



«Сказка» пгт Орочи

Е.В. Шевелева

**Циклическое десятидневное меню**  
**для организации питания детей, в возрасте от 1,5 до 3 лет, с 3 до 7 лет посещающих с 10-часовым пребыванием**  
**муниципальное дошкольное образовательное казенное учреждение**  
**детский сад «Сказка» пгт Орочи Оричевского района Кировской области,**  
**в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания (осень-зима)**

Химический состав и энергетическая ценность меню для детей до 3 лет

	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
1 день	31,96	37,41	156,78	1043,2	46,69
2 день	36,2	43,05	133,56	1098,5	54,54
3 день	41,86	38,66	122,74	1004,0	47,27
4 день	38,81	39,26	163,48	1184,8	44,31
5 день	41,17	36,32	194,49	1107,07	91,17
6 день	39,36	38,21	156,18	1131,1	54,69
7 день	43,7	44,4	141,22	1333,72	45,14
8 день	29,68	31,41	144,18	1017,0	48,8
9 день	32,25	27,08	185,34	1135,5	30,53
10 день	40,18	43,06	176,69	1078,15	75,79
Итого за 10 дней	375,17	378,86	1574,66	11133,04	538,93
В среднем за 10 дней	37,5	37,8	157,4	1113,3	53,9

Химический состав и энергетическая ценность меню для детей с 3 до 7 лет

	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
1 день	38,76	45,88	195,69	1333,7	62,5
2 день	42,7	53,35	166,6	1493,4	72,8
3 день	48,56	46,63	163,69	1259,4	63,27
4 день	47,37	50,59	212,79	1492,7	60,85
5 день	50,78	46,79	235,65	1397,15	113,8
6 день	46,96	46,08	207,99	1558,09	74,8
7 день	50,6	54,8	178,2	1453,4	60,3
8 день	39,1	40,25	246,49	1313,7	63,3
9 день	41,06	33,93	240,29	1493,9	57,58
10 день	48,24	52,96	219,97	1348,9	94,6
Итого за 10 дней	454,13	471,26	2067,36	14144,34	723,8
В среднем за 10 дней	45,4	47,1	206,7	1414,4	72,4

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	182 Киров 2005	150	5,5	6,7	22,6	173	1,4
	Какао на молоке	14/10 ЕКБ 2011	200	6,9	8,7	27,0	214	2
	Хлеб с маслом	1/13 ЕКБ 2011	180	3,06	2,66	13,18	89,2	0,39
Итого за завтрак:			200	3,9	3,5	24,5	135,0	0,5
			30/5	2,0	4,8	11,8	90,5	
Обед			40/7	3,06	6,03	18,49	141,8	
			360/5	10,56	14,16	47,58	352,7	1,79
Итого за обед:			440/7	13,86	18,23	69,99	490,8	2,5
			30	0,4	2,5	2,7	32	0,6
Полдник	Салат из свеклы с растительным маслом	20/1 ЕКБ 2011	50	0,7	4,1	4,5	53	1,0
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	120 Киров 2005	150	1,2	1,6	6,1	56,8	6,5
Итого за полдник:			200	1,5	2,2	8,1	75,7	8,6
			60	10,8	8,8	9,1	158	0,2
Ужин	Котлета из мяса кур	5/9 ЕКБ 2011	70	12,5	10,2	10,6	185	0,3
	Рис припущенный	466 Киров 2005	100	2,4	3,6	30,8	150,0	
Итого за ужин:			130	3,1	3,8	33,4	195,0	
			30	0,7	0,9	2,3	19,5	
Итого за обед:			50	1,1	1,5	3,8	33,0	
			150	0,2	-	14,5	53	37,6
Полдник	Компот из яблок и кураги	4/10 ЕКБ 2011	200	0,3	-	19,3	71	50,1
	Хлеб ржаной	-	40	2,6	0,5	13,4	69,5	-
Итого за обед:			560	18,3	17,9	78,9	538,8	44,9
			740	21,8	22,3	93,1	682,2	60
Полдник	Салат из моркови с сахаром	71 Киров 2005	100	1,4	5,2	11,2	67,4	
	Чай	10/10 ЕКБ 2011	150	-	-	6,8	26	
Итого за полдник:			200	-	-	9,1	35	
			25	1,7	0,15	12,3	58,3	
Итого за полдник:			275	3,1	5,35	30,3	151,7	0
			325	3,1	5,35	32,6	160,7	0
Итого за день:			1200	31,96	37,41	156,78	1043,2	46,69
	ясли сад		1512	38,76	45,88	195,69	1333,7	62,5

2 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом и с сыром	99 Киров 2005	150 200	5,8 7,6	4,2 5,5	29,4 38,9	201,2 270,3	1,4 2,0
		13/10 ЕКБ 2011	180 200	2,7 3	2,6 2,9	12,6 13,4	80,1 89	0,47 0,5
		4/13 ЕКБ 2011	30/5/10 40/7/10	5,0 5,69	6,6 8,69	14,1 18,49	137 141,8	0,07 0,1
			360/5/10 440/7/10	13,5 16,3	13,4 17,1	55,56 70,8	418,3 501,1	1,94 2,6
Обед	Салат из моркови с чесноком и растит. маслом Борщ со сметаной Зразы ленивые Рагу овощное	10/1 ЕКБ 2001	30 50	0,3 0,6	2 3,3	3,9 6,5	32 53	1,3 2,2
		110 Киров 2005	150 200	1,0 1,4	2,4 3,2	7,7 10,2	58,5 78,0	6,5 8,6
		Разр. пище. лаб. Киров	60 70	7,5 10,0	11,6 15,4	7,3 9,7	186,9 245,9	
		18/3 ЕКБ 2011	100 130	1,6 2,0	2,5 3,2	10,7 13,9	65 84	7,1 9,2
Полдник	Компот из кураги и изюма Хлеб ржаной Омлет запеченный Чай Хлеб пшеничный	4/10 ЕКБ 2011	150 200	0,2 0,3	- -	14,5 19,3	53 71	37,6 50,1
		-	40	2,6	0,5	13,4	69,5	-
			530 690	13,2 16,9	19,0 25,6	57,5 73,0	464,9 601,4	52,5 70,1
		2/6 ЕКБ 2011	80 200	7,8 -	10,5 -	1,4 6,8 9,1	131 26 35	0,1 - -
Итого за день:	ясли сад		1160 1442	36,2 42,7	43,05 53,35	133,56 166,6	1098,5 1493,4	54,54 72,8

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак	Лапша молочная	2/2 ЕКБ 2011	150 200	2,6 3,4	2,7 3,7	9,3 12	71 95	0,3 0,42
	Какао на молоке	14/10 ЕКБ 2011	180 200	3,06 3,9	2,66 3,5	13,18 24,5	89,2 135	0,39 0,5
	Хлеб с маслом	1/13 ЕКБ 2011	30/5 40/7	2,0 3,06	4,8 6,03	11,8 18,49	90,5 141,8	-
Обед	Салат из квашеной капусты	360/5	7,66	10,16	34,28	250,7	0,69	
		440/7	10,36	13,23	54,99	371,8	0,92	
	Уха	64 Киров 2005	40 50	0,3 0,4	2,1 2,6	0,6 0,8	23,6 29,5	1 1,6
		66 Киров 2005	150 200	5,3 7	5,3 7,1	8,1 10,8	101 135	6,9 9,2
	Биточки (котлеты) рыбные	324 Киров 2005	60 70	8,9 10,4	4,0 5,3	10,0 11,6	120,0 140,0	0,38 0,45
		472 Киров 2005	100 130	2,1 2,7	4,5 5,8	15,4 20,0	112,0 145,6	
	Компот из яблок и изюма	2/10 ЕКБ 2011	150 200	0,2 0,3	-	14,5 19,3	54 71	37,5 50,1
		-	40	2,6	0,5	13,4	69,5	
	Полдник	Суфле творожное	540	19,4	16,4	62	480,1	45,78
			690	23,4	21,3	75,9	590,6	61,35
19/5 ЕКБ 2011		100	14,7	12,1	13,9	224	0,2	
Итого за день: ясли сад	Кисель из повидла чай с лимоном	712 Киров 2005	30 50			5,76 9,6	22,2 37	
		11/10 ЕКБ 2011	150 200	0,1 0,1			0,6 0,8	
		280 350	14,8 14,8	12,1 12,1	26,46 32,8	273,2 297,0	0,8 1,0	
			1185 1487	41,86 48,56	38,66 46,63	122,74 163,69	1004,0 1259,4	47,27 63,27

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С
				Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	99Киров 2005	150	5,8	4,2	29,4	201,2	1,4
	Какао на молоке	14/10 ЕКБ 2011	200	7,6	5,5	38,9	270,3	2
	Хлеб с маслом и с сыром	4/13 ЕКБ2011	180	3,06	2,66	13,18	89,2	0,39
Итого за завтрак:			200	3,9	3,5	24,5	135	0,5
			30/5/10	5	6,6	14,1	137,0	0,07
			40/7/10	5,69	8,69	18,49	141,8	0,1
Обед	Салат из моркови с чесноком и растительным маслом	10/1 ЕКБ 2011	360/5/10	13,86	13,46	56,68	393,20	1,86
	Рассольник ленинградский со сметаной	10/2 ЕКБ 2011	440/7/10	17,19	17,69	81,89	508,10	2,57
	Тефтели(1 вариант), соус красный основной	422киров 2005	30	0,35	2	3,3	32	1,3
Итого за обед:	Каша гречневая с овощами	44/3	50	0,58	3,3	5,5	53,3	2,2
	Компот из кураги и изюма	4/10 ЕКБ 2011	150	1,4	3,3	10,4	74	4
	Хлеб ржаной	-	200	1,8	4,5	13,9	99	5,4
Итого за обед:			60/30	8,9	10,2	9,9	173,0	
			70/35	10,9	12,6	11,3	220,0	
			75	4,3	3,4	18,9	125	0,45
Полдник	Ватрушка с повидлом	695Киров 2005	150	0,2	-	14,5	53	37,6
	Молоко кипяченое	644Киров 2005	200	0,3	0,5	19,3	71	50,1
			40	2,6	0,5	13,4	69,5	-
Итого за полдник:			535	17,75	19,4	70,4	526,5	42,35
			670	20,48	24,3	82,3	637,8	58,15
			45	2,8	1,3	29,0	138,6	0,1
Итого за день:			60	3,8	1,8	38,7	184,8	0,1
			150	4,4	5,1	7,4	92,3	
			200	5,9	6,8	9,9	123,0	
Итого за день:			195	7,2	6,4	36,4	230,9	0,1
			260	9,7	8,6	48,6	307,8	0,1
			1105	38,81	39,26	163,48	1184,8	44,31
сад			1377	47,37	50,59	212,79	1492,7	60,85

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	99 Киров 2005	150	5,8	4,2	29,4	133	0,3
			200	7,6	5,5	38,9	178	0,4
			180	2,7	2,6	12,06	80,1	0,47
Итого за завтрак:	Кофейный напиток с молоком	ЕКБ 2011	200	3,0	2,9	13,4	89	0,5
			30/5	2,0	4,8	11,8	90,5	-
			40/7	3,06	6,03	18,49	141,8	-
Обед	Салат из отварной свеклы с сыром и чесноком	29 Киров 2005	360/5	10,5	11,6	53,26	303,6	0,77
			440/7	13,66	14,43	70,79	408,8	0,9
			30	0,42	2,22	2,58	31,8	0,4
Итого за обед:	Хлеб с маслом	ЕКБ 2011	50	0,7	3,7	4,3	53	0,7
			150	3,6	2,7	9,2	86	8,1
			200	4,0	3,7	12,2	108,4	10,8
Итого за обед:	Суп-лапша домашняя с курицей	151 Киров 2005	60	10,6	6,1	9,7	140	-
			70	14,1	8,2	13,0	187,2	-
			100	2,3	1,9	11,6	62	20,9
Итого за обед:	Котлета рубленая из курицы	460 Киров 2005	130	3,0	2,5	15,0	81	27,1
			150	0,2	-	14,5	54	37,5
			200	0,3	-	19,3	71	50,1
Итого за обед:	Капустя тушеная	8/3 ЕКБ 2011	40	2,6	0,5	13,4	69,5	-
			530	19,72	13,42	60,98	443,3	66,9
			690	24,7	18,6	77,2	570,1	88,7
Итого за обед:	Компот из яблок и изюма	2/10 ЕКБ 2011	150	4,35	4,8	7,05	87,38	3,5
			180	5,22	5,76	8,46	104,85	4,2
			50	3,6	5,5	31,2	188	-
Итого за обед:	Хлеб ржаной	-	60	4,2	7	37,2	228	-
			200	3	1,0	42,0	85,4	20
			400,00	10,95	11,30	80,25	360,78	23,50
Итого за обед:	Кисло-молочные продукты	-	440,00	12,42	13,76	87,66	418,25	24,20
			1295	41,17	36,32	194,49	1107,07	91,17
			1577	50,78	46,79	235,65	1397,15	113,8
Итого за обед:	Булочка домашняя	251 Киров 2005	200	3	1,0	42,0	85,4	20
			400,00	10,95	11,30	80,25	360,78	23,50
			440,00	12,42	13,76	87,66	418,25	24,20
Итого за обед:	Фрукты в ассортименте	-	1295	41,17	36,32	194,49	1107,07	91,17
			1577	50,78	46,79	235,65	1397,15	113,8
			400,00	10,95	11,30	80,25	360,78	23,50
Итого за обед:	Итого за день:	ясли	440,00	12,42	13,76	87,66	418,25	24,20
			1295	41,17	36,32	194,49	1107,07	91,17
			1577	50,78	46,79	235,65	1397,15	113,8
Итого за обед:	сад	-	440,00	12,42	13,76	87,66	418,25	24,20
			1295	41,17	36,32	194,49	1107,07	91,17
			1577	50,78	46,79	235,65	1397,15	113,8

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	99Киров 2005	150	5,8	4,2	29,4	201,2	0,3
	Какао на молоке	14/10	200	7,6	5,5	38,9	170,3	0,4
	Хлеб с маслом	ЕКБ 2011	180	3,06	2,66	13,18	89,2	0,39
Итого за завтрак:		1/13	200	3,9	3,5	24,5	135	0,5
		ЕКБ 2011	30/5	2,0	4,8	11,8	90,5	-
			40/7	3,06	6,03	18,49	141,8	
			360/5	10,86	11,66	54,38	380,9	0,69
			440/7	14,56	15,03	81,89	447,1	0,9
Обед	Салат из свежей капусты с морковью и растительным маслом	5/1 ЕКБ 2011	30	0,5	2,0	3,6	31,0	11,3
	Суп картофельный с макаронными изделиями	139Киров 2005	50	0,8	3,3	5,9	52,0	18,8
	Котлета из мяса кур	5/9	150	1,8	1,5	12,6	72,9	4,8
			200	2,4	2,0	16,8	97,2	4,6
			60	10,8	8,8	9,1	158	0,2
			70	12,5	10,2	10,6	185	0,3
	Каша рисовая рассыпчатая	45/3	100	2,4	2,2	25,8	131	
			130	3,2	2,9	33,5	171	
	соус красный основной	528Киров 2005	30	0,7	0,9	2,3	19,5	
			50	1,1	1,5	3,8	33,0	
Итого за обед:	Компот из яблок и кураги	1/10	150	0,2	-	14,5	53	37,6
			200	0,3		19,3	71	50,1
	Хлеб ржаной	-	40	2,6	0,5	13,4	69,5	-
			560	19,0	15,9	81,3	534,9	53,9
			740	22,9	20,4	103,3	678,7	73,8
Полдник	Омлет запеченный	2/6	80	7,8	10,5	1,4	131	0,1
		ЕКБ 2011						
	Чай	10/10	150	-	-	6,8	26	-
Итого за полдник:			200			9,1	35	
			25	1,7	0,15	12,3	58,3	-
			255	9,5	10,65	20,5	215,3	0,1
Итого за день:			305	9,5	10,65	22,8	224,3	0,1
	ясли		1180	39,36	38,21	156,18	1131,1	54,69
	сад		1492	46,96	46,08	207,99	1558,09	74,8



7 день

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	99Киров 2005	150 200	5,8 7,6	4,2 5,5	29,4 38,9	201,2 270,3	1,4 2
	Кофейный напиток с молоком	13/10 ЕКБ 2011	180 200	2,7 3	2,6 2,9	12,06 13,4	80,1 89	0,47 0,5
	Хлеб с маслом и с сыром	4/13 ЕКБ 2011	30/5/10 40/7/10	5 5,69	6,6 8,69	14,1 18,49	137 141,8	0,07 0,1
	Итого за завтрак:		360/5/10 440/7/10	13,5 16,3	13,4 17,1	55,56 70,8	370,75 496,3	1,94 2,6
Обед	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и раст. маслом	23/1 ЕКБ2011	30 50	0,4 0,6	2,5 4,1	2,3 3,8	31 51	0,7 1,2
	Свекольник со сметаной	5/2 ЕКБ2011	150 200	1,3 1,7	3,3 4,4	10,3 13,7	70 93	4,1 5,4
	Котлета (биточки, шницель) мясная	416 Киров 2005	60 70	8,8 11,6	8,1 10,8	3,5 4,6	165,4 225,2	
	Картофельное пюре	472Киров 2005	100 130	2,1 2,7	4,5 5,8	15,4 20,0	112,0 145,6	
	Компот из яблок и изюма	2/10 ЕКБ 2011	150 200	0,2 0,3	-	14,5 19,3	54 71	37,5 50,1
	Хлеб ржаной	-	40	2,6	0,5	13,4	69,5	-
Итого за обед:		530 690	15,4 19,5	18,9 25,6	59,4 74,8	500,9 655,3	42,4 56,7	
Полдник	Суфле творожное	19/5 ЕКБ 2011	100	14,7	12,1	13,9	224	0,2
	Кисель из повидла	712Киров 2005	30 50			5,76 9,6	22,2 37	
	Чай с лимоном	11/10 ЕКБ 2011	150 200	0,1 0,1		6,8 9,3	27 36	0,6 0,8
Итого за полдник:		280 350	14,8 14,8	12,1 12,1	26,26 32,8	273,2 297	0,8 1	
Итого за день:								
ясли			1185	43,7	44,4	141,22	1333,72	45,14
сад			1487	50,6	54,8	178,2	1453,4	60,3

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	99 Киров 2005	150 200	5,8 7,6	4,2 5,5	29,4 38,9	201,2 270,3	1,4 2,0
	Какао на молоке	14/10 ЕКБ2011	180 200	3,06 3,9	2,66 3,5	13,18 24,5	89,2 135	0,39 0,5
	Хлеб с маслом, сыр -сад	1/13;5/13 ЕКБ 2011	30/5 40/7/10	2,0 5,7	4,8 8,7	11,8 18,49	90,5 176,8	0,07
	Итого за завтрак:		365/457	10,86/17,2	11,66/17,7	54,38/81,89	380,9/582,1	1,8/2,6
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	10/1 ЕКБ 2011	30 50	0,3 0,6	2 3,3	3,9 6,5	32 53	1,3 2,2
	Суп картофельный с крупой	136 Киров 2005	150 200	1,9 2,5	1,4 1,8	15,7 20,9	80,3 107,0	3,9 4,2
	Голубцы ленивые в сметано-томатном соусе	Рецептура разраб. пищ.лаб Киров	130 150	11,9 13,2	10,3 11,4	11,2 12,4	187,2 208,0	
	Компот из кураги и изюма	4/10 ЕКБ2011	150 200	0,2 0,3	-	14,5 19,3	53 71	37,6 50,1
	Хлеб ржаной	-	40	2,6	0,5	13,4	69,5	-
Итого за обед:		500/640	16,9/19,2	14,2/17,0	58,7/131,2	422,0/508,5	42,8/56,5	
Полдник	Винегрет овощной	60 Киров 2005	100	1,0	5,4	12,0	129,8	4,2
	Хлеб пшеничный Чай		25 150 200	1,7 -	0,15 -	12,3 6,8 9,1	58,3 26 35	
Итого за полдник:		275/325	2,7/2,7	5,55/5,55	31,1/33,4	214,1/223,1	4,2/4,2	
Итого за день:	ясли сад		1140 1422	29,68 39,1	31,41 40,25	144,18 246,49	1017,0 1313,7	48,8 63,3

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С
				Б	Ж	У		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом	99 Киров 2005	150	5,8	4,2	29,4	201,2	0,3
		13/10 ЕКБ 2011	200	7,6	5,5	38,9	270,3	0,4
		1/13	180	2,7	2,6	12,06	80,1	0,47
		ЕКБ 2011	200	3	2,9	13,4	89	0,5
Итого за завтрак:			360/5	10,5	11,6	53,26	371,8	0,77
			440/7	13,66	14,43	70,79	501,1	0,9
Обед	Салат из картофеля с кукурузой Суп-пюре картофельный Тефтели рыбные, соус сметанный с томатом Макаронные отварные Компот из яблок Хлеб ржаной	27/1 ЕКБ 2011	30	0,6	2,1	4,0	36	1,0
		212 Киров 2005	50	0,9	3,4	6,7	60	1,6
		332 Киров 2005	150	2,9	3,2	10,4	75,8	3,6
		469 Киров 2005	200	3,9	4,3	13,8	101,0	4,8
		585 Киров 2005	60/30	7,7	5,4	8,6	117,0	
			70/35	9,7	6,3	12,8	165,5	
Итого за обед:			100	4,1	2,8	21,6	142,0	
			130	5,3	3,0	28,1	184,0	
			150	0,15		26,9	102,0	25,0
			200	0,2		35,8	136,0	50,1
			40	2,6	0,5	13,4	69,5	
			560	18,05	14,0	84,9	542,3	29,6
			725	22,6	17,5	110,6	716,0	56,5
Полдник	Ватрушка с повидлом Сок	695 Киров 2005	45	2,8	1,3	29	138,6	
			60	3,8	1,8	38,7	184,8	
Итого за полдник:			180	0,9	0,18	18,18	82,8	0,16
			200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,18
			225	3,7	1,48	47,18	221,4	0,16
			260	4,8	2,0	58,9	276,8	0,18
Итого за день:								
ясли			1150	32,25	27,08	185,34	1135,5	30,53
сад			1432	41,06	33,93	240,29	1493,9	57,58

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
				Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным Какао на молоке Хлеб с маслом	99 Киров 2005	150	5,8	4,2	29,4	133	0,3
		14/10	200	7,6	5,5	38,9	178	0,4
		ЕКБ 2011	180	3,06	2,66	13,18	89,2	0,39
		1/13	200	3,9	3,5	24,5	135,0	0,5
Итого за завтрак:		ЕКБ 2011	30/5	2,0	4,8	11,8	90,5	-
			40/7	3,06	6,03	18,49	141,8	
Обед	Суп крестьянский со сметаной Салат из моркови с чесноком и растит. маслом Кнели куриные		365	10,86	11,66	54,38	312,7	0,69
			447	14,56	15,03	81,89	454,2	0,9
		7/2	150	1,2	3,2	6,9	57	7,2
		ЕКБ 2011	200	1,6	4,3	9,3	76	9,6
		10/1	30	0,3	2	3,9	32	1,3
		ЕКБ 2001	50	0,6	3,3	6,5	53	2,2
		12 Киров 2005	60	13,9	13,5	3,31	191,95	
			70	15,56	15,33	3,68	213,8	
			100	1,6	2,5	10,7	65	7,1
			130	2,0	3,2	13,9	84	9,2
Итого за полдник:	Рагу овощное Компот из свежих плодов Хлеб ржаной	18/3	150	0,2	-	14,5	54	37,5
		ЕКБ 2011	200	0,3		19,3	71	50,1
		-	40	2,6	0,5	13,4	69,5	-
			530	19,8	21,7	52,71	469,45	53,1
Полдник	Кисло – молочные продукты Печенье (пряник) Фрукты в ассортименте		690	22,66	26,63	66,08	566,5	71,1
		-	150	4,3	4,8	7	84,3	2
			200	5,8	6,4	9,4	116,5	2,6
			30	2,22	3,9	20,6	126,3	
Итого за полдник:		200	3	1,0	42	85,4	20	
		380	7,3	5,8	49	169,7	22,0	
Итого за день: ясли сад			430	8,8	7,4	51,4	201,9	22,6
			1275	40,18	43,06	176,69	1078,15	75,79
			1567	48,24	52,96	219,97	1348,9	94,6