

«Утверждаю»
Заведующий БДОУ г. Омска
«Центр развития ребенка-детский сад № 122
И. В. Пальчик
«01»Февраля 2025 г.

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ БДОУ г. ОМСКА «Центр развития ребенка-детский сад №122»



г. Омск, 2025 г.

1-я неделя: Понедельник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер Рецептуры
			Б	Ж	Уг.			
Завтрак	Омлет натуральный	100/130	7,96/9,14	6,2/7,39	1,03/1,36	131/158	0	215
	Икра кабачковая	50/60	0,95/1,04	5,45/5,94	5,15/6,62	55,5/61,4	3,5/4,2	Готовый прод
	Бутерброд с маслом	30/6 40/8	2,448	7,552	14,62	136	0	1
	Кофейный напиток с сахаром и молоком	1 80/200	2,34/2,8	1,99/2,39	18,64/22,76	90/104	0,98/1,17	395
Итого за завтрак:			13,73/15,98	16,84/18,23	37,71/49,6	307,75/379,25	4,55/5,46	
2 Завтрак	Сок	200	0,116		20,18	86,2	12,4	Гот прод
Обед								
	Салат из консервир кукурузы	30/50	0,65/0,98	-	4,24/6,37	54/80,96	-	33
	Рассольник «Ленинградский»	150/200	1,26/1,68	3,07/4,1	9,96/13,28	72,45/96,6	4,53/6,04	76
	Плов с мясом птицы	150/180	10,608/14,144	6,816/9,088	15,036/20,048	264/318,67	15,024/20,032	304
	Кисель плодово ягодный	150/180	0,75/0,9	-	15,15/18,18	64/76,8	10,5/11	378
	Хлеб урожайный	40/50	2,4/3	0,4/0,5	17,73/22,17	75,6/94,5	0	
Итого за обед:			15,74/20,7	10,28/13,69	62,11/80,04	630,05/767,53	21,05/37,07	
Полдник	Булочка школьная	60/70	2,32	0,24	20,08	192	0,01	474
	Чай с сахаром	150/180	4,58/5,49	4,08/4,9	7,58/9,09	85/102	2,06/2,47	392
Итого за полдник:			7,5/8,41	4,87/5,59	43,11/44,62	346/363	9,57/9,98	
Ужин	Макароны отварные с маслом с тертым сыром	150/200	2,9/3,6	7,075/8,24	17,84/18,96	138,85	14,84	206
	чай с сахаром	180/200	0,054/0,074	0,018/0,02	8,388/9,67	33,606	0,018	392
	Хлеб пшеничный	30/40	1,84/2,31	0,64/0,74	12,56/14,06	64,33	0	
Итого за ужин:			4,59/5,28	6,73/7,85	36,79/47/31	226,79/306,09	12,86	
итого за 1 день:			67,76/65,08	56,72/52,24	206,72/244,05	1493,75/1886,67	54,59/64,67	

1-я неделя: Вторник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер Рецептуры
			Б	Ж	Уг.			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150/200	4.53/6.04	4.2/5.6	13.68/18.24	110.7/147.6	0,69/0,92	93
	Бутерброд с маслом	30/10 40/10	2,448	7,552	14,62	136	-	1
	Кофейный напиток с сахаром	180/200	3,15/3,67	2,72/3,19	13/15,82	89/107	1,2/1,43	395
Итого за завтрак:			10,2/13,19	9,52/12,41	50,2/66	328,05/430,46	1,58/1,94	
2 Завтрак Ясли Фруктов пюре	Фрукт	100	0,6	0,45	15,45	69	7,5	368
Обед								
	Салат из моркови с кураг	30/50	0,06/0,1	0	0,12/0,2	0,99/1,65	0,39/0,65	42
	Щи из квашеной капусты	150/200	3,336/4,48	1,81/2,42	9,4/12,54	67,35/89,8	6,7/8,94	80
	Азу с картофелем	150/200	5/7,2	9,3/12,7	26/35,4	98,9/118,6	4,8/6,3	274
	Компот из сухофруктов+ вит. «С»	150/180	0,33/0,396	0,015/0,018	20,82/29,984	84,75/101,7	0,3/0,36	376
	Хлеб урожайный	40/50	2,4/3	0,4/0,5	17,73/22,17	75,6/94,5	0	
Итого за обед:			20,17/27,2	10,9/14,84	69,03/91,87	446,49/578,98	20,31/25,86	
Полдник	Пряник	30/45	4,21	4,81	33,31	393	0,012	Г.П
	Чай	150/200	2,94/3,27	2,32/2,86	11,8/13,86	74/96,54	1/1,25	392
Итого за полдн			4,96/5,11	4,81/4,81	48,46/51,49	3977/469,8	10,51/11,01	
Ужин								
	Овощное рагу	150/200	14,2/15,25	5,6/6,21	9,39/10,03	134/162	14,15	137
	Чай с сахаром	180/200	0,054/0,06	0,018/0,02	8,388/9,03	33,606/45,21	0,018	392
	Хлеб пшеничный	30/40	1,84/2,01	0,64/0,74	12,56/13,26	64,33/82,42	0	Г.род
Итого за ужин:			7,15/9,14	13,56/14,74	45,64/59/87	333,65/429,32	12,3	
Итого за 2 день			49,33/73,65	38,23/57,62	227,69/285	1513,54/1962,89	32,4/51,11	

1-я неделя: Среда

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	Номер Рецептуры
			Б	Ж	Уг.			
Завтрак	Каша геркулесовая вязкая с сахаром и маслом	150/200	6,12/8,16	7,38/9,84	26,7/35,6	198/264	0,38/0,5	168
	Бутерброд с маслом и сыром	30/4/12 35/6/16	2,448	7,552	14,62	136	-	3
	Кофейный напиток с сахаром	150/180	0,045/0,054	0,015/0,018	6,99/8,388	28,005/33,606	0,015/0,018	394
Итого за завтрак:			8,62/10,66	14,95/17,41	48,31/58,61	392/493,61	0,395/0,518	368
2 Завтрак	Фрукт	110/110	4,58/5,49	4,1/4,9	8/9	106,2/130		
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	150/200	1,64/2,18	3,57/4,76	8,21/10,94	71,55/95,4	10,67/14,22	81
	Тефтели рыбные	60/80	3,39/4,07	3,765/4,51	4,29/5,14	64,585/77,5	0,19/0,23	255
	Винегрет овощной	100/130	1,98/2,97	3,71/5,56	9,49/14,23	79/118,5	16,37/24,55	45
	Компот из сухофруктов	150/180	0,12/0,14	0,12/0,14	17,91/21,49	73,2/87,84	1,29/1,54	376
	Хлеб урожайный	40/50	2,4/3	0,4/0,5	17,73/22,17	75,6/94,5	0	
Итого за обед:			10,42/13,85	13,13/18,07	59,51/77,1	489,02/615,54	31,82/46,04	
Полдник	Сдоба обычная	50/60	1,5/2,25	2,36/3,54	14,88/22,32	87,2/130,8	0	474
	Чай с лимоном	180/200	0,6	0,45	15,45	69	7,5	393
Итого за полдник			6,68/9,34	6,89/8,89	37,91/46,86	271,2/391,8	9,56/9,97	
	Картофель запеченный в смет соусе	120/150	12,42/14,97	8,52/10,03	2,54/3,04	180/209	1,02	151
Ужин	Салат из свежих огурцов	30/40	1,17/2,06	5,01/6,08	7,57/8,65	51,6/68	12	13
	Чай с сахаром	200	0,054/0,65	0,018/0,021	8,39/9,32	33,6/41	0,018	392
	Хлеб пшеничный	40	1,84/2,06	0,64/0,74	12,56/13,26	64,33/75	0	
Итого за 3 день:			42,72/49,53	44,97/54,76	165,73/214,58	14446,22/1907	41,78/69,57	

1-я неделя: Четверг

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	Номер рецептуры
			Б	Ж	Уг.			
Завтрак	Каша пшеничная жидкая с маслом и сахаром	150/200	5,208/7,06	6,16/8,36	24,64/33,44	174,72/237,12	0,378/0,513	185
	Бутерброд с маслом	30/6 40/8	2,448	7,552	14,62	136	-	1
	Чай с сахаром	180/200	2,34/2,8	1,99/2,39	10,64/12,76	70/84	0,98/1,17	392
Итого за завтрак:			10/12,31	15,7/18,3	49,9/60,82	380,72/457,12	1,36/1,68	
2 Завтрак	Кисломолочный продукт	150	0,6	0,45	15,45	69	7,5	401
Обед								
	Салат из соленых огурцов с луком	30/50	0,65/0,98	-	4,24/6,37	54/80,96	-	19
	Борщ вегетарианский	150/200	3,07/4,1	3,21/4,28	9,67/12,9	79,95/106,6	3,49/4,66	59
	Запеканка картофельная с печенью	135/190	10,03/14,12	7,41/10,43	22,98/32,34	199,13/280,25	20,09/28,27	291
	Соус сметанный	15/30	0,26/0,52	0,75/1,5	1,05/2,1	12,01/24,02	0,2/0,4	354
	Компот из кураги + вит. «С»	150/180	0,33/0,396	0,015/0,018	20,82/29,984	84,75/101,7	0,3/0,36	380
	Хлеб урожайный	40/50	2,4/3	0,4/0,5	17,73/22,17	75,6/94,5	0	
Итого за обед:			17,01/23,12	11,79/16,73	76,49/105,86	505,44/688,03	24,08/33,69	
Полдник	Булочка «Российская»	50/70	6,54	3,03	24,79	153	0,09	483
	Чай с молоком	150/180	4,58/5,49	4,08/4,9	7,58/9,09	85/102	2,06/2,47	394
Итого за полдник:			11,72/12,63	7,71/8,53	47,07/48,58	304/321	5,45/5,86	
Ужин	Омлет с сыром	130/160	10,2,38/14,036	13,34/14,08	30,28/39,74	290,66/320	0,18	216
	чай с сахаром	180/200	0,054/0,074	0,018/0,021	8,388/9,36	33,606/41,32	0,018	392
	Хлеб пшеничный	30/40	/1,84/2,46/	0,86/0,96	16,74/18	85,72/90	0	
Итого за Ужин:			14,89/16,03	14,22/15,98	55,41/64,21	480/600	0,198	
Итог за 4 день			56,73/69,95	48,2/59,78	243,46/290,67	1490,16/1906,15	30,89/41,43	

1-я неделя: Пятница

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер Рецептуры
			Б	Ж	Уг.			
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	150/200	26,31	18,08	22,73	372,5	0,36	237
	Батон нарезной	30/35	2,448	7,552	14,62	136		1
	Чай с лимоном	180/200	0,045/0,054	0,015/0,018	6,99/8,388	28,005/33,606	0,015/0,018	393
Итого за завтрак:			22,94/28,82	15,12/18,96	40,13/47,86	388,74/491,83	0,31/0,38	
2 Завтрак	Фрукт	100	0,116		20,18	86,2	12,4	
Обед	Салат из отварной свеклы	30/50	0,06/0,1	0	0,12/0,2	0,99/1,65	0,39/0,65	33
	Суп картофельный с рыбой	150/200	1,05/1,4	2,92/3,9	5,08/6,78	50,85/67,8	11,08/14,78	87
	Биточки куринные	50/70	8,98/14,97	2,68/4,47	5,84/9,73	82,99/138,33	1,83/3,05	306
	Г-р Каша рассыпчатая гречневая	100/130	2,04/2,45	3,2/3,84	13,63/16,36	91,5/109,8	12,11/14,53	313
	Компот из сушёных фруктов + вит. «С»	150/180	0,33/0,396	0,015/0,018	20,82/29,984	84,75/101,7	0,3/0,36	376
	Хлеб урожайный	40/50	2,4/3	0,4/0,5	17,73/22,17	75,6/94,5	0	
Итого за обед:			14,86/22,32	9,22/12,73	45,22/85,22	486,68/613,78	25,71/33,37	
Полдник	Вафли	25/50	0,44/1,17	0,5/1,33	11,63/31	53,13/141,7	0	
	Молоко	180/200	4,58/5,49	4,08/4,9	7,58/9,09	85/102	2,06/2,47	400
Итого за полдник			5,02/6,66	4,58/6,23	19,21/40,09	158,13/343,7	2,06/2,47	
Ужин								
	Пироги с картофелем	130/160	0,98/1,06	2,51/3,02	5,28/6,23	47,85/54	2,86	453
	Чай с сахаром	180/200	/0,054/0,074	0,018/0,02	8,388/10,21	33,606/41	0,018	
Итого за ужин:			14,89/15,96	15,82/17,41	28,47/35	316,12/398	2,9	
Итого за 5 день:			57,82/72,69	44,92/53,74	149,56/209,64	1408/1855,43	28,08/39,12	

2-я неделя: Понедельник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	Уг.			
Завтрак	Каша ячневая вязкая с маслом и сахаром	150/200	3,27/4,36	0,43/0,58	0,36/0,48	105,75/141	0	168
	Бутерброд с маслом	40/10	2,448	7,552	14,62	136	-	1
	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,34/2,8	1,99/2,39	10,64/12,76	70/84	0,98/1,17	395
Итого за завтрак:			8,06/9,61	9,97/10,52	25,62/27,86	311,75/361	0,98/1,17	
2 Завтрак	Сок	200	0,116		20,45	86	12,5	Гот прод
Обед								
	Салат витаминный	30/50	1,49	2,65	4,24	54	5,5	10
	Суп с макаронными изделиями	150/200	3,44/4,5	2,69/3,51	8,03/10,5	70,2/91,8	5,82/7,61	82
	Котлета куринная	50/70	9,43/12,57	9,64/12,86	9,97/13,3	163,99/218,66	0,49/0,66	307
	Г-р Рис отварной	100/130	4,58/5,73	3,24/4,06	20,6/25,76	130/162,5	0	165
	Компот из сухофруктов + вит. «С»	150/180	0,33/0,396	0,015/0,018	20,82/29,984	84,75/101,7	0,3/0,36	376
	Хлеб урожайный	40/50	2,4/3	0,4/0,5	17,73/22,17	75,6/94,5	0	
Итого за обед:			25,05/33,03	22,01/30,02	81,43/108,15	509,65/701,99	7,2/9,58	
Полдник								
	Сдоба обыкновенная	50/70	3,88	2,36	26,15	141	0	466
	Молоко	150/180	4,58/5,49		7,58/9,09	85/102	2,06/2,47	400
Итого за полдник:			8,46/9,37	6,44/7,26	33,73/35,24	206/243	2,06/2,47	
Ужин								
	Филе сельди	30/50	9/12	10/13	9,87/12,67	153/179		Гот.прод
	Пюре картофельное	120/150	3,105/4,03	4,86/5,69	14,15/18	112,65/135	25,74	321
	Чай с сахаром и лимоном	180/200	0,154/0,19	2,18/3,18	12,388/14	47,606/54	0,018	393
	Хлеб пшеничный	30/40	1,84/2,02	0,64/0,7	12,56/13	64,33/72,39	0	
Итого за ужин:			5,48	7,41	53,22	272,39/	31,3	
Итого за 6 день:			48,51/57,49	44,42/49,89	186,78/203,47	1497,4/1858,38	10,24/44,52	

2-я неделя: Среда

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть (ккал)	Вит С	Номер Рецептуры
			Б	Ж	Уг.			
Завтрак	Каша пшеничная жидкая с маслом и сахаром	150/200	5,208/7,06	6,16/8,36	24,64/33,44	174,7/237,74	0,38/0,51	185
	Бутерброд с маслом с сыром	30/7/15 30/10/20	4,72/6,3	6,88/9,17	14,56/19,41	139/185	0,07/0,09	3
	Кофейный напиток с сахаром	150/180	3,15/3,67	2,72/3,19	13/15,82	89/107	1,2/1,43	394
Итого за завтрак:			12,4/16,01	13,8/17,96	41,24/53,47	438,7/539,6	1,96/2,44	
2 Завтрак	Фрукт	100	5,49	4,9	9,18	96,2		
Обед								
	Салат из свежих огурцов	30/50	0,864/1,44	1,854/3,09	2,412/4,02	29,79/49,65	2,79/4,65	13
	Суп картофельный с крупой	150/200	1,5/2	1,68/2,24	10,2/13,6	61,95/82,6	15,54/20,72	80
	Жаркое по-домашнему	150/200	18,36/24,48	4,71/6,28	16,32/21,76	180,89/241,18	6,4/8,54	276
	Хлеб урожайный	40/50	2,4/3	0,4/0,5	17,73/22,17	75,6/94,5	0	
	Компот из сухофруктов	150/180	0,33/0,396	0,015/0,018	20,82/24,98	84,75/101,7	0,3/0,36	376
Итого за обед:			23,45/31,32	8,66/12,13	67,48/86,53	432,98/669,63	25,03/34,27	
Полдник	Булочка осенняя	60/60	3,54	6,57	27,87	185	0	478
	Молоко	150/200	2,66/3,19	2,33/2,79	11,31/13,57	77/92,39	1,19/1,42	400
Итого за полдник:			6,2/6,73	8,9/9,36	39,18/41,44	262/277,39	1,19/1,42	
Ужин	Пудинг из творога с рисом со сгущенным молоком	120/150	10,69/13,5	3,76/4,4	7,98/9,12	108/118	0,34/0,41	236
	Чай с сахаром	150/200	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
	Хлеб пшеничный	30/40	1,84	0,64	12,56	64,33	0	
Итого за ужин:			14,35	12,08	38,38	319,47/470	13,62	
Итого за 7день:			52,05/74,41	41,36/57,53	201,9/239,82	1533,68/1976,09	28,18/51,75	

2-я неделя: Вторник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	Номер Рецептуры
			Б	Ж	Уг.			
Завтрак								
	Каша смешанная дружба	150/200	0,95/1,14	4,45/5,34	3,85/4,62	59,5/71,4	3,5/4,2	185
	Бутерброд с маслом	30/8 40/10	2,448	7,552	14,62	136	-	1
	Чай с молоком	180/200	0,045/0,054	0,015/0,018	6,99/8,388	28,005/33,606	0,015/0,018	394
Итого за завтрак:			8,74/10,7	22,2/26,49	26,47/29	340,74/397,31	3,61/4,51	
2 Завтрак Ясли	Фрукт	100	0,116		20,18	86,2	12,4	
Обед								
	Соленый огурец долькой	30/50	0,42/0,7	1,52/2,54	2,59/4,33	25,77/42,95	10,49/17,48	19
	Борщ с картофелем	150/200	1,23/1,64	3/4	8,46/11,28	65,85/11,28	5,28/7,04	58
	Шницель мясной	50/70	9,32/12,42	7,07/9,42	9,64/12,86	139/185,33	0,09/0,12	282
	Макароны отварные с маслом	100/130	5,76/6,63	0,83/0,94	31,14/35,29	155,1/175,78	0	204
	Кисель плодово ягодный	150/180	0,33/0,396	0,015/0,018	20,82/29,984	84,75/101,7	0,3/0,36	378
	Хлеб урожайный	40/50	2,4/3	0,4/0,5	17,73/22,17	75,6/94,5	0	
Итого за обед:			17,74/20,61	12,21/17,87	88,86/117	622,47/745,56	18,27/25,53	
Полдник	Печенье	25/50	1,5/2,25	2,36/3,54	14,88/22,32	87,2/130,8	0	
	Чай	180/200	4,35/5,22	3,75/4,5	6,3/7,56	76/92	0,45/0,54	392
Итого за полдник:	Капуста тушеная	150/180	2,15/2,9	2,83/4,01	37,32/46,16	184,2/233,41	7,52/7,52	132
Ужин	Чай с сахаром	150/20 180/30	22,1	14,91	28,4	336	0,29	392
	Хлеб пшеничный	180/200	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	
		30/40	1,84	0,64	12,56	64,33	0	
Итог за уж			24	15,57	49,35	433,94/503	0,31	
Итого за 8д			39,63/68,21	46,24/85,94	156,65/311,51	1507,41/1920,22	39,4/51,87	

2-я неделя: Четверг

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С	Номер рецептуры
			Б	Ж	Уг.			
Завтрак	Каша рисовая вязкая с маслом	150/200	5,21/7,06	6,16/8,36	24,64/33,44	174,72/237,12	0,38/0,51	185
	Бутерброд с маслом	38/50	2,448	7,552	14,62	136	-	1
	Кофейный напиток с сахаром	180/200	2,34/2,8	1,99/2,39	10,64/12,76	70/84	0,98/1,17	395
Итого за завтрак:			10/12,31	15,7/18,3	49,9/60,82	300,72/427,12	1,36/1,68	
2 Завтрак	Фрукт	100	0,116		20,18	86,2	12,4	Гот прод
	Суп с рыбными консервами	150/200	5,16/6,88	5,04/6,72	8,59/11,46	100,35/133,8	5,46/7,28	87
	Биточки из мяса птицы	60/80	12,93/15,12	10,36/12,43	2,74/3,28	155,83/186,99	0,01/0,012	282
	Гречка рассыпчатая с маслом	90/125	2,04/2,45	3,2/3,84	13,62/16,36	91,5/109,8	12,11/14,53	165
	Кисель плодово ягодный	150/180	0,75/0,9	-	15,15/18,18	64/76,8	10,5/11	378
	Хлеб урожайный	40/50	2,4/3	0,4/0,5	17,73/22,17	75,6/94,5	0	
Итого за обед:			21,25/27,86	19,16/21,14	62,13/74,69	478,82/582,77	29,64/38,07	
Полдник	Крендель сахарный	50/70	2,44	2,33	56	312	0	453\504
	Чай с сахаром	150/180	0,054	0,018	8,4	34,7	0,024	392
Итого за полдник:			7,79/8,39	6,15/6,83	61,93/74,56	389,13/404,7	0,45/0,54	
Ужин								
	Салат из зеленого горошка	30/50	3,14/4,02	2,18/3,2	1,37/1,6	25/32	2,03	10
	Макаронны отварные с маслом	120/150	12,57/13,06	12,86/14	13,3/14,02	218,66/269	0,66	204
	Чай с сахаром	150/200	0,054/0,06	0,018/0,02	8,388/9,68	33,606/40	0,018	392
	Хлеб пшеничный	30/40	1,84/2,02	0,64/0,74	12,56/13,5	64,33/73	0	
Итого за ужин:			17,6/19,65	22,7/29	48,62/65	369,6/470	2,71	
Итого за 9день			42,04/61,16	44,11/59,97	203,96/249,69	1548,67/1950,1	19,45/26	

2-я неделя: Пятница

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С	Номер Рецептуры
			Б	Ж	Уг.			
Завтрак	Каша овсянная молочная с маслом	150/200	19,32	13,4	4,94	216,3	7,39	185
	Бутерброд с маслом	40/8 30/6	2,448	7,552	14,62	136	-	1
	Чай с лимоном и сахаром	180/200	0,045/0,054	0,015/0,018	6,99/8,388	28,005/33,606	0,015/0,018	393
Итого за завтрак:			22,36	21,02	26,39	269/398,74	7,089	
2 Завтрак	Сок	200/200	0,016		20,18	86,2	12,4	Гот прод
Обед	Салат из белокочанной капусты	30/50	0,65/0,98	4,03/6,04	4,24/6,37	54/80,96	-	20
	Суп с мясными фрикадельками	130/170	3,44/4,5	2,69/3,51	8,03/10,5	70,2/91,8	5,82/7,6	83
	Фрикадельки мясные	20/30	3,81/5,73	2,02/3,04	0,16/0,24	34,12/51,18	0,2/0,3	121
	Тефтели рыбные тушеные	60/80	14,3/17,54	11,75/14,06	9,74/11,68	201,18/241,41	3,27/3,92	231
	Рис отварной	100\120	1,98\2,97	3,71\5,56	9,49\14,23	79\118,5	16,37\24,55	165
	Компот из сухофруктов	150/180	0,33/0,396	0,015/0,018	20,82/29,984	84,75/101,7	0,3/0,36	376
	Хлеб урожайный	40/50	2,4/3	0,4/0,5	17,73/22,17	75,6/94,5	0	
Итого за обед:			19,3/24,08	17,89/22,88	62,82/83,93	478,38/602,37	8,52/10,88	
Полдник	печенье	30/50	2,98	7,8	15,02	154	0,14	
	чай	180/200	0,045/0,054	0,015/0,018	6,99/8,34	28,01/33,61	0,015/0,018	392
Итого за полдник:			10,6/10,6	4,68/4,68	48,93/50,28	255,01/260,61	3,32/3,32	
Ужин	Пироги скартофелем	130/160	28,04	19	17,1	351	038	478
	Молоко	180/200	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	400
Итого за ужин:			29,93	19,66	48,05	367/498,94	7,9	
Итого за 10 день:			56,65/78,11	49,47/75,23	166,61/235,57	1534/1937,67	11,86/14,62	

			Белки	жиры	углеводы	к\калории	
Среднее значение за 10 дней			51,23 68,11	49,06 67,19	191,93 266,95	1386,32 1837,04	29,52 46,20

Используемая литература:

- 1. М.П. Могильный «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для ДОУ» 2012 год.**