

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 23

Утверждено:

приказом от 30.12.2020г. № 159-О  
Заведующий МАДОУ № 23

\_\_\_\_\_ Т.А. Александрова

Основное десятидневное меню  
для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет,  
посещающих с 10 часовым пребыванием дошкольное образовательное учреждение,  
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

г. Североуральск

**1 неделя, 1 день**

Приём пищи	Наименование	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.
		ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
<b>Завтрак</b>												
8.00 - 8.25	Омлет запеченый	100	100	9.8	9.8	13.2	13.2	1.7	1.7	104.8	104.8	2/6
	Горошек зеленый	50	50	1.5	1.5	1.9	1.9	3.2	3,2	36.0	36.0	1/1
	Батон (с <i>Велитек</i> ) с сыром (10/15)	30	45	4.9	7.3	2.9	4.35	14	21	104	156	3/13
	Чай с молоком	150	200	1	1.4	1	1.4	8.4	11.2	45.7	61	12/10
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>330</b>	<b>395</b>	<b>17.2</b>	<b>20.0</b>	<b>18.9</b>	<b>20.8</b>	<b>27.4</b>	<b>33.9</b>	<b>290.5</b>	<b>357.8</b>	
	<b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>	<b>350</b>	<b>400</b>									
<b>II завтрак</b>												
10.00	Сок фруктовый ( <i>индивидуальная упаковка</i> )	200	200	1	1	0	0	20.2	20.2	96	96	16/10
	<b>Итого за II завтрак</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20.2</b>	<b>20.2</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	
<b>Обед</b>												
11.45 - 12.45	Салат из отварной свеклы с растит./маслом	30	60	0.41	0.8	2.48	5	2.04	4.1	32	64	20/1
	Суп картофельный со сметаной	150	180	0.99	1.19	1.6	1.92	6.71	8	45.7	54.9	12/2
	Капуста тушеная	100	130	3	3.5	2.5	2.9	11.8	13.6	81.5	94	8/3
	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	60	80	9	12.1	9.59	12.8	4.5	6	141	188	22/8
	Компот из сухофруктов	150	180	0.37	0.44	0.02	0.02	13.7	16.4	54	64.8	6/10
	Хлеб ржаной ( <i>с йодказеином</i> )	30	37	2.04	2.51	0.27	0.33	14	17.2	67.8	83.6	8/13
	<b>Итого за обед</b>	<b>520</b>	<b>667</b>	<b>15.8</b>	<b>20.5</b>	<b>16.5</b>	<b>23.0</b>	<b>52.8</b>	<b>65.3</b>	<b>422.0</b>	<b>549.3</b>	
	<b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>	<b>450</b>	<b>600</b>									
<b>Полдник</b>												
15.25 - 15.35	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	120	150	3.6	4.5	3.5	4.4	25.4	31.7	148.8	216.0	7/4
	Чай с лимоном	150	200	0.06	0.08	0.01	0.01	6.70	9.20	27.00	36.00	11/10
	<b>Итого за полдник</b>	<b>270</b>	<b>350</b>	<b>3.7</b>	<b>4.6</b>	<b>3.5</b>	<b>4.4</b>	<b>32.1</b>	<b>40.9</b>	<b>175.8</b>	<b>252.0</b>	
	<b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>	<b>200</b>	<b>250</b>									
	<b>Итого за весь день</b>			<b>37.7</b>	<b>46.2</b>	<b>38.9</b>	<b>48.1</b>	<b>132.4</b>	<b>160.3</b>	<b>984.3</b>	<b>1255.1</b>	

**1 неделя, 2 день**

Приём пищи	Наименование	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.
		ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
<b>Завтрак</b>												
8.00 - 8.25	Пудинг из творога с морковью	120	150	10.8	12	8.32	9.25	14.77	16.4	175.5	195	18/5
	Соус молочный сладкий	50	50	1.2	1.2	2.35	2.35	7.4	7.4	54.85	54.85	2/11
	Батон (с Валетек) с маслом	25	30	1.51	2.26	4.41	6.26	10.55	15.82	86.6	126.5	1/13
	Какао с молоком	150	200	2.9	3.9	2.6	3.5	17.2	22.9	101.2	135.0	14/10
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>345</b>	<b>430</b>	<b>16.4</b>	<b>19.4</b>	<b>17.7</b>	<b>21.4</b>	<b>49.9</b>	<b>62.5</b>	<b>418.2</b>	<b>511.4</b>	
<b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>		<b>350</b>	<b>400</b>									
<b>II завтрак</b>												
10.00	Фрукт (плод свежий)	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47	15/10
<b>Итого за II завтрак</b>				<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>												
11.45 - 12.45	Салат из морковки с изюмом и растит./маслом	30	60	0.39	0.80	1.49	3	5.89	11.8	38	76	12/1
	Борщ со сметаной (на мясном бульоне)	150	180	1.28	1.55	3.2	3.9	7.7	9.25	65.3	72.9	2/2
	Суфле из печени	60	80	12	16.06	4.13	5.51	1.65	2.2	92.2	123.00	35/8
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	130	5.73	7.46	4.5	5.92	25.2	32.7	166.6	216.6	44/3
	Соус молочный	20	30	0.39	0.59	1.16	1.75	1.32	1.98	17.3	25.9	1/11
	Кисель	150	180	1	1.36	0	0	21.7	29	87.14	116.1	60
	Хлеб ржаной (с йодказеином)	30	37	2.04	2.51	0.27	0.33	14	17.2	67.8	83.6	8/13
	<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>697</b>	<b>22.83</b>	<b>30.33</b>	<b>14.75</b>	<b>20.41</b>	<b>77.46</b>	<b>104.1</b>	<b>534.34</b>	<b>714.1</b>	
<b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>		<b>450</b>	<b>600</b>									
<b>Полдник</b>												
15.25 - 15.35	Пирожок печеный из дрож. теста с повидлом	60	70	3.6	4.2	2.9	3.4	23.3	32.3	183	213.5	17/12
	Молоко кипяченое	150	200	5.2	5.8	5.3	5.9	8.1	9.0	100.0	111.0	79
	<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>270</b>	<b>8.8</b>	<b>10.0</b>	<b>8.2</b>	<b>9.3</b>	<b>31.4</b>	<b>41.3</b>	<b>283.0</b>	<b>324.5</b>	
<b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>		<b>200</b>	<b>250</b>									
<b>Итого за весь день</b>				<b>48.4</b>	<b>60.1</b>	<b>41.0</b>	<b>51.5</b>	<b>168.6</b>	<b>217.8</b>	<b>1282.5</b>	<b>1597.0</b>	

**1 неделя, 3 день**

Приём пищи	Наименование	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.
		ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	

Завтрак												
8.00 - 8.25	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	200	4.48	5.97	3.95	5.26	23.0	30.7	146.2	195	14/4
	Батон (с Валетек) с маслом и яйцом	45	55	4	4.9	5	6.2	11.6	14.2	108	133	2/13
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2.7	3	5.9	2.9	12	13.4	80.1	89	13/10
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>375</b>	<b>455</b>	<b>11.2</b>	<b>13.9</b>	<b>14.9</b>	<b>14.4</b>	<b>23.6</b>	<b>58.3</b>	<b>334.3</b>	<b>417.0</b>	
<b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>		<b>350</b>	<b>400</b>									
II завтрак												
10.00	Фрукт (плод свежий)	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47	15/10
<b>Итого за II завтрак</b>				<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	
Обед												
11.45 - 12.45	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	60	0.22	0.4	2.96	5.9	0.68	1.4	30	60	14/1
	Суп из овощей со сметаной	150	180	1.16	1.39	3.93	4.72	6.21	7.46	65.2	78	14/2
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	180	200	12.5	13.8	10.6	11.8	25.6	24.8	251.2	279.2	6/9
	Компот из яблок и изюма	150	180	0.21	0.25	0.01	0.01	13.8	16.6	53.2	63.9	2/10
	Хлеб ржаной (с йодказеином)	30	37	2.04	2.51	0.27	0.33	14	17.2	67.8	83.6	8/13
	<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>657</b>	<b>16.1</b>	<b>18.4</b>	<b>17.8</b>	<b>22.8</b>	<b>60.3</b>	<b>67.5</b>	<b>467.4</b>	<b>564.7</b>	
<b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>		<b>450</b>	<b>600</b>									
Полдник												
15.25 - 15.35	Рыба, тушеная с овощами	80	80	7.7	7.7	4.18	4.18	3.24	3.24	81.3	81.3	4/7
	Чай с лимоном	150	200	0.06	0.08	0.01	0.01	6.70	9.20	27.00	36.00	11/10
	Хлеб пшеничный (с йодказеином)	20	20	1.6	1.6	0.44	0.44	10.9	10.9	54.6	54.6	8/13
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>300</b>	<b>9.36</b>	<b>9.38</b>	<b>4.63</b>	<b>4.63</b>	<b>20.84</b>	<b>23.34</b>	<b>162.9</b>	<b>171.9</b>	
<b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>		<b>200</b>	<b>250</b>									
<b>Итого за весь день</b>				<b>37.1</b>	<b>42.0</b>	<b>37.7</b>	<b>42.2</b>	<b>114.5</b>	<b>158.9</b>	<b>1011.6</b>	<b>1200.6</b>	

**1 неделя, 4 день**

Приём пищи	Наименование	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.
		ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
Завтрак												
	Запеканка из творога с яблоками	120	150	14.4	18.1	11.1	13.9	19.7	24.7	234	292	16/5
	Соус молочный сладкий	50	50	1.2	1.2	2.35	2.35	7.4	7.4	54.85	54.85	2/11



II завтрак												
10.00	Фрукт (плод свежий)	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47	15/10
	<b>Итого за II завтрак</b>			<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	
Обед												
11.45 - 12.45	Салат из белокочанной капусты с р/маслом	30	40	0.4	0.6	1.9	2.6	3.2	4.3	32.5	43.3	25/1
	Суп овощной с мясными фрикадельками со см.	150	180	3.8	5.1	9.2	12.3	10.3	13.7	141	188	15/2
	Тефтели рыбные с рисом в соусе	120	130	11	11.95	3.8	4.21	10.36	11.22	120.9	131	12/7
	Компот из сухофруктов	150	180	0.37	0.44	0.02	0.02	13.7	16.4	54	64.8	6/10
	хлеб пшеничный (с йодказеином)	20	20	2	2.58	0.27	0.34	14	17.74	67.8	85.8	8/13
	Хлеб ржаной (с йодказеином)	30	37	2	2.51	0.27	0.33	14	17.2	67.8	83.6	8/13
	<b>Итого за обед</b>	<b>500</b>	<b>587</b>	<b>19.6</b>	<b>23.2</b>	<b>15.5</b>	<b>19.8</b>	<b>65.6</b>	<b>80.6</b>	<b>484.0</b>	<b>596.5</b>	
	<b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>	<b>450</b>	<b>600</b>									
Полдник												
15.25 - 15.35	Пирожок печеный из др.теста с капустой и яйцом	60	70	3.7	4.3	4.22	4.9	20	23.4	133	155.2	1/12+19/12
	Кисломолочный продукт	150	200	4.5	6	3.7	5	5.8	7.8	75	100	24
	<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>270</b>	<b>8.2</b>	<b>10.3</b>	<b>7.9</b>	<b>9.9</b>	<b>25.8</b>	<b>31.2</b>	<b>208.0</b>	<b>255.2</b>	
	<b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>	<b>200</b>	<b>250</b>									
	<b>Итого за весь день</b>			<b>39.5</b>	<b>49.2</b>	<b>42.2</b>	<b>50.7</b>	<b>145.0</b>	<b>179.3</b>	<b>1098.6</b>	<b>1378.4</b>	

### 2 неделя, 6 день

Приём пищи	Наименование	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.
		ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
Завтрак												
8.00 - 8.25	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	200	4.48	5.97	3.95	5.26	23.0	30.7	146.2	195	14/4
	Батон (с Валетек) с сыром (10/15)	30	45	3.96	5.9	3.4	5.2	11.3	17	94.9	142.4	13/13
	Какао с молоком	150	200	1	1.4	1.05	1.4	8.4	11.2	45.75	61	14/10
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>330</b>	<b>445</b>	<b>9.4</b>	<b>13.3</b>	<b>8.4</b>	<b>11.9</b>	<b>19.7</b>	<b>58.9</b>	<b>286.9</b>	<b>398.4</b>	
	<b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>	<b>350</b>	<b>400</b>									
II завтрак												
10.00	Фрукт (плод свежий)	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47	15/10
	<b>Итого за II завтрак</b>			<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	

			Обед									
11.45 - 12.45	Салат из отварной свеклы с растит./маслом	30	60	0.41	0.8	2.48	5	2.04	4.1	32	64	20/1
	Суп картофельный с рыбой	150	180	5.4	6.5	3	3.7	9.7	11.6	89.2	107.1	19/2
	Макаронные изделия отварные	100	130	3.54	4.6	2.52	3.27	21.6	28	125.3	162.9	43/3
	Печень по-строгановски	50	80	6.2	10	6.5	10.5	1.26	2	90	144	9/8
	Компот из сухофруктов	150	180	0.37	0.44	0.02	0.02	13.7	16.4	54	64.8	6/10
	Хлеб ржаной (с йодказеином)	30	37	2.04	2.51	0.27	0.33	14	17.2	67.8	83.6	8/13
	Хлеб пшеничный (с йодказеином)	15	20	0.6	0.8	0.16	0.22	4.1	5.5	20.5	27.3	8/13
	<b>Итого за обед</b>	<b>525</b>	<b>687</b>	<b>18.6</b>	<b>25.7</b>	<b>15.0</b>	<b>23.0</b>	<b>66.4</b>	<b>84.8</b>	<b>478.8</b>	<b>653.7</b>	
<b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>		<b>450</b>	<b>600</b>									
			Полдник									
15.25 - 15.35	Рагу из овощей	100	130	1.56	2	2.46	3.2	8.9	11.6	64.6	84	18/3
	Чай с молоком	150	200	1	1.4	1	1.42	8.4	11.2	45.7	61	12/10
	<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>330</b>	<b>2.56</b>	<b>3.4</b>	<b>3.46</b>	<b>4.62</b>	<b>17.3</b>	<b>22.8</b>	<b>110.3</b>	<b>145</b>	
<b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>		<b>200</b>	<b>250</b>									
<b>Итого за весь день</b>				<b>31.0</b>	<b>42.7</b>	<b>27.2</b>	<b>39.9</b>	<b>113.2</b>	<b>176.3</b>	<b>923.0</b>	<b>1244.1</b>	

**2 неделя, 7 день**

Приём пищи	Наименование	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.
		ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
8.00 - 8.25	<b>Завтрак</b>											
	Пудинг из творога с морковью	120	150	10.8	12	8.32	9.25	14.77	16.4	175.5	195	18/5
	Соус молочный сладкий	50	50	1.2	1.2	2.35	2.35	7.4	7.4	54.85	54.85	2/11
	Батон (с Валетек) с маслом	25	30	1.51	2.26	4.41	6.26	10.55	15.82	86.6	126.5	1/13
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2.7	3	5.9	2.9	12	13.4	80.1	89	13/10
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>375</b>	<b>430</b>	<b>16.2</b>	<b>18.5</b>	<b>21.0</b>	<b>20.8</b>	<b>44.7</b>	<b>53.0</b>	<b>397.1</b>	<b>465.4</b>	
<b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>		<b>350</b>	<b>400</b>									
<b>II завтрак</b>												
10.00	Сок фруктовый (индивидуальная упаковка)	200	200	1	1	0	0	20.2	20.2	96	96	16/10
<b>Итого за II завтрак</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20.2</b>	<b>20.2</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	
				<b>Обед</b>								

11.45 - 12.45	Салат из белокочанной капусты с р/маслом	30	60	0.49	0.97	1.98	3.97	3.22	6.45	32.5	65	3/1
	Рассольник с крупой и сметаной (на мясном бульоне)	150	180	1.38	1.6	3.3	4	9.3	11.2	74.2	89.1	11/2
	Рыба припущенная с молоком и овощами	60	80	7.5	10.1	1.57	2	1.51	2	50.2	67	3/7
	Картофельное пюре	100	130	2	2.67	2.8	3.6	13.7	17.8	90	117	3/3
	Компот из яблок и изюма	150	180	0.21	0.25	0.01	0.01	13.8	16.6	53.2	63.9	2/10
	Хлеб ржаной (с йодказеином)	30	37	2.04	2.51	0.27	0.33	14	17.2	67.8	83.6	8/13
	<b>Итого за обед</b>	<b>520</b>	<b>667</b>	<b>13.6</b>	<b>18.1</b>	<b>9.9</b>	<b>13.9</b>	<b>55.5</b>	<b>60.1</b>	<b>367.9</b>	<b>485.6</b>	
<b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>		<b>450</b>	<b>600</b>									
15.25 - 15.35	<b>Полдник</b>											
	Пирожок печ. из дрожжевого теста с яблоками	60	70	3.6	4.2	2.9	3.3	36.3	42.3	183	213	1/12+18/12
	Молоко кипяченое	150	200	5.2	5.8	5.3	5.9	8.1	9.0	100.0	111.0	79
	<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>270</b>	<b>8.8</b>	<b>10.0</b>	<b>8.2</b>	<b>9.2</b>	<b>44.4</b>	<b>51.3</b>	<b>283.0</b>	<b>324.0</b>	
<b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>		<b>200</b>	<b>250</b>									
<b>Итого за весь день</b>				<b>39.6</b>	<b>47.6</b>	<b>39.1</b>	<b>43.9</b>	<b>164.9</b>	<b>184.6</b>	<b>1144.0</b>	<b>1371.0</b>	

**2 неделя, 8 день**

Приём пищи	Наименование	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.
		ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
8.00 - 8.25	<b>Завтрак</b>											
	Сельдь с маслом	40	50	4.5	5.6	11.6	14.6	0.17	0.21	188	235	35/1
	Картофель отварной	100	130	1.9	2.5	2.8	3.6	14.5	18.9	92.6	120.4	1/3
	Чай с лимоном	150	200	0.06	0.08	0.01	0.01	6.7	9.2	27	36	11/10
	Батон (с Валетек) с маслом и яйцом	35	47	1.6	2.26	4.41	6.26	10.55	15.82	86.6	126.5	2/13
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>325</b>	<b>427</b>	<b>8.1</b>	<b>10.4</b>	<b>18.8</b>	<b>24.5</b>	<b>31.9</b>	<b>44.1</b>	<b>394.2</b>	<b>517.9</b>	
<b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>		<b>350</b>	<b>400</b>									
<b>II завтрак</b>												
10.00	Сок фруктовый (индивидуальная упаковка)	200	200	1	1	0	0	20.2	20.2	96	96	16/10
<b>Итого за II завтрак</b>				<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20.2</b>	<b>20.2</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	
<b>Обед</b>												
11.45 - 12.45	Салат из свежих огурцов с растит./маслом	30	60	0.22	0.4	2.96	5.9	0.68	1.4	30	60	14/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	180	1.2	1.4	1.9	2.3	4.9	5.9	42	50.4	6/2
	Плов из мяса кур	180	200	17.2	19.1	15.7	17.4	29.6	32.9	331.2	368	4/9



	Компот из свежих фруктов	150	180	5.82	6.9	5.82	6.9	13.3	16	51.9	62.4	27
	Хлеб ржаной (с йодказеином)	30	37	2.04	2.51	0.27	0.33	14	17.2	67.8	83.6	8/13
	<b>Итого за обед</b>	<b>540</b>	<b>657</b>	<b>26.5</b>	<b>30.3</b>	<b>26.7</b>	<b>32.8</b>	<b>62.5</b>	<b>73.4</b>	<b>522.9</b>	<b>624.4</b>	
	<b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>	<b>450</b>	<b>600</b>									

**Полдник**

15.25 - 15.35	Суп молочный с лапшой	150	180	2.58	3	2.7	3.3	8.9	10.7	71.2	85.5	21/2
	Чай с молоком	150	200	1	1.4	1	1.42	8.4	11.2	45.7	61	12/10
	<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>380</b>	<b>3.6</b>	<b>4.4</b>	<b>3.7</b>	<b>4.7</b>	<b>17.3</b>	<b>21.9</b>	<b>116.9</b>	<b>146.5</b>	
	<b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>	<b>200</b>	<b>250</b>									
	<b>Итого за весь день</b>			<b>39.1</b>	<b>46.2</b>	<b>49.2</b>	<b>62.0</b>	<b>131.9</b>	<b>159.6</b>	<b>1130.0</b>	<b>1384.8</b>	

**2 неделя, 9 день**

Приём пищи я/с	Наименование	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.
		ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
<b>Завтрак</b>												
8.00 - 8.25	Запеканка из творога	120	150	20.2	25.3	11.5	14.4	15.8	19.8	250	312.5	9/5
	Соус молочный сладкий	50	50	1.2	1.2	2.35	2.35	7.4	7.4	54.85	54.85	2/11
	Батон (с Валетек) с маслом (10/10)	30	40	1.51	2.26	4.41	6.26	10.55	15.82	86.6	126.5	1/13
	Какао с молоком	150	200	1	1.4	1.05	1.4	8.4	11.2	45.75	61	14/10
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>440</b>	<b>23.9</b>	<b>30.2</b>	<b>19.3</b>	<b>24.4</b>	<b>42.2</b>	<b>54.2</b>	<b>437.2</b>	<b>554.9</b>	
	<b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>	<b>350</b>	<b>400</b>									
<b>II завтрак</b>												
10.00	Фрукт (плод свежий)	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47	15/10
	<b>Итого за II завтрак</b>			<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>												
11.45 - 12.45	Салат из моркови с яблоками и растит./маслом	30	60	0.51	0.61	3.3	4	4.9	5.9	51.6	62	11/1
	Суп-пюре из разных овощей	150	180	2	2.68	2.7	3.57	7.1	9.45	60.8	81	27/2
	Суфле из мяса говядины	60	80	13.5	17.9	10.2	13.6	1.65	2.2	152.2	203	26/8
	Капуста тушеная	100	130	3	3.5	2.5	2.9	11.8	13.6	81.5	94	8/3
	Компот из сухофруктов	150	180	0.37	0.44	0.02	0.02	13.7	16.4	54	64.8	6/10
	Хлеб ржаной (с йодказеином)	30	37	2.04	2.51	0.27	0.33	14	17.2	67.8	83.6	8/13

	<b>Итого за обед</b>	<b>520</b>	<b>667</b>	<b>21.4</b>	<b>27.6</b>	<b>19.0</b>	<b>24.4</b>	<b>53.2</b>	<b>64.8</b>	<b>467.9</b>	<b>588.4</b>	
	<b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>	<b>450</b>	<b>600</b>									
<b>Полдник</b>												
15.25 - 15.35	Каша пшеничная с яблоками и маслом сливочным	120	150	4	5	3.6	4.6	21.3	26.6	135.6	169.5	12/4
	Чай с молоком	150	200	1	1.4	1	1.42	8.4	11.2	45.7	61	12/10
	<b>Итого за полдник</b>	<b>270</b>	<b>350</b>	<b>5.0</b>	<b>6.4</b>	<b>4.6</b>	<b>6.0</b>	<b>29.7</b>	<b>37.8</b>	<b>181.3</b>	<b>230.5</b>	
	<b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>	<b>200</b>	<b>250</b>									
	<b>Итого за весь день</b>			<b>50.7</b>	<b>64.6</b>	<b>43.3</b>	<b>55.3</b>	<b>134.8</b>	<b>166.6</b>	<b>1133.4</b>	<b>1420.8</b>	

**2 неделя, 10 день**

Приём пищи	Наименование	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.
		ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
<b>Завтрак</b>												
8.00 - 8.25	Каша мол ассорти (рис + греча) с маслом слив.	150	200	3.8	5.1	4.4	5.8	185	24.6	129	172	18/4
	Батон (с Валетек) с сыром (10/15)	30	45	3.96	5.9	3.4	5.2	11.3	17	94.9	142.4	13/13
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2.7	3	5.9	2.9	12	13.4	80.1	89	13/10
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>360</b>	<b>445</b>	<b>10.5</b>	<b>14.0</b>	<b>13.7</b>	<b>13.9</b>	<b>208.3</b>	<b>55.0</b>	<b>304.0</b>	<b>403.4</b>	
	<b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>	<b>350</b>	<b>400</b>									
<b>II завтрак</b>												
10.00	Фрукт (плод свежий)	100	100	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	47	47	15/10
	<b>Итого за II завтрак</b>			<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>9.8</b>	<b>9.8</b>	<b>47</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>												
11.45 - 12.45	Салат из отварной свеклы с растит./маслом	30	60	0.41	0.8	2.48	5	2.04	4.1	32	64	20/1
	Суп картофельный с бобовыми	150	180	3.19	3.8	3	3.6	11.8	14.2	88.5	106.2	17/2
	Мясо говядины тушеное с овощами	150	180	11.7	14.1	11.7	14	14.8	17.8	213.7	256.5	3/8
	Компот из яблок и изюма	150	180	0.21	0.25	0.01	0.01	13.8	16.6	53.2	63.9	2/10
	Хлеб ржаной (с йодказеином)	30	37	2.04	2.51	0.27	0.33	14	17.2	67.8	83.6	8/13
	Хлеб пшеничный (с йодказеином)	15	20	0.6	0.8	0.16	0.22	4.1	5.5	20.5	27.3	8/13
	<b>Итого за обед</b>	<b>525</b>	<b>657</b>	<b>18.15</b>	<b>22.26</b>	<b>17.62</b>	<b>23.16</b>	<b>60.54</b>	<b>75.4</b>	<b>475.7</b>	<b>601.5</b>	
	<b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>	<b>450</b>	<b>600</b>									
<b>Полдник</b>												
15.25 - 15.35	Пирожок печеный из дрож. теста с повидлом	60	70	3.6	4.2	2.9	3.4	23.3	32.3	183	213.5	17/12

Кисломолочный продукт	150	200	4.5	6	3.7	5	5.8	7.8	75	100	24
<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>270</b>	<b>8.1</b>	<b>10.2</b>	<b>6.6</b>	<b>8.4</b>	<b>29.1</b>	<b>40.1</b>	<b>258.0</b>	<b>313.5</b>	
<b>Суммарные объемы порций (не менее)</b>	<b>200</b>	<b>250</b>									
<b>Итого за весь день</b>			<b>37.1</b>	<b>46.9</b>	<b>38.3</b>	<b>45.9</b>	<b>307.7</b>	<b>180.3</b>	<b>1084.7</b>	<b>1365.4</b>	

Калорийности по 10 дневному меню

			Белки		Жиры		Углеводы		К/ккал	
			Я	С	Я	С	я	С	Я	С
фактически в день			40.3	49.9	40.2	49.7	155.8	175.8	1089.1	1357.0
физиологические нормы			<b>31.5</b>	<b>40.5</b>	<b>35.3</b>	<b>45.0</b>	<b>152.2</b>	<b>195.7</b>	<b>1050.0</b>	<b>1350.0</b>
% выполнения норм			<b>128</b>	<b>123</b>	<b>114</b>	<b>110</b>	<b>102</b>	<b>90</b>	<b>104</b>	<b>101</b>















