

Утверждаю:  
 Заведующий МБДОУ Детского  
 сада № 42 «Рябинушка»  
 М.В. Мамедова  
 « 31 » \_\_\_\_\_ 2022 г.



10-ти дневное меню

**Возрастная категория 3 – 7 лет**

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры, Редакция.
		Б	Ж	У		
<b>первый день</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная с маслом, сахаром	1/180	4,3	9,6	25,6	211,0	№ 168, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Кофейный напиток на молоке	1/200	4,2	4,8	19	132,5	№ 395, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Хлеб пшеничный, сыр порционный	1/20 1/6	1,3 1,9	0,28 23,3	8,95 2,9	46,6 36,4	
итого за завтрак	400	11,7	37,98	56,45	426,5	
<b>2 завтрак</b>						
Кефир или ряженка	1/90	3,7	4,2	5,5	92,4	
хлеб пшеничный	1/20	0,78	0,8	10,4	41,4	
итого за 2 завтрак	100	4,48	5	15,9	133,8	
<b>обед</b>						
Суп картофельный с фрикадельками	1/200	9,06	4,8	19,33	165,32	№ 63, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Макароны	1/110	9,1	3,2	26,3	206	№ 317, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
котлета рыбная	1/90	10,4	2	7	86	
компот из сухофруктов	1/200	1,05	0	34,2	80,7	№ 376, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Хлеб пшеничный, ржаной	20/40	1,3/ 2,8	0,56/ 0,4	8,95/2,9 2	46,6/83	
итого за обед	600	23,35	15,96	88,83	562,7	

<b>ПОЛДНИК</b>						
оладьи с маслом	1/145/ 5	4,73	5,73	29,7	170	№ 449, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
чай с сахаром	1/200	0,13	0	0	1,8	№ 394, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Хлеб пшеничный	1/20	1,3	0,28	8,95	46,6	
Фрукты	1/114	1,3	0,0	11,8	64	
кондит. изделие	1/20	0,4	1,9	18,4	38,2	
итого за полдник	450	15,86	2,48	46,65	431,8	
Итого за день	1550	51,26	40,25	189,98	1818,2	
<b>второй день</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша молочная с маслом и сахаром	1/200	5,9	7,7	30,3	222	№ 168, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Кофейный напиток	1/200	2,8	3,2	19	114,8	№ 395, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Хлеб пшеничный, сыр порционный	1/20 1/4	1,3 1,9	0,28 23,3	8,95 2,9	46,6 36,4	
итого за завтрак	400	11,9	34,48	61,15	419,8	
<b>2 завтрак</b>						
Ряженка или кефир	1/90	3,5	3,8	5,6	77,5	
Хлеб пшеничный	1/20	1,3	0,28	8,95	46,6	
итого за 2 завтрак	100	4,48	5	15,9	133,8	
Суп картофельный с клецками	1/200	4,43	4,53	24,18	157,07	№ 139, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Жаркое по-домашнему	1/200	13,7	15,6	15,6	221,1	№ 276, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Свекла вареная	1/25	0,48	0	2,2	15,8	
Компот из сухофруктов	1/200	1,05	0	34,2	80,7	№ 376, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	1,3/ 2,8	0,56/ 0,4	8,95/2,9 2	46,6/83	
итого за обед	600	36,13	21,54	114,88	782,3	
<b>ПОЛДНИК</b>						



сырники из творога с повидлом	1/145/15	15,2	9,2	18,9	251,0	№ 237, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Хлеб пшеничный	1/20	1,3	0,28	8,95	46,7	
какао на молоке	1/200	0,1	0	1,35	42	№ 97, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Фрукты	1/114	1,3	0,0	11,8	64	
итого за полдник	450	5,56	7,68	36,25	264,9	
Итого за день	1550	35,81	34,91	261,09	1743,93	
<b>третий день</b>						
<b>завтрак</b>						
каша молочная с маслом, сахаром	1/200	5,5	6,4	17,2	147,7	№ 168, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Чай с сахаром	1/200	4,2	4,8	19,0	42,0	№ 394, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Хлеб пшеничный	1/20	1,3	0,28	8,95	46,6	
Сыр порционный	1/6	1,9	2,33	2,9	36,4	
итого за завтрак	400	11,9	34,48	61,15	419,8	
<b>2 завтрак</b>						
Ряженка или кефир	1/80	3,7	4,3	5,5	75,6	
Кондитерское изделие	1/20	0,62	0,64	6,12	33,1	
итого за 2 завтрак	100	4,32	4,94	11,62	108,7	
<b>обед</b>						
рассольник со сметаной	1/200/9	1,23	4,24	9,61	154,03	№ 73, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
картофельное пюре	1/120	9,1	3,2	26,3	206	№ 321, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
котлета мясная	1/80	5,3	1,22	5,7	67,7	№ 282, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Икра свекольная	1/25	4,41	12,8	22,6	220,5	№ 139, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Кисель из фруктового сока	1/200	1,05	0	34,2	80,7	№ 376, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	1,3/2,8	0,56/0,4	8,95/2,92	46,6/83	395, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
итого за обед	600	13,06	9,82	67,14	487,93	
<b>полдник</b>						

Омлет натуральный икра кабачковая	1/120/ 60	12,26 /2,1	23,5/ 9,0	2,48/7,0	258,11,8	№ 395, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Чай с сахаром	1/200	4,2	4,8	19,0	42,0	№ 394, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Хлеб пшеничный	1/20	1,3	0,28	8,95	46,7	
Фрукты	1/114	1,3	0,0	11,8	64	
итого за полдник	450	11,10	7,34	86,97	328,7	
Итого за день	450	65,42	47,29	263,15	1893,2	
<b>четвертый день</b>						
<b>завтрак</b>						
вареники ленивые с маслом, сахаром	1/180	21,4	11,5	34,0	335,0	№ 230, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Кофейный напиток на молоке	1/200	2,8	3,2	19,6	114,8	№ 395, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Хлеб пшеничный	1/20	1,3	0,28	8,95	46,6	
Сыр порционный	1/6	1,9	2,33	2,9	36,4	
итого за завтрак	400	13,41	14,91	56,75	465,9	
<b>2 завтрак</b>						
Ряженка или кефир	1/80	3,5	3,8	5,6	77,5	
печенье	1/20	1,14	0,0	15,24	48,63	
итого за 2 завтрак	100	4,32	4,94	11,62	108,7	
<b>обед</b>						
щи из свежей капусты	1/200	2,08	6,61	18,74	146,07	№ 67, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
рагу из кур	1/200	13,7	15,6	15,6	221	№ 56, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
свекла отварная	1/30	3,3	9,1	16,2	157,5	
Компот из с/фруктов	1/200	1,05	0	34,2	80,7	№ 376, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	1,3/ 2,8	0,56/ 0,4	8,95/2,9 2	46,6/83	
итого за обед	600	24,23	31,99	62,44	734,97	
<b>полдник</b>						
каша молочная с сахаром, маслом	1/200	5,5	6,4	17,2	147,7	№ 168, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Чай с сахаром	1/200	4,2	4,8	19,0	42,0	№ 394, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный,



						В.А. Тутельян
Хлеб пшеничный	1/20	1,3	0,28	8,95	46,7	
Фрукты	1/114	1,3	0,0	11,8	64	
итого за полдник	450	7,53	7,62	42,85	292,7	
Итого за день	1550	43,94	59,98	158,14	1826,47	
<b>пятый день</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша «Боярская»	1/200	3,6	4,8	16,4	116	№ 394, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Кофейный напиток на молоке	1/200	8,2	11,5	36,7	260,1	№ 395, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Хлеб пшеничный	1/20	1,3	0,28	8,95	46,7	
Сыр порционный	1/6	1,9	2,33	2,9	36,4	
итого за завтрак	400	13,41	14,91	56,75	465,9	
<b>2 завтрак</b>						
Кефир или ряженка	1/90	3,7	4,3	5,5	75,6	
Хлеб пшеничный	1/20	1,3	0,28	8,95	46,7	
итого за 2 завтрак	100	4,32	4,94	11,62	108,7	
<b>обед</b>						
Суп рыбный	1/200	10,0	2,4	18	147,2	№ 87, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
оладьи из печени со сметаной	1/80/9	12,2	10,2	4,1	155	№ 292, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
картофельное пюре	1/120	9,1	3,2	26,3	206	№ 321, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Кисель из сухофруктов	1/200	109,5	0	34,2	22,5	№ 378, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	1,3/2,8	0,56/0,4	8,95/2,92	46,6/83	
итого за обед	600	12,13	10,09	106,44	517,77	
<b>полдник</b>						
ватрушка (творог, картофель, повидл)	1/130	2,16	5,9	14,1	114,2	№ 458, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
сок фруктовый	1/200	0,1	0	10,4	42,0	
Фрукты	1/114	1,3	0,0	11,8	64	
итого за полдник	450	5,0	6,08	39,05	327,3	
Итого за день	1550	33,51	34,58	212,44	1745,97	
<b>шестой день</b>						
<b>завтрак</b>						
Суп молочный с крупой	1/200	5,5	6,4	17,2	147,7	№ 458, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях

						2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Чай с сахаром	1/200	0,03	0	10,4	42,0	№ 394, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Хлеб пшеничный	1/20	1,3	0,28	8,95	46,6	
Сыр порционный	1/6	1,9	2,33	2,9	36,4	
итого за завтрак	400	13,41	14,91	56,75	465,9	
<b>2 завтрак</b>						
Ряженка или кефир	1/80	3,5	3,8	5,6	77,5	
Кондитерское изделие	1/20	0,78	0,8	7,65	41,4	
итого за 2 завтрак	100	4,28	4,6	13,25	118,9	
<b>обед</b>						
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	1/200	3,12	4,32	13,4	104,8	№ 63, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Котлета мясная с томатным соусом	1/80	13,5	7,5	17,4	138,0	№ 282, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
макароны	1/120	9,1	3,6	28,2	210,0	
Компот из с/фруктов	1/200	1,05	0	34,2	80,7	№ 376, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	1,3/ 2,8	0,56/ 0,4	8,95/2,9 2	46,6/83	
итого за обед	600	24,23	31,99	62,44	734,97	
<b>полдник</b>						
Яйцо вареное	1/40	5,04	4,78	0,21	66,0	
Овощи тушеные	1/150	2,61	2,63	11,4	105,9	№ 137, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Сок фруктовый	1/100	0,8	0	6,9	36	
Хлеб пшеничный	1/15	1,3	0,28	8,95	46,7	
Фрукты	1/108	1,3	0,0	11,8	64	
итого за полдник	450	11,05	7,69	39,26	318,5	
Итого за день	1550	43,94	59,98	158,14	1826,47	
<b>седьмой день</b>						
<b>завтрак</b>						
каша молочная с маслом, сахаром	1/200/ 3/5	4,5	4,8	16,4	116,0	№ 168, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Кофейный напиток на молоке	1/200	2,8	3,2	19,6	114,8	№ 395, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Хлеб пшеничный	1/20	1,3	0,28	8,95	46,7	
итого за завтрак	400	13,41	14,91	56,75	465,9	



<b>2 завтрак</b>						
Ряженка или кефир	1/80	3,7	4,3	5,5	75,6	
Хлеб пшеничный	1/20	0,78	0,8	7,65	41,4	
итого за 2 завтрак	100	4,48	5,1	13,15	117	
<b>обед</b>						
суп крестьянский со сметаной	1/200	2,2	2,3	7,9	109,38	№ 139, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
рыба запеченная по - русски	1/200	14,8	10,4	17	222	№ 91, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Икра кабачковая	1/20	0,03	0,2	0,2	48,5	
Компот из с/ фруктов	1/200	109,5	0	34,2	22,5	№ 378, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	1,3/2,8	0,28/0,4	8,95/2,9	46,6/ 83,2	
итого за обед	600	19,9	24,66	77,21	595,28	
<b>полдник</b>						
Запеканка манно-творожная со сметаной	1/200	7,2	7,2	50,7	149,4	№ 212, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Чай с сахаром	1/200	0,03	0	10,4	42,0	№ 395, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Хлеб пшеничный	1/20	1,3	0,28	8,95	46,7	
Фрукты	1/114	1,3	0,0	11,8	64	
итого за полдник	450	9,33	9,28	67,45	409,1	
Итого за день	1550	45,61	41,35	211,61	1755,28	
<b>восьмой день</b>						
<b>завтрак</b>						
суп молочный с крупой, маслом	1/200	4,9	6,2	26,2	180,8	№ 94, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Какао на молоке	1/200	5,1	6,0	23,1	175,4	№ 378, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Хлеб пшеничный,	1/20	1,3	0,28	8,95	46,7	
Сыр порционный	1/6	1,9	2,33	2,9	36,4	
итого за завтрак	400	13,41	14,91	56,75	465,9	
<b>2 завтрак</b>						
Ряженка или кефир	1/90	3,5	3,8	5,6	77,5	
Хлеб пшеничный	1/20	1,3	0,28	8,95	46,7	
итого за 2 завтрак	100	4,48	5,1	13,15	117	
<b>обед</b>						

борщ со свежей капустой	1/200	2,2	2,3	7,9	109,38	№ 57, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
ленивые голубцы	1/200	4,7	10,3	17,9	185,0	№ 298, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
свекла отварная	1/25	0,45	0	1,76	12,6	
Кисель из сухофруктов	1/200	0,15	0	28,0	109,5	№ 376, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	1,3/ 2,8	0,28/ 0,4	8,95/ 2,9	46,6/ 83,2	
итого за обед	600	19,9	24,66	77,21	595,28	
<b>полдник</b>						
картофель тушеный с луком	1/180	4,9	7,34	11,7	130	№ 318, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
огурец консервированный	1/20	0,45	0	1,76	12,6	
Чай с сахаром	1/200	0,03	0	10,4	42,0	№ 391, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Хлеб пшеничный	1/20	1,3	0,28	8,95	46,7	
Конфета желейная	1/20	0,4	1,9	18,4	38,2	
итого за полдник	450	8,05	9,38	53,27	292,4	
Итого за день	1550	43,33	61,3	207,75	1809,64	
<b>девятый день</b>						
<b>завтрак</b>						
каша молочная с маслом, сахаром	1/200	4,5	4,8	16,4	116,0	№ 168, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Какао	1/200	2,8	3,2	19,6	114,8	№ 395, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Хлеб пшеничный	1/20	1,3	0,28	8,95	46,7	
Сыр порционный	1/6	1,9	2,33	2,9	36,4	
итого за завтрак	400	13,41	14,91	56,75	465,9	
<b>2 завтрак</b>						
Кефир или ряженка	1/80	3,7	4,3	5,5	75,6	
Хлеб пшеничный	1/20	0,78	0,8	7,65	41,4	
итого за 2 завтрак	100	4,48	5,1	13,15	117	
<b>обед</b>						
Свекольник со сметаной	1/200	4,43	4,53	24,18	157,07	№ 186, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян



Плов из птицы	1/200	12,1	10,4	21,5	231,0	№ 304, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
огурец консервированный	1/20	9,1	3,2	26,3	26	
Компот из с/фруктов	1/200	1,05	0	34,2	80,7	№ 376, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Хлеб пшеничный, ржаной	20/50	1,3/ 2,8	0,28/ 0,4	8,95 2,9	46,6 83,2	
итого за обед	600	12,33	13,9	58,53	319,5	
<b>полдник</b>						
Оладьи с шоколадным соусом	1/130/ 30	2,61/ 5,04	2,63/ 4,78	11,4/0,2 1	105,9/66	№ 432, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
сок фруктовый	1/200					
Хлеб пшеничный, ржаной	1/20	1,3	0,28	8,95	46,7	
Фрукты	1/114	1,3	0,0	11,8	64	
итого за полдник	450	22,1	15,38	70,05	567,6	
итого за день	1550	46,44	34,29	180,48	1801,4	
<b>десятый день</b>						
<b>завтрак</b>						
суп молочный с крупой с маслом, сахаром	1/200	7,7	7,7	27,3	222	№ 94, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
какао на молоке	1/200	1,6	3,06	24,3	129,2	№ 97, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Хлеб пшеничный	1/20	1,3	0,28	8,95	46,7	
Сыр порционный	1/6	1,9	2,33	2,9	36,4	
итого за завтрак	400	13,41	14,91	56,75	465,9	
<b>2 завтрак</b>						
Ряженка или кефир	1/90	3,6	4,25	5,4	75,5	
Хлеб пшеничный	1/20	1,3	0,28	8,95	46,7	
итого за 2 завтрак	100	4,48	5,1	13,15	117	
<b>обед</b>						
Суп картофельный с бобовыми	1/200	1,44	3,2	13,6	92,8	№ 81, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Картофельная запеканка с мясом	1/70	10,4	11,7	27,3	251	№ 308, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Свекла вареная	1/30	12,6	0,38	2,7	1,76	

Компот из с/фруктов	1/200	1,05	0	34,2	80,7	№ 376, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Хлеб пшеничный, ржаной	10/50	1,3/2,8	0,28/0,4	8,95 2,9	46,6 83,2	
итого за обед	600	14,95	15,18	87,57	496,3	
<b>ПОЛДНИК</b>						
печень тушеная с луком со сметаной	1/70	10,4	11,7	27,3	251	№ 376, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Каша рассыпчатая гречневая	1/130	5,4	10,3	17,9	185	№ 449, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Фрукты	1/114	1,3	0,0	11,8	64	
Чай с сахаром	1/200	0,03	0	10,4	42,0	№ 394, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
Хлеб пшеничный	1/20	1,3	0,28	8,95	46,7	
Булочка домашняя с изюмом	1/50	2,2	4,61	31,2	190,8	№ 452, Сборник блюд и кулинарных изделий детей в дошкольных организациях 2011г. М.П. Могильный, В.А. Тутельян
итого за полдник	450	10,86	10,38	73,75	450,8	
Итого за день	1550	41,22	40,97	224,02	1790,8	
Среднее за 10 дней	1550	54	60	261	1800,0	