

Примерное 10-ти дневное меню для детских садов Казачинско-Ленского района
возрастная категория от 3-7 лет

День: первый

Неделя :первая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Энергетическая ценность в ккал	Пищевые вещества г.			Витамины, мг.				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У	А	В1	В2	С	К	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
№100	Суп молочный с макаронными изделиями	200	145,21	5,75	5,21	18,83	30,6	0,08	0,20	0,91	233,54	161,62	24,14	137,98	0,50
№416	Кофейный напиток с молоком	180	90,53	2,85	2,41	14,36	18,0	0,04	0,14	1,17	131,7	113,2	12,6	81,0	0,12
№6	Масло порциями	10	66,09	0,08	7,25	0,13	40,00	0,00	0,01	0,00	3,0	2,4	0,00	3,0	0,02
№7	Сыр порциями	10	35,83	2,32	2,95	0,00	26,0	0,00	0,03	0,07	8,8	88,0	3,5	50,0	0,10
Пром. вып	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
	ИТОГО за завтрак	430	407,8	13,37	18,12	47,81	114,6	0,16	0,39	2,15	416,94	372,12	50,14	298,08	1,34
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
Пром. вып	Сок сливовый	1/180	113,22	0,54	0,18	27,36	0,00	0,02	0,02	7,20	216,0	18,0	12,6	32,4	0,54
	ИТОГО за второй завтрак	180	113,22	0,54	0,18	27,36	0,00	0,02	0,02	7,20	216,0	18,0	12,6	32,4	0,54
ОБЕД															
№20	Салат из соленых огурцов с луком	50	29,83	0,42	2,55	1,30	0,00	0,01	0,00	2,77	70,23	11,64	6,72	14,12	0,30
№93 №60	Суп фасолевый на курином бульоне	180	94,18	5,16	0,62	16,99	0,00	0,18	0,08	8,46	560,16	42,84	39,24	143,46	1,87
№276 №366	Тефтели рыбные с соусом томатным	80/30	126,22	7,34	6,58	9,41	14,8	0,06	0,07	1,58	147,75	42,21	14,74	104,31	0,5
№339	Пюре картофельное	130	118,88	2,65	4,16	17,71	22,1	0,12	0,09	15,73	561,99	30,04	24,05	75,04	0,87
№394	Компот из сухофруктов	180	101,61	0,39	0,01	24,99	0,00	0,00	0,00	0,36	104,83	28,63	5,4	13,86	1,12
Пром. вып	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
Пром. вып	Хлеб ржаной	40	68,32	2,64	0,48	13,36	0,00	0,07	0,03	0,00	98,0	14,0	18,8	63,2	1,56
	ИТОГО за обед	720	609,18	20,97	14,7	98,25	36,9	0,48	0,28	28,9	1582,86	176,26	118,85	440,09	6,82
ПОЛДНИК															
Пром. вып	Йогурт	180	113,04	9,00	5,76	6,30	36,03	0,07	0,36	1,08	174,77	219,81	27,02	172,97	0,18
№455	Булочка школьная	60	173,0	5,2	1,8	34	4,05	0,07	0,03	0,00	57,5	11	7,6	43	0,58
Пром. вып	Яблоки свежие	75	33,3	0,3	0,3	7,35	0,00	0,02	0,01	7,5	208,5	12,0	6,75	8,25	1,65
	ИТОГО за полдник	315	319,34	14,5	7,86	47,65	40,08	0,16	0,4	8,58	440,77	242,81	41,37	224,22	2,41
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1449,54	49,38	40,86	221,07	191,58	0,82	1,09	46,83	2656,57	809,19	222,96	994,79	11,11

День: второй

Неделя :первая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : 3-7 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
№182	Каша пшеничная на молоке с маслом	200/5	193,31	5,43	4,23	33,38	20,0	0,11	0,04	0,00	114,2	21,5	29,4	136,9	2,32
№411	Чай с сахаром	180	40,38	0,06	0,02	9,99	0,00	0,00	0,00	0,03	7,7	10,0	1,3	2,5	0,28
№7	Сыр порциями	5	17,87	1,16	1,47	0,00	13,00	0,00	0,01	0,03	4,4	44,0	1,75	25,0	0,05
Пром. вып	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
	ИТОГО за завтрак	420	321,7	9,02	6,02	57,86	33	0,15	0,06	0,06	166,2	82,4	42,35	190,5	3,25
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
Пром. вып	Кефир	1/180	90,18	5,22	4,50	7,20	36,0	0,07	0,31	1,26	262,8	216,0	25,2	162,0	0,18
	ИТОГО за второй завтрак	180	90,18	5,22	4,50	7,20	36,0	0,07	0,31	1,26	262,8	216,0	25,2	162,0	0,18
ОБЕД															
№54	Икра кабачковая	50	34,79	0,45	2,35	2,96	0,00	0,01	0,01	2,76	129,26	9,08	6,59	11,39	0,30
№82 №59	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	180	90,45	1,81	3,93	11,96	0,00	0,08	0,07	5,42	354,25	26,24	20,44	55,40	0,75
№306	Биточки паровые	80	158,21	7,57	11,13	6,94	12,00	0,05	0,10	0,00	157,3	11,6	19,8	106,0	0,95
№330	Рис отварной	130	173,16	3,15	3,72	31,77	18,2	0,02	0,01	0,00	34,87	4,60	16,47	52,52	0,44
№394	Компот из сушеных яблок	180	105,01	0,29	0,01	25,94	0,00	0,00	0,00	0,27	78,84	22,48	5,68	10,40	0,81
Пром. вып	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
Пром. вып	Хлеб ржаной	35	59,78	2,31	0,42	11,69	0,00	0,06	0,02	0,00	85,75	12,25	16,45	55,3	1,36
	ИТОГО за обед	685	691,54	17,95	21,86	105,75	30,2	0,26	0,22	8,45	880,17	93,15	95,33	317,11	5,21
ПОЛДНИК															
Пром. вып	Сок морковный	180	100,26	1,98	0,18	22,68	0,00	0,02	0,04	5,40	234,0	34,2	12,6	46,8	1,08
Пром. вып	Пряник	30	103,8	1,9	0,6	22,7	0,00	0,02	0,01	0,00	23,0	4,00	3,00	16,00	0,3
Пром. вып	Груши свежие	75	34,06	0,3	0,22	7,72	0,00	0,02	0,02	3,75	116,25	14,25	9,0	12,0	1,72
	ИТОГО за полдник	285	238,12	4,18	1	53,1	0	0,06	0,07	9,15	373,25	52,45	24,6	74,8	3,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1341,54	36,37	33,38	223,91	99,2	0,54	0,66	18,92	1682,42	444	187,48	744,41	11,74

День: третий

Неделя :первая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : 3-7 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
№182	Каша овсяная на молоке с сахаром	200	186,97	6,03	3,05	33,85	0,00	0,17	0,04	0,00	128,6	32,6	56,9	171,2	1,93
№415	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	102,03	2,65	1,79	18,83	9,0	0,02	0,07	0,34	129,2	115,9	11,6	77,9	0,07
№6	Масло сливочное	10	66,09	0,08	7,25	0,13	40,00	0,001	0,012	0,00	3,0	2,4	0,00	3,0	0,02
Пром. вып	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
	ИТОГО за завтрак	420	425,23	11,13	12,39	67,3	49	0,231	0,132	0,34	300,7	157,8	78,4	278,2	2,62
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
Пром. вып	Молоко	180	102,12	5,48	4,88	9,07	38,0	0,08	0,28	2,46	275,9	226,8	26,5	170,1	0,19
	ИТОГО за второй завтрак	180	102,12	5,48	4,88	9,07	38,0	0,08	0,28	2,46	275,9	226,8	26,5	170,1	0,19
ОБЕД															
№13	Салат из свежих огурцов	50	33,6	0,38	3,04	1,18	0,00	0,01	0,01	4,75	66,97	10,92	6,65	20,01	0,28
№64 №59	Борщ с картофелем (свекольник) на мясном бульоне	180	82,41	1,77	3,85	10,17	0,00	0,06	0,06	6,32	359,65	33,57	23,36	49,98	1,01
№317	Куры отварные порционные	80	194,72	18,08	13,60	0,00	32,0	0,32	0,10	0,00	130,4	26,4	15,2	124,8	1,28
№354	Капуста тушенная	130	84,67	2,40	4,19	9,34	0,00	0,02	0,02	13,33	390,53	63,42	24,11	46,87	0,94
№394	Компот из кураги	180	102,6	0,70	0,04	24,86	0,00	0,01	0,02	0,54	232,2	29,08	15,80	19,71	0,43
Пром. вып	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
Пром. вып	Хлеб ржаной	40	68,32	2,64	0,48	13,36	0,00	0,07	0,03	0,00	98,0	14,0	18,8	63,2	1,56
	ИТОГО за обед	690	636,46	28,34	25,5	73,4	32	0,53	0,25	24,94	1317,65	184,29	113,82	350,67	6,1
ПОЛДНИК															
№410	Чай без сахара	180	2,53	0,36	0,09	0,07	0,00	0,00	0,01	0,18	44,64	17,65	7,92	14,83	1,47
№450	Булочка ванильная	60	177,3	4,6	4,1	30,5	19,1	0,05	0,02	0,00	50,5	12	6,5	41	0,56
Пром. вып	Бананы свежие	75	70,81	1,12	0,37	15,75	0,00	0,03	0,03	7,5	261,0	6,0	31,5	21,0	0,45
	ИТОГО за полдник	315	250,64	6,08	4,56	46,32	19,1	0,08	0,06	7,68	356,14	35,65	45,92	76,83	2,48
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1414,45	51,03	47,33	196,09	138,1	0,921	0,722	35,42	2250,39	604,54	264,64	875,8	11,39

День: четвертый

Неделя :первая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : 3-7 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
4ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
№182	Каша ячневая молочная с маслом	200/5	168,56	4,39	4,20	28,30	20,0	0,08	0,03	0,00	90,7	37,1	21,8	150,9	0,80
№412	Чай с лимоном	180	41,46	0,12	0,02	10,20	0,00	0,00	0,00	2,83	19,2	12,8	2,2	4,0	0,32
№7	Сыр порциями	10	35,83	2,32	2,95	0,00	26,0	0,00	0,03	0,07	8,8	88,0	3,5	50,0	0,10
Пром. вып	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
	ИТОГО за завтрак	425	315,99	9,2	7,47	52,99	46	0,12	0,07	2,9	158,6	144,8	37,4	231	1,82
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
Пром. вып	Ряженка	180	91,62	5,22	4,50	7,56	36,0	0,04	0,23	0,54	262,8	223,2	25,2	165,6	0,18
	ИТОГО за второй завтрак	180	91,62	5,22	4,50	7,56	36,0	0,04	0,23	0,54	262,8	223,2	25,2	165,6	0,18
ОБЕД															
№25	Салат из картофеля с помидорами	50	50,14	0,84	2,66	5,71	0,00	0,04	0,03	12,0	231,75	8,03	11,6	23,58	0,46
№86	Суп картофельный с крупой	180	75,09	1,92	2,01	12,33	0,00	0,08	0,04	5,94	350,29	18,79	20,52	59,50	0,93
№333	Рис припущенный	130	165,16	1,15	3,72	31,77	18,2	0,02	0,01	0,00	34,87	2,09	16,47	52,52	0,44
№276 №366	Тефтели рыбные с соусом томатным	80/30	126,22	7,34	6,58	9,41	14,8	0,06	0,07	1,58	147,75	42,21	14,74	104,31	0,5
№394	Компот из сухих груш	180	107,68	0,31	0,08	26,43	0,00	0,00	0,01	1,08	118,26	21,94	10,54	12,42	0,24
Пром. вып	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
Пром.вып	Хлеб ржаной	35	59,78	2,31	0,42	11,69	0,00	0,06	0,02	0,00	85,75	12,25	16,45	55,3	1,36
	ИТОГО за обед	715	654,21	16,24	15,77	111,83	33	0,3	0,19	20,6	1008,57	112,21	100,22	333,73	4,53
ПОЛДНИК															
№396	Кисель из ягод свежих (черная смородина)	200	50,9	0,2	0,1	12,3	2,45	0,01	0,01	19,2	71	9,8	6,5	11	0,29
№457	Булочка российская	30	96,68	2,11	2,40	16,66	5,00	0,03	0,03	0,01	31,7	8,2	7,5	21,9	0,37
Пром. вып	Яблоки свежие	75	33,3	0,3	0,3	7,35	0,00	0,02	0,01	7,5	208,5	12,0	6,75	8,25	1,65
	ИТОГО за полдник	305	180,88	2,61	2,8	36,31	7,45	0,06	0,05	26,71	311,2	30	20,75	41,15	2,31
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1242,7	33,27	30,54	208,69	122,45	0,52	0,54	50,75	1741,17	510,21	183,57	771,48	8,84

День: пятый

Неделя :первая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : 3-7 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
5ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
№182	Каша манная молочная с маслом	150/5	141,0	3,40	3,96	22,94	20,00	0,03	0,02	0,00	43,9	8,4	5,9	29,4	0,34
№416	Кофейный напиток с молоком	200	100,43	3,16	2,67	15,94	20,00	0,04	0,15	1,3	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13
№6	Масло порциями	10	66,09	0,08	7,25	0,13	40,00	0,001	0,012	0,00	3,0	2,4	0,00	3,0	0,02
№7	Сыр порциями	5	17,87	1,16	1,47	0,00	13,00	0,00	0,01	0,03	4,4	44,0	1,75	25,0	0,05
Пром. вып	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
	ИТОГО за завтрак	400	395,53	10,17	15,65	53,5	93	0,111	0,202	1,33	237,54	187,48	31,55	173,5	1,14
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
Пром. вып	Сок яблочный	1/180	76,32	0,90	0,00	18,18	0,00	0,02	0,02	3,60	216,0	12,6	7,2	12,6	2,52
	ИТОГО за второй завтрак	180	76,32	0,90	0,00	18,18	0,00	0,02	0,02	3,60	216,0	12,6	7,2	12,6	2,52
ОБЕД															
№55	Икра морковная	50	46,69	1,09	2,29	5,43	0,00	0,02	0,03	2,56	177,25	15,32	20,64	35,00	0,61
№81 №60	Рассольник домашний на курином бульоне	180	83,44	1,74	3,68	10,84	9,0	0,08	0,05	8,50	395,76	27,10	21,81	48,52	0,78
№293	Гуляш из отварной говядины	80	135,87	8,15	10,31	2,62	10,0	0,02	0,07	0,55	129,4	18,6	17,4	81,85	0,79
№335	Макаронные изделия отварные	130	145,95	4,78	3,91	22,91	18,2	0,04	0,02	0,00	26,29	4,21	18,30	32,21	0,95
№394	Компот из сушеных яблок	180	105,01	0,29	0,01	25,94	0,00	0,00	0,00	0,27	78,84	22,48	5,68	10,40	0,81
Пром. вып	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
Пром. вып	Хлеб ржаной	40	68,32	2,64	0,48	13,36	0,00	0,07	0,03	0,00	98,0	14,0	18,8	63,2	1,56
	ИТОГО за обед	690	655,42	21,06	20,98	95,59	37,2	0,27	0,21	11,88	945,44	108,61	112,53	297,28	6,1
ПОЛДНИК															
№413	Чай с молоком	180	88,98	2,67	2,34	14,31	18,0	0,04	0,14	1,20	139,1	113,9	13,9	83,5	0,37
№474	Кекс столичный	50	204,6	2,7	9,4	27,3	56,5	0,03	0,05	0,00	90,0	13,9	6,4	35,5	0,6
Пром. вып	Груши свежие	75	34,06	0,3	0,22	7,72	0,00	0,02	0,02	3,75	116,25	14,25	9,0	12,0	1,72
	ИТОГО за полдник	305	327,64	5,67	11,96	49,33	74,5	0,09	0,21	4,95	345,35	142,05	29,3	131	2,69
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1454,91	37,8	48,59	216,6	204,7	0,491	0,642	21,76	1744,33	450,74	180,58	614,38	12,45

День: шестой

Неделя :вторая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : 3-7 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
6ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
№182	Каша овсяная на молоке с сахаром	200/5	186,97	6,03	3,05	33,85	0,00	0,17	0,04	0,00	128,6	32,6	56,9	171,2	1,93
№411	Чай с сахаром	180	40,38	0,06	0,02	9,99	0,00	0,00	0,00	0,03	7,7	10,0	1,3	2,5	0,28
№7	Сыр порциями	5	17,87	1,16	1,47	0,00	13,00	0,00	0,01	0,03	4,4	44,0	1,75	25,0	0,05
Пром. вып	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
	ИТОГО за завтрак	420	315,36	9,62	4,84	58,33	13	0,21	0,06	0,06	180,6	93,5	69,85	224,8	2,86
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
Пром. вып	Молоко	180	102,12	5,48	4,88	9,07	38,0	0,08	0,28	2,46	275,9	226,8	26,5	170,1	0,19
	ИТОГО за второй завтрак	180	102,12	5,48	4,88	9,07	38,0	0,08	0,28	2,46	275,9	226,8	26,5	170,1	0,19
ОБЕД															
№29	Салат из свеклы с черносливом	50	65,75	0,78	2,59	9,83	0,00	0,00	0,02	4,32	181,64	21,11	16,51	23,78	0,80
№73 №59	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	180	64,52	1,55	3,76	6,12	0,00	0,05	0,06	13,29	278,76	38,39	17,82	37,89	0,62
№303	Тефтели мясные	80	111,41	5,89	6,45	7,45	25,5	0,03	0,06	0,56	141,1	28,9	14,2	70,7	0,63
№336	Картофель отварной	130	123,3	2,47	3,74	19,94	18,2	0,13	0,08	25,2	628,79	12,68	25,41	69,09	1,00
№394	Компот из сухофруктов	180	101,61	0,39	0,01	24,99	0,00	0,00	0,00	0,36	104,83	28,63	5,4	13,86	1,12
Пром. вып	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
Пром. вып	Хлеб ржаной	35	59,78	2,31	0,42	11,69	0,00	0,06	0,02	0,00	85,75	12,25	16,45	55,3	1,36
	ИТОГО за обед	685	596,51	15,76	17,27	94,51	43,7	0,31	0,25	43,73	1460,77	148,86	105,69	296,72	6,13
ПОЛДНИК															
Пром. вып	Бананы свежие	75	70,81	1,12	0,37	15,75	0,00	0,03	0,03	7,5	261,0	6,0	31,5	21,0	0,45
	Булочка ванильная	60	177,3	4,6	4,1	30,5	19,1	0,05	0,02	0,00	50,5	12	6,5	41	0,56
Пром. вып	Йогурт	180	113,04	9,00	5,76	6,30	36,03	0,07	0,36	1,08	174,77	219,81	27,02	172,97	0,18
	ИТОГО за полдник	315	361,15	14,72	10,23	52,55	55,13	0,15	0,41	8,58	486,27	237,81	65,02	234,97	1,19
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1375,14	45,58	37,22	214,46	149,83	0,75	1	54,83	2403,54	706,97	267,06	926,59	10,37

День: седьмой

Неделя :вторая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : 3-7 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
7ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
№182	Каша пшеничная с маслом	200/5	200,4	5,67	5,28	32,55	20,0	0,15	0,02	0,00	104,4	15,5	40,7	115,9	1,34
№416	Какао с молоком	180	106,67	3,67	3,19	15,82	22,00	0,05	0,17	1,43	194,7	137,0	19,2	112,1	0,43
№6	Масло порциями	10	66,09	0,08	7,25	0,13	40,00	0,001	0,012	0,00	3,0	2,4	0,00	3,0	0,02
Пром. вып	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
	ИТОГО за завтрак	425	443,3	11,79	16,02	62,99	82	0,241	0,212	1,43	342	161,8	69,8	257,1	2,39
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
Пром. вып	Кефир	1/180	90,18	5,22	4,50	7,20	36,0	0,07	0,31	1,26	262,8	216,0	25,2	162,0	0,18
	ИТОГО за второй завтрак	180	90,18	5,22	4,50	7,20	36,0	0,07	0,31	1,26	262,8	216,0	25,2	162,0	0,18
ОБЕД															
№14	Салат из свежих помидор с луком	50	36,8	0,54	3,08	1,73	0,00	0,02	0,02	12,45	134,18	16,54	9,27	12,41	0,43
№91 №60	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	180	64,63	1,75	2,43	8,94	14,76	0,06	0,04	4,14	244,54	18,70	16,16	39,51	0,61
№292	Жаркое по-домашнему	80/140	232,96	14,23	8,76	24,30	24,0	0,21	0,34	8,97	1165,4	31,1	65,7	337,0	4,03
№390	Компот из свежих яблок	180	87,78	0,14	0,14	21,49	0,00	0,00	0,00	1,54	100,62	13,03	3,24	3,96	0,84
Пром. вып	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
Пром. вып	Хлеб ржаной	40	68,32	2,64	0,48	13,36	0,00	0,07	0,03	0,00	98,0	14,0	18,8	63,2	1,56
	ИТОГО за обед	700	560,63	21,67	15,19	84,31	38,76	0,4	0,44	27,1	1782,64	100,27	123,07	482,18	8,07
ПОЛДНИК															
№410	Чай без сахара	180	2,53	0,36	0,09	0,07	0,00	0,00	0,01	0,18	44,64	17,65	7,92	14,83	1,47
Пром. вып	Пряник	30	103,8	1,9	0,6	22,7	0,00	0,02	0,01	0,00	23,0	4,00	3,00	16,00	0,3
Пром. вып	Яблоки свежие	75	33,3	0,3	0,3	7,35	0,00	0,02	0,01	7,5	208,5	12,0	6,75	8,25	1,65
	ИТОГО за полдник	285	139,63	2,56	0,99	30,12	0	0,04	0,03	7,68	276,14	33,65	17,67	39,08	3,42
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1233,74	41,24	36,7	184,62	156,76	0,751	0,992	37,47	2663,58	511,72	235,74	940,36	14,06

День: восьмой

Неделя :вторая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : 3-7 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
8ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
№182	Каша манная молочная с маслом	200/5	163,44	4,48	0,44	35,39	0,00	0,04	0,01	0,00	56,7	9,9	7,9	37,2	0,46
№416	Кофейный напиток с молоком	180	90,53	2,85	2,41	14,36	18,0	0,04	0,14	1,17	131,7	113,2	12,6	81,0	0,12
№6	Масло порциями	10	66,09	0,08	7,25	0,13	40,00	0,00	0,01	0,00	3,0	2,4	0,00	3,0	0,02
Пром. вып	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
	ИТОГО за завтрак	425	390,2	9,78	10,4	64,37	58	0,12	0,17	1,17	231,3	132,4	30,4	147,3	1,2
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
Пром. вып	Сок яблочный	1/180	76,32	0,90	0,00	18,18	0,00	0,02	0,02	3,60	216,0	12,6	7,2	12,6	2,52
	ИТОГО за второй завтрак	180	76,32	0,90	0,00	18,18	0,00	0,02	0,02	3,60	216,0	12,6	7,2	12,6	2,52
ОБЕД															
№46	Винегрет овощной	50	47,32	0,68	3,08	4,22	0,00	0,02	0,02	5,12	142,02	11,6	10,37	22,48	0,42
№83	Суп картофельный	180	72,87	1,68	2,03	11,97	0,00	0,09	0,05	8,64	487,09	18,61	22,41	55,29	0,84
№335	Макаронные изделия отварные	130	145,95	4,78	3,91	22,91	18,2	0,04	0,02	0,00	26,29	4,21	18,30	32,21	0,95
№276 №366	Тефтели рыбные с соусом томатным	80/30	126,22	7,34	6,58	9,41	14,8	0,06	0,07	1,58	147,75	42,21	14,74	104,31	0,5
№412	Чай с лимоном	180	41,46	0,12	0,02	10,20	0,00	0,00	0,00	2,83	19,2	12,8	2,2	4,0	0,32
Пром. вып	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
Пром. вып	Хлеб ржаной	35	59,78	2,31	0,42	11,69	0,00	0,06	0,02	0,00	85,75	12,25	16,45	55,3	1,36
	ИТОГО за обед	715	563,74	19,28	16,34	84,89	33	0,31	0,19	18,17	948	108,58	94,37	299,69	4,99
ПОЛДНИК															
№394	Компот из сушеных груш	180	107,68	0,31	0,08	26,43	0,00	0,00	0,01	1,08	118,26	21,94	10,54	12,42	0,24
Пром. вып	Груши свежие	75	34,06	0,3	0,22	7,72	0,00	0,02	0,02	3,75	116,25	14,25	9,0	12,0	1,72
№474	Кекс столичный	50	204,6	2,7	9,4	27,3	56,5	0,03	0,05	0,00	90,0	13,9	6,4	35,5	0,6
	ИТОГО за полдник	305	346,34	3,31	9,7	61,45	56,5	0,05	0,08	4,83	324,51	50,09	25,94	59,92	2,56
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1376,6	33,27	36,44	228,89	147,5	0,5	0,46	27,77	1719,81	303,67	157,91	519,51	11,27

День: девятый

Неделя :вторая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : 3-7 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
9ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
№182	Каша ячневая молочная с маслом	200/5	168,56	4,39	4,20	28,30	20,0	0,08	0,03	0,00	90,7	37,1	21,8	150,9	0,80
№411	Чай с молоком и с сахаром	180	40,38	0,06	0,02	9,99	0,00	0,00	0,00	0,03	7,7	10,0	1,3	2,5	0,28
№6	Масло порциями	10	66,09	0,08	7,25	0,13	40,00	0,00	0,01	0,00	3,0	2,4	0,00	3,0	0,02
№7	Сыр порциями	5	17,87	1,16	1,47	0,00	13,00	0,00	0,01	0,03	4,4	44,0	1,75	25,0	0,05
Пром. вып	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
	ИТОГО за завтрак	430	363,04	8,06	13,24	52,91	73	0,12	0,06	0,06	145,7	100,4	34,75	207,5	1,75
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
Пром. вып	Йогурт	180	113,04	9,00	5,76	6,30	36,03	0,07	0,36	1,08	174,77	219,81	27,02	172,97	0,18
	ИТОГО за второй завтрак	180	113,04	9,00	5,76	6,30	36,03	0,07	0,36	1,08	174,77	219,81	27,02	172,97	0,18
ОБЕД															
№29	Салат из свеклы с черносливом	50	65,75	0,78	2,59	9,83	0,00	0,00	0,02	4,32	181,64	21,11	16,51	23,78	0,80
№81	Рассольник домашний	180	83,44	1,74	3,68	10,84	9,0	0,08	0,05	8,50	395,76	27,10	21,81	48,52	0,78
№330	Каша рассыпчатая перловая	130	159,12	3,86	3,76	27,46	18,2	0,03	0,02	0,00	72,11	16,7	16,45	134,25	0,75
№306	Биточки паровые	80	158,21	7,57	11,13	6,94	12,00	0,05	0,10	0,00	157,3	11,6	19,8	106,0	0,95
№394	Компот из кураги	180	102,6	0,70	0,04	24,86	0,00	0,01	0,02	0,54	232,2	29,08	15,80	19,71	0,43
Пром. вып	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
Пром. вып	Хлеб ржаной	35	59,78	2,31	0,42	11,69	0,00	0,06	0,02	0,00	85,75	12,25	16,45	55,3	1,36
	ИТОГО за обед	685	699,04	19,33	21,92	106,11	39,2	0,27	0,24	13,36	1164,66	124,74	116,72	413,66	5,67
ПОЛДНИК															
№417	Напиток из шиповника	180	79,37	0,61	0,25	18,67	0,00	0,01	0,05	90,00	9,3	19,2	3,1	3,1	0,57
№450	Булочка ванильная	60	177,3	4,6	4,1	30,5	19,1	0,05	0,02	0,00	50,5	12	6,5	41	0,56
Пром. вып	Бананы свежие	75	70,81	1,12	0,37	15,75	0,00	0,03	0,03	7,5	261,0	6,0	31,5	21,0	0,45
	ИТОГО за полдник	315	327,48	6,33	4,72	64,92	19,1	0,09	0,1	97,5	320,8	37,2	41,1	65,1	1,58
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1502,6	42,72	45,64	230,24	167,33	0,55	0,76	112	1805,93	482,15	219,59	859,23	9,18

День: десятый

Неделя :вторая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : 3-7 лет

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
10 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
№251	Запеканка из творога	150	180,1	27,5	6,1	3,8	51,2	0,06	0,3	0,29	160	213	32	291	0,87
№416	Какао с молоком	200	118,5	4,08	3,54	17,58	24,4	0,06	0,19	1,59	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48
№7	Сыр порциями	5	17,87	1,16	1,47	0,00	13,00	0,00	0,01	0,03	4,4	44,0	1,75	25,0	0,05
Пром. вып	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
Пром. вып	Хлеб ржаной	20	34,16	1,32	0,24	6,68	0,00	0,03	0,01	0,00	49,0	7,0	9,4	31,6	0,78
	ИТОГО за завтрак	405	420,77	36,43	11,65	42,55	88,6	0,19	0,52	1,91	469,64	423,12	74,39	498,26	2,78
ВТОРОЙ ЗАВТРАК															
Пром. вып	Ряженка	180	91,62	5,22	4,50	7,56	36,0	0,04	0,23	0,54	262,8	223,2	25,2	165,6	0,18
	ИТОГО за второй завтрак	180	91,62	5,22	4,50	7,56	36,0	0,04	0,23	0,54	262,8	223,2	25,2	165,6	0,18
ОБЕД															
№54	Икра кабачковая	50	34,79	0,45	2,35	2,96	0,00	0,01	0,01	2,76	129,26	9,08	6,59	11,39	0,30
№68	Борщ с мясом	180	124,52	5,23	7,12	9,88	5,4	0,08	0,10	11,24	511,32	44,1	32,94	113,83	1,58
№339	Пюре картофельное	130	118,88	2,65	4,16	17,71	22,1	0,12	0,09	15,73	561,99	30,04	24,05	75,04	0,87
№293	Гуляш из отварной говядины	80	135,87	8,15	10,31	2,62	10,0	0,02	0,07	0,55	129,4	18,6	17,4	81,85	0,79
№417	Компот из сухофруктов	180	79,37	0,61	0,25	18,67	0,00	0,01	0,05	90,00	9,3	19,2	3,1	3,1	0,57
Пром. вып	Хлеб пшеничный	30	70,14	2,37	0,3	14,49	0,00	0,04	0,01	0,00	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6
Пром. вып	Хлеб ржаной	20	34,16	1,32	0,24	6,68	0,00	0,03	0,01	0,00	49,0	7,0	9,4	31,6	0,78
	ИТОГО за обед	670	597,73	20,78	24,73	73,01	37,5	0,31	0,34	120,28	1430,17	134,92	103,38	342,91	5,49
ПОЛДНИК															
Пром. вып	Кефир	180	90,18	5,22	4,50	7,20	36,0	0,07	0,31	1,26	262,8	216,0	25,2	162,0	0,18
Пром. вып	Яблоки свежие	75	33,3	0,3	0,3	7,35	0,00	0,02	0,01	7,5	208,5	12,0	6,75	8,25	1,65
Пром. вып	Пряник	30	103,8	1,9	0,6	22,7	0,00	0,02	0,01	0,00	23,0	4,00	3,00	16,00	0,3
	ИТОГО за полдник	285	227,28	7,42	5,4	37,25	36	0,11	0,33	8,76	494,3	232	34,95	186,25	2,13
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1337,4	69,85	46,28	160,37	198,1	0,65	1,42	131,49	2656,91	1013,24	237,92	1193,02	10,58
	СРЕДНИЙ ЗА 10 ДНЕЙ		1372,86	44,05	40,29	208,49	157,55	0,64	0,82	53,72	2132,46	583,64	215,74	843,95	11,09

Использован: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016г. г. Москва

Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник. – М.: ДеЛи плюс, 2012

При приготовлении горячих блюд используется йодированная соль.

Меню составил специалист РОО _____ Сарбо Е.С.

