



Утверждаю:

Заведующий МДОУ детский сад №5

«Дюймовочка» с.Альшанка

Е.А.Струганова

Приказ № 76 от 23.08.2023

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**Муниципального дошкольного образовательного учреждения –
детского сада №5 «Дюймовочка» с. Альшанка
Екатериновского района
Саратовской области**

2023г.

Первый день

Наименование продукта	№ тех	Выход продукта		Возраст до 3 лет								
		до 3л.	3-7л	Б	Ж	У	Кал	В1	В2	Ca	Fe	С
Завтрак												
1.Каша манная	42	150/4	200/5	3,40	3,96	22,94	141,0	0,03	0,02	8,4	0,34	-
2.Какао с молоком	13	150	180	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	114,7	0,41	1,2
3.Бутерброд с маслом	1	20/8	40/10	1,71	5,28	10,23	9,52	0,03	0,02	6,57	0,43	-
Второй завтрак												
1.Сок	19	100	100	0,5	-	10,1	42,22	0,01	0,01	7	1,4	2
Обед												
1.Щи на м/б со сметан	22	150/3	250/5	1,04	2,93	5,09	35	0,034	0,027	25,99	0,47	11,07
2.Макаронник с мясом	57	170	170	19,8	21,4	35,5	414,8	-	-	-	-	0,6
3.Хлеб	3	60	70	3,69	0,69	27,21	132,9	0,075	0,059	14,7	1,11	-
4.Компот из с/ф	14	150	200	0,33	0,015	20,82	84,75	0,0015	0,004	23,86	0,93	0,3
5. Луковый салат	73	30	40	0,66	4,5	3,5	56,66	0,015	0,01	12,73	0,31	4,25
Полдник												
1.Биточки пшенные	77	120	150	6,04	4,56	32,32	194	0,06	0,06	53,82	1,32	0,39
2.Чай с сахаром	8,9	150	180	0,04	0,01	6,99	28	-	-	8	0,19	0,02
3.Печенье	5	10	20	1,5	1,95	14,9	83,4	-	-	5,8	0,4	-
				41,86	48,02	202,56	1311,25	0,3	0,35	281,57	7,31	19,83

Возраст от 3-7 лет									
	Б	Ж	У	Кал	В1	В2	Ca	Fe	С
1.	4,52	4,07	30,57	177,0	0,04	0,02	10,6	0,45	-
2.	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	137	0,43	1,43
3.	3,06	9,43	18,27	170	0,06	0,03	11,67	0,77	-
1.	0,5	-	10,1	42,22	0,01	0,01	7	1,4	2
1.	1,74	4,88	9,21	85	0,057	0,045	43,32	0,79	18,45
2.	19,8	21,4	35,5	414,8	-	-	-	-	0,6
3.	5,53	1,03	40,36	199	0,105	0,088	22,05	1,66	-
4.	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	31,82	1,24	0,4
5.	0,66	4,5	3,5	56,66	0,015	0,01	12,73	0,31	4,25
1.	7,68	5,78	40,84	246	0,15	0,08	70,1	1,66	0,52
2.	0,06	0,02	9,99	40	-	-	10	0,28	0,03
3.	1,5	1,95	14,9	83,4	-	-	5,8	0,4	-
	49,16	56,27	256,82	1734,08	0,49	0,46	362,09	9,39	27,68

Второй день

Наименование продукта	№ тех	Выход продукта		Возраст до 3 лет								
		до 3л.	С3- 7л	Б	Ж	У	Кал	В1	В2	Ca	Fe	С
Завтрак												
1.Омлет	52	85	105	7,52	13,46	1,57	157	0,05	0,31	62,8	1,54	0,15
2.Чай с молоком	10	150	180	2,65	2,33	11,31	77	0,04	0,14	112	0,28	1,19
3.Бутер с маслом сыром	3	20/5/9	40/5/10	2,81	4,49	10,98	100,3	0,03	0,04	82,39	0,53	0,06
Второй завтрак												
1.Фрукт апельсин	6		100	0,6	0,14	15	66	0,03	0,02	24	0,24	40
Обед												
1.Суп с клецками к/б	23	150	250	1,25	2	7,28	52	0,048	0,03	14,28	0,48	3,45
2.Капуста тушенная с мяс.	55	200	220	9	7,5	7,36	255	0,07	0,07	37,8	0,87	19
3.Хлеб	3	60	70	3,69	0,69	27,21	132,9	0,075	0,059	14,7	1,11	-
4.Компот из с/ф с вит.С	14	150	200	0,33	0,015	20,82	84,75	0,0015	0,004	23,86	0,93	45,3
5.Салат из моркови	74	40	60	0,49	0,038	4,64	20,92	0,023	0,026	10,42	0,27	1,92
Полдник												
1.Булочка домашняя	78	70	80	3,64	6,26	26,96	179	0,06	0,03	13,7	0,65	-
2.Кисель плод. ягод.	16	150	200	1,02	-	21,76	87,14	0,001	0,002	6,3	0,1	0,3
				33	36,92	154,89	1212,01	0,43	0,731	402,25	7	111,37

	Возраст от 3-7 лет								
	Б	Ж	У	Кал	В1	В2	Ca	Fe	C
1	9,28	18,03	1,86	193	0,06	0,38	77,5	1,9	0,18
2	2,67	2,34	14,31	89	0,04	0,14	113,9	0,37	1,2
3	6,45	7,27	17,77	162,25	0,06	0,07	133,28	0,87	0,1
1	0,6	0,14	15	66	0,03	0,02	24	0,24	40
1	2,09	6,72	12,14	87	0,08	0,05	23,47	0,81	5,75
2	10	8,2	10,8	280	0,1	0,1	51,4	1,18	21
3	5,53	1,03	40,36	199	0,105	0,088	22,05	1,66	-
4	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	31,82	1,24	50,4
5.	0,74	0,05	6,96	31,38	0,034	0,040	15,64	0,41	2,88
1	5,82	10,01	43,13	286	0,09	0,04	21,9	1,04	-
2	1,36	-	29,02	116,19	0,002	0,003	8,4	0,14	0,4
	44,98	53,81	219,11	1622,82	0,603	0,937	523,36	9,86	121,91

Третий день

Наименование продукта	№ тех	Выход продукта		Возраст до 3 лет								
		до 3л.	С3-7л	Б	Ж	У	Кал	В1	В2	Ca	Fe	C
Завтрак												
1.Макароны отварные с маслом и сахаром	48	100	150	3,67	3,01	17,63	112	0,03	0,017	3,24	0,73	-
2.Какао с молоком	13	150	180	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	114,7	0,41	1,2
3.Бутер. с маслом сыром	3	20/5/9	40/5/10	2,81	4,49	10,98	100,3	0,03	0,04	82,39	0,53	0,06
Второй завтрак												
1.Сок	19	100	100	0,5	-	10,1	42,22	0,01	0,01	7	1,4	2
Обед												
1.Суп крестьянский на к/б	24	150	250	1,38	4,64	9,25	84,35	0,03	0,02	25,9	0,47	11
2.Рыбная котлета	66	60	70	7,61	2,45	5,33	74	0,05	0,04	15,3	0,44	0,18
3.Каша пшеничная	51	130	150	5,8	5,6	33,3	211,4	0,3	0,02	14,6	0,4	0,038
4.Хлеб	3	60	70	3,69	0,69	27,21	132,9	0,075	0,059	14,7	1,11	-
5.Компот из с/ф	14	150	200	0,33	0,015	20,82	84,75	0,0015	0,004	23,86	0,93	0,3
6. Салат из капусты	76	40	60	0,56	2,43	3,6	34,96	0,01	0,01	14,94	0,2	12,98
Полдник												
1.Плюшка	79	60	100	5,6	1,67	2,86	108,81	0,07	0,04	10,5	0,46	-
2.Снежок	7	150	180	2,5	1,2	16	85	0,06	0,03	189	-	1,5
				37,6	25,91	170,04	1047,69	0,707	0,43	516,13	7,08	29,26

	Возраст от 3-7 лет								
	Б	Ж	У	Кал	В1	В2	Ca	Fe	C
1	7,8	8,2	31,68	168	0,05	0,052	4,86	1,09	-
2	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	137	0,43	1,43
3	6,45	7,27	17,77	162,25	0,06	0,07	133,28	0,87	0,1
1	0,5	-	10,1	42,22	0,01	0,01	7	1,4	2
1	2,31	7,73	15,42	140,58	0,05	0,04	43,3	0,79	18,4
2	10,09	3,26	6,79	97	0,06	0,05	19,9	0,57	0,24
3	6,9	6,8	39,9	253,7	0,37	0,025	17,52	0,43	0,04
4	5,53	1,03	40,36	199	0,105	0,088	22,05	1,66	-
5	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	31,82	1,24	0,4
6	0,84	3,64	5,41	52,44	0,02	0,02	22,42	0,3	19,47
1	9,33	2,78	4,77	181,36	0,09	0,05	12	0,53	-
2	5,06	0,3	16	85	0,08	0,05	252	-	2
	58,92	44,22	231,78	1601,55	0,947	0,631	703,15	9,31	44,08

Четвертый день

Наименование продукта	№ тех	Выход продукта		Возраст до 3 лет								
			до 3л.	С3- 7л	Б	Ж	У	Кал	В1	В2	Ca	Fe
Завтрак												
1.Каша геркулесовая	39	150	200	4,05	5,69	20,36	149	0,11	0,03	18,9	1,16	-
2.Кофейный напиток с молок	12	150	180	2,34	2	10,63	70	0,03	0,11	94,3	0,1	0,98
3.Бутерброд с маслом	1	20/8	40/10	1,71	5,28	10,23	9,52	0,03	0,02	6,57	0,43	-
Второй завтрак												
1.Яблоко	6	85	85	0,36	0,36	8,82	44	0,03	0,02	14,4	2,2	6
Обед												
1.Суп вермишелевый на к/б	25	150	250	1,61	1,7	10,2	62,8	0,06	0,03	14,7	0,6	4,45
2.Плов	53	150	200	14,17	11,96	25,08	264	0,03	0,08	31,59	1,47	0,38
3.Хлеб	3	60	70	3,69	0,69	27,21	132,9	0,075	0,059	14,7	1,11	-
4.Компот из с/ф	14	150	200	0,33	0,015	20,82	84,75	0,0015	0,004	23,86	0,93	0,3
5. Салат из свеклы	75	40	60	0,77	2,43	3,34	37,56	0,01	0,015	14,46	0,53	3,8
Полдник												
1.Ватрушка с творогом	80	60	80	7,9	4,69	25	173	0,06	0,1	43,5	0,77	0,03
2.Чай с сахаром	8,9	150	180	0,04	0,01	6,99	28	-	-	8	0,19	0,02
				36,97	34,83	168,68	1055,53	0,44	0,47	284,98	9,49	15,96

	Возраст от 3-7 лет								
	Б	Ж	У	Кал	В1	В2	Са	Fe	С
1	5,39	6,38	27,13	187	0,14	0,04	24,5	1,54	-
2	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	113,2	0,12	1,17
3	3,06	9,43	18,27	170	0,06	0,03	11,67	0,77	-
1	0,36	0,36	8,82	44	0,03	0,02	14,4	2,2	6
1	2,68	2,83	17,14	104,7	0,11	0,06	24,6	1,08	8,25
2	19,33	16,19	33,99	359	0,05	0,11	42,95	2,08	0,96
3	5,53	1,03	40,36	199	0,105	0,088	22,05	1,66	-
4	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	31,82	1,24	0,4
5	0,85	3,65	5,19	56,34	0,011	0,022	21,69	0,79	5,7
1	10,5	6,26	33,3	230	0,09	0,13	58	1,02	0,04
2	0,06	0,02	9,99	40	-	-	10	0,28	0,03
	51,05	48,58	236,31	1594,04	0,64	0,65	374,88	12,78	22,55

Пятый день

Наименование продукта		№ тех	Выход продукта		Возраст до 3 лет								
			до 3л.	С3- 7л	Б	Ж	У	Кал	В1	В2	Ca	Fe	C
Завтрак													
1.Каша гречневая		43	150	200	4,67	4,86	20,94	146	0,11	0,06	9,2	2,48	-
2.Чай с сахаром		8,9	150	180	0,04	0,01	6,99	28	-	-	8	0,19	0,02
3.Бутерброд с маслом		1	20/8	40/10	1,71	5,28	10,23	9,52	0,03	0,02	6,57	0,43	-
Второй завтрак													
1.Сок		19	100	100	0,5	-	10,1	42,22	0,01	0,01	7	1,4	2
Обед													
1.Суп гороховый на к/б		26	150	250	3,29	3,07	9,79	81	1,21	0,13	22,84	1,21	3,48
2.Жаркое по домашнему		54	150	200	18,35	4,7	16,32	180	0,15	0,22	21,17	2,69	6,4
3.Хлеб		3	60	70	3,69	0,69	27,21	132,9	0,075	0,059	14,7	1,11	-
4.Компот из с/ф с вит.С		14	150	200	0,33	0,015	20,82	84,75	0,0015	0,004	23,86	0,93	45,3
5. Луковый салат		73	30	40	0,66	4,5	3,5	56,66	0,015	0,01	12,73	0,31	4,25
Полдник													
1.Блины с маслом и сахаром		81	150/10	150/10	11,3	17,65	62,8	428	0,23	0,27	129,6	2,00	0,56
2.Какао с молоком		13	150	180	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	114,7	0,41	1,2
					47,69	43,5	201,66	1278,05	1,87	0,923	370,37	13,16	63,21

	Возраст от 3-7 лет								
	Б	Ж	У	Кал	В1	В2	Ca	Fe	C
1	6,21	5,28	27,9	184	0,15	0,08	12,1	3,3	-
2	0,06	0,02	9,99	40	-	-	10	0,28	0,03
3	3,06	9,43	18,27	170	0,06	0,03	11,67	0,77	-
1	0,5	-	10,1	42,22	0,01	0,01	7	1,4	2
1	5,49	5,27	16,32	135	0,22	0,07	38,07	2,02	5,32
2	22,02	6,79	19,95	259	0,19	0,3	28,27	3,66	8,15
3	5,53	1,03	40,36	199	0,105	0,088	22,05	1,66	-
4	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	31,82	1,24	50,4
5	0,66	4,5	3,5	56,66	0,015	0,01	12,73	0,31	4,25
1	11,3	17,65	62,8	428	0,23	0,27	129,6	2,00	0,56
2	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	137	0,43	1,43
	58,94	53,18	252,77	1733,88	1,032	1,034	440,31	17,07	75,11

Шестой день

Наименование продукта	№ тех	Выход продукта		Возраст до 3 лет								
		до 3л.	С3- 7л	Б	Ж	У	Кал	В1	В2	Ca	Fe	С
Завтрак												
1.Каша манная	42	150/4	200/5	3,40	3,96	22,94	141,0	0,03	0,02	8,4	0,34	-
2.Кофейный напиток с молоком	12	150	180	2,34	2	10,63	70	0,03	0,11	94,3	0,1	0,98
3.Бутерброд с маслом	1	20/8	40/10	1,71	5,28	10,23	9,52	0,03	0,02	6,57	0,43	-
Второй завтрак												
1.Сок	19	100	100	0,5	-	10,1	42,22	0,01	0,01	7	1,4	2
Обед												
1.Суп крестьянский на к/б	24	150	250	1,38	4,64	9,25	84,35	0,03	0,02	25,9	0,47	11
2. Рисовая запеканка	56	150	200	2,43	3,58	24,45	140	0,017	0,013	0,9	0,35	-
3. Салат из моркови	74	40	60	0,49	0,038	4,64	20,92	0,023	0,026	10,42	0,27	1,92
4.Хлеб	3	60	70	3,69	0,69	27,21	132,9	0,075	0,059	14,7	1,11	-
5.Компот из с/ф	14	150	200	0,33	0,015	20,82	84,75	0,0015	0,004	23,86	0,93	0,3
Полдник												
1.Оладьи	82	100/15	130/15	7,6	9,6	41,8	286	0,15	0,14	86,4	1,34	0,37
2.Чай с сахаром	8,9	150	180	0,04	0,01	6,99	28	-	-	8	0,19	0,02
				23,91	29,813	189,06	1039,66	0,397	0,422	286,45	6,93	16,59

	Возраст от 3-7 лет								
	Б	Ж	У	Кал	В1	В2	Са	Fe	С
1	4,52	4,07	30,57	177,0	0,04	0,02	10,6	0,45	-
2	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	113,2	0,12	1,17
3	3,06	9,43	18,27	170	0,06	0,03	11,67	0,77	-
1	0,5	-	10,1	42,22	0,01	0,01	7	1,4	2
1	2,31	7,73	15,42	140,58	0,05	0,04	43,3	0,79	18,4
2	3,64	5,37	36,67	210	0,025	0,019	1,35	0,52	-
3	0,74	0,05	6,96	31,38	0,034	0,040	15,64	0,41	2,88
4	5,53	1,03	40,36	199	0,105	0,088	22,05	1,66	-
5	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	31,82	1,24	0,4
1	8,13	6,86	47,1	280	0,14	0,13	57,6	1,35	0,47
2	0,06	0,02	9,99	40	-	-	10	0,28	0,03
	31,78	36,99	257,56	1494,18	0,506	0,523	324,23	8,99	25,35

Седьмой день

Наименование продукта	№ тех	Выход продукта		Возраст до 3 лет								
		до 3л.	3-7л	Б	Ж	У	Кал	В1	В2	Ca	Fe	С
Завтрак												
1.Каша пшеничная	38	150/4	200/5	4,08	4,08	25,05	153,0	0,08	0,03	16,6	1,74	-
2.Чай с сахаром	8,9	150	180	0,04	0,01	6,99	28	-	-	8	0,19	0,02
3.Бутерб. с маслом сыром	3	20/5/9	40/5/10	2,81	4,49	10,98	100,3	0,03	0,04	82,39	0,53	0,06
Второй завтрак												
1.Банан	6	85	85	1,05	0,35	19,7	87	0,03	0,04	6,4	0,48	9
Обед												
1.Щи на м/б со сметаной	22	150/3	250/5	1,04	2,93	5,09	35	0,034	0,027	25,99	0,47	11,07
2.Гуляш из говядины	64	120	140	15,42	12,41	3,96	189	0,04	0,11	29,2	1,15	0,6
3.Макароны отварные	48	100	150	3,67	3,01	17,63	112	0,03	0,017	3,24	0,73	-
4.Хлеб	3	60	70	3,69	0,69	27,21	132,9	0,075	0,059	14,7	1,11	-
5.Компот из с/ф	14	150	200	0,33	0,015	20,82	84,75	0,0015	0,004	23,86	0,93	0,3
6. Луковый салат	73	30	40	0,66	4,5	3,5	56,66	0,015	0,01	12,73	0,31	4,25
Полдник												
1.Творожная запеканка со сгущенным молоком	86	120	150	21,04	18,5	27	348,9	0,07	0,31	177,6	0,96	0,28
2.Напиток из шиповника	18	150	180	0,51	0,21	14,23	61	0,01	0,05	16,2	0,47	75,0
				54,34	51,2	182,16	1388,51	0,42	0,697	416,91	9,07	100,58

Возраст от 3-7 лет										
	Б	Ж	У	Кал	В1	В2	Са	Fe	С	
1	5,43	4,23	33,38	193	0,11	0,04	21,5	2,32	-	
2	0,06	0,02	9,99	40	-	-	10	0,28	0,03	
3	6,45	7,27	17,77	162,25	0,06	0,07	133,28	0,87	0,1	
1	1,05	0,35	19,7	87	0,03	0,04	6,4	0,48	9	
1	1,74	4,88	9,21	85	0,057	0,045	43,32	0,79	18,45	
2	18,05	14,26	4,58	218	0,043	0,12	32,55	1,38	0,97	
3	7,8	8,2	31,68	168	0,05	0,052	4,86	1,09	-	
4	5,53	1,03	40,36	199	0,105	0,088	22,05	1,66	-	
5	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	31,82	1,24	0,4	
6	0,66	4,5	3,5	56,66	0,015	0,01	12,73	0,31	4,25	
1	26,31	18,09	25,74	372	0,09	0,39	221,1	1,05	0,36	
2	0,61	0,25	18,67	19	0,01	0,05	19,2	0,57	90	
	74,13	63,1	242,34	1712,91	0,572	0,911	558,81	12,04	123,56	

Восьмой день

Наименование продукта	№ тех	Выход продукта		Возраст до 3 лет								
		до 3л.	С3- 7л	Б	Ж	У	Кал	В1	В2	Ca	Fe	С
Завтрак												
1.Каша геркулесовая	39	150	200	4,05	5,69	20,36	149	0,11	0,03	18,9	1,16	-
2.Какао с молоком	13	150	180	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	114,7	0,41	1,2
3.Бутер. с маслом сыром	3	20/5/9	40/5/10	2,81	4,49	10,98	100,3	0,03	0,04	82,39	0,53	0,06
Второй завтрак												
1.Сок	19	100	100	0,5	-	10,1	42,22	0,01	0,01	7	1,4	2
Обед												
1.Суп рыбный с консервами «Сайра»	27	150	200	5,16	5,04	8,60	100	0,06	0,087	27,18	0,76	5,47
2.Каша гороховая	49	130	150	11,5	4,65	28,55	198,9	0,45	0,09	45,6	3,5	0,04
3. Тефтели	61	50	70	6,41	6,78	5,22	107,54	0,06	0,04	42	0,45	0,56
3.Хлеб	3	60	70	3,69	0,69	27,21	132,9	0,075	0,059	14,7	1,11	-
4.Компот из с/ф с вит.С	14	150	200	0,33	0,015	20,82	84,75	0,0015	0,004	23,86	0,93	45,3
5. Салат из капусты	76	40	60	0,56	2,43	3,6	34,96	0,01	0,01	14,94	0,2	12,98
Полдник												
1.Блинчики с повидлом	83	150/20	150/20	6,52	3,71	40,47	221	0,12	0,11	83,5	1,11	0,1
2.Кисель плод. ягод.	16	150	200	1,02	-	21,76	87,14	0,001	0,002	6,3	0,1	0,3
				45,7	36,215	210,63	1347,74	0,968	0,622	481,07	11,56	68,01

	Возраст от 3-7 лет								
	Б	Ж	У	Кал	В1	В2	Са	Fe	С
1	5,39	6,38	27,13	187	0,14	0,04	24,5	1,54	-
2	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	137	0,43	1,43
3	6,45	7,27	17,77	162,25	0,06	0,07	133,28	0,87	0,1
1	0,5	-	10,1	42,22	0,01	0,01	7	1,4	2
1	8,6	8,4	14,33	167	1	0,15	45,3	1,26	9,11
2	13,8	5,58	34,26	238,7	0,54	0,11	54,72	4,2	0,041
3	8,98	9,49	7,31	150,5	0,07	0,05	57,8	1,27	0,79
3	5,53	1,03	40,36	199	0,105	0,088	22,05	1,66	-
4	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	31,82	1,24	50,4
5	0,84	3,64	5,41	52,44	0,02	0,02	22,42	0,3	19,47
1	6,52	3,71	40,47	221	0,12	0,11	83,5	1,11	0,1
2	1,36	-	29,02	116,19	0,002	0,003	8,4	0,14	0,4
	62,08	48,71	269,74	1756,3	2,119	0,827	627,79	15,42	83,84

Девятый день

Наименование продукта	№ тех	Выход продукта		Возраст до 3 лет								
		до 3л.	С3- 7л	Б	Ж	У	Кал	В1	В2	Ca	Fe	С
Завтрак												
1.Каша пшенная	40	150	200	4,27	4,86	24,48	159	0,11	0,01	11,8	1,01	-
2.Кофейный напиток с молоком	12	150	180	2,34	2	10,63	70	0,03	0,11	94,3	0,1	0,98
3.Бутерброд с маслом	1	20/8	40/10	1,71	5,28	10,23	9,52	0,03	0,02	6,57	0,43	-
Второй завтрак												
1.Йогурт	7	100	100	5,06	0,17	7,2	52,31	0,08	0,05	252	-	-
Обед												
1.Суп с фрикадельками	28	150	250	3,98	3,11	9,26	81	0,08	0,07	17,4	0,88	6,72
2.Рыба тушенная в том с овощами	63	60	70	5,94	3,42	1,54	61	0,05	0,04	18,16	0,4	1,13
3.Гречка отварная	44	100	150	5,73	4,06	25,76	162	0,13	0,07	9,88	3,04	-
4.Хлеб	3	60	70	3,69	0,69	27,21	132,9	0,075	0,059	14,7	1,11	-
5.Компот из с/ф с вит.С	14	150	200	0,33	0,015	20,82	84,75	0,0015	0,004	23,86	0,93	45,3
6. Салат из свеклы	75	40	60	0,77	2,43	3,34	37,56	0,01	0,015	14,46	0,53	3,8
Полдник												
1.Пирожки с повидлом	84	60	80	3,45	1,4	33,33	159,6	0,06	0,03	11,64	0,81	0,02
2.Чай с сахаром	8,9	150	180	0,04	0,01	6,99	28	-	-	8	0,19	0,02
				37,31	27,445	180,79	1037,64	0,657	0,478	482,77	9,43	57,97

	Возраст от 3-7 лет								
	Б	Ж	У	Кал	В1	В2	Ca	Fe	C
1	5,67	5,28	32,55	200	0,15	0,02	15,5	1,34	-
2	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	113,2	0,12	1,17
3	3,06	9,43	18,27	170	0,06	0,03	11,67	0,77	-
1	5,06	0,17	7,2	52,31	0,08	0,05	252	-	-
1	6,64	5,18	15,44	139	0,13	0,12	25	1,47	11,2
2	7,04	3,56	1,92	70	0,06	0,6	23,36	0,41	2,26
3	8,59	6,09	38,64	243	0,145	0,1	14,82	4,56	-
4	5,53	1,03	40,36	199	0,105	0,088	22,05	1,66	-
5	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	31,82	1,24	50,4
6	0,85	3,65	5,19	56,34	0,011	0,022	21,69	0,79	5,7
1	4,6	1,87	44,44	212,8	0,08	0,04	15,52	1,08	25
2	0,06	0,02	9,99	40	-	-	10	0,28	0,03
	50,39	38,71	256,12	1586,45	0,863	1,216	556,63	13,72	95,76

Десятый день.

Наименование продукта	№ тех	Выход продукта		Возраст до 3 лет								
		до 3л.	С3- 7л	Б	Ж	У	Кал	В1	В2	Ca	Fe	C
Завтрак												
1.Суп молочный с макаронами	32	150	250	4,3	3,5	14,12	108	0,064	0,15	121,2	0,38	0,66
2.Какао с молоком	13	150	180	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,14	114,7	0,41	1,2
3.Бутерброд с маслом	1	20/8	40/10	1,71	5,28	10,23	9,52	0,03	0,02	6,57	0,43	-
Второй завтрак												
1.Сок	19	100	100	0,5	-	10,1	42,22	0,01	0,01	7	1,4	2
Обед												
1.Борщ на м/б со сметаной	31	150	200	1,09	2,95	7,64	61,5	0,03	0,02	26,62	0,72	7,68
2.Котлета	62	65	75	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08	10,6	0,89	-
3.Картофельное пюре	46	100	150	2,04	3,2	13,62	92	0,09	0,07	24,65	0,67	12,1
4.Хлеб	3	60	70	3,69	0,69	27,21	132,9	0,075	0,059	14,7	1,11	-
5.Компот из с/ф с вит.С	14	150	200	0,33	0,015	20,82	84,75	0,0015	0,004	23,86	0,93	45,3
6. Луковый салат	73	30	40	0,66	4,5	3,5	56,66	0,015	0,01	12,73	0,31	4,25
Полдник												
1.Вареники с творогом	85	125	155	17,13	15,17	17,71	276	0,05	0,29	109,2	0,67	0,23
2.Чай с сахаром	8,9	150	180	0,04	0,01	6,99	28	-	-	8	0,19	0,02
				43,57	44,775	153,87	1112,55	0,456	0,853	479,83	8,11	73,44

	Возраст от 3-7 лет								
	Б	Ж	У	Кал	В1	В2	Ca	Fe	C
1	7,18	6,5	23,54	181	0,107	0,25	202	0,63	1,13
2	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,17	137	0,43	1,43
3	3,06	9,43	18,27	170	0,06	0,03	11,67	0,77	-
1	0,5	-	10,1	42,22	0,01	0,01	7	1,4	2
1	1,81	4,91	12,74	102,5	0,05	0,04	44,37	1,19	10,28
2	11,92	8,8	11,64	173	0,07	0,11	14	1,18	-
3	3,06	4,8	20,43	138	0,13	0,1	36,97	1	18,15
4	5,53	1,03	40,36	199	0,105	0,088	22,05	1,66	-
5	0,44	0,02	27,76	113	0,002	0,006	31,82	1,24	50,4
6	0,66	4,5	3,5	56,66	0,015	0,01	12,73	0,31	4,25
1	21,89	16,03	22,6	321	0,08	0,32	140,6	0,85	0,28
2	0,06	0,02	9,99	40	-	-	10	0,28	0,03
	59,78	59,23	216,75	1643,38	0,679	1,134	670,21	10,94	87,95