

Согласовано:  
 Старшая медицинская сестра  
 МАДОУ "Детский сад №14"  
 Ю.В.Егорова



10 дневное цикличное меню для детей от 3 до 7 лет

День 1								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	4,7	6,56	24,29	175	0,52	Д00084
	Чай с сахаром	180	0	0	8,6	35,1	0	ДУ0140
	Батон с маслом	30/5	2,09	4,22	11,78	93,13	0	Д000002
2 завтрак	Сок	200	0,86	0	23,18	98,6	0,04	Д0418
Обед	Рассольник ленинградский на мясо-костном бульоне	200	4,7	7,7	17,9	163	5,36	ДУ0021
	Птица в соусе с томатом	70	7,42	9,33	2,58	106	1,5	ДУ0053
	Макаронные изделия отварные	180	5,62	2,88	42,75	225,17	0	Д00194
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,01	17,56	49,5	0,28	Д00241
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	56,04	0	Д000003
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0	Д000001
Полдник	Ряженка	180	9	2,7	15,3	122	1,08	Д000007
	Печенье	40	3	4,72	29,76	166,8	0,37	
Ужин	Пудинг творожный запеченный	140/25	12,5	15,5	39,2	386,5	0,41	128
	Чай с сахаром	180	0	0	8,6	35,1	0	ДУ0140
<b>Итого за первый день</b>			<b>53,51</b>	<b>54,09</b>	<b>266,8</b>	<b>1778,33</b>	<b>9,56</b>	
День 2								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	200	5,3	6,46	25,14	184,9	0,56	Д00091
	Кофейный напиток с молоком	180	3,27	4,27	16,34	122	0,47	ДУ0143
	Батон с маслом и сыром	30/5/7	3,57	5,53	13,78	122,69	0	Д000005
2 завтрак	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	5	338
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,86	4,88	4,84	67	12,43	Д0000047
	Суп гороховый на м/к бульоне	250	7,44	4,34	23,67	167,09	4,6	Д00036
	Жаркое по-домашнему с мясом	200	14,6	9,8	29,6	271	10,79	Д00153
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,01	17,56	49,5	0,28	Д00241
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	56,04	0	Д000003
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0	Д000001
Полдник	Снежок	150	5,54	7,8	1,95	103	1,05	Д00251
	Плюшка «Новомосковская»	60	4,51	4,56	34,18	201	0,02	ДУ0127
Ужин	Омлет натуральный с маслом	100	7,65	9,8	2	131	0,67	Д00113
	Кисель	180	0,04	0	3,11	12,6	0	Д0354
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0	Д000001
<b>Итого за второй день</b>			<b>58,18</b>	<b>58,39</b>	<b>216,79</b>	<b>1645,47</b>	<b>35,87</b>	

День 3								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная сладкая с маслом	200	6,21	7,47	25,09	192	0,36	Д00088
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	12	49	1,06	Д00260
	Печенье	40	3	4,72	29,76	166,8	0,37	
2 завтрак	Апельсин	150	1,2	0,31	12,2	70	66	Д000004
Обед	Щи на м/к бульоне со сметаной	250/7	4,96	6,50	16,16	146,38	13,51	Д00056
	Картофель тушеный с курицей	200	14,6	9,8	29,6	271	9,5	Д000204
	Компот из свежих яблок	150	0,49	0,11	13,36	56	13,95	ДУ0147
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	56,04	0	Д000003
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0	Д000001
Полдник	Чай с сахаром	180	0	0	8,6	35,1	0	ДУ0140
	Вафля	30	30	0,9	7,9	18,4	0,37	
Ужин	Рыба запеченная в омлете	100	15,88	4,54	3,21	117,5	0,38	249
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	19,45	80	30	256
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0	Д000001
<b>Итого за третий день</b>			<b>81,54</b>	<b>35,15</b>	<b>211,65</b>	<b>1368,87</b>	<b>135,5</b>	

  

День 4								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	4,7	6,56	24,29	175	0,52	Д00084
	Чай с сахаром	180	0	0	8,6	35,1	0	ДУ0140
	Батон с маслом и сыром	30/5/7	3,57	5,53	13,8	122,69	0,42	Д000005
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	52,8	Д000004
Обед	Закуска из отварной свеклы	60	0,55	5,08	0,91	74	1,06	Д000009
	Суп-уха	230	4,68	3,64	16,39	117	4,23	Д00036
	Птица в соусе с томатом	70	7,42	9,33	2,58	106	1,5	ДУ0053
	Каша рисовая рассыпчатая	150	6,59	5,49	31,29	201	0	ДУ0092
	Напиток лимонный	200	0,15	0,013	24,43	96	6,4	ДУ0150
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	56,04	0	Д000003
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0	Д000001
Полдник	Сок	200	0,86	0	23,18	98,60	0,04	Д0418
	Ватрушка с повидлом	60	3,4	1,55	35,83	172	0,05	Д00289
Ужин	Тефтели из говядины	50	8,03	10,63	3,45	142	0,06	Д00161
	Картофельное пюре	140	2,28	2,25	23,36	125,78	0	Д00189
	Чай с сахаром	180	0	0	8,6	35,1	0	ДУ0140
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0	Д000001
<b>Итого за четвертый день</b>			<b>47,49</b>	<b>51,113</b>	<b>260,83</b>	<b>1713,96</b>	<b>67,08</b>	



День 5								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	200	5,3	6,46	25,14	184,9	0,56	Д00091
	Какао с молоком	180	2,37	2,98	12,3	89	0,47	ДУ0145
	Печенье	40	3	4,72	29,76	166,8	0,37	
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	52,8	Д000004
Обед	Борщ №а м/к бульоне	250	3,48	5,39	12,03	113,57	8,71	Д00027
	Печень говяжья по-строгановски	60	13,47	11,58	0,92	162	10,2	Д00162
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,63	3,33	26,22	153,42	2,8	Д00206
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,01	17,56	49,5	0,28	Д00241
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	56,04	0	Д00003
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0	Д00001
	Полдник	Снежок	150	5,54	7,8	1,95	103	1,05
	Пряники	50	2,9	2,3	37,5	183	0	41
Ужин	Запеканка из творога с молоком сгущенным	140/30	19,6	16,7	43,1	475,3	0,54	117
	Чай с сахаром	180	0	0	8,6	35,1	0	ДУ0140
<b>Итого за пятый день</b>			<b>63,31</b>	<b>62,14</b>	<b>250,18</b>	<b>1885,02</b>	<b>77,78</b>	
День 6								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная	180	7,01	8,09	28,39	213	1,95	Д00086
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	12	49	1,06	Д00260
	Печенье	40	3	4,72	29,76	166,8	0,37	
2 завтрак	Апельсин	150	1,2	0,31	12,2	70	66	Д000004
Обед	Щи с капустой свежей, с курицей и со сметаной	250/7	1,96	6,34	8,62	99	106	Д00056
	Птица в соусе с томатом	70	7,42	9,33	2,58	106	1,5	ДУ0053
	Макаронные изделия отварные	150	5,03	5,12	32,42	196	0	Д00194
	Компот из свежих яблок	150	0,49	0,11	13,36	56	13,95	ДУ0147
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	56,04	0	Д00003
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0	Д00001
	Полдник	Ряженка	180	9	2,7	15,3	122	1,08
	Вафля	30	2,25	3,54	22,32	22,32	1,2	
Ужин	Омлет натуральный с овощами	150	11,5	12	24	143	0,67	ДУ0116
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	12	49	1,06	Д00260
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0	Д00001
<b>Итого за шестой день</b>			<b>53,76</b>	<b>52,94</b>	<b>247,27</b>	<b>1458,81</b>	<b>194,84</b>	

День 7									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	4,7	6,56	24,29	175	0,52	Д00084	
	Какао с молоком	180	2,37	2,98	12,3	89	0,47	ДУ0145	
	Батон с маслом и сыром	30/5/7	3,57	5,53	13,78	122,69	0	Д00005	
2 завтрак	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	5	338	
Обед	Закуска из отварной свеклы	60	0,55	5,08	0,91	74	1,06	Д00009	
	Суп картофельный с вермшелью на м/к бульоне	250	5,09	4,76	19,9	146,07	6,6	Д00038	
	Птица в соусе с томатом	70	7,42	9,33	2,58	106	1,5	ДУ0053	
	Каша рисовая рассыпчатая	150	6,59	5,49	31,29	201	0	ДУ0092	
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,01	17,56	49,5	0,28	Д00241	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	56,04	0	Д00003	
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0	Д00001	
	Полдник	Снежок	150	5,54	7,8	1,95	103	1,05	Д00251
		Печенье	40	3	4,72	29,76	166,8	0,37	
Ужин	Котлеты, биточки, шницель припущенные	70	10,5	7,5	6,5	132	0,6	20	
	Картофельное пюре	140	2,28	2,25	23,36	125,78	0	Д00189	
	Чай с сахаром	180	0	0	8,6	35,1	0	ДУ0140	
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0	Д00001	
<b>Итого за седьмой день</b>			<b>57,01</b>	<b>62,95</b>	<b>237,4</b>	<b>1739,63</b>	<b>17,45</b>		
День 8									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	200	5,3	6,46	25,14	184,9	0,56	Д00091	
	Чай с сахаром	180	0	0	8,6	35,1	0	ДУ0140	
	Печенье	40	3	4,72	29,76	166,8	0,37		
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	52,8	Д000004	
Обед	Свекольник м/к бульоне со сметаной	250/7	4,22	6,5	13,77	145	9,95	Д00034	
	Птица в соусе с томатом	70	7,42	9,33	2,58	106	1,5	ДУ0053	
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,63	3,33	26,22	153,42	2,8	Д00206	
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,01	17,56	49,5	0,28	Д00241	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	56,04	0	Д00003	
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0	Д00001	
Полдник	Сок	200	0,86	0	23,18	98,6	0,04	Д0418	
	Плюшка «Новомосковская»	60	4,51	4,56	34,18	201	0,02	ДУ0127	
Ужин	Манник со сгущенным молоком	50/25	4,29	8,22	24,07	145,3	0,37	53	
	Кисель	180	0,04	0	3,11	12,6	0	Д0354	
<b>Итого за восьмой день</b>			<b>37,29</b>	<b>44</b>	<b>243,27</b>	<b>1467,65</b>	<b>68,69</b>		



День 9								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	250	5,5	4,9	12,3	331,2	0,81	160
	Чай с сахаром	180	0	0	8,6	35,1	0	ДУ0140
	Батон с маслом и сыром	30/5/7	3,57	5,53	13,78	122,69	0	Д00005
2 завтрак	Сок	200	0,86	0	23,18	98,6	0,04	Д0418
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,86	4,88	4,84	67	12,43	Д0000047
	Суп фасолевый на м/к бульоне	250	7,44	4,34	23,67	167,09	4,6	Д00036
	Котлета рыбная	60	7,03	4,63	9,53	111,05	0,16	ДУ0040
	Картофельное пюре	140	2,28	2,25	23,36	125,78	0	Д00189
	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,01	17,56	49,5	0,28	Д00241
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,22	11,76	56,04	0	Д00003
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0	Д00001
Полдник	Снежок	150	5,54	7,8	1,95	103	1,05	Д00251
	Ватрушка с повидлом	60	3,4	1,55	35,83	172	0,05	Д00289
Ужин	Пудинг творожный запеченный	140/25	12,5	15,5	39,2	386,5	0,41	128
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	19,45	80	30	256
<b>Итого за девятый день</b>			<b>52,95</b>	<b>52</b>	<b>258,55</b>	<b>1971,94</b>	<b>49,83</b>	
День 10								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	4,7	6,56	24,29	175	0,52	Д00084
	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	4,27	16,34	122	0,47	ДУ0143
	Печенье	40	3	4,72	29,76	166,8	0,37	
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	52,8	Д000004
Обед	Суп уха	230	4,68	3,64	16,39	117	4,23	Д00036
	Тефтели из говядины	50	8,03	10,63	3,45	142	0,06	Д00161
	Гороховое пюре	150	4,1	2,6	9,9	90,4	0	36
	Соус томатный	30	0,3	1,26	1,66	19	0,38	ДУ0111
	Компот из яблок и лимона	180	0,24	0,18	22,81	94	34,06	ДУ0150
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	56,04	0	Д00003
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0	Д00001
Полдник	Чай с сахаром	180	0	0	8,6	35,1	0	ДУ0140
	Зефир	35	0,1	0,1	79,8	323	0	333.02
Ужин	Макароны, запеченные с яйцом	150/5	6,03	6,91	23,03	185	0,33	208
	Чай с сахаром	180	0	0	8,6	35,1	0	ДУ0140
<b>Итого за десятый день</b>			<b>37,43</b>	<b>41,74</b>	<b>279,73</b>	<b>1673,83</b>	<b>93,22</b>	
	<b>Итого за весь период</b>		<b>542,47</b>	<b>514,513</b>	<b>2472,47</b>	<b>16703,51</b>	<b>749,82</b>	
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>54,247</b>	<b>51,4513</b>	<b>247,247</b>	<b>1670,351</b>	<b>74,982</b>	
	<b>Пересчет коэффициента</b>		<b>216,99</b>	<b>463,06</b>	<b>988,99</b>	<b>1669,04</b>		
	<b>Среднее содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>	<b>%</b>	<b>12,1</b>	<b>25,7</b>	<b>54,9</b>	<b>92,8</b>		

**10 дневное цикличное меню для детей от 1,6 лет до 3 лет**

**День 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	4,7	6,56	24,29	175	0,52	Д00084
	Чай с сахаром	150	0	0	8,6	35,1	0	ДУ0140
2 завтрак	Батон с маслом	20/5	1,4	4,14	9,04	81,35	0	Д000002
	Сок	150	0,65	0	17,39	73,95	0,04	Д0418
Обед	Рассольник ленинградский на мясокостном бульоне	150	3,6	6,5	14,2	132	4,02	ДУ0021
	Птица в соусе с томатом	65	6,89	8,85	2,4	97,43	1,39	ДУ0053
	Макаронные изделия отварные	130	4,22	1,96	32,06	167,02	0	Д00194
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0,01	13,2	37	0,21	Д00241
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	56,04	0	Д00003
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0	Д00001
	Полдник	Ряженка	150	7,5	2,25	12,75	84	0,9
Ужин	Печенье	40	3	4,72	29,76	166,8	0,37	
	Пудинг творожный запеченный	90/15	12,5	15,5	39,2	386,5	0,41	128
	Чай с сахаром	150	0	0	8,6	35,1	0	ДУ0140
<b>Итого за первый день</b>			<b>48,04</b>	<b>50,96</b>	<b>236,79</b>	<b>1593,68</b>	<b>7,86</b>	

**День 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	200	5,3	6,46	25,14	184,9	0,51	Д00091
	Кофейный напиток с молоком	150	2,72	3,56	12,67	97,72	0,39	ДУ0143
	Батон с маслом и сыром	20/5/5	2,46	5,07	9,2	95,07	0	Д00005
2 завтрак	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	5	338
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	45	0,45	4,58	1,55	49	10,13	Д0000047
	Суп гороховый на м/к бульоне	170	5,8	3,08	18,88	129,2	3,13	Д00036
	Жаркое по-домашнему с мясом	150	11,2	7,3	25,7	219	8,09	Д00153
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0,01	13,2	37	0,21	Д00241
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	56,04	0	Д00003
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0	Д00001
	Полдник	Снежок	150	5,54	7,8	1,95	103	1,05
Ужин	Плюшка «Новомосковская»	60	4,51	4,56	34,18	201	0,02	ДУ0127
	Омлет натуральный с маслом	80	5,54	7,8	1,95	103	0,54	Д00113
	Кисель	150	0,03	0	2,6	10,5	0	Д0354
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0	Д00001
<b>Итого за второй день</b>			<b>48,91</b>	<b>51,16</b>	<b>191,64</b>	<b>1443,08</b>	<b>29,07</b>	



День 3								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная сладкая с маслом	150	4,7	5,22	18,8	144,79	0,27	Д00088
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	12	49	1,06	Д00260
	Печенье	40	3	4,72	29,76	166,8	0,37	
2 завтрак	Апельсин	100	0,94	0,12	9,35	47	53	Д000004
Обед	Щи на м/к бульоне со сметаной	200/6	3,71	5,29	13,19	117,95	10,85	Д00056
	Картофель тушеный с курицей	180	9,8	6,4	26,2	205	6,7	Д000204
	Компот из свежих яблок	150	0,49	0,11	13,36	56	13,95	ДУ0147
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	56,04	0	Д000003
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0	Д000001
Полдник	Чай с сахаром	180	0	0	8,6	35,1	0	ДУ0140
	Вафля	30	30	0,9	7,9	18,4	0,37	
Ужин	Рыба запеченная в омлете	100	15,88	4,54	3,21	117,5	0,38	249
	Напиток из шиповника	150	0,24	0,11	14,59	60	22,5	256
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0	Д000001
<b>Итого за третий день</b>			<b>73,64</b>	<b>28,07</b>	<b>191,28</b>	<b>1184,23</b>	<b>109,45</b>	
День 4								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	4,7	6,56	24,29	175	0,52	Д00084
	Чай с сахаром	150	0	0	8,6	35,1	0	ДУ0140
	Батон с маслом и сыром	20/5/5	2,46	5,07	9,2	95,07	0,32	Д000005
2 завтрак	Яблоко	80	0,3	0,3	7,5	40	45	Д000004
Обед	Закуска из отварной свеклы	45	0,41	3,81	0,68	55,5	0,79	Д000009
	Суп уха	200	4,07	3,18	14,24	102	3,68	Д00036
	Птица в соусе с томатом	65	6,89	8,85	2,4	97,43	1,39	ДУ0053
	Каша рисовая рассыпчатая	100	5,04	4,2	23,93	154	0	ДУ0092
	Напиток лимонный	180	0,04	0,04	12,38	50,76	3,29	ДУ0150
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	56,04	0	Д000003
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0	Д000001
Полдник	Сок	150	0,65	0	17,39	73,95	0,04	Д0418
	Ватрушка с повидлом	60	3,4	1,55	35,83	172	0,05	Д00289
Ужин	Тефтели из говядины	50	8,03	10,63	3,45	142	0,06	Д00161
	Картофельное пюре	140	2,28	2,25	23,36	125,78	0	Д00189
	Чай с сахаром	150	0	0	8,6	35,1	0	ДУ0140
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0	Д000001
<b>Итого за четвертый день</b>			<b>43,13</b>	<b>47,08</b>	<b>226,17</b>	<b>1520,38</b>	<b>55,14</b>	

День 5								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	200	5,3	6,46	25,14	184,9	0,51	Д00091
	Какао с молоком	180	2,37	2,98	12,3	89	0,47	ДУ0145
	Печенье	40	3	4,72	29,76	166,8	0,37	
2 завтрак	Яблоко	80	0,3	0,3	7,5	40	45	Д000004
Обед	Борщ №а м/к бульоне	180	2,5	4,23	9,71	89,21	5,19	Д00027
	Печень говяжья по-строгановски	60	13,47	11,58	0,92	162	10,2	Д00162
	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,29	3,24	23,73	140,93	2,3	Д00206
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0,01	13,2	37	0,21	Д00241
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	56,04	0	Д00003
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0	Д00001
	Полдник	Снежок	150	5,54	7,8	1,95	103	1,05
	Пряники	50	2,9	2,3	37,5	183	0	41
Ужин	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	10,93	8,86	30,36	278,07	0,39	117
	Чай с сахаром	150	0	0	8,6	35,1	0	ДУ0140
<b>Итого за пятый день</b>			<b>53,18</b>	<b>52,95</b>	<b>225,97</b>	<b>1631,44</b>	<b>65,69</b>	
День 6								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная	180	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	Д00086
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	12	49	1,06	Д00260
	Печенье	40	3	4,72	29,76	166,8	0,37	
2 завтрак	Апельсин	100	0,94	0,12	9,35	47	53	Д000004
Обед	Щи с капустой свежей, с курицей и со сметаной	200/6	1,56	5,07	6,86	79	79	Д00056
	Птица в соусе с томатом	65	6,89	8,85	2,4	97,43	1,39	ДУ0053
	Макаронные изделия отварные	130	4,36	4,44	28,1	138	0	Д00194
	Компот из свежих яблок	150	0,49	0,11	13,36	56	13,95	ДУ0147
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	56,04	0	Д00003
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0	Д00001
	Полдник	Ряженка	150	7,5	2,25	12,75	84	0,9
	Вафля	30	2,25	3,54	22,32	22,32	1,2	
Ужин	Омлет натуральный с овощами	120	9,4	11,2	19	121	0,49	ДУ0116
	Чай с лимоном	200	0,02	0,02	12	49	1,06	Д00260
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0	Д00001
<b>Итого за шестой день</b>			<b>46,55</b>	<b>47,05</b>	<b>223,51</b>	<b>1235,99</b>	<b>153,88</b>	



День 7									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	4,7	6,56	24,29	175	0,52	Д00084	
	Какао с молоком	180	2,37	2,98	12,3	89	0,47	ДУ0145	
	Батон с маслом и сыром	20/5/5	2,46	5,07	9,2	95,07	0	Д00005	
2 завтрак	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	5	338	
Обед	Закуска из отварной свеклы	45	0,41	3,81	0,68	55,5	0,79	Д00009	
	Суп картофельный с вермшелью на м/к бульоне	200	3,98	3,58	16,73	117,91	4,22	Д00038	
	Птица в соусе с томатом	65	6,89	8,85	2,4	97,43	1,39	ДУ0053	
	Каша рисовая рассыпчатая	100	5,04	4,2	23,93	154	0	ДУ0092	
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0,01	13,2	37	0,21	Д00241	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	56,04	0	Д00003	
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0	Д00001	
	Полдник	Снежок	150	5,54	7,8	1,95	103	1,05	Д00251
		Печенье	40	3	4,72	29,76	166,8	0,37	
Ужин	Котлеты, биточки, шницель припущенные	50	7,5	5,4	4,6	94,3	0,4	20	
	Картофельное пюре	140	2,28	2,25	23,36	125,78	0	Д00189	
	Чай с сахаром	150	0	0	8,6	35,1	0	ДУ0140	
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,26	0	Д00001	
<b>Итого за седьмой день</b>			<b>49,53</b>	<b>56,17</b>	<b>215,62</b>	<b>1559,58</b>	<b>14,42</b>		
День 8									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая с маслом	200	5,3	6,46	25,14	184,9	0,51	Д00091	
	Чай с сахаром	150	0	0	8,6	35,1	0	ДУ0140	
	Печенье	40	3	4,72	29,76	166,8	0,37		
2 завтрак	Яблоко	80	0,3	0,3	7,5	40	45	Д000004	
Обед	Свекольник м/к бульоне со сметаной	200/6	3,38	5,2	11,03	116,11	7,97	Д00034	
	Птица в соусе с томатом	65	6,89	8,85	2,4	97,43	1,39	ДУ0053	
	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,29	3,24	23,73	140,93	2,3	Д00206	
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0,01	13,2	37	0,21	Д00241	
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	56,04	0	Д00003	
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0	Д00001	
	Полдник	Сок	150	0,65	0	17,39	73,95	0,04	Д0418
Плюшка «Новомосковская»		60	4,51	4,56	34,18	201	0,02	ДУ0127	
Ужин	Манник со сгущенным молоком	50/25	4,29	8,22	24,07	145,3	0,37	53	
	Кисель	150	0,03	0	2,6	10,5	0	Д0354	
<b>Итого за восьмой день</b>			<b>35,22</b>	<b>42,03</b>	<b>224,9</b>	<b>1371,45</b>	<b>58,18</b>		

День 9								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	250	5,5	4,9	12,3	331,2	0,81	160
	Чай с сахаром	150	0	0	8,6	35,1	0	ДУ0140
	Батон с маслом и сыром	20/5/5/	2,46	5,07	9,2	95,07	0	Д00005
2 завтрак	Сок	150	0,65	0	17,39	73,95	0,04	Д0418
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	45	0,45	4,58	1,55	49	10,13	Д0000047
	Суп фасолевый на м/к бульоне	170	5,8	3,08	18,88	129,2	3,13	Д000036
	Котлета рыбная	60	7,03	4,63	9,53	111,05	0,16	ДУ0040
	Картофельное пюре	140	2,28	2,25	23,36	125,78	0	Д00189
	Компот из сухофруктов	150	0,1	0,01	13,2	37	0,21	Д00241
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,22	11,76	56,04	0	Д000003
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0	Д000001
	Полдник	Снежок	150	5,54	7,8	1,95	103	1,05
	Ватрушка с повидлом	60	3,4	1,55	35,83	172	0,05	Д00289
Ужин	Пудинг творожный запеченный	90/15	11,5	12,3	20	208	0,4	Д00117
	Напиток из шиповника	150	0,24	0,11	14,59	60	22,5	256
<b>Итого за девятый день</b>			<b>48,46</b>	<b>46,75</b>	<b>211,68</b>	<b>1652,78</b>	<b>38,48</b>	
День 10								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	4,7	6,56	24,29	175	0,52	Д00084
	Кофейный напиток с молоком	150	2,7	3,56	12,67	97,2	0,39	ДУ0143
	Печенье	40	3	4,72	29,76	166,8	0,37	
2 завтрак	Яблоко	80	0,3	0,3	7,5	40	45	Д000004
Обед	Суп уха	200	4,07	3,18	14,24	102	3,68	Д000036
	Тефтели из говядины	50	8,03	10,63	3,45	142	0,06	Д00161
	Гороховое пюре	150	4,1	2,6	9,9	90,4	0	36
	Соус томатный	30	0,3	1,26	1,66	19	0,38	ДУ0111
	Компот из яблок с лимоном	180	0,24	0,18	22,81	94	34,06	ДУ0150
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,22	11,76	56,04	0	Д000003
	Хлеб пшеничный	30	2,07	0,25	13,54	66,39	0	Д000001
	Полдник	Чай с сахаром	150	0	0	8,6	35,1	0
	Зефир	35	0,1	0,1	79,8	323	0	
Ужин	Макароны, запеченные с яйцом	150/5	6,03	6,91	23,03	185	0,33	208
	Чай с сахаром	150	0	0	8,6	35,1	0	ДУ0140
<b>Итого за десятый день</b>			<b>37,05</b>	<b>40,47</b>	<b>271,61</b>	<b>1627,03</b>	<b>84,79</b>	
<b>Итого за весь период</b>			<b>483,71</b>	<b>462,69</b>	<b>2219,17</b>	<b>14819,64</b>	<b>616,96</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>48,37</b>	<b>46,27</b>	<b>221,92</b>	<b>1481,96</b>	<b>61,70</b>	
<b>Пересчет коэффициента</b>			<b>193,48</b>	<b>416,42</b>	<b>887,67</b>	<b>1497,57</b>		
<b>Среднее содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			<b>13,8</b>	<b>29,7</b>	<b>63,4</b>	<b>105,9</b>		

Заведующий МАДОУ "Детский Сад

№14"



м.п.