

## Примерное десятидневное меню

МБДОУ «ЦРР д/с № 1»

Возрастная категория: Сад

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:	Молочно-рисовая каша	200	8,0	8,6	37,4	260,4	1
	Бутерброд с сыром	20/5/10	3,9	7,7	10,3	126,2	18
	Чай с сахаром	180	0	0	15	59,9	12
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>11,9</b>	<b>16,3</b>	<b>62,7</b>	<b>446,6</b>	
Завтрак 2:	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	58
<b>Итого за завтрак 2:</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	
Обед:	Суп с яйцом	200	5,4	10,3	22,4	185,6	144
	Тефтели рыбные	75	17,9	2,4	9,6	131,1	36
	Капуста тушеная	60	1,9	2,6	6,0	56,2	311
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	69
	Напиток лимонный	180	0,2	0	20,6	86,6	71
	Сухарики ржаные	20	2,4	0,4	15,0	71,3	25
<b>Итого за обед:</b>			<b>30,8</b>	<b>16,0</b>	<b>93,3</b>	<b>624,8</b>	
Полдник:	Омлет с сыром	80	10,6	12,4	3,7	112,8	39
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	69
	Кисель	180	0	0	12,0	47,9	92
<b>Итого за полдник:</b>			<b>12,1</b>	<b>12,6</b>	<b>25,5</b>	<b>207,7</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>55,1</b>	<b>45,3</b>	<b>191,3</b>	<b>1325,9</b>	

## Примерное десятидневное меню

МБДОУ «ЦРР д/с № 1»

Возрастная категория: Ясли

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:	Молочно-рисовая каша	150	6,0	6,5	27,5	192,7	1
	Бутерброд с сыром	20/5/8	3,4	7,1	10,3	118,9	18
	Чай с сахаром	150	0	0	12,0	47,9	30
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>9,4</b>	<b>13,6</b>	<b>49,8</b>	<b>359,5</b>	
Завтрак 2:	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	58
<b>Итого за завтрак 2:</b>			<b>0,4</b>	<b>13,6</b>	<b>49,8</b>	<b>359,5</b>	
Обед:	Суп с яйцом	150	4,2	6,3	13,1	107,0	144
	Тефтели рыбные	50	13,3	2,5	9,3	98,6	230
	Капуста тушеная	50	1,9	6,1	5,2	84,1	311
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	69
	Напиток лимонный	150	0,1	0	22,0	91,3	70
	Сухарики ржаные	18	1,9	0,3	12,0	57,0	25
<b>Итого за обед:</b>			<b>22,9</b>	<b>15,4</b>	<b>71,4</b>	<b>485,0</b>	
Полдник:	Омлет с сыром	80	7,2	8,4	2,9	78,5	39
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	69
	Кисель	150	0	0	8,0	31,9	92
<b>Итого за полдник:</b>			<b>8,7</b>	<b>8,6</b>	<b>20,7</b>	<b>157,4</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>41,4</b>	<b>37,9</b>	<b>151,7</b>	<b>1048,9</b>	

## Примерное десятидневное меню

МБДОУ «ЦРР д/с № 1»

Возрастная категория: Сад

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:	Геркулесовая каша молочная	200	8,3	9,5	30,0	240,2	6
	Бутерброд с маслом	20/5	1,5	4,7	10,3	89,8	16
	Чай с сахаром	180	0	0	15,0	59,9	12
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>9,8</b>	<b>14,2</b>	<b>55,3</b>	<b>389,9</b>	
Завтрак 2:	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	58
<b>Итого за завтрак 2:</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	
Обед:	Суп из овощей с фасолью	200	2,8	5,4	13,1	112,9	68
	Котлеты московские	70	12,2	23,5	7,8	283,4	81
	Картофельное пюре	80	2,8	4,3	17,5	120,4	28
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	69
	Сухарики ржаные	20	2,4	0,4	15,0	71,3	25
	Сок	150	0,8	0,1	15,2	69,0	407
<b>Итого за обед:</b>			<b>24,0</b>	<b>34,0</b>	<b>88,3</b>	<b>751,0</b>	
Полдник:	Запеканка из творога	70	12,1	8,0	7,6	145,7	10
	Сгущенное молоко	30	2,2	2,5	16,6	98,4	346
	Кофейный напиток	180	0,5	0,3	15,5	67,3	14
<b>Итого за полдник:</b>			<b>14,8</b>	<b>10,8</b>	<b>39,7</b>	<b>311,4</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>48,9</b>	<b>59,6</b>	<b>193,1</b>	<b>1499,3</b>	

## Примерное десятидневное меню

МБДОУ «ЦРР д/с № 1»

Возрастная категория: Ясли

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:	Бутерброд с маслом	20/5	1,5	4,7	10,3	89,8	16
	Чай с сахаром	150	0	0	12,0	47,9	30
	Геркулесовая каша молочная	150	6,8	7,5	24,6	193,8	6
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>8,3</b>	<b>12,2</b>	<b>46,9</b>	<b>331,5</b>	
Завтрак 2:	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	58
<b>Итого за завтрак 2:</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	
Обед:	Суп из овощей с фасолью	150	2,3	4,3	10,5	90,3	68
	Котлеты московские	60	10,8	20,8	6,8	250,3	255
	Картофельное пюре	80	2,8	5,2	17,5	127,9	28
	Сухарики ржаные	18	1,9	0,3	12,0	57,0	25
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	69
	Сок	150	0,8	0,1	15,2	69,0	407
	Салат из квашенной капусты	40	1,1	2,1	1,8	31,8	57
<b>Итого за обед:</b>			<b>21,2</b>	<b>33,0</b>	<b>73,6</b>	<b>673,3</b>	
Полдник:	Запеканка из творога	70	11,7	7,5	8,7	148,2	10
	Сгущенное молоко	30	2,2	2,5	16,6	98,4	346
	Кофейный напиток	150	0,2	0,2	12,3	51,6	14
<b>Итого за полдник:</b>			<b>14,1</b>	<b>10,2</b>	<b>37,6</b>	<b>298,2</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>44,0</b>	<b>55,8</b>	<b>167,9</b>	<b>1350,0</b>	

## Примерное десятидневное меню

МБДОУ «ЦРР д/с № 1»

Возрастная категория: Сад

Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:	Каша манная молочная	200	8,9	8,6	35,8	257,8	99
	Бутерброд с маслом	20/5	1,5	4,7	10,3	89,8	16
	Чай с лимоном	180	0,1	0	15,2	62,6	12
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>10,5</b>	<b>13,3</b>	<b>61,3</b>	<b>410,2</b>	
Завтрак 2:	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	58
<b>Итого за завтрак 2:</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	
Обед:	Суп с макаронными изделиями	200	4,0	5,6	28,3	180,1	53
	Плов	150	14,9	28,5	31,9	443,7	289
	Салат из свеклы с изюмом	50	1,0	3,1	9,2	69,0	37
	Напиток из плодов шиповника	180	1,0	0,4	34,5	165,0	54
	Сухарики ржаные	20	2,4	0,4	15,0	71,3	25
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	69
<b>Итого за обед:</b>			<b>26,3</b>	<b>38,3</b>	<b>138,6</b>	<b>1023,1</b>	
Полдник:	Рагу овощное с кашей	60	1,7	5,3	10,3	95,7	24
	Кофейный напиток	180	0,5	0,3	15,5	67,3	14
	Яйцо вареное	20	2,5	2,3	0,1	12,6	39
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	69
<b>Итого за полдник:</b>			<b>6,2</b>	<b>8,1</b>	<b>35,7</b>	<b>222,6</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>43,58</b>	<b>60,10</b>	<b>245,5</b>	<b>1702,85</b>	

## Примерное десятидневное меню

МБДОУ «ЦРР д/с № 1»

Возрастная категория: Ясли

Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:	Каша манная	150	7,0	6,5	28,9	202,7	99
	Бутерброд с маслом	20/5	1,5	4,7	10,3	89,8	16
	Чай с лимоном	150	0,1	0	12,2	50,3	13
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>8,6</b>	<b>11,2</b>	<b>51,4</b>	<b>342,8</b>	
Завтрак 2:	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	58
<b>Итого за завтрак 2:</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	
Обед:	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	4,1	2,6	28,6	154,8	53
	Плов	100	17,4	15,1	28,2	318,5	289
	Салат из свеклы с изюмом	30	0,9	3,1	8,3	64,8	37
	Сухарики ржаные	18	1,9	0,3	12,0	57,0	25
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	69
	Напиток из плодов шиповника	150	1,0	0,4	29,5	145,1	54
<b>Итого за обед:</b>			<b>26,8</b>	<b>21,7</b>	<b>116,4</b>	<b>787,2</b>	
Полдник:	Рагу овощное с кашей	60	1,9	9,4	12,5	142,4	24
	Кофейный напиток	150	0,2	0,2	12,3	51,6	14
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	69
	Яйцо вареное	20	2,5	2,3	0,1	12,6	39
<b>Итого за полдник:</b>			<b>6,1</b>	<b>12,1</b>	<b>34,7</b>	<b>253,6</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>40,5</b>	<b>45,1</b>	<b>202,6</b>	<b>1383,4</b>	

## Примерное десятидневное меню

МБДОУ «ЦРР д/с № 1»

Возрастная категория: Сад

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:	Каша гречневая на молоке	200	9,2	9,1	33,8	254,9	73
	Бутерброд с маслом	20/5	1,5	4,7	10,3	89,8	16
	Чай с лимоном	180	0,1	0	15,2	62,6	13
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>10,8</b>	<b>13,8</b>	<b>59,3</b>	<b>407,6</b>	
Завтрак 2:	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	58
<b>Итого за завтрак 2:</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	
Обед:	Суп- лапша домашняя	200	7,9	12,7	35,8	270,0	75
	Картофельное пюре	80	2,8	4,3	17,5	120,4	28
	Чахохбили	80	18,9	26,0	4,3	326,2	288
	Салат из квашенной капусты с яблоками	50	0,8	5,2	4,0	67,1	34
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	69
	Сухарики ржаные	20	2,4	0,4	15,0	71,3	25
	Сок	150	0,8	0,1	15,2	69,0	407
<b>Итого за обед:</b>			<b>36,6</b>	<b>49,0</b>	<b>111,5</b>	<b>1018,0</b>	
Полдник:	Ватрушка с творогом	90	19,6	11,7	60,2	417,3	37
	Кисель молочный	180	4,9	4,3	31,9	186,9	111
<b>Итого за полдник:</b>			<b>24,5</b>	<b>16,0</b>	<b>92,1</b>	<b>604,2</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>72,2</b>	<b>79,2</b>	<b>272,7</b>	<b>2076,5</b>	

## Примерное десятидневное меню

МБДОУ «ЦРР д/с № 1»

Возрастная категория: Ясли

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:	Каша гречневая на молоке	150	7,2	6,9	27,3	201,4	2
	Бутерброд с маслом	20/5	1,5	4,7	10,3	89,8	16
	Чай с лимоном	150	0,1	0	12,2	50,3	13
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>8,8</b>	<b>11,6</b>	<b>49,8</b>	<b>341,5</b>	
Завтрак 2:	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	58
<b>Итого за завтрак 2:</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	
Обед:	Суп- лапша домашняя	150	8,9	12,3	44,3	308,7	75
	Картофельное пюре	80	2,8	5,2	17,5	127,9	28
	Чахохбили	60	15,1	22,2	2,7	271,1	288
	Салат из квашенной капусты с яблоками	40	0,4	2,1	2,6	32,0	34
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	69
	Сухарики ржаные	18	1,9	0,3	12,0	57,0	25
	Сок	150	0,8	0,1	15,2	69,0	407
<b>Итого за обед:</b>			<b>31,4</b>	<b>42,4</b>	<b>104,1</b>	<b>912,7</b>	
Полдник:	Ватрушка с творогом	60	12,7	9,5	40,1	294,3	37
	Кисель молочный	150	3,8	3,3	27,6	155,8	44
<b>Итого за полдник:</b>			<b>16,5</b>	<b>12,8</b>	<b>67,7</b>	<b>450,1</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>57,1</b>	<b>67,2</b>	<b>231,6</b>	<b>1751,3</b>	



## Примерное десятидневное меню

МБДОУ «ЦРР д/с № 1»

Возрастная категория: Сад

Неделя: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:	Фруктовый плов	150	3,4	6,3	47,9	262,2	48
	Чай с сахаром	180	0	0	15,0	59,9	30
	Печенье	40	3,4	4,5	27,9	165,6	142
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>6,8</b>	<b>10,8</b>	<b>90,8</b>	<b>487,7</b>	
Завтрак 2:	Яблоко печеное	80	0,6	1,2	16,2	81,5	50
<b>Итого за завтрак 2:</b>			<b>0,6</b>	<b>1,2</b>	<b>16,2</b>	<b>81,5</b>	
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	200	3,0	8,9	18,8	168,2	20
	Печень по - строгановски	80	17,2	15,8	10,2	252,6	238
	Каша рассыпчатая	70	4,0	9,0	17,3	166,0	63
	Винегрет овощной	50	2,4	3,2	7,7	70,0	32
	Сухарики ржаные	20	2,4	0,4	15,0	71,3	25
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	69
	Напиток из плодов шиповника	180	1,0	0,4	34,5	165,0	54
<b>Итого за обед:</b>			<b>33,0</b>	<b>38,0</b>	<b>123,2</b>	<b>987,1</b>	
Полдник:	Пудинг манный	50	3,6	4,1	19,4	121,5	178
	Подлива из киселя	20	0	0	5,0	19,9	129
	Кофейный напиток	180	0,5	0,3	15,5	67,3	14
<b>Итого за полдник:</b>			<b>4,1</b>	<b>4,4</b>	<b>39,9</b>	<b>208,7</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>44,5</b>	<b>54,5</b>	<b>270,2</b>	<b>1765,0</b>	

## Примерное десятидневное меню

МБДОУ «ЦРР д/с № 1»

Возрастная категория: Ясли

Неделя: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:	Фруктовый плов	150	3,4	6,3	41,9	238,3	46
	Чай с сахаром	180	0	0	13,5	53,9	12
	Печенье	20	1,7	2,3	13,9	82,8	142
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>5,1</b>	<b>8,6</b>	<b>69,3</b>	<b>375,0</b>	
Завтрак 2:	Яблоко печеное	70	0,5	1,1	14,2	71,4	12
<b>Итого за завтрак 2:</b>			<b>0,5</b>	<b>1,1</b>	<b>14,2</b>	<b>71,4</b>	
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	150	2,2	8,0	14,3	138,2	20
	Печень по - строгановски	60	15,3	10,7	8,8	193,3	238
	Каша рассыпчатая	50	2,6	7,1	11,6	120,6	62
	Винегрет овощной	40	2,4	3,2	7,7	70,0	32
	Сухарики ржаные	18	1,9	0,3	12,0	57,0	25
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	69
	Напиток из плодов шиповника	150	1,0	0,4	29,5	145,1	54
<b>Итого за обед:</b>			<b>26,9</b>	<b>29,9</b>	<b>93,7</b>	<b>771,2</b>	
Полдник:	Пудинг манный	50	4,3	4,3	29,9	168,1	178
	Подлива из киселя	20	0	0	5,0	19,9	129
	Кофейный напиток	150	0,2	0,2	12,3	51,6	14
<b>Итого за полдник:</b>			<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>47,2</b>	<b>239,6</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>37,1</b>	<b>43,9</b>	<b>224,4</b>	<b>1457,2</b>	

## Примерное десятидневное меню

МБДОУ «ЦРР д/с № 1»

Возрастная категория: Сад

Неделя: 2

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:	Макаронны отварные с сыром	180	10,0	12,9	51,6	363,5	48
	Чай с лимоном	180	0,1	0	15,2	62,6	12
	Бутерброд с маслом	25	1,5	4,7	10,3	89,8	16
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>11,6</b>	<b>17,6</b>	<b>77,1</b>	<b>515,9</b>	
Завтрак 2:	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	58
<b>Итого за завтрак 2:</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	
Обед:	Суп картофельный с клецками	200	7,3	7,0	46,4	274,4	69
	Ежики мясные	70/30	14,6	31,1	7,7	364,2	27
	Картофельное пюре	80	2,8	4,3	17,5	120,4	28
	Салат из квашенной капусты	50	1,3	2,1	2,1	34,1	57
	Сухарики ржаные	20	2,4	0,4	15,0	71,3	25
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	69
	Напиток яблочный	180	0,1	0,1	26,7	109,1	400
<b>Итого за обед:</b>			<b>31,5</b>	<b>45,3</b>	<b>135,1</b>	<b>1067,5</b>	
Полдник:	Булочка	90	8,4	6,5	74,0	381,9	58
	Какао с молоком	180	4,8	4,0	22,4	146,6	107
<b>Итого за полдник:</b>			<b>13,2</b>	<b>10,5</b>	<b>96,4</b>	<b>528,5</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>56,7</b>	<b>74,0</b>	<b>318,5</b>	<b>2158,9</b>	

## Примерное десятидневное меню

МБДОУ «ЦРР д/с № 1»

Возрастная категория: Ясли

Неделя: 2

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:	Макароны отварные с сыром	75	4,5	8,8	23,6	192,1	48
	Чай с лимоном	150	0,1	0	12,2	50,3	12
	Бутерброд с маслом	20/5	1,5	4,7	10,3	89,8	16
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>6,1</b>	<b>13,5</b>	<b>46,1</b>	<b>332,2</b>	
Завтрак 2:	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	58
<b>Итого за завтрак 2:</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	
Обед:	Суп картофельный с клецками	150	6,1	5,1	38,1	218,7	102
	Ежики мясные	60/30	10,5	21,8	7,8	265,9	27
	Картофельное пюре	80	2,8	5,2	17,5	127,9	28
	Салат из квашенной капусты	40	1,1	2,1	1,8	31,8	57
	Сухарики ржаные	18	1,9	0,3	12,0	57,0	25
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	69
	Напиток яблочный	150	0	0	22,5	90,9	400
<b>Итого за обед:</b>			<b>23,9</b>	<b>34,7</b>	<b>109,5</b>	<b>839,2</b>	
Полдник:	Булочка	50	5,2	5,9	42,6	237,3	58
	Какао с молоком	150	4,0	3,4	18,3	121,0	106
<b>Итого за полдник:</b>			<b>9,2</b>	<b>9,3</b>	<b>60,9</b>	<b>358,3</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>39,7</b>	<b>57,8</b>	<b>226,5</b>	<b>1576,7</b>	

## Примерное десятидневное меню

МБДОУ «ЦРР д/с № 1»

Возрастная категория: Сад

Неделя: 2

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:	Каша «Дружба»	200	2,4	4,6	23,4	144,9	155
	Чай с сахаром	180	0	0	15,0	59,9	12
	Бутерброд с маслом	20/5	1,5	4,7	10,3	89,8	16
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>3,9</b>	<b>9,3</b>	<b>48,7</b>	<b>294,6</b>	
Завтрак 2:	Молоко	100	2,9	2,5	4,8	54,0	22
	Печенье	40	3,4	4,5	27,9	165,6	142
<b>Итого за завтрак 2:</b>			<b>6,3</b>	<b>7,0</b>	<b>32,7</b>	<b>219,6</b>	
Обед:	Свекольник со сметаной	200	2,4	2,8	15,7	97,8	67
	Гуляш	70	7,7	24,0	2,4	256,4	246
	Картофельное пюре	80	2,8	4,3	17,5	120,4	28
	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	0,8	2,1	4,3	38,9	38
	Сухарики ржаные	20	2,4	0,4	15,0	71,3	25
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	69
	Сок фруктовый	150	0,8	0,1	15,2	69,0	407
<b>Итого за обед:</b>			<b>19,9</b>	<b>34,0</b>	<b>89,8</b>	<b>747,8</b>	
Полдник:	Омлет с сыром	80	10,6	12,4	3,7	112,8	39
	Капуста тушеная	60	1,9	2,6	6,0	56,2	311
	Кофейный напиток	180	0,5	0,3	15,5	67,3	14
<b>Итого за полдник:</b>			<b>13,0</b>	<b>15,3</b>	<b>25,2</b>	<b>236,3</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>43,0</b>	<b>65,8</b>	<b>196,4</b>	<b>1498,2</b>	

## Примерное десятидневное меню

МБДОУ «ЦРР д/с № 1»

Возрастная категория: Ясли

Неделя: 2

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:	Каша «Дружба»	150	2,1	4,6	20,5	131,6	155
	Чай с сахаром	150	0	0	12,0	47,9	30
	Бутерброд с маслом	20/5	1,5	4,7	10,3	89,8	16
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>3,6</b>	<b>9,3</b>	<b>42,8</b>	<b>269,3</b>	
Завтрак 2:	Молоко	100	2,9	2,5	4,8	54,0	22
	Печенье	20	1,7	2,3	13,9	82,8	142
<b>Итого за завтрак 2:</b>			<b>4,6</b>	<b>4,8</b>	<b>18,7</b>	<b>136,8</b>	
Обед:	Свекольник со сметаной	150	1,9	2,7	12,0	80,6	78
	Гуляш	60	9,0	22,3	1,6	243,2	246
	Картофельное пюре	80	2,8	5,2	17,5	127,9	28
	Салат из свеклы с солеными огурцами	40	0,8	2,1	4,3	38,9	38
	Сухарики ржаные	18	1,9	0,3	12,0	57,0	25
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	69
	Сок фруктовый	150	0,8	0,1	15,2	69,0	407
<b>Итого за обед:</b>			<b>19,5</b>	<b>32,9</b>	<b>77,4</b>	<b>687,1</b>	
Полдник:	Омлет с сыром	80	7,2	8,4	2,9	78,5	39
	Капуста тушеная	50	1,9	6,1	5,2	84,1	311
	Кофейный напиток	150	0,2	0,2	12,3	51,6	14
<b>Итого за полдник:</b>			<b>9,3</b>	<b>14,7</b>	<b>20,4</b>	<b>214,2</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>36,9</b>	<b>61,7</b>	<b>159,2</b>	<b>1307,3</b>	

## Примерное десятидневное меню

МБДОУ «ЦРР д/с № 1»

Возрастная категория: Сад

Неделя: 2

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:	Каша вязкая	200	9,1	8,6	30,9	238,3	57
	Чай с лимоном	180	0,1	0	15,2	62,6	12
	Бутерброд с маслом	20/5	1,5	4,7	10,3	89,8	16
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>10,7</b>	<b>13,3</b>	<b>56,4</b>	<b>390,7</b>	
Завтрак 2:	Морковь свежая	50	0,9	0,1	4,8	24,5	152
<b>Итого за завтрак 2:</b>			<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>4,8</b>	<b>24,5</b>	
Обед:	Рассольник	200	3,4	7,2	25,0	179,0	44
	Рулет из рыбы	70	20,7	4,1	19,7	189,2	220
	Салат картофельный	60	3,2	3,3	13,6	89,0	91
	Компот из яблок с лимоном	180	0,2	0,1	22,2	92,6	400
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	69
	Сухарики ржаные	20	2,4	0,4	15,0	71,3	25
<b>Итого за обед:</b>			<b>32,9</b>	<b>15,4</b>	<b>115,2</b>	<b>715,1</b>	
Полдник:	Пудинг из творога с рисом	90	15,7	9,8	21,6	236,9	82
	Сметанный соус	40	1,2	2,9	11,2	76,7	38
	Какао с молоком	180	4,8	4,0	22,4	146,6	107
<b>Итого за полдник:</b>			<b>21,7</b>	<b>16,7</b>	<b>55,2</b>	<b>460,2</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>66,3</b>	<b>45,5</b>	<b>231,7</b>	<b>1590,5</b>	

## Примерное десятидневное меню

МБДОУ «ЦРР д/с № 1»

Возрастная категория: Ясли

Неделя: 2

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:	Каша вязкая	150	7,0	7,2	24,6	192,1	31
	Чай с лимоном	150	0,1	0	12,2	50,3	12
	Бутерброд с маслом	20/5	1,5	4,7	10,3	89,8	16
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>8,6</b>	<b>11,9</b>	<b>47,1</b>	<b>332,2</b>	
Завтрак 2:	Морковь свежая	50	0,7	0,1	3,5	17,5	152
<b>Итого за завтрак 2:</b>							
Обед:	Рассольник	150	2,9	7,1	21,5	162,2	44
	Рулет из рыбы	60	19,7	3,7	14,1	160,1	220
	Салат картофельный	30	1,5	2,6	5,9	49,2	91
	Компот из яблок с лимоном	150	0,1	0,1	16,3	68,0	400
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	69
	Сухарики ржаные	18	1,9	0,3	12,0	57,0	25
<b>Итого за обед:</b>			<b>28,4</b>	<b>14,0</b>	<b>84,6</b>	<b>567,0</b>	
Полдник:	Пудинг из творога с рисом	90	15,8	10,1	21,7	239,9	82
	Сметанный соус	30	0,9	2,1	7,9	55,2	38
	Какао с молоком	150	4,0	3,4	18,3	121,0	106
<b>Итого за полдник:</b>			<b>20,7</b>	<b>15,6</b>	<b>47,9</b>	<b>416,1</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>58,4</b>	<b>41,6</b>	<b>183,0</b>	<b>1332,7</b>	



## Примерное десятидневное меню

МБДОУ «ЦРР д/с № 1»

Возрастная категория: Сад

Неделя: 2

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:	Суп молочный пшеничный	200	8,7	7,5	28,3	216,4	40
	Чай с лимоном	180	0,1	0	15,2	62,6	12
	Бутерброд с маслом	20/5	1,5	4,7	10,3	89,8	16
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>10,3</b>	<b>12,2</b>	<b>53,8</b>	<b>368,8</b>	
Завтрак 2:	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	58
<b>Итого за завтрак 2:</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	
Обед:	Суп рисовый с мясом	200	5,4	12,0	20,6	212,2	44
	Птица отварная	70	23,7	23,9	0	309,4	37
	Икра свекольная	130	2,9	5,2	19,1	135,0	62
	Напиток лимонный	180	0,2	0	20,6	86,6	71
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	69
	Сухарики ржаные	20	2,4	0,4	15,0	71,3	25
<b>Итого за обед:</b>			<b>37,6</b>	<b>41,8</b>	<b>95,0</b>	<b>908,5</b>	
Полдник:	Картофельное пюре запеченное	90	4,6	8,1	22,1	168,1	133
	Салат из зеленого горошка	30	1,9	1,1	3,9	33,0	21
	Сок фруктовый	150	0,8	0,1	15,2	69,0	407
<b>Итого за полдник:</b>			<b>7,3</b>	<b>9,3</b>	<b>41,2</b>	<b>270,1</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>55,5</b>	<b>63,8</b>	<b>199,7</b>	<b>1594,4</b>	

## Примерное десятидневное меню

МБДОУ «ЦРР д/с № 1»

Возрастная категория: Ясли

Неделя: 2

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:	Суп молочный пшеничный	150	6,1	6,4	22,6	173,0	40
	Чай с лимоном	150	0,1	0	12,2	50,3	12
	Бутерброд с маслом	20/5	1,5	4,7	10,3	89,8	16
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>7,7</b>	<b>11,1</b>	<b>45,1</b>	<b>313,1</b>	
Завтрак 2:	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
<b>Итого за завтрак 2:</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	
Обед:	Суп рисовый с мясом	150	5,6	9,1	22,6	194,4	44
	Кнели из кур с рисом	60	24,1	26,1	4,5	348,8	38
	Икра свекольная	90	2,2	4,2	13,8	101,0	89
	Напиток лимонный	150	0,1	0	22,0	91,3	70
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	69
	Сухарики ржаные	18	1,9	0,3	12,0	57,0	25
<b>Итого за обед:</b>			<b>35,4</b>	<b>39,9</b>	<b>84,7</b>	<b>839,5</b>	
Полдник:	Картофельное пюре запеченное	90	4,6	8,1	22,1	168,1	133
	Салат из зеленого горошка	30	1,9	1,1	3,9	33,0	46
	Сок фруктовый	150	0,8	0,1	15,2	69,0	407
<b>Итого за полдник:</b>			<b>7,3</b>	<b>9,3</b>	<b>41,2</b>	<b>270,1</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>50,7</b>	<b>60,6</b>	<b>180,7</b>	<b>1469,7</b>	

## Примерное десятидневное меню

МБДОУ «ЦРР д/с № 1»

Возрастная категория: Сад

Неделя: 2

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	6,9	21,8	176,9	36
	Бутерброд с сыром	20/5/10	3,9	7,7	10,3	126,2	18
	Чай с сахаром	180	0	0	15,0	59,9	12
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>10,5</b>	<b>14,6</b>	<b>47,1</b>	<b>363,0</b>	
Завтрак 2:	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	58
<b>Итого за завтрак 2:</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	
Обед:	Суп картофельный с рыбой	200	3,6	7,2	25,3	140,8	73
	Салат из квашенной капусты	50	1,3	2,1	2,1	34,1	57
	Жаркое по - домашнему	150	19,3	22,1	23,2	369,1	80
	Напиток из плодов шиповника	180	1,0	0,4	34,5	165,0	54
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	69
	Сухарики ржаные	20	2,4	0,4	15,0	71,3	25
	<b>Итого за обед:</b>						
Полдник:	Печенье	40	3,4	4,5	27,9	165,6	142
	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4,3	4,0	17,3	126,4	151
<b>Итого за полдник:</b>			<b>7,7</b>	<b>8,5</b>	<b>45,2</b>	<b>292,0</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>49,2</b>	<b>56,0</b>	<b>221,8</b>	<b>1576,3</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>53,2</b>	<b>60,3</b>	<b>232,1</b>	<b>1669,4</b>	

## Примерное десятидневное меню

МБДОУ «ЦРР д/с № 1»

Возрастная категория: Ясли

Неделя: 2

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	6,6	5,7	23,3	171,5	36
	Бутерброд с сыром	20/5/8	3,4	7,1	10,3	118,9	18
	Чай с сахаром	150	0	0	12,0	47,9	30
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>10,0</b>	<b>12,8</b>	<b>45,6</b>	<b>338,3</b>	
Завтрак 2:	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
<b>Итого за завтрак 2:</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,0</b>	
Обед:	Суп картофельный с рыбой	150	5,0	6,8	33,4	128,3	73
	Салат из квашеной капусты	40	1,1	2,1	1,8	31,8	57
	Жаркое по - домашнему	100	13,4	11,5	19,8	236,8	247
	Напиток из плодов шиповника	150	1,0	0,4	29,5	145,1	54
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	69
	Сухарики ржаные	18	1,9	0,3	12,0	57,0	25
<b>Итого за обед:</b>			<b>23,9</b>	<b>21,3</b>	<b>106,3</b>	<b>646,0</b>	
Полдник:	Печенье	20	1,7	2,3	13,9	82,8	142
	Кисломолочный напиток «Снежок»	145	4,0	3,8	16,2	118,5	151
<b>Итого за полдник:</b>			<b>5,7</b>	<b>6,1</b>	<b>30,1</b>	<b>201,3</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>40,1</b>	<b>40,4</b>	<b>191,9</b>	<b>1232,5</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>44,6</b>	<b>51,2</b>	<b>191,9</b>	<b>1391,0</b>	

