

«31» августа 2022г. приказ №43

**Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей, посещающих МБДОУ № 56 «Кораблик»  
с 12-часовым режимом функционирования**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Энергетическая ценность (кКал)		Пищевые вещества (г)						Витамин С		Рецептуры
		ясли	сад	ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	Сад	
<i>День 1</i>						ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
<b>Завтрак:</b>	<b>Каша вязкая манная молочная</b>	200,00	250,00	220,0	275,0	4,9	6,13	8,2	10,25	30,4	38,0	0,7	0,88	88
	<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	33,0	49,0	102,0	150,0	3,61	5,06	5,4	7,0	9,75	14,62	0,14	0,19	2
	<b>Какао с молоком</b>	150,0	180,0	75,0	90,0	1,0	1,2	1,08	1,3	10,83	13,0	0,83	1,17	248
<b>2-ой завтрак:</b>	<b>Фрукты</b>	100,0	100,0	95,0	95,0	1,5	1,5	0,5	0,5	21,0	21,0	10,0	10,0	368
<b>Обед:</b>	<b>Суп картофельный с бобовыми</b>	180,0	250,0	102,4	128,0	4,96	6,2	10,96	13,7	19,2	24,0	9,2	11,5	24
	<b>Рыба по-польски</b>	55,0	60,0	92,5	101,0	9,3	10,2	5,7	6,3	0,2	0,3	4,5	5,0	13
	<b>Капуста тушеная</b>	100,0	160,0	87,6	109,5	2,41	3,02	4,52	5,66	8,11	10,14	14,64	18,3	200
	<b>Салат из отварной свеклы с солеными огурцами</b>	30,0	60,0	38,04	76,08	3,03	6,05	0,38	0,76	2,33	4,66	2,0	4,0	21
	<b>Компот из сухофруктов</b>	150,0	180,0	87,0	104,4	0,15	0,18	0,15	0,18	20,1	24,1	0,75	0,9	241
<b>Полдник:</b>	<b>Булочка «Бархатная»</b>	80,0	100,0	167,0	208,75	3,6	5,75	0,49	0,61	31,05	38,8	0	0	
	<b>Сок фруктовый</b>	150,0	180,0	64,0	76,0	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	3,0	3,6	
<b>Ужин:</b>	<b>Гуляш из говядины</b>	40,0	50,0	80,8	101,0	6,7	8,4	6,4	8,0	2,32	2,9	1,8	2,3	6

	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	180,0	103,5	124,2	7,0	8,4	8,03	9,6	31,1	37,4	0	0	186
	Чай с лимоном	150,0	180,0	31,17	37,4	0,07	0,08	0,02	0,02	7,6	9,09	1,6	2,0	200
	печенье	20,0	20,0	67,5	135,0	0,95	1,0	2,5	5,0	20,3	25,6	0	0	
за день:	Хлеб пшеничный	60,0	80,0	68,7	103,0	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	0	0	1
	Хлеб ржаной	40,0	50,0	64,2	96,0	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	0	0	1
Итого за 1-ый день:		1 418,0	1 846,0	1 414,91	1 799,33	66,77	67,7	52,52	64,91	221,2	278,1	46,16	56,24	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Энергетическая ценность (кКал)		Пищевые вещества (г)						Витамин С		рецептуры
		ясли	сад	ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	Сад	
День 2						ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			
Завтрак:	Каша вязкая рисовая молочная	200,0	250,0	190,0	238,0	5,54	6,9	7,4	9,25	26,0	32,5	1,9	2,3	173
	Бутерброд с маслом	24,0	35,0	78,0	108,0	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	0	0	1
	Кофейный напиток на молоке	150,0	180,0	76,67	92,0	1,08	1,3	1,08	1,3	11,67	14,0	0,83	1,0	253
2-ой завтрак:	Фрукты	100,0	100,0	44,0	44,0	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	10,0	10,0	368
Обед:	Борщ со свежей капусты	200,0	250,0	92,0	127,0	1,36	1,7	3,9	4,82	5,3	6,68	16,0	20,0	66
	Голубцы с мясом, рисом	100,0	120,0	128,0	162,0	9,6	11,5	7,8	9,4	9,7	11,6	23,4	28,1	90
	Зеленый горошек	30,0	60,0	24,75	33,0	2,25	3,0	0,09	0,12	3,74	4,98	4,5	6,6	21
	Кисель с джемом	150,0	180,0	67,0	80,5	0,06	0,08	0	0	16,7	20,03	0,05	0,06	383
Полдник:	Пряник	30,0	60,0	55,0	110,0	0,1	0,2	0,7	3,4	0,3	0,6	0	0	
	Кефир	150,0	180,0	82,6	88,5	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6,0	1,09	1,19	251
Ужин:	Омлет натуральный с маслом	80,0	100,0	145,0	196,25	7,21	9,01	10,01	12,51	1,79	2,24	0,39	0,49	110
	Оладьи	100,0	130,0	280,0	360	8,2	9,8	6,8	8,2	41,9	50,24	0,38	0,45	449
	Молоко кипяченое	150,0	180,0	81,0	107,0	3,35	3,5	3,75	5,7	7,2	8,6	1,95	2,34	255
за день:	Хлеб пшеничный	30,0	45,0	68,7	103,0	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	0	0	1
	Хлеб ржаной	30,0	45,0	64,2	96,0	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	0	0	1
Итого за 2-ой день:		1 494,0	1 855,0	1 404,92	1 804,25	45,74	56,77	46,11	56,19	184,31	231,23	61,54	73,79	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Энергетическая ценность (кКал)		Пищевые вещества (г)						Витамин С		рецептуры
		ясли	сад	ясли	сад	Б		Ж		У		ясли	Сад	
День 3						ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад			

<b>Завтрак:</b>	Каша пшенная на молоке	200,0	250,0	243,0	266,0	7,01	8,1	8,09	8,8	18,39	25,5	1,92	2,4	96
	Бутерброд с маслом и сыром	33,0	49,0	102,0	150,0	3,61	5,06	5,4	7,0	9,75	11,62	0,14	0,19	2
	Чай с молоком	150,0	180,0	46,67	56,0	0,67	1,0	0,83	0,8	11,25	13,5	0,54	0,65	261
<b>2-ой завтрак:</b>	Сок фруктовый	150,0	180,0	64,0	76,0	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	3,0	3,6	
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с фрикадельками	200,0	250,0	141,2	179,0	1,3	2,64	4,1	5,18	12,4	14,44	8,9	11,2	83
	Птица в соусе с томатом	50,0	70,0	76,0	106,0	5,3	6,42	6,6	9,33	1,8	2,58	1,1	1,5	179
	Макаронные изделия отварные	80,0	100,0	120,6	152,0	1,5	2,6	2,96	3,7	60,6	87,3	0	0	204
	Салат из морской капусты	30,0	40,0	24,57	32,76	0,26	0,34	1,6	2,0	2,3	3,1	2,0	2,78	
	Компот из свежих плодов	150,0	180,0	45,0	54,0	0,12	0,14	0,12	0,14	8,92	14,3	4,95	6,0	57
<b>Полдник:</b>	Пирожок с повидлом	60,0	90,0	149,0	224,2	4,0	6,0	5,0	8,0	17,0	27,0	0,8	1,2	
	Фругурт	150,0	180,0	82,6	88,5	4,06	4,35	4,48	4,8	5,6	6,0	1,09	1,19	251
<b>Ужин:</b>	Овощное рагу	150,0	180,0	86,67	124,0	2,23	4,82	4,04	2,67	10,16	12,19	14,33	17,2	77
	Запеканка из творога	80,0	100,0	274,6	363,27	10,2	12,8	9,2	11,5	18,0	21,13	0,39	0,43	117
<b>за день:</b>	Хлеб пшеничный	30,0	45,0	68,7	103,0	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	0	0	1
	Хлеб ржаной	30,0	45,0	64,2	96,0	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	0	0	1
<b>Итого за 3-ий день:</b>		1 448,0	1 789,0	1 417,24	1 803,77	40,29	54,06	46,05	55,09	192,48	259,92	53,33	60,76	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>		<b>Энергетическая ценность (кКал)</b>		<b>Пищевые вещества (г)</b>						<b>Витамин С</b>		<b>рецептуры</b>
		<b>ясли</b>	<b>сад</b>	<b>ясли</b>	<b>сад</b>	<b>Б</b>		<b>Ж</b>		<b>У</b>		<b>ясли</b>	<b>Сад</b>	
<b>День 4</b>						<b>ясли</b>	<b>сад</b>	<b>ясли</b>	<b>сад</b>	<b>ясли</b>	<b>сад</b>			
<b>Завтрак:</b>	Каша геркулесовая молочная	200,0	250,0	207,0	234,0	3,25	4,35	8,51	10,6	21,86	27,3	1,95	2,4	93
	Бутерброд с маслом	24,0	35,0	78,0	108,0	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	14,62	0	0	1
	Кофейный напиток на молоке	150,0	180,0	76,67	92,0	1,08	1,3	1,08	1,3	11,67	14,0	0,83	1,0	253
<b>2-ой завтрак:</b>	Фрукты	100,0	100,0	95,0	95,0	1,5	1,5	0,5	0,5	21,0	21,0	10,0	10,0	368
<b>Обед:</b>	Свекольник со сметаной на м.б	200,0	250,	87,8	109,75	1,6	2,04	4,0	5,0	11,28	14,1	7,02	8,78	58
	Печеночник	45,0	70,0	107,0	136,0	12,3	15,3	2,62	5,9	9,03	4,5	8,98	10,7	423
	Картофельное пюре	75,0	90,0	71,0	85,2	1,53	1,83	2,62	3,14	9,03	10,84	8,98	10,7	206
	Икра кабачковая	45,0	60,0	35,1	46,8	0,54	0,72	2,12	2,83	3,47	4,63	4,32	5,76	



<i>за день:</i>	Хлеб пшеничный	30,0	45,0	68,7	103,0	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	0	0	1
	Хлеб ржаной	30,0	45,0	64,2	96,0	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	0	0	1
<i>Итого за 5-ый день:</i>		1 469,0	1 855,0	1 595,7	1 993,47	42,36	46,56	46,7	59,56	202,51	259,93	48,16	59,79	
<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>		<i>Энергетическая ценность (кКал)</i>		<i>Пищевые вещества (г)</i>						<i>Витамин С</i>		<i>рецептуры</i>
		<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>Б</i>		<i>Ж</i>		<i>У</i>		<i>ясли</i>	<i>сад</i>	
<i>День 6</i>						<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>			
<i>Завтрак:</i>	Суп молочный с крупой «Дружба»	200,0	250,0	156,0	195,0	5,76	7,2	8,63	14,3	18,28	22,9	1,17	1,5	43
	Бутерброд с маслом и сыром	33,0	49,0	102,0	150,0	3,61	5,06	5,4	7,0	9,75	11,62	0,14	0,19	2
	Чай с сахаром	150,0	180,0	30,0	43,0	0	0	0	0	8,98	11,98	0	0	263,264
<i>2-ой завтрак:</i>	Сок фруктовый	150,0	180,0	64,0	76,0	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	3,0	3,6	
<i>Обед:</i>	Суп с клецками	200,0	250,0	48,2	60,25	3,64	4,55	5,68	8,6	0,14	0,18	0	0	
	Бефстроганов из говядины	80,0	100,0	117,8	147,28	10,03	12,54	4,4	5,46	0,72	0,9	12,24	15,3	375
	Макаронные изделия отварные	80,0	100,0	89,6	112,0	1,5	2,6	2,96	3,7	60,6	87,3	0	0	204
	Салат из квашеной капусты	30,0	60,0	39,95	79,9	0,42	0,84	5,02	6,04	2,76	4,53	2,72	5,43	15
	Компот из свежих плодов	150,0	180,0	80,6	96,7	0,36	0,43	0	0	17,85	18,42	0,3	0,36	241
<i>Полдник:</i>	Ленивые вареники со сметаной	125,0	155,0	276,0	321,0	10,82	11,13	11,14	12,17	17,18	17,71	0,28	0,32	230
	Какао с молоком	150,0	180,0	75,0	90,0	1,0	1,2	1,08	1,3	10,83	13,0	0,83	1,17	248
<i>Ужин:</i>	Овощное рагу	150,0	180,0	86,67	104,0	2,23	4,82	4,04	2,67	10,16	11,19	14,33	17,2	77
	Оладьи со сгущенкой	100,0	130,0	280,0	360,0	8,2	9,8	6,8	8,2	41,9	50,24	0,38	0,45	449
	Кофейный напиток на молоке	150,0	180,0	76,67	92,0	1,08	1,3	1,08	1,3	11,67	14,0	0,83	1,0	253
<i>за день:</i>	Хлеб пшеничный	30,0	45,0	68,7	103,0	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	0	0	1
	Хлеб ржаной	30,0	45,0	64,2	96,0	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	0	0	1
<i>Итого за 6-ой день:</i>		1 625,0	1 035,0	1 476,72	1 884,13	41,74	54,04	47,1	59,63	199,61	261,27	34,87	44,88	
<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда</i>		<i>Энергетическая ценность (кКал)</i>		<i>Пищевые вещества (г)</i>						<i>Витамин С</i>		<i>рецептуры</i>
		<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>Б</i>		<i>Ж</i>		<i>У</i>		<i>ясли</i>	<i>сад</i>	
<i>День 7</i>						<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>			

<b>Завтрак:</b>	Каша пшеничная на молоке	200,0	250,0	223,0	266,0	5,01	8,1	8,09	8,8	18,39	25,5	1,92	2,4	96
	Бутерброд с маслом	24,0	35,0	78,0	108,0	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	17,62	0	0	1
	Чай с сахаром	150,0	180,0	30,0	43,0	0	0	0	0	8,98	11,98	0	0	263,264
<b>2-ой завтрак:</b>	Фрукты	100,0	100,0	66,0	66,0	0,60	0,60	0,14	0,14	9,00	10,00	20,00	20,00	368
<b>Обед:</b>	Суп вермишелевый на курином бульоне	200,0	250,0	148,2	180,25	3,64	4,55	3,68	4,6	0	0	1,1	1,8	
	Плов из мяса курицы	100,0	150,0	184,2	246,3	10,4	12,6	10,5	18,75	1,48	1,72	1,2	2,3	
	Салат из морской капусты	45,0	60,0	31,13	34,96	0,98	1,16	1,0	2,0	3,18	3,72	3,1	4,5	
	Компот из свежих плодов	150,0	180,0	45,0	54,0	0,12	0,14	0,12	0,14	8,92	14,3	4,95	6,0	57
<b>Полдник:</b>	Пирожок с картофелем	60,0	70,0	157,8	227,5	1,6	2,2	0,38	0,45	24,3	28,4	2,2	3,1	
	Фругурт	150,0	180,0	82,6	88,5	4,06	2,35	2,48	3,8	5,6	6,0	1,09	1,19	251
<b>Ужин:</b>	Капуста тушеная	100,0	160,0	87,6	109,5	2,41	3,02	4,52	5,66	8,11	10,14	14,64	18,3	200
	Яйцо вареное	40,0	40,0	63,0	63,0	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	0	0	209
	Какао с молоком	150,0	180,0	75,0	90,0	1,0	1,2	1,08	1,3	10,83	13,0	0,83	1,17	248
	Пряник	20,0	20,0	113,22	113,22	0,8	0,8	7,9	7,9	10,38	10,38	0	0	
<b>за день:</b>	Хлеб пшеничный	30,0	45,0	68,7	103,0	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	0	0	1
	Хлеб ржаной	30,0	45,0	64,2	96,0	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	0	0	1
<b>Итого за 7-ой день:</b>		1 348,0	1 699,0	1 403,98	1806,31	42,0	54,66	54,48	60,09	200,91	260,91	76,89	98,5	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>		<b>Энергетическая ценность (кКал)</b>		<b>Пищевые вещества (г)</b>						<b>Витамин С</b>		<b>рецептуры</b>
		<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<b>Б</b>		<b>Ж</b>		<b>У</b>		<i>ясли</i>	<i>сад</i>	
<b>День 8</b>						<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>			
<b>Завтрак:</b>	Каша вязкая ячневая молочная	200,00	250,00	194,0	232,0	8,9	10,21	9,0	12,47	20,07	32,09	1,56	1,95	88
	Бутерброд с маслом и сыром	33,0	49,0	102,0	150,0	3,61	5,06	5,4	7,0	9,75	11,62	0,14	0,19	2
	Чай с лимоном	150,0	180,0	35,0	47,0	0,04	0,04	0	0	9,10	17,13	1,6	2,0	200
<b>2-ой завтрак:</b>	Фрукты	100,0	100,0	95,0	95,0	1,5	1,5	0,5	0,5	21,0	21,0	10,0	10,0	368
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,0	250,0	143,24	169,05	2,4	2,94	5,4	2,98	18,1	28,63	16,8	21,06	25

	Птица в соусе с томатом	50,0	70,0	76,0	106,0	6,0	10,42	9,6	9,33	1,8	2,58	1,1	1,5	179
	Картофельное пюре	75,0	90,0	91,0	85,2	1,53	2,83	4,62	3,14	9,03	16,84	8,98	10,7	206
	Зеленый горошек	30,0	60,0	24,75	33,0	2,25	3,0	0,09	0,12	3,74	4,98	4,5	6,6	21
	Сок фруктовый	150,0	180,0	64,0	76,0	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	3,0	3,6	
<b>Полдник:</b>	Кефир	150,0	180,0	82,6	88,5	4,06	4,35	6,48	4,8	5,6	6,0	1,09	1,19	251
	печенье	20,0	20,0	67,5	135,0	0,95	1,0	2,5	5,0	20,3	25,6	0	0	
<b>Ужин:</b>	Сельдь соленая	70,0	80,0	160,75	194,0	6,83	7,8	3,81	4,35	24,8	28,3	0,39	0,42	134
	Винегрет	30,0	60,0	40,4	56,8	0,4	0,8	1,9	2,8	2,5	5,0	3,0	7,6	45
	Компот из сухофруктов	150,0	180,0	64,0	76,0	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	3,0	3,6	
<b>за день:</b>	Хлеб пшеничный	30,0	45,0	68,7	103,0	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	0	0	1
	Хлеб ржаной	30,0	45,0	64,2	96,0	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	0	0	1
<b>Итого за 8-ой день:</b>		1 499,0	1 885,0	1 529,19	1 927,95	41,94	53,57	46,46	59,99	200,4	259,87	63,57	76,6	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>		<b>Энергетическая ценность (кКал)</b>		<b>Пищевые вещества (г)</b>						<b>Витамин С</b>		<b>Рецеп туры</b>
		<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<b>Б</b>		<b>Ж</b>		<b>У</b>		<i>ясли</i>	<i>сад</i>	
<b>День 9</b>						<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>	<i>ясли</i>	<i>сад</i>			
<b>Завтрак:</b>	Каша вязкая рисовая молочная	200,0	250,0	190,0	275,0	5,54	6,9	9,4	10,25	26,0	39,5	1,9	2,3	173
	Бутерброд с маслом	24,0	35,0	78,0	108,0	1,54	2,3	3,46	4,36	9,75	17,62	0	0	1
	Чай с сахаром	150,0	180,0	30,0	43,0	0	0	0	0	8,98	11,98	0	0	263, 264
<b>2-ой завтрак:</b>	Фрукты	100,0	100,0	44,0	44,0	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	10,0	10,0	368
<b>Обед:</b>	Рассольник Ленинградский	200,0	250,0	83,4	124,3	1,3	1,6	4,05	7,06	13,45	19,06	6,04	7,55	76
	Карт. запеканка с мясом	100,0	150,0	169,3	253,0	6,7	6,6	0,35	0,52	15,0	22,49	12,1	13,4	
	Салат из квашенной капусты	45,0	60,0	31,13	34,96	0,98	1,16	1,0	2,0	3,18	3,72	3,1	4,5	
	Кофейный напиток на молоке	150,0	180,0	76,67	92,0	1,08	1,3	1,08	1,3	16,67	24,0	0,83	1,0	253
<b>Полдник:</b>	Икра свекольная	70,0	100,0	70,0	100,1	1,64	2,35	3,22	4,6	8,6	12,33	4,7	6,72	
	Блинчики со сгущенкой	75,0	75,0	234,0	234,0	8,24	8,74	8,1	8,1	34,31	34,31	1,03	1,03	265
	Сок фруктовый	150,0	180,0	64,0	76,0	0,75	0,9	0	0	15,15	18,18	3,0	3,6	

<b>Ужин::</b>	<b>Запеканка овощная</b>	150,0	200,0	152,6	203,5	6,48	9,97	8,7	9,3	16,5	21,3	4,0	5,3	62
	<b>Сырники из творога запеченные</b>	80,0	100,0	136,14	170,17	11,47	14,33	2,99	3,74	15,84	19,79	0,16	0,20	89
	<b>Молоко кипяченое</b>	150,0	180,0	81,0	97,0	4,35	4,5	3,75	4,7	7,2	8,6	1,95	2,34	255
<b>за день:</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	30,0	45,0	68,7	103,0	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	0	0	1
	<b>Хлеб ржаной</b>	30,0	45,0	64,2	96,0	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	0	0	1
<b>Итого за 9-ой день:</b>		1395,0	1725,0	1400,87	1 801,8	42,68	53,34	46,82	61,01	199,32	259,53	52,66	65,05	
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>		<b>Энергетическая ценность (кКал)</b>		<b>Пищевые вещества (г)</b>						<b>Витамин С</b>		<b>рецептуры</b>
		<b>ясли</b>	<b>сад</b>	<b>ясли</b>	<b>сад</b>	<b>Б</b>		<b>Ж</b>		<b>У</b>		<b>ясли</b>	<b>сад</b>	
<b>День 10</b>						<b>ясли</b>	<b>сад</b>	<b>ясли</b>	<b>сад</b>	<b>ясли</b>	<b>сад</b>			
<b>Завтрак:</b>	<b>Каша гречневая молочная</b>	200,0	250,0	131,6	164,5	2,04	4,3	1,04	5,3	24,2	34,0	2,3	2,9	
	<b>Бутерброд с маслом и сыром</b>	33,0	49,0	102,0	150,0	3,61	4,06	5,4	8,0	8,75	14,62	0,14	0,19	2
	<b>Чай с сахаром</b>	150,0	180,0	30,0	43,0	0	0	0	0	8,98	11,98	0	0	263,264
<b>2-ой завтрак:</b>	<b>Фрукты</b>	100,0	100,0	66,0	66,0	0,60	0,60	0,14	0,14	9,00	10,00	20,00	20,00	368
<b>Обед:</b>	<b>Щи из свежей или квашенной капусты</b>	200,0	250,0	144,0	195,5	4,7	6,32	14,0	16,83	46,8	61,01	38,9	48,4	61
	<b>Рыба, припущенная с овощами</b>	100,0	110,0	52,4	57,6	8,5	10,72	2,65	3,72	0	0	1,17	2,19	
	<b>Картофель отварной</b>	75,0	100,0	73,0	97,3	1,45	1,9	2,2	2,9	1,04	1,4	10,8	14,4	318
	<b>Салат с соленым огурцом и луком</b>	40,0	60,0	36,8	54,4	0,36	0,58	2,6	3,9	3,2	4,9	9,7	14,7	22
	<b>Компот из сухофруктов</b>	150,0	180,0	80,6	96,7	0,36	0,43	0	0	17,85	19,42	0,3	0,36	241
<b>Полдник:</b>	<b>Яйцо вареное</b>	40,0	40,0	63,0	63,0	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	0	0	209
	<b>Пряник</b>	30,0	60,0	55,0	110,0	0,1	0,2	0,7	3,4	0,3	0,6	0	0	
	<b>Кефир</b>	150,0	180,0	82,6	88,5	2,06	3,35	4,48	4,8	5,6	6,0	1,09	1,19	251
<b>Ужин:</b>	<b>Капуста тушеная</b>	100,0	160,0	87,6	109,5	2,41	3,02	4,52	5,66	8,11	10,14	14,64	18,3	200
	<b>Курица отварная</b>	108,1	128,75	244,0	290,5	23,3	27,8	15,0	17,7	0	0	1,4	1,67	
	<b>Какао с молоком</b>	150,0	180,0	75,0	90,0	1,0	1,2	1,08	1,3	10,83	13,0	0,83	1,17	248
	<b>Хлеб пшеничный</b>	30,0	45,0	68,7	103,0	2,13	3,19	0,33	0,49	13,92	20,43	0	0	1
<b>за день:</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	30,0	45,0	64,2	96,0	1,56	2,34	0,36	0,54	13,29	19,93	0	0	1

<b>Итого за 10- ый день:</b>		1 708,0	2 129,0	1 433,5	1 873,75	41,04	54,71	47,19	59,23	203,93	261,87	91,4	113,23	
----------------------------------	--	---------	---------	---------	----------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	------	--------	--