

Утверждено
приказом заведующего
МБДОУ Большеболдинского
детского сада «Солнышко»
от 20.08.2021.№ 71-о/д

**Циклическое десятидневное меню для питания детей от 1 года до 7 лет в МБДОУ Большеболдинском детском саду «Солнышко»
(с 10,5 часовым пребыванием)**

1 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г		Химический состав						Ккал		С (мг)	
					Белки		Жиры		Углеводы					
			1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
Завтрак	7	Сыр	5	10	1,15	2,3	1,45	2,9	0	0	17,65	35,3	0,05	0,1
	168	Каша «Дружба»	150/3	180/5	3,6	5,4	4,4	6,5	18,7	28,1	128,3	192,5	0,4	0,5
	ТТК	Кофейный напиток	150	180	1,7	2,5	1,73	2,6	9,0	13,6	58,5	87,8	0,4	0,5
		Хлеб пшенич. (батон)	30	40	2,3	3,1	0,3	0,4	15,6	20,8	74,4	99,2	0	0
		Итого:	338	415	8,75	13,3	7,9	12,4	43,3	62,5	261,2	414,8	0,6	1,1
Завтрак II		Печенье	20	30	1,5	2,2	2	3	15,3	22,9	103,0	127,4	0	0
	ТТК	Йогурт	150	150	6,1	6,1	3,8	3,8	8,9	8,9	94,2	94,2	6,9	6,9
		Итого:	170	180	7,6	8,3	5,8	6,8	24,2	31,8	197,2	221,6	6,9	6,9
Обед	ТТК	Свекла с соленым огурцом и маслом	80	100	1,12	1,4	4,8	6,1	6,4	8	74	92,5	3,9	3,9
	82	Суп картоф. с макарон.	180/15	200/	1,9	2,1	1,9	2,1	13,7	15,2	79,3	88,1	4,9	5,4

		изделиями и мясом птицы		15	3,7	4,1	0,72	0,8	0	0	21,2	23,6	0	0
	322	Котлеты из птицы	60	80	10,3	13,7	1,65	2,2	8,7	11,6	90,7	121	0	0
	ТТК	Рагу овощное	120	150	1,9	2,5	3,6	4,6	10,8	14,2	82,3	108,2	8,23	10,8
	376	Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,4	0	0	17,8	23,5	74,7	95,6	0,08	0,1
		Хлеб пшенич. (батон)	20	20	1,5	1,5	0,2	0,2	10,4	10,4	49,4	49,4	0	0
		Хлеб ржаной	30	37	0,6	0,7	0,3	0,4	13,5	16,2	60,0	71,2	0	0
		Итого:	575	692	21,3	26,4	13,2	16,4	81,3	99,1	531,6	649,6	13,2	20,2
Полдник	468	Ватрушка с джемом	40	50	2,5	3,1	4,3	1,6	25,0	31,3	121,6	152	0,08	0,1
	213	Яйцо вареное	1 шт.	1 шт.	4,8	4,8	4	4	0,3	0,3	56,4	56,4	0	0
	401	Чай с лимоном	150/4	180/6	0,18	0,2/0,18	0	0	5,6	8,4	23,0	34,4	0,7	1,0/0,7
		Итого:	234	276	7,5	8,1	5,3	5,6	30,9	40,0	201	242,8	0,98	1
		Всего:	1317	1563	45,13	56,1	32,2	41,2	179,7	233,4	1191	1528,8	15,5	23,3

2 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г		Химический состав						Ккал		С (мг)	
					Белки		Жиры		Углеводы		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
			1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет						
Завтрак	6	Масло сливочное	5	5	0	0	3,6	3,6	0,1	0,1	32,8	32,8	0	0
	168	Каша овсяная с маслом	150/3	180/5	4,5	6	5,7	7,6	18,2	24,3	142,2	189,6	0,4	0,5
	ТТК	Какао с молоком	150	180	2,0	2,7	2,1	2,8	9,2	12,2	63,6	84,8	0,4	0,5
		Хлеб пшен. (батон)	30	40	2,4	3,1	0,3	0,4	15,6	20,8	74,4	99,2	0	0
		Итого:	338	410	8,9	11,8	11,7	14,4	43,1	57,4	313	406,4	0,8	1

Завтрак II	399	Сок плодовый	180	180	1	1	0	0	18,2	18,2	76,8	76,8	4	4
	368	Фрукт свежий	100	110	0,36	0,4	0,36	0,4	9,8	10,8	44	48,4	10	11
		Итого:	280	290	1,36	1,4	0,36	0,4	2,8	29	120,8	125,2	14	15
Обед	ТТК	Помидоры свежие	60	80	0,7	0,9	0,15	0,2	2,3	3	13,0	17,4	15	20
	67	Щи из св. капусты с картофелем, мясом и сметаной	180/15/5	200/20/10	1,2	1,6	4,2	5,4	5,2	6,9	62,0	82,6	7,2	9,6
					2,7	5,3	0,9	1,8	0	0	18,7	37,4	0	0
	277	Гуляш из говядины	40/40	50/50	11,3	14,1	5,4	6,8	2,7	3,4	105	131,2	0,6	0,7
	321	Пюре картофельное	120	150	2,5	3,1	3,6	4,5	16	20	106	132,9	8,3	10,4
	ТТК	Кисель из концентрата	150	180	0	0	0	0	15,3	18,3	61	73,2	0	0
		Хлеб пшенич. (батон)	10	20	0,75	1,5	0,1	0,2	5,2	10,4	24,7	49,4	0	0
		Хлеб ржаной	30	38	1,5	1,8	0,3	0,4	13,8	16,6	64,3	77,2	0	0
		Итого:	650	798	20,1	28,3	14,7	19,3	61,0	78,6	455	601,3	31,1	40,7
Полдник	ТТК	Пирожки печеные с капустой	40	50	2,6	3,2	1,8	2,3	14,8	18,5	86	107,5	3,0	3,7
	401	Йогурт	150	150	6,1	6,1	3,8	3,8	8,9	8,9	94,2	94,2	0,9	0,9
		Итого:	190	200	8,7	9,3	5,6	6,1	24	27,4	180,2	201,7	3,9	4,6
		Всего:	1178	1288	39,0	50,8	32,4	40,2	156	192,4	1069	1334,6	50	61,3

3 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г		Химический состав						Ккал		С (мг)	
					Белки		Жиры		Углеводы					
			1-3	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3	3-7

			года						года			года	лет	
Завтрак	6	Масло сливочное	5	5	0	0	3,6	3,6	0,1	0,1	32,8	32,8	0	0
	168	Каша манная с маслом	150/3	180/5	4,3	5,2	5,0	6,1	21,0	25,3	147,4	176,9	0,4	0,5
	ТТК	Кофейный напиток	150	180	1,7	2,5	1,73	2,6	9,0	13,6	58,5	87,8	0,4	0,5
		Хлеб пшен. (батон)	30	40	2,3	3,1	0,3	0,4	15,6	20,8	74,4	99,2	0	0
		Итого:	338	410	8,3	10,8	10,6	12,7	45,7	59,8	313,1	396,7	0,8	1
Завтрак II		Конфеты	20	30	0,6	0,9	2,1	3,2	15,3	23	82,9	124,4	0	0
	391	Чай без сахара	150	180	0,08	0,1	0	0	1,5	0	0,3	0,4	0	0
		Итого:	170	210	0,68	1	2,1	3,2	10,9	23	83,2	124,8	0	0
Обед	ТТК	Огурцы свежие	80	100	0,6	0,7	0,08	0,1	0	1,9	9,04	11,3	5,6	7
	86	Суп картофельный с крупой и рыбой	180/30	200/40	1,4	1,6	1,7	2	6	12,7	64,4	75,2	4,5	5,3
					5,5	7,3	0,3	0,4	22,2	0	24,6	32,8	0	0
	288	Фрикадельки мясные в соусе	60/30	60/30	8,8	8,8	7,4	7,4	12,0	6	125,8	125,8	0	0
	219	Макароны отварные	100	100	3,4	3,4	2,6	2,6	5,2	22,2	125,8	125,8	0	0
	ТТК	Компот из ягод	150	180	0,25	0,3	0	0	13,7	14,5	49,3	59,2	18	21,6
		Хлеб пшенич. (батон)	10	20	0,75	1,5	0,1	0,2	71,5	10,4	24,7	49,4	0	0
		Хлеб ржаной	30	37	0,6	0,7	0,3	0,4	11,3	16,2	64,3	71,2	0	0
	Итого:	670	767	21,3	24,3	12,4	13,1	8,4	83,9	488	550,7	28,1	33,9	
Полдник	ТТК	Сырники из творога с молоком сгущенным	70/15	70/15	8,9	8,9	7,9	7,9	9,8	11,3	151,9	151,9	0,1	0,1
					1,1	1,1	1,3	1,3	8,9	8,4	49,7	49,7	0,2	0,2
	368	Фрукт свежий	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	38,4	9,8	44,4	44,4	10	10
	401	Йогурт	150	150	6,1	6,1	3,8	3,8	170,9	8,9	94,2	94,2	0,9	0,9

		Итого:	335	335	16,5	16,5	13,4	13,4		38,4	340,2	340,2	11,2	11,2
		Всего:	1513	1722	46,8	52,6	38,5	42,4		205,1	1224,5	1412,4	40,1	46,1

4 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г		Химический состав						Ккал		С (мг)	
					Белки		Жиры		Углеводы		1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет
			1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет				
Завтрак	7	Сыр	10	13	2,3	3	2,9	3,8	0	0	35,5	46,2	0,15	0,2
	215	Омлет натуральный	100	100	9,8	9,8	11,6	11,6	1,8	1,8	150,8	150,8	0,2	0,2
	ТТК	Чай с молоком	150	180	2,08	2,5	2,2	2,6	10	12,1	68,2	81,8	0,4	0,5
		Хлеб пшен. (батон)	30	40	2,3	3,1	0,3	0,4	15,6	20,8	74,4	99,2	0	0
		Итого:	290	333	16,5	18,4	17,0	18,4	27,4	34,7	329	378	0,55	0,9
Завтрак II	399	Сок плодовый	180	180	1	1	0	0	18,2	18,2	76,8	76,8	4	4
	368	Фрукт свежий	100	110	0,36	0,4	0,36	0,4	9,8	10,8	44,0	48,4	10	11
		Итого:	280	290	1,36	1,4	0,36	0,4	28	29	120,8	125,2	14	15
Обед	ТТК	Овощи соленые	80	100	0,048	0,6	0,008	0,1	1,04	1,3	6,8	8,5	3,2	4
	62	Борщ с капустой, с мясом, сметаной	180/5	200/10	1,4	1,6	4,9	5,4	8,2	9,2	82,6	91,8	5,4	6
					2,7	5,3	0,9	1,8	0	0	18,7	37,4	0	0
	245	Рыба припущенная	80	80	14,7	14,7	0,8	0,8	0,2	0,2	66,8	66,8	0,8	0,8
	319	Картофель в молоке	120	150	2,8	3,5	2,9	3,6	15,8	19,7	100,1	125,2	7,44	9,3
	ТТК	Компот из кураги	150	180	0,4	0,5	0	0	13,7	17,1	56,3	70,4	0,3	0,4
	Хлеб пшенич. (батон)	10	20	0,75	1,5	0,1	0,2	5,2	10,4	24,7	49,4	0	0	

		Хлеб ржаной	30	38	1,5	1,8	0,3	0,4	13,8	16,6	64,3	77,2	0	0
		Итого:	655	778	14,7	29,5	10,0	12,3	58	74,5	420,3	526,7	17,1	20,5
Полдник	458	Ватрушка с творогом	50	50	5,5	5,5	2,5	2,5	20,8	20,8	127,7	127,7	0,	0
	401	Йогурт	150	150	6,1	6,1	3,8	3,8	8,9	8,9	94,2	94,2	0,9	0,9
		Итого:	200	200	11,6	11,6	6,3	6,3	29,7	29,7	221,9	221,9	0,9	0,9
		Всего:	1425	1601	54,2	60,9	33,7	37,4	143,1	167,9	1092	1251,8	32,6	37,3

5 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г		Химический состав						Ккал		С (мг)	
					Белки		Жиры		Углеводы		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
			1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет				
Завтрак	6	Масло сливочное	5	5	0	0	3,6	3,6	0,1	0,1	32,8	32,8	0	0
	168	Каша пшенная	150/3	180/5	5,2	6,3	5,7	6,8	24,8	29,8	171,3	205,6	0,4	0,5
	ТТК	Какао с молоком	150	180	2,0	2,7	2,1	2,8	9,2	12,2	63,5	84,8	0,4	0,5
		Хлеб пшен. (батон)	30	40	2,4	3,1	0,3	0,4	15,6	20,8	74,4	99,2	0	0
		Итого:	338	410	9,6	12,1	11,7	13,6	50,0	62,9	342	422,4	0,8	1
Завтрак II		Зефир	30	30	0,2	0,2	0	0	23,5	23,5	94,8	94,8	0	0
	391	Чай без сахара	150	180	0,08	0,1	0	0	0	0	0,3	0,4	0	0
		Итого:	180	210	0,28	0,3	0	0	23,5	23,5	95,1	95,2	0	0
Обед	ТТК	Икра кабачковая или баклажановая	80	100	1,6	2	7,2	9	6,8	8,5	98,4	123	5,6	7

	81	Суп картофельный с бобовыми и мясом	180	200/20	3,5	4,4	3,1	3,9	11,7	14,6	88,9	111,1	3,0	3,7
			10		2,6	5,3	0,9	1,8	0	0	18,7	37,4	0	0
	292	Макаронник с печенью или мясом	50/115	60/115	18,1	18,1	8,8	8,8	31,4	31,4	277,2	277,2	0	0
	ТТК	Кисель из консерванта	150	180	0	0	0	0	18,3	18,3	73,2	73,2	0	0
		Хлеб пшенич. (батон)	10	20	0,75	1,5	0,1	0,2	5,2	10,4	24,7	49,4	0	0
		Хлеб ржаной	30	37	0,6	0,7	0,3	0,4	13,7	16,2	64,3	71,2	0	0
		Итого:	635	732	27,2	32	20,4	24,1	87,1	99,4	645,4	742,5	8,6	10,7
Полдник	238	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком	80/10	100/20	6,7	8,4	6,2	7,7	17,8	22,2	153,4	191,7	0,5	0,6
					0,7	1,4	0,85	1,7	15,6	11,2	32,9	65,7	0,16	0,2
	401	Йогурт	150	150	6,1	6,1	3,8	3,8	8,9	8,9	94,2	94,2	0,9	0,9
		Итого:	240	270	13,5	15,9	7,05	13,2	32,3	42,3	280,5	351,6	1,6	1,7
		Всего:	1393	1622	50,6	60,3	39,2	50,9	193	228,1	1363	1611,7	11	13,4

6 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г		Химический состав						Ккал		С (мг)	
					Белки		Жиры		Углеводы		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
			1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет						
Завтрак	6	Масло сливочное	5	5	0	0	3,6	3,6	0,1	0,1	32,8	32,8	0	0
	100	Суп молочный с макаронными изд.	150	180	3,8	4,7	3,2	4,8	13,2	15,8	104,3	125,2	0,6	0,7
	ТТК	Кофейный напиток	150	180	1,7	2,5	1,73	2,6	9,0	13,6	58,5	87,8	0,4	0,5

		Хлеб пшен. (батон)	30	40	2,3	3,1	0,3	0,4	15,6	20,8	74,4	99,2	0	0
		Итого:	335	405	7.8	10,3	8.8	11,4	38,0	50,3	270	345	1,0	1,2
Завтрак II	399	Сок плодовый	180	180	1	1	0	0	18,2	18,2	76,8	76,8	4	4
	368	Фрукт свежий	100	110	0.36	0,4	0,36	0,4	9,8	10,8	44	48,4	10	11
		Итого:	280	290	1,36	1,4	0,36	0,4	28	29	120,8	125,2	14	15
Обед	ТТК	Свекла с маслом	80	100	1,1	1,4	4,9	6,1	6,4	8	74	92,5	3,1	3,9
	76	Рассольник Ленинградский с мясом сметаной	180/10/5	200/15/10	1,7	1,9	5,0	5,6	11,5	12,8	98,3	109,2	4,9	5,4
					2,7	5,3	0,9	1,8	0	0	18,7	37,4	0	0
	258	Шницель рыбный натуральный	80	100	11,8	14,8	3,8	4,8	7,2	9	110,7	138,4	1,2	1,5
	ТТК	Картофель тушеный	120	150	2,3	2,9	7,0	8,7	16,0	20,1	136,2	170,3	7,9	9,9
	ТТК	Компот из св. плодов	150	180	0,08	0,1	0,08	0,1	13,3	15,9	54,0	64,9	1,2	1,4
		Хлеб пшенич. (батон)	10	20	0,75	1,5	0,1	0,2	5,2	10,4	24,7	49,4	0	0
		Хлеб ржаной	30	38	1,5	1,8	0,3	0,4	13,8	16,6	64,3	77,2	0	0
		Итого:	665	813	22,0	29,7	22,0	27,7	73,4	92,8	580	739,3	18,3	22,1
Полдник	213	Яйцо вареное	1шт	1 шт.	4,8	4,8	4	4	0,3	0,3	56,4	56,4	0	0
	452	Булочка домашняя	30	50	2.2	3,6	3,2	5,4	16,6	27,7	104,3	173,8	0	0
	401	Йогурт	150	150	6.1	6,1	3.8	3,8	8,9	8,9	94,2	94,2	0,9	0,9
		Итого:	220	240	13.1	14,5	11,0	13,2	25,8	36,9	255	324,4	0,9	0,9
		Всего:	1500	1748	44,3	55,9	165,0	52,7	165	209	1226	1533,9	34,2	39,2

7 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г		Химический состав						Ккал		С (мг)	
			1-3года	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет
					1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет				
Завтрак	6	Масло сливочное	5	5	0	0	3,6	3,6	0,1	0,1	32,8	32,8	0	0
	216	Омлет с сыром	100	100	11,8	11,8	14,2	14,2	1,6	1,6	181,4	181,4	0,2	0,2
	ТТК	Чай с молоком	150	180	2,08	2,5	2,2	2,6	10	12,1	68,2	81,8	0,4	0,5
		Хлеб пшен. (батон)	30	40	2,3	3,1	0,3	0,4	15,6	20,8	74,4	99,2	0	0
		Итого:	285	325	16,2	17,4	20,3	20,8	27,3	34,6	357	395,2	0,6	0,7
Завтрак II		Печенье	2	30	1,5	2,2	2,0	3	15,3	22,9	85,0	127,4	0	0
	399	Сок плодовый	150	180	0,8	1	0	0	15,2	18,2	64,0	76,8	3,3	4
		Итого:	170	210	2,3	3,2	2,0	3	30,5	41,1	149	204,2	3,3	4
Обед	ТТК	Огурцы соленые	80	100	0,5	0,6	0,08	0,1	1,0	1,3	6,8	8,5	3,2	4
	ТТК	Суп «Крестьянский» с птицей и сметаной	180/10/ 5	200/ 15/10	1,6	1,8	4,9	5,5	9,9	11	90,6	100,7	5,8	6,4
					2,0	4,1	0,4	0,8	0	0	11,8	23,6	0	0
	304	Плов из птицы	150	160	20,3	22,6	7,3	8,1	22	24,4	235	260,9	0,4	0,5
	ТТК	Компот из кураги	150	180	0,4	0,5	0	0	14,2	17,1	33,6	70,4	0,3	0,4
		Хлеб пшенич. (батон)	10	20	0,75	1,5	0,1	0,2	5,2	10,4	24,7	49,4	0	0
		Хлеб ржаной	30	37	0,6	0,7	0,3	0,4	13,5	16,2	60,0	71,2	0	0
	Итого:	615	722	26,2	31,8	13,1	15,1	66,0	80,4	463	584,7	9,7	11,3	
Полдник	449	Оладьи с джемом	80/10	100/ 20	6,0	7,5	5,5	6,9	32,0	39,9	201,3	251,7	0,24	0,3
					0,7	1,4	0,8	1,7	5,6	11,2	32,8	65,7	0,1	0,2
	401	Йогурт	150	150	6,1	6,1	3,8	3,8	8,9	8,9	94,2	94,2	0,9	0,9
		Итого:	240	270	12,8	15	10,1	12,4	46,5	60	328,3	411,6	1,2	1,4

		Всего:	1310	1527	57,5	67,4	45,5	51,3	170,3	216,1	1297,3	1595,7	14,8	17,4
--	--	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------	-------------

8 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г		Химический состав						Ккал		С (мг)	
					Белки		Жиры		Углеводы		1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет
			1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет						
Завтрак	6	Масло сливочное	5	5	0	0	3,6	3,6	0,1	0,1	32,8	32,8	0	0
	ТТК	Каша гречневая с маслом	150	180/5	15,6	6,7	5,7	6,8	23,6	28,4	183	201,6	0,4	0,5
	ТТК	Какао с молоком	150	180	2,0	2,7	2,1	2,8	9,2	12,2	63,6	84,8	0,4	0,5
		Хлеб пшен. (батон)	30	40	2,4	3,1	0,3	0,4	15,6	20,8	174,4	99,2	0	0
		Итого:	335	410	10,0	12,5	11,7	13,6	48,5	61,5	354	418,4	0,8	1
Завтрак II	399	Сок фруктовый	180	180	1	1	0	0	18,2	18,2	76,8	76,8	4	4
	368	Фрукт свежий	100	110	0,36	0,4	0,36	0,4	9,8	10,8	44,0	48,4	10	11
		Итого:	250	290	1,36	1,4	0,36	0,4	28	29	121	125,2	14	15
Обед	ТТК	Помидоры свежие	80	80	0,9	0,9	0,2	0,2	3	3	17,4	17,4	20	20
	77	Суп картофельный с рыбой	180/30	200/40	1,3	1,4	1,4	1,6	9,8	10,9	57,2	63,6	5,2	5,8
					5,5	7,3	0,3	0,4	0	0	24,6	32,8	0	0
	299	Биточки рубленые	50	60	7,3	8,8	5,5	6,6	7,2	8,6	108	129	0	0
	ТТК	Рагу овощное	120	150	2,0	2,5	3,7	4,6	11,4	14,2	86,6	108,2	8,6	10,8
	ТТК	Компот из ягод	150	180	0,25	0,3	0	0	12,1	14,5	49,3	59,2	18,0	21,6
		Хлеб пшенич. (батон)	10	20	0,75	1,5	0,1	0,2	5,2	10,4	24,7	49,4	0	0
		Хлеб ржаной	30	38	1,5	1,8	0,3	0,4	13,8	16,6	64,3	77,2	0	0
	Итого:	650	768	19,5	24,5	11,5	14	62,5	78,2	432,1	536,8	51,8	58,2	

Полдник	237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	80/1-	100/20	9,6	12	6,2	7,8	12,6	15,8	145,1	181,4	0,16	0,2
					0,7	1,4	0,85	1,7	5,6	11,2	32,8	65,7	0,1	0,2
	401	Йогурт	150	150	6,1	6,1	3,8	3,8	8,9	8,9	94,2	94,2	0,9	0,9
		Итого:	240	270	16,4	19,5	10,8	13,3	27,1	35,9	272,1	341,3	1,2	1,3
		Всего:	1475	1738	47,3	57,9	34,4	41,3	166,1	204,6	1179,2	1421,7	67,8	75,5

9 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г		Химический состав						Ккал		С (мг)	
			1-3года	3-7 лет	Белки		Жиры		Углеводы		1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет
					1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет	1-3года	3-7 лет				
Завтрак I	7	Сыр	8	10	1,8	2,3	2,3	2,9	0	0	28,2	35,3	0,08	0,1
	168	Каша рисовая с маслом	150/3	180/5	3,4	4,1	4,9	5,9	21,6	25,9	144,3	173,1	0,3	0,4
	ТТК	Кофейный напиток	150	180	2,0	2,5	2,2	2,6	11,3	13,6	73,2	87,8	0,4	0,5
		Хлеб пшен. (батон)	30	40	2,4	3,1	0,3	0,4	15,6	20,8	74,4	99,2	0	0
		Итого:	341	415	9,6	12	9,7	11,8	48,5	60,3	320,0	395,4	0,8	1
Завтрак II		Печенье	20	30	1,5	2,2	2,0	3	15,3	22,9	85,0	127,4	0	0
	ТТК	Чай с лимоном	150/3	180/6	0,16	0,2	0	0	7,0	8,4	29,0	34,4	0,8	1
		Итого:	173	216	1,7	2,4	2,0	3	22,3	31,3	114,0	161,8	0,8	1
Обед	ТТК	Икра кабачковая или баклажановая	80	100	1,6	2	7,2	9	6,8	8,5	98,4	123	5,6	7
	81	Рассольник Домашний мясом, сметаной	180/10/5	200/20/10	1,8	2	5,0	5,5	10,2	11,3	92,4	102,7	7,6	8,4
					2,6	5,3	0,9	1,8	0	0	18,7	37,4	0	0
276	Жаркое по-домашнему	200	220	22,0	24,3	10,6	11,7	18,5	20,4	258,2	284,1	10,0	10,9	

	376	Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,4	0	0	19,6	23,5	80,0	95,6	0,08	0,1
		Хлеб пшенич. (батон)	10	20	0,75	1,5	0,1	0,2	5,2	10,4	24,7	49,4	0	0
		Хлеб ржаной	30	37	0,6	0,7	0,3	0,4	13,7	16,2	64,3	71,2	0	0
		Итого:	665	787	30,0	36,2	24,1	28,6	74	90,3	637	763,4	23,3	26,4
Полдник	468	Ватрушка с джемом	40	50	2,5	3,1	1,3	1,6	25,0	31,3	122,0	152	0,08	0,1
	213	Яйцо вареное	1шт	1 шт.	4,8	4,8	4	4	0,3	0,3	56,4	56,4	0	0
	401	Йогурт	150	150	6,1	6,1	3,8	3,8	8,9	8,9	94,2	94,2	0,9	0,9
		Итого:	230	240	13,4	14	9,1	9,4	34,2	40,5	272,6	302,6	0,98	1
		Всего:	1409	1658	54,7	64,6	45,0	52,8	179	222,4	1343,6	1623,2	25,9	29,4

10 день

Рацион питания	№ РЦ	Наименование блюд	Выход, г		Химический состав						Ккал		С (мг)	
					Белки		Жиры		Углеводы					
			1-3года	3-7лет	1-3года	3-7лет	1-3года	3-7лет	1-3года	3-7лет	1-3года	3-7лет	1-3года	3-7лет
Завтрак	6	Масло сливочное	5	5	0	0	3,6	3,6	0,1	0,1	32,8	32,8	0	0
	168	Каша манная с маслом	150/3	180/5	4,3	5,2	5,0	6,1	21,1	25,3	147,4	176,9	0,4	0,5
	ТТК	Чай с молоком	150	180	2,1	2,5	2,2	2,6	10,1	12,1	68,2	81,8	0,4	0,5
		Хлеб пшен. (батон)	30	40	2,3	3,1	0,3	0,4	15,6	20,8	74,4	99,2	0	0
		Итого:	338	410	8,7	10,8	11,1	12,7	46,8	58,3	323,0	390,7	0,8	1
Завтрак II	399	Сок фруктовый	180	180	1	1	0	0	18,2	18,2	76,8	76,8	4	4
	368	Фрукт свежий	100	110	0,36	0,4	0,36	0,4	9,8	10,8	44	48,4	10	11
		Итого:	280	290	1,36	1,4	0,36	0,4	2,8	29	121	125,2	14	15

Обед	ТТК	Огурцы свежие	80	100	0,	0,7	0,08	0,1	1,5	1,9	9,04	11,3	5,6	7
	ТТК	Суп-пюре овощной с гренками	180/10	200/15	3,9	4,3	5,2	5,8	15,8	17,6	125,8	139,8	9,6	10,7
					1,2	1,8	0,13	0,2	7,6	11,4	36,4	54,6	0	0
	ТТК	Печень в сметанном соусе	65/40	75/50	15,5	19,4	9,0	11	2,8	3,4	152	190,2	12	15
	315	Рис отварной	90	100	2,0	2,3	2,3	2,6	20,5	22,8	111,4	123,8	0	0
	ТТК	Кисель из консерванта	150	180	0	0	0	0	15,3	18,3	61,0	73,2	0	0
		Хлеб ржаной	30	38	1,5	1,8	0,3	0,4	13,8	16,6	64,3	77,2	0	0
	Итого:	645	758	24,7	30,3	17,0	20,1	77,3	92	560,0	670,1	27,2	32,7	
Полдник	ТТК	Сырники из творога и молоком сгущенным	60/10	70/15	7,6	8,9	6,8	7,9	9,7	11,3	130,2	151,9	0,08	0,1
					0,73	1,1	0,9	1,3	5,6	8,4	33,1	49,7	0,13	0,2
	401	Йогурт	100	150	4,1	6,1	2,5	3,8	5,9	8,9	62,8	94,2	0,6	0,9
		Итого:	170	235	12,4	16,1	10,2	13	21,2	28,6	226,1	295,8	0,8	1,2
	Всего:	1433	1693	47,2	58,6	38,7	46,2	173,3	207,9	1230	1481,8	42,8	49,9	