

СОГЛАСОВАНО

Начальник Территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Тамбовской области в г. Мичуринске,
Мичуринском, Петровском, Первомайском, Никифоровском и
Староюрьевском районах _____ \ Ю.Н.Пономарев

« _____ » _____ 2023г.



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ Петровский детский сад
_____ \ Н.В.Москалева
Приказ от 09.01.2023г. № 5



10-дневное меню

(10,5 – часовое пребывание)

МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ПЕТРОВСКОГО ДЕТСКОГО САДА

с. Петровское, Петровский район, Тамбовская область

2023г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ ПЕТРОВСКОГО ДЕТСКОГО САДА (РЕЖИМ РАБОТЫ 10,5-ЧАСОВ).**

	в возрасте с 1,5 до 3 лет					в возрасте с 3 до 7 лет				
	Выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал	Выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
завтрак										
Макароны отварные с маслом, сахаром №3.70 (Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	150	5.36	2.45	40.8	194.7	150	5.36	2.45	40.8	194.7
Кофейный напиток со сгущенным молоком № 3.64 (Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	180	5.04	5.76	21.6	161.01	200	5,6	6,4	24,1	178,9
Бутерброд с маслом и сыром №58 (Сб.рецепт. блюд и кулинарн. изд. для ДОУ/под.ред.М.П.Тутельяна 2010-628с.)	45/5/10	4,73	6,88	14,6	139,0	45/5/10	4,73	6,88	14,6	139,0
всего, ккал за завтрак					494.71					512.6
второй завтрак										
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	100	0,4	0,4	10,4	45,0
всего, ккал за второй завтрак					42,0					45,0
обед										
Суп картофельный с клецками на м/к б № 3.159 (Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	150	0,8	1,7	5,48	34,05	200	1,07	2,26	7,33	43,1
Кнели из кур с рисом № 3.49 (Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	40	22,15	10,43	11,03	144,67	60	33,22	15,65	16,55	217
Овощи тушеные № 3.81 (Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	120	8,33	8,5	12,88	128,2	160	8,48	8,8	20,95	161,7
Компот из сухофруктов № 3.55 (Орг.	150	0,97	-	17,8	72	200	1,3	-	23,7	97

ДЕНЬ 1-ЫЙ (понедельник)

	питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)											
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	26,22	124,38	60	2,82	0,6	26,22	124,38	
	всего, ккал за обед					506					644	
	ПОЛДНИК											
	Омлет-запеканка № 3.88 (Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	70	8,21	10,81	1,39	135,8	80	9,97	12,04	1,62	154,3	
	Икра из кабачков № 3.24 (Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	100	1,13	5,27	7,59	80,92	100	1,13	5,27	7,59	80,92	
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	30	2,31	0,9	14,94	78,6	
	Чай с лимоном № 3.178 (Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	200	0,07	0,01	15,31	61,62	200	0,07	0,01	15,31	61,62	
	всего, ккал за полдник					357					376	
	Итого за день:					1399.7					1577.6	
ДЕНЬ 2-ОЙ (вторник)		в возрасте с 1,5 до 3 лет					в возрасте с 3 до 7 лет					
		Выход (гр)	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	ккал	Выход (гр)	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	ккал	
		завтрак										
		Каша геркулесовая на сухом молоке со слив. маслом, с сахаром № 3.37 (Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	150	6,38	9,56	29,8	205,2	200	8,5	12,75	33,13	273,6
		Кофейный напиток на сухом молоке № 3.64 (Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	180	5.04	5.76	21.6	161.01	200	5,6	6,4	24,1	178,9

Бутерброд с маслом и сыром №58 (Сб.рецепт. блюд и кулинарн. изд. для ДОУ/под.ред.М.П.Тутельяна 2010- 628с.)	45/5/10	4,73	6,88	14,6	139,0	45/5/10	4,73	6,88	14,6	139,0
всего, ккал за завтрак					505,21					591,5
второй завтрак										
Фрукты (банан)	100	1,5	0,1	21,0	89,0	100	1,5	0,1	21,0	89,0
всего, ккал за второй завтрак					89,0					89,0
обед										
Суп крестьянский на м/к б № 3.163 (Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	150	4,91	3,15	7,68	78,98	200	6,55	4,2	10,24	105,3
Голубец с мясом № 3.14 (Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	170	19,4	12,1	11,4	256,9	200	21,14	16,81	6,38	291,7
Соус № 3.146 (Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	35	0,4	0,3	2,42	11,13	70	0,78	0,07	4,83	22,24
Салат из зеленого горшка № 3.125 (Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	40	1,16	1,5	2,9	30,7	50	1,45	2	3,6	38,4
Компот из сухофруктов № 3.55(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	150	0,97	-	17,8	72	200	1,3	-	23,7	97
Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	26,22	124,38	60	2,82	0,6	26,22	124,38
всего, ккал за обед					574					679
ПОЛДНИК										
Булочка домашняя № 3.8(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	50	3,75	6,6	60,87	170	50	3,75	6,6	60,87	170
Салат из моркови № 3.136(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	50	0,57	5,04	5,19	68,4	50	0,57	5,04	5,19	68,4

	Чай с лимоном № 3.178(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	200	0,07	0,01	15,31	61,62	200	0,07	0,01	15,31	61,62			
	всего, ккал за полдник						300						300	
	Итого за день:						1468.2						1659.5	
ДЕНЬ 3-ИЙ (среда)		в возрасте с 1,5 до 3 лет					в возрасте с 3 до 7 лет							
		Выход	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	ккал	Выход	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	ккал			
		завтрак												
		Вермишель в молоке № 3.71(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	200	8,23	10,75	33,21	255,1	200	8,23	10,75	33,21	255,1		
		Кофейный напиток на сухом молоке № 3.64(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	180	5,04	5,76	21,6	161,01	200	5,6	6,4	24,1	178,9		
		Бутерброд с маслом и сыром №58 (Сб.рецепт. блюд и кулинарн. изд. для ДОУ/под.ред.М.П.Тутельяна 2010-628с.)	45/5/10	4,73	6,88	14,6	139,0	45/5/10	4,73	6,88	14,6	139,0		
		всего, ккал за завтрак						555.11						573
		второй завтрак												
		Фрукты (груша)	100	0,40	0,30	10,9	42,00	100	0,40	0,30	10,9	42,00		
		всего, ккал за второй завтрак						42,0						42,0
		обед												
		Свекольник на м/к б со сметаной № 3.142(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	150	1,16	3,80	6,03	62,50	200	1,54	5,07	8,04	83,33		
		Плов с мясом № 3.98(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	200	5,24	19,18	56,93	421,3	200	5,24	19,18	56,93	421,3		
	Огурец № 54-2з-2020 (Сб.рецепт. блюд и кулинарн. изд. для ДОУ/ И.И. Новикова 2021-296с.)	30	0,2	-	0,8	4,2	60	0,4	-	1,6	8,4			

	Компот из сухофруктов № 3.55(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	150	0,97	-	17,8	72	200	1,3	-	23,7	97		
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	26,22	124,38	60	2,82	0,6	26,22	124,38		
	всего, ккал за обед						685						735
	полдник												
	Суфле рыбное № 3.169(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	100	14,098	2,941	4,586	104,37	100	14,098	2,941	4,586	104,37		
	Салат картофельный № 3.139(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	30	1,0	2,3	5,4	36	60	2,1	4,0	10,85	72,5		
	Чай с лимоном № 3.178(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	200	0,07	0,01	15,31	61,62	200	0,07	0,01	15,31	61,62		
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	30	2,31	0,9	14,94	78,6		
	всего, ккал за полдник						281						317
Итого за день:						1563.1						1667	
ДЕНЬ 4-ЫЙ (четверг)	в возрасте с 1,5 до 3 лет						в возрасте с 3 до 7 лет						
	Выход (гр)	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	ккал	Выход (гр)	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	ккал			
	завтрак												
	Каша кукурузная на сухом молоке со слив. маслом, с сахаром № 54-5л-2020 (Сб.рецепт. блюд и кулинарн. изд. для ДОУ/ И.И. Новикова 2021-296с.)	150	5,2	6,6	31,6	206,8	200	8,8	42,1	42,1	275,7		
	Кофейный напиток со сгущенным молоком № 3.64(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	180	5.04	5.76	21.6	161.01	200	5,6	6,4	24,1	178,9		

Бутерброд с маслом и сыром №58 (Сб.рецепт. блюд и кулинарн. изд. для ДОУ/под.ред.М.П.Тутельяна 2010- 628с.)	45/5/10	4,73	6,88	14,6	139,0	45/5/10	4,73	6,88	14,6	139,0
всего, ккал за завтрак					506.81					593.6
второй завтрак										
Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	100	0,4	0,4	10,4	45,0
всего, ккал за второй завтрак					45,0					45,0
обед										
Щи на м/к б №3.182	150	1,94	5,86	6,84	85,76	200	2,58	7,82	9,12	114,35
Гуляш с мясом № 3.17(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008- 226с.)	50	17,37	7,93	2,37	149	60	20,89	9,52	2,85	179
Макароны отварные № 3.70(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	110	4,29	2,31	29,04	149,9	140	5,01	2,29	38,1	181,8
Компот из сухофруктов № 3.55(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	150	0,97	-	17,8	72	200	1,3	-	23,7	97
Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	26,22	124,38	60	2,82	0,6	26,22	124,38
всего, ккал за обед					581					697
полдник										
Винегрет овощной № 3.13(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	60	1,3	3	6,3	76	120	2,55	6,	12,6	125,4
Яйцо вареное № 54-6о-2020 (Сб.рецепт. блюд и кулинарн. изд. для ДОУ/ И.И. Новикова 2021-296с.)	40	4,8	4	0,3	56,6	40	4,8	4	0,3	56,6
Чай с лимоном № 3.178(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М.	200	0,07	0,01	15,31	61,62	200	0,07	0,01	15,31	61,62

	2008-226с.)											
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	30	2,31	0,9	14,94	78,6	
	всего, ккал за полдник					273					323	
	Итого за день:					1405.8					1658.6	
ДЕНЬ 5-ЫЙ (пятница)		в возрасте с 1,5 до 3 лет					в возрасте с 3 до 7 лет					
		Выход	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	ккал	Выход	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	ккал	
		завтрак										
		Каша пшеничная на сух молоке с маслом, сахаром 54-бк-2020 (Сб.рецепт. блюд и кулинарн. изд. для ДООУ/ И.И. Новикова 2021-296с.)	150	6,3	7,6	28,2	206,2	200	8,4	10,1	37,6	274,9
		Кофейный напиток на сухом молоке № 3.64(Орг. питания в ДООУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	180	5.04	5.76	21.6	161.01	200	5,6	6,4	24,1	178,9
		Бутерброд с маслом и сыром №58 (Сб.рецепт. блюд и кулинарн. изд. для ДООУ/под.ред.М.П.Тутельяна 2010-628с.)	45/5/10	4,73	6,88	14,6	139,0	45/5/10	4,73	6,88	14,6	139,0
		всего, ккал за завтрак					506.21					592.8
		второй завтрак										
		Фрукты (груша)	100	0,40	0,30	10,9	42,00	100	0,40	0,30	10,9	42,00
		всего, ккал за второй завтрак										
		обед										
		Суп картофельный с зеленым горошком на м/к б № 3.155(Орг. питания в ДООУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	150	1,22	3,23	6,84	62,40	200	1,62	4.3	9.12	83
	Каша гречневая № 3.38(Орг. питания в ДООУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	100	6,05	3,82	31,46	173,39	140	8,4	5	44,24	246,8	
	Биточки мясные № 3.2(Орг. питания в ДООУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-	65	12,86	8,14	12,05	172,8	75	14,41	10,04	12,85	195,8	

	226с.)											
	Соус № 3.151(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	40	0,67	5,14	3,44	52,4	50	0,72	6,14	6,28	62,7	
	Компот из сухофруктов № 3.55(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	150	0,97	-	17,8	72	200	1,3	-	23,7	97	
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	26,22	124,38	60	2,82	0,6	26,22	124,38	
	всего, ккал за обед					658					810	
	ПОЛДНИК											
	Блины с маслом, сахаром № 3.4(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	100	8,8	8,97	42,29	274,5	100	8,8	8,97	42,29	274,5	
	Какао № 3.29(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	150	4,5	5,06	18,75	140,0	200	5,6	6,4	24,4	172,1	
	всего, ккал за полдник					415					447	
	Итого за день:					1579.2					1849.8	
ДЕНЬ 6-ОЙ (понеделник)		в возрасте с 1,5 до 3 лет					в возрасте с 3 до 7 лет					
		Выход (гр)	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	ккал	Выход (гр)	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	ккал	
		завтрак										
		Каша «Дружба» на сухом молоке с маслом, сахаром № 54-16к-2020 (Сб.рецепт. блюд и кулинарн. изд. для ДОУ/ И.И. Новикова 2021-296с.)	150	3,7	4,4	17,9	126,8	200	4,9	5,8	23,8	169,0
	Кофейный напиток со сгущенным молоком № 3.64(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	180	5.04	5.76	21.6	161.01	200	5,6	6,4	24,1	178,9	

Бутерброд с маслом и сыром №58 (Сб.рецепт. блюд и кулинарн. изд. для ДОУ/под.ред.М.П.Тутельяна 2010- 628с.)	45/5/10	4,73	6,88	14,6	139,0	45/5/10	4,73	6,88	14,6	139,0	
всего, ккал за завтрак					426,81						486,9
второй завтрак											
Фрукты (банан)	100	1,5	0,1	21,0	89,0	100	1,5	0,1	21,0	89,0	
всего, ккал за второй завтрак					89,0						89,0
обед											
Суп рыбный «Сайра» №87 (Сб.рецепт. блюд и кулинарн. изд. для ДОУ/под.ред.М.П.Тутельяна 2010- 628с.)	150	5,16	5,04	8,59	100,42	200	6,88	6,72	5,73	133,89	
Зразы рыбные № 3.21(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008- 226с.)	100	86,93	9,79	7,79	164,87	100	86,93	9,79	7,79	164,87	
Соус сметанный №3.151(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	20	0,48	0,9	5,63	38,4	30	0,53	1,3	7,47	42,09	
Салат овощной №3.122(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	40	0,76	1,5	5,92	39,72	50	0,95	1,88	7,4	49,65	
Компот из сухофруктов № 3.55(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	150	0,97	-	17,8	72	200	1,3	-	23,7	97	
Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	26,22	124,38	60	2,82	0,6	26,22	124,38	
всего, ккал за обед					540						612
полдник											
Гороховое пюре №3.101(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	100	11,52	4,1	28,94	191,9	100	11,52	4,1	28,94	191,9	
Чай с лимоном № 3.178(Орг. питания	200	0,07	0,01	15,31	61,62	200	0,07	0,01	15,31	61,62	

	в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)											
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	30	2,31	0,9	14,94	78,6	
	всего, ккал за полдник					338					333	
	Итого за день:					1392.8					1520.9	
ДЕНЬ 7-ОЙ (вторник)		в возрасте с 1,5 до 3 лет					в возрасте с 3 до 7 лет					
		Выход (гр)	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	ккал	Выход (гр)	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	ккал	
		завтрак										
		Каша ячневая на сух молоке с маслом сахаром № 3.41(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	150	9,8	14,61	55,9	381,2	200	9,8	14,61	55,9	381,2
		Кофейный напиток на сухом молоке № 3.64(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	180	5.04	5.76	21.6	161.01	200	5,6	6,4	24,1	178,9
		Бутерброд с маслом и сыром №58 (Сб.рецепт. блюд и кулинарн. изд. для ДОУ/под.ред.М.П.Тутельяна 2010-628с.)	45/5/10	4,73	6,88	14,6	139,0	45/5/10	4,73	6,88	14,6	139,0
		всего, ккал за завтрак					681.21					699.1
		второй завтрак										
		Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	100	0,4	0,4	10,4	45,0
		всего, ккал за второй завтрак					45,0					45,0
		обед										
		Суп-лапша на м/к б № 3.165(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	150	1,85	2,55	9,56	66,00	200	2,47	3,4	12,74	88
	Тефтели с рисом (Ежики) №54-15м-2020 (Сб.рецепт. блюд и кулинарн. изд. для ДОУ/ И.И. Новикова 2021-296с.)	60	7,9	7,9	7,3	133,1	80	10,5	10,5	9,7	177,5	
	Капуста тушеная № 3.30(Орг. питания	110	5,45	3,95	12,8	96,3	130	7,08	5,14	16,6	125,3	

	в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)											
	Компот из сухофруктов № 3.55(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	150	0,97	-	17,8	72	200	1,3	-	23,7	97	
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	26,22	124,38	60	2,82	0,6	26,22	124,38	
	всего, ккал за обед					492					613	
	полдник											
	Творожно-манная запеканка № 3.172(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	100	13,9	14,1	14,6	230,7	100	13,9	14,1	14,6	230,7	
	Соус сладкий № 3.153(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	100	0,3	-	31	100,3	100	0,3	-	31	100,3	
	Чай с лимоном № 3.178(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	200	0,07	0,01	15,31	61,62	200	0,07	0,01	15,31	61,62	
	всего, ккал за полдник					393					393	
	Итого за день:					1611.2					1750.1	
ДЕНЬ 8-ОЙ (среда)		в возрасте с 1,5 до 3 лет					в возрасте с 3 до 7 лет					
		Выход (гр)	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	ккал	Выход (гр)	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	ккал	
		завтрак										
		Каша гречневая рассыпчатая с маслом, сахаром №3.38(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	150	6,05	3,82	31,46	173,39	140	8,4	5	44,24	243,8
		Кофейный напиток на сухом молоке № 3.64(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	180	5.04	5.76	21.6	161.01	200	5,6	6,4	24,1	178,9
	Бутерброд с маслом и сыром №58 (Сб.рецепт. блюд и кулинарн. изд. для ДОУ/под.ред.М.П.Тутельяна 2010-628с.)	45/5/10	4,73	6,88	14,6	139,0	45/5/10	4,73	6,88	14,6	139,0	

всего, ккал за завтрак					473.4						561.7
второй завтрак											
Фрукты (банан)	100	1,5	0,1	21,0	89,0	100	1,5	0,1	21,0	89,0	
всего, ккал за второй завтрак					89,0						89,0
обед											
Рассольник на м/к б №3.107(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	150	1,67	2,62	14,03	83,6	200	2,22	3,49	18,7	111,4	
Пюре картофельное №3.34(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	100	2,16	3,73	14,7	104	130	2,18	4,85	19,1	135,2	
Рыба тушеная с овощами № 3.115(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	140	14,52	8,03	7,51	160,29	140	14,52	8,03	7,51	160,29	
Огурец № 54-2з-2020 (Сб.рецепт. блюдо и кулинарн. изд. для ДОУ/ И.И. Новикова 2021-296с.)	30	0,2	-	0,8	4,2	60	0,4	-	1,6	8,4	
Компот из сухофруктов № 3.55(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	150	0,97	-	17,8	72	200	1,3	-	23,7	97	
Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	26,22	124,38	60	2,82	0,6	26,22	124,38	
всего, ккал за обед					549						637
полдник											
Апельсин	100	0,9	0,20	8,10	36,00	100	0,9	0,20	8,10	36,00	
Вафля	75	4,50	11,40	50,93	322,50	75	4,50	11,40	50,93	322,50	
Напиток из сока № 3.79	150	0,08	-	15,73	59,52	200	0,11	-	20,97	79,36	
всего, ккал за полдник					418						438
Итого за день:					1529.4						1725.7
ДЕНЬ	в возрасте с 1,5 до 3 лет					в возрасте с 3 до 7 лет					
	Выход (гр)	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	ккал	Выход (гр)	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	ккал	

завтрак										
Макароны отварные с сыром № 54-3г-2020 (Сб.рецепт. блюд и кулинарн. изд. для ДОУ/ И.И. Новикова 2021-296с.)	150	7,9	6,8	28,6	207,7	200	7,9	6,8	28,6	276,9
Кофейный напиток со сгущенным молоком № 3.64(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	180	5,04	5,76	21,6	161,01	200	5,6	6,4	24,1	178,9
Бутерброд с маслом и сыром №58 (Сб.рецепт. блюд и кулинарн. изд. для ДОУ/под.ред.М.П.Тутельяна 2010-628с.)	45/5/10	4,73	6,88	14,6	139,0	45/5/10	4,73	6,88	14,6	139,0
всего, ккал за завтрак					507,71					594,8
второй завтрак										
Фрукты (груша)	100	0,40	0,30	10,9	42,00	100	0,40	0,30	10,9	42,00
всего, ккал за второй завтрак					42,0					42,0
обед										
Суп гороховый на м/к б										
Жаркое по домашнему №54-9м-2020 (Сб.рецепт. блюд и кулинарн. изд. для ДОУ/ И.И. Новикова 2021-296с.)	120	12	11,2	10,2	190,7	150	15	14	12,8	238,4
Салат витаминный № 3.125(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	30	0,42	0,5	2,44	14,6	50	0,7	0,8	4,0	27,3
Компот из сухофруктов № 3.55(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	150	0,97	-	17,8	72	200	1,3	-	23,7	97
Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	26,22	124,38	60	2,82	0,6	26,22	124,38
всего, ккал за обед					402					487
полдник										
Драники картофельные № 3.18(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко	100	2,74	8,74	21,82	181	100	2,74	8,74	21,82	181

	Л.М. 2008-226с.)											
	Икра											
	Кисель № 3.44(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	150	0,9	-	20,25	88,43	200	1,2	-	27	117,9	
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	78,6	30	2,31	0,9	14,94	78,6	
	всего, ккал за полдник					348					378	
	Итого за день:					1299.7					1501.8	
ДЕНЬ 10-ЫЙ (пятница)		в возрасте с 1,5 до 3 лет					в возрасте с 3 до 7 лет					
		Выход (гр)	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	ккал	Выход (гр)	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	ккал	
		завтрак										
		Каша рисовая на сухом молоке с маслом, сахаром № 3.40(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	200	9,8	14,61	55,9	381,2	200	9,8	14,61	55,9	381,2
		Кофейный напиток на сухом молоке № 3.64(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	180	5.04	5.76	21.6	161.01	200	5,6	6,4	24,1	178,9
		Бутерброд с маслом и сыром №58 (Сб.рецепт. блюд и кулинарн. изд. для ДОУ/под.ред.М.П.Тутельяна 2010- 628с.)	45/5/10	4,73	6,88	14,6	139,0	45/5/10	4,73	6,88	14,6	139,0
		всего, ккал за завтрак					681.21					699.1
		второй завтрак										
		Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	10,4	45,0	100	0,4	0,4	10,4	45,0
		всего, ккал за второй завтрак					45,0					45,0
	обед											
	Борщ на м/к б со сметаной №3.5(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	150	1,25	3,78	6,42	77,55	200	1,67	5,04	8,56	103,4	

Бефстроганов с мясом №3.1(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	45	21,2	19,0	3,4	198,9	50	23,5	21,1	4,2	221,0
Макаронны отварные № 3.70(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	110	4,29	2,31	29,04	149,9	140	5,01	2,29	38,1	181,8
Салат из свежих огурцов №3.129 (Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	50	0,36	5,04	1,5	51,8	50	0,36	5,04	1,5	51,8
Компот из сухофруктов № 3.55(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	150	0,97	-	17,8	72	200	1,3	-	23,7	97
Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	26,22	124,38	60	2,82	0,6	26,22	124,38
всего, ккал за обед					675					780
ПОЛДНИК										
Оладья с маслом, сахаром № 3,85(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	60	6,34	5,3	39,2	211,2	100	14,27	11,89	97,65	352
Ряженка № 401 (Сб. рецепт. блюд и кулинарн. изд. для ДОУ/под. ред. М. П. Тутельяна 2010-628с.)	150	3.91	3.37	5.67	68.7	180	3.91	3.37	5.67	82.44
Салат из моркови № 3.126(Орг. питания в ДОУ/ Под. ред. Малолетко Л.М. 2008-226с.)	30	0,42	0,5	2,44	16,4	60	0.8	1.2	7,14	32.52
всего, ккал за полдник					296.3					466.9
Итого за день:					1697.5					1990.3