

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА - ДЕТСКИЙ САД № 36 ГОРОДА КУЗНЕЦКА
(МБДОУ ЦРР - ДС № 36 г. Кузнецка)
442530, Пензенская область, город Кузнецк, улица Калинина, дом 194,
Тел. 8(84157)31891 E-mail: mdouds36Kuzneck@mail.ru
ОГРН 1045800603309, ИНН/КПП 5803013768/580301001**

УТВЕРЖДЕНО
Приказом
заведующего МБДОУ ЦРР – ДС № 36
г.Кузнецка
№ 71 - Од от 01.03.2024

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ
с 1,6 до 3 лет, с 3 – 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес (выход) блюда 1,5-3/3-7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал) 1,5-3/3-7	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7		
1 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	150/200	4,55/5,82	6,19/7,82	24,97/32,37	126,21/153,99	266
	Какао на молоке	150/180	4,3/5,17	4,49/5,38	16,8/19,42	120,99/145,19	508
	Батон «Нарезной»	20/30	1,6/2,4	0,6/0,9	10,4/15,6	54,0/81	
	Масло сливочное	4/5	0/0	3,3/4,1	0/0	29,7/37,1	
Итого за завтрак		324/415	10,45/13,39	14,6/18,2	52,17/67,39	330,9/417,28	
2 завтрак	Сок	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46,0/46,0	
Итого за 2 завтрак		100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46,0/46,0	
Обед	Салат «Луковка»	35/50	0,42/0,84	1,998/3,996	2,73/5,46	30,28/60,56	
	Суп картофельный с гренками и курицей	180/200	1,17/1,62	1,89/2,62	8,1/11,25	54,9/76,25	12/2
	Курица в соусе с томатом	60/70	6,43/7,50	11,40/12,98	2,27/2,64	91,47/108,73	179
	Макаронные изделия отварные	110/150	3,53/5,29	2,53/3,79	21,6/32,4	75,33/118	43/3
	Компот из сухофруктов	150/180	0,01/0,02	0/0	11,02/13,23	41,93/50,31	
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	2,8/3,5	0,6/0,8	20,8/26	84/105	
	Батон «Нарезной»	20/30	1,6/2,4	0,6/0,9	10,4/15,6	54,0/81	
Итого за обед		595/730	14,46/18,89	15,13/18,29	66,09/106,58	346,73/463,04	
Полдник	Запеканка из творога с манкой	80/100	19,2/24	20,16/25,2	19,12/23,9	238,8/278,79	319
	Соус сладкий (молочный, сметанный, сгущенное молоко)	30/30	1,26/1,26	2,19/2,19	5,93/5,93	48,8/48,8	86
	Кисломолочный продукт	150/180	4,5/5,4	3,75/4,5	6,0/7,2	76,5/91,8	119
Итого за полдник		260/310	24,96/30,66	26,1/31,89	31,05/37,03	364,1/419,39	
Итого за 1 день:		1279/1555	50,37/63,44	55,93/68,48	159,41/221,1	1087,73/1345,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес (выход) блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	
2 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	150/200	4,83/6,4	6,96/9,02	20,83/29,21	139,96/187,04	272
	Какао на молоке	150/180	4,3/5,17	4,49/5,38	16,8/19,42	120,99/145,19	508
	Батон «Нарезной»	25/30	2,0/2,4	0,8/0,9	13/15,6	67,5/81,0	
	Масло сливочное	4/5	0/0	3,3/4,1	0/0	29,7/37,1	
Итого за завтрак		329/415	11,13/13,97	15,55/19,4	50,63/64,23	358,15/454,33	
2 завтрак	Сок	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46,0/46,0	
Итого за 2 завтрак		100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46,0/46,0	
Обед	Салат из отварной свеклы	35/50	0,68/0,9	2,48/3,3	3,78/5,04	40,05/53,4	51
	Суп картофельный с крупой	180/200	1,8/2,18	2,35/2,84	13,53/14,29	87,9/91,5	80
	Котлета рубленая из говядины	60/80	12/13,13	11,9/13,02	11,2/12,25	169,6/188,36	
	Гороховое пюре	110/130	9,51/14,27	2,93/4,4	18,93/28,4	138,05/157,08	423
	Компот из сухофруктов	150/180	0,01/0,02	0/0	11,02/13,23	41,93/50,31	
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	2,8/3,5	0,6/0,8	20,8/26	84/105	
Итого за обед		575/690	26,88/34	20,26/24,36	79,26/99,21	561,53/645,65	
Полдник	Зразы рыбные	80/90	9,45/10,8	5,04/5,76	7/8	111,3/127,2	356
	Батон «Нарезной»	15/20	1,2/1,6	0,4/0,6	8,3/10,4	42/54	
	Чай сладкий	150/180	0,05/0,06	0,01/0,02	9,33/9,66	37,31/40,0	392
Итого за полдник		245/290	10,7/12,46	5,45/6,38	24,63/28,06	190,61/221,2	
Итого за 2 день:		1219/1445	49,21/60,93	41,36/32,84	165,04/201,6	1156,44/1363,18	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес (выход) блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	
3 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150/200	5,34/6,53	6,76/8,29	22,88/29,07	150,09/188,63	270
	Какао на молоке	150/180	4,3/5,17	4,49/5,38	16,8/19,42	120,99/145,19	508
	Батон «Нарезной»	30/35	2,4/2,8	0,9/1,1	15,6/18,2	81,0/94,5	
	Масло сливочное	4/4	0/0	3,3/3,3	0/0	29,7/29,7	
Итого за завтрак		334/419	12,04/14,5	15,45/18,07	55,28/66,69	381,78/458,02	
2 завтрак	Сок	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46,0/46,0	
Итого за 2 завтрак		100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46,0/46,0	
Обед	Свекольник	145/150	18,03/18,19	2,94/3,01	9,69/12,86	122,52/144,68	99
	Капуста тушеная с томатом	120/140	2,7/3,1	2,1/4,6	8,5/9,7	53,4/92	200
	Зразы мясные	60/80	9,45/10,8	5,04/5,76	7,00/8,00	86,3/127,2	391
	Компот из сухофруктов	150/180	0,01/0,02	0/0	11,02/13,23	41,93/50,31	
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	2,8/3,5	0,6/0,8	20,8/26	84/105	
	Батон «Нарезной»	20/30	1,6/2,4	0,6/0,9	10,4/15,6	54,0/81	
Итого за обед		605/730	34,59/38,01	11,28/15,07	67,41/85,39	442,15/600,19	
Полдник	Сырники из творога	90/120	13,1/15,66	9,11/12,00	12,03/13,84	103,27/127,44	8./5
	Соус сладкий (молочный, сметанный, сгущенное молоко)	30/30	1,26/1,26	2,19/2,19	5,93/5,93	48,8/48,8	86
	Чай с молоком	150/180	2,74/3,23	2,72/3,2	24,65/29,48	131,92/157,1	506
Итого за полдник		270/330	17,1/20,15	14,02/17,39	42,61/49,25	283,99/333,34	
Итого за 3 день:		1274/1529	64,95/74,2	41,05/50,63	168,2/217,43	1153,92/1437,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес (выход) блюда 1,5-3/3-7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал) 1,5-3/3-7	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7		
4 ДЕНЬ							
Завтрак	Яйцо отварное	41/41	5,1/5,1	4,6/4,6	0,3/0,3	63,0/63,0	1/6
	Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	5,01/6,46	7,19/8,94	17,83/28,51	126,93/171,04	171
	Какао на молоке	150/180	4,3/5,17	4,49/5,38	16,8/19,42	120,99/145,19	508
	Батон «Нарезной»	30/35	2,4/2,8	0,9/1,1	15,6/18,2	81/94,5	
	Масло сливочное	5/5	0/0	4,1/4,1	0/0	37,1/37,1	
Итого за завтрак		376/420	16,81/19,53	21,28/24,12	50,53/66,43	429,02/514,79	
2 завтрак	Сок	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46,0/46,0	
Итого за 2 завтрак		100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46,0/46,0/	
Обед	Суп с мучными клецками	180/200	6,08/7,8	7,83/9,7	16,99/23,75	138,8/208,1	37
	Биточки из говядины	60/80	12/13,13	11,9/13,02	11,12/12,25	169,6/191,36	
	Картофельное пюре	110/150	2,73/3,15	5,72/6,6	14,17/16,35	89,60/138	434
	Компот из сухофруктов	150/180	0,01/0,02	0/0	11,02/13,23	41,93/50,31	
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	2,8/3,5	0,6/0,8	20,8/26	84/105	
	Итого за обед		540/660	23,62/27,6	26,05/30,12	74,10/91,58	523,93/692,77
Полдник	Тефтели рыбные с рисом	85/110	9,15/10,98	3,23/3,88	8,62/10,34	100,77/120,92	12/7
	Батон «Нарезной»	20/30	1,6/2,4	0,6/0,9	10,4/15,6	54,0/81	
	Чай сладкий	150/180	0,05/0,06	0,01/0,02	9,33/9,66	37,31/40,0	392
Итого за полдник		250/340	12,55/15,56	5,7/7,03	22,48/28,56	171,31/241	
Итого за 4 день:		1266/1520	53,58/63,91	51,13/61,37	157,21/196,67	1170,26/1494,56	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес (выход) блюда 1,5-3/3-7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал) 1,5-3/3-7	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7		
5 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша молочная «Тигренок»	150/200	5,3/6,69	6,85/8,62	18,62/29,18	148,3/191,3	30
	Какао на молоке	150/180	4,3/5,17	4,49/5,38	16,8/19,42	120,99/145,19	508
	Батон «Нарезной»	35/40	2,8/3,2	1,1/1,2	18,2/22	94,5/112	
	Масло сливочное	3/4	0/0	2,5/3,3	0/0	22,3/29,7	
Итого за завтрак		338/424	12,4/15,06	14,94/18,5	53,62/70,6	386,09/478,19	
2 завтрак	Сок	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46,0/46,0	
Итого за 2 завтрак		100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46,0/46,0	
Обед	Салат из квашенной капусты	35/50	0,8/1,04	5,0/6,5	1,79/2,33	55,3/71,89	
	Суп рисовый	180/200	19,08/28,9	5,15/7,98	13,53/20,96	160,79/199,97	98
	Картофельная запеканка с отварным мясом	160/200	14,02/17,92	13,73/17,55	9,48/14,56	199,23/218,46	16
	Соус белый основной	20/30	2,4/3,6	1,5/2,2	1/1,5	26,6/39,9	18
	Компот из сухофруктов	150/180	0,01/0,02	0/0	11,02/13,23	41,93/50,31	
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	2,8/3,5	0,6/0,8	20,8/26	84/105	
	Батон «Нарезной»	25/40	2/3,2	0,8/1,2	13/22	67,5/112	
Итого за обед		610/750	41,11/58,18	26,78/36,23	70,62/100,58	635,35/797,53	
Полдник	Пирожок печеный	60/80	4,75/6,02	5,49/7,83	21,16/28,11	96,52/143,83	454
	Чай сладкий	150/180	0,05/0,06	0,01/0,02	9,33/9,66	37,31/40,0	392
Итого за полдник		210/260	4,8/6,08	5,5/7,85	30,49/37,77	133,83/183,83	
Итого за 5 день:		1258/1534	58,81/79,82	47,32/62,68	164,83/219,05	1201,27/1505,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес (выход) блюда 1,5-3/3-7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал) 1,5-3/3-7	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7		
6 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша молочная «Рябчик»	150/200	4,92/6,76	6,31/8,23	25,24/34,59	147,8/190,5	56
	Какао на молоке	150/180	4,3/5,17	4,49/5,38	16,8/19,42	120,99/145,19	508
	Батон «Нарезной»	30/40	2,4/3,2	0,9/1,2	15,6/22	81 /112	
	Масло сливочное	4/5	0,02/0,02	3,3/4,12	0,03/0,04	29,92/37,40	
				1,3/1,8			
Итого за завтрак		334/425	11,64/15,15	15/18,93	58,39/76,05	382,71/485,09	
2 завтрак	Сок	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46,0/46,0	
Итого за 2 завтрак		100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46,0/46,0	
Обед	Салат «Полевой»	35/50	0,85/1,23	2,43/3,54	6,03/8,71	49,5/71,5	62
	Суп картофельный с бобовыми и курами	180/200	4,07/5,66	4,46/5,94	12,22/16,75	103,23/120,96	204
	Котлета (биточки) куриные	60/80	12,53/14,32	11,70/13,68	10,64/12,16	171,48/189,18	178
	Капуста тушеная	120/140	2,7/3,1	2,1/4,6	8,5/9,7	53,4/92	200
	Компот из сухофруктов	150/180	0,01/0,02	0/0	11,02/13,23	41,93/50,31	
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,7	16,88/27,1	84/105	
	Батон «Нарезной»	25/30	2,0/2,4	0,8/0,9	13/15,6	67,5/81	
Итого за обед		610/730	25,4/30,78	22,85/30,48	78,29/76,15	418,31/517,49	
Полдник	Ватрушка с творогом	70/80	4,2/4,8	1,98/2,26	25,9/29,6	100,67/117,34	296
	Кисломолочный продукт	150/180	4,5/5,4	3,75/4,5	6,0/7,2	76,5/91,8	119
Итого за полдник		220/260	8,7/10,2	5,73/6,76	31,9/36,8	177,17/209,14	
Итого за 6 день:		1264/1515	46,24/56,63	44,15/56,27	177,96/213,95	1021,19/1257,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес (выход) блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	
7 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша манная молочная	150/200	5,25/6,53	6,46/8,04	25,26/34,08	151,61/214,79	34
	Какао на молоке	150/180	4,29/5,71	4,8/6,4	13,45/16,88	120,99/145,19	253
	Батон «Нарезной»	20/30	1,6/2,4	0,6/0,9	10,4/15,6	54,0/81	
	Масло сливочное	4/5	0,02/0,02	3,3/4,12	0,03/0,04	29,92/37,40	
Итого за завтрак		324/435	11,16/14,66	15,36/19,46	49,14/66,5	356,52/478,38	
2 завтрак	Сок	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46,0/46,0	
Итого за 2 завтрак		100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46,0/46,0	
Обед	Винегрет	35/50	0,86/1,18	3,04/4,05	3,4/4,9	43,1/56,5	82
	Суп картофельный с вермишелью	180/200	1,96/2,72	6,17/9,69	13,59/18,87	107,5/128,65	152
	Котлета рубленая из говядины	60/80	12/13,13	11,9/13,02	11,2/12,25	169,6/188,36	
	Картофельное пюре	110/150	2,73/3,15	5,72/6,6	14,17/16,35	89,6/138	434
	Компот из сухофруктов	150/180	0,01/0,02	0/0	11,02/13,23	41,93/50,31	
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,7	16,88/27,1	84/105	
Итого за обед		575/710	20,96/24,25	28,19/35,06	70,26/92,7	535,73/666,82	
Полдник	Шницель рыбный	70/90	16,39/18,73	3,89/5,43	8,3/11,57	92,33/115,51	104
	Батон «Нарезной»	20/25	1,6/2,0	0,6/0,8	10,4/13	54,0/67,5	
	Чай сладкий	150/180	0,05/0,06	0,01/0,02	9,33/9,66	37,31/40,0	392
Итого за полдник		240/295	18,04/20,79	4,5/6,25	28,03/34,23	183,64/223,01	
Итого за 7 день:		1239/1540	52,26/63	47,95/60,87	157,5/203,63	1131,89/1414,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес (выход) блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
		1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	
8 ДЕНЬ							
Завтрак	Яйцо отварное	41/41	5,1/5,1	4,6/4,6	0,3/0,3	63,0/63,0	1/6
	Суп молочный пшеничный	150/200	4,46/5,86	6,62/8,57	17,23/24,8	126,71/179,93	171
	Какао на молоке	150/180	4,29/5,71	4,8/6,4	13,45/16,88	120,99/145,19	253
	Батон «Нарезной»	25/40	2,0/3,2	0,8/1,2	13/22	67,5/112	
	Масло сливочное	5/5	0/0	4,1/4,1	0/0	37,1/37,1	
Итого за завтрак		371/466	15,85/19,87	20,92/24,87	43,98/63,9	415,3/537,22	
2 завтрак	Сок	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46,0/46,0	
Итого за 2 завтрак		100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46,0/46,0	
Обед	Салат из свеклы отварной (соломкой)	35/50	0,53/0,76	3,68/5,31	2,62/3,79	35,75/56,09	23/1
	Щи из свежей капусты	180/200	3,88/5,33	8,04/9,55	7,99/23,55	120,51/150,78	
	Тефтели из говядины с соусом	60/25;70/25	9,5/10,3	11,1/12,1	9,7/10,6	176,9/186,3	
	Рис отварной	100/150	2,56/3,84	2,78/4,17	25,83/38,75	101,23/158,85	423
	Компот из сухофруктов	150/180	0,01/0,02	0,01/0,01	13,23/14,0	50,82/58,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,7	16,88/27,1	84/105	
	Батон «Нарезной»	20/20	1,6/1,6	0,6/0,6	10,4/10,4	54,0/54,0	
Итого за обед		610/745	21,32/25,9	27,57/33,44	86,65/128,19	628,01/775,42	
Полдник	Запеканка из творога	100/140	16,77/20,14	10,99/12,84	15,07/18,74	228,08/273,49	10/5
	Соус сладкий (молочный, сметанный, сгущенное молоко)	30/30	1,26/1,26	2,19/2,19	5,93/5,93	48,8/48,8	86
	Чай с сахаром	150/180	0,05/0,06	0,01/0,02	9,33/9,66	37,31/40,0	
Итого за полдник		280/350	18,08/21,46	13,19/15,05	30,33/34,33	314,19/362,29	
Итого за 8 день:		1361/1661	55,75/67,73	61,78/73,46	171,06/236,52	1403,5/1721,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес (выход) блюда 1,5-3/3-7	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал) 1,5-3/3-7	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
			1,5-3/3-7	1,5-3/3-7	1,5-3/3-7		
9 ДЕНЬ							
Завтрак	Каша гречневая молочная	150/200	6,2/7,74	7,65/9,5	24,29/32,84	152,01/211,8	56
	Какао на молоке	150/180	4,29/5,71	4,8/6,4	13,45/16,88	120,99/145,19	508
	Батон «Нарезной»	30/40	2,4/3,2	0,9/1,2	15,6/22	81 /112	
	Масло сливочное	5/5	0/0	4,1/4,1	0/0	37,1/37,1	
Итого за завтрак		335/425	12,89/16,65	17,45/21,2	53,34/71,72	391,1/506,09	
2 завтрак	Сок	100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	10,1/10,1	46,0/46,0	
Итого за 2 завтрак		100/100	0,5/0,5	0,1/0,1	11,3/11,3	46,0/46,0	
Обед	Уха	180/200	7,2/9,0	4,1/5,12	13,1/16,25	119/148,75	18/3
	Жаркое по-домашнему	160/200	14,89/19,02	13,48/17,23	15,7/20,05	212,45/262,6	51
	Компот из сухофруктов	150/180	0,01/0,02	0/0	11,02/13,23	41,93/50,31	
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50	3,24/4,05	1,36/1,7	16,88/27,1	84/105	
	Батон «Нарезной»	30/40	2,4/3,2	0,9/1,2	15,6/22	81 /112	
Итого за обед		560/670	27,74/35,52	19,84/25,25	72,22/98,63	538,38/678,66	
Полдник	Булочка «Веснушка»	60/80	7,3/8,3	4,6/5,1	32,7/37,4	199,1/229,0	296
	Чай с молоком	150/180	2,74/3,23	2,72/3,2	24,65/29,48	131,92/157,1	506
Итого за полдник		210/260	10,04/11,53	7,32/8,3	57,35/66,88	331,02/386,1	
Итого за 9 день:		1205/1455	51,17/61,92	44,71/54,85	194,19/248,53	1307,5/1616,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес (выход) блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры		
				Белки		Жиры				Углеводы	
		1,5-3/3-7		1,5-3/3-7		1,5-3/3-7		1,5-3/3-7			
10 ДЕНЬ											
Завтрак	Каша рисовая молочная	150/200		4,74/6,07		6,62/8,37		25,49/33,2		181,22/226,6	274
	Какао на молоке	150/180		4,29/5,71		4,8/6,4		13,45/16,88		120,99/145,19	508
	Батон «Нарезной»	30/40		2,4/3,2		0,9/1,2		15,6/22		81 /112	
	Масло сливочное	5/6		0/0		4,1/4,8		0/0,1		37,1/43,6	
	Сыр									15,3/24,4	
Итого за завтрак		335/446		11,43/14,98		16,42/20,77		54,54/72,18		430,31/527,39	
2 завтрак	Сок	100/100		0,5/0,5		0,1/0,1		10,1/10,1		46,0/46,0	
Итого за 2 завтрак		100/100		0,5/0,5		0,1/0,1		10,1/10,1		46,0/46,0	
Обед	Икра свекольная или морковная	35/50		1,06/1,53		2,07/2,99		5,55/8,01		45/65,01	54
	Борщ	180/200		3,88/5,33		8,04/9,55		7,99/23,55		120,51/150,78	6
	Макаронные изделия отварные	110/150		3,53/5,29		2,53/3,79		21,6/32,4		75,33/118	43/3
	Гуляш из говядины	50/70		10,17/11,62		5,7/6,52		2,24/2,56		101,07/115,51	373
	Компот из сухофруктов	150/180		0,01/0,02		0/0		11,02/13,23		41,93/50,31	
	Хлеб ржано-пшеничный	40/50		3,24/4,05		1,36/1,7		16,88/27,1		84/105	
Итого за обед		565/700		21,89/27,84		19,7/24,55		65,28/106,85		467,84/604,61	
Полдник	Омлет на молоке	100/120		7,13/8,91		5,38/6,73		10,84/13,55		119,78/149,73	3/6
	Батон «Нарезной»	30/40		2,4/3,2		0,9/1,2		15,6/22		81 /112	
	Чай сладкий	150/180		0,05/0,06		0,01/0,02		9,33/9,66		37,31/40,0	392
Итого за полдник		280/340		9,58/12,17		6,29/7,95		35,77/45,21		238,09/301,73	
Итого за 10 день:		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
		1280	1586	43,45	55,49	42,51	53,37	165,69	234,34	1172,24	1479,73
ИТОГО за 10 дней		12647	14340	525,79	591,58	477,89	574,82	1681,09	2192,82	11805,94	14636
Среднее значение за период		1264,7	1434	52,579	59,158	47,789	57,482	168,109	219,282	1180,059	1463,6