

**Тебенева
Татьяна
Николаев
на**

Подпись и печать исполнителя Тебенева
Татьяна Николаевна
Итого
1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20.
21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40.
41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60.
61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80.
81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100.
101. 102. 103. 104. 105. 106. 107. 108. 109. 110. 111. 112. 113. 114. 115. 116. 117. 118. 119. 120.
121. 122. 123. 124. 125. 126. 127. 128. 129. 130. 131. 132. 133. 134. 135. 136. 137. 138. 139. 140.
141. 142. 143. 144. 145. 146. 147. 148. 149. 150. 151. 152. 153. 154. 155. 156. 157. 158. 159. 160.
161. 162. 163. 164. 165. 166. 167. 168. 169. 170. 171. 172. 173. 174. 175. 176. 177. 178. 179. 180.
181. 182. 183. 184. 185. 186. 187. 188. 189. 190. 191. 192. 193. 194. 195. 196. 197. 198. 199. 200.
201. 202. 203. 204. 205. 206. 207. 208. 209. 210. 211. 212. 213. 214. 215. 216. 217. 218. 219. 220.
221. 222. 223. 224. 225. 226. 227. 228. 229. 230. 231. 232. 233. 234. 235. 236. 237. 238. 239. 240.
241. 242. 243. 244. 245. 246. 247. 248. 249. 250. 251. 252. 253. 254. 255. 256. 257. 258. 259. 260.
261. 262. 263. 264. 265. 266. 267. 268. 269. 270. 271. 272. 273. 274. 275. 276. 277. 278. 279. 280.
281. 282. 283. 284. 285. 286. 287. 288. 289. 290. 291. 292. 293. 294. 295. 296. 297. 298. 299. 300.
301. 302. 303. 304. 305. 306. 307. 308. 309. 310. 311. 312. 313. 314. 315. 316. 317. 318. 319. 320.
321. 322. 323. 324. 325. 326. 327. 328. 329. 330. 331. 332. 333. 334. 335. 336. 337. 338. 339. 340.
341. 342. 343. 344. 345. 346. 347. 348. 349. 350. 351. 352. 353. 354. 355. 356. 357. 358. 359. 360.
361. 362. 363. 364. 365. 366. 367. 368. 369. 370. 371. 372. 373. 374. 375. 376. 377. 378. 379. 380.
381. 382. 383. 384. 385. 386. 387. 388. 389. 390. 391. 392. 393. 394. 395. 396. 397. 398. 399. 400.
401. 402. 403. 404. 405. 406. 407. 408. 409. 410. 411. 412. 413. 414. 415. 416. 417. 418. 419. 420.
421. 422. 423. 424. 425. 426. 427. 428. 429. 430. 431. 432. 433. 434. 435. 436. 437. 438. 439. 440.
441. 442. 443. 444. 445. 446. 447. 448. 449. 450. 451. 452. 453. 454. 455. 456. 457. 458. 459. 460.
461. 462. 463. 464. 465. 466. 467. 468. 469. 470. 471. 472. 473. 474. 475. 476. 477. 478. 479. 480.
481. 482. 483. 484. 485. 486. 487. 488. 489. 490. 491. 492. 493. 494. 495. 496. 497. 498. 499. 500.
501. 502. 503. 504. 505. 506. 507. 508. 509. 510. 511. 512. 513. 514. 515. 516. 517. 518. 519. 520.
521. 522. 523. 524. 525. 526. 527. 528. 529. 530. 531. 532. 533. 534. 535. 536. 537. 538. 539. 540.
541. 542. 543. 544. 545. 546. 547. 548. 549. 550. 551. 552. 553. 554. 555. 556. 557. 558. 559. 560.
561. 562. 563. 564. 565. 566. 567. 568. 569. 570. 571. 572. 573. 574. 575. 576. 577. 578. 579. 580.
581. 582. 583. 584. 585. 586. 587. 588. 589. 590. 591. 592. 593. 594. 595. 596. 597. 598. 599. 600.
601. 602. 603. 604. 605. 606. 607. 608. 609. 610. 611. 612. 613. 614. 615. 616. 617. 618. 619. 620.
621. 622. 623. 624. 625. 626. 627. 628. 629. 630. 631. 632. 633. 634. 635. 636. 637. 638. 639. 640.
641. 642. 643. 644. 645. 646. 647. 648. 649. 650. 651. 652. 653. 654. 655. 656. 657. 658. 659. 660.
661. 662. 663. 664. 665. 666. 667. 668. 669. 670. 671. 672. 673. 674. 675. 676. 677. 678. 679. 680.
681. 682. 683. 684. 685. 686. 687. 688. 689. 690. 691. 692. 693. 694. 695. 696. 697. 698. 699. 700.
701. 702. 703. 704. 705. 706. 707. 708. 709. 710. 711. 712. 713. 714. 715. 716. 717. 718. 719. 720.
721. 722. 723. 724. 725. 726. 727. 728. 729. 730. 731. 732. 733. 734. 735. 736. 737. 738. 739. 740.
741. 742. 743. 744. 745. 746. 747. 748. 749. 750. 751. 752. 753. 754. 755. 756. 757. 758. 759. 760.
761. 762. 763. 764. 765. 766. 767. 768. 769. 770. 771. 772. 773. 774. 775. 776. 777. 778. 779. 780.
781. 782. 783. 784. 785. 786. 787. 788. 789. 790. 791. 792. 793. 794. 795. 796. 797. 798. 799. 800.
801. 802. 803. 804. 805. 806. 807. 808. 809. 810. 811. 812. 813. 814. 815. 816. 817. 818. 819. 820.
821. 822. 823. 824. 825. 826. 827. 828. 829. 830. 831. 832. 833. 834. 835. 836. 837. 838. 839. 840.
841. 842. 843. 844. 845. 846. 847. 848. 849. 850. 851. 852. 853. 854. 855. 856. 857. 858. 859. 860.
861. 862. 863. 864. 865. 866. 867. 868. 869. 870. 871. 872. 873. 874. 875. 876. 877. 878. 879. 880.
881. 882. 883. 884. 885. 886. 887. 888. 889. 890. 891. 892. 893. 894. 895. 896. 897. 898. 899. 900.
901. 902. 903. 904. 905. 906. 907. 908. 909. 910. 911. 912. 913. 914. 915. 916. 917. 918. 919. 920.
921. 922. 923. 924. 925. 926. 927. 928. 929. 930. 931. 932. 933. 934. 935. 936. 937. 938. 939. 940.
941. 942. 943. 944. 945. 946. 947. 948. 949. 950. 951. 952. 953. 954. 955. 956. 957. 958. 959. 960.
961. 962. 963. 964. 965. 966. 967. 968. 969. 970. 971. 972. 973. 974. 975. 976. 977. 978. 979. 980.
981. 982. 983. 984. 985. 986. 987. 988. 989. 990. 991. 992. 993. 994. 995. 996. 997. 998. 999. 1000.

УТВЕРЖДЕНО
заведующим Детским садом № 5
Тебеновой Т.Н

Примерное 2-х недельное меню для детей с 3 до 7 лет при 12-ти часовом пребывании

| Прием пищи
Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | Энергетическая
ценность
(ккал) | № рецептуры |
|----------------------------------|---------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------------------|---------------|
| | | Б | Ж | У | | |
| Первая неделя | | | | | | |
| Первый день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Кашка "Нежная" (пшенная) | 200 | 6,35 | 7,26 | 25,70 | 193,00 | 127 |
| Яйцо отварное | 22,50 | 2,85 | 2,58 | 0,15 | 35,32 | 146 |
| Печенье | 14 | 8,00 | 18,00 | 65,00 | 58,35 | |
| Продукт для бутербродов (сыр) | 10 | 2,66 | 2,71 | 0,00 | 33,37 | 27 |
| Какао с молоком | 200 | 4,60 | 4,80 | 16,40 | 126,00 | 198 |
| | 200 | 6,35 | 7,26 | 25,70 | 193,00 | 127 |
| Итого | 446,50 | 24,46 | 35,35 | 107,25 | 446,04 | 446,50 |
| Обед | | | | | | |
| Зелёный горошек | 50 | 1,55 | 0,00 | 3,25 | 19,20 | 121 |
| Щи из свежей капусты | 200 | 1,55 | 3,40 | 7,28 | 62,70 | 29 |
| Мясо в 1 блюдо | 15 | 3,30 | 0,70 | 0,00 | 16,40 | 30 |
| Сметана в 1 блюдо | 8 | 0,20 | 1,16 | 0,26 | 12,65 | 30 |
| Печень по-строгановски | 110 | 16,00 | 13,80 | 2,70 | 178,96 | 100 |
| Картофель тушеный | 150 | 2,00 | 5,90 | 17,10 | 122,30 | 114 |
| Напиток из сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 19,20 | 76,90 | 158 |
| Хлеб ржаной | 50 | 4,05 | 0,65 | 23,00 | 116,00 | |
| Итого | 783,00 | 29,15 | 25,61 | 72,79 | 654,51 | |
| Усиленный полдник | | | | | | |
| Салат нежный | 50 | 1,17 | 3,32 | 4,07 | 48,10 | 21 |
| Пудинг из творога | 150 | 20,40 | 12,70 | 22,90 | 285,00 | 136 |
| Кисломолочный продукт | 200 | 5,60 | 6,40 | 7,20 | 112,00 | 199 |
| Хлеб витаминный "Валетек" | 50 | 3,80 | 0,47 | 28,90 | 120,42 | |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|--------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|
| | Итого | 450,00 | 30,97 | 22,89 | 63,07 | 565,52 | |
| Итого за первый день | | 1679,50 | 84,58 | 83,85 | 243,11 | 1666,07 | 1679,50 |
| Второй день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Батон йодированный | | 40 | 3,20 | 0,40 | 86,80 | 98,80 | |
| Каша ячневая жидкая | | 180 | 6,36 | 6,72 | 24,60 | 177,60 | 123 |
| Продукт для бутербродов (масло) | | 8 | 0,08 | 5,76 | 0,06 | 50,60 | 27 |
| Молоко | | 180 | 5,04 | 5,76 | 8,25 | 104,40 | 211 |
| | Итого | 408,00 | 14,68 | 18,64 | 119,71 | 431,40 | |
| Обед | | | | | | | |
| Салат овощной | | 50 | 0,63 | 4,10 | 5,60 | 67,20 | 23 |
| Рассольник ленинградский | | 200 | 1,85 | 5,79 | 14,27 | 97,70 | 34 |
| Сметана в 1 блюдо | | 8 | 0,20 | 1,16 | 0,26 | 12,65 | 30 |
| Напиток апельсиновый | | 200 | 0,12 | 0,00 | 11,14 | 43,30 | 164 |
| Мясо в 1 блюдо | | 15 | 3,30 | 0,70 | 0,00 | 16,40 | 30 |
| Бигус (с мясом) | | 200 | 18,20 | 7,40 | 9,40 | 179,00 | 73 |
| Хлеб ржаной | | 50 | 4,05 | 0,65 | 23,00 | 116,00 | |
| Хлеб витаминный "Валетек" | | 30 | 2,30 | 0,28 | 17,40 | 74,00 | |
| | Итого | 753,00 | 30,65 | 20,08 | 81,07 | 606,25 | |
| Усиленный полдник | | | | | | | |
| Суфле из рыбы (горбуши) | | 100 | 15,70 | 6,58 | 4,82 | 144,60 | 61 |
| Икра свекольная | | 85 | 1,33 | 4,72 | 8,90 | 81,10 | 10 |
| Яйцо отварное | | 45,00 | 5,71 | 5,16 | 0,30 | 70,64 | 146 |
| Сок | | 200 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 90,00 | 203 |
| Хлеб ржаной | | 20 | 1,62 | 0,26 | 9,20 | 46,40 | |
| Фрукт | | 200 | 1,20 | 0,00 | 17,20 | 76,00 | |
| | Итого | 650,00 | 25,56 | 16,72 | 60,42 | 508,74 | |
| Итого за второй день | | 1811,00 | 70,89 | 55,44 | 261,20 | 1546,39 | |
| Третий день | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | | 200 | 6,70 | 6,80 | 20,80 | 200,00 | 127 |
| Кашка "Нежная" (пшеничная) | | 22,50 | 2,85 | 2,58 | 0,15 | 35,32 | 146 |
| Яйцо отварное 1/2 | | 35 | 2,80 | 1,27 | 75,95 | 86,40 | |

| | | | | | | |
|---------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| Батон с каротином | 10 | 2,66 | 2,71 | 0,00 | 33,37 | 27 |
| Продукт для бутербродов (сыр) | 200 | 4,20 | 4,50 | 13,60 | 109,15 | 197 |
| Кофейный напиток | 200 | 6,70 | 6,80 | 20,80 | 200,00 | 127 |
| Итого | 467,50 | 19,21 | 17,86 | 110,50 | 464,24 | 497,00 |
| Обед | | | | | | |
| Огурец | 50 | 0,00 | 0,00 | 3,10 | 16,00 | 208 |
| Суп с мясными фрикадельками | 180 | 6,75 | 4,39 | 11,89 | 111,20 | 38 |
| Колбаски витаминные (с курой) | 70 | 11,36 | 11,66 | 3,95 | 175,46 | 93 |
| Напиток из сока | 200 | 0,09 | 0,00 | 16,70 | 65,50 | 166 |
| Рагу овощное | 150 | 2,92 | 4,22 | 18,20 | 124,80 | 115 |
| Хлеб витаминный "Валетек" | 25 | 1,90 | 0,23 | 14,44 | 60,70 | |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 0,40 | 13,80 | 70,00 | |
| Итого | 705,00 | 25,42 | 20,90 | 82,08 | 623,66 | |
| Усиленный полдник | | | | | | |
| Салат из моркови с изюмом | 50 | 0,50 | 3,30 | 7,46 | 60,80 | 6 |
| Хлеб витаминный "Валетек" | 10 | 0,75 | 0,1 | 5,8 | 24,7 | |
| Сырники из творога (запеченные) | 120 | 19,52 | 11,82 | 17,78 | 255,80 | 201 |
| Кисломолочный продукт | 200 | 5,60 | 6,40 | 7,20 | 112,00 | 199 |
| Соус молочный сладкий | 50 | 1,00 | 2,10 | 3,90 | 61,40 | 152 |
| Фрукт | 180 | 0,11 | 0,00 | 15,48 | 70,35 | |
| Итого | 560,00 | 26,98 | 20,42 | 50,16 | 524,25 | |
| Итого за третий день | 1732,50 | 71,61 | 59,18 | 242,74 | 1612,15 | |
| Четвертый день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша жидкая молочная (манная) | 200 | 6,70 | 7,50 | 24,20 | 189,00 | 130 |
| Батон йодированный | 35 | 2,80 | 1,27 | 75,95 | 86,40 | |
| Продукт для бутербродов (масло) | 6 | 0,06 | 4,35 | 0,04 | 53,30 | 27 |
| Чай с молоком | 200 | 3,20 | 4,80 | 13,40 | 112,30 | 196 |
| Каша жидкая молочная (манная) | 441,00 | 12,76 | 17,92 | 113,59 | 441,00 | |
| Итого | 200 | 6,70 | 7,50 | 24,20 | 189,00 | 130 |
| Обед | | | | | | |
| Салат "Здоровье" | 50 | 0,66 | 3,30 | 4,00 | 40,20 | 20 |

| | | | | | | |
|---------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------------|
| Суп-пюре из гороха | 200 | 1,55 | 4,20 | 23,81 | 122,05 | 45 |
| Гуляш из мяса | 50/50 | 15,70 | 6,38 | 4,03 | 134,30 | 70 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,40 | 5,20 | 20,70 | 138,00 | 104 |
| Напиток "Классные витаминки" | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,40 | 75,00 | 163 |
| Хлеб витаминный "Валетек" | 45 | 3,44 | 0,41 | 26,00 | 113,70 | |
| Итого | 645,00 | 24,75 | 19,49 | 97,94 | 623,25 | |
| Усиленный полдник | | | | | | |
| Рыба в омлете | 170 | 22,00 | 19,70 | 2,18 | 231,75 | 59 |
| Морковь тушеная | 130 | 2,60 | 4,00 | 11,16 | 91,40 | 107 |
| Сок | 200 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 90,00 | 203 |
| Хлеб ржаной | 45 | 3,64 | 0,56 | 20,70 | 101,00 | |
| Итого | 545,00 | 28,24 | 24,26 | 54,04 | 514,15 | |
| Итого за четвертый день | 1631,00 | 65,75 | 61,67 | 265,57 | 1578,40 | 1631,00 |
| Пятый день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Кашка "Нежная" (гречневая) | 180 | 7,90 | 7,70 | 31,80 | 207,00 | 127 |
| Батон с каротином | 35 | 2,80 | 1,27 | 75,95 | 86,40 | |
| Продукт для бутербродов (сыр) | 9 | 3,41 | 3,48 | 0,00 | 28,11 | 27 |
| Продукт для бутербродов (масло) | 5 | 0,05 | 5,00 | 0,10 | 32,80 | 27 |
| Какао с молоком | 180 | 4,60 | 4,80 | 16,40 | 113,00 | 198 |
| Итого | 409,00 | 18,76 | 22,25 | 124,25 | 467,31 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат свекольный | 50 | 0,70 | 0,00 | 5,95 | 25,80 | 1 |
| Суп из овощей | 200 | 1,52 | 3,83 | 9,00 | 68,80 | 36 |
| Сметана в 1 блюдо | 8 | 0,20 | 1,16 | 0,26 | 12,65 | 30 |
| Птица в 1 блюдо | 15 | 5,20 | 0,70 | 0,00 | 28,00 | 30 |
| Бифштекс Крепыш | 75 | 16,05 | 11,49 | 4,45 | 170,80 | 88 |
| Капуста тушеная | 150 | 2,59 | 5,01 | 10,46 | 101,40 | 105 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,00 | 0,00 | 11,60 | 44,90 | 160 |
| Хлеб ржаной | 45 | 4,05 | 0,65 | 23,00 | 116,00 | |
| Хлеб витаминный "Валетек" | 30 | 2,30 | 0,28 | 17,40 | 74,00 | |
| Итого | 773,00 | 32,61 | 23,12 | 82,12 | 642,35 | |

| Усиленный полдник | | | | | | |
|--|----------------|---------------|---------------|----------------|----------------|-----|
| Картофель запеченный с яйцом | 135 | 8,25 | 9,22 | 20,16 | 191,45 | 116 |
| Сдоба обыкновенная | 75 | 5,52 | 4,32 | 37,33 | 209,80 | 175 |
| Молоко | 180 | 4,47 | 5,10 | 7,50 | 104,40 | 211 |
| Хлеб витаминный "Валетек" | 10 | 0,75 | 0,1 | 5,8 | 24,7 | |
| Фрукт | 150 | 0,90 | 0,00 | 12,90 | 57,00 | |
| Итого | 550,00 | 19,89 | 18,74 | 83,69 | 587,35 | |
| Итого за пятый день | 1732,00 | 71,26 | 64,11 | 290,06 | 1697,01 | |
| Итого за 1-5 день | 8586,00 | 364,09 | 324,25 | 1302,68 | 8100,02 | |
| Среднее значение за 1-5 день | 1717,20 | 72,82 | 64,85 | 260,54 | 1620,00 | |
| Среднее по завтраку за 1-5 день | 434,40 | 17,97 | 22,40 | 115,06 | 450,00 | |
| Среднее обед за 1-5 день | 731,80 | 28,52 | 21,84 | 83,20 | 630,00 | |
| Среднее усиленный полдник за 1-5 день | 551,00 | 26,33 | 20,61 | 62,28 | 540,00 | |
| Вторая неделя | | | | | | |
| Шестой день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Кашка Нежная (пшенная) | 200 | 6,35 | 7,26 | 25,70 | 193,00 | 127 |
| Яйцо отварное | 22,50 | 2,85 | 2,58 | 0,15 | 35,32 | 146 |
| Печенье | 14 | 8,00 | 18,00 | 65,00 | 58,35 | 27 |
| Продукт для бутербродов (сыр) | 10 | 2,66 | 2,71 | 0,00 | 33,37 | 27 |
| Кофейный напиток | 200 | 4,20 | 4,50 | 13,60 | 109,60 | 197 |
| Итого | 446,50 | 24,06 | 35,05 | 104,45 | 429,64 | |
| Обед | | | | | | |
| Икра овощная (кабачковая) | 50 | 0,00 | 3,50 | 3,50 | 45,00 | 121 |
| Борщ | 200 | 2,22 | 3,82 | 13,28 | 99,26 | 32 |
| Мясо в 1 блюдо | 15 | 3,30 | 0,70 | 0,00 | 16,40 | 30 |
| Сметана в 1 блюдо | 8 | 0,20 | 1,16 | 0,26 | 12,65 | 30 |
| Суфле из печени | 85 | 10,70 | 4,80 | 8,50 | 124,30 | 102 |
| Пюре розовое | 150 | 3,45 | 4,05 | 21,60 | 137,17 | 108 |

| | | | | | | |
|-----------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| Подлив | 50 | 0,44 | 1,84 | 2,51 | 28,67 | 148 |
| Напиток из сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 19,20 | 76,90 | 158 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,62 | 0,26 | 9,20 | 46,40 | |
| Хлеб витаминный "Валетек" | 30 | 2,30 | 0,28 | 17,40 | 74,00 | |
| Итого | 808,00 | 24,73 | 20,41 | 95,45 | 660,75 | |
| Усиленный полдник | | | | | | |
| Рулет из рыбы | 85 | 13,17 | 9,26 | 9,02 | 173,40 | 115 |
| Рагу овощное | 150 | 2,92 | 4,22 | 18,20 | 126,80 | 105 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 0,40 | 13,80 | 70,00 | |
| Хлеб витаминный "Валетек" | 30 | 2,30 | 0,28 | 17,40 | 74,00 | |
| Сок | 200 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 90,00 | |
| Итого | 495,00 | 20,79 | 14,16 | 78,42 | 534,20 | |
| Итого за шестой день | 1749,50 | 69,58 | 69,62 | 278,32 | 1624,59 | |
| Седьмой день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Кашка рисовая | 200 | 6,67 | 7,56 | 28,10 | 204,00 | 131 |
| Батон с каротином | 35 | 2,80 | 1,27 | 75,95 | 86,40 | |
| Масло слив. | 7 | 0,07 | 5,07 | 0,05 | 49,60 | 27 |
| Чай с молоком | 200 | 3,20 | 4,80 | 13,40 | 112,30 | 196 |
| Итого | 442,00 | 12,74 | 18,70 | 117,50 | 452,30 | |
| Обед | | | | | | |
| Салат "Бурячок" | 50 | 0,55 | 3,32 | 3,66 | 46,30 | 11 |
| Суп с зеленым горошком | 200 | 2,00 | 3,50 | 13,00 | 92,54 | 43 |
| Гуляш из мяса | 50/50 | 15,70 | 6,38 | 4,03 | 134,30 | 70 |
| картофель отварной | 130 | 2,71 | 3,44 | 23,23 | 136,30 | 112 |
| Компот из изюма | 200 | 0,30 | 0,00 | 17,30 | 67,40 | 159 |
| Хлеб витаминный "Валетек" | 35 | 2,65 | 0,35 | 20,30 | 86,50 | |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,62 | 0,26 | 9,20 | 46,40 | |
| Итого | 635,00 | 25,53 | 17,25 | 90,72 | 609,74 | |
| Усиленный полдник | | | | | | |
| Морковь отварная | 25 | 0,32 | 0,00 | 1,80 | 7,70 | 203 |

| | | | | | | |
|--|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| Пирог из творога "Венгерский" | 110 | 8,05 | 10,37 | 21,00 | 231,50 | 141 |
| Фрукт | 100 | 0,60 | 0,00 | 8,60 | 38,00 | |
| Кисломолочный продукт | 150 | 3,20 | 4,77 | 5,39 | 86,90 | 199 |
| Хлеб витаминный "Валетек" | 20 | 1,50 | 0,20 | 11,60 | 49,40 | |
| Итого | 405,00 | 13,67 | 15,34 | 48,39 | 413,50 | |
| Итого за седьмой день | 1602,00 | 65,17 | 54,49 | 271,95 | 1594,22 | |
| Восьмой день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша жидкая молочная (ячневая) | 200 | 7,50 | 7,50 | 27,40 | 204,00 | 130 |
| Батон йодированный | 40 | 3,20 | 0,40 | 86,80 | 98,80 | |
| Продукт для бутербродов (сыр) | 10 | 2,66 | 2,71 | 0,00 | 33,37 | 27 |
| Какао с молоком | 200 | 4,60 | 4,80 | 16,40 | 126,00 | 198 |
| Итого | 450,00 | 17,96 | 15,41 | 130,60 | 462,17 | |
| Обед | | | | | | |
| Огурец | 50 | 0,80 | 0,00 | 3,10 | 16,50 | 208 |
| Птица в 1 блюдо | 15 | 5,20 | 0,70 | 0,00 | 28,00 | 30 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,40 | 3,60 | 16,60 | 104,10 | 42 |
| Бигус (с птицей) | 185 | 20,50 | 23,50 | 8,90 | 261,50 | 73 |
| Напиток из шиповника | 200 | 0,80 | 0,00 | 19,90 | 82,12 | 162 |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,20 | 0,52 | 18,40 | 92,80 | |
| Хлеб витаминный "Валетек" | 10 | 0,81 | 0,13 | 4,60 | 23,20 | |
| Итого | 700,00 | 33,71 | 28,45 | 71,50 | 608,22 | |
| Усиленный полдник | | | | | | |
| Овощная горка | 60 | 0,74 | 3,80 | 4,70 | 56,80 | 5 |
| Запеканка рыбная с яйцом | 150 | 14,27 | 11,12 | 8,95 | 248,30 | 67 |
| Сок | 200 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 90,00 | 203 |
| Хлеб витаминный "Валетек" | 30 | 2,30 | 0,28 | 17,40 | 74,00 | |
| Фрукт | 130 | 0,90 | 0,00 | 12,90 | 49,20 | |
| Итого | 570,00 | 18,21 | 15,20 | 63,95 | 518,30 | |
| Итого за восьмой день | 1720,00 | 69,88 | 59,06 | 266,05 | 1588,69 | |
| Девятый день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| Каша жидкая молочная (геркулесовая) | 200 | 7,90 | 9,10 | 26,40 | 216,40 | 130 |
| Батон с каротином | 35 | 2,80 | 1,27 | 75,95 | 86,40 | |
| Повидло | 10 | 0,00 | 0,00 | 6,50 | 48,15 | 27 |
| Кофейный напиток | 200 | 4,20 | 4,50 | 13,60 | 109,60 | 197 |
| Итого | 445,00 | 14,90 | 14,87 | 122,45 | 460,55 | |
| Обед | | | | | | |
| Кукуруза | 50 | 1,00 | 0,00 | 5,50 | 5,00 | 121 |
| Свекольник | 200 | 1,60 | 3,40 | 11,60 | 83,00 | 33 |
| Сметана в 1 блюдо | 8 | 0,20 | 1,16 | 0,26 | 12,65 | 30 |
| Мясо в 1 блюдо | 16 | 3,30 | 0,70 | 0,00 | 16,40 | 30 |
| Запеканка картофельная с мясом | 155 | 15,60 | 14,50 | 21,00 | 279,00 | 75 |
| Соус сметанный | 50 | 0,90 | 5,20 | 2,60 | 29,80 | 151 |
| Напиток из сока | 200 | 0,09 | 0,00 | 16,70 | 65,50 | 166 |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,20 | 0,52 | 18,40 | 92,80 | |
| Хлеб витаминный "Валетек" | 20 | 1,5 | 0,2 | 11,6 | 49,4 | |
| Итого | 739,00 | 27,39 | 25,68 | 87,66 | 633,55 | |
| Усиленный полдник | | | | | | |
| Салат фруктовый | 60 | 0,34 | 0,00 | 12,37 | 51,60 | 26 |
| Яйцо отварное | 45,00 | 5,71 | 5,16 | 0,30 | 70,64 | 146 |
| Ленивые вареники | 140 | 19,27 | 13,54 | 29,15 | 244,36 | 142 |
| Кисломолочный продукт | 200 | 5,60 | 6,40 | 7,20 | 112,00 | 199 |
| Хлеб витаминный "Валетек" | 30 | 2,30 | 0,28 | 17,40 | 74,00 | |
| Итого | 475,00 | 33,22 | 25,38 | 66,42 | 552,60 | |
| Итого за девятый день | 1659,00 | 75,51 | 65,93 | 276,53 | 1646,70 | |
| Десятый день | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша молочная "Ассорти" | 200 | 7,70 | 8,60 | 30,90 | 233,00 | 126 |
| Батон йодированный | 30 | 2,40 | 0,30 | 65,10 | 75,85 | |
| Продукт для бутербродов (сыр) | 10 | 2,66 | 2,71 | 0,00 | 33,37 | 27 |
| Чай с молоком | 180 | 2,88 | 4,32 | 12,06 | 103,10 | 196 |
| Итого | 420,00 | 15,64 | 15,93 | 108,06 | 445,32 | |
| Обед | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|-----------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----------------|
| Салат из белокочанной капусты | 50 | 0,81 | 3,32 | 5,92 | 41,90 | 16 |
| Суп картофельный с клецками | 200 | 3,20 | 4,20 | 16,73 | 119,00 | 41 |
| Суфле из птицы | 70 | 15,44 | 14,00 | 2,60 | 211,15 | 92 |
| Пюре из свеклы | 130 | 2,60 | 4,30 | 13,40 | 96,00 | 109 |
| Напиток из сухофруктов | 200 | 0,50 | 0,00 | 19,20 | 76,90 | 158 |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,20 | 0,52 | 18,40 | 92,80 | |
| Итого | 690,00 | 25,75 | 26,34 | 76,25 | 637,75 | |
| Усиленный полдник | | | | | | |
| Омлет натурал. | 75 | 6,00 | 8,00 | 2,14 | 102,00 | 145 |
| Расстегай московский | 105 | 12,00 | 6,90 | 36,00 | 239,70 | 169 |
| Напиток "Классные витаминки" | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,40 | 75,00 | 163 |
| Хлеб витаминный "Валетек" | 30 | 2,30 | 0,28 | 17,40 | 74,00 | |
| Фрукт | 190 | 1,14 | 0,00 | 16,30 | 72,00 | |
| Итого | 600,00 | 21,44 | 15,18 | 91,24 | 562,70 | |
| Итого за десятый день | 1710,00 | 62,83 | 57,45 | 275,55 | 1645,77 | |
| Итого за 6-10 день | 8440,50 | 342,97 | 306,55 | 1368,40 | 8099,97 | |
| Среднее за 6-10 день | 1688,10 | 68,59 | 61,31 | 273,68 | 1619,99 | 1688,10 |
| Среднее по завтраку за 6-10 день | 440,70 | 17,06 | 19,99 | 116,61 | 450,00 | 440,70 |
| Среднее обед за 6-10 день | 714,40 | 27,42 | 23,63 | 84,32 | 630,00 | 714,40 |
| Среднее усиленный полдник за 6-10 день | 533,00 | 24,11 | 17,69 | 72,75 | 540,00 | 533,00 |
| Итого за весь период | 17026,50 | 707,06 | 630,80 | 2671,08 | 16199,99 | 17026,50 |
| Среднее значение за 10 дней | 1702,65 | 70,71 | 63,08 | 267,11 | 1620,00 | 1702,65 |
| Среднее по завтраку за 10 дней | 437,55 | 17,52 | 21,20 | 115,84 | 450,00 | 437,55 |
| Среднее обед за 10 дней | 723,10 | 27,97 | 22,73 | 83,76 | 630,00 | 723,10 |
| Среднее усиленный полдник за 10 дней | 542,00 | 25,22 | 19,15 | 67,51 | 540,00 | 542,00 |

В питании воспитанников Детского сада используется хлеб витаминизированный "Валетек", йодированная соль, батоны с каротином, йодированным белком

Проводится ежедневная "С" - витаминизация 3-х блюд

Завтрак 25%, обед 35%, усиленный полдник 30% - итого 90% от суточной нормы