

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-  
ДЕТСКИЙ САД ПРИСМОТРА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ № 520

---

620041, г. Екатеринбург ул. Советская, 10-а  
Тел. 341 42 07, e-mail: [mdou520@eduekb.ru](mailto:mdou520@eduekb.ru), [doy520@mail.ru](mailto:doy520@mail.ru)

# ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(МОЛОЧНОЕ)

---

Прием пищи	Наименование блюда	Возраст 1 - 3 года						Возраст 3 - 7 года							
		Выход блюда ЯСЛИ	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда САД	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С		
			Б	Ж	У				Б	Ж	У				
<b>ДЕНЬ 1</b>															
завтрак:															
1	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	150	3,83	4,41	18,51	129	0,40	200	5,10	5,90	24,70	172	0,53		
2	Чай	150	0,03	0,01	8,18	32		200	0,04	0,01	9,09	35	0,00		
3	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58		40	3,16	0,40	19,32	94	0,00		
итого завтрак:		325	5,84	4,67	38,77	219	0,4	440	8,30	6,31	53,11	301	0,53		
второй завтрак:		100	1,00	0,00	10,00	41	2,00	100	1,00	0,10	15,00	61	2,00		
обед:															
1	Салат из отварного картофеля с репчатим луком, соленым огурцом огурцами и растительным маслом	50	0,88	3,65	6,81	69,04	2,41	60	0,88	3,65	6,81	69,04	2,89		
2	Свекольник со сметаной	150	1,31	3,29	8,75	70	4,08	200	1,74	4,37	11,67	93	5,45		
3	Голубцы с мясом говядины и риса (ленивые)	150	9,39	9,70	8,24	159	2,50	180	11,27	11,64	9,88	191	3,00		
4	Компот из чернослива	150	0,59	0,03	19,43	80	0,01	200	0,65	0,03	21,59	89	0,01		
5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51	0,00	50	3,30	0,60	16,70	85	0,00		
итого обед:		530	14	17	53	429	9	690	18	20	67	528	11		
полдник:															
1	Гарнир овощной сборный	110	3,40	3,42	14,40	102	5,82	130	4,7	4,73	19,93	141	8,06		
2	Биточки (котлеты) из мяса говядины /индейки/ паровые	50	7,11	6,94	3,22	104	0,00	60	8,54	8,33	3,86	125	0,00		
3	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26	0,00	20	1,32	0,24	6,68	34,00	0,00		
4	Кисель из клюквы	150	0,09	0,00	22,05	89	1,08	200	0,1	0	24,5	96	1,20		
5	Ватрушка со сметаной	70	4,87	8,86	35,67	242	0,00	80	5,57	10,13	40,77	277	0,00		
итого полдник:		395	16	19	80	562	6,90	490	20	23	96	673	9		
<b>Итого за первый день:</b>		1350	37,44	41,09	182,37	1251	18,3	1720	47,37	50,13	230,50	1562	23,14		



Прием пищи	Наименование блюда	Возраст 1-3 года						Возраст 3-7 года					
		Выход блюда ЯСЛИ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда САД	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 2</b>													
завтрак:													
1	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	3,34	4,45	16,46	119	0,44	200	4,45	5,94	21,95	159	0,59
2	Чай	150	0,03	0,01	8,18	32	0,00	200	0,04	0,01	9,09	35	0,00
3	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58	0,00	40	3,16	0,40	19,32	94	0,00
итого завтрак:		325	5,35	4,71	36,72	209	0,44	440	7,65	6,35	50,36	288	0,59
второй завтрак:													
обед:													
1	Огурец свежий порционный	50	0,40	0,05	0,19	6	8,50	60	0,48	0,06	0,23	8	0,00
2	Суп пюре гороховый	150	3,94	1,35	10,83	72	0,36	200	5,2	1,8	14,4	96	0,48
3	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины /индейки/ (без яиц)	150	11,17	10,23	20,98	223	10,80	180	13,40	12,28	25,18	268	12,96
4	Компот из сухофруктов	150	0,44	0,00	16,45	68	0,14	200	0,5	0	18,3	75	0,16
5	Гренки	15	0,93	0,16	5,70	24,43		15	0,93	0,16	5,70	24,43	0,00
6	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,00	0,00	30	1,98	0,36	10,02	51	0,00
итого обед:		535	18	12	61	428	20	685	22	15	74	522	14
полдник:													
1	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	110	8,61	6,83	37,82	250	0,90	130	10,33	8,19	45,38	300	1,08
2	Кнели мясные паровые	50	7,27	7,13	1,95	101	0,00	60	8,72	8,56	2,34	121	0,00
3	Чай	180	0,03	0,01	8,18	32	0,00	200	0,04	0,01	9,09	35	0,00
4	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43	0,00	30	1,98	0,36	10,02	51	0,00
итого полдник:		365	17,56	14,26	56,30	425	0,90	420	21,07	17,12	66,83	507	1,08
<b>Итого за второй день:</b>		1325,00	41,10	31,00	163,84	1 098	23,14	1645,00	51,21	38,13	202,02	1 357	17,27

Прием пищи	Наименование блюда	Возраст 1-3 года						Возраст 3-7 года									
		Выход блюда ЯСЛИ	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда САД	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С				
			Б	Ж	У				Б	Ж	У						
<b>ДЕНЬ 3</b>																	
завтрак:																	
1	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,48	3,95	23,05	146	0,31	200	5,97	5,26	30,73	194	0,42				
2	Чай	150	0,03	0,01	8,18	32	0,00	200	0,04	0,01	9,09	35	0,00				
3	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58	0,00	40	3,16	0,40	19,32	94	0,00				
итого завтрак:		325	6,49	4,21	43,31	236	0,31	440	9,17	5,67	59,14	323	0,42				
второй завтрак:		100	1,00	0,00	10,00	41	2,00	100	1,00	0,10	15,00	61	2,00				
обед:																	
1	Салат из отварной свеклы с растит маслом	50	0,69	4,13	3,40	54	0,96	60	0,80	5,00	4,10	65	1,43				
2	Рассольник домашний со сметаной	150	1,36	3,33	8,27	70	6,30	200	1,81	4,43	11,02	93	8,41				
3	Бефстроганов из отварного мяса говядины /индейки/	60	9,83	9,68	4,43	144	0,12	80	13,10	12,90	5,90	192	0,87				
4	Картофельное пюре	110	2,69	3,64	17,85	117	1,51	150	3,10	4,20	20,60	135	1,74				
5	Компот из чернослива	150	0,59	0,03	19,43	80	0,01	200	0,65	0,03	21,59	89	0,01				
6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51	0,00	50	3,30	0,60	16,70	85	0,00				
итого обед:		550	17	21	63	516	9	740	23	27	80	659	12				
полдник:																	
1	Рис припущенный с овощами	100	2,48	3,76	19,71	114	1,08	120	2,98	4,51	23,65	137	1,30				
2	Тефтели из мяса говядины	50	6,71	5,66	4,06	102	0,50	60	8,06	6,79	4,87	122	0,60				
3	Напиток из клюквы	150	0,09	0,00	14,62	55,84	0,00	200	0,14	0,01	15,12	58	0,00				
4	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43	0,00	30	1,98	0,36	10,02	51	0,00				
итого полдник:		325	10,93	9,72	46,74	314	1,58	410	13,16	11,67	53,66	368	1,90				
<b>Итого за третий день:</b>		1300	35,55	35,10	163,44	1 107	12,79	1690	46,09	44,60	207,71	1 411	16,78				

Прием пищи	Наименование блюда	Возраст 1- 3 года						Возраст 3- 7 года					
		Выход ЯСЛИ		Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда САД	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	
		Б	Ж	У	Б				Ж	У			
<b>ДЕНЬ 4</b>													
завтрак:													
1	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,74	4,4	19,23	131,25	0,4	200	5,00	5,90	25,60	175	0,53
2	Чай	150	0,03	0,01	8,18	32		200	0,04	0,01	9,09	35	0,00
3	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58		40	3,16	0,40	19,32	94	0,00
итого завтрак:		325	5,75	4,66	39,49	221	0,4	440	8,20	6,31	54,01	304	0,53
второй завтрак:		100	0,00	0,00	10,00	36	2,00	100	0,00	0,00	11,00	40	2,00
обед:													
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,36	4,94	1,14	50	4,56	60	0,44	5,93	1,37	61	5,47
2	Суп крестьянский с крупой и сметаной	150	1,35	3,29	7,58	66	4,80	200	1,8	4,37	10,1	88	6,41
3	Рагу из отварного мяса говядины /индейки/	150	11,30	10,37	12,32	189	5,35	180	13,56	12,44	14,78	227	6,42
4	Компот из сухофруктов	150	0,44	0,00	16,45	68	0,14	200	0,5	0	18,3	75	0,16
5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51	0,00	50	3,30	0,60	16,70	85	0,00
итого обед:		530	15	19	48	424	15	690	20	23	61	536	18
полдник:													
1	Зразы картофельные с мясом говядины /индейки/	130	10,40	9,62	25,22	229	10,82	150	12,20	11,10	29,11	258	12,48
2	Напиток из шиповника	150	0,43	0,00	19,60	73	0,01	200	0,48	0,1	21,8	81	0,01
3	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26	0,00	20	1,32	0,24	6,68	34,00	0,00
итого полдник:		295	11,82	9,80	49,83	327,58	10,83	370,00	14,00	11,44	57,59	373,00	12,49
<b>Итого за четвертый день:</b>		1250	33,00	33,41	146,82	1 009	28,08	1600	41,80	41,09	183,85	1 253	33,48

Прием пищи	Наименование блюда	Возраст 1-3 года						Возраст 3-7 года									
		Выход блюда ЯСЛИ	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда САД	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С				
			Б	Ж	У				Б	Ж	У						
ДЕНЬ 5 завтрак:																	
1	Каша молочная ассорти (пшенично - кукурузная) с маслом сливочным	150	4,47	4,52	20,55	141	0,40	200,00	5,95	6,03	27,41	187,7	0,53				
2	Чай	150	0,03	0,01	8,18	32	0,00	200	0,04	0,01	9,09	35	0,00				
3	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58	0,00	40	3,16	0,40	19,32	94	0,00				
итого завтрак:		325	6,48	4,78	40,81	231	0,4	440	9,15	6,44	55,82	316	0,53				
второй завтрак:		100	1,00	0,00	10,00	41	2,00	100	1,00	0,10	15,00	61	2,00				
обед:																	
1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	50	0,67	4,05	2,65	46,3	0	60	0,67	5,05	2,65	55,29	0				
2	Борщ с фасолью и сметеной	150	2,1	3,31	8,18	70,89	3,96	200	2,8	4,4	10,9	94,4	5,29				
3	Гуляш из отварного мяса говядины /индейки/	60	7,30	7,90	2,70	111	0,00	80	11,68	12,64	4,32	178	0,00				
4	Каша гречневая вязкая	110	3,68	3,23	13,03	96	0,00	150	4,6	4,04	20,03	135	0,00				
5	Компот из чернослива	150	0,59	0,03	19,43	80	0,01	200	0,65	0,03	21,59	89	0,01				
6	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43	0,00	50	3,30	0,60	16,70	85	0,00				
итого обед:		545	16	19	54	447	4	740	24	27	76	637	5				
ПОЛДНИК:																	
1	Рагу из овощей с крупой	110	2,92	4,45	18,09	124	10,60	130	3,50	5,34	21,70	149	12,73				
2	Биточки (котлеты) из мяса говядины /индейки/ паровые	50	7,11	6,94	3,22	104	0,00	60	8,54	8,33	3,86	125	0,00				
3	Кисель из клюквы	150	0,09	0,00	22,05	89	1,08	200	0,1	0	24,5	96	1,20				
4	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43	0,00	30	1,98	0,36	10,02	51	0,00				
итого полдник:		335	11,77	11,69	51,71	359	11,68	420	14,12	14,03	60,08	421	13,93				
Итого за пятый день:		1305	35,24	35,28	156,85	1078	34,10	1700	47,97	47,33	207,09	1436	41,52				

Прием пищи	Наименование блюда	Выход ЯСЛИ		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда САД	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		Б	У	Б	Ж	У				Б	Ж	У		

<b>ДЕНЬ 6</b>														
завтрак:														
1	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	150	4,53	4,36	31,76	139	0,10	200	6,00	5,80	42,40	185	0,52	
2	Чай	150	0,03	0,01	8,18	32	0,00	200	0,04	0,01	9,09	35	0,00	
3	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58	0,00	40	3,16	0,40	19,32	94	0,00	
Итого завтрак:														
второй завтрак:														
	Фрукт	100	0,40	0,40	10,00	36	10	100	0,40	0,40	10,00	36	10	
обед:														
1	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	50	0,51	3,33	4,97	52	2,65	60	0,70	4,00	6,10	62	1,82	
2	Суп пюре из кортофеля	150	1,81	2,11	9,68	65	4,85	200	2,41	2,80	12,90	86	6,46	
4	Бигус с мясом говядины /индейки/	180	3,03	2,47	9,16	81	0,94	230	3,5	2,85	10,57	94	1,08	
5	Компот из сухофруктов	150	0,44	0,00	16,45	68	0,14	200	0,5	0	18,3	75	0,16	
6	Гренки	15	0,93	0,16	5,70	24,43		15	0,93	0,16	5,70	24,43	0,00	
7	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,00	0,00	30	1,98	0,36	10,02	51	0,00	
Итого обед:														
полдник:														
1	Гарнир овощной сборный	130	1,88	2,17	9,88	79	0,00	130	2,37	3,79	12,04	92	0,00	
2	Кнели мясные паровые	50	7,27	7,13	1,95	101	0,00	60	8,72	8,56	2,34	121	0,00	
3	Напиток из брусники	150	0,90	0,00	14,50	55	0,01	200	1	0	16,5	61	0,01	
4	Вагрушка со сметаной	70	4,87	8,86	35,67	282	0,00	80	5,57	10,13	40,77	277	0,00	
5	Хлеб ржаной	15	1,21	1,40	6,45	43	0,00	20	1,32	0,24	6,68	34,00	0,00	
Итого полдник:														
<b>Итого за шестой день:</b>														
		1 305,00	29,38	32,25	166,43	1 079,13	27,38	1 665,00	38,20	38,74	212,73	1 291,39	30,10	

Прием пищи	Наименование блюда	Возраст 1-3 года						Возраст 3-7 года										
		Выход блюда ЯСЛИ	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда САД	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С					
			Б	Ж	У				Б	Ж	У							
ДЕНЬ 7																		
завтрак:																		
	1 Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	150	3,83	4,41	18,51	129	0,40	200	5,10	5,90	24,70	172,4	0,53					
	2 Чай	150	0,03	0,01	8,18	32	0,00	200	0,04	0,01	9,09	35	0,00					
	3 Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58	0,00	40	3,16	0,40	19,32	94	0,00					
итого завтрак:		175	2,01	0,26	20,26	90	0	240	3,20	0,41	28,41	129	0					
второй завтрак:		100	1,00	0,00	10,00	41	2,00	100	1,00	0,10	15,00	61	2,00					
обед:																		
	1 Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растит маслом	50	0,63	4,13	2,92	51	1,19	60	0,75	4,95	3,50	61	1,43					
	2 Суп фасолевый	150	2,78	2,94	9,00	74	2,15	200	3,7	3,90	12	98	2,88					
	3 Каша перловая вязкая с маслом сливочным	120	3,96	3,43	21,61	133	0,30	150	4,96	4,29	27,01	166	0,38					
	4 Бефстроганов из отварного мяса говядины	60	8,71	8,60	2,01	120	0,12	80	11,61	11,46	2,68	160	0,16					
	5 Компот из чернослива	150	0,59	0,03	19,43	80	0,01	200	0,65	0,03	21,59	89	0,01					
	6 Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51	0,00	50	3,30	0,60	16,70	85	0,00					
итого обед:		560	19	19	65	509	4	740	25	25	83	660	5					
полдник:																		
	1 Картофельное пюре	110	3,10	4,20	20,60	155	1,74	130	3,72	5,04	24,72	162	2,09					
	2 Тефтели из мяса говядины /индейки/	50	6,71	5,66	4,06	102	0,50	60	8,06	6,79	4,87	122	0,60					
	3 Кисель из клюквы	150	0,09	0,00	22,05	89	1,08	200	0,1	0	24,5	96	1,20					
	4 Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43	0,00	30	1,98	0,36	10,02	51	0,00					
итого полдник:		285	11,55	10,16	55,06	388,14	3,32	360	13,86	12,19	64,11	431,24	3,89					
Итого за седьмой день:		1120	33,20	29,90	150,31	1 029	16,18	1440	43,03	37,93	191,00	1 280	19,50					



Возраст 3- 7 года

Возраст 1- 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда ЯСЛ	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда САД	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Возраст 1- 3 года						Возраст 3- 7 года				
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 8</b>													
завтрак:													
1	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,48	3,95	23,05	146	0,31	200	5,97	5,26	30,73	194	0,42
2	Чай	150	0,03	0,01	8,18	32	0,00	200	0,04	0,01	9,09	35	0,00
3	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58	0,00	40	3,16	0,40	19,32	94	0,00
итого завтрак:													
	Фрукт	100	0,00	0,00	10,00	36	2,00	100	0,00	0,00	11,00	40	2,00
обед:													
1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	50	0,81	3,31	5,37	54	20,21	60	1,00	4,00	6,50	65	24,26
2	Рассольник с крупой и сметаной	150	4,91	4,92	6,19	89	4,02	200	1,81	4,50	12,5	99	5,37
3	Мясо говядины /индейки/ тушеное с овощами	180	14,13	14,13	17,82	257	9,61	200	15,70	15,70	19,80	285	10,68
4	Компот из сухофруктов	150	0,44	0,00	16,45	68	0,14	200	0,5	0	18,3	75	0,16
5	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51	0,00	50	3,30	0,60	16,70	85	0,00
итого обед:													
		560	22	23	56	520	34	710	22	25	74	609	40
полдник:													
1	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	120	2,21	2,84	21,80	147	0,00	150	2,94	3,80	34,40	184	0,00
2	Биточки (котлеты) из мяса говядины /индейки/ паровые	50	7,11	6,94	3,22	104	0,00	60	8,54	8,33	3,86	125	0,00
3	Чай	150	0,03	0,01	8,18	32	0,00	200	0,04	0,01	9,09	35	0,00
4	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43	0,00	30	1,98	0,36	10,02	51	0,00
итого полдник:													
		345	11,00	10,09	41,55	325	0,00	440	13,50	12,50	57,37	395	0,00
<b>Итого за восьмой день:</b>													
		1330	39,76	37,01	150,71	1 116	36,29	1690	44,98	42,97	201,31	1 367	42,89

Возраст 3- 7 года

Возраст 1- 3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход ЯСЛИ			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюда САД	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У	Б	Ж	У				Б	Ж	У		
<b>ДЕНЬ 9</b>															
завтрак:															
1	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,74	4,4	19,23	131,25	0,4	200	5,00	5,90	25,60	175	0,53		
2	Чай	150	0,03	0,01	8,18	32	0,00	200	0,04	0,01	9,09	35	0,00		
3	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58	0,00	40	3,16	0,40	19,32	94	0,00		
итого завтрак:		325	5,75	4,66	39,49	221	0,4	440	8,20	6,31	54,01	304	0,53		
второй завтрак:		100	1,00	0,00	10,00	41	2,00	100	1,00	0,10	15,00	61	2,00		
обед:															
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,36	4,94	1,14	50	4,56	60	0,44	5,93	1,37	61	5,47		
2	Борщ со сметаной	150	1,30	3,26	7,73	65	6,48	200	1,73	4,33	10,3	87	8,65		
3	Гуляш из отварного мяса говядины /индейки/	50	7,30	7,90	2,70	111	0,00	70	10,22	11,06	3,78	156	0,00		
4	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	110	7,46	5,92	32,77	217	0,78	150	8,61	6,83	37,82	250	0,90		
5	Компот из чернослива	150	0,59	0,03	19,43	80	0,01	200	0,65	0,03	21,59	89	0,01		
6	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51	0,00	50	3,30	0,60	16,70	85	0,00		
Итого обед:		540	19	22	74	574	12	0	25	29	92	728	15		
полдник:															
1	Рагу из филе индейки	150	14,13	4,88	18,82	169	0,00	180	18,05	6,23	24,05	216	0,00		
2	Хлеб ржаной	15,00	1,21	1,40	6,45	43	0,00	20	1,32	0,24	6,68	34,00	0,00		
3	Слоба обыкновенная	70	5,26	3,65	27,40	163	0,00	80	6,00	4,17	31,32	186	0,00		
4	Напиток из клюквы	150	0,09	0,00	14,62	55,84	38,40	200	0,14	0,01	15,12	58	51,20		
Итого полдник:		385	20,69	9,93	67,29	431	38,40	480	25,51	10,65	77,17	494	51,20		
<b>Итого за девятый день:</b>		1350	46,42	36,99	190,57	1 267	52,63	1750	59,66	45,84	237,74	1 587	68,73		

Возраст 3-7 года

Возраст 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход ЯСЛИ			Выход блюда			Витамин С			Энергетическая ценность (ккал)			Витамин С		
		Пищевые вещества (г)			Пищевые вещества (г)			Витамин С			Энергетическая ценность (ккал)			Витамин С		
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У
<b>ДЕНЬ 10</b>																
завтрак:																
1	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	150	4,47	4,52	20,55	141	0,40	200,00	5,95	6,03	27,41	187,7	0,53			
2	Чай	150	0,03	0,01	8,18	32	0,00	200	0,04	0,01	9,09	35	0,00			
3	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58	0,00	40	3,16	0,40	19,32	94	0,00			
	итого завтрак:	325	6,48	4,78	40,81	231	0,4	440	9,15	6,44	55,82	316	0,53			
	второй завтрак:	100	0,00	0,00	10,00	36	2,00	100	0,00	0,00	11,00	40	2,00			
	обед:															
	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,57	3,31	5,49	53	2,21	60	0,69	3,97	6,59	64	2,65			
2	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,14	1,89	4,50	40	8,13	200	1,5	2,50	6	53	10,85			
3	Плов из отварного мяса говядины	150	11,10	12,38	25,92	260	0,72	180	13,32	14,86	31,1	311	0,86			
	4 Компот из сухофруктов	180	0,44	0,00	16,45	68	0,14	200	0,5	0	18,3	75	0,16			
	5 Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51	0,00	50	3,30	0,60	16,70	85	0,00			
	итого обед:	560	15	18	62	472	11	690	19	22	79	588	15			
	полдник:															
1	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	20,60	155	1,74	130	3,72	5,04	24,72	162	2,09			
2	Тефтели из мяса говядины	50	6,71	5,66	4,06	102	0,50	60	8,06	6,79	4,87	122	0,60			
3	Напиток из шиповника	150	0,43	0,00	19,60	73	0,01	200	0,48	0,1	21,8	81	0,01			
4	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43	0,00	30	1,98	0,36	10,02	51	0,00			
	итого полдник:	375	11,89	10,16	52,61	372	2,25	420	14,24	12,29	61,41	416	2,70			
	<b>Итого за десятиый день:</b>	1360	33,60	32,88	165,80	1112	15,85	1650	42,70	40,66	206,92	1361	19,75			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 659210494418358846796125042851991573012135821268

Владелец Кульчинская Марина Владиславовна

Действителен с 12.11.2024 по 12.11.2025