





**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МКДОУ д.с. «Теремок»  
*С.В. Терещенко*  
«*01*» *сентября* 2022г.



**Примерное 10-дневное меню  
детского сада «Теремок»  
С 1 до 3 лет  
Весенне- летний период**

**с. Родино**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой пшенной Бутерброд со сливочным маслом Чай с сахаром Печенье Итого:	150гр 40гр 180гр 50гр 420гр	3.61 2,44 10.8 3,7 20.55	3.81 7.77 2.75 5,0 19.33	12.62 14,62 11.7 38,1 77.04	99.3 136 44.35 149 428.65	0.69 0 5.4 0 6.09	№ 1 №8 1 №77
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	150гр	0.75	0	21	84	6	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с рыбными консервами Плов из курицы Огурец свежий Кисель + вит С Хлеб пшеничный + ржаной Итого:	180 180гр 40гр 180гр 50/50гр 680гр	6.19 16.74 0.32 0 7,2 30.45	6.04 1.89 0.04 0 1,3 9.27	10.31 35.37 1.12 17.64 49 113.44	120.42 389.7 6 72 220 808.12	6.55 0.68 4 30 41.23	№ 21 № 43 № 75
<b>Полдник</b>	Плюшка новомосковская Какао с молоком Итого:	80гр 180гр 260гр	5.86 3.78 9.64	4.17 3.25 7.42	37.24 15.55 52.79	211.55 106.79 318.34	0 1.44 1,44	№ 86 № 67
<b>Итого за первый день</b>		1510гр	61.39	36	287.72	1639.11	54.76	
<b>Приём пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энергетическая ценность</b>	<b>Витамин С</b>	<b>№ Рецептуры</b>

						ккал		
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой кукурузной Бутерброд со сливочным маслом и сыром Чай с сахаром  Итого:	150гр 45гр 180гр  375гр	3.61 4.72 10.8  19.13	3.81 6.88 2.75  13.44	12.63 14.56 11.7  38.89	99.3 139 44.35  282.65	0.69 0,07 5.4  6.16	№ 1 № 62 № 77
<b>Завтрак 2</b>	Фрукт	100гр	0,2	0	24	92	10	
<b>Обед</b>	Борщ на мясном бульоне со сметаной Жаркое по-домашнему Овощи свежие Компот из свежих плодов + вит С Хлеб пшеничный + ржаной  Итого:	180 180гр 40гр 180гр 50/50гр  680гр	2.77 22.03 0.56 0,14 6,8  32.27	1.56 5.65 2.03 0,14 0,7  10.08	4.78 19.58 3.46 21.49 39,7  89.01	158.48 217.06 34.36 87.84 220  717.74	8,98 7.68 13.98 1.54 0  32.18	№ 7 № 27  № 73
<b>Полдник</b>	Блинчики со сгущенным молоком Кофейный напиток с молоком  Итого:	80 20 180гр  280гр	21,9 1.44 2.8  26.14	16,2 1.7 2.39  20.29	30,2 11.2 12.76  54.16	148.36 63 84  295.36	0,4 0.5 1.17  2.07	№ 82  № 71
<b>Итого за второй день</b>		1430	77.91	43.81	206.06	1387.75	50.41	
<b>Приём пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энергетическая ценность ккал</b>	<b>Витамин С</b>	<b>№ Рецептуры</b>



<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	180гр	4.53	4.2	13.68	110.7	0,69	№ 3 № 81 № 79
	Бутерброд с маслом	40	2.44	7,55	14,62	136	0,	
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180гр	2.57	1,74	18.59	100.8	0.34	
	Печенье	50	3.7	5	38.1	141	0	
	Итого:	450гр	13.24	18.49	84.99	488.5	1,03	
<b>Завтрак 2</b>	Фрукт	100гр	0,2	0	24	92	1.8	
<b>Обед</b>	Щи со сметаной	180гр	1.51	1.2	6.64	144.38	17.76	№ 11 № 45 № 55 № 102 № 73
	Рыба запеченная	60	8.17	4.47	5.83	96	0.48	
	Каша перловая	120гр	3.36	3.51	21.51	133.59	0.68	
	Соус томатный	30гр	0,36	0.9	2.93	21.36	0,66	
	Компот из свежих плодов + вит С	180гр	0,14	0.14	21.49	87.84	1.54	
	Помидор свежий	40гр	0.24	0.08	1.76	8.8	5.6	
	Хлеб пшеничный + ржаной	50/50гр	6,8	0,7	26,7	220		
Итого:	710гр	20.58	10.92	86.51	711.37	26.72		
<b>Полдник</b>	Пудинг манный	120гр	4.16	7.03	39.14	236.79	0,03	№ 92 № 67
	Какао с молоком	180гр	3.78	3.25	15.55	106.79	1.44	
	Итого:	300гр	7.94	10.28	54.69	343.58	1.47	
<b>Итого за четвёртый день</b>		1560	41.96	39.77	250.54	1635.45	31.02	
<b>Приём пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энергетическая ценность ккал</b>	<b>Витамин С</b>	<b>№ Рецептуры</b>
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой ячневый	150гр	3.61	3.81	12.63	99.3	0.69	№ 1 № 62 № 77
	Бутерброд с маслом с сыром	45	4.72	6.88	14.56	139	0.07	
	Чай с сахаром	180гр	10.8	2.75	11.7	44.35	5.4	

	Итого:	375гр	19.13	13.44	38.89	282.65	6.16	
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	180гр	0.75	0	21	84	6.0	
	Суп картофельный с крупой гречневой	180гр	1.8	2.01	12.24	174.43	5.94	№ 19
	Рагу из овощей с мясом отварным	180гр	13.14	8.28	12.24	198	11.23	№ 59
	Компот из сухофруктов + вит С	180гр	0,39	0.01	24.98	101.7	0,36	№ 64
	Хлеб пшеничный + ржаной	50/50гр	6,8	0,7	26,7	220		
	Итого:	640гр	22.13	11	76.16	694.13	17.53	
<b>Полдник</b>	Ватрушка с творогом	80гр	4.4	2.08	45.6	218.4	1.8	№ 93
	Снежок	180гр	5.04	4.5	19.8	140.4	1.4	
	Итого:	260гр	9.44	6.58	65.4	358.8	3.2	
<b>Итого за пятый день</b>		1455	51.45	31.02	201.42	1419.58	32.89	
<b>Приём пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энергетическая ценность ккал</b>	<b>Витамин С</b>	<b>№ Рецептуры</b>
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с рисовой крупой	150гр	3.61	3.81	12.63	99.3	0,69	№ 1
	Бутерброд с маслом	40гр	2,44	7.55	14,62	136	0	№8 1
	Чай с лимоном	180гр	0.12	0.01	10.2	41	2.8	№ 69
	Кондитерские изделия	50гр	1,6	1,4	40,1	171		
	Итого:	450гр	7.77	12.77	77.55	447.3	3.49	
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	180гр	0.75	0	21	84	6	



<b>Обед</b>	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	180гр	3.04	1.71	11.01	85.26	6.57	№ 13
	Каша гречневая рассыпчатая	120гр	9.3	6.1	45.4	256.8	0	№ 48
	Гуляш из говядины	80	13.19	13.36	2.6	183.12	0.84	№ 101
	Кисель + вит С	180гр	0	0	17.64	72	27	№ 75
	Хлеб пшеничный + ржаной	50/50гр	6,8	1,2	46,4	220		
Итого:	660гр	32.33	22.37	123.05	817.18	34.41		
<b>Полдник</b>	Макароны с сыром	150гр	12.38	13.34	30.28	290.66	1,95	№ 35
	Хлеб пшеничный	30гр	3,4	0,4	20,9	60		
	Какао с молоком	180гр	3.78	3.25	15.55	106.79	1.44	№ 67
Итого:	360гр	19.56	17.36	66.73	457.45	3.39		
<b>Итого за шестой день</b>		1650гр	60.41	54.21	288.33	1805.93	47.29	
<b>Приём пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энергетическая ценность ккал</b>	<b>Витамин С</b>	<b>№ Рецептуры</b>
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный манный	150гр	3.61	3.81	12.63	99.3	0.69	№ 1
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4.72	6.88	14.52	139	0,07	№ 62
	КОфейный напиток со сгущенным молоком	180гр	2.57	1,74	18.59	100.8	0.34	№ 79
	Итого:	375	10.9	12.43	45.74	339.1	1.1	
<b>Завтрак 2</b>	Фрукт	100гр	0,4	0	10,7	42	5,0	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с гороховой крупой	180гр	1.8	2.01	12.24	74.34	5.94	№ 19
	Биточки	60гр	9.31	7.06	9.64	139	0,09	№ 31

	Пюре картофельное Соус томатный Хлеб пшеничный +ржаной Овощи свежие Компот из сухофруктов + вит С  Итого:	120гр 30гр 50/50гр 40 180гр  710гр	2.6 0,36 6,8 0.56 0,39  21.82	3.74 0,9 1,2 2.03 0,01  16.95	6.43 2.93 46,4 3.46 24.98  106.8	99.12 21.36 220 34.36 101.7  689.88	2.5 0,66 0 13.98 0,36  23.53	№ 39 № 102   № 64
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога с рисом Чай с сахаром  Итого:	150гр 180гр  330гр	22.09 10.8  32.89	14.91 2.75  17.66	28.39 11.7  40.09	336 44.35  380.35	0.28 5.4  5.68	№ 91 № 77
<b>Итого за седьмой день</b>		1515гр	66.01	47.04	203.33	1451.33	35.31	
<b>Приём пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энергетическая ценность ккал</b>	<b>Витамин С</b>	<b>№ Рецептуры</b>
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с геркулесовой крупой Бутерброд с маслом Чай с лимоном Печенье Итого:	150гр 40 180 50 420гр	3.61 2,44 0,12 3.7 9.87	3.81 7.55 0.01 5.0 16.37	12.63 14,62 10.2 38.1 76.35	99.3 136 41 149 425.3	0.69 0 2.8 0 7.44	№ 1 № 81 № 69
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	180гр	0.75	0	21	84	6	
<b>Обед</b>	Суп крестьянский со сметаной Каша ячневая рассыпчатая Тефтели мясные Компот из свежих плодов + вит С Хлеб пшеничный + ржаной	180гр 120гр 60 180гр 50/50гр	2.17 3.6 4.06 0,14 6,8	1.45 3.6 4.51 0.14 1,2	11.88 20.96 5.14 21.49 46,4	182.87 132.8 77.5 87.84 220	6.37 0.68 0.22 1.54 0	№ 15 №53 № 51 № 73

	Итого:	640гр	16.74	10.9	105.87	701.01	8.81	
<b>Полдник</b>	Булочка дорожная	80	5,42	11.16	47.71	289.6	0,44	№ 84
	Кофейный напиток с молоком	180гр	2.8	2.39	12.76	84	1.17	№ 71
	Итого:	260гр	8.22	13.55	61.89	373.6	1.61	
<b>Итого за восьмой день</b>		1500гр	35.58	40.82	265.11	1583.91	23.86	
<b>Приём пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энергетическая ценность ккал</b>	<b>Витамин С</b>	<b>№ Рецептуры</b>
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша Дружба	150гр	4.74	7.63	19.75	167.37	0.67	№ 5
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4.72	6.88	14.56	139	0,07	№ 62
	Чай с сахаром	180гр	10.8	2.75	11.7	44.35	6	№ 77
	Итого:	375гр	20.26	17.26	46,01	350.72	6.74	
<b>Завтрак 2</b>	Фрукт	100гр	0,4	0	11,3	46	0	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с пельменями	180гр	3,31	2.86	12.79	90.18	6.87	№23
	Рыба, тушенная с овощами	60гр	6.12	3.3	2.76	65.28	0.9	№ 41
	Каша перловая рассыпчатая	120гр	3.36	3.51	21.51	133.59	0.68	№ 55
	Соус томатный	30гр	0,36	0,9	2.93	21.36	0,66	№ 102
	Компот из сухофруктов + вит С	180гр	0,39	0.01	24.98	101.7	0,36	№ 64
	Огурец свежий	40гр	0.32	0.04	1.12	6	4	
	Хлеб пшеничный +ржаной	50/50гр	7,2	1,3	49	220		
	Итого:	675гр	21.06	9.81	115.09	638.11	13.47	

<b>Полдник</b>	Пироги с повидлом Какао с молоком  Итого:	80 180гр  260гр	4.72 3.78  8.5	2.48 3.25  5.73	43.68 15.55  59.23	212 106.79  318.79	0,06 1.44  1,5	№ 90 № 67
<b>Итого за девятый день</b>		1410гр	50.22	32.8	231.63	1353.62	21.71	
<b>Приём пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энергетическая ценность ккал</b>	<b>Витамин С</b>	<b>№ Рецептуры</b>
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с кукурузной крупой Бутерброд с маслом Кофейный напиток с молоком сгущенным Вафли Итого:	150гр 40 180гр 50 520гр	3.61 2,44 2.57 2.25 10.87	3.81 7.55 1,74 11 24.1	12.63 14,62 18.59 33 78.84	99.3 136 100.8 245 581.1	0.69 0 0.34 1.03	№ 1 № 81 № 79
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	180гр	0.75	0	21	84	6	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с рисовой крупой Гуляш из говядины Макаронные изделия отварные с маслом Компот из свежих плодов + вит С Хлеб пшеничный + ржаной Помидор свежий  Итого:	180гр 80гр 120гр 180гр 50/50гр 40гр  700гр	1.8 13.19 4.39 0,14 7,2 0.24  26.96	2.01 13.36 3.37 0.14 1,3 0.08  20.26	12.24 2.6 21.09 21.49 49 1.76  108.18	74.34 183.12 132.38 87.84 220 8.8  705.88	5.94 0,84 0 1.54 5.6  13.92	№19 № 101 № 33 № 73





Итого за десятый день		1730гр	48.31	57.92	258.45	1734.23	37.21	
Приём пищи		Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность( ккал)		
Итого за весь период		15235	547.99	414.76	2424.9	15444.36		
Среднее значение за период		1523.5	54.799	41.476	242.49	1544.436		

Заведующий МКДОУ детский сад «Теремок»

  
----- Терещенко С. В.

Старшая медсестра МКДОУ детский сад «Теремок»

  
----- Госниц О. В.

Повара МКДОУ детский сад «Теремок»

  
----- Харькина И. Г.

  
----- Рычка Ю.С.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МКДОУ д. с «Теремок»

С.В. Терещенко

2022г.



**Примерное 10-дневное меню  
детского сада «Теремок»  
С 3 до 7 лет  
Весенне- летний период**

**с. Родино**



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой пшенной	200гр	4,82	5.08	16.84	132.4	0	№ 1
	Бутерброд со сливочным маслом	40гр	2,44	7.77	14,62	136	0	№8 1
	Чай с сахаром	200гр	12	3.06	13	49.2	6	№78
	Печенье	50гр	3,7	5,0	38,1	149	0	
	Итого:	490гр	22.96	20.91	82.56	466.6	6	
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	200гр	1	0	28	112	8	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6.88	6.72	11.46	133.8	7.28	№ 22
	Плов из курицы	200гр	18.6	2.1	39.3	433	0.76	№ 44
	Огурец свежий	60гр	0.48	0.12	1.68	56.3	6	
	Кисель + вит С	200гр	0	0	19.6	80	30	№ 76
	Хлеб пшеничный + ржаной	50/50гр	7,2	1,3	49	220		
Итого:	760гр	33.16	10.24	121.04	875.8	44.04		
<b>Полдник</b>	Плюшка новомосковская	80гр	5.86	4.17	37.24	211.55	0	№ 86
	Какао с молоком	200гр	4.2	3.62	17.28	118.66	1.6	№ 68
	Итого:	280гр	10,06	7.79	54.52	330.21	1,6	
<b>Итого за первый день</b>		1730гр	67.72	38.94	286.12	1784.61	59.64	
<b>Приём пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энергетическая ценность ккал</b>	<b>Витамин С</b>	<b>№ Рецептуры</b>



<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой геркулесовый Бутерброд с маслом с сыром Чай с лимоном Итого:	200гр 60 200 460гр	4.82 6.3 0.14 11.26	5.08 9.17 0.02 14.27	16.84 19.41 11.34 47.59	132.4 185.33 45.46 363.19	0.2 0 3.14 3,34	№ 2 № 61 № 70
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	200гр	1	0	28	112	8	
<b>Обед</b>	Суп с клецками на курином бульоне Пюре гороховое Котлета Соус красный основной Компот из сухофруктов + вит С Хлеб пшеничный + ржаной Итого:	200гр 150гр 80гр 30гр 200гр 50/50гр 760гр	5.1 17.25 12.42 0,36 0,44 6,08 41.65	1.72 1.2 9.42 0,9 0.02 0,7 13.96	16,9 43.2 12.85 2.93 27.76 39,6 143.24	114.24 242 185.33 21.36 113 220 919.69	4.24 0,1 0,12 0,6 0,4 0 5.46	№ 18 № 58 № 32 № 102 № 63
<b>Полдник</b>	Яйцо отварное Зефир Чай с молоком Итого	40гр 30 200гр 270гр	5.08 0.3 3.54 8.92	4.6 - 3.1 7.7	0.28 24.45 15.08 52.52	63 93 102.66 259.04	- 1.58 1.58	№83 №85 № 65
<b>Итого за третий день</b>		1690	62.83	91.73	258.64	1653.54	18.38	
<b>Приём пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энергетическая ценность ккал</b>	<b>Витамин С</b>	<b>№ Рецептуры</b>
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200гр	6.04	5.6	18.24	147.6	0,92	№ 4

	Бутерброд с маслом Кофейный напиток со сгущенным молоком Печенье Итого:	40 200гр 50 490гр	2.44 2.86 3.7 27.04	7,55 1,94 5 20.09	14,62 20.66 38.1 91.62	136 112 141 536.6	0, 0.38 0 1,7	№ 81 № 80
<b>Завтрак 2</b>	Фрукт	100гр	0,2	0	24	92	1.8	
<b>Обед</b>	Щи со сметаной Рыба запеченная Каша перловая Соус томатный Компот из свежих плодов + вит С Помидор свежий Хлеб пшеничный + ржаной  Итого:	200гр 80 150гр 30гр 200гр 60гр 50/50гр  760гр	1.68 10.89 4,2 0,36 0,16 0.36 6,8  24.45	1.34 5.96 4.39 0.9 0.16 0.12 0,7  13.51	7.38 7.78 26.89 2.93 23.88 2.64 26,7  98.2	149.32 128 166.99 21.36 97.6 13.2 200  796.17	0.04 0.64 0.85 0,66 1.72 8.4  12.31	№ 12 № 46 № 56 № 102 № 74
<b>Полдник</b>	Пудинг манный Какао с молоком  Итого:	120гр 200гр  320гр	4.16 4.2  8.36	7.03 3.62  10.65	39.14 17.28  56.42	236.79 118.66  355.45	0,03 1.6  1.63	№ 92 № 68
<b>Итого за четвёртый день</b>		1670	60.25	44.25	270.24	1780.22	17.44	
<b>Приём пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энергетическая ценность ккал</b>	<b>Витамин С</b>	<b>№ Рецептуры</b>
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой ячневый Бутерброд с маслом с сыром Чай с сахаром  Итого:	200гр 60 200гр  460гр	4.82 6,3 12  23.12	5.08 4,3 3.06  12.44	16.84 19.41 13  49.25	132.4 185.33 49.28  367.01	0.92 0.09 0,6  1.61	№ 2 № 61 № 78

<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	200гр	1	0	28	112	8.0	
	Суп картофельный с крупой гречневой	200гр	2	2.24	13.6	182.6	6.6	№ 20
	Рагу из овощей с мясом отварным	220гр	16.06	10.12	14.96	242	12.53	№ 60
	Компот из сухофруктов + вит С	200гр	0,44	0.02	27.76	113	0,4	№ 63
	Хлеб пшеничный + ржаной	50/50гр	6,8	0,7	26,7	220		
	Итого:	720гр	25.3	13.08	83.02	756.7	19.51	
<b>Полдник</b>	Ватрушка с творогом	80гр	4.4	2.08	45.6	218.4	1.8	№ 93
	Снежок	200гр	5.6	5	22	156	1.4	
	Итого:	280гр	10	7.08	67.6	374.4	3.2	
<b>Итого за пятый день</b>		1660	59.42	32.6	227.87	1611.01	32.34	
<b>Приём пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энергетическая ценность ккал</b>	<b>Витамин С</b>	<b>№ Рецептуры</b>
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с рисовой крупой	200гр	4.82	5.08	16.84	132.4	0,92	№ 2
	Бутерброд с маслом	40гр	2,44	7.55	14,62	136	0	№8 1
	Чай с лимоном	200гр	4.2	3.62	17.28	118.66	1.6	№ 68
	Кондитерские изделия	50гр	1,6	1,4	40,1	171		
	Итого:	490гр	13.06	17.65	88.84	558.06	2.52	
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	200гр	1	0	28	112	-	

<b>Обед</b>	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200гр	3.3	1.9	12.24	94,74	5,3	№ 14
	Каша гречневая рассыпчатая	150гр	10.26	6.66	49.68	298.8	0	№ 49
	Гуляш из говядины	100	16.49	16.7	3.26	228.9	1.05	№ 100
	Кисель + вит С	200гр	0	0	19.6	80	30	№ 76
	Хлеб пшеничный + ржаной	50/50гр	6,8	1,2	46,4	220		
Итого:	750гр	36.93	26.46	118.94	850,44	31.05		
<b>Полдник</b>	Макароны с сыром	150гр	12.38	13.34	30.28	290.66	1,95	№ 35
	Хлеб пшеничный	30гр	3,4	0,4	20,9	60		
	Какао с молоком	200гр	4.2	3.62	17.28	118.66	1.6	№ 68
	Итого:	380гр	19.98	17.36	68.46	469.32	3.55	
<b>Итого за шестой день</b>		1820гр	70.97	61.47	304.24	1999.82	37.12	
<b>Приём пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энергетическая ценность ккал</b>	<b>Витамин С</b>	<b>№ Рецептуры</b>
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный манный	200гр	4.82	5.08	16.84	132.4	0.92	№ 2
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6.3	9.17	19.41	185.33	0,09	№ 61
	КОфейный напиток со сгущенным молоком	200гр	2.86	1,94	20.66	112	0.38	№ 80
	Итого:	460	13.98	16,19	56,91	429.73	1.39	
<b>Завтрак 2</b>	Фрукт	100гр	0,4	0	10,7	42	5,0	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с гороховой крупой	200гр	2	2.24	13,6	82.6	6.6	№ 20
	Биточки	80гр	12.42	9,42	12.85	185.33	0,12	№ 32
	Пюре картофельное	150гр	3.25	4.68	8.04	123.9	3.13	№ 40

	Соус томатный Хлеб пшеничный +ржаной Овощи свежие Компот из сухофруктов + вит С	30гр 50/50гр 60 200гр	0,36 6,8 0.84 0,44	0,9 1,2 3.04 0,02	2.93 46,4 5.19 27.76	21.36 220 51.54 113	0,66 0 20.97 0,4	№ 102   № 63
	Итого:	820гр	26.11	21,5	116.77	797.73	31.88	
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога с рисом Чай с сахаром	150гр 200гр	22.09 12	14.91 3.06	28.39 13	336 49.28	0.28 6	№ 91 № 78
	Итого:	350гр	34.09	17.97	41.39	385.28	6.28	
<b>Итого за седьмой день</b>		1730гр	74.58	55.66	225.77	1654.74	44.55	
<b>Приём пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энергетическая ценность ккал</b>	<b>Витамин С</b>	<b>№ Рецептуры</b>
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с геркулесовой крупой Бутерброд с маслом Чай с лимоном Печенье	200гр 40 200 50	4.82 2,44 0,14 3.7	5.08 7.55 0.02 5.0	16.84 14,62 11.34 38.1	132.4 136 45.56 149	0.92 0 3.14 0	№ 2 № 81 № 70
	Итого:	490гр	11.1	17.65	80.9	462.96	3,95	
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	200гр	1	0	28	112	8	
<b>Обед</b>	Суп крестьянский со сметаной Каша ячневая рассыпчатая Тефтели мясные Компот из свежих плодов + вит С Хлеб пшеничный + ржаной	200гр 150гр 80 200гр 50/50гр	2.42 4.5 5.42 0,16 6,8	1.62 4.5 6.02 0.16 1,2	13.2 26.2 6.86 23.88 46,4	192.08 166 103.33 97.6 220	7,08 0.85 0.3 1.72 0	№ 16 №54 № 50 № 74

	Итого:	730гр	19.3	13.5	116.54	779.01	9.95	
<b>Полдник</b>	Булочка дорожная	80	5,42	11.16	47.71	289.6	0,44	№ 84
	Кофейный напиток с молоком	200гр	3.12	2.66	14.18	93.34	1.3	№ 72
	Итого:	280гр	8.54	13.82	61.89	382.94	1.74	
<b>Итого за восьмой день</b>		1700гр	39.94	44.97	287.33	1736.91	23.64	
<b>Приём пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энергетическая ценность ккал</b>	<b>Витамин С</b>	<b>№ Рецептуры</b>
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша Дружба	200гр	4.74	7.63	19.75	167.37	0.67	№ 5
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6.3	9.17	19.41	185.33	0,09	№ 61
	Чай с сахаром	200гр	12	3.06	13	49.28	6	№ 78
	Итого:	460гр	10,8	12,8	46,4	343	1,19	
<b>Завтрак 2</b>	Фрукт	100гр	0,4	0	11,3	46	0	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с пельменями	200гр	3,68	3.18	14.22	100.2	7.64	№24
	Рыба, тушенная с овощами	80гр	8.16	4.4	3.68	87.04	1.2	№ 42
	Каша перловая рассыпчатая	150гр	4,5	4.5	26.2	166	0.8	№ 54
	Соус томатный	30гр	0,36	0,9	2.93	21.36	0,66	№ 102
	Компот из сухофруктов + вит С	200гр	0,44	0.02	27.76	113	0,4	№ 63
	Огурец свежий	60гр	0.48	0.06	1.68	9	6	
	Хлеб пшеничный +ржаной	50/50гр	7,2	1,3	49	220		
	Итого:	820гр	24.82	14.36	125.47	816.6	16.7	



<b>Полдник</b>	Пироги с повидлом	80	4.72	2.48	43.68	212	0,06	№ 90 № 68
	Какао с молоком	200гр	4.2	3.62	17.28	118.6	1.6	
	Итого:	280гр	8.92	6.1	60.96	330.6	1,72	
<b>Итого за девятый день</b>		1660гр	44.94	33.26	244.13	1736,3	19.61	
<b>Приём пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энергетическая ценность ккал</b>	<b>Витамин С</b>	<b>№ Рецептуры</b>
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с кукурузной крупой	200гр	4.82	5.08	27,7	132.4	0.92	№ 2 № 81 № 80
	Бутерброд с маслом	40	2,44	7.55	14,62	136	0	
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200гр	2.86	1,94	20.66	112	0.38	
	Вафли	50	2.25	11	33	245		
	Итого:	490гр	12.37	25.57	95.98	625.4	1.3	
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый	200гр	1	0	28	112	8	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с рисовой крупой	200гр	2	2.24	13.6	82.6	6,6	№20 № 100 № 34 № 74
	Гуляш из говядины	100гр	16.49	16.7	3.26	228.9	1.05	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150гр	5.49	4.21	26.37	165.48	0	
	Компот из свежих плодов + вит С	200гр	0,16	0.16	23.88	97.6	1.72	
	Хлеб пшеничный + ржаной	50/50гр	7,2	1,3	49	220		
	Помидор свежий	60гр	0.36	0.12	2.64	13.2	8.4	
	Итого:	800гр	31.17	23.27	118.66	756.24	18.08	
<b>Полдник</b>	Картофельная котлета	150гр	4.69	9.06	30.63	222.85	15	№ 104
	Снежок	200гр	5.6	5	22	156	1,4	
	Итого:	350гр	10.29	14.06	52.63	378.85	16.4	

	Итого:	350гр	10.29	14.06	52.63	378.85	16.4	
Итого за десятый день		1840гр	54.83	62,9	284.44	1871.5	43.96	
Приём пищи		Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность( ккал)		
Итого за весь период		17140	623.04	516.19	2615.72	18001.06		
Среднее значение за период		1714	62.304	51.619	261.572	1800.106		

Заведующий МКДОУ детский сад «Теремок»

-----  
Терещенко С. В.

Старшая медсестра МКДОУ детский сад «Теремок»

-----  
Госниц О. В.

Повара МКДОУ детский сад «Теремок»

-----  
Харькина И. Г.

-----  
Рычка Ю.С.