

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ №13

Ильяшенко А.С.

Приказ №20-АХВ от 22.06.2026г.



10-ти дневное меню
МУНИЦИПАЛЬНОГО КАЗЕННОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 13»

Примерное меню для детей 1-3 года и 3-7 лет с 10,5 часовым пребыванием детей в дошкольной организации

<i>Приём пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда (г)</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	<i>Выход блюда (г)</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	<i>№ технологической карты</i>
		<i>1-3 года</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>3-7 лет</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>
День 1												
Завтрак	<i>Каша манная молочная жидкая с маслом</i>	180	5,58	7,25	27,99	199,82	200	6,2	8,05	31,09	222,02	90
	<i>Булка пшеничная с маслом с сыром</i>	30/5/14	5,06	7	14,62	145	30/5/14	5,06	7	14,62	145	3
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	2,1	2,4	14,79	89,03	200	2,79	3,19	19,71	118,69	253
Второй завтрак	<i>Фрукты</i>	100	0,76	0,23	14,4	42	100	0,76	0,23	14,4	42	
Обед	<i>Икра кабачковая</i>	30	0,24	1,2	1,29	16,5	40	0,32	1,6	1,72	22	97
	<i>Рассольник на мясном б-не</i>	180	3,62	8,14	23,3	107,41	200	4,02	9,04	25,9	119,68	33
	<i>Мясо отварное (гуляш)</i>	50	11,3	13	0,7	173,1	60	13,6	15,6	0,83	207,74	181
	<i>Макароны отварные с маслом</i>	80	3,5	3,3	22,2	132,5	85	3,68	3,53	23,55	140,73	194
	<i>Компот</i>	150	0,42	0	18,7	85,4	200	0,56	0	24,89	113,79	241
Полдник	<i>Хлеб ржаной</i>	35	6,1	1,02	36,8	180,3	40	7	1,2	42	206	
	<i>Омлет натуральный</i>	65	5,82	9,02	1,52	110,54	65	5,82	9,02	1,52	110,54	110
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	7,7	3	49,8	262	30	7,7	3	49,8	262	
	<i>Итого за первый день</i>		52,2	55,56	226,11	1543,6		57,51	61,46	250,03	1710,19	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
		1-3 года	Б	Ж	У		3-7 лет	Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
День 2												
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке с маслом сл.	150	7,1	7,4	31,6	221,6	200	7,94	8,21	35,13	246,17	86
	Булка пшеничная с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	30/5	2,3	4,36	14,62	108	16
	Какао с молоком	150	2,84	2,9	19,5	115,4	200	3,77	3,93	25,95	153,95	248
Второй завтрак	Кефир	100	3	2,5	4	213	100	3	2,5	4	213	
Обед	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	150	5,67	6,8	15,7	138,36	200	6,3	7,6	17,4	154	43
	Овощное рагу с мясом	150	11,4	10,7	12,3	190,1	170	12,71	11,88	13,64	211,27	78
	Компот	150	0,42		18,7	85,4	200	0,56	0	24,89	113,79	241
	Хлеб ржаной	35	6,1	1,05	36,8	180,3	40	7	1,2	42	206	
Полдник	Запеканка творожная.	110	26,8	11,1	26,7	313,7	120	29,22	12,11	29,1	342,23	117
	Кисель	150	1,02	0	21,8	87,2	200	1,36	0	29,02	116,19	233
	Итого за второй день		66,65	46,81	201,72	1653,06		74,16	51,79	235,75	1864,6	

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда (г)</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	<i>Выход блюда (г)</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	<i>№ технологической карты</i>
		<i>1-3 года</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>3-7 лет</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>
День 3												
Завтрак	<i>Каша молочная рисовая с маслом сливочным</i>	150	4,6	6	29,4	189,1	200	5,12	6,62	32,61	210,13	99
	<i>Булка пшеничная с маслом, сыром</i>	30/5/14	5,06	7	14,62	145	30/5/14	5,06	7	14,62	145	3
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	150	2,1	2,4	14,79	89,03	200	2,79	3,19	19,71	118,69	253
Второй завтрак	<i>Кефир</i>	100	3	2,5	4	213	100	3	2,5	4	213	
Обед	<i>Салат из св. помидоров</i>	50	0,5	5,08	2,3	56,96	50	0,5	5,08	2,3	56,96	18
	<i>Суп картофельный с рыбой</i>	150	9,5	3	4,8	83,7	200	10,57	3,29	5,36	92,99	41
	<i>Шницель в соусе</i>	50	7,9	7,7	3,8	115,5	70	11,04	10,72	5,27	161,64	135
	<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	95	5,5	3,4	28,2	165,5	100	5,82	3,62	30	175,87	186
	<i>Компот</i>	150	0,42		18,7	85,4	200	0,56	0	27,89	113,79	241
	<i>Хлеб ржаной</i>	35	6,1	1,05	36,8	180,3	40	7	1,2	42	206	
Полдник	<i>Суп молочный вермишелевый</i>	180	5,9	8,1	23,5	168,3	200	6,58	9	26,12	187,04	94
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	7,7	3	49,38	262	30	7,7	3	49,38	262	
	<i>Фрукты</i>	100	0,76	0,23	14,4	42	100	0,76	0,23	14,4	42	
	<i>Итого за третий день</i>		59,04	49,46	244,69	1795,79		66,5	55,45	273,66	1985,11	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
		1-3 года	Б	Ж	У		3-7 лет	Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
День 4												
Завтрак	Каша пшениная молочная жидкая с маслом слив.	150	5,4	6,6	30,9	204,4	200	6,04	7,27	34,29	227,16	96
	Булка пшеничная с маслом	30/5	1,54	3,46	9,75	78	30/5	2,3	4,36	14,62	108	16
	Чай с молоком	150	2,3	2,4	14	84,8	200	3,12	3,22	18,7	113,06	10
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0	0	11,2	45	100	0	0	11,2	45	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,82	5,04	5,31	67,47	50	0,82	5,04	5,31	67,47	168
	Борщ из св. капусты на мясном б-не со сметаной	150	1,4	4,6	7,2	75	200	1,54	5,07	8,04	83,33	37
	Биточки рыбные	50	8,6	1,6	5,7	71,6	60	10,36	1,93	6,79	85,93	130
	Картофельное пюре	90	1,9	3,6	14	96,3	100	2,13	4,04	15,53	106,97	206
	Компот	150	0,42	0	18,7	85,4	200	0,56	0	27,89	113,79	241
	Хлеб ржаной	35	6,1	1,05	36,8	180,3	40	7	1,2	42	206	
Полдник	Булочка домашняя (выпечка)	40	6,9	5,5	31,7	200,6	45	7,8	6,18	35,69	225,69	274
	Кефир	100	3	2,5	4	213	100	3	2,5	4	213	
	Итого за четвертый день		38,38	36,35	189,26	1401,87		44,67	40,81	224,06	1595,4	

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда (г)</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	<i>Выход блюда (г)</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	<i>№ технологической карты</i>
		<i>1-3 года</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>3-7 лет</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>
День 5												
Завтрак	<i>Каша "Ассорти" молочная с маслом сливочным</i>	<i>150</i>	<i>5,9</i>	<i>7,5</i>	<i>31,6</i>	<i>217</i>	<i>200</i>	<i>6,55</i>	<i>8,33</i>	<i>35,09</i>	<i>241,11</i>	<i>116</i>
	<i>Булка пшеничная с маслом</i>	<i>30/5</i>	<i>2,3</i>	<i>4,36</i>	<i>14,62</i>	<i>108</i>	<i>30/5</i>	<i>2,3</i>	<i>4,36</i>	<i>14,62</i>	<i>108</i>	<i>16</i>
	<i>Какао с молоком</i>	<i>150</i>	<i>2,84</i>	<i>2,9</i>	<i>19,5</i>	<i>115,4</i>	<i>200</i>	<i>3,77</i>	<i>3,93</i>	<i>25,95</i>	<i>153,92</i>	<i>248</i>
Второй завтрак	<i>Фрукты</i>	<i>100</i>	<i>0,76</i>	<i>0,23</i>	<i>14,4</i>	<i>42</i>	<i>100</i>	<i>0,76</i>	<i>0,23</i>	<i>14,4</i>	<i>42</i>	
Обед	<i>Салат витаминный</i>	<i>50</i>	<i>0,57</i>	<i>5,07</i>	<i>5,77</i>	<i>70,97</i>	<i>50</i>	<i>0,57</i>	<i>5,07</i>	<i>5,77</i>	<i>70,97</i>	<i>173</i>
	<i>Суп картофельный с мясными фрикадельками</i>	<i>150</i>	<i>4,7</i>	<i>5,3</i>	<i>12,3</i>	<i>113,6</i>	<i>200</i>	<i>5,85</i>	<i>6,64</i>	<i>15,33</i>	<i>141,98</i>	<i>40</i>
	<i>Голубцы овощные ленивые</i>	<i>120</i>	<i>5,9</i>	<i>6</i>	<i>4,4</i>	<i>95,6</i>	<i>160</i>	<i>6,56</i>	<i>6,69</i>	<i>4,93</i>	<i>106,21</i>	<i>150</i>
	<i>Компот</i>	<i>150</i>	<i>0,42</i>	<i>0</i>	<i>187</i>	<i>85,4</i>	<i>200</i>	<i>0,56</i>	<i>0</i>	<i>27,89</i>	<i>113,79</i>	<i>241</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>35</i>	<i>6,1</i>	<i>1,05</i>	<i>36,8</i>	<i>180,3</i>	<i>40</i>	<i>7</i>	<i>1,2</i>	<i>42</i>	<i>206</i>	
Полдник	<i>Макароны с сыром</i>	<i>80</i>	<i>10,5</i>	<i>9,7</i>	<i>29,9</i>	<i>248</i>	<i>85</i>	<i>11,17</i>	<i>10,28</i>	<i>31,78</i>	<i>264</i>	<i>88</i>
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>150</i>	<i>0,15</i>	<i>0</i>	<i>9,45</i>	<i>37,8</i>	<i>200</i>	<i>0,2</i>	<i>0</i>	<i>12,6</i>	<i>50,4</i>	<i>61</i>
	<i>Итого за пятый день</i>		<i>40,14</i>	<i>42,11</i>	<i>365,74</i>	<i>1314,07</i>		<i>45,29</i>	<i>46,73</i>	<i>230,36</i>	<i>1498,38</i>	

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда (г)</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	<i>Выход блюда (г)</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	<i>№ технологической карты</i>
		<i>1-3 года</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>3-7 лет</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>
День 6												
Завтрак	<i>Каша геркулесовая молочная жидкая</i>	<i>150</i>	<i>5,7</i>	<i>8</i>	<i>22,9</i>	<i>186,6</i>	<i>200</i>	<i>6,33</i>	<i>8,9</i>	<i>25,49</i>	<i>207,38</i>	<i>93</i>
	<i>Булка пшеничная с маслом</i>	<i>30/5</i>	<i>2,3</i>	<i>4,36</i>	<i>14,62</i>	<i>108</i>	<i>30/7</i>	<i>2,3</i>	<i>4,36</i>	<i>14,62</i>	<i>108</i>	
	<i>Чай с сахаром</i>	<i>150</i>	<i>0,2</i>	<i>0</i>	<i>10</i>	<i>42</i>	<i>200</i>	<i>0,2</i>	<i>0</i>	<i>12,6</i>	<i>50,4</i>	<i>61</i>
Второй завтрак	<i>Напиток шиповника</i>	<i>150</i>	<i>0,51</i>	<i>0,21</i>	<i>14,23</i>	<i>16</i>	<i>180</i>	<i>0,61</i>	<i>0,25</i>	<i>18,67</i>	<i>19</i>	<i>28</i>
Обед	<i>Суп гречневый на м/б</i>	<i>150</i>	<i>3,8</i>	<i>3,7</i>	<i>15,5</i>	<i>107,4</i>	<i>250</i>	<i>4,7</i>	<i>4,63</i>	<i>19,32</i>	<i>134,29</i>	<i>39</i>
	<i>Капуста тушеная с мясом</i>	<i>150</i>	<i>9</i>	<i>7,5</i>	<i>7,36</i>	<i>255</i>	<i>170</i>	<i>10</i>	<i>8,2</i>	<i>10,8</i>	<i>280</i>	<i>53</i>
	<i>Компот</i>	<i>150</i>	<i>0,42</i>	<i>0</i>	<i>18,7</i>	<i>85,4</i>	<i>200</i>	<i>0,56</i>	<i>0</i>	<i>27,89</i>	<i>113,79</i>	<i>241</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>35</i>	<i>6,1</i>	<i>10,5</i>	<i>36,8</i>	<i>180,3</i>	<i>40</i>	<i>7</i>	<i>1,2</i>	<i>42</i>	<i>206</i>	
Полдник	<i>Омлет натуральный</i>	<i>65</i>	<i>5,82</i>	<i>9,02</i>	<i>1,52</i>	<i>110,54</i>	<i>65</i>	<i>5,82</i>	<i>9,02</i>	<i>1,52</i>	<i>110,54</i>	<i>110</i>
	<i>Какао с молоком</i>	<i>150</i>	<i>3,84</i>	<i>2,9</i>	<i>19,5</i>	<i>115,4</i>	<i>200</i>	<i>3,77</i>	<i>3,93</i>	<i>25,95</i>	<i>153,92</i>	<i>248</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>30</i>	<i>7,7</i>	<i>3</i>	<i>49,8</i>	<i>262</i>	<i>30</i>	<i>7,7</i>	<i>3</i>	<i>49,8</i>	<i>262</i>	
	<i>Итого за шестой день</i>		<i>45,39</i>	<i>49,19</i>	<i>210,93</i>	<i>1468,64</i>		<i>48,99</i>	<i>43,49</i>	<i>248,66</i>	<i>1645,32</i>	

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда (г)</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>Выход блюда (г)</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>№ технологической карты</i>
		<i>1-3 года</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>3-7 лет</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>
<i>День 7</i>												
Завтрак	<i>Каша молочная рисовая с маслом слив.</i>	<i>150</i>	<i>4,6</i>	<i>6</i>	<i>29,40</i>	<i>189,1</i>	<i>200</i>	<i>5,12</i>	<i>6,62</i>	<i>32,61</i>	<i>210,13</i>	<i>99</i>
	<i>Булка пшеничная с маслом сливочным</i>	<i>30/5</i>	<i>3,61</i>	<i>5,4</i>	<i>9,75</i>	<i>106</i>	<i>40/5</i>	<i>5,06</i>	<i>7</i>	<i>14,62</i>	<i>145</i>	<i>16</i>
	<i>Чай с сахаром с лимоном</i>	<i>150</i>	<i>0,06</i>	<i>0,01</i>	<i>11,5</i>	<i>46,2</i>	<i>200</i>	<i>0,07</i>	<i>0,01</i>	<i>15,31</i>	<i>61,62</i>	<i>260</i>
Второй завтрак	<i>Кефир</i>	<i>100</i>	<i>3</i>	<i>3,2</i>	<i>4</i>	<i>57</i>	<i>100</i>	<i>3</i>	<i>3,2</i>	<i>4</i>	<i>57</i>	
Обед	<i>Салат из свежей капусты, моркови</i>	<i>50</i>	<i>0,9</i>	<i>2,4</i>	<i>3</i>	<i>38,5</i>	<i>60</i>	<i>1,11</i>	<i>2,84</i>	<i>3,65</i>	<i>46,2</i>	<i>20</i>
	<i>Свекольник со сметаной</i>	<i>150</i>	<i>1,4</i>	<i>4,6</i>	<i>72,4</i>	<i>75</i>	<i>200</i>	<i>1,54</i>	<i>5,07</i>	<i>8,04</i>	<i>83,33</i>	<i>34</i>
	<i>Тефтелька рыбная</i>	<i>50</i>	<i>7,5</i>	<i>4,6</i>	<i>7,6</i>	<i>100,9</i>	<i>60</i>	<i>8,95</i>	<i>5,48</i>	<i>9,16</i>	<i>121,07</i>	<i>130</i>
	<i>Компот</i>	<i>150</i>	<i>0,42</i>		<i>18,7</i>	<i>85,4</i>	<i>200</i>	<i>0,56</i>	<i>0</i>	<i>27,89</i>	<i>113,79</i>	<i>241</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>35</i>	<i>6,1</i>	<i>1,05</i>	<i>36,8</i>	<i>180,3</i>	<i>40</i>	<i>7</i>	<i>1,2</i>	<i>42</i>	<i>206</i>	
Полдник	<i>Запеканка творожная</i>	<i>110</i>	<i>26,8</i>	<i>11,1</i>	<i>26,7</i>	<i>313,7</i>	<i>120</i>	<i>29,22</i>	<i>12,11</i>	<i>29,1</i>	<i>342,23</i>	<i>117</i>
	<i>Кофейный. напиток с молоком</i>	<i>150</i>	<i>2,1</i>	<i>2,4</i>	<i>14,8</i>	<i>89</i>	<i>200</i>	<i>2,79</i>	<i>3,19</i>	<i>19,71</i>	<i>118,69</i>	<i>253</i>
	<i>Итого за седьмой день</i>		<i>56,49</i>	<i>40,76</i>	<i>234,65</i>	<i>1281,1</i>		<i>64,42</i>	<i>46,72</i>	<i>206,09</i>	<i>1505,06</i>	

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда (г)</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	<i>Выход блюда (г)</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	<i>№ технологической карты</i>
		<i>1-3 года</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>3-7 лет</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>
<i>День 8</i>												
Завтрак	<i>Каша "Дружба" с маслом сл.</i>	<i>150</i>	<i>5,9</i>	<i>7,5</i>	<i>31,6</i>	<i>217</i>	<i>200</i>	<i>6,55</i>	<i>8,33</i>	<i>35,09</i>	<i>241,11</i>	<i>116</i>
	<i>Булка пшеничная с маслом, сыром</i>	<i>30/5/14</i>	<i>5,09</i>	<i>7</i>	<i>14,62</i>	<i>145</i>	<i>30/5/14</i>	<i>5,09</i>	<i>7</i>	<i>14,62</i>	<i>145</i>	<i>3</i>
	<i>Кофейный напиток с молоком</i>	<i>150</i>	<i>2,1</i>	<i>2,4</i>	<i>14,8</i>	<i>89</i>	<i>200</i>	<i>2,79</i>	<i>3,19</i>	<i>19,71</i>	<i>118,69</i>	<i>253</i>
Второй завтрак	<i>Кефир</i>	<i>100</i>	<i>3</i>	<i>2,5</i>	<i>4</i>	<i>213</i>	<i>100</i>	<i>3</i>	<i>2,5</i>	<i>4</i>	<i>213</i>	
Обед	<i>Салат из свеж. помидор</i>	<i>50</i>	<i>0,3</i>	<i>0,1</i>	<i>1,1</i>	<i>7,2</i>	<i>50</i>	<i>0,3</i>	<i>0,1</i>	<i>1,1</i>	<i>7,2</i>	<i>30</i>
	<i>Суп гороховый</i>	<i>150</i>	<i>1,7</i>	<i>2,8</i>	<i>9,8</i>	<i>71,1</i>	<i>200</i>	<i>1,87</i>	<i>3,11</i>	<i>10,89</i>	<i>79,03</i>	<i>36</i>
	<i>Плов из курицы</i>	<i>160</i>	<i>17</i>	<i>5,9</i>	<i>27,2</i>	<i>229,4</i>	<i>210</i>	<i>22,26</i>	<i>7,73</i>	<i>35,69</i>	<i>301</i>	<i>40</i>
	<i>Компот</i>	<i>150</i>	<i>0,42</i>	<i>0</i>	<i>18,7</i>	<i>85,4</i>	<i>200</i>	<i>0,56</i>	<i>0</i>	<i>27,89</i>	<i>113,79</i>	<i>241</i>
	<i>Хлеб ржаной</i>	<i>35</i>	<i>6,1</i>	<i>1,05</i>	<i>36,8</i>	<i>180,3</i>	<i>40</i>	<i>7</i>	<i>1,2</i>	<i>42</i>	<i>206</i>	
Полдник	<i>Суп молочный вермишелевый</i>	<i>180</i>	<i>5,9</i>	<i>8,1</i>	<i>23,5</i>	<i>168,3</i>	<i>200</i>	<i>6,58</i>	<i>9</i>	<i>26,12</i>	<i>187,04</i>	<i>94</i>
	<i>Хлеб пшеничный</i>	<i>30</i>	<i>7,7</i>	<i>3</i>	<i>49,38</i>	<i>262</i>	<i>30</i>	<i>7,7</i>	<i>3</i>	<i>49,38</i>	<i>262</i>	
	<i>Итого за восьмой день</i>		<i>55,21</i>	<i>40,35</i>	<i>231,5</i>	<i>1667,7</i>		<i>63,7</i>	<i>45,16</i>	<i>266,49</i>	<i>1873,86</i>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ технологической карты
		1-3 года	Б	Ж	У		3-7 лет	Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
День 9												
Завтрак	Каша мол. манная с маслом сл.	150	5,58	7,25	27,99	199,82	200	6,2	8,05	31,09	222,02	90
	Булка пшеничная с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	30/5	2,3	4,36	14,62	108	16
	Какао с молоком	150	2,84	2,9	19,5	115,4	200	3,77	3,93	25,95	153,92	248
Второй завтрак	Фрукты	100	0,76	0,23	14,4	42	100	0,76	0,23	14,4	42	538
Обед	Салат из свежих помидоров	50	0,5	5,08	2,3	56,96	50	0,5	5,08	2,3	56,96	18
	Щи из свежей капусты на курином б-не с картофелем	150	1,5	4,6	7,37	77,6	200	1,67	5,06	8,51	86,26	121
	Тефтели мясные с рисом(ёжики)	100	9,5	15,3	11,4	223	100	9,5	15,3	11,4	223	395
	Компот	150	0,42	0	18,7	85,4	200	0,56	0	27,89	113,79	241
	Хлеб ржаной	35	6,1	1,02	36,8	180,3	40	7	1,2	42	206	
Полдник	Выпечка домашняя	40	6,9	5,5	31,7	200,6	45	7,8	6,18	35,69	225,69	95
	Кефир	100	3	2,5	4	213	100	3	2,5	4	213	
	Итого за девятый день		39,4	48,74	188,78	1502,08		43,06	51,89	217,85	1650,64	

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход блюда (г)</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	<i>Выход блюда (г)</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Энергетическая ценность (ккал)</i>	<i>№ технологической карты</i>
		<i>1-3 года</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>3-7 лет</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>
День 10												
Завтрак	Каша мол. пшениная с маслом сл.	150	5,4	6,5	30,8	204,4	200	6,04	7,27	34,26	227,16	96
	Булка пшеничная с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	30/5	2,3	4,36	14,62	108	16
	Чай с сахаром с лимоном	150	0,06	0,01	11,5	46,2	200	0,07	0,01	15,31	61,62	260
Второй завтрак	Кефир	100	3	3,2	4	57	100	3	3,2	4	57	
Обед	Салат из свежих огурцов	50	0,36	5,04	1,5	51,08	50	0,36	5,04	1,5	51,08	15
	Суп с макаронными изделиями	150	2	2,1	15,37	89,4	200	2,26	2,29	17,46	99,27	66
	Биточки мясные	50	9,2	8,1	4,4	134,7	60	11,04	10,72	5,27	161,64	135
	Картофельное пюре	90	1,9	3,6	14	96,3	120	2,13	4,04	15,53	106,97	206
	Компот	150	0,42	0	18,7	85,4	200	0,56	0	27,89	113,79	241
	Хлеб ржаной	35	6,1	1,05	36,8	180,3	40	7	1,2	42	206	
Полдник	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	40	5,1	4,6	0,3	63	306
	Какао с молоком	150	2,84	2,9	19,5	115,4	200	3,77	3,93	25,95	153,92	248
	Хлеб пшеничный	30	7,7	3	49,8	262	30	7,7	3	49,8	262	
	Итого за десятый день		46,38	44,46	21,29	1493,18		51,33	49,65	253,89	1671,45	