

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОУ № 1

_____ Т.А. Лебедева

« ___ » _____ 20__ г.

ПРИМЕРНОЕ
10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
с 10-часовым пребыванием

Примерное 10-дневное меню разработано на основании методических рекомендаций «Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области» (Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области. Методические рекомендации. – Ярославль: Ремдер, 2010. – 240 с.; Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области // Методические рекомендации / Яланузян И.Ю., Шерстюк Н.В. – Ярославль: Ремдер, 2018. – 252 с.)

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

1 НЕДЕЛЯ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория 1-4						Возрастная категория 4-7					
		Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Завтрак													
31 / 2010	Каша манная	200	5.2	3.0	23.2	140.0	1.4	200	5.2	3.0	23.2	140.0	1.4
96 / 2010	Чай с сахаром	150.0	-	-	12.0	48.0	-	180.0	-	-	14.4	57.6	-
	Печенье	30.0	2.1	5.4	20.1	138.0	-	30.0	2.1	5.4	20.1	138.0	-
Итого за завтрак			7.3	8.4	55.3	326.0	1.4		7.3	8.4	57.7	335.6	1.4
Обед													
13 / 2018	Суп с макаронными изделиями	200.0	3.2	2.4	13.4	82.0	0.8	250	4.0	3.0	16.7	102.5	1.0
59 / 2010	Биточки мясные	70.0	9.2	9.2	11.6	170.8	0.7	70.0	9.2	9.2	11.6	170.8	0.7
78 / 2010	Картофельное пюре	120	2.6	3.7	9.4	102.0	3.7	150	3.3	4.6	11.7	127.5	4.6
	Огурец с/с	30	0.2	-	0.5	3.3	0.3	30	0.2	-	0.5	3.3	0.3
110 / 2018	Компот из кураги	150.0	0.3	-	20.8	87.0	-	180.0	0.3	-	25.0	104.4	-
	Хлеб ржаной	30.0	2.1	0.4	12.6	63.0	-	60.0	4.2	0.8	25.2	126.0	-
Итого за обед			17.6	15.7	68.3	508.1	5.5		21.2	17.6	90.7	634.5	6.6
Полдник													
43 / 2010	Омлет	70.0	7.0	8.4	1.4	108.5	0.1	70.0	7.0	8.4	1.4	108.5	0.1
96 / 2010	Чай с сахаром	150.0	-	-	12.0	48.0	-	180.0	-	-	14.4	57.6	-
	Хлеб пшеничный	50.0	3.7	1.5	25.5	130.0	-	50.0	3.7	1.5	25.5	130.0	-
Итого за полдник			10.7	9.9	38.9	286.5	0.1		10.7	9.9	41.3	296.1	0.1
Итого за первый день			35.6	34.0	162.5	1120.6	7.0		39.2	35.9	189.7	1266.2	8.1

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Возрастная категория 1-4					Возрастная категория 4-7					
			Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
ВТОРНИК													
Завтрак													
38 / 2010	Каша «Дружба»	200	6.6	3.4	33.6	192.0	1.4	200	6.6	3.4	33.6	192.0	1.4
1 / 2018	Масло сливочное	13.0	0.1	10.8	0.1	97.5	-	13.0	0.1	10.8	0.1	97.5	-
	Хлеб пшеничный	50.0	3.7	1.5	25.5	130.0	-	50.0	3.7	1.5	25.5	130.0	-
96 / 2010	Чай с сахаром и лимоном	150.0	-	-	12.0	48.0	0.4	180.0	-	-	14.4	57.6	0.5
Итого за завтрак			10.4	15.7	71.2	467.5	1.8		10.4	15.7	73.6	477.1	1.9
Обед													
11 / 2010	Суп картофельный с зеленым горошком	200	2.4	2.0	10.0	66.0	5.8	250	3.0	2.5	12.5	82.5	7.25
17 / 2010	Мясо отварное	30.0	2.1	2.6	-	32.7	-	30.0	2.1	2.6	-	32.7	-
74 / 2010	Греча отварная	120.0	6.8	4.8	30.2	194.4	-	150.0	8.5	6.0	37.8	243.0	-
55 / 2010	Гуляш мясной	50,0	14.6	16.4	2.6	218.0	0.7	50,0	14.6	16.4	2.6	218.0	0.7
	Помидор с/с	50	-	-	2.0	8.0	0.8	50	-	-	2.0	8.0	0.8
	Хлеб ржаной	30.0	2.1	0.4	12.6	63.0	-	60.0	4.2	0.8	25.2	126.0	-
90 / 2010	Компот из свежих ягод	150.0	0.2	0.2	21.2	85.5	0.6	180	0.2	0.2	25.4	102.6	0.7
Итого за обед			28.2	26.4	78.6	667.6	7.9		32.6	28.5	105.5	812.8	9.5
Полдник													
	Хлеб пшеничный с повидлом	50.0/12	3.7/-	1.5/-	25.5/7.3	130.0/28.8	-	50.0/1 2	3.7/-	1.5/-	25.5/7.3	130.0/28.8	-
97 / 2010	Чай с молоком	150.0	2.2	1.9	15.7	91.5	1.0	180.0	2.7	2.3	18.9	109.8	1.3
	Сок фруктовый	200	-	-	22.6	82.0	-	200	-	-	22.6	82.0	-
Итого за полдник			5.9	3.4	71.1	332.3	1.0		6.4	3.8	74.3	350.6	1.3
Итого за второй день			44.5	45.5	220.9	1467.4	10.7		49.4	48.0	253.4	1640.5	12.7

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория 1-4						Возрастная категория 4-7					
		Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витам ин С	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витам ин С
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
СРЕДА													
Завтрак													
32 / 2010	Каша пшеничная	200	6.2	3.6	25.8	160.0	1.4	200	6.2	3.6	25.8	160.0	1.4
1 / 2018	Масло сливочное	13.0	0.1	10.8	0.1	97.5	-	13.0	0.1	10.8	0.1	97.5	-
	Хлеб пшеничный	50.0	3.7	1.5	25.5	130.0	-	50.0	3.7	1.5	25.5	130.0	-
96 / 2010	Чай с сахаром	150.0	-	-	12.0	48.0	-	180.0	-	-	14.4	57.6	-
Итого за завтрак			10.0	15.9	63.4	435.5	1.4		10.0	15.9	65.8	445.1	1.4
Обед													
14 / 2018	Суп картофельный с яйцом	200	3.6	3.2	13.0	108.0	9.6	250	4.5	4.0	16.2	135.0	12.0
	Сметана	8.0	0.2	1.2	0.3	12.8	-	8.0	0.2	1.2	0.3	12.8	-
73 / 2010	Рис отварной	120.0	2.9	3.5	23.3	156.0	-	150.0	3.7	4.3	29.1	195.0	-
51 / 2010	Котлета рыбная	70	8.9	3.3	11.1	109.2	0.3	70	8.9	3.3	11.1	109.2	0.3
84 / 2010	Соус основной	25.0	0.2	0.9	1.6	15.7	0.2	25.0	0.2	0.9	1.6	15.7	0.2
91 / 2010	Компот из сухофруктов	150.0	0.4	-	23.7	97.5	0.4	180.0	0.5	-	28.4	117.0	0.5
	Хлеб ржаной	30.0	2.1	0.4	12.6	63.0	-	60.0	4.2	0.8	25.2	126.0	-
Итого за обед			18.3	12.5	85.6	562.2	10.5		22.2	14.5	111.9	710.7	13.0
Полдник													
46 / 2010	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	17.4/1.4	10.8/1.7	15.8/11.1	240.0/65.3	0.4	100/20	17.4/1.4	10.8/1.7	15.8/11.1	240.0/65.3	0.4
96 / 2010	Чай с сахаром	150.0	-	-	12.0	48.0	-	180.0	-	-	14.4	57.6	-
Итого за полдник			18.8	12.5	38.9	353.3	0.4		18.8	12.5	41.3	362.9	0.4
Итого за третий день			47.1	40.9	187.9	1351.0	12.3		51.0	42.9	219.0	1518.7	14.8

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория 1-4						Возрастная категория 4-7					
		Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витами н С	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
ЧЕТВЕРГ													
Завтрак													
35 / 2010	Каша пшеничная	200	5.4	3.0	22.6	138.0	1.4	200	5.4	3.0	22.6	138.0	1.4
1 / 2018	Масло сливочное	13.0	0.1	10.8	0.1	97.5	-	13.0	0.1	10.8	0.1	97.5	-
	Хлеб пшеничный	50.0	3.7	1.5	25.5	130.0	-	50.0	3.7	1.5	25.5	130.0	-
100 / 2010	Какао с молоком	150	4.0	3.3	17.7	118.5	-	180	4.9	4.0	21.2	142.2	-
Итого за завтрак			13.2	18.6	65.9	484.0	1.4		14.1	19.3	69.4	507.7	1.4
Обед													
7 / 2010	Щи из свежей капусты	200	2.4	2.0	7.4	58.0	17.2	250	3.0	2.5	9.2	72.5	21.5
17 / 2010	Мясо отварное	30.0	2.1	2.6	-	32.7	-	30.0	2.1	2.6	-	32.7	-
	Сметана	8.0	0.2	1.2	0.3	12.8	-	8.0	0.2	1.2	0.3	12.8	-
59 / 2010	Котлета мясная	70,0	9.2	9.1	11.6	170.8	0.7	70,0	9.2	9.1	11.6	170.8	0.7
75 / 2010	Макароны отварные	120	4.3	3.4	23.6	147.6	-	150	5.4	4.2	29.5	184.5	-
84 / 2010	Соус основной	25.0	0.2	0.9	1.6	15.7	0.2	25.0	0.2	0.9	1.6	15.7	0.2
	Хлеб ржаной	30.0	2.1	0.4	12.6	63.0	-	60.0	4.2	0.8	25.2	126.0	-
110 / 2018	Компот из изюма	150.0	0.3	-	20.8	87.0	-	180.0	0.3	-	25.0	104.4	-
Итого за обед			20.8	19.6	77.9	587.6	18,1		24.6	21.3	102.4	719.4	22.4
Полдник													
104 / 2010	Сдоба обыкновенная	100	8.1	4.8	58.8	316.0	-	100	8.1	4.8	58.8	316.0	-
96 / 2010	Чай с сахаром	150.0	-	-	12.0	48.0	0.4	180.0	-	-	14.4	57.6	0.5
Итого за полдник			8.1	4.8	70.8	364.0	0.4		8.1	4.8	73.2	373.6	0.5
Итого за четвертый день			42.1	43.0	214.6	1435.6	19.9		46.8	45.4	245.0	1600.7	24.3

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория 1-4						Возрастная категория 4-7					
		Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин н С
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
ПЯТНИЦА													
Завтрак													
33 / 2010	Каша рисовая	200	5.0	3.0	27.8	158.0	1.4	200	5.0	3.0	27.8	158.0	1.4
1 / 2018	Масло сливочное	13.0	0.1	10.8	0.1	97.5	-	13.0	0.1	10.8	0.1	97.5	-
	Хлеб пшеничный	50.0	3.7	1.5	25.5	130.0	-	50.0	3.7	1.5	25.5	130.0	-
96 / 2010	Чай с сахаром	150.0	-	-	12.0	48.0		180.0	-	-	14.4	57.6	
Итого за завтрак			8.8	15.3	65.4	433.5	1.4		8.8	15.3	67.8	443.1	1.4
Обед													
11 / 2018	Свекольник по- домашнему	200	2.4	2.2	8.2	74	7.0	250	3.0	2.7	10.2	92.5	8.7
	Сметана	8.0	0.2	1.2	0.3	12.8	-	8.0	0.2	1.2	0.3	12.8	-
57 / 2010	Жаркое с мясом	120.0	8.5	11.5	11.3	190.8	6.3	150.0	10.6	14.4	14.1	238.5	7.9
	Огурец с/с	30	0.2	-	0.5	3.3	0.3	30	0.2	-	0.5	3.3	0.3
	Хлеб ржаной	30.0	2.1	0.4	12.6	63.0	-	60.0	4.2	0.8	25.2	126.0	-
90 / 2010	Компот из свежих ягод	150.0	0.2	0.2	21.2	85.5	0.6	180	0.2	0.2	25.4	102.6	0.7
Итого за обед			13.6	15.5	54.1	429.4	14.2		18.4	19.3	75.7	575.7	17.6
Полдник													
2 / 2018	Бутерброд с сыром	50/15	3.7/1.0	1.5/1.3	25.5/-	130.0/16.3	-	50/15	3.7/1.0	1.5/1.3	25.5/-	130.0/16.3	-
98 / 2010	Кофейный напиток	150.0	3.6	2.8	19.2	118.5	1.6	180	4.3	3.4	23.0	142.2	2.0
	Фрукт	100	0.9	0.2	8.1	36.0	53.2	100	0.9	0.2	8.1	36.0	53.2
Итого за полдник			9.2	5.8	52.8	300.8	54.8		9.9	6.4	56.6	324.5	55.2
Итого за пятый день			31.6	36.6	172.3	1163.7	70.4		37.1	41.0	200.1	1343.3	74.2

2 НЕДЕЛЯ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория 1-4						Возрастная категория 4-7					
		Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины С	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамины С
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
ПОНЕДЕЛЬНИК													
Завтрак													
34 / 2010	Каша геркулесовая	200	5.6	4.0	21.4	144.0	1.4	200	5.6	4.0	21.4	144.0	1.4
1 / 2018	Масло сливочное	13.0	0.1	10.8	0.1	97.5	-	13.0	0.1	10.8	0.1	97.5	-
	Печенье	30.0	2.1	5.4	20.1	138.0	-	30.0	2.1	5.4	20.1	138.0	-
97 / 2010	Чай с молоком	150.0	2.2	1.9	15.7	91.5	1.0	180.0	2.7	2.3	18.9	109.8	1.3
Итого за завтрак			10.0	22.1	57.3	471.0	2.4		10.5	22.5	60.5	489.3	2.7
Обед													
10 / 2010	Суп картофельный с бобовыми (с горохом лущеным)	200	5.2	2.0	17.8	104.0	4.8	250	6.5	2.5	22.2	130.0	6.0
74 / 2010	Греча отварная	120.0	6.8	4.8	30.2	194.4	-	150.0	8.5	6.0	37.8	243.0	-
51 / 2010	Котлета рыбная	70	8.9	3.3	11.1	109.2	0.3	70	8.9	3.3	11.1	109.2	0.3
84 / 2010	Соус основной	25.0	0.2	0.9	1.6	15.7	0.2	25.0	0.2	0.9	1.6	15.7	0.2
90 / 2010	Компот из свежих ягод	150.0	0.2	0.2	21.2	85.5	0.6	180.0	0.2	0.2	25.4	102.6	0.7
	Хлеб ржаной	30.0	2.1	0.4	12.6	63.0	-	60.0	4.2	0.8	25.2	126.0	-
Итого за обед			23.4	11.6	94.5	571.8	5.9		28.5	13.7	123.3	726.5	7.2
Полдник													
	Яйцо отварное	50.0	6.3	5.3	0.6	92.0	-	50.0	6.3	5.3	0.6	92.0	-
93 / 2010	Кисель	150.0	-	-	10.3	48.0	-	180.0	-	-	12.4	57.6	-
	Хлеб пшеничный	50.0	3.7	1.5	25.5	130.0	-	50.0	3.7	1.5	25.5	130.0	-
Итого за полдник			10.0	6.8	36.4	270.0	-		10.0	6.8	38.5	279.6	-
Итого за первый день			43.4	40.5	188.2	1312.8	8.3		49.0	43.0	222.3	1495.4	9.9

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория 1-4						Возрастная категория 4-7					
		Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
ВТОРНИК													
Завтрак													
31 / 2010	Каша манная	200	5.2	3.0	23.2	140.0	1.4	200	5.2	3.0	23.2	140.0	1.4
1 / 2018	Масло сливочное	13.0	0.1	10.8	0.1	97.5	-	13.0	0.1	10.8	0.1	97.5	-
	Хлеб пшеничный	50.0	3.7	1.5	25.5	130.0	-	50.0	3.7	1.5	25.5	130.0	-
96 / 2010	Чай с сахаром	150.0	-	-	12.0	48.0	-	180.0	-	-	14.4	57.6	-
Итого за завтрак			9.0	15.3	60.8	415.5	1.4		9.0	15.3	63.2	425.1	1.4
Обед													
13 / 2018	Суп с макаронными изделиями	200.0	3.2	2.4	13.4	82.0	0.8	250	4.0	3.0	16.7	102.5	1.0
78 / 2010	Пюре картофельное	120.0	2.6	3.7	9.4	102.0	3.7	150.0	3.3	4.6	11.7	127.5	4.6
87 / 2018	Голубцы ленивые	70	7.0	11.5	6.6	165.9	8.5	70	7.0	11.5	6.6	165.9	8.5
	Помидор свежий	20	0.2	0.04	0.7	4.8	-	20	0.2	0.04	0.7	4.8	-
	Хлеб ржаной	30.0	2.1	0.4	12.6	63.0	-	60.0	4.2	0.8	25.2	126.0	-
110 / 2018	Компот из изюма	150.0	0.3	-	20.8	87.0	-	180.0	0.3	-	25.0	104.4	-
Итого за обед			15.4	18.0	63.5	504.7	13.0		19.0	19.9	85.9	631.1	14.1
Полдник													
118 / 2018	Оладьи с джемом	70\12	5.7\-	4.8\-	28.1\7.2	170.8\28.8	0.5	70\12	5.7\-	4.8\-	28.1\7.2	170.8\28.8	0.5
102 / 2010	Молоко кипяченое	150.0	4.5	3.9	7.5	85.5	2.1	180	5.4	4.7	9.0	102.6	2.5
	Сок фруктовый	200	-	-	22.6	82.0	-	200	-	-	22.6	82.0	-
Итого за полдник			10.2	8.7	65.4	367.1	2.6		11.1	9.5	66.9	384.2	3.0
Итого за второй день			34.6	42.0	189.7	1287.3	17.0		39.1	44.7	216.0	1440.4	18.5

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория 1-4						Возрастная категория 4-7					
		Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
СРЕДА													
Завтрак													
40 / 2010	Каша гречневая	200	6.2	3.4	23.4	152.0	1.4	200	6.2	3.4	23.4	152.0	1.4
1 / 2018	Масло сливочное	13.0	0.1	10.8	0.1	97.5	-	13.0	0.1	10.8	0.1	97.5	-
	Хлеб пшеничный	50.0	3.7	1.5	25.5	130.0	-	50.0	3.7	1.5	25.5	130.0	-
100 / 2010	Какао с молоком	150	4.0	3.3	17.7	118.5	1.5	180	4.9	4.0	21.2	142.2	1.8
Итого за завтрак			14.0	19.0	66.7	498.0	2.9		14.9	19.7	70.2	521.7	3.2
Обед													
8 / 2010	Рассольник с мясом	200	2.4	2.2	16.2	86.0	6.0	250	3.0	2.7	20.2	107.5	7.5
17 / 2010	Мясо отварное	30.0	2.1	2.6	-	32.7	-	30.0	2.1	2.6	-	32.7	-
	Сметана	8.0	0.2	1.2	0.3	12.8	-	8.0	0.2	1.2	0.3	12.8	-
91 / 2018	Запеканка вермишелевая с мясом (пудинг)	120.0	11.9	10.5	23.7	241.2	-	150	14.8	13.2	29.7	301.5	-
84 / 2010	Соус основной	25.0	0.2	0.9	1.6	15.7	0.2	25.0	0.2	0.9	1.6	15.7	0.2
	Огурец свежий	30	0.2	-	0.8	4.2		30	0.2	-	0.8	4.2	
91 / 2010	Компот из сухофруктов	150.0	0.4	-	23.7	97.5	0.4	180.0	0.5	-	28.4	117.0	0.5
	Хлеб ржаной	30.0	2.1	0.4	12.6	63.0	-	60.0	4.2	0.8	25.2	126.0	-
Итого за обед			19.5	17.8	78.9	553.1	6.6		25.2	21.4	106.2	717.4	8.2
Полдник													
46 / 2010	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20	17.4/1.4	10.8/1.7	15.8/11.1	240.0/65.3	0.4	100/20	17.4/1.4	10.8/1.7	15.8/11.1	240.0/65.3	0.4
96 / 2010	Чай с сахаром	150.0	-	-	12.0	48.0	-	180.0	-	-	14.4	57.6	-
Итого за полдник			18.8	12.5	38.9	353.3	0.4		18.8	12.5	41.3	362.9	0.4
Итого за третий день			52.3	49.3	184.5	1404.4	9.9		58.9	53.6	217.7	1602.0	11.8

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория 1-4						Возрастная категория 4-7					
		Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин н С
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
ЧЕТВЕРГ													
Завтрак													
32 / 2010	Каша пшеничная	200	6.2	3.6	25.8	160.0	1.4	200	6.2	3.6	25.8	160.0	1.4
1 / 2018	Масло сливочное	13.0	0.1	10.8	0.1	97.5	-	13.0	0.1	10.8	0.1	97.5	-
	Хлеб пшеничный	50.0	3.7	1.5	25.5	130.0	-	50.0	3.7	1.5	25.5	130.0	-
96 / 2010	Чай с сахаром	150.0	-	-	12.0	48.0	-	180.0	-	-	14.4	57.6	-
Итого за завтрак			10.0	15.9	63.4	435.5	1.4		10.0	15.9	65.8	445.1	1.4
Обед													
6 / 2010	Борщ с капустой и картофелем	200.0	2.4	2.0	7.6	68.0	8.0	250.0	3.0	2.5	9.5	85.0	10.0
17 / 2010	Мясо отварное	30.0	2.1	2.6	-	32.7	-	30.0	2.1	2.6	-	32.7	-
	Сметана	8.0	0.2	1.2	0.3	12.8	-	8.0	0.2	1.2	0.3	12.8	-
73 / 2010	Рис отварной	120.0	2.9	3.5	23.3	156.0	-	150.0	3.7	4.3	29.1	195.0	-
55 / 2010	Гуляш мясной	50,0	14.6	16.4	2.6	218.0	0.7	50,0	14.6	16.4	2.6	218.0	0.7
	Помидор с/с	50	-	-	2.0	8.0	0.8	50	-	-	2.0	8.0	0.8
	Хлеб ржаной	30.0	2.1	0.4	12.6	63.0	-	60.0	4.2	0.8	25.2	126.0	-
110 / 2018	Компот из кураги	150.0	0.3	-	20.8	87.0	-	180.0	0.3	-	25.0	104.4	-
Итого за обед			24.6	26.1	69.2	645.5	9.5		28.1	27.8	93.7	781.9	11.5
Полдник													
56 / 2018	Биточки манные с повидлом	70/20	2.8/-	3.4/-	16.1/12.2	110.6/48.8	0.2	70/20	2.8/-	3.4/-	16.1/12.2	110.6/48.8	0.2
100 / 2010	Какао с молоком	150	4.0	3.3	17.7	118.5	1.5	180	4.9	4.0	21.2	142.2	1.8
Итого за полдник			6.8	6.7	46.0	277.9	1.7		7.7	7.4	49.5	301.6	2.0
Итого за четвертый день			41.4	48.7	178.6	1358.9	12.6		45.8	51.1	209.0	1528.6	14.9

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория 1-4						Возрастная категория 4-7					
		Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал	Витамин С
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
ПЯТНИЦА													
Завтрак													
58 / 2018	Лапша молочная	200.0	6.4	3.8	25.2	166.0	1.0	200.0	6.4	3.8	25.2	166.0	1.0
1 / 2018	Масло сливочное	13.0	0.1	10.8	0.1	97.5	-	13.0	0.1	10.8	0.1	97.5	-
	Хлеб пшеничный	50.0	3.7	1.5	25.5	130.0	-	50.0	3.7	1.5	25.5	130.0	-
96 / 2010	Чай с сахаром и лимоном	150.0	-	-	12.0	48.0	0.4	180.0	-	-	14.4	57.6	0.5
Итого за завтрак			10.2	16.1	62.8	441.5	1.4		10.2	16.1	65.2	451.1	1.5
Обед													
18 / 2018	Суп картофельный с рыбными консервами	200.0	5.2	2.0	10.2	90.0	7.8	250.0	6.5	2.5	12.7	112.5	9.7
64 / 2010	Ежики мясные	70.0	9.8	9.2	9.4	170.1	2.1	70.0	9.8	9.2	9.4	170.1	2.1
82 / 2010	Капуста тушеная	120.0	2.4	3.2	6.6	84.0	20.5	150.0	3.0	4.0	8.2	105.0	25.6
	Хлеб ржаной	30.0	2.1	0.4	12.6	63.0	-	60.0	4.2	0.8	25.2	126.0	-
90 / 2010	Компот из свежих ягод	150.0	0.2	0.2	21.2	85.5	0.6	180.0	0.2	0.2	25.4	102.6	0.7
Итого за обед			19.7	15.0	60.0	492.6	31.0		23.7	16.7	80.9	616.2	38.1
Полдник													
2 / 2018	Бутерброд с сыром	50/15	3.7/1.0	1.5/1.3	25.5/-	130.0/16.3	-	50/15	3.7/1.0	1.5/1.3	25.5/-	130.0/16.3	-
98 / 2010	Кофейный напиток	150.0	3.6	2.8	19.2	118.5	1.6	180	4.3	3.4	23.0	142.2	2.0
	Фрукт	100	1.5	0.2	21.8	95.0	8.7	100	1.5	0.2	21.8	95.0	8.7
Итого за полдник			9.8	5.8	66.5	359.8	10.3		10.5	6.4	70.3	383.5	10.7
Итого за пятый день			39.7	36.9	189.3	1293.9	42.7		44.4	39.2	216.4	1450.8	50.3