

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
г. Новосибирска МАДОУ д/с № 72 «Мир детства»

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ д/с № 72

Москвина Л.А.

«03» апреля 2023 года

**Примерное
десятидневное меню
с 12-ти часовым пребыванием
для детей в возрасте
дети 1,5-3 и 3 – 7 лет**

Источник рецептуры:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий
для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях
/под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна –
Москва ДеЛи принт. 2010 год/

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. /Сост.
Перевалов А.Я., Коровка Л.С., Тапешкина Н.В. и др. Уральский региональный центр питания, Пермь 2013г/

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. /Автор : ПЕРЕВАЛОВ А.Я, Пермь 2018г./

СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ (3-7 ЛЕТ). ФБУН
«Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора. Новосибирск, 2020

прием пищи	наименование блюда	вес блюда		пищевые вещества (г)						энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		от 1-3	от 3-7	белки		жиры		углеводы		от 1-3	от 3-7	
				от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7	от 1-3	от 3-7			
неделя 1 день 1												
завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	200	2,38	3,18	2,91	3,89	16,08	21,44	100,5	134	227
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,52	2,8	2,25	2,5	12,24	13,6	79,2	200,44	465
	Бутерброд с маслом (2-й вариант)	20	35	0,68	1,19	4,22	7,38	4,28	7,49	57,71	100,99	70
итого за завтрак		350	435	5,58	7,17	9,38	13,77	32,6	42,53	237,41	435,43	
второй завтрак	Яблоко свежее	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	82
итого за 2-й завтрак		100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	
обед	Икра кабачковая	40	60	0,76	1,14	3,56	5,34	3,08	4,62	47,2	61,5	150
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом курицы	150	200	1,62	2,16	1,71	2,28	11,29	15,05	66,75	89	152
	Котлета рыбные любительские	50	80	1,31	2,09	2,49	3,98	3,55	5,68	53	84,8	352
	Пюре картофельное	110	150	2,24	3,06	3,52	4,8	14,98	20,43	100,46	137	321
	Соус молочный с морковью	10	20	0,23	0,46	0,8	1,6	0,86	1,72	11,61	23,22	448
	Кисель из свежих ягод (клюква)	150	180	0,06	0,08	0,03	0,036	19,59	23,52	78,9	94,6	378
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,5	14,5	70	70	12,3
	Хлеб ржаной	20	25	0,98	2,06	0,2	0,25	9,2	11,5	44	55	12,4
итого за обед		560	745	9,57	13,42	12,61	18,586	77,05	97,02	471,92	615,12	
полдник	Молоко кипяченое	170	200	4,93	5,8	4,5	5,29	7,7	9,05	90,95	107	469
	Печенье	30	50	1,8	3	2,34	3,9	17,85	29,76	100,2	167	604
итого за полдник		200	250	6,73	8,8	6,84	9,19	25,55	38,81	191,15	274	

МАДОУ Д/С № 72

ужин	Сырники из творога запеченые	170	180	33,54	35,51	8,84	9,36	36,15	38,27	358	379	286	
	Молоко сгущенное	15	20	1,08	1,44	1,27	1,69	8,35	11,13	49,2	65,6	490	
	Чай с сахаром	180	200	0,09	0,11	0,11	0,11	0	13,53	15,04	54	60	502
	Хлеб пшеничный	15	25	1,18	1,97	0,15	0,25	7,25	12,08	35	58,7	12,3	
	Хлеб ржаной	20	25	0,98	2,06	0,2	0,25	9,2	11,5	44	55	12,4	
итого за ужин		400	450	36,87	41,08	10,46	11,55	74,48	88,02	540,2	618,3		
итого за 1 день		1610	1980	59,15	70,87	39,69	53,496	219,48	276,18	1484,68	1986,85		

МАДОУ Д/О № 72

неделя 1 день 2													
завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	150	180	4,92	4,82	4,82	5,83	22,81	27,37	151	181,19	231	
	Какао с молоком	180	200	2,97	3,3	2,61	2,9	12,42	13,8	84,6	94	462	
	Бутерброд с сыром(3-й вариант)	20	35	2,88	5,04	5,2	9,1	4	7	74,4	142,4	65	
итого за завтрак		350	415	9,87	13,16	12,67	17,83	39,23	48,17	310	417,59		
второй завтрак	Груша свежая	100	100	0,4	0,4	0,14	0,14	15,2	15,2	57	57	82	
итого за 2- й завтрак		100	100	0,4	0,4	0,14	0,14	15,2	15,2	57	57		
обед	Рассольник ленинградский со сметаной с мясом	150	200	3,97	5,29	5,37	7,16	10,83	14,44	64,5	86	100	
	Жаркое по-домашнему с мясом	160	210	13,64	17,9	13,09	17,18	17,25	22,64	259,63	340,76	328	
	Сок	180	200	0,9	1	0	0	18,18	20,2	76	84	537	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,5	14,5	70	70	12,3	
	Хлеб ржаной	40	50	1,96	4,12	0,4	0,5	18,4	23	88	110	12,4	
итого за обед		560	690	22,84	30,68	19,16	25,14	79,16	94,78	558,13	690,76		
полдник	Кефир	150	180	4,2	5,04	3,75	4,5	6	7,2	75	90	401	
	Крендель сахарный	50	70	3,46	4,84	6,53	9,14	29,4	41,16	190	266	574	
итого за полдник		200	250	7,66	9,88	10,28	13,64	35,4	48,36	265	356		
ужин	Макароны запеченные с сыром	135	175	7,8	10,11	9,61	12,45	25,88	33,54	195,7	253,7	206	
	Яйцо вареное	70	70	8,36	8,36	7,08	7,08	0,43	0,43	99,05	99,05	54-60- 2020	
	Компот из смеси сухофруктов	180	180	0,74	0,74	0,16	0,16	29,92	29,92	99	99	527	
	Хлеб пшеничный	15	25	1,18	1,97	0,15	0,25	7,25	12,08	35	58,7	12,3	
итого за ужин		400	450	18,08	21,18	17	19,94	63,48	75,97	428,75	510,45		

итого за 2 день		1610	1905	58,85	75,3	59,25	76,69	232,47	282,48	1618,88	2031,8	
--------------------	--	------	------	-------	------	-------	-------	--------	--------	---------	--------	--

МАДОУ Д/С № 72

МАДОУ Д/С № 72

неделя 1 день 3												
завтрак	Омлет натуральный	110	110	8,47	8,47	14,72	14,72	2,53	2,53	179	179	307
	Кукуруза консервированная	40	60	1,14	1,72	2,46	3,7	3,21	4,82	40	60	
	Чай с молоком	180	200	1,44	1,6	1,17	1,3	10,35	11,5	57,6	64	460
	Бутерброд с маслом (2-й вариант)	20	35	0,68	1,19	4,22	7,38	4,28	7,49	57,71	100,99	70
итого за завтрак		350	405	12,73	13,98	22,57	27,1	20,37	26,34	334,31	403,99	
второй завтрак	Бананы свежие	100	100	0,4	0,4	0,14	0,14	15,2	15,2	57	57	82
итого за 2-й завтрак		100	100	0,4	0,4	0,14	0,14	15,2	15,2	57	57	
обед	Салат из свеклы с сыром	20	60	0,62	1,86	1,68	5,04	1,4	4,2	23,2	69,6	32
	Солянка сборная мясная со сметаной	150	200	4,39	5,86	5,71	7,62	1,65	2,2	75,6	100,8	110
	Плов из отварной птицы	160	200	12,18	15,23	11,31	15,14	28,87	36,09	273,52	341,9	411
	Компот из сухофруктов (курага)	150	180	0,48	0,54	0,08	0,09	16,08	18,09	63	75,6	495
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,5	14,5	70	70	12,3
	Хлеб ржаной	20	25	0,98	2,06	0,2	0,25	9,2	11,5	44	55	12,4
итого за обед		530	695	21,02	27,92	19,28	28,44	71,7	86,58	549,32	712,9	
полдник	Пряник	30	50	1,44	1,92	0,84	1,12	23,31	31,08	100	134	603
	Сок	170	200	0,85	1	0	0	17,17	20,2	71,4	84	537
итого за полдник		200	250	2,29	2,92	0,84	1,12	40,48	51,28	171,4	218	
ужин	Каша "Дружба" на молоке с маслом	180	200	5,22	5,8	8,01	8,9	25,7	28,56	203,5	226,2	266
	Напиток шиповника	180	200	0,63	0,7	0,27	0,3	20,52	22,8	87,3	97	538
	Хлеб пшеничный	15	25	1,18	1,97	0,15	0,25	7,25	12,08	35	58,7	12,3
	Хлеб ржаной	20	25	0,98	2,06	0,2	0,25	9,2	11,5	44	55	12,4

Итого за ужин	МАДОУ Д/С № 72	395	450	8,01	10,53	8,63	9,7	62,67	74,94	369,8	436,9	
Итого за 3 день		1575	МАДОУ Д/С № 72	44,35	56,75	51,42	66,5	210,42	254,34	1481,83	1828,79	

МАДОН Д/С №72

неделя 1 день 4												
завтрак	Каша гречневая вязкая с маслом на молоке	150	200	5,22	5,8	4,76	5,29	8,14	9,05	96,3	107	469
	Молоко кипяченое	180	200	5,22	5,8	4,76	5,29	8,14	9,05	96,3	107	469
	Бутерброд с джемом	20	35	0,84	1,48	2,14	3,76	16,29	28,52	88	154	101
итого за завтрак		350	415	43,76	15,52	16,55	20,64	48,83	66,91	396,55	515,7	
второй завтрак	Яблоко свежее	100	100	0,4	0,4	0,14	0,14	15,2	15,2	57	57	82
итого за 2-й завтрак		100	100	0,4	0,4	0,14	0,14	15,2	9,8	57	44	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом курицы	150	200	1,05	1,4	2,92	3,9	4,66	6,22	49,8	66,4	147
	Котлета из говядины	60	70	10,44	12,18	8,28	9,66	9,36	10,92	154,5	179,2	339
	Соус сметанный	20	30	0,3	0,46	2,12	3,18	0,67	1,01	23,06	34,59	451
	Макаронные изделия отварные	110	130	4,14	4,9	0,49	0,58	21,28	25,16	106,26	125,58	297
	Кисель из брусники	150	180	0,07	0,09	0	0	17,25	20,7	72	86,4	515
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,5	14,5	70	70	12,3
	Хлеб ржаной	20	25	0,98	2,06	0,2	0,25	9,2	11,5	44	55	12,4
итого за обед		540	665	19,35	23,46	14,31	17,87	76,92	90,01	519,62	617,17	
полдник	Ватрушка " Лакомка"	50	50	6,72	6,72	15,72	15,72	16,4	16,4	233,5	233,5	595
	Напиток из шиповника	150	200	0,52	0,7	0,37	0,3	17,1	22,8	72,75	97	538
итого за полдник		200	250	7,24	7,42	16,09	16,02	33,5	39,2	306,25	330,5	
ужин	Рагу из овощей	185	200	2,13	2,31	7,74	8,37	16,16	17,48	166,5	180	201
	Чай с лимоном	180	200	0,27	0,3	0,09	0,1	8,55	9,5	36	40	459
	Хлеб пшеничный	15	25	1,18	1,97	0,15	0,25	7,25	12,08	35	58,7	12,3
	Хлеб ржаной	20	25	0,98	2,06	0,2	0,25	9,2	11,5	44	55	12,4

ИТОГО за ужин		400	450	4,56	6,64	8,18	8,97	41,16	50,56	281,5	333,7	
ИТОГО за 4 день		1610	1880	76,24	66,22	47,72	50,24	193,55	235	1368	1646,2	

МАДОУ ДС № 72

неделя 1 день 5												
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	180	2,61	2,61	1,8	1,8	18,81	18,81	101,7	101,7	230
	Кофейный напиток на сгущеном молоке	180	180	2,61	2,61	1,8	1,8	18,81	18,81	101,7	101,7	512
	Бутерброд с сыром(3-й вариант)	20	35	2,88	5,04	5,2	9,1	4	7	74,4	142,4	65
итого за завтрак		350	415	9,58	13,1	11,65	17,1	42,17	51,61	311,85	425,1	
второй завтрак	Груша свежая	100	100	0,4	0,4	0,14	0,14	15,2	15,2	57	57	82
итого за 2- й завтрак		100	100	0,4	0,4	0,14	0,14	15,2	15,2	57	57	
обед	Салат картофельный с зеленым горошком	40	60	0,8	1,2	2,52	3,78	3,32	4,98	39,2	58,8	42
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	5,56	7,41	4,89	6,52	8,89	11,85	101,85	135,8	124
	Бигус	155	190	12,4	15,21	12,22	14,98	9,14	11,21	232,5	285	329
	Компот из свежемороженой сливы	150	180	0,37	0,44	0,15	0,18	17,32	20,78	72	86,4	526
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,5	14,5	70	70	12,3
	Хлеб ржаной	20	25	0,98	2,06	0,2	0,25	9,2	11,5	44	55	12,4
	итого за обед		545	685	22,48	28,69	20,28	26,01	62,37	74,82	559,55	691
полдник	Булочка домашняя	50	70	3,75	5,25	6,5	9,1	26,67	37,33	194	271	583
	Ряженка	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	401
итого за полдник		200	250	8,1	10,47	10,25	13,6	32,67	44,53	269	361	
ужин	Рыба тушеная в томате с овощами	185	230	12,3	15,29	2,12	2,64	6,66	8,28	95,27	118,45	299
	Чай с молоком	180	200	1,44	1,6	1,17	1,3	10,35	11,5	57,6	64	460
	Хлеб пшеничный	15	25	1,18	1,97	0,15	0,25	7,25	12,08	35	58,7	12,3

	Хлеб ржаной	20	25	0,98	2,06	0,2	0,25	9,2	11,5	44	55	12.4
итого за ужин		400	480	15,9	20,92	3,64	4,44	33,46	43,36	231,87	296,15	
итого за 5 день		1595	1930	56,46	73,58	45,96	61,29	185,87	229,52	1429,27	1830,25	

МАДОУ Д/С № 72

неделя 2 день 1												
завтрак	Каша из хлопьев "Геркулес" жидкая на молоке	150	МАДОУ Д/С № 72	3,16	7,02	9,4	21,6	28,8	171,3	228,4	272	
	Какао с молоком сгущенным	180	180	3,32	3,32	3,42	3,42	22	22	132,3	132,3	510
	Бутерброд с маслом (2-й вариант)	20	35	0,68	1,19	4,22	7,38	4,28	7,49	57,71	100,99	70
итого за завтрак		350	415	9,37	11,67	14,69	20,2	47,88	29,49	361,31	461,69	
второй завтрак	Бананы свежие	100	100	0,4	0,4	0,14	0,14	15,2	15,2	57	57	82
итого за 2-й завтрак		100	100	0,4	0,4	0,14	0,14	15,2	15,2	57	57	
обед	Суп лапша домашняя с мясом курицы	150	200	4,11	5,48	3,79	5,05	13,86	18,48	106,05	141,4	129
	Тефтели из говядины с рисом (ежики)	60	80	8,14	10,85	13,11	17,48	9,77	13	189,42	252,56	395
	Свекла тушеная в сметанном соусе	125	150	2,75	3,3	12	9,9	11,37	13,65	130,65	156,75	196
	Компот из смородины черной	150	180	0,09	0,1	0,017	0,2	8,02	9,62	53,25	62,69	530
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,5	14,5	70	70	12,3
	Хлеб ржаной	20	25	0,98	2,06	0,2	0,25	9,2	11,5	44	55	12,4
итого за обед		535	665	18,44	24,16	29,417	33,18	66,72	80,75	593,37	738,4	
полдник	Сок	170	200	0,85	1	0	0	17,17	20,2	71,4	84	537
	Вафли	30	50	0,84	1,4	0,99	1,65	23,19	38,65	105	175	607
итого за полдник		200	250	1,69	2,4	0,99	1,65	40,36	58,85	176,4	259	
ужин	Вареники ленивые	180	200	25,45	28,27	19,37	21,52	24,6	27,33	374	415,55	331
	Напиток из шиповника	185	200	0,64	0,7	0,27	0,3	21,09	22,8	89,72	97	538
	Хлеб пшеничный	15	25	1,18	1,97	0,15	0,25	7,25	12,08	35	58,7	12,3
	Хлеб ржаной	20	25	0,98	2,06	0,2	0,25	9,2	11,5	44	55	12,4

МАДОУ Д/С № 72

итого за ужин		400	450	28,25	33	19,99	22,32	62,14	73,71	542,72	626,25	
итого за 1 день		1585	1740	58,25	70,63	65,27	77,49	232,3	258	1730,8	2142,34	

неделя 2													
день 2													
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	200	1,95	5,41	7,2	9,6	18,99	25,33	160,95	214,6	234	
	Бутерброд с сыром(3-й вариант)	20	35	2,88	5,04	5,2	9,1	4	7	74,4	142,4	65	
	Чай с лимоном	180	200	0,27	0,3	0,09	0,1	8,55	9,5	36	40	459	
итого за завтрак		350	435	7,2	10,75	12,49	18,8	31,54	41,83	271,35	397		
второй завтрак	Яблоко свежее	100	100	0,4	0,4	0,14	0,14	15,2	15,2	57	57	82	
итого за 2-й завтрак		100	100	0,4	0,4	0,14	0,14	15,2	15,2	57	57		
обед	Икра кабачковая	40	60	0,76	1,14	3,56	5,34	3,08	4,62	47,2	61,5	150	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	200	1,25	1,67	3,54	4,73	7,19	9,59	45,37	60,5	95	
	Пюре картофельное	110	150	2,24	3,06	3,52	4,8	14,98	20,43	100,46	137	321	
	Печень говяжья по-строгановски	60	80	9,81	13,09	7,52	10,03	2,34	3,12	116,17	154,9	403	
	Напиток брусничный	170	200	0,08	0,1	0,08	0,1	9,26	10,9	38,25	45	498	
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,5	14,5	70	70	12,3	
	Хлеб ржаной	20	25	0,98	2,06	0,2	0,25	9,2	11,5	44	55	12,4	
итого за обед		580	745	17,49	23,49	18,72	25,55	60,55	74,66	461,45	583,9		
полдник	Снежок	170	200	4,93	5,8	5,44	6,4	6,8	8	100,3	118	251	
	Печенье	30	50	1,8	3	2,34	3,9	17,85	29,76	100,2	167	604	
итого за полдник		200	250	6,73	8,8	7,78	10,3	24,65	37,76	200,5	285		
ужин	Запеканка капустная	185	230	8,51	10,58	6,19	7,7	20,9	25,99	172,97	215,05	193	
	Компот из смеси сухофруктов	180	180	0,74	0,74	0,16	0,16	29,92	29,92	99	99	527	
	Хлеб пшеничный	15	25	1,18	1,97	0,15	0,25	7,25	12,08	35	58,7	12,3	
	Хлеб ржаной	20	25	0,98	2,06	0,2	0,25	9,2	11,5	44	55	12,4	
итого за ужин		400	460	11,41	15,35	6,7	8,36	67,27	79,49	350,97	427,75		

итого за 2 день		1630	1990	43,23	58,79	45,83	63,15	199,21	248,94	1341,27	1750,65	
--------------------	--	------	------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	---------	---------	--

МАДОУ Д/С № 72

МАДОУ Д/С № 72

неделя 2 день 3												
завтрак	Каша пшеничная вязкая на молоке с маслом	150	400	2,52	10,33	4,5	6	21,24	28,33	144,45	192,6	264
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,52	2,8	2,25	2,5	12,24	13,6	79,2	200,44	465
	Бутерброд с маслом (2-й вариант)	20	35	0,68	1,19	4,22	7,38	4,28	7,49	57,71	100,99	70
итого за завтрак		350	435	7,94	10,32	10,97	15,88	37,76	49,42	281,36	494,03	
второй завтрак	Груша свежая	100	100	0,4	0,4	0,14	0,14	15,2	15,2	57	57	82
итого за 2-й завтрак		100	100	0,4	0,4	0,14	0,14	15,2	15,2	57	57	
обед	Салат из свеклы с сыром	30	50	0,93	1,55	2,52	4,2	2,1	3,5	34,8	58	32
	Суп картофельный с бобовыми(горох) с мясом курицы	150	200	1,38	1,84	2,55	3,4	9,07	12,1	64,8	86,4	149
	Мясо тушеное с овощами в соусе	160	190	12,59	14,96	11,5	13,66	14,16	16,82	249,2	296	274
	Кисель из кураги	150	200	0,6	0,8	0,09	0,12	24,6	32,8	100,5	134	521
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,5	14,5	70	70	12,3
	Хлеб ржаной	20	25	0,98	2,06	0,2	0,25	9,2	11,5	44	55	12,4
итого за обед		540	695	18,85	23,58	17,16	21,93	73,63	91,22	563,3	699,4	
полдник	Булочка "Пермская"	50	60	3,2	3,84	6,26	7,52	26	31,2	173,33	208	573
	Молоко кипяченое	170	200	4,93	5,8	4,5	5,29	7,7	9,05	90,95	107	469
итого за полдник		220	260	8,13	9,64	10,76	12,81	33,7	40,25	264,28	315	
ужин	Рыба запеченная с картофелем по-русски	185	200	15,41	16,67	6,82	7,38	19,21	20,77	134,89	145,83	313
	Чай с сахаром	180	200	0,09	0,1	0	0	13,53	15,04	54	60	502
	Хлеб пшеничный	15	25	1,18	1,97	0,15	0,25	7,25	12,08	35	58,7	12,3
	Хлеб ржаной	20	25	0,98	2,06	0,2	0,25	9,2	11,5	44	55	12,4

Итого за ужин		400	450	17,66	20,8	7,17	7,88	49,19	59,39	267,89	319,53	
Итого за 3 день		1610	1946	53,98	66,74	46,2	58,64	209,48	255,48	1433,83	1884,96	

МАДОУ Д/О № 72

МАДОУ Д/С № 72

неделя 2 день 4												
завтрак	Каша вязкая ячневая на молоке	150	200	2,1	3,2	2,6	4,09	20,7	27,61	122,9	163,9	168
	Какао с молоком	180	200	2,97	3,3	2,61	2,9	12,42	13,8	84,6	94	462
	Бутерброд с сыром(3-й вариант)	20	35	2,88	5,04	5,2	9,1	4	7	74,4	142,4	65
итого за завтрак		350	435	9,06	12,62	10,87	16,09	37,12	48,41	281,9	400,3	
второй завтрак	Бананы свежие	100	100	0,4	0,4	0,14	0,14	15,2	15,2	57	57	82
итого за 2- й завтрак		100	100	0,4	0,4	0,14	0,14	15,2	15,2	57	57	
обед	Винегрет овощной	30	50	0,46	0,78	2,29	3,82	2,64	4,41	33,75	56,25	8.12
	Суп картофельный с фрикадельками рыбными	150	200	5,56	7,42	4,89	6,52	8,89	11,86	101,85	135,8	124
	Каша гречневая рассыпчатая	110	130	6,35	7,51	5,14	6,08	30,8	36,4	198	234	6.56
	Гуляш из говядины	60	70	8,1	9,46	8,34	9,74	3,09	3,61	122,49	142,91	327
	Компот из сухофруктов(изюм)	150	180	0,37	0,45	0	0	20,25	24,3	82,5	99	527
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,5	14,5	70	70	12.3
	Хлеб ржаной	20	25	0,98	2,06	0,2	0,25	9,2	11,5	44	55	12.4
итого за обед		550	685	24,19	30,05	21,16	26,71	89,37	106,58	652,59	792,96	
полдник	Пряник	30	50	1,44	1,92	0,84	1,12	23,31	31,08	100	134	603
	Сок	170	200	0,85	1	0	0	17,17	20,2	71,4	84	537
итого за полдник		200	250	2,29	2,92	0,84	1,12	40,48	51,28	171,4	218	
ужин	Пудинг из творога	170	180	23,46	24,84	7,66	8,11	33,88	35,87	313,6	332,4	283
	Молоко сгущенное	15	20	1,08	1,44	1,27	1,69	8,35	11,13	49,2	65,6	490
	Напиток шиповника	180	200	0,63	0,7	0,27	0,3	20,52	22,8	87,3	97	538
	Хлеб пшеничный	15	25	1,18	1,97	0,15	0,25	7,25	12,08	35	58,7	12.3
	Хлеб ржаной	20	25	0,98	2,06	0,2	0,25	9,2	11,5	44	55	12.4

Итого за ужин		400	450	27,33	31,01	9,55	10,6	79,2	93,38	529,1	608,7	
Итого за 4 день		1600	1700	27,33	31,01	9,55	10,6	79,2	93,38	529,1	608,7	

МАДОУ Д/С № 72

неделя 2 день 5												
завтрак	Каша "Янтарная"(из пшена с яблоком)	150	180	6,95	8,34	9,42	12,64	29,1	38,8	226,5	302	275
	Чай с молоком	180	180	1,44	1,44	1,3	1,3	11,5	11,5	64	64	460
	Бутерброд с джемом	20	35	0,84	1,48	2,14	3,76	16,29	28,52	88	154	101
итого за завтрак		350	415	8,53	11,26	12,92	17,7	56,89	78,82	378,5	520	
второй завтрак	Сок	170	200	0,85	1	0	0	17,17	20,2	71,4	84	537
итого за 2- й завтрак		170	200	0,85	1	0	0	17,17	20,2	71,4	84	
обед	Свекольник со сметаной с мясом	150	200	6,15	8,2	14,2	19	32,17	42,9	281	375	65
	Азу	150	200	8,95	11,94	10,25	13,67	19,74	26,33	225,6	300,9	325
	Кисель из свежих ягод(вишня)	150	180	0,15	0,18	0,075	0,09	16,12	19,35	62,5	78,3	518
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	2,37	0,3	0,3	14,5	14,5	70	70	12,3
	Хлеб ржаной	20	25	0,98	2,06	0,2	0,25	9,2	11,5	44	55	12,4
итого за обед		500	635	18,6	24,75	25,025	33,31	91,73	114,58	683,1	879,2	
полдник	Йогурт	150	180	4,35	5,22	4,8	5,76	6	7,2	88,5	106	251
	Творожники песочные	50	70	6,1	8,55	6,53	9,15	19,9	27,86	162,8	228	417
итого за полдник		200	250	10,45	13,77	11,33	14,91	25,9	35,06	251,3	334	
ужин	Омлет с сыром запеченый	185	200	23,17	25,05	27,56	29,8	3,42	3,7	360,7	390	4,3
	Компот из смородины черной	180	200	0,1	0,11	0,2	0,18	9,62	8,65	56,42	62,69	530
	Хлеб пшеничный	15	25	1,18	1,97	0,15	0,25	7,25	12,08	35	58,7	12,3
	Хлеб ржаной	20	25	0,98	2,06	0,2	0,25	9,2	11,5	44	55	12,4
итого за ужин		400	450	25,43	29,19	28,11	30,48	29,49	35,93	496,12	566,39	
итого за 5 день		1620	1950	63,86	79,97	77,385	96,4	221,18	284,59	1880,42	2383,59	