

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ №47

Е.П.Симонова

**Примерное десятидневное меню для детей
с 1.5 лет до 7 лет
с 12-ти часовым пребыванием**

Ясли / Сад 12 часов

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ЛАПША МОЛОЧНАЯ	150/200	6.1/8.6	8.3/10.9	21.4/30.5	104.9/148.7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30/40	2.3/3.1	0.2/0.2	15.1/20.1	71.0/94.7
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7/7	0	5.8	0.1	52.4
ЧАЙ СЛАДКИЙ	150/200			10.0/12.0	39.9/47.9
		8.4/11.7	14.3/16.9	46.6/62.7	268.2/343.7
II Завтрак					
СОК	100/100	0.5	0.1	1.1	43.0
		0.5	0.1	1.1	43.0
Обед					
СУП «ПОЛЬСКИЙ» СО СМЕТАНОЙ	150/230	6.2/6.8	7.1/8.8	10.6/12.2	132.6/156.2
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	70/80	11.8/12.7	10.6/11.2	6.0/7.1	166.0/180.2
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ / ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	110/135	2.3/13.36	4.2/3.42	15.1/33.51	98.1/212.78
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150/200	0.2/0.2		15.3/18.5	62.7/75.7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/50	2.6/3.3	0.5/0.6	15.8/19.8	79.2/99.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	1.5	0.1	10.0	47.4
		24.6/37.86	22.5/24.12	72.8/101.11	586.0/771.28
Полдник					
ВИНЕГРЕТ	100/150	1.9/2.7	4.1/5.2	9.7/15.2	84.5/119.8
ОМЛЕТ	100/140	6.8/8.0	7.3/8.6	3.1/5.0	74.3/76.7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	1.5	0.1	10.0	47.4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150/200	4.5/5.9	4.8/6.4	17.6/22.0	51.5/63.0
ВАФЛИ	21/42	0.6/1.2	0.7/1.4	16.2/32.5	74.3/148.7
		15.3/19.3	17.0/21.7	56.6/84.7	332.0/455.6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		48.8/69.36	53.9/62.82	177.1/249.61	1229.2/1613.58

Ясли / Сад 12 часов

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ГЕРКУЛЕСОВА	150/200	6.9/8.9	8.5/11.3	23.5/29.9	117.8/149.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30/40	2.3/3.1	0.2/0.2	15.1/20.1	71.0/94.7
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6/6	0	5.0	0	44.9
КАКАО С МОЛОКОМ	150/200	4.6/6.1	5.0/6.6	17.2/21.5	51.8/63.4
СЫР	10/15	2.3/3.5	3.0/4.4	0	36.4/54.6
		16.1/21.6	21.7/27.5	55.8/71.5	321.9/407.5
II Завтрак					
БАНАН	100/100	1.5	0.5	21.0	96.0
		1.5	0.5	21.0	96.0
Обед					
СВЕКЛА С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40/60	1.0/1.3	2.0/2.0	4.4/5.6	40.0/46.5
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	150/230	1.7/2.3	2.9/4.3	11.6/4.7	79.8/108.2
СУФЛЕ МЯСНОЕ	75/85	13.7/14.9	12.8/13.5	3.0/4.3	174.1/188.5
ОВОЩНОЕ РАГУ	115/160	2.5/3.1	4.8/5.6	12.3/15.1	103.2/125.7
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150/200	0.2/0.2		15.3/18.5	62.7/75.7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/50	2.6/3.3	0.5/0.6	15.8/19.8	79.2/99.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15/20	1.1/1.5	0.1	7.5/10.0	35.6/47.4
		22.8/26.6	23.1/26.1	69.9/88.0	574.5/691.0
Полдник					
МОРКОВЬ ТУШЕНАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	70/100	1.4/1.9	3.1/4.0	8.4/9.9	59.7/74.1
ПУДИНГ ТВОРОЖНО-МАННЫЙ	120/150	16.4/22.0	9.6/12.5	15.9/21.6	201.6/268.0
СОУС СМЕТАННЫЙ	20/20	0.5	2.0	3.7	35.3
ЧАЙ С МОЛОКОМ/ ЧАЙ СЛАДКИЙ	150/200	2.9/0.0	3.2/0.0	14.7/12.0	45.9/47.9
«ГРЕБЕШОК»	60/70	5.3/6.1	7.2/8.	32.7/38.4	208.1/242.1
		26.5/30.5	25.1/26.9	75.4/85.6	550.6/667.4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		66.8/79.4	70.2/81.0	210.3/261.1	1533.0/1838.2

Ясли / Сад 12 часов

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МАННАЯ	150/200	6.5/8.4	8.3/10.8	25.2/32.1	120.7/151.7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30/40	2.3/3.1	0.2/0.2	15.1/20.1	71.0/94.7
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7/7	0	5.8	0.1	52.4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150/200	4.5/5.9	4.8/6.4	17.6/22.0	51.5/63.0
СЫР	10/15	2.3/3.5	3.0/4.4	0	36.4/54.6
		15.8/20.9	22.1/27.6	58.0/74.3	332.0/416.4
II Завтрак					
ГРУША	100/100	0.4	0.3	10.3	47.0
		0.4	0.3	10.3	47.0
Обед					
МОРКОВЬ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40/60	0.8/1.2	2.0/2.0	2.8/4.3	33.0/41.2
СУП С КЛЕЦКАМИ С КУРИЦЕЙ	150/230	5.3/6.7	4.5/6.5	14.2/18.7	119.0/161.2
ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	160/220	18.6/21.6	21.4/24.1	22.1/33.9	355.0/440.0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150/200	0.2	0	15.3/18.5	62.7/75.7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/50	2.6/3.3	0.5/0.6	15.8/19.8	79.2/99.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	1.5	0.1	10.0	47.4
		29.0/34.5	28.5/33.3	80.2/105.2	696.3/864.5
Полдник					
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	110/135	1.9/2.6	5.6/6.5	15.4/19.9	121.0/150.5
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70/80	12.3/15.8	2.01/2.4	5.25/7.1	88.8/114.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	1.5	0.1	10.0	47.4
ЧАЙ СЛАДКИЙ	150/200	0	0	10.0/12.0	39.9/47.9
		15.7/19.9	7.71/9.0	40.65/49.0	297.1/360.0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		60.9/75.7	58.61/70.2	189.15/238.8	1372.4/1687.9

Ясли / Сад 12 часов

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША «ДРУЖБА»	150/200	6.3/8.2	8.5/11.0	24.5/32.2	119.4/154.5
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30/40	2.3/3.1	0.2/0.2	15.1/20.1	71.0/94.7
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6/6	0	5.0	0	44.9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150/200	4.5/5.9	4.8/6.4	17.6/22.0	51.5/63.0
		13.1/17.2	18.5/22.6	57.2/74.3	286.8/357.1
II Завтрак					
СОК	100/100	0.5	0.1	1.1	43.0
		0.5	0.1	1.1	43.0
Обед					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40/60	0.8/1.2	2.0/2.1	3.1/5.0	34.3/43.9
РАССОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150/230	5.4/6.9	6.2/8.5	10.9/13.8	122.7/160.6
РУЛЕТ МЯСНОЙ С ЯЙЦОМ	85/95	13.5/14.4	12.3/12.9	3.3/4.4	177.9/192.1
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150/200	0.2	0	15.3/18.5	62.7/75.7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/50	2.6/3.3	0.5/0.6	15.8/19.8	79.2/99.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15/20	1.1/1.5	0.1	7.5/10.0	35.6/47.4
		23.6/27.5	21.1/24.2	55.9/71.5	512.4/618.7
Полдник					
СВЕКЛА ТУШЕНАЯ	80/105	1.2/1.6	3.8/4.6	7.1/9.5	67.1/85.9
ПУДИНГ РЫБНЫЙ	70/80	15.9/17.9	6.2/6.4	2.3/3.5	121.2/133.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	1.5	0.1	10.0	47.4
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ПРОТЕРТЫХ	150/200	0.1	0.1	24.3/30.0	94.4/116.8
ПЛЮШКА	60/70	5.3/6.1	7.2/7.4	32.7/38.4	208.1/233.1
		24.0/27.2	17.2/18.6	76.4/91.4	538.2/616.6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		61.2/72.4	56.9/65.5	190.6/168.3	1380.4/1635.4

Ясли / Сад 12 часов

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША «РЯБУШКА»	150/200	7.2/8.9	9.0/11.6	23.0/28.1	121.7/146.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30/40	2.3/3.1	0.2/0.2	15.1/20.1	71.0/94.7
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7/7	0	5.8	0.1	52.4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150/200	4.5/5.9	4.8/6.4	16.6/20.0	47.5/55.0
		14.0/17.9	19.8/24.0	54.8/68.3	292.6/348.5
II Завтрак					
СОК	100/100	0.5	0.1	1.1	43.0
		0.5	0.1	1.1	43.0
Обед					
СВЕКЛА ВАРЕНАЯ ДОЛЬКА	40/60	0.6/0.9	0.1	3.7/5.4	17.7/25.7
СУП РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	150/230	4.9/7.5	3.0/4.4	11.4/13.4	92.7/124.4
ЁЖИКИ МЯСНЫЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	85/98	11.9/12.9	11.2/11.8	7.4/9.2	177.8/194.8
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	95/140	2.2/3.2	4.6/7.2	6.9/10.5	79.4/123.1
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150/200	0.2	0	14.3/18.5	58.7/75.7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/50	2.6/3.3	0.5/0.6	15.8/19.8	79.2/99.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	1.5	0.1	10.0	47.4
		23.9/29.5	19.5/24.2	69.5/86.8	552.9/642.7
Полдник					
САЛАТ ОВОЩНОЙ	40/60	0.8/1.1	2.1/3.1	5.1/6.8	43.1/60.8
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-ВЕРМИШЕЛИВАЯ	120/150	16.5/22.2	10.6/13.4	16.6/22.3	213.4/280.1
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	20/20	1.6	1.7	10.9	64.2
ЧАЙ С МОЛОКОМ/ ЧАЙ СЛАДКИЙ	150/200	2.9/0.0	3.2/0.0	14.7/12.0	45.9/47.9
ПЕЧЕНЬЕ	14/28	1.1/2.1	1.4/2.7	10.4/20.8	58.4/116.8
		22.9/27.0	19.0/20.9	57.7/72.8	425.0/569.8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		61.3/74.9	58.4/69.2	183.1/229.0	1313.5/1604.0

Ясли / Сад 12 часов

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША КУКУРУЗНАЯ	150/200	6.5/8.6	8.3/11.0	23.1/30.6	112.4/149.7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30/40	2.3/3.1	0.2/0.2	15.1/20.1	71.0/94.7
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6/6	0	5.0	0	44.9
ЧАЙ СЛАДКИЙ	150/200			9.0/12.0	35.9/47.9
		8.8/11.7	9.0/16.2	47.2/62.7	264.2/337.2
II Завтрак					
СОК	100/100	0.5	0.1	1.1	43.0
		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 ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	150/230	9.4/11.8	4.7/6.6	17.9/22.1	152.2/195.4
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	70/80	11.8/12.8	10.6/11.2	6.0/7.3	166.0/181.3
МАКАРОНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	95/140	3.4/5.0	3.8/4.8	20.5/30.8	129.8/187.3
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150/200	0.2	0	15.3/18.5	62.7/75.7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/50	2.6/3.3	0.5/0.6	15.8/19.8	79.2/99.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	1.5	0.1	10.0	47.4
		29.7/35.5	23.3/28.6	88.6/113.1	684.9/857.5
Полдник					
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130/150	2.7/3.2	4.3/5.6	18.0/20.0	112.0/126.8
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	95/120	1.9/2.4	4.1/5.1	6.4/8.0	71.7/89.7
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	0.4/0.4	6.9	6.0	0.4	64.0
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150/200	4.5/5.9	4.8/6.4	17.6/22.0	51.5/63.0
ПИРОГ С ПОВИДЛОМ	65/85	4.9/5.6	5.2/6.3	37.1/47.4	205.2/257.9
		20.9/24.0	24.4/29.4	79.5/97.8	504.4/601.4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		59.9/71.7	56.8/74.3	216.4/274.7	1496.5/1839.1

Ясли / Сад 12 часов

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕННАЯ	150/200	6.7/8.7	8.6/11.2	24.2/31.0	121.3/153.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30/40	2.3/3.1	0.2/0.2	15.1/20.1	71.0/94.7
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6/6	0	5.0	0	44.9
СЫР	10/15	2.3/3.5	3.0/4.4	0	36.4/54.6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150/200	4.5/5.9	4.8/6.4	17.6/22.0	51.5/63.0
		13.1/17.2	18.5/22.6	57.2/74.3	286.8/357.1
II Завтрак					
БАНАН	100/100	1.5	0.5	21.0	96.0
		1.5	0.5	21.0	96.0
Обед					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40/60	0.8/1.2	2.0/2.1	3.1/5.0	34.3/43.9
БОРЩ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	150/230	5.7/7.0	6.4/8.8	11.7/14.3	128.3/166.2
БИТОЧКИ КУРИНЫЕ	80/90	16.9/18.8	17.2/19.1	6.0/7.1	246.2/275.5
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	110/150	2.0/2.6	5.6/6.5	15.8/20.8	122.9/154.6
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150/200	0.2	0	15.3/18.5	62.7/75.7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/50	2.6/3.3	0.5/0.6	15.8/19.8	79.2/99.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	1.5	0.1	10.0	47.4
		29.7/34.6	31.8/37.2	67.7/95.5	721.0/862.3
Полдник					
МОРКОВЬ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	60/80	1.1/1.5	2.0/2.1	4.1/5.7	40.0/48.2
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-РИСОВАЯ	120/150	16.1/21.5	10.5/13.3	16.1/22.0	209.2/275.6
СОУС СМЕТАННЫЙ	20/20	0.5	2.0	3.7	35.3
ЧАЙ С МОЛОКОМ/ ЧАЙ СЛАДКИЙ	150/200	2.9/0.0	3.2/0.0	13.7/12.0	41.9/47.9
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	55/65	4.8/5.5	6.2/7.3	29.2/33.9	182.4/212.5
		25.4/29.0	23.9/24.7	66.8/77.3	468.8/619.5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		69.7/82.3	74.7/85.0	212.7/268.1	1572.6/1934.9

Ясли / Сад 12 часов

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ЛАПША МОЛОЧНАЯ	150/200	6.3/8.6	8.4/10.9	22.7/30.5	111.5/148.7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30/40	2.3/3.1	0.2/0.2	15.1/20.1	71.0/94.7
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	6/6	0	5.0	0	44.9
СЫР	10/15	2.3/3.5	3.0/4.4	0	36.4/54.6
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150/200	4.5/5.9	4.8/6.4	17.6/22.0	51.5/63.0
		15.4/21.1	21.4/26.9	55.4/72.6	315.3/405.9
II Завтрак					
ГРУША	100/100	0.4	0.3	10.3	47.0
		0.4	0.3	10.3	47.0
Обед					
САЛАТ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	40/60	1.3/1.8	2.1	2.8/4.0	35.3/42.0
ЩИ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	150/230	5.5/6.8	6.7/9.0	10.1/12.2	123.9/158.8
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	70/80	11.2/12.1	11.1/11.7	4.9/6.1	164.1/178.6
ГРЕЧА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110/140	4.4/5.7	4.5/5.6	20.0/25.7	137.7/176.0
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150/200	0.2	0	15.3/18.5	62.7/75.7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/50	2.6/3.3	0.5/0.6	15.8/19.8	79.2/99.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15/20	1.1/1.5	0.1	7.5/10.0	35.6/47.4
		26.3/31.4	25.0/27.1	76.4/96.3	638.5/777.5
Полдник					
ПУДИНГ РЫБНЫЙ	70/80	15.9/17.9	6.2/6.4	2.3/3.5	121.2/133.4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110/120	2.3/2.6	4.2/5.4	14.7/15.2	96.3/104.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	1.5	0.1	10.0	47.4
ЧАЙ СЛАДКИЙ	150/200			10.0/12.0	39.9/47.9
ВАФЛИ	21/42	0.6/1.2	0.7/1.4	16.2/32.5	74.3/148.7
		20.3/23.2	11.2/13.3	53.2/73.2	379.1/481.8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		62.4/76.1	57.9/67.6	195.3/252.4	1379.9/1712.2

Ясли / Сад 12 часов

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША РИСОВАЯ	150/200	5.8/7.6	8.3/10.8	25.9/32.9	121.5/152.7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30/40	2.3/3.1	0.2/0.2	15.1/20.1	71.0/94.7
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7/7	0	5.8	0.1	52.4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150/200	4.5/5.9	4.8/6.4	16.6/20.0	47.5/55.0
		12.6/16.6	19.1/23.2	57.6/73.1	292.4/354.8
II Завтрак					
ЯБЛОКО	100/100	0.4	0.4	9.8	47.0
		0.4	0.4	9.8	47.0
Обед					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40/60	0.8/1.2	2.0/2.1	3.1/5.0	34.3/43.9
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАННОЙ	150/230	5.7/6.9	6.0/8.2	12.6/14.5	128.2/161.0
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ СО СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ СОУСОМ	150/200	10.5/14.2	10.6/15.5	23.2/31.6	234.1/300.2
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150/200	0.2	0	14.3/18.5	58.7/75.7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/50	2.6/3.3	0.5/0.6	15.8/19.8	79.2/99.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15/20	1.1/1.5	0.1	7.5/10.0	35.6/47.4
		20.9/27.3	19.2/26.5	69.0/99.4	570.2/727.2
Полдник					
ОВОЩНОЕ РАГУ	110/160	2.3/3.3	4.8/5.6	12.0/16.2	101.3/130.9
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНОМ СОУСЕ	85/90	14.2/15.1	2.8/2.9	5.5/6.8	105.1/115.2
КОМПОТ ИЗ ЯГОД ПРОТЕРТЫХ	150/200	0.1	0.1	30.3/36.0	118.3/140.7
ПЕЧЕНЬЕ	14/28	1.1/2.1	1.4/2.7	10.4/20.8	58.4/116.8
		17.7/20.6	9.1/11.3	58.2/79.8	383.1/503.6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		51.6/64.9	47.8/61.4	194.6/262.1	1292.7/1632.6

Ясли / Сад 12 часов

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕНИЧНАЯ	150/200	6.7/8.7	8.4/10.8	23.7/30.4	116.7/147.7
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30/40	2.3/3.1	0.2/0.2	15.1/20.1	71.0/94.7
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	7/7	0	5.8	0.1	52.4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150/200	4.5/5.9	4.8/6.4	16.6/20.0	47.5/55.0
		13.5/17.7	19.2/23.2	55.5/70.6	287.6/349.8
II Завтрак					
СОК	100/100	0.5	0.1	1.1	43.0
		0.5	0.1	1.1	43.0
Обед					
САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ	70/85	1.0/1.3	2.1	6.1/7.8	47.3/55.4
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С МЯСОМ	150/230	5.4/6.8	4.5/6.3	12.2/15.0	111.2/144.8
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ СОУСОМ	85/95	24.2/27.2	10.6/12.2	10.6/13.0	236.1/267.5
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150/200	0.2	0	14.3/18.5	58.7/75.7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40/50	2.6/3.3	0.5/0.6	15.8/19.8	79.2/99.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	1.5	0.1	10.0	47.4
		34.9/40.3	17.8/21.3	69.0/84.1	579.9/689.8
Полдник					
САЛАТ «ЗИМНИЙ»	40/60	1.0/1.2	2.1/3.1	5.3/7.0	44.7/62.3
СЫРНИКИ	90/120	15.6/20.9	9.5/12.9	14.4/19.6	207.8/281.2
ЯГОДЫ ПРОТЕРТЫЕ	20/20	0.1	0.1	14.8	57.6
ЧАЙ С МОЛОКОМ/ ЧАЙ СЛАДКИЙ	150/200	2.9/0.0	3.2/0.0	13.7/12.0	41.9/47.9
ПЕЧЕНЬЕ	14/28	1.1/2.1	1.4/2.7	10.4/20.8	58.4/116.8
		17.7/24.3	16.3/18.8	58.6/74.2	352.0/565.8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		66.6/82.8	53.4/63.4	184.2/230.0	1262.5/1648.4