

**10-дневное меню для детей,
посещающих детский сад с 12 часовым пребыванием
День 1**

Режим питания детей	Наименование и состав блюд	Объем порций	Норма продуктов в гр	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	1. Суп молочный рисовый	200					
	Крупа рисовая		20	1,40	0,20	14,50	66,30
	Молоко		150	3,50	4,80	7,05	88,88
	Масло сливочное		8	0,5	6,61	0,05	59,83
	Сахар		4	0	0	3,99	15,92
	Соль		2	0	0	0	0
	Итого:			4,95	11,61	25,59	230,93
	2. Чай с молоком	180					
	Чай		0,3	0	0	0	0
	Сахар		12	0	0	11,98	47,88
	Молоко		150	3,50	3,40	11,96	47,76
	Итого:			3,50	3,40	23,94	95,64
	3. Хлеб с сыром	45/7					
	Сыр		10	2,16	2,98	0,25	36,40
	Хлеб пшеничный		40	3,25	0,63	20,05	99,79
	Итого:			5,41	3,61	20,30	136,19
	Всего:			13,86	18,62	69,83	462,76
Обед	1. Суп фасолевый с овощами	200					
	Картофель		160	3,20	0,16	31,52	132,80
	Морковь		20	0,26	0,02	1,40	6,60
	Лук		15	0,26	0,02	1,43	6,45
	Фасоль		34	6,14	0,68	15,84	99,28
	Масло сливочное		7	0,06	5,37	0,06	48,82
	Зелень		4	0,16	0,01	0,31	1,98
	Масло подсолнечное		3	0,02	3,00	0	26,97
	Соль		2	0	0	0	0
	Итого:			10,10	9,26	50,56	322,90
	2. Ежики в сметаном соусе с макаронами	80/50					
	Мясо (на кости)		0,072	15,73	1,08	0	81,00
	Рис		15	1,00	0,13	10,51	47,00
	Лук		15	0,26	0,02	1,43	6,45
	Масло сливочное		7	0,06	5,37	0,06	48,82
	Масло растительное		4	0	4,00	0	35,93
	Морковь		20	0,26	0,02	1,40	6,60
	Макароны		15	1,59	0,17	10,63	51,18
	Мука		5	0,60	0,05	3,35	16,25

	Томат		2	0,07	0	0,35	1,76
	Сметана		12	0,30	2,40	0,41	24,48
	Соль		2	0	0	0	0
	Итого:			19,87	13,24	28,14	319,47
	3.Салат из свежих овощей	80					
	Капуста		70	1,26	0	3,78	19,60
	Морковь		20	0,26	0,02	1,40	6,60
	Масло подсолнечное		4	0,02	4,00	0	35,96
	Итого:			1,54	4,02	5,18	62,16
	4. Компот из кураги	180					
	Курага		14	0,34	0	9,06	37,58
	Сахар		15	0	0	14,96	59,70
	Итого:			0,34	0	24,02	97,28
	5. Хлеб пшеничный	45					
	Хлеб пшеничный		35	2,84	0,55	17,54	87,32
	Итого:			2,84	0,55	17,54	87,32
	Всего:			34,69	27,07	125,44	889,13
Полдник	1.Вафли	30					
	Вафли		30	0,96	0,84	24,27	105,00
	Итого:			0,96	0,84	24,27	105,00
Ужин	1. Каша пшеничная на молоке	200					
	Крупа пшеничная		25	2,84	0,60	15,64	78,59
	Масло сливочное		7	0,06	5,37	0,06	48,82
	Сахар		3	0	0	2,99	11,94
	Молоко		150	4,00	4,80	7,05	87,00
	соль		1	0	0	0	0
	Итого:			6,90	10,77	25,74	226,35
	2. Чай с лимоном	180					
	Чай		0,3	0,06	0,02	0,02	0,46
	Сахар		10	0	0	9,97	39,80
	Лимон		8	0,07	0	0,29	2,48
	Итого:			0,13	0,02	10,28	42,74
	3. Хлеб пшеничный	40					
	Хлеб пшеничный		35	2,84	0,55	17,54	87,32
	Итого:			2,84	0,55	17,54	87,32
	Всего:			10,83	12,18	77,83	461,41
	Всего за день:			59,38	57,87	273,10	1 813,30

**10-дневное меню для детей,
посещающих детский сад с 12 часовым пребыванием
День 2**

Режим питания детей	Наименование и состав блюд	Объем порций	Норма продуктов в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	1. Каша манная	200					
	Крупа манная		30	3,09	0,33	21,00	100,200
	Молоко		150	3,50	5,25	7,05	91,50
	Масло сливочное		3	0,02	2,30	0,03	20,92
	Сахар		8	0	0	7,99	31,92
	Соль		1	0	0	0	0
	Итого:			6,61	7,88	36,07	244,54
	2. Какао с молоком	200					
	Какао		0,6	0,04	0,03	0,19	1,22
	Молоко		150	3,50	5,25	7,05	91,50
	Сахар		12	0	0	11,97	47,85
	Итого:			3,54	5,28	19,21	140,57
	3. Хлеб с маслом и сыром	45/6					
	масло		6	0,05	4,61	0,05	41,84
	хлеб		40	3,25	0,63	20,05	99,79
	сыр		8	1,58	1,84	0	23,00
	Итого:			4,88	7,08	20,10	247,79
	Всего:			15,03	20,24	75,38	632,90
Обед	1. Огурец (свежий или маринов.)	60					3.025
	Огурец		60	0,48	0	1,80	9,0
	Итого:			0,48	0,00	1,80	9,00
	2. Борщ со сметаной	200					
	Картофель		122	2,44	0,12	24,03	101,26
	Капуста		50	0,90	0,00	2,70	14,00
	Морковь		15	0,20	0,02	1,05	4,95
	Лук		15	0,26	0,02	1,43	6,45
	Масло сливочное		3	0,02	2,30	0,03	20,92
	Свекла		40	0,68	0,00	4,32	19,20
	Сметана		13	0,35	2,34	0,44	24,21
	Зелень		4	0,16	0,01	0,31	1,98
	Томатная паста		2	0,07	0,00	0,35	1,76
	Соль		1	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			5,08	4,81	34,66	194,73
	3. Плов с мясом	200					
	Мясо (бескостное)		0,072	15,73	1,08	0	81,00
	Рис		45	3,01	0,39	31,52	142,16
	Морковь		20	0,26	0,02	1,40	6,60

	Масло растительн.		9	0	8,99	0	80,83
	Лук		15	0,26	0,02	1,43	6,45
	Соль		2	0	0	0	0
	Итого:			19,26	10,50	34,35	317,04
	5. Компот из сухофруктов	180			0		
	Сухофрукты		13	0,34	0	8,54	36,53
	Сахар		13	0	0	12,96	51,74
	Итого:			0,34	0	21,50	88,27
	6.Хлеб ржаной	50					
	Хлеб ржаной		50	4,45	0,85	30,50	149,00
	Итого:			4,45	0,85	30,50	149,00
	Всего:			24,53	11,35	88,15	563,31
Полдник	1. Булочка сдобн.	1шт					
	Булочка сдобная		80	2,10	0,55	13,20	67,50
	Итого:			2,10	0,55	13,20	67,50
Ужин	1.Макароны с маслом	200					
	Макароны		30	2,12	0,33	21,45	103,20
	Масло сливочное		9	0,02	2,30	0,03	20,92
	Соль		2	0	0	0	0
	Итого:			3,14	2,30	21,48	227,12
	3. Чай с молоком	180					
	Чай		0,6	0	0	0	0
	Сахар		13	0	0	12,96	51,74
	Молоко		150	3,50	5,25	7,05	91,50
	Итого:			4,05	5,25	20,01	143,24
	4. Хлеб пшеничный	40					
	Хлеб пшеничный		40	3,25	0,63	20,05	99,79
	Итого:			3,25	0,63	20,05	99,79
	Всего:			12,54	8,73	74,74	537,65
	Всего за день:			52,10	40,32	238,27	1 733,86

**10-дневное меню для детей,
посещающих детский сад с 12 часовым пребыванием
День 3**

Режим питания детей	Наименование и состав блюд	Объем порций	Норма продуктов в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	1. Каша пшенная	200					
	Крупа пшенная		25	2,23	1,46	14,94	84,05

Молоко		150	3,50	2,91	5,00	76,55
Масло сливочное		4	0,02	3,20	3,30	29,92
Сахар		5	0	0	4,99	18,70
Соль		1	0	0	0	0
Итого:			5,75	7,57	28,23	209,22
2. Какао молоком	200					
Какао		1,2	0,15	0,10	0,19	2,24
Молоко		150	3,50	2,91	5,00	76,55
Сахар		12	0	0	11,97	47,76
Итого:			3,65	3,01	17,16	126,55
3. Хлеб с маслом	40/4					
Хлеб пшеничный		40	3,32	0,52	19,24	90,80
Масло сливочное		4	0,02	3,20	3,30	29,92
Итого:			3,34	3,72	22,54	120,72
4.Яйцо	(1шт.)					
Яйцо		45	5,1	4,6	0,3	60,9
Итого :			5,10	4,60	0,30	60,90
Всего:			17,85	18,90	68,23	517,39
1.Салат овощной	60					
Капуста		35	0,63	0,04	1,65	9,45
Морковь		24	0,32	0,02	1,65	7,68
Масло подсолнеч.		5	0	5	0	44,95
Лимон		5	0,05	0,01	0,15	0,15
Соль		1	0	0	0	0
Итого:			1,00	5,06	3,44	62,23
2.Рассольник	200					
Картофель		140	2,80	0,56	24,22	112,00
Морковь		26	0,34	0,03	2,18	8,84
Крупа перловая		0,015	1,86	0,22	13,60	64,00
Лук		15	0,21	0	1,37	6,15
Масло сливочное		3	0,02	2,34	0,03	21,27
Зелень		2	0,08	0,02	0,19	1,20
Соленый огурец		30	0,18	0	0,33	2,10
Соль		1	0	0	0	0
Итого:			5,48	3,16	41,92	215,56
3. Тушенная мясо	130					
Мясо(бескостная)		0,072	15,73	8,82	0	151,20
Лук		15	0,21	0	1,37	6,15
Морковь		25	0,33	0,03	2,10	8,50
Томат		2	0,10	0	0,38	1,98
Масло сливочное		5	0,04	3,90	0,05	35,45
Масло растительн		6	0	6,66	0	59,92
Соль		2	0	0	0	0
Итого:			16,40	19,41	3,90	263,20
5. Компот из свежих фруктов	200					
Яблоки		80	0,32	0,32	7,84	36,00
Сахар		12	0	0	11,98	45,48

	Итого:			0,32	0,32	19,82	81,48
	6. Хлеб ржаной	50					
	Хлеб ржаной		50	3,30	0,60	17,10	90,50
	Итого:			3,30	0,60	17,10	90,50
	Всего:			42,23	37,37	98,15	909,65
Полдник	1.Печенье	60					
	Печенье		60	4,56	5,88	44,64	25,20
	Итого:			4,56	5,88	44,64	250,20
	Всего:			15,49	13,45	105,77	616,98
Ужин	1.Каша гречневая молочная	200					
	Крупа гречневая		32	4,03	1,06	19,87	107,20
	Молоко		145	3,50	2,81	4,83	74,00
	Масло сливочное		4	0,03	3,12	0,04	28,36
	Сахар		5	0	0	4,99	18,95
	Соль		1	0	0	0	0
	Итого:			7,56	6,99	29,73	228,51
	2.Чай сладкий с лимоном	200					
	Чай		0,6	0	0	0	0,01
	Сахар		12	0	0	11,98	45,48
	Лимон		6	0,05	0,06	0,18	1,98
	Итого:			0,05	0,06	12,16	47,47
	3.Хлеб пшеничный	40					
	Хлеб пшеничный		40	3,32	0,52	19,24	90,80
	Итого:			3,32	0,52	19,24	90,80
	Всего:			15,49	13,45	105,77	616,98
	Всего за день:			75,57	69,72	272,15	2 044,02

**10-дневное меню для детей,
посещающих детский сад с 12 часовым пребыванием
День 4**

Режим питания детей	Наименование и состав блюд	Объем порций	Норма продуктов в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	1. Каша манная на молоке	200					
	Крупа манная		35	3,61	0,35	23,77	114,80
	Молоко		140	3,02	4,90	6,58	85,40
	Масло сливочное		4	0,02	3,20	3,30	29,92
	Сахар		6	0	0	5,98	23,88
	Соль		1	0	0	0	0
	Итого:			6,65	8,10	39,63	254,00
	2. Какао с молоком	200					
	Какао		0,6	0,15	0,10	0,19	2,24
	Молоко		150	3,50	2,91	5,00	76,55

Обед	Сахар		10	0	0	9,98	37,90
	Итого:			3,65	3,01	15,17	116,69
	3. Хлеб с маслом	40/5					
	Масло сливочное		5	0,04	3,90	0,05	35,45
	Хлеб пшеничный		40	3,32	0,52	19,24	90,80
	Итого:			3,36	4,42	19,29	126,25
	Всего:			13,65	15,53	74,09	496,94
	1.Салат из свежей капусты	60					
	Капуста свежая		60	0,81	0,06	2,82	16,20
	Морковь		20	0,21	0,02	1,12	5,28
	Масло растительное		5	0	6,00	0	53,94
	Соль		1	0	0	0	0
	Итого:			1,02	6,08	3,94	75,42
	2. Суп гороховый	200					
	Картофель		65	1,30	0,26	11,25	52,00
	Горох		30	4,80	0,41	14,54	8,14
	Морковь		15	0,20	0	0,80	4,00
	Лук		15	0,23	0	1,34	2,11
	Масло сливочное		4	0,03	3,12	0,04	28,36
	Зелень		2	0,04	0	0,11	0,70
	Соль		2	0	0	0	0
	Итого:			6,60	3,79	28,07	95,31
	3. Тефтели с подлив.	80					
	Мясо		0,072	20,00	9,80	0	168,00
	Лук		15	0,21	0	1,37	6,15
	Мука		5	0,53	1,63	3,39	0,41
	Масло растительное		5	0	5,00	0	44,95
	Морковь		15	0,20	0,02	1,26	5,10
	Соль		1	0	0	0	0
	Итого:			20,94	16,44	6,01	224,61
	4.Картофельное пюре	180					
	Картофель		100	2,00	0,40	17,30	80,00
	Молоко		40	1,12	1,40	1,88	24,40
	Масло сливочное		5	0,04	3,90	0,05	35,45
	Соль		1	0	0	0	0
	Итого:			3,16	5,70	19,23	139,85
	5. Компот из сухофруктов	200					
	Сухофрукты		15	0,48	0	10,20	42,60
	Сахар		12	0	0	11,98	45,48
	Итого:			0,48	0	22,18	88,08
	6. Хлеб ржаной	45					
	Хлеб ржаной		45	2,64	0,48	13,68	72,40
	Итого:			2,64	0,48	13,68	72,40

	Всего:			34,83	32,48	93,11	695,67
Полдник	1. Яблоко	80					
	Яблоко		80	0,32	0,32	7,84	36,00
	Итого:			0,32	0,32	7,84	36,00
Ужин	1. Ленивые вареники с творогом	200					
	Творог		45	6,51	4,05	0,90	69,88
	Мука		25	2,65	0,33	16,93	77,75
	Масло сливочное		3	0,02	2,34	0,03	21,27
	Сметана		13	0,36	2,60	0,42	26,78
	Сахар		8	0	0	7,98	30,32
	Соль		1	0	0	0	0
	Итого:			9,55	9,32	26,26	226,00
	2. Чай с молоком	200					
	Чай		0,6	0	0	0	0,01
	Сахар		10	0	0	9,98	37,90
	Молоко		130	3,00	4,55	6,11	79,30
	Итого:			3,00	4,55	16,09	117,21
	3. Хлеб пшеничный	40					
	Хлеб пшеничный		40	3,32	0,52	19,24	90,80
	Итого:			3,32	0,52	19,24	90,80
	Всего:			16,19	14,71	69,43	470,01
	Всего за день:			64,67	62,72	236,63	1 662,62

**10-дневное меню для детей,
посещающих детский сад с 12 часовым пребыванием
День 5**

Режим питания детей	Наименование и состав блюд	Объем порций	Норма продуктов в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	1. Каша гречневая	200					
	Крупа гречневая		32	4,03	0,83	21,76	105,28
	Молоко		150	3,50	4,80	7,05	88,50
	Масло сливочное		4	0,02	3,30	0,04	29,92
	Сахар		10	0,03	0	9,95	37,40
	Соль		1	0	0	0	0
	Итого:			7,59	8,93	38,80	261,10
	2. Чай с молоком	200					
	Чай		0,3	0,02	0,01	0,01	0,18
	Сахар		12	0	0	10,97	3,98
	Молоко		150	3,50	4,8	7,05	88,50
	Итого:			3,52	4,81	18,03	486,68
	3. Хлеб с маслом	40/5					
	Масло сливочное		5	0,03	4,13	0,04	37,40
	Хлеб пшеничный		40	3,32	0,52	19,24	90,80

	Итого:			3,35	4,65	19,28	128,20
	Всего:			14,46	18,39	76,11	875,98
Обед	1.Кукуруза сладкая	60					
	Кукуруза сладкая		60	1,98	1,38	8,82	55,80
	Итого:			1,98	1,38	8,82	55,80
	2.Рассольник со сметаной с рисом	200					
	Картофель		70	1,40	0,0	13,80	58,10
	Морковь		20	0,20	0,0	0,86	5,30
	Лук		10	0,15	0,0	0,86	3,90
	Масло сливочное		3	0,02	2,50	0,03	22,44
	Зелень		3	0,09	0,00	0,20	1,13
	Крупа рис		15	1,05	0,09	11,06	48,45
	Соленый огурец		30	0,18	0,0	0,33	2,10
	Сметана		11	0,31	3,00	0,35	22,66
	Соль		2	0	0	0	0
	Итого:			3,40	5,59	27,49	164,08
	3. Овощное рагу с курицей	200					
	Куры		0,050	12,48	5,28	0,36	99,00
	Лук		15	0,15	0,0	1,20	6,00
	Морковь		30	0,40	0,0	1,60	8,00
	Томат		2	0,36	0,0	0,38	1,98
	Капуста		80	1,44	0,0	4,32	22,40
	Картофель		85	6,50	0,0	11,73	49,40
	Масло растительн.		8	0,0	7,99	0,0	0
	Масло сливочное		4	0,02	3,30	0,04	29,92
	Зеленый горошек		24	0,14	0,02	1,32	5,76
	соль		2	0	0	0	0
	Итого:			21,50	16,60	20,95	222,46
	4. Кисель	200					
	Кисель		20	0	0	5,20	5,26
	Итого:			0	0	5,20	5,26
	5. Хлеб ржаной	50					
	Хлеб ржаной		50	3,30	0,60	17,10	90,50
	Итого:			3,30	0,60	17,10	90,50
	Всего:			30,18	24,17	79,55	538,10
Полдник	1.Йогурт	200					
	Йогурт		100	4,25	1,03	12,32	99,00
	Итого:			4,25	1,03	12,32	99,00
Ужин	1.Кукурузная каша на молоке с творогом	200					
	Молоко		150	3,50	5,25	7,08	91,50
	Масло сливочное		5	0,04	3,90	0,05	35,45
	Крупа кукурузная		30	2,49	0,36	22,50	97,50
	Творог		40	6,68	3,60	0,52	62,40

Сахар		10	0	0	9,98	37,40
Соль		1	0	0	0	0
Итого:			12,71	13,11	40,13	324,25
3.Чай	200					
Чай		0,3	0,06	0,02	0,02	0,46
Сахар		12	0	0,02	13,50	51,40
Итого:			0,06	0,02	13,52	51,86
4.Хлеб пшеничный	40					
Хлеб пшеничный		40	2,95	0,90	20,55	100,00
Итого:			2,95	0,90	20,55	100,00
Всего:			19,97	15,06	86,52	575,11
Всего за день:			64,61	57,62	242,18	1 989,19

**10-дневное меню для детей,
посещающих детский сад с 12 часовым пребыванием
День 6**

Режим питания детей	Наименование блюд, продукты	Объем порций	Норма продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	1.Макароны с сыром	200					
	Макароны		34	3,74	0,306	25,228	121,04
	Сыр		10	2,34	3,00	0	37,10
	Масло сливочн.		7	0,04	5,78	0,06	52,36
	Соль		1	0	0	0	0
	Итого:			6,12	8,78	0,06	89,46
	2.Чай с молоком	200					
	Чай		0,6	2,74	2,76	0,96	8,45
	Сахар		15	0	0	14,60	58,10
	Молоко		150	3,50	3,60	7,00	78,60
	Итого:			6,24	6,36	22,56	145,15
	3.Хлеб с маслом	40/7					
	Масло сливочн.		7	0,04	5,78	0,06	58,36
	Хлеб пшеничн.		40	3,32	0,52	19,24	90,80
	Итого:			3,36	6,30	19,30	149,16
	Всего:			15,72	21,44	41,92	383,77
Обед	1.Салат овощной	60					
	Капуста		35	0,63	0,035	1,645	9,45
	Морковь		25	0,26	0,02	1,4	6,6
	Лимон		7	0,16	0	0,21	2,375
	Масло растит.		5	0	4,995	0	44,95
	Соль		1	0	0	0	0
	Итого:			1,05	5,05	3,26	63,38
	2.Суп фасолевый с	200					

	овошами						
	Картофель		100	2,00	1,00	19,70	83,00
	Лук		15	0,25	0	1,43	2,25
	Морковь		15	0,20	0	0,80	4,00
	Фасоль		20	0,34	4,46	10,90	61,80
	Зелень		3	0,11	0	0,24	1,35
	Соль		2	0	0	0	0
	Итого:			2,90	5,46	33,07	152,40
	3. Ленивые голубцы	200					
	Мясо		0,080	16,00	12,40	0	187,00
	Лук		15	0,25	0	1,43	2,25
	Масло растит.		5	0,155	0,02	1,26	5,10
	Томат		2	0,10	0	1,40	1,90
	Морковь		15	0,20	0	0,80	4,00
	Капуста		75	1,35	0,08	3,13	20,25
	Рис		12	0,84	0,07	8,84	38,76
	Соль		2	0	0	0	0
	Итого:			18,74	12,56	16,86	259,26
	4.Компот из сухофруктов	200					
	Сухофрукты		15	0,23	0	9,674	41,04
	Сахар		15	0	0	14,60	58,10
	Итого:			0,23	0	24,27	99,14
	5.Хлеб ржаной	50					
	Хлеб ржаной		50	3,30	0,60	17,10	90,50
	Итого:			3,30	0,60	17,10	90,50
	Всего:			26,22	23,67	94,56	664,68
Полдник	1. Вафли	60		0,96	0,84	24,27	105,00
	Вафли		60	1,92	1,68	48,06	205,20
	Итого:			1,92	1,68	48,06	205,20
Ужин	1.Каша «Дружба»	200					
	Крупа рисовая		13	1,50	0,08	11,00	49,00
	Крупа пшенная		20	2,27	0,13	14,70	65,20
	Молоко		150	3,50	4,80	7,05	88,50
	Масло сливочн.		7	0,04	5,78	0,06	52,36
	Сахар		6	0	0	5,00	18,70
	Соль		1	0	0	0	0
	Итого:			7,31	10,79	37,81	273,76
	2.Какао с молоком	200					
	Какао		0,6	0,60	1,50	0,90	16,95
	Сахар		13	0	0	9,99	37,41
	Молоко		150	3,50	4,80	7,05	88,50
	Итого:			4,10	6,30	17,94	142,86
	3.Хлеб пшеничный с сыром	40/7					
	Хлеб пшеничн.		40	3,32	0,52	19,24	90,80
	Сыр		7	1,64	2,1	0	25,97

Итого:	4,96	2,62	19,24	116,77
Всего:	18,29	21,39	123,05	738,59
Всего за день:	60,23	66,50	259,53	1 787,04

**10-дневное меню для детей,
посещающих детский сад с 12 часовым пребыванием
День 7**

Режим питания детей	Наименование блюд, продукты	Объем порций	Норма продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	1. Каша манная	200					
	Крупа манная		25	2,83	0,18	18,33	81,50
	Молоко		140	3,00	3,40	6,50	73,30
	Масло сливочное		6	0,04	4,95	0,06	44,88
	Сахар		8	0	0	7,98	31,82
	Соль		1	0	0	0	0
	Итого:			5,87	8,53	32,87	231,50
	2. Какао с молоком	150	1,2	-	-	-	-
	Какао		0,6	0,60	1,50	0,90	16,95
	Молоко		150	3,50	5,25	7,03	91,50
	Сахар		10	0	0	9,98	37,90
	Итого:			4,10	6,75	17,91	146,35
	3. Хлеб с сыром	40/10					
	Сыр		10	2,25	2,35	0,00	31,05
	Хлеб пшеничный		40	3,08	1,20	19,92	104,80
	Итого:			5,33	3,55	19,92	135,85
	Всего:			15,30	18,83	70,70	513,70
Обед	1. Помидор (свежий или маринованный)	60		0,209	0	0,533	3,025
	Помидор		60	0	0,08	2,55	9,147
	Итого:			0	0,08	2,55	9,15
	2. Борщ украинск. со сметаной	200					
	Картофель		80	1,10	0,20	8,80	41,80
	Капуста		30	0,54	0,03	1,41	8,10
	Морковь		15	0,20	0	0,80	4,00
	Лук		8	0,13	0	0,72	1,13
	Масло сливочное		6	0,04	4,95	0,06	44,88
	Зелень		2	0,03	0	0,13	0,66
	Масло растит.		2	0	2,00	0	18,00
	Свекла		40	0,60	0,04	4,00	16,80
	Томат		2	0,10	0	0,40	1,90
	Сметана		11	0,20	1,50	0,50	21,50
	Соль		2	0	0	0	0
	Итого:			2,34	8,72	16,82	158,77

	3. Плов с мясом	200					
	Мясо бескостное)		0,064	15,73	11,20	0	202,00
	Лук		22	0,31	0	2,18	8,61
	Крупа рисовая		45	4,90	0,40	32,80	150,00
	Морковь		30	0,30	0	1,50	9,30
	Масло растит.		8	0	8,00	0	72,00
	Соль		2	0	0	0	0
	Итого:			21,24	19,60	36,48	441,91
	5. Компот из сухофруктов	180					
	Сухофрукты		13	0,286	0,013	6,89	30,03
	Сахар		15	0	0	14,25	59,7
	Итого:			0,29	0,01	21,14	89,73
	6. Хлеб ржаной	50					
	Хлеб ржаной		50	4,20	1,80	30,05	156,00
	Итого:			4,20	1,80	30,05	156,00
	Всего:			28,07	30,21	107,49	855,56
Полдник	1. Яблоко	80		0,4	0,4	9,8	45
	Яблоко		80	0,39	0,39	9,60	44,10
	Итого:			0,39	0,39	9,60	44,10
Ужин	1.Каша кукурузная молочная	200					
	Крупа кукурузная		21	1,74	0,25	15,75	68,25
	Масло сливочное		7	0,04	5,78	0,06	52,36
	Сахар		5	0	0	4,99	18,95
	Молоко		150	3,50	5,25	7,03	91,50
	Творог		40	6,80	0,80	0,60	46,00
	Соль		1	0	0	0	0
	Итого:			12,08	12,08	28,43	277,06
	2.Чай с лимоном	200					
	Чай		0,6	0,12	0,03	0,02	0,88
	Сахар		13	0	0	12,46	47,35
	Лимон		5	0,05	0,01	0,15	0,15
	Итого:			0,17	0,04	12,63	48,38
	3.Хлеб пшеничный	40		2,695	1,05	17,43	63,35
	Хлеб пшеничный		40	3,48	0,60	15,48	83,60
	Итого:			3,48	0,60	15,48	83,60
	Всего :			16,12	13,11	66,14	453,14
	Всего за день:			59,49	62,15	244,33	1 822,40

**10-дневное меню,
посещающих детский сад с 12 часовым пребыванием
День 8**

Режим питания детей	Наименование блюд, продукты	Объем порций	Норма продуктов	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Завтрак	1. Каша пшенная	200					
	Крупа пшенная		30	3,45	0,99	19,95	104,40
	Молоко		150	3,50	5,25	7,03	91,50
	Масло сливочное		5	0,04	3,62	0	33,05
	Сахар		8	0	0	7,98	30,32
	Соль		1	0	0	0	0
	Итого:			6,99	9,86	34,96	259,27
	2. Какао с молоком	180					
	Какао		0,6	0,15	0,10	0,17	2,28
	Молоко		150	3,50	5,25	7,03	91,50
	Сахар		15	0	0	14,97	56,85
	Итого:			3,65	5,35	22,17	150,63
	3. Хлеб с маслом	45/5					
	Масло сливочное		5	0,04	3,62	0	33,05
	Хлеб пшеничный		40	3,48	0,60	15,48	83,60
	Итого:			3,52	4,22	15,48	116,65
	4. Яйцо	1 шт					
	Яйцо		45	5,71	5,17	0,31	70,65
	Итого:			5,71	5,17	0,31	70,65
	Всего:			19,87	24,60	72,92	597,20
	1. Салат морковный						
		60					
	морковь		60	0,6	0,6	3,72	17,4
	растительное масло		5	0	5	0	44,95
	соль		1	0	0	0	0
	Итого:			0,60	5,06	3,72	62,35
Обед	1. Рассольник	200					
	Картофель		100	2,00	0,40	16,30	80,00
	Крупа перловая		0,015	1,86	0,22	13,30	64,00
	Морковь		30	0,30	0	1,50	9,30
	Лук		15	0,21	0	1,36	6,15
	Масло сливочное		4	0,02	3,30	0	29,92
	Зелень		4	0,15	0	0,33	0,04
	Соленый огурец		30	0,24	0,03	0,48	3,90
	Соль		2	0	0	0	0
	Итого:			4,78	3,95	33,27	193,31
	2. Тушеная рыба	80					
	Рыба (бескостная)		0,100	23,16	1,60	0	126,40
	Лук		15	0,21	0	1,36	6,15

	Морковь		30	0,30	0,03	1,50	8,70
	Томат		2	0,10	0	0,40	1,90
	Масло сливочное		2	0,01	1,65	0	14,96
	Масло растительное		5	0	5,00	0	44,95
	Соль		1	0	0	0	0
	Итого:			23,78	8,28	3,26	203,06
	4.Гречка рассыпчатая	180					
	Крупа гречневая		30	3,78	0,99	18,63	100,5
	Масло сливочное		4	0,02	3,3	0	29,92
	Соль		1	0	0	0	0
	Итого:			3,80	4,29	18,63	130,42
	5. Сок натуральный	180					
	Сок натуральный		120	0,6	0	15	56
	Итого:			0,60	0	15,00	56,00
	6. Хлеб ржаной	50					
	Хлеб ржаной		50	4,2	1,8	30,5	156
	Итого:			4,20	1,80	30,50	156,00
	Всего:			37,76	23,38	104,38	801,14
Полдник	1.Печенье	60					
	Печенье		60	4,50	7,08	44,64	261,60
	Итого:			4,50	7,08	44,64	261,60
Ужин	1.Молочная вермишель	200					
	Вермишель		30	3,39	0,63	20,40	103,50
	Молоко		150	4,18	5,25	7,03	91,50
	Масло сливочное		4	0,02	2,90	0	26,44
	Сахар		8	0	0	7,98	30,32
	Соль		1	0	0	0	0
	Итого:			7,59	8,78	35,41	251,76
	2.Чай сладкий	180					
	Чай		0,6	0,12	0,03	0,02	0,88
	Сахар		15	0	0	14,97	56,85
	Итого:			0,12	0,03	14,99	57,73
	3.Хлеб пшеничный	40					
	Хлеб пшеничный		40	3,48	0,6	15,48	83,60
	Итого:			3,48	0,60	15,48	83,60
	Всего:			15,69	16,49	110,52	654,69
	Всего за день:			73,32	64,47	287,82	2 053,03

**10-дневное меню для детей,
посещающих детский сад с 12 часовым пребыванием
День 9**

Режим питания	Наименование блюд, продукты	Объем порции	Норма продукт	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность
---------------	-----------------------------	--------------	---------------	-------	------	--------------	------------------

детей		й	ов				
Завтрак	1. Каша пшеничная	200					
	Крупа пшеничная		25	2,88	0,33	15,50	79,00
	Молоко		40	1,28	1,44	1,92	25,60
	Масло сливочное		5	0,03	4,13	0,04	37,40
	Сахар		4	0	0	3,99	15,92
	Соль		1	0	0	0	0
	Итого:			4,19	5,90	21,45	157,92
	2. Чай с молоком	180					
	Чай		0,6	0	0	0,4	0,17
	Сахар		12	0	0,00	11,98	47,76
	Молоко		100	2,80	3,20	4,70	58,00
	Итого:			2,80	3,20	16,72	105,93
	3. Хлеб с сыром и маслом	40/8/7					
	Масло сливочное		7	0,06	5,37	0,06	48,82
	Сыр		8	1,87	2,34	0,01	28,91
	Хлеб пшеничный		40	3,25	0,63	20,05	99,79
	Итого:			5,18	8,34	20,12	177,52
	Всего :			12,17	17,44	58,29	441,37
Обед	1. Огурец (соленый или свежий)	50			0	0.533	3.025
	Огурец		50	0,4	0	1,5	7,5
	Итого:			0,40	0,00	1,50	7,50
	2.Суп свекольник со сметаной	200					
	Свекла		60	1,02	0,00	6,48	28,80
	Морковь		20	0,26	0,02	1,40	6,60
	Лук		10	0,17	0,01	0,95	4,30
	Масло сливочное		3	0,02	2,30	0,03	1,76
	Томат		2	0,1	0,00	0,38	2,0
	Картофель		70	1,40	0,07	13,79	158,10
	Зелень		2	0,07	0,00	0,16	0,90
	Сметана		11	0,29	1,98	0,37	20,48
	Соль		2				
	Итого:			3,30	4,38	23,53	141,86
	3. Овощное рагу с мясом	200					
	Мясо		0,88	15,73	13,42	0,00	208,21
	Лук		10	0,17	0,01	0,95	4,30
	Морковь		25	0,33	0,03	1,75	8,25
	Томат		2	0,07	0,00	0,35	1,76
	Капуста		60	1,08	0,00	3,24	16,80
	Картофель		60	1,20	0,06	11,82	49,80
	Масло сливочное		3	0,02	2,30	0,03	20,92
	Масло растительное		5	0,00	5,00	0,00	44,91
	Соль		1	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			18,60	20,82	18,14	354,95
	4. Компот из свежих фруктов(яблоко)	180					

	Яблоко		70	0,28	0,28	0,28	0,28
	Сахар		15	0	0,0	0	0
	Итого:			0,28	0,28	0,28	0,28
	5. Хлеб ржаной	50					
	Хлеб ржаной		50	2,79	0,48	21,74	102,18
	Итого:			2,79	0,48	21,74	102,18
	Всего:			25,37	25,96	65,19	606,77
Полдник	1.Булочка сдобная	1шт.			4	42,2	240
	Булочка сдобная		80	3,25	0,63	20,05	99,79
	Итого:			3,25	0,63	20,05	99,79
Ужин	1.Суп рисовый молочный	200					
	Крупа рисовая		20	1,34	0,17	14,01	63,18
	Молоко		125	2,80	4,00	5,88	72,50
	Соль		2	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное		4	0,03	3,07	0,04	27,90
	Итого:			4,17	7,24	19,93	163,58
	2.Какао с молоком	180					
	Какао		0,6	0,15	0,08	0,18	2,03
	Сахар		12	0,00	0,00	11,98	47,76
	Молоко		120	2,70	3,84	5,64	69,60
	Итого:			2,85	3,92	17,80	119,39
	3.Хлеб пшеничный	40					
	Хлеб пшеничный		40	3,25	0,63	20,05	99,79
	Итого:			3,25	0,63	20,05	99,79
	Всего:			13,52	12,42	77,83	482,55
	Всего за день:			51,06	55,82	201,31	1 530,69

**10-дневное меню для детей,
посещающих детский сад с 12 часовым пребыванием
День 10**

Режим питания детей	Наименование блюд, продукты	Объем порций	Норма продуктов	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий- ность
Завтрак	1. Молочная вермишель	200					
	Вермишель		36	3,74	0,32	27,07	119,52
	Молоко		130	2,90	4,20	6,10	76,70
	Масло сливочное		5	0,03	4,13	0,05	37,40
	Сахар		7	0,00	0,00	7,00	26,60
	Соль		1	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			6,67	8,65	40,22	260,22
	2. Какао с молоком	200					
	Какао		0,6	0,14	0,09	0,06	1,73

	Молоко		150	3,50	4,80	7,05	88,50
	Сахар		15	0,00	0,00	14,96	59,70
	Итого:			3,64	4,89	22,07	149,93
	3. Хлеб с маслом	50/6					
	Масло сливочное		6	0,04	4,95	0,05	44,88
	Хлеб пшеничный		50	4,15	0,65	24,05	113,50
	Итого:			4,19	5,60	24,10	158,38
	Всего:			14,50	19,14	86,39	568,53
Обед	1.Салат свекольный	70					
	Свекла		70	0,7	0	6,3	29,85
	Масло растит.		6	0	6,66	0	59,92
	Лук		10	0,1	0	0,9	4
	Итого:			0,80	6,66	7,20	93,77
	2.Суп гороховый	200					
	Картофель		80	1,60	0,32	13,84	64,00
	Горох		30	3,80	0,41	14,54	8,14
	Морковь		20	0,21	0,02	1,12	5,28
	Лук		14	0,22	0,00	1,25	0,14
	Зелень		3	0,63	0,01	0,16	1,05
	Соль		1	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			6,46	0,76	30,91	78,61
	3.Котлета мясная	80					
	Мясо		0,080	15,73	4,90	0,00	100,80
	Лук		16	0,24	0,00	1,38	6,19
	Хлеб пшеничный		10	0,83	0,13	4,81	22,70
	Масло растит.		5	0,00	5,00	0,00	44,95
	Соль		1	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			16,80	10,03	6,19	174,64
	4.Картофельное пюре	180					
	Картофель		120	1,8	0,48	19,58	92,4
	Молоко		40	0,55	0,96	6,31	42,53
	Масло сливочное		6	0,04	4,95	0,054	44,88
	Соль		1	0	0	0	0
	Итого:			2,39	5,43	25,89	179,81
	5.Компот из сухофруктов	200					
	Сухофрукты		15	0,57	0,11	9,52	40,5
	Сахар		13	0	0	12,97	51,87
	Итого:			0,57	0,11	22,49	92,37
	6.Хлеб ржаной	45					
	Хлеб ржаной		45	3,74	0,59	21,65	102,15
	Итого:			3,74	0,59	21,65	102,15
	Всего:			30,76	23,57	114,33	721,35
По лдн ик	1.Вафли	80					

Ужин	Вафли		80	2,56	2,24	64,72	280,00
	Итого:			2,56	2,24	64,72	280,00
	1.Каша гречневая рассыпчатая	200					
	Крупа гречневая		40	4,04	1,31	22,83	123,20
	Масло сливочное		5	0,03	4,13	0,05	37,40
	Соль		2	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:			4,07	5,44	22,88	160,60
	2.Чай с молоком	180					
	Чай		0,6	0,002	0	0	0,01
	Сахар		5	0,00	0,00	4,99	18,70
	Молоко		150	3,50	5,25	7,05	91,50
	Итого:			3,50	5,25	12,04	110,21
	3.Хлеб пшеничный со сметаной	40					
	Хлеб пшеничный		40	3,32	0,52	19,24	90,8
	Сметана		10	0,21	2	0,13	1,89
	Итого:			3,53	2,52	19,37	92,69
	Всего:			13,66	15,45	119,01	643,50
	Всего за день:			58,92	58,16	319,73	1 933,38
	Всего за 10 дней:			619,35	595,35	2 575,05	18 369,53