

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 130 от 30.08.2024 г.

И.о. заведующего Маховец С.В.

Десятидневное меню для детей с 1 года до 3 лет

Примерное меню ясли осень - зима

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День 1			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными Геркулес	180	4.76	6.38	20.9	185	1.46	93
	Кофейный напиток с молоком	150	1.8	2	13.16	81	0.97	395
	Бутерброд с маслом	34	1.54	3.46	9.75	78	0	1
	Итого	364	8.1	11.84	43.81	344	2.43	
Второй завтрак	Сок	100	0	0	11.2	44.8	3	399
	Батон пшеничный	10	0.68	0.07	4.97	23.9	0	2
	итого	110	0.68	0.07	16.17	68.7	3	
Обед	Салат из свеклы с солёным огурцом	40	0.7	2.04	3.58	36	3.16	63
	Суп картофельный с зелёным горошком	150	1.52	3.4	13.64	96	0	6
	Голубцы ленивые с мясом	150	10.47	6.38	17.6	220	22.4	151
	Компот из сухофруктов	150	0.24	0	17.88	74	0.22	276
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0.45	0.33	13.17	56.4	0	1
	Итого:	520	12.68	10.11	62.29	482.4	22.62	
Полдник	Кисломолочный напиток / кефир /	150	4.2	3.75	6	75	1.05	401
	Яблоки свежие	89	0.4	0	9.8	44	8	368
	Кондитерское изделие /печенье/	10	0.56	0.61	7.35	40.7		151
	Итого:	249	5.16	4.36	23.15	159.7	9.05	
Ужин	Запеканка творожно-вермишелевая	140	12.97	12.95	14.9	195	0.01	3
	Соус сметанный сладкий	50	0.45	5.06	22.46	45	0.06	226
	Бутерброд с маслом	35	1.54	3.46	9.75	78	0	1
	Чай с сахаром	180	0.9	0	10.5	39.7	0	113
	Итого:	405	15.86	21.47	57.61	357.7	0.07	
	Вода питьевая детская на весь день	150	0	0	0	0	0	
	<i>Итого за первый день</i>	1648	42.48	47.85	203.03	1412.5	28.12	

выход блюд

наименование приема пищи	объем блюд по приемам пищи	норма объем блюд по приемам пищи
завтрак	364	350-450
2-й завтрак	110	
обед	520	450-550
полдник	249	200-250
ужин	405	400-500
итого:	1648	1400-1750

выход ккал

приём пищи	выполнение в ккал	% выполнения	доля суточной потребности
завтрак	344	24%	20-25%
2-й завтрак	68.7	5%	5%
обед	482.4	34%	30-35%
полдник	159.7	11%	10-15%
ужин	357.7	25%	20-25%
итого:	1412.5	100.00%	85-105%

Примерное меню ясли осень - зима								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День 2			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	180	5.25	6.06	25	180	1.46	96
	Какао с молоком	150	3.05	2.65	12.66	86	1	397
	Бутерброд с маслом и сыром	35	3.61	5.4	9.75	92	0.14	3
	Итого	365	11.91	14.11	47.41	358	2.6	
Второй завтрак	Компот из свежих плодов и ягод	100	0.07	0	10.945	44.54	0.44	372
	Батон пшеничный	10	0.68	0.07	4.97	23.9	0	2
	Итого	110	0.75	0.07	15.915	68.44	0.44	
Обед	Икра кабачковая	45	0.54	2.12	3.47	35.1	4.32	93
	Суп свекольник, с мясом и со сметаной	150	3.88	5.2	7.27	116.11	7.97	34
	Котлета мясная	50	6.31	7.87	3.66	96.28	0.58	161
	Макароны отварный с маслом	100	3	1.37	20.66	110.4	0	204
	Компот из изюма	150	0.2	0	17.24	69	0	376
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0.45	0.33	13.17	56.4	0	1
	Итого:	525	14.38	16.89	65.47	483.29	12.87	
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	150	4.2	3.75	6	75	1.05	401
	Яблоки свежие	89	0.4	0	9.8	44	8	368
	Кондитерское изделие /печенье/	10	0.56	0.61	7.35	40.7		151
	Итого:	249	5.16	4.36	23.15	159.7	9.05	
Ужин	Картофель отварной с маслом	150	2.41	3.66	24.83	129.16	21.5	318
	Сельдь кусочком	20	3.4	1.7	0	28.8	0	8
	Выпечка /булочка домашняя/	60	3.61	6.88	15.93	140	0.19	274
	Чай с сахаром	180	0.9	0	10.5	39.7	0	113
	Итого:	410	10.32	12.24	51.26	337.66	21.69	
	Вода питьевая детская на весь день	150	0	0	0	0		
	Итого за второй день	1659	42.52	47.67	203.205	1407.09	46.65	

выход блюд			
наименование приема пищи	объем блюд по приёмам пищи	норма	объем блюд по приёмам пищи
завтрак	365		350-450
2-й завтрак	110		
обед	525		450-550
полдник	249		200-250
ужин	410		400-500
итого:	1659		1400-17500

выход ккал			
приём пищи	выполнение в ккал	выполнение	доля суточной потребности
завтрак	358	25%	20-25%
2-й завтрак	68.44	5%	5%
обед	483.29	34%	30-35%
полдник	159.7	11%	10-15%
ужин	337.66	24%	20-25%
итого:	1407.09	100.00%	85-105%

Примерное меню ясли осень - зима

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День 3			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная дружба	180	5.08	5.79	20.78	185.9	1.46	84
	Кофейный напиток с молоком	150	1.8	2	13.16	81	0.97	395
	Бутерброд с маслом и сыром	30	3.61	5.4	9.75	92	0.14	3
	Итого	360	10.49	13.19	43.69	358.9	2.57	
Второй завтрак	Сок	100	0	0	11.2	44.8	3	399
	Батон пшеничный	10	0.68	0.07	4.97	23.9	0	2
	Итого	110	0.68	0.07	16.17	68.7	3	
Обед	Салат из соленых огурцов	50	0.38	3.04	1.18	42.5	2.66	16
	Суп картофельный рыбный с крупой	150	4.07	1.35	10.8	81.75	6.72	84
	Рулет рыбный с яйцом	60	8.48	5.58	3.78	107.8	2.53	296
	Пюре картофельное	110	2.72	3.5	21.8	120	16.13	321
	Компот из сухофруктов	150	0.24	0	17.88	74	0.22	276
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0.45	0.33	13.17	56.4	0	1
	Итого:	550	16.34	13.8	68.61	482.45	28.26	
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	150	4.2	3.75	6	75	1.05	401
	Кондитерское изделие /печенье/	10	0.56	0.61	7.35	40.7		151
	Свежие фрукты /апельсин/	85	0.5	0	15.2	57	0	368
	Итого:	245	5.26	4.36	28.55	172.7	1.05	
Ужин	Рагу из овощей с кабачком	180	4.1	8.9	26.1	170.33	17.2	2
	яйцо 1/2	20	2.54	2.3	0.14	31.5	0	213
	Бутерброд с маслом	35	1.54	3.46	9.75	78	0	1
	Чай с сахаром	180	0.9	0	10.5	39.7	0	113
	Итого:	415	9.08	14.66	46.49	319.53	17.2	
	Вода питьевая детская на весь день	150	0	0	0	0		
	Итого за третий день	1680	41.85	46.08	203.51	1402.28	52.08	

выход блюд

наименование приема пищи	объем блюд по приёмам пищи	норма объем блюд по приёмам пищи
завтрак	360	350-450
2-й завтрак	110	
обед	550	450-550
полдник	245	200-250
ужин	415	400-500
итого:	1680	1400-1750

выход ккал

приём пищи	выполнение в ккал	% выполнения	доля суточной потребности
завтрак	358.9	21%	20-25%
2-й завтрак	68.7	5%	5%
обед	482.45	34%	30-35%
полдник	172.7	14%	10-15%
ужин	319.53	23%	20-25%
итого:	1402.28	97%	85-105%

Примерное меню ясли осень - зима								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День 4			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	200	6.21	8.67	39.09	151.3	0.2	88
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	1.4	15.8	91	1.17	395
	Бутерброд с маслом,сыром	55	5.6	7	14.62	144	0.19	3
	Итого	435	14.66	17.07	69.51	386.3	1.56	
Второй завтрак	Компот ягодный	100	0.09	0.036	8.71	45.7	20	127
	Батон пшеничный	10	0.68	0.07	4.97	23.9	0	2
	Итого	110	0.77	0.106	13.68	69.6	20	
Обед	Салат из моркови	50	0.47	1.8	2.4	20.83	2.2	54
	Суп рассольник по-ленинградски с мясом и со сметаной	150	3.5	5.16	17.19	116	4.41	33
	Свекла тушеная в сметане	120	2.08	3.8	11	105.8	4.71	214
	Суфле мясное	50	6.84	6.3	3.66	89		188
	Компот из яблок и изюма	150	0.217	0	15.57	64.5	0.19	276
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0.45	0.33	13.17	56.4	0	1
	Итого:	550	13.557	17.39	62.99	452.53	11.51	
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	150	4.2	3.75	6	75	1.05	401
	Кондитерское изделие /печенье/	10	0.56	0.61	7.35	40.7		151
	Свежие фрукты /апельсин/	85	0.5	0	15.2	57	0	368
	Итого:	245	5.26	4.36	28.55	172.7	1.05	
Ужин	Пудинг из творога	140	6.13	4.22	17.84	151.3	0.2	235
	яйцо 1/2	20	2.55	4.44	0.3	31.5	0	9
	Бутерброд с маслом	35	1.54	3.46	9.75	78	0	1
	Чай с сахаром	180	0.9	0	10.5	39.7	0	113
	Итого:	375	11.12	12.12	38.39	300.5	0.2	
	Вода питьевая детская на весь день	150	0	0	0	0		
	Итого за четвертый день	1715	45.367	51.046	213.12	1381.63	34.32	

выход блюд		
наименование приема пищи	объем блюд по приемам пищи	норма объем блюд по приемам пищи
завтрак	435	350-450
2-й завтрак	110	
обед	550	450-550
полдник	245	200-250
ужин	375	400-500
итого:	1715	1400-1750

выход ккал			
приём пищи	выполнение в ккал	% выполнения	доля суточной потребности
завтрак	386.3	28%	20-25%
2-й завтрак	69.6	5%	5%
обед	452.53	33%	30-35%
полдник	172.7	12%	10-15%
ужин	300.5	22%	20-25%
итого:	1381.63	100%	85-105%

Примерное меню ясли осень - зима								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День 5			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	180	4.16	7.6	19.36	172.8	1.46	173
	Чай с молоком	180	2.8	1.4	16.3	91	0.54	113
	Бутерброд с маслом и сыром	30	3.61	5.4	9.75	92	0.14	3
	Итого	390	10.57	14.4	45.41	355.8	2.14	
Второй завтрак	Сок	100	0	0	11.2	44.8	3	399
	Батон пшеничный	10	0.68	0.07	4.97	23.9	0	2
	итого	110	0.68	0.07	16.17	68.7	3	
Обед	Икра кабачковая	45	0.54	2.12	3.47	35.1	4.32	93
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	150	6.8	6.63	16.5	93.9	6.1	36
	Биточки куриные	50	6.77	7.58	5.77	116	0.3	306
	Греча отварная рассыпчатая	110	2.22	0.85	14.28	93	0	168
	Кисель ягодный	150	0.11	0.07	16.59	69	2.25	378
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0.45	0.33	13.17	56.4	0	1
	Итого:	535	16.89	17.58	69.78	463.4	12.97	
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	150	4.2	3.75	6	75	1.05	401
	Яблоки свежие	89	0.4	0	9.8	44	8	368
	Печенье	10	0.56	0.61	7.35	40.7		151
	Итого:	249	5.16	4.36	23.15	159.7	9.05	
Ужин	Салат зимний	180	4.24	6.14	18.57	190.4	31.32	25
	Выпечка /ватрушка с повидлом/	60	3.6	4.7	19.72	127.14	0	417
	Чай с сахаром	180	0.9	0	10.5	39.7	0	113
	Итого:	420	8.74	10.84	48.79	357.24	31.32	
	Вода питьевая детская на весь день	150	0	0	0	0	0	
	Итого за пятый день день	1704	42.04	47.25	203.3	1404.84	58.48	

выход блюд		
наименование приема пищи	объем блюд по приемам пищи	норма объем блюд по приемам пищи
завтрак	390	350-450
2-й завтрак	110	
обед	535	450-550
полдник	249	200-250
ужин	420	400-500
итого:	1704	1400-1750

выход ккал			
приём пищи	выполнение в ккал	% выполнения	доля суточной потребности
завтрак	355.8	25%	20-25%
2-й завтрак	68.7	5%	5%
обед	463.4	33%	30-35%
полдник	159.7	11%	10-15%
ужин	357.24	25%	20-25%
итого:	1404.84	100%	85-105%

Примерное меню ясли осень - зима								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День 6			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	180	5.8	6.77	29.24	186	0	91
	Кофейный напиток с молоком	150	1.8	2	13.16	81	0.97	395
	Бутерброд с маслом	34	1.54	3.46	9.75	78	0	1
	Итого	364	9.14	12.23	52.15	345	0.97	
Второй завтрак	Сок	100	0	0	11.2	44	3	399
	Батон пшеничный	10	0.68	0.07	4.97	23.9	0	2
	Итого	110	0.68	0.07	16.17	67.9	3	
Обед	Огурец солёный кусочком	40	0.8	0.32	1.84	16.8	4	70
	Суп Полевой на к/б со сметаной	150	3.6	6.86	8.25	109.14	6.43	80;107
	Жаркое по-домашнему	160	6.97	6.75	35.76	230	6.13	153
	Компот из сухофруктов	150	0.24	0	17.88	74	0.22	276
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0.45	0.33	13.17	56.4	0	1
	Итого:	530	12.06	14.26	76.9	486.34	16.78	
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	150	4.2	3.75	6	75	1.05	401
	Яблоки свежие	89	0.4	0	9.8	44	8	368
	Кондитерское изделие /печенье/	10	0.56	0.61	7.35	40.7		151
	Итого:	249	5.16	4.36	23.15	159.7	9.05	
Ужин	Омлет	130	12.02	9.58	8.4	160	0.34	216
	Салат из свеклы с зелёным горошком	45	0.85	3.42	6.07	66	3.36	53
	Бутерброд с маслом	34	1.54	3.46	9.75	78	0	1
	Чай с сахаром	180	0.9	0	10.5	39.7	0	113
	Итого:	389	15.31	16.46	34.72	343.7	3.7	
	Вода питьевая детская на весь день	150	0	0	0	0	0	
	Итого за шестой день	1642	42.35	47.38	203.09	1402.64	33.5	

выход блюд		
наименование приема пищи	объем блюд по приемам пищи	норма объем блюд по приемам пищи
завтрак	364	350-450
2-й завтрак	110	
обед	530	450-550
полдник	249	200-250
ужин	389	400-500
итога:	1642	1400-1750

выход ккал			
приём пищи	выполнение в ккал	% выполнения	доля суточной потребности
завтрак	345	25%	20-25%
2-й завтрак	67.9	5%	5%
обед	486.34	35%	30-35%
полдник	159.7	11%	10-15%
ужин	343.7	25%	20-25%
итога:	1402.64	100%	85-105%

Примерное меню ясли осень - зима								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День 7			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая пшенная молочная	180	5.25	6.06	25	180	1.46	96
	Какао с молоком	150	3.05	2.65	12.66	86	1	397
	Бутерброд с маслом и сыром	35	3.61	5.4	9.75	92	0.14	3
	Итого	365	11.91	14.11	47.41	358	2.6	
Второй завтрак	Компот из свежих плодов и ягод	100	0.07	0	10.945	44.54	0.44	372
	Батон пшеничный	10	0.68	0.07	4.97	23.9	0	2
	Итого	110	0.75	0.07	15.915	68.44	0.44	
Обед	Икра кабачковая	45	0.54	2.12	3.47	35.1	4.32	93
	Щи с капустой,с мясом и со сметаной	150	2.76	5.3	7.7	88.5	11.6	27
	Гуляш из отварного мяса	60	6.91	8.14	4.85	105.74	0.4	277
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3	1.37	20.66	110.4	0	204
	Компот из кураги	150	0.57	0	16.03	66	0	376
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0.45	0.33	13.17	56.4	0	1
	Итого:	535	14.23	17.26	65.88	462.14	16.32	
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	150	4.2	3.75	6	75	1.05	401
	Яблоки свежие	89	0.4	0	9.8	44	8	368
	Кондитерское изделие /печенье/	10	0.56	0.61	7.35	40.7		151
	Итого:	249	5.16	4.36	23.15	159.7	9.05	
Ужин	Винегрет овощной	180	2.45	6.46	15.8	162	0	45
	Яйцо отварное1/2	10	2.57	2.3	0.14	31.5	0	213
	Чай с сахаром	180	0.9	0	10.5	39.7	0	113
	Выпечка/ ватрушка с творогом/	60	4.2	3.22	24.33	123.39	0.3	289
	Итого:	430	10.12	11.98	50.77	356.59	0.3	
	Вода питьевая детская на весь день	150	0	0	0	0	0	
	Итого за седьмой день	1689	42.17	47.78	203.125	1404.87	28.71	

выход блюд		
наименование приема пищи	объем блюд по приёмам пищи	норма объем блюд по приёмам пищи
завтрак	365	350-450
2-й завтрак	110	
обед	535	450-550
полдник	249	200-250
ужин	430	400-500
итого:	1689	1400-1750

выход ккал			
приём пищи	выполнение в ккал	% выполнения	доля суточной потребности
завтрак	358	25%	20-25%
2-й завтрак	68.44	5%	5%
обед	462.14	33%	30-35%
полдник	159.7	11%	10-15%
ужин	356.59	25%	20-25%
итого:	1404.87	100%	85-105%

Примерное меню ясли осень - зима								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День 8			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	180	5.58	7.8	35.18	181	1.95	88
	Кофейный напиток с молоком	150	1.8	2	13.16	81	0.97	395
	Бутерброд с маслом и сыром	30	3.61	5.4	9.75	92	0.14	3
	Итого	360	10.99	15.2	58.09	354	3.06	
Второй завтрак	Сок	100	0	0	11.2	44.8	3	399
	Батон пшеничный	10	0.68	0.07	4.97	23.9	0	2
	Итого	110	0.68	0.07	16.17	68.7	3	
Обед	Салат из квашенной капусты	50	0.63	2.56	3.36	30.72	4.75	33
	Суп рыбный крупяной	150	4.07	1.35	10.8	81.75	6.72	84
	Котлета рыбная	60	7.98	5.9	3.62	91	4.04	248
	Рис припущенный	100	1.52	3.58	25.53	138.9	0	315
	Компот из сухофруктов	150	0.24	0	17.88	74	0.22	276
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0.45	0.33	13.17	56.4	0	1
	Итого:	540	14.89	13.72	74.36	472.77	15.73	
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	150	4.2	3.75	6	75	1.05	401
	Фрукты/бананы/	67	1.5	0	8	95	10	368
	Печенье	10	0.56	0.61	7.35	40.7		151
	Итого:	227	6.26	4.36	21.35	210.7	11.05	
Ужин	Овощи тушеные	180	4.41	8.12	12.66	148	17.88	77
	Яйцо отварное 1/2	20	2.57	2.3	0.14	31.5	0	213
	Чай с сахаром	180	0.9	0	10.5	39.7	0	113
	Бутерброд с маслом	34	1.54	3.46	9.75	78	0	1
	Итого:	414	9.42	13.88	33.05	297.2	17.88	
	Вода питьевая детская на весь день	150	0	0	0	0		
	Итого за восьмой день	1651	42.24	47.23	203.02	1403.37	50.72	

выход блюд		
наименование приема пищи	объем блюд по приемам пищи	норма объем блюд по приемам пищи
завтрак	360	350-450
2-й завтрак	110	
обед	540	450-550
полдник	227	200-250
ужин	414	400-500
итого:	1651	1400-1750

выход ккал			
приём пищи	выполнение в ккал	% выполнения	доля суточной потребности
завтрак	354	25%	20-25%
2-й завтрак	68.7	5%	5%
обед	472.77	34%	30-35%
полдник	210.7	15%	10-15%
ужин	297.2	21%	20-25%
итого:	1403.37	100%	85-105%

Примерное меню ясли осень - зима								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День 9			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная с хлопьями овсяными	180	4.76	6.38	20.9	185	1.46	93
	Чай с молоком и сахаром	180	2.8	1.4	16.3	91	0.54	113
	Бутерброд с маслом	34	1.54	3.46	9.75	78	0	1
	Итого	394	9.1	11.24	46.95	354	2	
Второй завтрак	Компот ягодный	100	0.09	0.036	8.71	45.7	20	127
	Батон пшеничный	10	0.68	0.07	4.97	23.9	0	2
	Итого	110	0.77	0.106	13.68	69.6	20	
Обед	Салат из соленых огурцов	50	0.38	3.04	1.18	42.5	2.66	16
	Борщ с капустой,с мясом и со сметаной	150	3.23	5.03	10.3	93.3	7.8	27
	Картофельная запеканка с отварным мясом или рулет картофельный с отварным мясом	170	8	11.43	37.2	210.64	3.56	157
	Компот из изюма и кураги	150	0.21	0	15.52	64	0.19	374
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0.45	0.33	13.17	56.4	0	1
	Итого:	550	12.27	19.83	77.37	466.84	14.21	
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	150	4.2	3.75	6	75	0	401
	Батон пшеничный	10	0.68	0.07	4.97	23.9	0	2
	Фрукты/бананы/	67	1.5	0	8	95	10	368
	Итого:	227	6.38	3.82	18.97	193.9	10	
Ужин	Запеканка из творога	140	6.13	9.02	18.73	151.3	15.9	237
	Яйцо отварное1/2	20	2.57	2.3	0.14	31.5	0	213
	Чай с сахаром	180	0.9	0	10.5	39.7	0	113
	Бутерброд с маслом	35	1.54	3.46	9.75	78	0	1
	Итого:	375	11.14	14.78	39.12	300.5	15.9	
	Вода питьевая детская на весь день	150	0	0	0	0	0	
	Итого за девятый день	1656	39.66	49.776	196.09	1384.84	62.11	

выход блюд		
наименование приема пищи	объем блюд по приемам пищи	норма объем блюд по приемам пищи
наименование приема пищи	объем блюд по приемам пищи	норма объем блюд по приемам пищи
завтрак	394	350-450
2-й завтрак	110	
обед	550	450-550
полдник	227	200-250
ужин	375	400-500
итого:	1656	1400-1750

выход ккал			
приём пищи	выполнение в ккал	% выполнения	доля суточной потребности
завтрак	354	26%	20-25%
2-й завтрак	69.6	5%	5%
обед	466.84	34%	30-35%
полдник	193.9	14%	10-15%
ужин	300.5	22%	20-25%
итого:	1384.84	100%	85-105%

Примерно меню яесли осень - зима								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
День 10			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая ячневая на молоке	180	5.97	6.83	26.21	177	1.46	99
	Чай с молоком	180	2.8	1.4	16.3	91	0.54	114
	Бутерброд с маслом и сыром	30	3.61	5.4	9.75	92	0.14	3
	Итого	390	12.38	13.63	52.26	360	2.14	
Второй завтрак	Сок	100	0	0	11.2	44.8	3	399
	Батон пшеничный	10	0.68	0.07	4.97	23.9	0	2
	Итого	110	0.68	0.07	16.17	68.7	3	
Обед	Салат из отварной моркови с зел.	45	0.75	3.8	2.27	42.75	2.14	11
	Суп картофельный с макаронными	150	4.8	5.37	11.77	90.9	4.83	38
	Жаркое по домашнему с мясом птицы	150	7.09	11.47	26.44	225	8.63	200
	Компот из свежих фруктов	150	0.12	0.12	12	45	4.95	240
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0.61	0.44	17.56	75.2	0	1
	Итого:	525	13.37	21.2	70.04	478.85	20.55	
Полдник	Кисломолочный напиток /кефир /	150	4.2	3.75	6	75	0	401
	Яблоки свежие	89	1.5	0	8	44	10	368
	Печенье	10	0.56	0.61	7.35	40.7		368
	Итого:	249	6.26	4.36	21.35	159.7	10	
Ужин	Греча отварная рассыпчатая с маслом	160	4.8	1.22	19.35	136	0	169
	Чай с сахаром	180	0.9	0	10.5	39.7	0	113
	Выпечка /Сдоба обыкновенная/	60	4.41	6.59	13.67	169	0.19	280
	Итого за десятый день	400	10.11	7.81	43.52	344.7	0.19	
	Вода питьевая детская на весь день	150	0	0	0	0		
	Итого за десятый день	1674	42.8	47.07	203.34	1411.95	35.88	
	Итого за весь период	16713	423.277	473.66	2032.09	14061.48		
	Среднее значение за период	1671.3	42.3277	47.366	203.21	1406.148		
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		12%	30%	58%			

выход блюд		
наименование приема пищи	объем блюд по приемам пищи	норма объем блюд по приемам пищи
завтрак	390	350-450
2-й завтрак	110	
обед	525	450-550
полдник	249	200-250
ужин	400	400-500
итого:	1674	1700-2300

выход ккал			
приём пищи	выполнение в ккал	% выполнения	доля суточной потребности
завтрак	360	25%	20-25%
2-й завтрак	68.7	5%	5%
обед	478.85	34%	30-35%
полдник	159.7	11%	10-15%
ужин	344.7	24%	20-25%
итого:	1411.95	100%	85-105%