

Примерное десятидневное меню с 9-10 часовым пребыванием детей на летний – весенний период
ГБОУ для детей дошкольного и младшего школьного возраста начальная школа «Гармония» п.г.т.
Безенчук Самарской области



УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБОУ НШ "Гармония" с.п.г.т.
 Безенчук В.И.Шишкина

Примерное десятидневное меню с 9-10 часовым пребыванием детей на летний весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность		Пищевые вещества						Витамин С		№ технологической карты
					белки		жиры		углеводы				
					с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет			
День 1 Завтрак:	Каша манная молочная жидкая	150\200	102	144	3,42	4,56	6,75	9	14,01	17	0	0	№ 83
	Чай с сахаром	180\200	37,2	41	0,18	0,2	0,09	0,1	9,9	11	0	0	№ 41
	Бутерброд с маслом сливочным	30\6 40\8	107,9	119,22	1,62	1,75	3,6	4,8	12	16	0	0	№ 2
	Итого за завтрак:		247,1	304,22	5,22	6,51	10,44	13,9	35,91	44	0	0	
Обед:	Суп гороховый с картофелем	150\200	132	156	4,38	6,38	5,05	6,74	16,8	22,4	2,8	3,2	№90
	Плов из говядины	170\200	140	287	9,89	9,01	10,01	12,78	4,58	5,39	0,37	0,43	№ 46
	Компот из с\ф	150\200	54,9	111,8	0,1	0,15	0	0	12,1	16,4	0,3	0,36	№ 11
	Хлеб пшеничный	60\80	128,7	171,6	3,65	4,87	1,28	1,71	25,1	33,5	0	0	№ 137
	Хлеб ржаной	40\50	59,4	74,25	1,44	1,8	0,36	0,45	12,48	15,6	0	0	№ 12
	Итого за обед:		515	800,65	19,46	22,21	16,7	21,68	71,06	93,29	3,47	3,99	
Полдник:	Растегаи с рыбой	70\80	127,9	149,3	4,5	5,3	5,1	6	21,7	25,3	1,19	1,39	№181
	Чай с сахаром	180\200	37,2	41	0,18	0,2	0,09	0,1	9,9	11	0	0	№ 41
	Итого за полдник:		165,1	190,3	4,68	5,5	5,19	6,1	31,6	36,3	1,19	1,39	
	Итого за первый день:		927,2	1295,17	29,36	34,22	32,33	41,68	138,57	173,59	4,66	5,38	

Примерное десятидневное меню с 9-10 часовым пребыванием детей на летний весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность		Пищевые вещества						Витамин С		№ технологической карты
					белки		жиры		углеводы		с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	
					с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет			
		ясли\сад	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	
День 3 Завтрак:	Каша рисовая молочная	150\200	146	156	4,6	6,14	5,8	7,59	30,5	39,09	0,46	0,6	№ 52
	Кофейный напиток с молоком	150\200	83,85	118	2,37	3,03	2	2,65	11,96	15,7	0,48	0,43	№ 3
	Бутерброд с маслом сливочным	30\6 40\8	107,9	119,22	1,62	1,75	3,6	4,8	12	16	0	0	№ 2
	Итого за завтрак:		337,75	393,22	8,59	10,92	11,4	15,04	54,46	70,79	0,94	1,03	
Обед:	Суп с клецками на курином бульоне	150\200	100,81	114,24	3,83	5,11	3,84	6,95	15,48	16,64	3,5	3,9	№ 45
	Овощное рагу с мясом	130\180	164,77	228,15	13,78	18,99	15,47	21,52	12,87	17,82	7,28	10,08	№ 17
	Компот из с\ф	150\200	54,9	111,8	0,1	0,15	0	0	12,1	16,4	0,3	0,36	№ 11
	Хлеб пшеничный	30\40	79,6	106,14	2,01	2,64	0,27	0,36	11,6	15,4	0,06	0,08	№ 17
	Хлеб ржаной	40\50	87	109	3,3	26,89	0,6	0,75	16,7	20,9	0	0	№80
Итого за обед:		487,08	669,33	23,02	53,78	20,18	29,58	68,75	87,16	11,14	14,42		
Полдник:	Ватрушка с творогом	70\80	206,5	236	7,33	8,38	7,63	8,72	23,18	26,49	0,003	0,004	№ 41
	Кисель	150\200	74,6	99,47	0	0	0	0	19,6	27	0,36	0,39	№ 48
Итого за полдник:		281,1	335,5	7,33	8,38	7,63	8,72	42,78	53,49	0,363	0,394		
Итого за третий день:		1105,93	1398,02	38,94	73,08	39,21	53,34	165,99	211,44	12,443	15,844		

Примерное десятидневное меню с 9-10 часовым пребыванием детей на летний весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность		Пищевые вещества						Витамин С		№ технологическ ой карты	
			с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	белки		жиры		углеводы		с 1до 3х лет	с 3х до 7лет		
					с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет				
		ясли\сад												
День 5 Завтрак:	Каша гречневая молочная	150\200	158,7	181	4,20	4,6	5,7	7,6	8,02	10,7	0,57	0,74	№ 89	
	Кофейный напиток с молоком	150\200	83,85	118	2,37	3,03	2	2,65	11,96	15,7	0,48	0,43	№ 3	
	Бутерброд с маслом сливочным	30\6 40\8	107,9	119,22	1,62	1,75	3,6	4,8	12	16	0	0	№ 2	
	Итого за завтрак:		350,45	418,22	8,19	9,38	11,3	15,05	31,98	42,4	1,05	1,17		
Обед:	Суп крестьянский с крупой	150\200	67,04	89,39	1,26	1,68	3,45	4,61	6,87	9,16	6,66	8,88	№ 27	
	Суфле из отварного мяса запеченное	65\80	174,96	215,34	11,81	14,54	12,48	15,36	3,69	4,54	0,06	0,07	№ 114	
	Винегрет овощной	40\60	50,8	76,77	0,5	0,76	4,08	6,12	2,90	4,4	0,65	0,98	№ 292	
	Соус томатный с маслом сливочным	20\20	26,8	26,8	1,4	1,4	1,12	1,12	3	3	10,08	10,08	№ 9	
	Компот из с\ф	150\200	54,9	111,8	0,1	0,15	0	0	12,1	16,4	0,3	0,36	№ 11	
	Хлеб пшеничный	60\80	128,7	171,6	3,65	4,87	1,28	1,71	25,1	33,5	0	0	№ 137	
	Хлеб ржаной	40\50	59,4	74,25	1,44	1,8	0,36	0,45	12,48	15,6	0	0	№ 12	
Итого за обед:		562,6	765,95	20,16	25,2	22,77	29,37	66,14	86,60	17,75	20,37			
Полдник:	Вафли	60\70	210	245	1,68	1,96	1,98	2,31	46,38	54,11	0	0	№ 607	
	Снежок	150\180	120,3	144,36	4,2	5,04	3,75	4,5	16,5	19,8	0,75	0,9	№ 420	
Итого за полдник:		330,3	389,36	5,88	7	5,73	6,81	62,88	73,91	0,75	0,9			
Итого за пятый день:		1243,35	1573,53	34,23	41,58	39,8	51,23	161	202,91	19,55	22,44			

Примерное десятидневное меню с 9-10 часовым пребыванием детей на летний весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда ясли\сад	Энергетическая ценность		Пищевые вещества (белки, жиры, углеводы)						Витамин С		№ технологической карты
			Энергетическая ценность		белки		жиры		углеводы		Витамин С		
			с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	
День 7 Завтрак:	Каша молочная кукурузная жидкая	150\200	24,3	201,5	5,58	7,44	5,06	4,65	3,5	32,47	0,21	0,28	№ 176
	Кофейный напиток с молоком	150\200	83,85	118	2,37	3,03	2	2,65	11,96	15,7	0,48	0,43	№ 3
	Бутерброд с маслом и сыром	30\6\8 40\8\12	180	215	3,78	5,04	8,4	9,2	13	16	0,05	0,07	№ 20
	Итого за завтрак:		288,15	534,5	11,73	15,51	15,46	16,5	28,46	64,17	0,74	0,78	
Обед:	Суп крестьянский с крупой	150\200	67,04	89,39	1,26	1,68	3,45	4,61	6,87	9,16	6,66	8,88	№ 27
	Каша гречневая рассыпчатая	130\150	200	295	4,18	4,83	3,85	4,45	60,01	71,25	0	0	№ 76
	Бефстроганов из отварного мяса	120\160	180,66	248	12,38	16,8	12,43	16,6	3,29	4,47	0,01	0,013	№ 64
	Компот из с\ф	150\200	54,9	111,8	0,1	0,15	0	0	12,1	16,4	0,3	0,36	№ 11
	Хлеб пшеничный	60\80	128,7	171,6	3,65	4,87	1,28	1,71	25,1	33,5	0	0	№ 137
	Хлеб ржаной	40\50	87	109	3,3	26,65	0,6	0,75	16,7	20,9	0	0	№80
Итого за обед:		993,5	1024,79	24,87	54,98	21,61	28,12	124,07	155,68	6,97	9,253		
Полдник:	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150\20 180\20	275,2	330,3	14,48	17,37	12,25	13,7	29	34,8	1	1,2	№ 15
	Чай с сахаром	150\180	0,27	0,34	0	0	0	0	8,9	11	0,27	0,34	№ 74
Итого за полдник:		275,47	330,6	14,48	17,37	12,25	13,7	37,9	45,8	1,27	1,54		
Итого за седьмой день:		1557,12	1889,9	51,08	87,86	49,32	58,32	190,43	265,65	8,98	11,573		

Примерное десятидневное меню с 9-10 часовым пребыванием детей на летний весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность		Пищевые вещества						Витамин С		№ технологической карты
					белки		жиры		углеводы				
					с 1 до 3х лет	с 3х до 7 лет	с 1 до 3х лет	с 3х до 7 лет	с 1 до 3х лет	с 3х до 7 лет			
День 9 Завтрак:	Каша пшеничная	150\200	182,8	243,7	5,57	7,26	5,44	7,26	27,29	36,39	5,57	7,42	№ 305
	Кофейный напиток с молоком	150\200	83,85	118	2,37	3,03	2	2,65	11,96	15,7	0,48	0,43	№ 3
	Бутерброд с маслом и сыром	30\6\8 40\8\12	180	215	3,78	5,04	8,4	9,2	13	16	0,05	0,07	№ 20
	Итого за завтрак:		446,65	576,7	11,72	15,33	15,84	19,11	52,25	68,09	6,1	7,92	
Обед:	Суп картофельный с макаронными изделиями на	150\200	68,21	90,6	2,4	3,2	2,07	2,3	20,92	25,09	6,6	7,92	№ 78
	Жаркое по домашнему	150\200	217	353	8,03	9,32	9,23	10,86	24	28,56	0,52	0,8	№ 35
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60\100	44,52	74,2	0,59	0,98	3,69	6,15	2,24	3,73	10,06	16,76	№15
	Компот из с\ф	150\200	54,9	111,8	0,1	0,15	0	0	12,1	16,4	0,3	0,36	№ 11
	Хлеб пшеничный	30\40	64,3	85,8	1,82	2,43	0,64	0,85	12,55	16,7	0	0	№ 137
	Хлеб ржаной	40\50	59,4	74,25	1,44	1,8	0,36	0,45	12,48	15,6	0	0	№ 12
Итого за обед:		552,85	789,65	14,38	17,88	15,99	20,61	84,29	106,08	17,48	25,84		
Полдник:	Суфле рыбное	80\100 150\9	94,4	118	12,8	16	3,84	4,8	2,08	2,6	0,32	0,4	№ 341
	Чай с сахаром	180\12	30	43	0	0	0	0	8,98	11,98	0	0	№ 74
	Хлеб пшеничный	30\40	64,3	85,8	1,82	2,43	0,64	0,85	12,55	16,7	0	0	№ 137
Итого за полдник:		188,7	128,8	14,62	18,43	4,48	5,65	23,61	31,28	0,32	0,4		
Итого за девятый день:		1188,2	1495,15	40,72	51,64	36,31	45,37	160,15	205,45	23,9	34,16		

Примерное десятидневное меню с 9-10 часовым пребыванием детей на летний весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность		Пищевые вещества (белки, жиры, углеводы)						Витамин С		№ технологической карты
					белки		жиры		углеводы				
					с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет			
День 2 Завтрак:	Каша вязкая ячневая молочная	150\200	153	204	4,98	6,64	5,69	7,59	21,1	28,13	1,46	1,95	№49
	Какао с молоком	150\200	89,1	118,8	3,1	4,1	2,6	3,5	13	17,33	0,36	0,4	№ 19
	Бутерброд с маслом сливочным	30\6 40\8	107,9	119,22	1,62	1,75	3,6	4,8	12	16	0	0	№ 2
	Итого за завтрак:		350	442,02	9,7	12,49	11,89	15,89	46,1	61,46	1,82	2,35	
Обед:	Щи из капусты с картофелем со сметаной	150\200	57,3	136	1,26	1,38	6,01	7,2	14,65	13,4	8,52	9,3	№ 34
	Тефтели крупные	100\180 120\4	82,6	99,6	6,8	8,5	9	12	9,1	15,20	1,45	1,59	№ 22
	Пюре из гороха с маслом	150\5	47,4	59,43	23,33	29,23	3,76	4,7	3,76	4,7	0	0	№ 138
	Компот из с\ф	150\200	54,9	111,8	0,1	0,15	0	0	12,1	16,4	0,3	0,36	№ 11
	Хлеб пшеничный	30\40	64,3	85,8	1,82	2,43	0,64	0,85	12,55	16,7	0	0	№ 137
	Хлеб ржаной	40\50	59,4	74,25	1,44	1,8	0,36	0,45	12,48	15,6	0	0	№ 12
Итого за обед:		365,9	566,88	34,75	43,49	19,77	25,2	64,64	82,00	10,27	11,25		
Полдник:	Рыба тушеная в сметанном соусе	70\18 80\20	121,62	138,2	10,74	12,2	5,72	6,5	48,58	55,2	1,98	2,23	№ 92
	Хлеб пшеничный	30\40	64,3	85,8	1,82	2,43	0,64	0,85	12,55	16,7	0	0	№ 137
	Чай с сахаром	180\200	37,2	41	0,18	0,2	0,09	0,1	9,9	11	0	0	№ 41
Итого за полдник:		158,82	179,2	10,92	12,4	5,81	6,6	58,48	66,2	1,98	2,23		
Итого за второй день:		874,72	1188,1	55,37	68,38	37,47	47,69	169,22	209,66	14,07	15,83		

Примерное десятидневное меню с 9-10 часовым пребыванием детей на летний весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность		Пищевые вещества						Витамин С		№ технологической карты
					белки		жиры		углеводы				
					с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет			
День 4 Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	150\200	158,2	211	5	6,7	7,2	9,7	18,3	24,4	1,91	2,3	№ 77
	Какао с молоком	150\200	89,1	118,8	3,1	4,1	2,6	3,5	13	17,33	0,36	0,4	№ 19
	Бутерброд с маслом сливочным	30\6 40\8	107,9	119,22	1,62	1,75	3,6	4,8	12	16	0	0	№ 2
	Итого за завтрак:		355,2	449,02	9,72	12,55	13,4	18	43,3	57,73	2,27	2,7	
Обед:	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясо костном бульоне	150\200	68,21	90,6	2,4	3,2	2,07	2,3	20,92	25,09	6,6	7,92	№ 78
	Бефстроганов из отварного мяса	120\160	180,66	248	12,38	16,8	12,43	16,6	3,29	4,47	0,01	0,013	№ 64
	Макаронные изделия отварные	120\150	67,3	98	2,6	3,2	4,43	5,5	9	11,5	8,24	10,3	№ 87
	Компот из с\ф	150\200	54,9	111,8	0,1	0,15	0	0	12,1	16,4	0,3	0,36	№ 11
	Хлеб пшеничный	30\40	79,6	106,14	2,01	2,64	0,27	0,36	11,6	15,4	0,06	0,08	№ 17
	Хлеб ржаной	40\50	87	109	3,3	22,79	0,6	0,75	16,7	20,9	0	0	№ 80
Итого за обед:		537,67	763,54	22,79	48,78	19,8	25,51	73,61	93,76	15,21	18,673		
Полдник:	Омлет натуральный	150\200	149	177,52	9,7	12,94	10,04	12,6	1,14	3,06	0,12	0,16	№ 60
	Хлеб пшеничный	30\40	79,6	106,14	2,01	2,64	0,27	0,36	11,6	15,4	0,06	0,08	№ 17
	Горох зеленый отварной	50\60	53	64	1,9	2,4	3,5	4,32	03.сен	4,8	3,9	4,9	№ 59
	Чай с сахаром	180\200	37,2	41	0,18	0,2	0,09	0,1	9,9	11	0	0	№ 41
Итого за полдник:		318,8	388,66	13,79	18,18	13,9	17,38	45560,64	34,26	4,08	5,14		
Итого за четвертый день:		1211,67	1601,22	46,3	79,51	47,1	60,89	45677,55	185,75	21,56	26,513		

Примерное десятидневное меню с 9-10 часовым пребыванием детей на летний весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность		Пищевые вещества						Витамин С		№ технологической карты
					белки		жиры		углеводы				
					с 1 до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1 до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1 до 3х лет	с 3х до 7лет			
День 6 Завтрак:	Вермишель отварная с маслом и сахаром	130\180	208	403,2	4,33	8,36	3,7	7,97	33,15	64,15	0	0	№ 142
	Чай с сахаром	150\180	0,27	0,34	0	0	0	0	8,9	11	0,27	0,34	№ 74
	Бутерброд с маслом и сыром	30\6\8 40\8\12	180	215	3,78	5,04	8,4	9,2	13	16	0,05	0,07	№ 20
	Итого за завтрак:		388,27	618,54	8,11	13,4	12,1	17,17	55,05	91,15	0,32	0,41	
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150\200	57,3	136	1,26	1,38	6,01	7,2	14,65	13,4	8,52	9,3	№ 34
	Плов из говядины	170\200	140	287	9,89	9,01	10,01	12,78	4,58	5,39	0,37	0,43	№ 46
	Огурец соленый	20\50	2,2	5,5	0,16	0,4	0,02	0,05	0,34	0,85	2	2,5	№ 44
	Компот из с\ф	150\200	54,9	111,8	0,1	0,15	0	0	12,1	16,4	0,3	0,36	№ 11
	Хлеб пшеничный	60\80	128,7	171,6	3,65	4,87	1,28	1,71	25,1	33,5	0	0	№ 137
	Хлеб ржаной	40\50	59,4	74,25	1,44	1,8	0,36	0,45	12,48	15,6	0	0	№ 12
Итого за обед:		442,5	786,15	16,5	17,61	17,68	22,19	69,25	85,14	11,19	12,59		
Полдник:	Булочка дорожная	50\50	67,98	67,98	0,61	0,61	0,61	0,61	15,4	15,4	4	4	№ 58
	Кисель	150\200	74,6	99,47	0	0	0	0	19,6	27	0,36	0,39	№ 48
	Итого за полдник:		142,58	167,45	0,61	0,61	0,61	0,61	35	42,4	4,36	4,39	
Итого за шестой день:		973,35	1572,14	25,22	31,62	30,39	39,97	159,3	218,69	15,87	17,39		

Примерное десятидневное меню с 9-10 часовым пребыванием детей на летний весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность		Пищевые вещества						Витамин С		№ технологической карты	
			с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	белки		жиры		углеводы		с 1до 3х лет	с 3х до 7лет		
		ясли\сад	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет		
День 8 Завтрак:	Каша пшенная	150\200	157,7	203	3,23	4,65	4,8	6,48	32,1	38,2	0,93	1,3	№ 177	
	Какао с молоком	150\200	89,1	118,8	3,1	4,1	2,6	3,5	13	17,33	0,36	0,4	№ 19	
	Бутерброд с маслом и сыром	30\6\8												
		40\8\12	180	215	3,78	5,04	8,4	9,2	13	16	0,05	0,07	№ 20	
Итого за завтрак:			426,8	536,8	10,11	13,79	15,8	19,18	58,1	71,53	1,34	1,77		
Обед:	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150\200	95,74	115	3,38	4,51	2,95	4,07	10,18	12,4	5,45	6	№ 63	
	Котлета рубленая	60\80	74,28	99,04	5,95	7,93	6	8	7,28	8,02	0,63	0,88	№ 8	
	Макаронные изделия отварные	120\150	67,3	98	2,6	3,2	4,43	5,5	9	11,5	8,24	10,3	№ 87	
	Соус томатный с маслом сливочным	20\20	26,8	26,8	1,4	1,4	1,12	1,12	3	3	10,08	10,08	№ 9	
	Компот из с\ф	150\200	54,9	111,8	0,1	0,15	0	0	12,1	16,4	0,3	0,36	№ 11	
	Хлеб пшеничный	30\40	64,3	85,8	1,82	2,43	0,64	0,85	12,55	16,7	0	0	№ 137	
	Хлеб ржаной	40\50	59,4	74,25	1,44	1,8	0,36	0,45	12,48	15,6	0	0	№ 12	
Итого за обед:			442,72	610,69	16,69	21,42	15,5	19,99	66,59	83,62	24,7	27,62		
Полдник:	Яйцо отварное	40\40	49,6	49,6	3,1	3,1	1,9	1,9	0,1	0,1	0	0	№ 13	
	Хлеб пшеничный	30\40	64,3	85,8	1,82	2,43	0,64	0,85	12,55	16,7	0	0	№ 137	
	Икра кабачковая	40\50	47	56	0,8	1	3,3	3,8	3,8	4,5	0	0	№ 39	
	Чай с сахаром	150\180	0,27	0,34	0	0	0	0	8,9	11	0,27	0,34	№ 74	
Итого за полдник:			161,17	191,74	5,72	6,53	5,84	6,55	25,35	32,3	0,27	0,34		
Итого за восьмой день:			1030,69	1339,23	32,52	41,74	37,14	45,72	150,04	187,45	26,31	29,73		

Примерное десятидневное меню с 9-10 часовым пребыванием детей на летний весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность		Пищевые вещества						Витамин С		№ технологической карты
					белки		жиры		углеводы				
					с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет	с 1до 3х лет	с 3х до 7лет			
День 10 Завтрак:	Каша рисовая молочная	150\200	146	156	4,6	6,14	5,8	7,59	30,5	39,09	0,46	0,6	№ 52
	Какао с молоком	150\200	89,1	118,8	3,1	4,1	2,6	3,5	13	17,33	0,36	0,4	№ 19
	Бутерброд с маслом сливочным	30\6 40\8	107,9	119,22	1,62	1,75	3,6	4,8	12	16	0	0	№ 2
	Итого за завтрак:		343	394,02	9,32	11,99	12	15,89	55,5	72,42	0,82	1	
Обед:	Свекольник , с мясом и сметаной	150\200	87,08	116,11	2,53	3,38	3,9	5,2	8,27	11,03	5,97	7,97	№ 302
	Капуста тушенная с мясом говядины	150\200	142	203	5,02	7,68	4,8	5,4	13,6	18,14	30	33	№ 56
	Компот из с\ф	150\180	67,5	81	0,36	0,43	0	0	17,85	24,42	0,3	0,36	№ 80
	Хлеб пшеничный	60\80	128,7	171,6	3,65	4,87	1,28	1,71	25,1	33,5	0	0	№ 137
	Хлеб ржаной	40\50	87	109	3,3	4,1	0,6	0,75	16,7	20,9	0	0	№ 136
	Итого за обед:		512,28	680,71	14,86	20,46	10,58	13,06	81,52	107,99	36,27	41,3	
Полдник:	Печенье	60\70	56,04	93,4	0,7	1,17	1,99	3,32	8,17	13,62	0	0	№ 66
	Йогурт	100\150	60	90	3,43	5,15	2,67	4,01	5,8	8,7	0,9	1,08	№ 73
	Итого за полдник:		116,04	183,4	4,13	6,32	4,66	7,33	13,97	22,32	0,9	1,08	
Итого за десятый день:			971,32	1258,13	28,31	38,77	27,24	36,28	150,99	202,73	37,99	43,4	
Итого за весь период:			13,366	17,352	425,23	584,07	487,3	598,24	2080,83	2590,87	401	496	
Среднее значение за период:			1336	1735	42	58	48	59,8	208	259	40	49,6	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			104,70%	103,70%	100%	104,00%	101%	100%	105%	98%	95%	99%	