376
Хлеб ржано- пшеничный	40	2,4	0,4	16,0	77,2	50	3,0	0,5	20,0	96,5		
Хлеб в/с	20	1,4	1,2	9,4	53,6	30	2,1	1,8	14,1	80,4		
<u>Итого обед</u>	520	14,7	16,45	71,05	490	640	18,9	21,0	91,35	630		
<u>Полдник:</u>												
Булочка домашняя	30	2,55	4,38	23,35	124,6	40	3,28	5,63	28,95	160,2		№ 469
Сосиска отварная	20	3,68	2,66	-	56,4	30	4,7	3,35	-	68,8		№ 275
Чай с сахаром с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29,0	180	0,12	0,02	10,20	41,0		№ 393
<u>Итого полдник</u>	200	6,3	7,05	30,45	210	250	8,1	9	39,15	270		
<u>Ужин:</u>												
Салат из белокочанной капусты	40	0,56	1,03	2,61	34,96	50	0,7	1,54	4,51	43,7		№ 20
Рис отварной	110	2,68	3,04	23,71	123,08	130	3,01	3,66	34,01	161,04		№ 315
Рыба запечённая	50	5,8	6,46	7,84	93,16	70	7,98	8,28	8,49	131,76		№ 254
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	180	0,06	0,02	9,99	40,0		№ 392
Батон	20	1,4	1,2	6,6	58,8	25	1,75	1,5	8,25	73,5		
<u>Итого ужин</u>	400	10,5	11,75	50,75	350	455	13,5	15,0	65,25	450		
<u>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ 5:</u>		42	47	203	1400		54	60	261	18000		

[illegible]

Наименование блюда	Выход блюда от 1года до 3лет	Пищевые вещества (г) от 1года до 3лет				Выход блюда от 3 лет до 7лет	Пищевые вещества (г) от 3 лет до 7лет				Вита мин «С»	№ рецепту ры
		Б	Ж	У	Ккал		Б	Ж	У	Ккал		
День 7												
<u>Завтрак:</u>												
Каша вязкая геркулесовая	143	8,97	5,49	18,86	157,9	188	11,62	7,44	30,51	243,2		№ 168
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	180	0,06	0,02	9,99	40,0		№ 392
Бутерброд с маслом	20/7	1,47	6,24	10,7	105,1	25/7	1,82	7,54	13,35	119,8		№ 1
<u>II. Завтрак:</u>												
Напиток витаминизированный	100	-	-	9,5	40,0	100	-	-	9,5	40,0		
<u>Итого завтрак:</u>	350+100=450	10,5	11,75	50,75	350	400+100=500	13,5	15,0	65,05	450		
<u>Обед:</u>												
Салат из белокочанной капусты	30	0,56	2,03	3,61	34,96	50	0,84	3,72	5,41	52,44		№ 20
I. Рассольник ленинградский с (крупой перловой на м/б).	150	1,26	3,07	9,95	72,45	180	1,68	3,27	13,27	102,0		№ 76
II. Жаркое по- домашнему с (мясом говядины)	110/50	8,75	9,73	11,27	166,79	130/70	10,88	11,69	13,58	196,66		№ 276
III. Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,0	180	0,4	0,02	24,99	102,0		№ 376
Хлеб ржано- пшеничный	40	2,4	0,4	16,0	77,2	50	3,0	0,5	20,0	96,5		
Хлеб в/с	20	1,4	1,2	9,4	53,6	30	2,1	1,8	14,1	80,4		
<u>Итого обед</u>	550	14,7	16,45	71,05	490	690	18,9	21,0	91,35	630		
<u>Полдник:</u>												
Чай с сахаром	170	0,06	0,02	9,43	37,74	200	0,07	0,02	11,1	44,44		№ 392
Булочка Алтайская	30	6,24	7,03	21,02	172,26	50	8,03	8,98	28,05	225,56		
<u>Итого полдник</u>	200	6,3	7,05	30,45	210	250	8,1	9	39,15	270		
<u>Ужин:</u>												
Пудин из творога (запеченный)	130	4,8	5,33	10,4	75,2	150	11,27	12,43	30,49	278,76		№ 235
Сгущенное молоко	20	1,44	1,7	3,2	64,0	30	2,16	2,55	16,8	96,0		
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	200	0,07	0,02	11,1	44,44		№ 392
Яблоко	70	-	-	6,86	30,8	70	-	-	6,86	30,8		
<u>Итого ужин</u>	400	6,3	7,05	30,45	210	450	13,5	15,0	65,25	450		
<u>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ 7:</u>		42	47	203,0	1400		54	60	261	1800		

Наименование блюда	Выход блюда от 1года до 3лет	Пищевые вещества (г) от 1года до 3лет				Выход блюда от 3 лет до 7лет	Пищевые вещества (г) от 3 лет до 7лет				Вита мин «С»	№ рецепту ры
		Б	Ж	У	Ккал		Б	Ж	У	Ккал		
День 8												
<u>Завтрак:</u>												
Каша вязкая манная	143	6,41	2,69	18,85	123,9	188	9,06	4,64	30,5	209,2		№ 168
Чай с сахаром с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0	180	0,12	0,02	10,20	41,0		№ 393
Бутерброд с маслом	20/7	1,47	6,24	10,7	105,1	25/7	1,82	7,54	13,35	119,8		№ 1
<u>II. Завтрак:</u>												
Йогурт	100	2,5	2,8	11,0	80,0	100	2,5	2,8	11,0	80,0		
<u>Итого завтрак</u>	350+100=450	10,5	11,75	50,75	350	400	13,5	15,0	65,05	450		
<u>Обед:</u>												
Салат из моркови	30	0,50	0,04	4,65	20,92	50	0,75	0,06	6,97	31,38		№ 41
I. Суп картофельный с бобовыми	150	2,29	3,16	7,79	80,85	180	3,39	4,22	12,06	107,8		№ 81
II. Запеканка из печени с рисом	110/50	7,78	11,63	12,39	172,43	130/70	9,26	14,4	13,23	211,92		№ 294
III. Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85	180	0,40	0,02	24,99	102,0		№ 376
Хлеб ржано- пшеничный	40	2,4	0,4	16,0	77,2	50	3,0	0,5	20,0	96,5		
Хлеб в/с	20	1,4	1,2	9,4	53,6	30	2,1	1,8	14,1	80,4		
<u>Итого обед:</u>	550	14,7	16,45	71,05	490	690	18,9	21,0	91,35	630		
<u>Полдник:</u>												
Вареники ленивые	50	6,25	7,03	22,13	176,7	70	8,04	8,98	29,16	230		№229:№ 230
Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,32	33,3	180	0,06	0,02	9,99	40,0		
<u>Итого полдник</u>	200	6,3	7,05	30,45	210	250	8,1	9	39,15	270		
<u>Ужин:</u>												
<u>Салат из свеклы</u>	40	0,57	2,44	3,34	37,56	50	0,71	3,04	4,18	46,95		№ 33
Картофель отварной	120	8,47	8,09	26,34	194,84	150	10,98	10,44	37,79	268,4		№ 125
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	180	0,06	0,02	9,99	40,0		№ 392
Батон	20	1,4	1,2	6,6	58,8	25	1,75	1,5	8,25	73,5		
Яблоко	40	-	-	4,48	18,8	45	-	-	5,04	21,15		
<u>Итого ужин</u>	400	10,5	11,75	50,75	350	450	13,5	15,0	65,25	450		
<u>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ 8:</u>		42	47	203	1400		54	60	261	1800		

Наименование блюда	Выход блюда от 1года до 3лет	Пищевые вещества (г) от 1года до 3лет				Выход блюда от 3 лет до 7лет	Пищевые вещества (г) от 3 лет до 7лет				Вита мин «С»	№ рецепту ры
		Б	Ж	У	Ккал		Б	Ж	У	Ккал		
День 9												
<u>Завтрак:</u>												
Каша вязкая рисовая	148	8,91	5,49	20,54	159,25	188	11,56	7,44	31,7	242,2		№ 168
Чай с сахаром с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,0	180	0,12	0,02	10,20	41,0		№ 393
Бутерброд с маслом	20/7	1,47	6,24	10,7	105,1	25/7	1,82	7,54	13,35	119,8		№ 1
<u>Итого завтрак</u>	355+95 =450	10,5	11,75	50,75	350	400+100 =500	13,5	15,0	65,05	450		
<u>Обед:</u>												
I. Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	3,93	5,09	50,85	180	1,39	3,91	6,79	67,8		№ 67
II. Гуляш из отварного мяса	50	6,71	5,20	1,08	94,5	70	7,87	6,28	2,31	132,3		№ 277
Каша рассыпчатая гречневая	110	2,82	5,7	18,66	128,85	130	4,14	8,31	23,16	151,0		№ 165
III. Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,0	180	0,4	0,02	24,99	102,0		№ 376
Хлеб ржано- пшеничный	40	2,4	0,4	16,0	77,2	50	3,0	0,5	20,0	96,5		
Хлеб в/с	20	1,4	1,2	9,4	53,6	30	2,1	1,8	14,1	80,4		
<u>Итого обед</u>	520	14,7	16,45	71,05	490	640	18,9	21,0	91,35	630		
<u>Полдник:</u>												
Какао с молоком (термической обработки)	160	3,78	3,26	15,55	84,7	200	4,2	4,1	22,32	91,0		№ 397
Булочка домашняя	40	2,52	3,79	14,9	125,3	50	3,9	4,9	16,83	179		№ 469
<u>Итого полдник</u>	200	6,3	7,05	30,45	210	250	8,1	9	39,15	270		
<u>Ужин:</u>												
Каша вязкая пшеничная	150	6,52	8,23	26,17	181,7	180	8,82	11,18	36,03	254,08		
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	180	0,06	0,02	9,99	40,0		№ 392
Батон	20	1,4	1,2	6,6	58,8	25	1,75	1,5	8,25	73,5		
Сыр	10	1,6	2,3	-	35,0	10	1,6	2,3	-	35,0		
Груша	40,0	0,92	-	7,99	34,5	55	1,27	-	10,98	47,42		
<u>Итого ужин</u>	400	10,5	11,75	50,75	350	450	13,5	15,0	65,25	450		
<u>ВСЕГО ЗА 9 ДЕНЬ:</u>		42	47	203	1400		54	60	261	1800		

Наименование блюда	Выход блюда от 1года до 3лет	Пищевые вещества (г) от 1года до 3лет				Выход блюда от 3 лет до 7лет	Пищевые вещества (г) от 3 лет до 7лет				Вита мин «С»	№ рецепту ры
		Б	Ж	У	Ккал		Б	Ж	У	Ккал		
День 10												
<u>Завтрак:</u>												
Суп молочный с крупой гречневой	143	8,97	5,49	18,86	157,9	188	11,62	7,44	30,51	243,2		№ 95
Бутерброд с маслом	20/7	1,47	6,24	10,7	105,1	25/7	1,82	7,54	13,35	119,8		№ 1
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	180	0,06	0,02	9,99	40,0		№ 392
<u>II. Завтрак:</u>												
Сок витаминизированный	100	-	-	11,2	47,0	100	-	-	11,2	47,0		
<u>Итого завтрак</u>	350+100=450	10,5	11,75	50,75	350	400+100=500	13,5	15,0	65,05	450		
<u>Обед:</u>												
I. Суп картофельный с крупой пшенной	150	1,31	1,71	8,58	54,9	180	1,75	2,28	11,44	73,2		№ 80
II. Капуста тушенная	110	0,29	3,56	10,37	82,61	130	0,34	4,21	12,26	97,63		№ 336
Биточки из мяса говядины	50	8,97	9,56	5,88	136,69	70	11,31	12,19	8,56	180,27		№ 282
III. Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,82	85,0	180	0,4	0,02	24,99	102,0		№ 376
Хлеб ржано- пшеничный	40	2,4	0,4	16,0	77,2	50	3,0	0,5	20,0	96,5		
Хлеб в/с	20	1,4	1,2	9,4	53,6	30	2,1	1,8	14,4	80,4		
<u>Итого обед</u>	520	14,7	16,45	71,05	490	640	18,9	21,0	91,35	630		
<u>Полдник:</u>												
Булочка молочная	40	6,25	7,03	21,57	174,44	50	8,03	8,98	28,05	225,56		№ 479
Чай с сахаром	160	0,05	0,02	8,88	35,56	200	0,07	0,02	11,1	44,44		№ 392
<u>Итого полдник</u>	200	6,3	7,05	30,45	210	250	8,1	9	39,15	270		
<u>Ужин:</u>												
Каша вязкая с крупой рисовой	150	9,04	10,53	29,26	229,2	195	11,69	13,48	42,11	314,5		№ 168
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	180	0,06	0,02	9,99	40,0		№ 392
Батон	20	1,4	1,2	6,6	58,8	25	1,75	1,5	8,25	73,5		
Яблоко	50	-	-	4,9	22,0	50	-	-	4,9	22,0		
<u>Итого ужин</u>	400	10,5	11,75	50,75	350	450	13,5	15,0	65,25	450		
<u>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ 10:</u>		42	47	203	1400		54	60	261	1800		