

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка - детский сад №58»



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ «ЦРР-детский сад № 58»  
С.В. Андрунь  
« 01 » // 2025г.

Основное 10-дневное меню  
Для детей с 12 часовым пребыванием в МБДОУ «ЦРР-детский сад № 58»  
Сезон: зима-весна  
(с изменениями с 10.11.2025)

Ознакомлены:  
Мед.сестра Золотухина Е.А.  
Кладовщик Морозова М.В.  
Повара: Горбунова А.В.  
 Сафонова Е.С.  
 Ионова В.А.

НЕДЕЛЯ: **ПЕРВАЯ**ДЕНЬ: **ПОНЕДЕЛЬНИК**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: **+7 ЛЕТ** (12 ч пребывание детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая на воде	200	2,00	1,26	15,08	79,64	0,00	РТ990
	Бутерброд с повидлом	60/10	4,00	2,80	28,84	166,00	0,01	2
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,39	106,00	0,02	392
	<b>ИТОГО</b>	<b>470</b>	<b>6,05</b>	<b>4,08</b>	<b>52,31</b>	<b>351,64</b>	<b>0,03</b>	
2 завтрак	Кисель с витаминами "Витошка"	100	0,00	0,00	12,00	103,50	10,50	17840891-2016
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,00	11,30	46,00	10,00	368
	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>0,40</b>	<b>0,00</b>	<b>23,30</b>	<b>149,50</b>	<b>20,50</b>	
Обед	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	91,40	4,20	217
	Суп харчо	230/10	4,60	5,35	20,70	140,30	9,20	101
	Биточки из птицы	90	13,50	13,50	8,92	213,30	0,64	306
	Макаронные изделия отварные	180	7,20	5,40	32,40	201,60	0,00	317/11
	Компот из изюма	200	0,43	0,00	34,00	158,00	4,00	376/11
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,45	21,30	98,00	0,00	701
	Хлеб ржаной	80	6,23	3,00	48,60	219,00	0,00	702
	<b>ИТОГО</b>	<b>900</b>	<b>36,70</b>	<b>33,04</b>	<b>170,54</b>	<b>1121,60</b>	<b>18,04</b>	
Полдник	Котлета "Сытная" из говядины	80	11,55	10,82	0,98	147,48	0,00	P282
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,29	4,20	36,02	210,00	0,00	171/07
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,45	21,30	98,00	0,00	701
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,04	28,00	166,00	0,40	376
	<b>ИТОГО</b>	<b>450</b>	<b>21,88</b>	<b>15,51</b>	<b>86,30</b>	<b>621,48</b>	<b>0,40</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2020</b>	<b>65,03</b>	<b>52,63</b>	<b>332,45</b>	<b>2244,22</b>	<b>38,97</b>	

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯДЕНЬ: ВТОРНИКВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: +7 ЛЕТ (12 ч пребывание детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная жидккая на воде	200	4,66	5,60	18,82	90,05	1,26	4а
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,45	21,30	98,00	0,00	701
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,39	106,00	0,02	392
	<b>ИТОГО</b>	<b>450</b>	<b>8,31</b>	<b>6,07</b>	<b>48,51</b>	<b>294,05</b>	<b>1,28</b>	
2 завтрак	Напиток с витаминами	100	0,00	0,00	19,00	120,00	20,00	17840891-2016
	<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>19,00</b>	<b>120,00</b>	<b>20,00</b>	
Обед	Икра баклажанная	50	0,72	2,83	4,63	46,80	5,76	93
	Суп картофельный с горохом (лущеным) и мясом	230/6	6,90	4,60	16,10	142,60	4,89	81
	Суфле из печени	70	16,39	6,24	6,38	148,04	25,68	35/8
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,00	3,60	7,20	293,40	0,00	171/07
	Компот из сушенных яблок	200	0,88	0,04	37,00	145,56	0,60	376/11
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,45	21,30	98,00	0,00	701
	Хлеб ржаной	80	6,23	3,00	48,60	219,00	0,00	702
	<b>ИТОГО</b>	<b>866</b>	<b>43,72</b>	<b>20,76</b>	<b>141,21</b>	<b>1093,40</b>	<b>36,93</b>	
Полдник	Котлета "Сытная" из говядины	80	11,55	10,82	0,98	147,48	0,00	P282
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,45	21,30	98,00	0,00	701
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,39	66,00	0,02	392
	<b>ИТОГО</b>	<b>330</b>	<b>15,20</b>	<b>11,29</b>	<b>30,67</b>	<b>311,48</b>	<b>0,02</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1746</b>	<b>67,23</b>	<b>38,12</b>	<b>239,39</b>	<b>1818,93</b>	<b>58,23</b>	

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯДЕНЬ: СРЕДАВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: +7 ЛЕТ (12 ч пребывание детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная на воде	200	6,81	7,86	35,52	180,00	0,00	182а
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,45	21,30	98,00	0,00	701
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,39	106,00	0,02	392
	<b>ИТОГО</b>	<b>450</b>	<b>10,41</b>	<b>8,31</b>	<b>56,82</b>	<b>278,00</b>	<b>0,00</b>	
2 завтрак	Напиток из сушенных яблок	200	0,44	0,02	27,76	113,00	0,40	388/07
	Банан	100	1,25	0,50	21,00	96,00	4,00	020
	<b>ИТОГО</b>	<b>300</b>	<b>1,69</b>	<b>0,52</b>	<b>48,76</b>	<b>209,00</b>	<b>4,40</b>	
Обед	Кукуруза отварная	50	1,20	29,00	5,00	288,00	4,00	181
	Борщ из свежей капусты с картофелем,мясом птицы	230/6	4,60	5,77	11,50	117,30	9,20	57/11
	Котлета рубленная из птицы	90	13,50	12,60	14,40	227,70	0,90	305
	Рис припущеный с маслом	180/3	3,60	14,40	36,00	287,00	0,00	316/11
	Кисель из сока	200	0,42	0,00	36,00	148,00	5,26	359/07
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,45	21,30	98,00	0,00	701
	Хлеб ржаной	80	6,23	3,00	48,60	219,00	0,00	702
	<b>ИТОГО</b>	<b>889</b>	<b>33,15</b>	<b>65,22</b>	<b>172,80</b>	<b>1385,00</b>	<b>19,36</b>	
Полдник	Оладьи с повидлом	150	17,60	20,00	65,18	488,50	0,90	47
	Чай с сахаром и лимоном	200/14/5	0,32	0,00	28,80	137,00	3,25	377
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	3
	<b>ИТОГО</b>	<b>409</b>	<b>23,02</b>	<b>24,60</b>	<b>94,28</b>	<b>688,50</b>	<b>4,15</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2048,00</b>	<b>68,27</b>	<b>98,65</b>	<b>372,66</b>	<b>2560,50</b>	<b>27,91</b>	

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯДЕНЬ: ЧЕТВЕРГВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: +7 ЛЕТ (12 ч пребывание детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная на воде	200	3,34	1,96	21,28	115,38	0,00	96
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,45	21,30	98,00	0,00	701
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,39	106,00	0,02	392
	<b>ИТОГО</b>	<b>450</b>	<b>6,94</b>	<b>2,41</b>	<b>42,58</b>	<b>319,38</b>	<b>0,00</b>	
2 завтрак	Напиток с витаминами	100	0,00	0,00	19,00	120,00	20,00	17840891-2016
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,04	0,00	11,30	96,00	10,00	4
	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>30,30</b>	<b>216,00</b>	<b>30,00</b>	
Обед	Свекла отварная	60	0,80	0,10	4,30	21,00	1,22	21
	Суп лапша с курицей	230	4,60	6,60	15,80	131,90	8,90	83/11,121/11
	Биточки рыбные запеченные с соусом сметанным	90/30	12,60	7,71	33,30	172,00	0,90	255/11,354/11
	Пюре картофельное с маслом	150/5	3,12	11,75	30,70	239,00	0,00	321
	Компот из свежемороженных ягод	200	0,04	0,14	23,67	143,00	50,00	127
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,45	21,30	98,00	0,00	701
	Хлеб ржаной	80	6,23	3,00	48,60	219,00	0,00	702
	<b>ИТОГО</b>	<b>855</b>	<b>30,99</b>	<b>29,75</b>	<b>177,67</b>	<b>1023,90</b>	<b>61,02</b>	
Полдник	Котлета "Сытная" из говядины	80	11,55	10,82	0,98	147,48	0,00	P282
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,29	4,20	36,02	210,00	0,00	171/07
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,45	21,30	98,00	0,00	701
	Компот из изюма	200	0,43	0,00	34,00	158,00	4,00	376/11
	<b>ИТОГО</b>	<b>450</b>	<b>21,87</b>	<b>15,47</b>	<b>92,30</b>	<b>613,48</b>	<b>4,00</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1955</b>	<b>59,84</b>	<b>47,63</b>	<b>342,85</b>	<b>2172,76</b>	<b>95,02</b>	

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯДЕНЬ: ПЯТНИЦАВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: +7 ЛЕТ (12 ч пребывание детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша "Дружба" без молока	200	1,99	1,45	17,53	281,00	0,00	PT840
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,45	21,30	98,00	0,00	701
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,39	106,00	0,02	392
	<b>ИТОГО</b>	<b>450</b>	<b>5,64</b>	<b>1,92</b>	<b>47,22</b>	<b>485,00</b>	<b>0,02</b>	
2 завтрак	Напиток из кураги	200	0,44	0,02	27,76	113,00	0,40	704
	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>0,44</b>	<b>0,02</b>	<b>27,76</b>	<b>113,00</b>	<b>0,40</b>	
Обед	Горошек зеленый консервированный	40	1,12	0,92	1,84	60,12	0,00	4
	Рассольник	230	2,53	4,65	19,20	145,26	15,80	15
	Плов из курицы	250	40,30	39,89	55,69	377,00	1,01	304/11
	Компот из сушених яблок	200	0,88	0,04	37,00	145,56	0,60	376/11
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,45	21,30	98,00	0,00	701
	Хлеб ржаной	80	6,23	3,00	48,60	219,00	0,00	702
	<b>ИТОГО</b>	<b>850</b>	<b>54,66</b>	<b>48,95</b>	<b>183,63</b>	<b>1044,94</b>	<b>17,41</b>	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,00	0,00	460
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,39	46,00	0,02	392
	Макаронные изделия отварные	180	7,20	5,40	32,40	201,60	0,00	317/11
	<b>ИТОГО</b>	<b>330</b>	<b>10,79</b>	<b>11,99</b>	<b>68,66</b>	<b>432,60</b>	<b>0,02</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1830</b>	<b>71,53</b>	<b>62,88</b>	<b>327,27</b>	<b>2075,54</b>	<b>17,85</b>	

НЕДЕЛЯ: **ВТОРАЯ**ДЕНЬ: **ПОНЕДЕЛЬНИК**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: **+7 ЛЕТ** (12 ч пребывание детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша "Геркулес" на воде	200	3,08	1,55	15,95	91,11	0,00	РТ930
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,45	21,30	98,00	0,00	701
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,39	106,00	0,02	392
	<b>ИТОГО</b>	<b>450</b>	<b>6,68</b>	<b>2,00</b>	<b>37,25</b>	<b>189,11</b>	<b>0,00</b>	
2 завтрак								
	Яблоко	100	0,04	0,00	11,30	96,00	10,00	368
	Кисель с витаминами "Витошка"	100	0,00	0,00	12,00	103,50	10,50	17840891-2016
	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>23,30</b>	<b>199,50</b>	<b>20,50</b>	
Обед								
	Огурцы соленые порционно	60	0,70	0,10	2,28	13,00	2,00	22
	Борщ с картофелем, птицей	230/6	4,60	8,12	14,28	143,00	9,03	58
	Котлеты из птицы (запеченные)	90	12,80	10,92	11,03	213,00	0,59	305/11,350/11
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,86	3,50	5,30	244,50	0,00	317/11
	Компот из изюма	200	0,43	0,00	34,00	158,00	4,00	376/11
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,45	21,30	98,00	0,00	701
	Хлеб ржаной	80	6,23	3,00	48,60	219,00	0,00	702
Полдник	<b>ИТОГО</b>	<b>856</b>	<b>36,22</b>	<b>26,09</b>	<b>136,79</b>	<b>1088,50</b>	<b>15,62</b>	
	Котлета "Сытная" из говядины	80	11,55	10,82	0,98	147,48	0,00	Р282
	Чай с сахаром и лимоном	200/14/5	0,32	0,00	28,80	137,00	3,25	377
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,45	21,30	98,00	0,00	701
	<b>ИТОГО</b>	<b>349</b>	<b>15,47</b>	<b>11,27</b>	<b>51,08</b>	<b>382,48</b>	<b>3,25</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1855</b>	<b>58,41</b>	<b>39,36</b>	<b>248,42</b>	<b>1859,59</b>	<b>39,37</b>	

НЕДЕЛЯ: **ВТОРАЯ**

ДЕНЬ: **ВТОРНИК**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: **+7 ЛЕТ** (12 ч пребывание детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная на воде	200	2,49	1,36	23,30	115,38	0,00	РТ91
	Бутерброд с повидлом	40/15	4,00	2,80	28,84	166,00	0,01	2
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,39	106,00	0,02	392
	<b>ИТОГО</b>	<b>455</b>	<b>6,49</b>	<b>4,16</b>	<b>52,14</b>	<b>281,38</b>	<b>0,01</b>	
2 завтрак								
	Напиток с витаминами	200	0,00	0,00	19,00	80,00	20,00	17840891-2016
	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>19,00</b>	<b>80,00</b>	<b>20,00</b>	
Обед	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,40	4,20	217
	Суп картофельный с горохом (лущеный) и мясом	230/6	6,90	4,60	16,10	142,60	4,89	81
	Печень по-строгановски	70	19,89	16,85	5,28	277,50	12,68	255
	Пюре картофельное с маслом	170/5	4,12	14,75	52,20	312,00	0,00	321
	Компот из сушенных яблок	200	0,88	0,04	37,00	145,56	0,60	376/11
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,45	21,30	98,00	0,00	701
	Хлеб ржаной	80	6,23	3,00	48,60	219,00	0,00	702
	<b>ИТОГО</b>	<b>861</b>	<b>42,76</b>	<b>45,03</b>	<b>185,10</b>	<b>1266,06</b>	<b>22,37</b>	
Полдник	Макаронные изделия отварные	180	7,20	5,40	32,40	201,60	0,00	317/11
	Компот из изюма	200	0,43	0,00	34,00	158,00	4,00	376/11
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,45	21,30	98,00	0,00	701
	<b>ИТОГО</b>	<b>430</b>	<b>11,23</b>	<b>5,85</b>	<b>87,70</b>	<b>457,60</b>	<b>4,00</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1946</b>	<b>60,48</b>	<b>55,04</b>	<b>343,94</b>	<b>2085,04</b>	<b>46,38</b>	

НЕДЕЛЯ: **ВТОРАЯ**

ДЕНЬ: **СРЕДА**

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: **+7 ЛЕТ** (12 ч пребывание детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая на воде	200	2,00	1,26	15,08	281,00	0,00	РТ990
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,45	21,30	98,00	0,00	701
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,39	106,00	0,02	392
	<b>ИТОГО</b>	<b>450</b>	<b>5,60</b>	<b>1,71</b>	<b>36,38</b>	<b>379,00</b>	<b>0,00</b>	
2 завтрак	Напиток из сушеных яблок	200	0,44	0,02	27,76	113,00	0,40	388/07
	Банан	100	1,25	0,50	21,00	96,00	4,00	020
	<b>ИТОГО</b>	<b>300</b>	<b>1,69</b>	<b>0,52</b>	<b>48,76</b>	<b>209,00</b>	<b>4,40</b>	
Обед	Горошек зеленый консервированный	40	1,12	0,92	1,84	228,00	4,00	4
	Рассольник	230	2,53	4,65	19,20	145,26	15,80	15
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,00	0,00	317/11
	Котлеты, рубленные из кур (запеченные)	70	8,49	12,18	6,90	172,00	0,26	307/11
	Соус томатный	30	0,98	1,43	1,75	23,77	0,20	1/11
	Напиток из кураги	180	0,05	0,00	8,18	122,00	0,23	388/07
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,15	15,90	75,00	0,00	701
	Хлеб ржаной	50	4,83	1,00	33,67	163,00	0,00	702
	<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>25,92</b>	<b>24,85</b>	<b>113,89</b>	<b>1097,03</b>	<b>20,49</b>	
Полдник	Каша жидкая из рисовой крупы на воде	200/5	5,84	7,76	28,67	208,00	0,53	182
	Ватрушка с повидлом	80	5,09	3,40	50,42	253,00	0,09	10.7
	Напиток из чернослива	200	1,04	0,60	10,20	50,36	8,00	6
	<b>ИТОГО</b>	<b>435</b>	<b>11,97</b>	<b>4,00</b>	<b>89,29</b>	<b>511,36</b>	<b>8,62</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1965</b>	<b>45,18</b>	<b>31,08</b>	<b>288,32</b>	<b>2196,39</b>	<b>33,51</b>	

НЕДЕЛЯ: **ВТОРАЯ**ДЕНЬ: **ЧЕТВЕРГ**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: **+7 ЛЕТ** (12 ч пребывание детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная на воде	200	3,34	1,96	21,28	115,38	0,00	96
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,45	21,30	98,00	0,00	701
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,39	106,00	0,02	392
	<b>ИТОГО</b>	<b>450</b>	<b>6,99</b>	<b>2,43</b>	<b>50,97</b>	<b>319,38</b>	<b>0,02</b>	
2 завтрак	Напиток из изюма	200	1,2	0,6	11	52	8	388/07
	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>1,20</b>	<b>0,60</b>	<b>11,00</b>	<b>52,00</b>	<b>8,00</b>	
Обед	Икра морковная	60	1,41	2,76	7,40	60,06	4,03	14
	Суп картофельный с крупой	200	1,70	4,08	11,60	90,00	8,00	154/2/18
	Биточки рыбные запеченные с соусом сметанным	90/30	12,60	7,71	33,30	172,00	0,90	255/11,354/11
	Рис припущеный с маслом	150/3	3,12	11,75	30,70	239,00	0,00	316/11
	Кисель из сока	200	0,42	0,00	36,00	148,00	5,26	359/07
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,45	21,30	98,00	0,00	701
	Хлеб ржаной	80	6,23	3,00	48,60	219,00	0,00	702
	<b>ИТОГО</b>	<b>853</b>	<b>29,08</b>	<b>29,75</b>	<b>188,90</b>	<b>1026,06</b>	<b>18,19</b>	
Полдник	Котлета "Сытная" из говядины	80	11,55	10,82	0,98	147,48	0,00	P282
	Горошек зеленый консервированный (отварной)	40	1,12	0,92	1,84	80,12	0,00	4
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,45	21,30	98,00	0,00	701
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,39	106,00	0,02	392
	<b>ИТОГО</b>	<b>445</b>	<b>16,32</b>	<b>12,21</b>	<b>32,51</b>	<b>431,60</b>	<b>0,02</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1948</b>	<b>53,59</b>	<b>44,99</b>	<b>283,38</b>	<b>1829,04</b>	<b>26,23</b>	

НЕДЕЛЯ: **ВТОРАЯ**ДЕНЬ: **ПЯТНИЦА**ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: **+7 ЛЕТ** (12 ч пребывание детей)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	пищевые вещества,г			Энергетическая ценность, ккал	вит С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая на воде	150	6,33	8,65	37,60	116,07	1,74	183/07
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,45	21,30	98,00	0,00	701
	Чай с сахаром	200	0,05	0,02	8,39	106,00	0,02	392
	<b>ИТОГО</b>	<b>400</b>	<b>9,98</b>	<b>9,12</b>	<b>67,29</b>	<b>320,07</b>	<b>1,76</b>	
2 завтрак	Кисель с витаминами "Витошка"	100	0,00	0,00	12,00	103,50	10,50	17840891-2016
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,04	0,00	11,30	46,00	10,00	368
	<b>ИТОГО</b>	<b>200</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>23,30</b>	<b>149,50</b>	<b>20,50</b>	
Обед	Кукуруза отварная	50	1,20	29,00	5,00	288,00	4,00	181
	Щи из св.капусты с картофелем, птицей и сметаной	200/6/5	3,86	5,24	7,71	93	14,75	67/11
	Азу	230	20,70	27,60	30,59	451,60	9,20	370
	Компот из сущенных яблок	200	0,88	0,04	37,00	145,56	0,60	376/11
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,45	21,30	98,00	0,00	701
	Хлеб ржаной	80	6,23	3,00	48,60	219,00	0,00	702
	<b>ИТОГО</b>	<b>846</b>	<b>36,47</b>	<b>65,33</b>	<b>150,20</b>	<b>1295,16</b>	<b>28,55</b>	
Полдник	Булочка нежная	70	5,95	2,82	40,57	212,98	0,33	270
	Чай с сахаром и лимоном	200/14/5	0,32	0,00	28,80	137,00	3,25	377
	<b>ИТОГО</b>	<b>270</b>	<b>6,27</b>	<b>2,82</b>	<b>69,37</b>	<b>349,98</b>	<b>3,58</b>	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1716</b>	<b>52,76</b>	<b>77,27</b>	<b>310,16</b>	<b>2114,71</b>	<b>54,39</b>	

<b>ВСЕГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>	<b>19029</b>	<b>602,32</b>	<b>547,65</b>	<b>3088,84</b>	<b>20956,72</b>	<b>437,85</b>	
<b>СРЕДНЯЯ</b>	<b>1902,9</b>	<b>60,23</b>	<b>54,77</b>	<b>308,88</b>	<b>2095,67</b>	<b>43,79</b>	