



Примерное циклическое 10-ти дневное меню для МКДОУ "Детский сад № 7"
с. Красное Грачевского муниципального округа Ставропольского края

День 1											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет					Категория: дети 1-3 лет				
		Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	
Завтрак											
181/2017	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/5	4,52	4,07	30,57	177	150/4	3,4	3,96	22,94	141
411/2016	Чай с сахаром	200/12	0,06	0,02	9,99	40	180/9	0,04	0,01	6,99	28
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20	20	1,32	0,24	6,84	36,20
г/п	Хлеб пшеничный	30	3,08	4,4	19,92	104,8	20	1,54	2,2	9,96	52,4
6/2016	Масло сливочное мдж 72,5%	10	0,08	8,24	0,08	74,8	5	0,04	4,94	0,04	44,88
	Итого	460	9,06	16,97	67,4	432,8	375	6,34	11,35	46,77	302,48
2 Завтрак											
418/2016	Сок фруктовый	100	0,51	0	10,11	42,67	100	0,51	0	10,11	42,67
Обед											
86/2016	Суп картофельный с рисовой крупой	200	0,92	1,33	5,26	37,38	180	1,1	1,85	7,22	46,91
219/2016	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,52	4,52	26,45	168,45	130/4	4,4	3,61	21,15	134,76
246/2017	Гуляш из мяса птицы (цыпленок-бройлер)	120/70	20,63	16,3	5,24	250	100/60	15,42	12,41	3,96	189
390 /2016	Компот из свежих яблок	200	0,4	0,02	24,99	101,7	180	0,33	0,02	20,83	84,75
г/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	3,3	14,94	78,6	25	1,925	2,75	12,45	65,5
г/п	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	25	1,65	0,3	8,55	45,25
	Итого	730	30,84	24,5	81,88	653,05	640	23,725	19,09	66,94	519,26
Полдник											
г/п	Кондитерские изделия (пряник)	50	2,8	11	33,95	237,5	30	2,8	11	33,95	237,5
416/2016	Какао с молоком	200	3,15	2,72	12,96	89	180	3,15	2,72	12,96	89
	Итого	250	79,51	91,2	317,31	2312,25	230	61,14	69,77	255,76	1829,56
	Всего за день	1540	119,92	132,67	476,7	3440,77	1345	91,715	100,21	379,58	2693,97

День 2											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет					Категория: дети 1-3 лет				
		Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	
Завтрак											
179/2016 759/2009	Каша гречневая рассыпчатая с соусом красным основным	150/50	2,78	11,4	16,7	181,74	130/30	2,41	9,88	14,47	157,51
227/2016	Яйцо куриное отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	40	5,1	4,6	0,3	63
411/2016	Чай с сахаром	200/12	0,06	0,02	9,99	40	180/9	0,04	0,01	6,99	28
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20	20	1,32	0,24	6,84	36,20
г/п	Хлеб пшеничный	30	3,08	4,4	19,92	104,8	20	1,54	2,2	9,96	52,4
6/2016	Масло сливочное мдж 72,5%	10	0,08	8,24	0,08	74,8	5	0,04	4,94	0,04	44,88
	Итого	450	14,54	12,9	36,83	255,8	395	2,94	7,39	23,83	161,48
2 Завтрак											
386/2016	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
Обед											
87/2016	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	0,92	1,33	5,26	37,38	180	1,1	1,85	7,22	46,91
139/2016	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	2,86	4,32	23,01	142,35	130/4	2,29	3,45	18,41	113,88
234/2016	Котлета рыбная (минтай)	70	7,93	4,55	2,2	81	50	5,94	3,42	1,54	61
36/2016	Свекла тушеная	60	2,26	1,52	11,26	168,45	40	1,05	0,84	4,75	62,67
394/2016	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,02	24,99	101,7	180	0,33	0,02	20,83	84,75
г/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	3,3	14,94	78,6	25	1,925	2,75	12,45	65,5
г/п	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	25	1,65	0,3	8,55	45,25
	Итого	740	18,66	15,4	91,92	663,78	630	14,285	12,63	73,75	479,96
Полдник											
3/2016	Бутерброд с сыром Российским и маслом сливочным мдж 72,5%	40/10,5	6,68	8,45	19,39	180	30/10,5	4,73	6,88	139	127
414/2016	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,4	152	180	1,05	0,94	16,76	76,35
	Итого	240	6,68	8,45	19,39	180	210	4,73	6,88	139	127
	Всего за день	1530	30,28	37,15	157,94	1146,58	1335	22,355	27,3	246,38	815,44

День 3											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет					Категория: дети 1-3 лет				
		Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	
Завтрак											
243/369/2016	Ленивые вареники из творога с соусом молочным(сладкий)	150/50	5,75	5,2	18,84	145,2	130/30	4,31	3,9	14,13	108,9
414/2016	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,4	152	180	1,05	0,94	16,76	76,35
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20	20	1,32	0,24	6,84	36,20
г/п	Хлеб пшеничный	30	3,08	4,4	19,92	104,8	20	1,54	2,2	9,96	52,4
6/2016	Масло сливочное мдж 72,5%	10	0,08	8,24	0,08	74,8	5	0,04	4,94	0,04	44,88
	Итого	410	13,83	20,78	74,08	513	355	8,26	12,22	47,73	318,73
2 Завтрак											
418/2016	Сок фруктовый	100	0,51	0	10,11	42,67	100	0,51	0	10,11	42,67
Обед											
63/2016	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	7,24	10,69	15,28	190,65	180/5	1,16	2,98	9,21	78,17
219/2016	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,52	4,52	26,45	168,45	130/4	4,4	3,61	21,15	134,76
318/372/2016	Птица тушеная в соусе сметанном	120/80	13,76	3,5	10,31	128,82	90/60	9,83	2,5	7,37	92,01
400/2016	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,44	0,03	29,8	125,7	180	0,35	0,02	19,83	97,83
г/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	3,3	14,94	78,6	25	1,925	2,75	12,45	65,5
г/п	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	25	1,65	0,3	8,55	45,25
	Итого	730	31,25	22,4	107,04	746,52	600	19,315	12,16	78,56	513,52
Полдник											
432/2016	Оладьи с повидлом	70/20	7	6,26	10,02	258,56	50/15	4,69	7,51		193,32
411/2016	Чай с сахаром	200/12	0,06	0,02	9,99	40	180/9	0,04	0,01	6,99	28
	Итого	270	91,92	87,42	363,53	2675,07	230	56,04	52,37	248,56	1791,59
	Всего за день	1510	137,51	130,6	554,76	3977,26	1285	84,125	76,75	384,96	2666,51

День 4											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет					Категория: дети 1-3 лет				
		Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак										
331/2016	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	200/5	7,6	10,9	24	220	150/4	5,2	8,2	18	165
412/2016	Чай с сахаром и лимоном	200/12/7	0,06	0,02	9,99	40	180/9/4	0,04	0,01	6,99	28
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20	20	1,32	0,24	6,84	36,20
г/п	Хлеб пшеничный	30	3,08	4,4	19,92	104,8	20	1,54	2,2	9,96	52,4
6/2016	Масло сливочное мдж 72,5%	10	0,08	8,24	0,08	74,8	5	0,04	4,94	0,04	44,88
	Итого	460	12,14	23,8	60,83	475,8	375	8,14	15,59	41,83	326,48
	2 Завтрак										
386/2016	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
	Обед										
88/2016	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,24	2,02	17,36	96,06	180	1,69	1,51	13,12	72,05
339/2016	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,2	5,5	22,05	150,4	130/4	2,77	4,77	19,11	130,35
294/2017	Котлета рубленая из мяса птицы (цыпленок-бройлер)	70	13,76	3,5	10,31	128,82	50	9,83	2,5	7,37	92,01
354/2016	Капуста тушеная	60	2,26	1,52	11,26	168,45	40	1,05	0,84	4,75	62,67
394/2016	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,02	24,99	101,7	180	0,33	0,02	20,83	84,75
г/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	3,3	14,94	78,6	25	1,925	2,75	12,45	65,5
г/п	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	25	1,65	0,3	8,55	45,25
	Итого	740	26,15	16,22	111,17	778,33	630	19,245	12,69	86,18	552,58
	Полдник										
г/п	Кондитерские изделия (печенье)	50	2,8	11	33,95	237,5	30	1,68	6,6	20,37	142,5
414/2016	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,4	152	180	1,05	0,94	16,76	76,35
	Итого	50	2,8	11	33,95	237,5	30	1,68	6,6	20,37	142,5
	Всего за день	1350	41,49	51,42	215,75	1538,63	1135	29,465	35,28	158,18	1068,56

День5											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет					Категория: дети 1-3 лет				
		Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	
Завтрак											
182/2017	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с маслом сливочным	200/5	8,6	6,09	38,64	243,75	150/4	6,88	4,87	30,91	195
411/2016	Чай с сахаром	200/12	0,06	0,02	9,99	40	180/9	0,04	0,01	6,99	28
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20	20	1,32	0,24	6,84	36,20
г/п	Хлеб пшеничный	30	3,08	4,4	19,92	104,8	20	1,54	2,2	9,96	52,4
6/2016	Масло сливочное мдж 72,5%	10	0,08	8,24	0,08	74,8	5	0,04	4,94	0,04	44,88
	Итого	460	13,14	18,99	75,47	499,55	375	9,82	12,26	54,74	356,48
2 Завтрак											
418/2016	Сок фруктовый	100	0,51	0	10,11	42,67	100	0,51	0	10,11	42,67
Обед											
73/2016	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/8	3,55	5,51	11,83	101,76	180/5	2,95	4,59	9,86	84,8
304/2016	Гёфтели из говядины	70	10,91	12,53	13,79	212	50	8,83	6,24	13,3	109,48
759/2009	Соус красный основной	50	0,41	1,03	2,45	20,68	30	0,25	0,62	1,47	12,41
179/2016	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/5	10,32	7,31	46,37	292,5	130/4	8,6	6,09	38,64	243,75
394/2016	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,02	24,99	101,7	180	0,33	0,02	20,83	84,75
г/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	3,3	14,94	78,6	25	1,925	2,75	12,45	65,5
г/п	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	25	1,65	0,3	8,55	45,25
	Итого	730	29,88	30,06	124,63	861,54	620	24,535	20,61	224,8	645,94
Полдник											
420/2016	Кефир	200	5,22	4,5	7,2	90	180	4,35	3,75	6	75
426/2017	Булочка с повидлом	70	2,8	11	33,95	237,5	50	1,68	6,6	20,37	142,5
	Итого	270	8,02	15,5	41,15	327,5	230	6,03	10,35	26,37	217,5
	Всего за день	1560	51,55	64,55	251,36	1731,26	1325	40,895	43,22	316,02	1262,59

День 6											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет					Категория: дети 1-3 лет				
		Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	
Завтрак											
229/2016	Омлет натуральный	120	15,92	28,27	3	329,54	80	13,8	24,5	2,6	285,6
57/2016	Консервы овощные закусочные икра кабачковая (порции)	50	2,78	11,4	16,7	181,74	30	2,41	9,88	14,47	157,51
412/2016	Чай с сахаром лимоном	200/12/7	0,06	0,02	9,99	40	180/9/4	0,04	0,01	6,99	28
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20	20	1,32	0,24	6,84	36,20
г/п	Хлеб пшеничный	30	3,08	4,4	19,92	104,8	20	1,54	2,2	9,96	52,4
6/2016	Масло сливочное-мдж 72,5%	10	0,08	8,24	0,08	74,8	5	0,04	4,94	0,04	44,88
	Итого	430	23,24	52,57	56,53	767,08	335	19,15	41,77	40,9	604,59
2 Завтрак											
418/2016	Сок фруктовый	100	0,51	0	10,11	42,67	100	0,51	0	10,11	42,67
Обед											
86/2016	Суп картофельный с рисовой крупой	200	0,92	1,33	5,26	37,38	180	1,1	1,85	7,22	46,91
319/2016	Птица тушеная в соусе с овощами	250/80	13,76	3,5	10,31	128,82	210/60	9,83	2,5	7,37	92,01
394/2016	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,02	24,99	101,7	180	0,33	0,02	20,83	84,75
г/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	3,3	14,94	78,6	25	1,925	2,75	12,45	65,5
г/п	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	25	1,65	0,3	8,55	45,25
	Итого	710	19,37	8,51	65,76	400,8	620	14,835	7,42	56,42	334,42
Полдник											
410/2016	Кондитерские изделия(пряник)	50	2,8	11	33,95	237,5	30	1,68	6,6	20,37	142,5
414/2016	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,4	152	180	1,05	0,94	16,76	76,35
	Итого	250	69,83	93,49	268,94	2104,65	210	53,95	70,6	208,05	1620,08
	Всего за день	1490	112,95	154,57	401,34	3315,2	1265	88,445	119,79	315,48	2601,76

День 7											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет					Категория: дети 1-3 лет				
		Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	
Завтрак											
331/2016	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200/5	5,96	10,74	42,22	290,84	150/4	4,47	8,45	31,67	221,68
412/2016	Чай с сахаром лимоном	200/12/7	0,06	0,02	9,99	40	180/9/4	0,04	0,01	6,99	28
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20	20	1,32	0,24	6,84	36,20
г/п	Хлеб пшеничный	30	3,08	4,4	19,92	104,8	20	1,54	2,2	9,96	52,4
6/2016	Масло сливочное мдж 72,5%	10	0,08	8,24	0,08	74,8	5	0,04	4,94	0,04	44,88
	Итого	460	10,5	23,64	79,05	546,64	375	7,41	15,84	55,5	383,16
2 Завтрак											
386/2016	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
Обед											
87/2016	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	0,92	1,33	5,26	37,38	180	1,1	1,85	7,22	46,91
318/372/2016	Птица тушеная в соусе сметанном	120/80	13,76	3,5	10,31	128,82	90/60	9,83	2,5	7,37	92,01
219/2016	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,52	4,52	26,45	168,45	130/4	4,4	3,61	21,15	134,76
36/2016	Свекла тушеная	60	2,26	1,52	11,26	168,45	40	1,05	0,84	4,75	62,67
400/2016	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,44	0,03	29,8	125,7	180	0,35	0,02	19,83	97,83
г/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	3,3	14,94	78,6	25	1,925	2,75	12,45	65,5
г/п	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	25	1,65	0,3	8,55	45,25
	Итого	790	27,19	14,56	108,28	761,7	670	20,305	11,87	81,32	544,93
Полдник											
3/2016	Бутерброд с сыром Российским и маслом сливочным мдж 72,5%	40./10./5	6,68	8,45	19,39	180	30./10./5	4,73	6,88	139	127
413/2016	Чай с молоком и сахаром	200/12	2	1,8	21,2	108	180/10	1,8	1,62	19,08	97,2
	Итого	240	76,5	74,51	361,63	2552,84	210	56,09	54,25	390,77	1808,5
	Всего за день	1590	114,59	113,11	558,76	3908,18	1355	84,205	82,36	537,39	2783,59

День 8											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет					Категория: дети 1-3 лет				
		Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	
Завтрак											
101/2016	Суп молочный с пшенной крупой с маслом сливочным	200/5	4,74	4,26	16,66	124,52	150/4	4,47	8,45	31,67	221,68
411/2016	Чай с сахаром	200/12	0,06	0,02	9,99	40	180/9	0,04	0,01	6,99	28
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20	20	1,32	0,24	6,84	36,20
г/п	Хлеб пшеничный	30	3,08	4,4	19,92	104,8	20	1,54	2,2	9,96	52,4
6/2016	Масло сливочное-мдж 72,5%	10	0,08	8,24	0,08	74,8	5	0,04	4,94	0,04	44,88
	Итого	460	9,28	17,16	53,49	380,32	375	7,41	15,84	55,5	383,16
2 Завтрак											
418/2016	Сок фруктовый	100	0,51	0	10,11	42,67	100	0,51	0	10,11	42,67
Обед											
63/2016	Борщ с капустой и картофелем	200	1,82	4,91	12,74	102,5	180	1,09	2,95	7,64	61,5
321/2016	Плов из птицы	220/70	25,85	20,23	39,74	467,5	190/60	22,16	17,34	34,06	400,71
36/2016	Свекла тушеная	60	2,26	1,52	11,26	168,45	40	1,05	0,84	4,75	62,67
390 /2016	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,4	0,02	24,99	101,7	180	0,33	0,02	20,83	84,75
г/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	3,3	14,94	78,6	25	1,925	2,75	12,45	65,5
г/п	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	25	1,65	0,3	8,55	45,25
	Итого	740	34,62	30,34	113,93	973,05	640	28,205	24,2	88,28	720,38
Полдник											
г/п	Кондитерские изделия (печенье)	50	2,8	11	33,95	237,5	30	1,68	6,6	20,37	142,5
416/2016	Какао с молоком	200	3,15	2,72	12,96	89	180	3,15	2,72	12,96	89
	Итого	250	2,8	11	33,95	237,5	210	1,68	6,6	20,37	142,5
	Всего за день	1550	47,21	58,5	211,48	1633,54	1325	37,805	46,64	174,26	1288,71

День 9											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет					Категория: дети 1-3 лет				
		Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	
Завтрак											
182/2017	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с маслом сливочным	200/5	8,6	6,09	38,64	243,75	150/4	6,88	4,87	30,91	195
414/2016	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,4	152	180	1,05	0,94	16,76	76,35
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20	20	1,32	0,24	6,84	36,20
г/п	Хлеб пшеничный	30	3,08	4,4	19,92	104,8	20	1,54	2,2	9,96	52,4
6/2016	Масло сливочное мдк 72,5%	10	0,08	8,24	0,08	74,8	5	0,04	4,94	0,04	44,88
	Итого	460	16,68	21,67	93,88	611,55	375	10,83	13,19	64,51	404,83
2 Завтрак											
338/2016	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
Обед											
91/2016	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,4	180	2,56	3,3	13,53	103,86
179/2016	Каша рассыпчатая перловая с маслом сливочным	150/5	8,6	6,09	38,64	243,75	130/4	6,88	4,87	30,91	195
299/2016	Котлета из говядины	70	10,91	12,53	13,79	212	50	8,83	6,24	13,3	109,48
759/2009	Соус красный основной	50	0,41	1,03	2,45	20,68	30	0,25	0,62	1,47	12,41
394/2016	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,02	24,99	101,7	180	0,33	0,02	20,83	84,75
г/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	3,3	14,94	78,6	25	1,925	2,75	12,45	65,5
г/п	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	25	1,65	0,3	8,55	45,25
	Итого	730	27,46	27	120,1	826,43	620	22,425	18,1	220,74	616,25
Полдник											
245/2016	Сырники из творога с молоком сгущенным	100/20	18,6	18	42,2	405,2	80/20	9,3	9	21,1	202,6
411/2016	Чай с сахаром	200/12	0,06	0,02	9,99	40	180/9	0,04	0,01	6,99	28
	Итого	300	98,68	109,65	441,32	3084,41	260	69,33	67,11	570,49	2096,76
	Всего за день	1590	143,22	158,72	665,1	4569,39	1355	102,985	98,8	865,54	3164,84

День 10											
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Категория: дети 3-7 лет					Категория: дети 1-3 лет				
		Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	
Завтрак											
331/2016	Каша геркулесовая молочная вязкая с маслом сливочным	200/5	7,6	10,9	24	220	150/4	5,2	8,2	18	165
416/2016	Какао с молоком	200	3,15	2,72	12,96	89	180	3,15	2,72	12,96	89
г/п	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,84	36,20	20	1,32	0,24	6,84	36,20
г/п	Хлеб пшеничный	30	3,08	4,4	19,92	104,8	20	1,54	2,2	9,96	52,4
6/2016	Масло сливочное мдж 72,5%	10	0,08	8,24	0,08	74,8	5	0,04	4,94	0,04	44,88
	Итого:	460	15,23	26,5	63,8	524,8	375	11,25	18,3	47,8	387,48
2 Завтрак											
418/2016	Сок фруктовый	100	0,51	0	10,11	42,67	100	0,51	0	10,11	42,67
Обед											
73/2016	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/8	3,55	5,51	11,83	101,76	180/5	2,95	4,59	9,86	84,8
229/2017	Рыба (минтай), тушеная с овощами	120/70	8,03	4,6	2,4	86	80/50	6,92	3,82	1,88	65
339/2016	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,2	5,5	22,05	150,4	130/4	2,77	4,77	19,11	130,35
390/2016	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,4	0,02	24,99	101,7	180	0,33	0,02	20,83	84,75
г/п	Хлеб пшеничный	30	2,31	3,3	14,94	78,6	25	1,925	2,75	12,45	65,5
г/п	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,26	54,3	25	1,65	0,3	8,55	45,25
	Итого	730	19,47	19,29	86,47	572,76	620	16,545	16,25	72,68	475,65
Полдник											
432/2016	Оладьи с повидлом	70/20	7	6,26	10,02	258,56	50/15	4,69	7,51		193,32
412/2016	Чай с сахаром и лимоном	200/12/7	0,06	0,02	9,99	40	180/9/4	0,04	0,01	6,99	28
	Итого	270	7	6,26	10,02	258,56	230	4,69	7,51	0	193,32
	Всего за день	1560	42,21	52,05	170,4	1398,79	1325	32,995	42,06	130,59	1099,12
	Всего за 10 дней	15270	840,93	953,34	3663,59	26659,6	13050	614,99	672,41	3508,38	19445,09
	Среднее за 10 дней	1527	84,093	95,334	366,359	2665,96	1305	61,499	67,241	350,838	1944,509