УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего МБДОУ
«Детский сад присмотра и
оздоровления №46 «Светлячок»
г. Рубцовска
от 01 февраля 2024 года №51

Примерное 10 дневное меню
От 1,5-3 лет/3-7 лет
МБДОУ «Детский сад присмотра и оздоровления №46 «Светлячок»
г. Рубцовска
2024 год

Для составления примерного меню и технологических карт использовались сборники рецептур:

- сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений 2013г. Автор: Перевалов А.Я., Кашина Е.В., Коровка Л.С. издание 7 с дополнениями
- сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания. 2015г. Автор: ООО «Партнер», издание 5 переработанное и дополненное.
- сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания(издание пятое переработанное и дополненное)

Ответственные за составление меню:

Медицинский работник

Заведующий ДОУ

Прием ищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые ценности						Энергетическая ценность		Вита-мин С	№ рецептуры
День 1				белки		жиры		углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Макаронны, отварные с овощами	130	150	6,4	9,2	5,4	10,3	36,6	47,3	251	310,5		221
	Бутерброд с повидлом	30/4/8	40/5/10	1,03	2,04	3,46	5,04	13,84	17,,4	124,6	159,3		4
	Чай с сахаром	180	200	0,1	0,1	0,02	0,03	4,6	9,1	20,2	24,2		282
2-завтрак	Сок ,нектар,напиток	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46		407,408изд5
		452	**510**							**441,8**	**540,0**		
Обед	Икра свекольная	40	60	0,5	0,8	2,9	4,9	3,2	4,8	42	66		47
	Борщ с капустой и картофелем	150	200	2,8	5,5	3,9	5,4	13,63	20,8	94	119		55
	Котлеты рубленные из птицы	50/3	70/4	7,4	10,16	14,2	18,4	17,4	20,7	135,7	157,72		132 изд 5
	Пюре гороховое	120	150	2,4	3,1	3,7	4,6	16,1	20,1	109	137		170
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,3	0,6	0	0	20,2	25	82,5	110	35/50	292
	Хлеб « Ржано- пшеничный»	40	50	2,3	3	0,3	0,4	14,5	17,3	70,5	94		15
		553	**734**							**424,7**	**546,12**		
Уплотнённый Полдник	Булочка домашняя	50	70	8,7	7,0	5,1	8,5	23,6	33,6	200	281,5		272
	Суп-лапша домашняя	150	200	2,8	5,5	3,9	5,4	13,63	20,8	94	119		65
	Кефир, ряженка, варенец	150	200	3,7	4,5	3,7	4,5	6	7,2	75	90		406 изд5
	Плоды или ягоды свежие	95	100	0,76	0,8	0,56	0,6	14,8	15,6	80	84		90 изд5
	Хлеб «Умница»	30	40	3,1	3,8	0,6	0,7	14,1	16,8	80,4	100,5		16
		475	**610**										
										533,4	**678,5**		
Итого:		1512	1854	42	54,2	47,84	61,27	203,4	260,4	1399,9	1800,62	**35/50**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые ценности						Энергетическая ценность		Вита-минС	№ рецептуры
День 2				белки		жиры		углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	150	200	3,5	4	6	8	27,3	36,4	166	222,6		186
	Бутерброд с маслом и сыром	30/8/4	40/12/5	3,5	5,9	3	4,7	14,5	20,2	141	201		2
	Какао с молоком	180	200	2,12	2,8	1,7	2,2	11	14,8	55	66,6		288
2-завтрак	Сок,напиток,нектар	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46		407,408изд5
		472	**557**							408	536,2		
Обед	Морковь отварная	40	60	0,6	0,9	2	3,1	2,9	4,3	32	48		16
	Свекольник	150	200	1,1	1,5	3,2	4,5	4,3	5,7	62	81		67
	Щницель с томатным соусом	60/20	70/30	4,8	7,3	6,7	9,1	12	18,1	115	144		96/236
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	1,5	2,1	3,8	4,6	16,7	20,1	134,1	157		175
	Кисель из яблок сушеных	150	200	0,1	0,3	-	-	20,7	30,1	82	126	45/50	397изд5
	Хлеб Ржано- пшеничный	40	50	2,3	3	0,3	0,4	14,5	17,3	70,5	94		15
		540	**690**							495,6	650		
Уплотнённый Полдник	Пудинг творожный запеченный с молочным соусом	110/20	120/30	12,9	15,9	11,8	13,8	23,8	31,3	185,6	243,3		201изд5/239 изд5н6
	Суп картофельный с клецками	150	200	1,9	1,2	3,04	4,06	10,2	13,6	72,1	96,2		61
	Кефир,ряженка,варенец	150	200	3,7	4,5	3,7	4,5	6	7,2	75	90		406изд5
	Хлеб Умница	30	40	3,1	3,8	0,6	0,7	14,1	16,8	80,4	100,5		16
	Плоды или ягоды свежие	95	100	0,76	0,8	0,56	0,6	14,8	15,6	80	84		90изд5
		555	**690**							490,1	641		
Итого:		1567	1937	42,42	54,5	46,54	60,36	203,7	261,6	1400,7	1800,2	45/50	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые ценности						Энергетическая ценность		Витамин С	№ рецептуры
День 3				белки		жиры		углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Омлет натуральный	130	150	2,2	3,1	3,06	4,08	10,2	13,26	100,6	134,2		222
	Бутерброд с маслом	30/4	40/5	2,4	3,4	4,4	7,6	14,9	18,6	89,2	112		1
	Кофейный напиток на молоке	180	200	1,1	1,4	0,8	1,1	4,2	8,3	56,8	58,6		286
	конфета	20	30	0,8	1,0	9	7,26	7	10,26	111	191		
2-завтрак	Сок ,нектар,напиток	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46		407,408изд5
		464	**525**										
										403,6	541,6		
Обед	Зеленый горошек консервированный отварной для подгарнировки	30	50	0,8	1,3	2,1	3,5	2,9	4,8	30,5	57,5		329изд5
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1	1,4	2,9	3,1	7	9,4	33	59		52
	Биточки рыбные со сметанным соусом	50/20	70/30	7,4	9,12	7,8	10,72	6,3	9,82	94	126		82/237
	Каша перловая рассыпчатая	110	150	3,4	4,8	2,5	3,1	18	34	163,7	137,2		176
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	200	0,2	0,34	-	-	10,1	15,1	57,7	111	35/50	403изд5
	Хлеб Ржано- пшеничный	40	50	2,3	3	0,3	0,4	11,5	15,3	70,5	94		15
		550	**670**							449,4	584,7		
Уплотнённый Полдник	Суп картофельный с бобовыми	150	200	5,6	9,1	5,2	8,5	46,1	50,88	165	227,2		68 изд.5
	Ватрушка с овощным сладким фаршем	60	80	5,1	10,4	4,6	6,6	20,5	21,5	142,8	172,5		450изд5
	Кефир,ряженка,варенец	150	200	3,7	4,5	3,7	4,5	6	7,2	75	90		406изд5
	Хлеб Умница	30	40	3,1	3,8	0,6	0,7	13,1	16,8	80,4	100,5		16
	Плоды или ягоды свежие	95	100	0,76	0,8	0,56	0,6	14,8	15,6	80	84		90изд5
		485	**620**							547,2	688,2		
Итого:		1499	1815	42,4	54	47,66	61,6	203	261,8	1400,2	1800,5	35/50	

прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые ценности						Энергетическая ценность		Вита-мин С	№ рецептуры
День 4				белки		жиры		углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	150	200	4,7	5,3	6,1	7,1	38,1	33,5	146,2	175,1		изд5 204
	Бутерброд с повидлом	30/4/8	40/5/10	1,03	2,04	3,46	5,04	10,84	13,4	104,6	159,3		4
	Чай с молоком и сахаром	180	200	1,1	1,4	0,8	1,1	4,2	8,3	56,8	68,6		283
2-завтрак	Сок,напиток,нектар	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46		407,408изд5
		472	**555**							353,6	449		
Обед	Свекла отварная	40	60	0,5	0,7	1,6	2,16	4,02	5,4	33	44		17
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	3,87	7,38	2,6	3,4	11,9	22,3	55	77		58
	Котлета	60	70	6,2	7,08	8,9	12	15,1	26,9	160	193		96/97
	Капуста тушеная	110	130	2,7	3,3	4,08	4,9	11,7	14,1	94,1	113		143
	Кисель из яблок	150	180	0,6	0,8	0,09	0,12	24,6	32,8	100,5	134	**35/50**	301
	Хлеб Ржано- пшеничный	40	50	2,3	3	0,3	0,4	14,5	17,3	70,5	94		15
		550	**690**							513,1	655		
Уплотнённый Полдник	Сырники из творога запеченные с молочным соусом	110/20	150/30	10,5	12,5	11,5	13,7	15,3	28,7	239,77	332,5		229,230,239
	Суп из овощей	150	200	1,2	1,5	2,6	3,4	6,5	8,6	55	95		66
	Кефир,ряженка,варенец	150	200	3,7	4,5	3,7	4,5	6	7,2	75	84		406изд5
	Хлеб Умница	30	40	3,1	3,8	0,6	0,7	14,1	16,8	80,4	100,5		16
	Плоды или ягоды свежие	95	100	0,76	0,8	0,56	0,6	14,8	15,6	80	84		90изд5
		555	**720**							534,17	702		
Итого:		1577	1965	42,8	54,6	47,3	59,22	202,56	261,2	1400,87	1800,2	**35/50**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые ценности						Энергетическая ценность		Вита-мин С	№ рецептуры
День 5				белки		жиры		углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Каша пшённая молочная жидкая	150	200	4,8	5,7	8,2	9,6	20,3	28,4	188	249,6		198
	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/8	40/5/12	4,7	5,7	8,6	8,9	10,2	25,8	157,6	221,2		2
	Молоко кипячёное	180	200	4,1	5,5	4,2	5,6	6,4	8,6	20,2	24,2		280
2-завтрак	Сок,напиток,нектар	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46		407,408изд5
		472	**527**							411,8	541		
Обед	Икра морковная	40	60	0,6	0,7	0,05	0,06	2,8	3,4	13	17		46
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	200	3,5	5,1	2,6	4,07	10,7	17,8	84	135,4		155изд.7
	Оладьи из печени по Кунцевски с соусом сметанным	50/20	75/30	7,1	9,1	9	13,5	6,8	10,1	123	146		124/237
	Картофельное пюре	110	130	1,5	2,1	3,8	6,6	10,7	13,7	134,1	157		141
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,3	0,6	0	0	20,2	25	82,5	110	35/50	292
	ХлебРжано- пшеничный	40	50	2,3	3	0,3	0,4	14,5	17,3	70,5	94		15
		520	**685**							507,1	659,4		
Уплотнённый Полдник	Суп из овощей с фасолью	150	200	2,4	4,8	1,4	3,1	17,8	25,5	116,6	192,1		148изд7
	Вафли(печенье)	40	55	2,9	2,9	2,3	2,3	37,5	37,5	133	133		602,603
	Кефир,ряженка,варенец	150	200	4,3	5,2	3,6	4,5	6,1	7,3	75	90		406изд5
	Яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,24	0,24	62,66	62,66		306изд7
	Хлеб Умница	30	40	3,1	3,8	0,6	0,7	14,1	16,8	80,4	100,5		16
	Плоды или ягоды свежие	95	100	0,76	0,8	0,56	0,6	14,8	15,6	80	84		90изд5
		465	**595**							508,2	599,6		
Итого:		1457	1807	42,9	55,5	45,35	61,03	203,8	262,9	1407,9	1800	35/50	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые ценности						Энергетическая ценность		Вита-мин С	№ рецептуры
День 6				белки		жиры		углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с луком	130	150	5,4	7,2	5,4	7	34,6	44,2	174	196		298изд5
	Яйца вареные	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,24	0,24	62,66	62,66		187изд5
	Закрытые бутерброды с сыром	30/4/8	40/5/12	4,7	6,7	7,6	8,9	10,2	25,8	157,6	221,2		499изд5
	Чай с сахаром	150	200	0,1	0,1	0,03	0,03	4,6	9,1	20,2	24,2		282
2-завтрак	Сок,напиток,нектар	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46		407,408изд5
		462	527							**460,46**	**550,06**		
Обед	Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнирвки	40	50	0,5	0,78	3,6	4,3	2,2	3,3	50	64		329изд5
	Рассольник ленинградский	150	200	1,3	1,7	3	5,3	8,2	10,9	66	99		53
	Жаркое по-домашнему	110/50	130/70	11,22	15,52	14,27	18,7	28,5	20,3	261	309		95
	Кисель из яблок сушеных	150	200	0,2	0,2	0	0	15,07	20,1	60,7	71	35/50	397изд5
	Хлеб ржано- пшеничный	40	50	2,3	3	0,3	0,4	14,5	17,3	70,5	94		15
		540	700							**508,2**	**637**		
Уплотнённый Полдник	Свекольник	150	200	1,1	1,5	3,2	4,5	4,3	5,7	62	81		67
	Сдоба обыкновенная	60	80	1,4	2,8	0,6	1,2	35,1	54,92	130	258,3		436изд5
	Кефир,ряженка,варенец	150	200	4,3	5,2	3,6	4,5	6,1	7,3	75	90		406изд5
	Хлеб «Умница»	30	40	3,1	3,8	0,6	0,7	14,1	16,8	80,4	100,5		16
	Плоды или ягоды свежие	95	100	0,76	0,8	0,56	0,6	14,8	15,6	80	84		90изд5
		485	620							**431,4**	**517,8**		
Итого:		1487	1847	**42**	**54,88**	**47,5**	**60,83**	**203,41**	**261,66**	**1400,06**	**1800,86**	**35/50**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые ценности						Энергетическая ценность		Вита-мин С	№ рецептуры
День 7				белки		жиры		углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	200	4,6	5,4	6,6	7,8	29,4	35,1	194,4	257,1		194,195
	Бутерброд с маслом	30/4	40/5	2,4	3,4	4,4	7,6	14,9	18,6	139,2	212		1
	Какао с молоком	180	200	1,1	1,4	0,8	1,1	4,2	8,3	56,8	68,6		288
	конфета	20	30	0,8	1,0	9	10,26	7	10,26	60	93,8		
2-завтрак	Сок,напиток,нектар	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46		407,408изд5
		484	**575**							**496,4**	**631,5**		
Обед	Икра свекольная	40	60	0,6	0,8	3,4	4	3,3	4,9	46	58		47
	Борщ с капустой и картофелем	150	200	1	1,4	2,9	3,1	7	9,4	53	69		55
	Плов из курицы	60/110	70/130	6,2	7,08	8,9	12	15,1	16,9	160	193		134/135
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	200	0,2	0,34	-	-	10,1	20,1	97,7	131	35/50	403изд7
	Хлеб ржано- пшеничный	40	50	2,3	3	0,3	0,4	14,5	17,3	70,5	94		15
		550	**710**							**427,2**	**545**		
Полдник	Запеканка из творога с морковью с молочным соусом	130/20	150/30	12,9	17,7	5,2	6,64	41,17	55,34	166,4	190,6		233/239
	Суп картофельный с крупой	150	180	1,6	2,2	1,5	2,1	11,3	15,1	95,1	158,5		60
	Кефир,ряженка,варенец	150	180	4,3	5,2	3,6	4,5	6,1	7,3	75	90		406изд5
	Хлеб Умница	30	40	3,1	3,8	0,6	0,7	14,1	16,8	80,4	100,5		16
	Плоды или ягоды свежие	95	100	0,76	0,8	0,56	0,6	14,8	15,6	80	84		90изд5
		575	**680**							**548,9**	**623,6**		
Итого:		1609	1965	**42,4**	**54,02**	**47,9**	**60,9**	**203,87**	**261,1**	**1424,5**	**1800,1**	**35/50**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые ценности						Энергетическая ценность		Вита-мин С	№ рецептуры
День 8				белки		жиры		углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Каша полтавская(пшеничная) молочная жидкая	150	200	3,8	5,1	5,9	8,8	17,6	27,0	118,8	138,2		199
	Бутерброд с повидлом	30/4/8	40/5/10	1,03	2,04	3,46	5,04	10,84	13,4	104,6	159,3		4
	Кофейный напиток на молоке	180	200	1,1	1,4	0,8	1,1	4,2	8,3	56,8	68,6		286
2-завтрак	Сок,напиток,нектар	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46		407,408изд5
		472	**555**							**326,2**	**412,1**		
Обед	Морковь отварная	40	60	0,6	0,9	2	3,1	2,9	4,3	32	48		16
	Суп картофельный с бобовыми	150	200	1,7	2,1	2,6	3,4	7,9	9,3	55	77		68 изд.5
	Голубцы ленивые с томатным соусом	100/20	120/30	6,2	7,08	8,9	10	15,1	16,9	160	193		122изд5/236 изд5
	Картофель отварной с маслом	70/3	80/4	1,5	2,7	3,8	4,6	16,7	25,6	134,1	156,3		204
	Кисель из яблок	150	200	0,6	0,8	0,09	0,12	24,6	32,8	100,5	134	**35/50**	301
	Хлеб Ржано- пшеничный	40	50	2,3	3	0,3	0,4	14,5	17,3	70,5	94		15
		573	**744**							**552,1**	**702,3**		
Полдник	Суфле рыбное	150	200	10,57	12,78	7,15	9,18	16,16	21,8	115,7	157,1		86
	Булочка домашняя	60	80	4,08	6,1	7,4	9,1	26,9	35,4	167,3	256,8		272
	Кефир,ряженка,варенец	180	200	4,3	5,2	3,6	4,5	6,1	7,3	75	90		406изд5
	Хлеб Умница	30	40	3,1	3,8	0,6	0,7	14,1	16,8	80,4	100,5		16
	Плоды или ягоды свежие	95	100	0,76	0,8	0,56	0,6	14,8	15,6	80	84		90изд5
		515	**620**							**522,4**	**688,4**		
Итого:		1560	1919	**42,18**	**54,3**	**47,3**	**60,74**	**203,3**	**261,9**	**1400,7**	**1802,8**	35/50	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые ценности						Энергетическая ценность		Вита-мин С	№ рецептуры
День 9				белки		жиры		углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Каша овсяная из «Геркулес» молочная вязкая	150	200	3,8	5,2	6,9	7,8	28,7	33,0	206,4	257,8		184
	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/8	40/5/12	4,7	6,7	7,6	8,9	10,2	25,8	157,6	221,2		2
	Чай с молоком и сахаром	180	200	1,1	1,4	0,8	1,1	4,2	8,3	56,8	68,6		283
2-завтрак	Сок,напиток,нектар	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46		407,408изд5
		472	557							**466,8**	**593,6**		
Обед	Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки	40	50	0,5	0,78	3,6	4,3	2,2	3,3	43	64		329изд5
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1	1,4	2,9	3,1	7	9,4	53	69		52
	Оладьи из печени по-Кунцевски с соусом сметанным	50/20	75/30	7,1	9,1	9	13,5	6,8	10,1	123	146		124/237
	Макаронные изделия отварные	110	130	4,46	5,2	3,2	3,92	20,7	29,6	100,6	133		215
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,3	0,6	0	0	20,2	25	82,5	110	35/50	292
	Хлеб ржано- пшеничный	40	50	2,3	3	0,3	0,4	14,5	17,3	70,5	94		15
		570	710							**509,6**	**593**		
Полдник	Рагу овощное с мясом	120/30	160/40	7,1	9,3	6	11,18	7	11,3	150	207,4		Ттк 7
	Вареники ленивые	130	150	2,9	2,9	2,3	2,3	27,5	31,4	100	133		228
	Кефир,ряженка,варенец	150	200	4,3	5,2	3,6	4,5	6,1	7,3	75	90		406изд5
	Хлеб «Умница»	30	40	3,1	3,8	0,6	0,7	14,1	16,8	80,4	100,5		16
	Плоды или ягоды свежие	95	100	0,76	0,8	0,56	0,6	14,8	15,6	80	84		90изд5
		555	690							**489,4**	**614,9**		
Итого:		1597	1957	**43,06**	**53,86**	**47,4**	**60,9**	**203,2**	**261,1**	**1403,1**	**1801,5**	**35/50**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые ценности						Энергетическая ценность		Витамин С	№рецептуры
День 10				белки		жиры		углеводы					
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	200	4,3	6,1	4,7	6,6	27,6	36,7	121,3	171,82		197
	Бутерброд с маслом	30/4	40/5	2,4	3,4	3,4	5,6	14,9	18,6	139,2	212		1
	Молоко кипячёное	180	200	4,1	5,5	4,2	5,6	6,4	8,6	20,2	24,2		280
2-завтрак	Сок,напиток,нектар	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46		407,408изд5
		464	**545**							**326,7**	**454,02**		
Обед	Свекла отварная	40	60	0,5	0,7	1,6	2,16	4,02	5,4	33	44		17
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	130/20	170/30	1,3	1,7	3	4,3	8,2	10,9	66	99		71изд5
	Картофельное пюре	120	150	2,4	3,1	3,7	4,6	16,1	20,1	109	137		141
	Котлета рыбная.Соус сметанный	50/20	70/30	10,9	12,71	9,23	11,7	18,5	20,3	131	159		82/237
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	200	0,2	0,34	-	-	10,1	20,1	97,7	131	35/50	403изд5
	Хлеб ржано- пшеничный	40	50	2,3	3	0,3	0,4	14,5	17,3	70,5	94		15
		560	**740**							**528,5**	**669,57**		
Полдник	Омлет натуральный	130	150	2,2	3,1	3,06	4,08	8,2	10,26	110,6	154,2		222
	Вафли (печенье)	45	55	3,9	4,5	5,9	6,1	29,6	35,8	200,1	250,6		602,603
	Кефир, ряженка, варенец	180	200	4,3	5,2	3,6	4,5	6,1	7,3	75	90		406изд5
	Хлеб «Умница»	30	40	3,1	3,8	0,6	0,7	14,1	16,8	80,4	100,5		16
	Плоды или ягоды свежие	95	100	0,76	0,8	0,56	0,6	14,8	15,6	80	84		90изд5
		480	**545**							**550,1**	**679,3**		
Итого:		1504	1830	**43,8**	**55,58**	**47,8**	**61,54**	**203,62**	**261,69**	**1405,3**	**1800,89**	**35/50**	

Пищевая энергетическая ценность за каждый день и за 10 дней

	белки		*жиры*		*углеводы*		*Энергетическая ценность*	
	ясли	*сад*	*ясли*	*сад*	*ясли*	*сад*	*ясли*	*сад*
Итого за первый день	42,0	54,2	47,84	61,27	203,4	260,4	1512	1854
Итого за второй день	42,42	54,5	46,54	60,36	203,7	261,6	1567	1937
Итого за третий день	42,4	54	47,66	61,6	203	261,8	1499	1825
Итого за четвертый день	42,8	54,6	47,3	59,22	202,56	261,2	1577	1965
Итого за пятый день	42,9	55,5	45,35	61,03	203,8	262,9	1457	1807
Итого за шестой день	**42**	**54,88**	**47,5**	**60,83**	**203,41**	**261,66**	**1487**	**1847**
Итого за седьмой день	**42,4**	**54,02**	**47,9**	**60,9**	**203,87**	**261,1**	**1609**	**1965**
Итого за восьмой день	**42,18**	**54,3**	**47,3**	**60,74**	**203,3**	**261,9**	**1560**	**1919**
Итого за девятый день	**43,06**	**53,86**	**47,4**	**60,9**	**203,2**	**261,1**	**1597**	**1957**
Итого за десятый день	**43,8**	**55,58**	**47,8**	**61,54**	**203,62**	**261,69**	**1504**	**1780**
Итого за весь период	425,96	545,44	472,59	608,39	2033,86	2615,35	15369	18856
Среднее значение за период	42,6	54,5	47,2	60,8	203,3	261,5	1536,9	1885,6

Расход продуктов на 1 ребенка в день, за 10 дней (в нетто)

Название продукта	*1 день*	*2 день*	*3 день*	*4 день*	*5 день*	*6 день*	*7 день*	*8 день*	*9 день*	*10 день*	*За 10 дней*	*На 1 ребенка*
Молоко	360/400	450/550	280/380	340/360	400/400	450/550	550/400	490/560	480/550	300/350	3900/4500	390/450
Творог	-	75/100		75/100			75/100	-	75/100		300/400	30/40
Сметана	3/5	10/13	9/11	9/11	9/11	12/13	12/14	6/8	10/12	10/12	90/110	9/11
Сыр		10/15			10/15	10/15		-	10/15		40/60	4/6
Мясо	30/30	70/80	30/40	70/80	40/40	70/80	40/40	70/80	50/50	30/30	500/550	50/55
Птица	100/120	-					100/120	-			200/240	20/24
Рыба			105/117,5	-	30/35			80/100	-	105/117,5	320/370	32/37
Печень гов.	100/125				-	-			100/125		200/250	20/25
Яйцо	20	20	75	10	60	70	10	50	20	65	40	1
Масло сливочное	18/21	18/21	18/21	18/21	18/21	18/21	18/21	18/21	18/21	18/21	180/210	18/21
Масло растительное	9/11	9/11	9/11	9/11	9/11	9/11	9/11	9/11	9/11	9/11	90/110	9/11
Фрукты свежие	95/100	95/100	95/100	95/100	95/100	95/100	95/100	95/100	95/100	95/100	950/1000	95/100
Фрукты сухие	11/13	13/19	11/13	-	11/13	11/13	11/13	-	11/13	11/13	90/110	9/11
Соки	100/100	100/100	100/100	100/100	100/100	100/100	100/100	100/100	100/100	100/100	1000/1000	100/100
Кондитерские изделия	8/10		20/30	8/10	28/55	-	20/30	8/10	-	28/55	120/200	12/20
Хлеб ржаной	40/50	40/50	40/50	40/50	40/50	40/50	40/50	40/50	40/50	40/50	400/500	40/50
Хлеб пшеничный	60/80	60/80	60/80	60/80	60/80	60/80	60/80	60/80	60/80	60/80	600/800	60/80
Мука	4047	10/12	35/40	15/20	4/5	40/42	20/31	40/45	40/42	4/5	250/290	25/29
Крупы	7/10	49/70	7/10	20/25	35/40	40/50	47/80	30/40	25/30	40/75	300/430	30/43
Макаронные изделия	35/50		-	10/20		-	-		35/50		80/120	8/12
Сахар	25/30	25/30	25/30	25/30	25/30	25/30	25/30	25/30	25/30	25/30	250/300	25/30
Крахмал		5/7		5/8		5/7		5/8	-		20/30	2/3
Чай	1,25/1,5	-	-	1,25/1,5	-	1,25/1,5	-	-	1,25/1,5		5/6	0,5/0,6
Кофе		-	5/6			-		5/6		-	10/12	1/1,2
Какао		2,5/3		-			2,5/3			-	5/6	0,5/0,6
Дрожжи	1/1,3		1/1,3		-	1/1,2		1/1,2		-	4/5	0,4/0,5
Соль	3/5	3/5	3/5	3/5	3/5	3/5	3/5	3/5	3/5	3/5	30/50	3/5
Овощи	180/220	180/220	180/220	180/220	180/220	180/220	180/220	180/220	180/220	180/220	1800/2200	180/220
картофель	160/200	90/100	90/100	70/80	160/200	160/200	70/80	120140	130/200	90/100	1200/1400	120/140