

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий Белогорским ДС 1

О. И. Вежелова

Приказ № 78 от 13 декабря 2022г.



**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 1,5-3 ГОДА И 3-7 ЛЕТ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

с 10-ти часовым пребыванием детей в дошкольной организации

Муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения «Белогорский детский сад №1» Белогорского района Курской области

Применение	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		М. рецептур (г)		
		1-3 года	?	Б	Ж	У	Б	Ж		У	Б	Ж	У	Б		Ж	У
Завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	0,040		4,20	6,12	12,90			0,040		4,20	6,12	12,90			124,00	
	Яйцо отварное	0,040		5,08	4,60	0,28			0,040		5,08	4,60	0,28			63,00	
	Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром	0,100		3,70	2,80	17,60			0,155		5,68	4,36	27,25			171,00	
	Чай с лимоном	0,150		0,09	0,02	3,71			0,180		0,11	0,02	0,32			37,50	
Итого		0,330		13,070	13,535	38,490			0,415		15,068	15,098	40,750			395,500	
2-ой завтрак	Сыры оппандие, фрукты, ягоды																
	Итого	0,150		0,75	0,15	15,15			0,200		1,00	0,20	20,20			92,00	
Обед		0,150		0,750	0,150	15,150			0,200		1,000	0,200	20,200			92,000	
	Салат из белокочанной капусты	0,040		0,56	2,03	3,46			0,050		0,71	2,54	4,33			43,60	
	Суп гороховый вегетарианский	0,180		5,15	0,430	14,51			0,200		5,72	0,480	16,12			101,88	
	Пельмени отварные со сливочным маслом	0,120		12,50	5,42	21,56			0,140		14,60	6,33	26,30			221,00	
	Компот из свежих фруктов	0,150		0,33	0,020	20,82			0,180		0,40	0,02	24,98			101,70	
	Хлеб Целебный	0,06		3,60	0,60	21,50			0,68		0,14	0,80	35,20			152,00	
Итого		0,550		22,140	8,500	83,850			0,650		21,565	10,170	106,930			619,580	
Полдник	Молски кисельное	0,150		4,50	9,00	3,05			0,200		6,00	12,00	9,40			168,60	
	Оладьи с маслом и сахаром	0,06		4,50	7,57	23,21			0,08		6,00	10,10	30,95			238,50	
Итого		0,21		9,00	16,57	30,26			0,28		12,00	22,10	40,35			406,50	
Итого за 1 день		1,230		44,96	38,76	168			1,55		49,63	47,57	208,23			1513,58	

Проект позции	Наименование блюда	Выход блюда		Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы (Технологическая карта)	
		1-3 года	4-6 лет	Б	Ж	У			3-7 лет	Б	Ж			У
Завтрак														
	Бутерброд с мясом и сыром	0,040		4,20	6,12	12,90	0,040	4,20	6,12	12,90	124,00	3		
	Каша гречневая молочная жидкая	0,150		5,24	7,82	18,80	0,160	5,58	8,34	20,00	178,00	64		
	Кофеинный напиток с медом	0,150		2,37	2,010	11,970	0,180	2,840	2,410	14,360	91,010	395		
	ИТОГО	0,34		11,81	15,95	43,67	0,38	12,62	16,87	47,26	393,01			
2-ой завтрак														
	Пюре из яблок свежих	0,100		0,40	0,30	10,30	0,100	0,40	0,30	10,30	46,00	368а		
	ИТОГО	0,10		0,40	0,30	10,30	0,10	0,40	0,30	10,30	46,00			
Обед														
	Салат из овощей с зеленью горшочком	0,040		0,67	1,67	3,28	0,050	0,84	2,09	4,10	38,60	34		
	Суп картофельный с мясным фрикаделками	0,180		1,44	1,93	9,65	0,180	1,44	1,93	9,63	61,69	154		
	Плов из риса	0,120		12,40	11,30	20,40	0,150	13,25	8,48	18,99	205,32	298		
	Соус сметанный	0,020		0,28	1,00	1,17	0,050	0,42	1,50	1,76	22,25	554		
	Молоко кипяченое	0,150		4,50	9,00	7,05	0,200	6,00	12,00	9,40	168,00	400,000		
	Хлеб Цельнозерновой	0,04		2,40	0,40	17,60	0,06	3,60	0,60	22,50	114,00	1		
	ИТОГО	0,55		21,59	25,30	59,13	0,67	25,53	26,60	66,38	609,84			
Полдник														
	Котлеты из рыбы	0,060		8,37	2,93	6,78	0,080	10,16	3,90	9,04	116,00	256		
	Хлеб пшеничный	0,05		0,80	0,00	0,020	0,050	0,00	0,00	0,02	0,12	701,2		
	Чай с сахаром	0,15		9,00	7,30	9,75	0,15	9,00	2,30	9,75	36,96	132		
	Печенье	0,030		7,75	7,94	22,32	0,04	3,00	3,92	29,80	167,00	609		
	ИТОГО	0,29		19,62	8,17	38,87	0,32	22,16	10,12	48,61	320,08			
	Итого за 2-й день	1,28		53,42	49,72	151,97	1,47	60,71	63,89	172,55	1368,93			

Примечания	Наименование блюда	Выход блюда (г)		Питательные вещества (г)			Выход блюда (ккал.)	Энергетическая ценность (ккал.)	Энергетическая ценность (кккал.)	№ рецептур (технолог.)
		1-3 года	4-5 лет	Б	Ж	У				
Завтрак										
	Каша пшеничная молочная жидкая	0,150	7,10	5,85	7,10	26,90	213,00		227,00	273
	Чай с лимоном	0,150	0,015	0,09	0,015	7,77	31,20		37,50	393
	Бутерброд с маслом и сыром	0,040	4,20	6,12	6,12	12,90	124,00		124,00	3
	ИТОГО	0,34	10,14	13,24	13,24	47,57	368,20		388,50	
2-ой завтрак										
	Салат овощной, фруктовый, заправка	0,150	0,75	0,15	0,15	15,15	69,00		92,00	130
	ИТОГО	0,15	0,75	0,15	0,15	15,15	69,00		92,00	
Обед										
	Икра кабачковая	0,030	0,57	0,57	2,67	2,31	35,70		59,50	121
	Баранина из мяса со сметаной	0,180	2,77	1,57	1,57	4,88	58,48		64,98	28
	Макаронные изделия отварные	0,150	5,54	3,39	3,39	26,57	154,78		165,00	204
	Пюре из отварной рыбы	0,100	12,90	10,20	10,20	3,28	156,00		188,00	277
	Компот из сушеных фруктов	0,150	0,33	0,020	0,020	20,82	84,75		101,70	376
	Хлеб Цельнозерновой	0,04	2,40	0,40	0,40	17,60	76,00		114,00	1
	ИТОГО	0,65	24,51	18,25	18,25	75,46	569,71		693,18	
Полдник										
	Пудинг творожный запеченный	0,120	16,60	15,80	15,80	25,40	310,00		361,00	235
	Салат сметанный	0,020	0,28	1,00	1,17	14,82	14,82		22,23	354
	Кавиар с молоком	0,160	3,26	2,83	2,83	14,10	95,10		95,10	397
	ИТОГО	0,30	20,14	19,63	19,63	40,67	419,92		478,33	
	Итого за 3-й день	1,44	55,54	51,27	51,27	178,85	1426,83		1652,01	

Присоединение	Наименование блюда	Выход блюда		Питательная ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)			Выход блюда	Питательная ценность (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
		1-3 года	Б	Ж	У	Б	Ж	У	3-7 лет		Б	Ж	У		
1-ый завтрак															
Завтрак															
	Суп молочный с макаронами	0,150	4,53	4,20	13,70	111,100	0,180	5,44	5,04	16,40	133,680	93			
	Яйцо отварное	0,040	3,08	4,60	0,28	63,000	0,050	5,08	4,60	0,28	63,000	213			
	Чай с молоком	0,180	2,66	2,34	14,31	88,990	0,200	2,96	2,60	15,90	98,880	794			
	Бутерброд с колбасой	0,055	2,510	3,93	28,880	161,000	0,055	2,510	3,93	28,880	161,000	2			
	ИТОГО	0,43	14,78	15,07	57,17	423,99	0,48	15,99	16,17	61,46	455,88				
2-ой завтрак															
	Фрукты или ягоды свежие	0,100	4,00	4,00	9,80	44,000	0,100	4,00	4,00	9,80	44,000	368			
	ИТОГО	0,10	4,00	4,00	9,80	44,00	0,10	4,00	4,00	9,80	44,00	0,00			
Обед															
	Салат витаминный с растительным маслом	0,040	0,99	2,63	4,89	47,100	0,040	0,99	2,62	4,89	47,100	5			
	Суп крестьянский со сметаной	0,180	2,18	1,46	11,88	82,870	0,190	2,42	1,62	13,20	92,080	37			
	Картофельное пюре	0,120	2,43	3,84	16,36	109,800	0,140	2,86	4,18	19,10	128,000	321			
	Рыба тушеная в томате с овощами	0,060	6,55	3,05	1,65	60,000	0,080	8,74	4,07	2,20	80,000	247			
	Соус сметанный	0,030	0,35	1,26	2,41	22,350	0,050	0,58	2,10	4,01	37,250	348			
	Компот из сушеных фруктов	0,150	0,53	0,020	70,82	84,750	0,180	0,40	0,02	24,98	101,700	376			
	Чай Пеллебинский	0,041	2,40	0,40	17,60	76,000	0,06	3,60	0,60	22,50	114,000	1			
	ИТОГО	0,62	15,25	12,65	75,61	482,87	0,75	19,59	15,51	90,88	600,13				
Полдник															
	Ванна с настоем	0,040	0,54	2,46	3,08	16,640	0,060	0,81	3,70	4,61	54,960	45			
	Хлеб пшеничный	0,05	0,100	0,00	0,020	1,120	0,050	0,100	0,00	0,02	0,12	701,2			
	Чай с лимоном	0,150	0,09	0,02	7,71	31,200	0,180	0,11	0,02	0,32	57,500	393			
	Пельмени	0,030	2,25	2,94	22,32	125,100	0,04	3,00	1,92	29,80	167,070	609			

Примеры пшени	Наименование блюда	Выход блюда		Попытки приготовления (г)			Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)	Липидные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (с учетом пищевой ценности каргь)
		1-3 г/шт	1-3 г/шт	Б	Ж	У			Б	Ж	У		
		1-3 г/шт	1-3 г/шт	Б	Ж	У	3-7 лет	3-7 лет	Б	Ж	У		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	0,150	4,8	5,55	20,40		0,180	152,00	5,760	6,660	24,50	182,00	2
	Чай с лимоном	0,150	0,09	0,02	7,71		0,180	31,20	0,11	0,02	0,32	37,50	191
	Булочка с маслом и сыром	0,040	4,20	6,12	12,90		0,040	124,00	4,20	6,12	17,40	124,00	3
	ИТОГО	0,34	9,09	11,69	41,01		0,40	307,20	10,07	12,80	37,72	343,50	
	2-ой завтрак												
Обед	Соки овощные, фруктовые, ягодные	0,150	0,75	0,15	15,15		0,200	69,00	1,00	0,20	20,20	92,00	130
	ИТОГО	0,15	0,75	0,15	15,15		0,20	69,00	1,00	0,20	20,20	92,00	
	Салат из картофеля с зеленым горошком и помидорами	0,040	0,79	2,10	3,91		0,050	37,68	0,99	2,65	4,89	43,10	25
Полдник	Свекольник	0,180	3,37	1,530	9,16		0,200	65,54	3,74	1,700	11,18	77,82	44
	Каша гречневая рассыпчатая	0,120	6,84	6,28	29,66		0,140	202,44	4,89	7,29	17,50	156,00	64
	Тертая	0,060	4,09	4,70	5,17		0,080	79,50	5,46	6,26	6,90	106,00	287
	Суп овощной	0,030	0,35	1,26	2,41		0,050	22,35	0,58	2,10	4,01	37,25	348
	Кисель из концентрата (сметана)	0,150	0,60	0,00	15,00		0,180	57,00	6,00	0,00	18,00	68,40	304
	Хлеб цельнозерновой	0,04	2,40	0,40	17,60		0,06	76,00	3,60	0,51	11,50	114,00	1
	ИТОГО	0,62	17,84	16,27	82,91		0,76	540,51	19,26	20,51	83,98	601,57	
	Кисло-молочный продукт	0,150	4,50	3,45	6,75		0,150	108,00	4,50	3,45	6,75	108,00	251
	Ветчина	0,04	1,060	0,80	20,800		0,06	116,00	1,50	3,40	31,20	174,00	485
	ИТОГО	0,19	5,50	4,25	27,55		0,21	224,00	6,00	6,85	37,95	282,00	
Итого за 5 лет													
		1,30	33,15	42,36	166,62		1,51	1140,71	36,33	40,36	179,85	1319,07	

Присл паша	Наименование блюда	Вязок блюда		Пищевые вещества (г)			Энергет ческая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)	Интеграль ная ценность (ккал)	Процент в (технолог ической)		
		1-3 яйца	И	Ж	У	Б					Ж	У
	Наименование блюда											
	Бульон с мясом и сыром	0,010	4,20	6,12	12,90		124,00	4,10	6,12	12,90	124,00	3
	Каша рисовая молочная жидкая	15,000	4,16	6,46	24,30		172,00	4,99	7,76	24,20	206,00	374
	Чай с лимоном	0,150	0,09	0,02	7,71		31,20	0,11	0,02	0,32	37,50	393
	ИТОГО	15,19	8,45	12,60	44,91		327,20	9,30	13,90	42,42	367,50	
2-ой запарник												
	Соки овощные; фруктовые; ягодные	0,150	0,75	0,15	15,15		69,00	1,00	0,20	20,20	92,00	130
	ИТОГО	0,15	0,75	0,15	15,15		69,00	1,00	0,20	20,20	92,00	
Обед												
	Икра стерильная	0,040	0,94	1,84	4,93		40,60	0,050	4,45	3,85	59,50	54
	Суп гороховый вегетарианский	0,180	5,15	6,430	14,51		91,60	0,200	5,72	0,480	101,88	35
	Пельмени отварные со сливочным маслом	0,170	12,50	5,42	22,56		189,54	0,140	14,60	6,13	221,40	293
	Компот из сушеных фруктов	0,150	0,33	0,020	20,82		84,75	0,180	0,40	0,40	101,70	376
	Хлеб Пшеничный	0,04	2,40	0,40	17,60		76,00	0,06	3,60	0,51	114,00	1
	ИТОГО	0,53	21,32	8,11	80,42		481,78	0,63	25,27	11,79	598,08	
Полдник												
	Молоко кипяченое	0,150	4,50	4,60	7,05		126,00	0,200	6,00	12,00	168,00	400,00
	Соус сметанный	0,020	0,28	1,00	1,17		14,82	0,030	0,42	1,50	22,23	354
	Ватрушки слоистые (сырные)	0,95	13,350	16,10	13,800		199,50	0,13	17,79	12,31	255,00	
	ИТОГО	1,12	18,13	20,10	22,02		340,32	0,36	24,21	25,81	445,23	0,00
	Итого за день		48,65	40,96	167,50		1218,30	1,59	59,78	51,70	1502,81	

Примеры питания	Наименование блюда	Выход блюда		Плательные вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)		Выход блюда	Плательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Количество энергетической ценности (ккал)
		1-3 года	3-7 лет	Б	Ж	У	Б		Ж	У			
День 1													
Завтрак													
	Каша манная молотая жидкая	0,180	0,180	7,02	8,51	32,22	255,24	0,180	7,02	8,51	32,22	255,24	273
	Чай с лимоном	0,150	0,150	0,09	0,02	7,71	31,20	0,180	0,11	0,02	0,32	17,50	393
	Бутерброд с маслом и сыром	0,040	0,040	4,20	6,12	12,90	124,50	0,040	4,20	6,12	12,90	124,00	3
	ИТОГО	0,37	0,40	11,31	14,65	52,83	410,44	0,40	11,33	14,65	45,44	416,74	
2-ой завтрак													
	Пюре из картофеля свежее	0,100	0,100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,100	1,50	0,50	21,00	95,00	3687
	ИТОГО	0,10	0,10	1,50	0,50	21,00	95,00	0,10	1,50	0,50	21,00	95,00	
Обед													
	Икра морковная	0,010	0,010	0,94	1,84	4,92	40,00	0,010	0,95	4,45	3,85	59,50	54
	Суп с рыбными консервами	0,180	0,180	6,19	6,05	10,21	120,42	0,200	6,88	6,72	11,46	133,80	87
	Макаронные изделия отварные	0,150	0,150	5,54	3,39	26,57	158,78	0,160	6,14	0,88	31,88	165,00	204
	Козинец мясной	0,050	0,050	9,37	6,93	9,42	132,25	0,080	12,44	9,24	12,56	183,00	282
	Квасель из концентрата(месь)	0,150	0,150	0,00	0,00	15,00	57,00	0,180	0,00	0,00	18,00	68,40	304
	Хлеб Цельнозерновой	0,04	0,04	2,40	0,40	17,40	76,00	0,06	3,40	0,51	22,50	114,00	1
	ИТОГО	0,62	0,73	24,40	18,61	83,83	589,45	0,73	30,01	21,80	100,25	723,70	
Полдник													
	Молоко кипяченое	0,150	0,150	4,50	9,00	7,05	126,00	0,200	6,00	12,00	9,40	168,00	400,00
	Пряник	0,010	0,010	2,36	1,88	30,00	146,40	0,040	2,36	1,88	30,00	146,40	608
	ИТОГО	0,19	0,24	6,86	10,88	37,05	272,40	0,24	8,36	13,88	39,40	314,40	
	Итого за 7-й день	1,28	1,47	44,04	44,64	194,71	1367,29	1,47	51,26	50,83	206,09	1549,84	

Прочие пункты	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур на (использу емые) продукты
		1-3 года	Б	Ж	У	3-7 лет	Б	Ж	У	3-7 лет		Б	Ж	У		
Завтрак																
	Булочка с маслом и сыром	0,040	4,20	6,12	17,90	0,140			174,00		4,20	6,12	12,90	124,00	3	
	Каша молочная "Дружба"	0,150	4,62	6,45	24,30	0,160			174,00		4,96	6,88	25,90	186,00	134	
	Чай с молоком	0,180	2,66	2,34	14,31	0,200			88,99		2,96	2,60	15,90	98,88	394	
	ИТОГО	0,37	11,51	14,91	51,51	0,40			386,99		12,12	15,60	54,70	408,88		
2-ой завтрак																
	Соки овощные, фруктовые, ягодные	0,150	0,75	0,15	15,15	0,200			69,00		1,00	0,20	20,20	92,00	130	
	ИТОГО	0,15	0,75	0,15	15,15	0,20			69,00		1,00	0,20	20,20	92,00		
Обед																
	Салат из белокочанной капусты	0,040	0,56	2,03	3,46	0,050			34,36		0,71	2,54	4,33	43,00	20	
	Борщ из квашеной капусты	0,180	2,77	1,57	4,88	0,200			58,48		3,08	1,74	5,42	64,98	28	
	Каша гречневая с мясом	0,120	6,84	6,28	29,66	0,140			202,44		4,89	7,39	17,50	156,00	64	
	Пудинг из отварного мяса	0,100	17,90	10,20	3,28	0,120			156,00		15,50	12,20	3,94	188,00	277	
	Компот из сушеных фруктов	0,150	0,33	0,020	20,82	0,180			84,75		0,40	0,02	24,98	101,70	376	
	Хлеб Цельнозерновой	0,04	7,40	0,40	17,60	0,06			76,00		3,60	0,51	22,50	114,00	1	
	ИТОГО	0,63	25,80	20,50	79,70	0,75			612,03		28,18	24,30	78,67	667,68		
Полдник																
	Запеканка творожная с перемешью	0,120	8,17	7,57	21,79	0,140			187,91		9,53	8,83	25,40	219,00	211	
	Чай с медом	0,020	0,28	1,00	1,17	0,030			14,82		0,42	1,50	1,76	22,23	354	
	Каша с молоком	0,180	7,67	7,19	15,82	0,200			106,99		4,68	3,54	17,58	118,88	397	
	ИТОГО	0,32	12,12	11,76	38,78	0,37			309,72		14,63	13,87	44,74	360,11		
	Итого за день	1,47	50,18	48,11	157,73	1,72			1577,73		55,33	50,71	198,33	1528,97		

Примечание	Наименование блюда	Выход блюда		Применяемые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда 3-7 лет	Применяемые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	количество (грудного детского)
		1 года	3 года	Б	Ж	У			Б	Ж	У		
		Итого											
1-й завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	0,040	4,30	6,12	12,90	0,040	124,00	0,040	4,30	6,12	12,90	124,00	3
	Суп молочный с макаронными изделиями	0,150	4,53	4,30	13,70	0,180	111,00	0,180	5,44	5,04	16,40	153,00	93
	Кофейный напиток с молоком	0,150	2,37	2,010	11,970	0,180	75,840	0,180	2,840	2,440	14,360	91,010	395
	Итого	0,34	11,10	12,33	38,57	0,40	310,84	0,40	12,48	13,57	43,66	348,01	
2-ой завтрак	Пирог или яблочки свежие	0,100	0,40	0,40	9,80	0,100	44,00	0,100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
	Итого	0,10	0,40	0,40	9,80	0,10	44,00	0,10	0,40	0,40	9,80	44,00	
Обед	Салат из кукурузы (кисломолочный)	0,640	1,15	2,47	3,22	0,050	39,72	0,050	1,44	3,09	4,02	49,70	12
	Рассольник из мясного бульона со сметаной	0,180	3,04	1,710	11,02	0,200	85,27	0,200	3,38	1,900	12,24	94,74	32
	Жаркое по-домашнему	0,120	15,01	2,44	11,98	0,140	144,54	0,140	16,50	2,34	14,00	169,00	276
	Молоко кипящее	0,150	4,50	9,00	7,05	0,200	126,00	0,200	6,00	12,00	9,40	168,00	400,00
	Хлеб Пшеничный	0,04	2,40	0,40	17,60	0,06	76,60	0,06	3,60	0,51	22,50	114,00	1
	Итого	0,53	26,10	16,02	50,87	0,65	471,53	0,65	30,92	20,34	62,16	595,44	
Полдник	Капуста тушеная	0,11	2,27	1,56	10,37	0,13	82,61	0,13	2,68	4,21	12,76	97,63	336
	Хлеб пшеничный	0,04	5,16	0,40	19,32	0,05	94,00	0,05	3,95	0,50	24,15	117,50	701,2
	Пирог	0,04	2,360	1,88	30,000	0,04	146,00	0,04	2,360	1,88	30,000	146,00	608
	Чай с сахаром	0,15	9,00	2,50	9,75	0,15	26,96	0,15	9,00	2,50	9,75	26,96	132
	Итого	0,34	16,79	8,14	69,44	0,37	359,57	0,37	17,99	8,89	76,16	398,09	
Итого			53,59	36,89	168,64	1,52	1152,41		61,79	42,20	191,78	1385,54	

Примеры меню	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур (технологическая)	
		1-3 года	Б	Ж	У	Б			Ж	У				
		4-5 лет	Б	Ж	У	Б	Ж	У						
Завтрак	Нагревательное блюдо													
		0,046	4,26	6,12	72,90				0,040	4,20	6,12	121,00	124,00	3
		0,150	5,24	7,82	18,82				0,180	6,28	9,38	200,00	200,00	64
		0,180	2,66	7,34	14,31				0,210	2,96	2,60	98,88	98,88	394
		0,37	12,10	16,28	46,01				0,42	13,44	18,10	422,88	422,88	
2-ой завтрак	Сок из овощей, фруктов, ягодные	0,150	0,75	0,15	15,75			0,300	1,00	0,20	69,00	92,00	150	
		0,15	0,75	0,15	15,15			0,20	1,00	0,20	69,00	92,00		
Обед	Салат из зеленого горошка колесничной	0,040	1,19	2,08	2,50			0,060	1,79	3,11	13,44	50,16	10	
		0,180	3,37	1,530	9,76			0,200	3,74	1,700	65,54	72,82	44	
		0,120	2,45	3,84	16,36			0,140	2,86	4,48	109,80	128,00	321	
		0,120	10,58	6,78	15,19			0,140	12,30	7,91	164,26	192,00	298	
		0,150	0,00	0,00	15,00			0,180	0,00	0,00	57,00	68,40	304	
		0,04	2,40	0,40	17,60			0,06	3,60	0,51	76,00	114,00	1	
		0,65	19,99	14,63	75,81			0,78	24,29	17,71	506,04	625,38		
		0,150	4,50	3,45	6,75			0,150	4,50	3,45	108,00	168,00	251	
		0,060	6,29	6,54	19,87			0,080	7,38	8,72	172,38	229,84	136	
		0,21	10,79	9,99	26,62			0,23	11,88	12,17	280,38	337,84		
Итого за 10 дней	Итого за 10 дней	1,39	41,63	41,05	163,59			1,63	59,63	49,71	1245,41	1478,10		
		29,105	464,925	420,080	1715,520			15,865	532,064	489,538	12322,96	14658,140	0,00	
			3,77	2647,84	322,43				3,63	3,34				
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за 10 дней в % от калорийности														