Согласовано Утверждено:

и.о начальника территориального отдела Роспотребнадзора Заведующей МБДОУ детский сад №21

по Хабаровскому краю, в г. Комсомольске – на –Амуре, Комсомольском, с. Софийск Хабаровского края Ульчского района

Амурском, Солнечном, им. П. Осипенко, Ульчских районах \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ А. Н. Николаева

Веретенниковой 10 июля 2018 Приказ № 57 от 28 августа 2020 г

***Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих с 10 часовым пребыванием .Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №21 сельского поселения «Село Софийск» Ульчского муниципального района Хабаровского края, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры или технологи-  ческой карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса  порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетичес-  кая  ценность  (ккал) | Витамины  мг | | | | Минеральные  вещества  мг | |
| **Б** | **ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | | **Са** | **Fe** |
| **1 день** | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 168 | Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным | 150 | 3,29 | 3,83 | 22,2 | 136,45 | 0,03 | 0,02 | | - | 8,13 | 0,33 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2 | 10,63 | 70 | 0,03 | 0,11 | | 0,98 | 94,3 | 0,1 |
|  | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | 0,048 | 0,018 | | - | 6,9 | 0,6 |
| 7 | Сыр порционный | 10 | 2,32 | 2,95 | - | 36 | 0 | 0,03 | | 0,07 | 88 | 0,1 |
| 6 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0,001 | 0,012 | | ***-*** | 2,4 | 0,02 |
|  |  |  | **10,40** | **16,33** | **47,45** | **379,45** | **0,11** | **0,19** | | **1,05** | **199,73** | **1,15** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Салат из свежих помидоров с луком | 45 | 0,51 | 2,78 | 0,78 | 35,6 | 0,02 | 0,02 | | 9,19 | 7,9 | 0,38 |
| 67 | Щи из свежей капусты | 200 | 1,36 | 3,86 | 5,35 | 62,67 | 0,03 | 0,03 | | 16,03 | 40,18 | 0,53 |
| 315 | Рис отварной | 150 | 3,64 | 4,3 | 36,67 | 199,95 | 0,02 | 0,02 | | - | 2,42 | 0,51 |
| 277 | Гуляш из отварной говядины | 70 | 9 | 7,24 | 2,31 | 110,25 | 0,02 | 0,06 | | 0,35 | 17,03 | 0,67 |
| 377 | Компот из консервированных плодов | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 101,7 | 0,002 | 0,005 | | 0,36 | 28,7 | 1,12 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | 0,08 | 0,03 | | ***-*** | 11,5 | 1 |
|  |  |  | **18,86** | **18,70** | **94,25** | **628,17** | **0,17** | **0,17** | | **25,93** | **107,73** | **4,21** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 449 | | | Оладьи с джемом | 65 | 4,56 | 4,06 | 28,06 | 167 | | 0,09 | 0,08 | 0,28 | 51 | | 0,8 |
| 392 | | | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | | - | - | 0,03 | 10 | | 0,28 |
|  | | |  |  | **4,62** | **4,08** | **38,05** | **207,00** | | **0,09** | **0,08** | **0,31** | **61,00** | | **1,08** |
|  | | | Итого за день |  | **33,88** | **39,11** | **179,75** | **1214,62** | | **0,37** | **0,44** | **27,29** | **368,46** | | **6,44** |
| **2 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 168 | | | Каша пшенная вязкая с маслом сливочным | 155 | 4,27 | 4,86 | 24,43 | 159 | | 0,11 | 0,02 | - | 11,8 | | 1,01 |
| 392 | | | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0, 02 | 9,99 | 40 | | - | - | 0,03 | 10 | | 0,28 |
|  | | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | | 0,048 | 0,018 | - | 6,9 | | 0,6 |
| 7 | | | Сыр порционный | 10 | 2,32 | 2,95 | - | 36 | | 0 | 0,03 | 0,07 | 88 | | 0,1 |
| 6 | | | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | | 0,001 | 0,012 | ***-*** | 2,4 | | 0,02 |
|  | | |  |  | **9,10** | **15,38** | **49,04** | **372,00** | | **0,16** | **0,08** | **1,10** | **119,10** | | **2,01** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | Салат из белокочанной капусты | 45 | 0,63 | 2,28 | 3,89 | 38,66 | | 0,01 | 0,02 | 15,73 | 20,1 | | 0,24 |
| 82 | | | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,15 | 2,27 | 13,71 | 83,8 | | 0,09 | 0,05 | 6,6 | 19,68 | | 0,87 |
| 284 | | | Тефтели из печени с рисом | 120 | 7,67 | 8,36 | 13,05 | 158 | | 0,11 | 0,68 | 5,6 | 250,2 | | 2,43 |
| 321 | | | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | | 0,14 | 0,11 | 18,16 | 36,98 | | 1,01 |
| 399 | | | Сок фруктовый | 150 | 1,05 | 0,3 | 17,1 | 75 | | 0,02 | 0,03 | 11,1 | 25,5 | | 0,45 |
|  | | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | | 0,08 | 0,03 | ***-*** | 11,5 | | 1 |
|  | | |  |  | **18,51** | **18,51** | **92,34** | **610,71** | | **0,45** | **0,92** | **57,19** | **163,96** | | **6,00** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 473 | | | Булочка «Веснушка» | 50 | 3,9 | 3,06 | 26,93 | 151 | | 0,07 | 0,04 | - | 11,3 | | 0,73 |
| 400 | | | Молоко кипяченое | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 | | 0,06 | 0,24 | 2,05 | 189,6 | | 0,16 |
| 371 | | | Апельсин с сахаром | 80 | 0,63 | 0,14 | 15,65 | 66 | | 0,03 | 0,02 | 42 | 24,1 | | 0,24 |
|  | | |  |  | **9,11** | **7,28** | **50,16** | **302,00** | | **0,16** | **0,30** | **44,05** | **225,00** | | **1,13** |
|  | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
|  | | | Итого за день |  | **36,7** | **41,2** | **191,54** | **1284,71** | | **0,77** | **1,30** | **101,34** | **508,06** | | **9,14** |
| **3 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 215 | | | Омлет натуральный | 65 | 4,57 | 9,5 | 3,79 | 119 | | 0,04 | 0,18 | 0,5 | 48,1 | | 0,9 |
| 395 | | | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2 | 10,63 | 70 | | 0,03 | 0,11 | 0,98 | 94,3 | | 0,1 |
| 1 | | | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | | 0,05 | 0,03 | - | 9,3 | | 0,62 |
|  | | |  |  | **9,36** | **19,05** | **29,04** | **325,00** | | **0,12** | **0,32** | **1,48** | **151,70** | | **1,62** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | | | Салат из свеклы | 45 | 0,64 | 2,74 | 3,76 | 42,26 | | 0,008 | 0,02 | 4,28 | 15,82 | | 0,6 |
| 76 | | | Рассольник Ленинградский | 200 | 1,68 | 4,09 | 13,27 | 96,6 | | 0,08 | 0,05 | 6,03 | 21,16 | | 0,078 |
| 275 | | | Сосиски отварные | 100 | 11 | 23,9 | 0,4 | 260 | | 0,2 | 0,16 | - | 35 | | 1,8 |
| 205 | | | Макаронные изделия отварные с маслом | 155 | 5,68 | 4,36 | 27,25 | 171 | | 0,06 | 0,03 | - | 5 | | 1,14 |
| 378 | | | Кисель из плодов свежезамороженной смородины | 180 | 0,16 | 0,07 | 24,15 | 97,92 | | 0,003 | 0,007 | 21,96 | 12,46 | | 0,25 |
|  | | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | | 1 |
|  | | |  |  | **23,11** | **35,66** | **92,98** | **785,78** | | **0,43** | **0,30** | **32,27** | **100,94** | | **4,87** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 185 | | | Каша овсянная «Геркулес» жидкая с маслом | 185 | 2,85 | 5,01 | 14,29 | 114,1 | | 0,12 | 0,03 | - | 13,8 | | 76,6 |
| 392 | | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | | 1 |
| 368 | | | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | | - | - | 0,03 | 10 | | 0,28 |
|  | | | Банан свежий | 75 | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 71,25 | | 0,04 | 0,04 | 10 | 6 | | 0,45 |
|  | | |  |  | **7,99** | **5,91** | **64,18** | **343,25** | | **0,20** | **0,10** | **7,53** | **41,30** | | **78,33** |
|  | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
|  | | | Итого за день |  | **40,5** | **60,6** | **186,20** | **1454,03** | | **0,75** | **0,72** | **41,28** | **293,94** | | **84,82** |
| **4 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 185 | | | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 200 | 2,12 | 4,93 | 21,81 | 140,65 | | 0,03 | 0,01 | - | 4,77 | | 0,31 |
| 393 | | | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | | - | - | 2,83 | 12,8 | | 0,32 |
|  | | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | | 1 |
| 7 | | | Сыр порционный | 10 | 2,32 | 2,95 | - | 36 | | 0 | 0,03 | 0,07 | 88 | | 0,1 |
| 6 | | | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | | 0,001 | 0,012 | - | 2,4 | | 0,02 |
|  | | |  |  | **8,59** | **15,65** | **56,29** | **401,65** | | **0,11** | **0,08** | **2,90** | **119,47** | | **1,75** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | **Обед** | | | | |
| 8 | | | Сельдь | 25 | 4,25 | 2,13 | - | 36 | | 0,01 | 0,03 | - | 20 | | 0,28 |
| 81 | | | Суп картофельный с горохом | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,06 | 107,8 | | 0,18 | 0,06 | 4,65 | 30,46 | | 1,62 |
| 115 | | | Гренки | 10 | 1,24 | 0,16 | 7,6 | 36,82 | | 0,02 | 0,09 | - | 3,62 | | 0,31 |
| 276 | | | Жаркое по - домашнему | 170 | 20,8 | 5,33 | 18,5 | 205 | | 0,17 | 0,26 | 7,26 | 24 | | 3,05 |
| 377 | | | Компот из консервированных плодов | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 101,7 | | 0,002 | 0,005 | 0,36 | 28,7 | | 1,12 |
|  | | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | | 1 |
|  | | |  |  | **35,03** | **12,36** | **88,3** | **605,32** | | **0,462** | **0,475** | **12,27** | **118,28** | | **7,38** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | **Полдник** | | | | |
| 454 | | | Пирожок с повидлом | 70 | 4,03 | 1,64 | 38,89 | 186,2 | | 0,07 | 0,04 | 0,03 | 13,58 | | 0,95 |
| 392 | | | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | | - | - | 0,03 | 10 | | 0,28 |
| 368 | | | Груша свежая | 75 | 0,3 | 0,26 | 7,73 | 34,5 | | 0,02 | 0,02 | 3,75 | 14,25 | | 1,73 |
|  | | |  |  | 4,39 | 1,92 | 56,61 | 260,70 | | 0,09 | 0,06 | 3,81 | 37,83 | | 2,96 |
|  | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
|  | | | **Итого за день** |  | **48,0** | **29,9** | **201,20** | **1267,67** | | **0,66** | **0,62** | **18,98** | **275,58** | | **12,09** |
| **5 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 206 | | | Макароны отварные с сыром, с сливочным маслом | 155 | 7,01 | 7,01 | 29,63 | 210 | | 0,06 | 0,04 | 0,03 | 25,7 | 1,28 | |
| 397 | | | Какао с молоком | 150 | 2,34 | 2 | 10,63 | 70 | | 0,03 | 0,11 | 0,98 | 94,3 | | 0,1 |
| 1 | | | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | | 0,05 | 0,03 | - | 9,3 | | 0,62 |
|  | | |  |  | **11,80** | **16,56** | **54,88** | **416,00** | | **0,14** | **0,18** | **1,01** | **129,30** | | **2,00** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | Салат из соленых огурцов с луком | 45 | 0,39 | 2,3 | 1,17 | 26,91 | | 0,01 | 0,008 | 2,5 | 10,48 | | 0,27 |
| 58 | | | Борщ с картофелем | 200 | 1,63 | 4 | 11,29 | 87,8 | | 0,06 | 0,04 | 7,03 | 29,3 | | 1,07 |
| 165 | | | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,57 | 5,79 | 38,53 | 240 | | 0,24 | 0,12 | - | 15,39 | | 4,65 |
| 286 | | | Тефтели мясные | 70 | 5,17 | 5,73 | 6,83 | 99,75 | | 0,04 | 0,06 | 0,5 | 25,61 | | 0,56 |
| 383 | | | Кисель из варенья | 180 | 0,08 | 0,06 | 20,55 | 83,16 | | - | 0,001 | 0,18 | 9,03 | | 0,26 |
|  | | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | | 0,08 | 0.03 | - | 11,5 | | 1 |
|  | | |  |  | **19,79** | **18,38** | **102,52** | **655,62** | | **0,43** | **0,259** | **10,21** | **101,31** | | **7,81** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 231 | | | Сырники из творога с маслом сливочным | 90 | 16,74 | 11,39 | 9,68 | 208,8 | | 0,05 | 0,25 | 0,23 | 140,04 | | 0,67 |
| 392 | | | Чай с сахаром | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 | | 0,06 | 0,24 | 2,05 | 189,6 | | 016 |
| 371 | | | Мандарин | 80 | 0,56 | 0,14 | 15,23 | 64 | | 0,04 | 0,02 | 26,6 | 24,8 | | 0,1 |
|  | | |  |  | **21,88** | **15,61** | **32,49** | **357,80** | | **0,15** | **0,51** | **28,88** | **354,44** | | **0,93** |
|  | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
|  | | | Итого за день |  | **53,5** | **50,6** | **189,89** | **1429,42** | | **0,72** | **0,95** | **40,10** | **585,05** | | **10,74** |
| **6 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 185 | | | Каша пшенная жидкая с маслом сливочным | 155 | 4,12 | 4,03 | 25,31 | 154 | | 0,1 | 0,04 | - | 16,8 | | 1,76 |
| 393 | | | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | | - | - | 2,83 | 12,8 | | 0,32 |
|  | | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | | 0,048 | 0,018 | - | 6,9 | | 0,6 |
| 7 | | | Сыр порционный | 10 | 2,32 | 2,95 | - | 36 | | 0 | 0,03 | 0,07 | 88 | | 0,1 |
| 6 | | | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | | 0,001 | 0,012 | ***-*** | 2,4 | | 0,02 |
|  | | |  |  | **9,01** | **14,55** | **50,13** | **368,00** | | **0,15** | **0,10** | **2,90** | **126,90** | | **2,80** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | Салат из свежих огурцов | 45 | 0,34 | 2,74 | 1,07 | 30,29 | | 0,03 | 0,02 | 4,28 | 9,83 | | 0,26 |
| 85 | | | Суп картофельный с клецками | 200 | 1,68 | 2,69 | 9,71 | 69,8 | | 0,06 | 0,04 | 4,61 | 18,78 | | 4,41 |
| 132 | | | Курица тушеннная с овощами | 100 | 1,98 | 3,71 | 9,49 | 79 | | 0,03 | 0,04 | 16,37 | 55,8 | | 0,75 |
| 321 | | | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | | 0,14 | 0,11 | 18,16 | 36,98 | | 1,01 |
| 399 | | | Сок фруктовый | 150 | 1,05 | 0,3 | 17,1 | 75 | | 0,02 | 0,03 | 11,1 | 25,5 | | 0,45 |
|  | | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | | 0,08 | 0,03 | ***-*** | 11,5 | | 1 |
|  | | |  |  | **12,06** | **14,74** | **81,96** | **509,34** | | **0,36** | **0,27** | **54,52** | **158,39** | | **7,88** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 496 | | | Коржик молочный | 80 | 5,22 | 8,99 | 49,58 | 299,7 | | 0,08 | 0,05 | 0,05 | 20,48 | | 0,91 |
| 400 | | | Молоко кипяченое | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 | | 0,06 | 0,24 | 2,05 | 189,6 | | 0,16 |
| 368 | | | Банан свежий | 75 | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 71,25 | | 0,03 | 0,04 | 7,5 | 6 | | 0,45 |
|  | | |  |  | **10,93** | **13,45** | **72,91** | **455,95** | | **0,17** | **0,33** | **9,60** | **216,08** | | **1,52** |
|  | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
|  | | | **Итого за день** |  | **32,00** | **42,74** | **205,00** | **1333,029** | | **0,68** | **0,70** | **67,02** | **501,37** | | **12,20** |
| **7 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 176 | | | Каша рисовая вязкая с изюмом и маслом | 155 | 4,59 | 5,89 | 40,07 | 232 | | 0,06 | 0,12 | 0,65 | 94,7 | | 0,95 |
| 397 | | | Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | | 0,05 | 0,17 | 1,43 | 137 | | 0,43 |
| 3 | | | Бутерброд с маслом сливочным | 45 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 96,1 | | 0,71 |
|  | | |  |  | **12,99** | **15,96** | **70,45** | **478,00** | | **0,16** | **0,34** | **2,15** | **327,80** | | **2,09** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | Салат из свежих помидоров с луком | 45 | 0,44 | 2,77 | 1,68 | 33,39 | | 0,02 | 0,02 | 7,54 | 8,41 | | 0,33 |
| 62 | | | Борщ с мясом | 200 | 7,91 | 5,82 | 10,98 | 128 | | 0,1 | 0,11 | 12,49 | 49 | | 1,79 |
| 277 | | | Гуляш из отварной говядины | 70 | 9 | 7,24 | 2,31 | 110,25 | | 0,02 | 0,06 | 0,35 | 17,03 | | 0,67 |
| 205 | | | Макаронные изделия отварные с маслом | 155 | 5,68 | 4,36 | 27,25 | 171 | | 0,06 | 0,03 | - | 5 | | 1,14 |
| 377 | | | Компот из консервированных плодов | 180 | 0,27 | 0,11 | 19,94 | 81,72 | | 0,007 | 0,009 | 23,22 | 17,26 | | 0,41 |
|  | | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | | 0,08 | 0,03 | ***-*** | 11,5 | | 1 |
|  | | |  |  | **27,25** | **20,80** | **86,31** | **642,36** | | **0,29** | **0,26** | **43,60** | **108,20** | | **5,34** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 168 | | | Каша ггречневая вязкая с маслом | 150 | 4,52 | 4,7 | 20,26 | 141,29 | | 0,11 | 0,06 | - | 8,9 | | 2,4 |
| 392 | | | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | | - | - | 0,03 | 10 | | 0,28 |
| 368 | | | Яблоко свежее | 75 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 33 | | 0,02 | 0,02 | 7,5 | 12 | | 1,65 |
|  | | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | | 1 |
|  | | |  |  | **8,83** | **5,52** | **61,75** | **332,29** | | **0,21** | **0,11** | **7,53** | **42,40** | | **5,33** |
|  | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
|  | | | **Итого за день** |  | **49,07** | **42,28** | **218,51** | **1452,65** | | **0,66** | **0,71** | **53,28** | **478,40** | | **12,76** |
| **8 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 177 | | | Каша из смеси круп и изюмом | 155 | 7,61 | 8,19 | 32,6 | 235 | | 0,14 | 0,17 | 0,9 | 119,6 | | 1,24 |
| 393 | | | Чай с лимоном | 180 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | | - | - | 2,83 | 12,8 | | 0,32 |
| 3 | | | Бутерброд с маслом и сыром | 45 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 96,1 | | 0,71 |
|  | | |  |  | **12,46** | **15,09** | **57,36** | **415,00** | | **0,19** | **0,22** | **3,80** | **228,50** | | **2,27** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | | | Салат из свеклы | 45 | 0,64 | 2,74 | 3,76 | 42,26 | | 0,008 | 0,02 | 4,28 | 15,82 | | 0,6 |
| 74 | | | Рассольник на мясном бульоне | 200 | 2,24 | 2,63 | 10,24 | 73,6 | | 0,07 | 0,05 | 5,5 | 27,62 | | 0,63 |
| 149 | | | Картофельные оладьи со свежей капустой | 105 | 3,54 | 7,43 | 14,7 | 140 | | 0,09 | 0,1 | 5,35 | 31,2 | | 0,88 |
| 399 | | | Сок фруктовый | 150 | 1,05 | 0,3 | 17,1 | 75 | | 0,02 | 0,03 | 11,1 | 25,5 | | 0,45 |
|  | | | Хлеб пшеничный | 180 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | | 1 |
|  | | |  | **50** | **11,42** | **13,60** | **69,95** | **448,86** | | **0,27** | **0,23** | **26,23** | **111,64** | | **3,56** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | **23,11** | **35,66** | **92,98** | **785,78** | **0,43** | **0,30** | | **32,27** | **1000,94** | **4,87** |
| 458 | | | Ватрушка створогом | 100 | 13,17 | 7,83 | 41,69 | 228,57 | | 0,11 | 0,17 | 0,06 | 72,57 | | 1,29 |
| 395 | | | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2 | 10,63 | 70 | | 0,03 | 0,11 | 0,98 | 94,3 | | 0,1 |
| 371 | | | Апельсин с сахаром | 80 | 0,63 | 0,14 | 15,65 | 66 | | 0,03 | 0,02 | 42 | 24,1 | | 0,24 |
|  | | |  |  | **16,14** | **9,97** | **67,97** | **424,57** | | **0,17** | **0,3** | **43,04** | **190,97** | | **1,63** |
|  | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
|  | | | **Итого за день** |  | **40,02** | **38,66** | **195,28** | **1288,43** | | **0,63** | **0,75** | **73,07** | **531,11** | | **7,46** |
|  | | | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
| **9 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 185 | | | Каша овсянная «Геркулес» жидкая с маслом | 155 | 2,85 | 5,01 | 14,29 | 159 | | 0,09 | 0,02 | - | 13,8 | | 0,82 |
| 392 | | | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0, 02 | 9,99 | 40 | | - | - | 0,03 | 10 | | 0,28 |
|  | | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | | 0,048 | 0,018 | - | 6,9 | | 0,6 |
| 7 | | | Сыр порционный | 10 | 2,32 | 2,95 | - | 36 | | 0 | 0,03 | 0,07 | 88 | | 0,1 |
| 6 | | | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | | 0,001 | 0,012 | - | 2,4 | | 0,02 |
|  | | |  |  | **7,68** | **15,53** | **38,90** | **327,00** | | **0,14** | **0,08** | **0,10** | **121,10** | | **1,82** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | | Салат из свеклы с горошком зеленым и маслом растительным | | 45 | 0,75 | 1,88 | 3,69 | 34,7 | | 0,02 | 0,02 | 4,41 | 12,57 | | 0,59 |
| 83 | | | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200 | 5,31 | 4,14 | 12,35 | 108 | | 0,11 | 0,09 | 8,96 | 23,2 | | 1,17 |
| 137 | | | Рагу из овощей | 180 | 2,16 | 12,46 | 12,84 | 171,43 | | 0,07 | 0,07 | 8,93 | 32,91 | | 0,91 |
| 383 | | | Кисель из плодов свежезамороженной смородины | 180 | 0,08 | 0,06 | 20,55 | 83,16 | | - | 0,001 | 0,18 | 9,03 | | 0,26 |
|  | | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | | 1 |
|  | | |  |  | **12,25** | **19,04** | **73,58** | **515,29** | | **0,28** | **0,21** | **22,48** | **89,21** | | **3,93** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 125 | | | Картофель отварной | 105 | 2,05 | 3,96 | 16,12 | 108 | | 0,11 | 0,07 | 14,7 | 11,2 | | **0,91** |
| 45 | | | Винигрет овощной | 150 | 2,05 | 9,27 | 12,66 | 142,2 | | 0,08 | 0,06 | 15,38 | 34,8 | | 1,28 |
| 392 | | | Чай с лимоном | 180 | 0,06 | 0, 02 | 9,99 | 40 | | - | - | 0,03 | 10 | | 0,28 |
|  | | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | | 0,048 | 0,018 | -- | 6,9 | | 0,6 |
|  | | |  |  | **6,53** | **13,55** | **53,26** | **361,20** | | **0,24** | **0,15** | **30,11** | **62,90** | | **3,07** |
|  | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
|  | | | **Итого за день** |  | **26,46** | **48,12** | **165,74** | **1203,49** | | **0,66** | **0,45** | **52,69** | **273,21** | | **8,82** |
| **10 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
| 93 | | | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,75 | 5,21 | 18,84 | 145,2 | | 0,09 | 0,02 | 0,91 | 161,62 | | 0,51 |
| 392 | | | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0, 02 | 9,99 | 40 | | - | - | 0,03 | 10 | | 0,28 |
|  | | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | | 0,048 | 0,018 | - | 6,9 | | 0,6 |
| 7 | | | Сыр порционный | 10 | 2,32 | 2,95 | - | 36 | | 0 | 0,03 | 0,07 | 88 | | 0,1 |
| 6 | | | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | | 0,001 | 0,012 | - | 2,4 | | 0,02 |
|  | | |  |  | **10,58** | **15,73** | **43,45** | **358,20** | | **0,14** | **0,26** | **1,01** | **268,92** | | **1,51** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 48 | | | Салат из овощей с морской капустой | 45 | 0,84 | 2,38 | 4,87 | 44,28 | | 0,03 | 0,02 | 9,34 | 11,34 | | 0,36 |
| 80 | | | Суп картофельный с пшенной крупой | 200 | 1,74 | 2,27 | 11,43 | 73,2 | | 0,09 | 0,05 | 6,6 | 19,2 | | 0,77 |
| 277 | | | Гуляш из отварного мяса | 70 | 9 | 7,24 | 2,31 | 110,25 | | 0,02 | 0,06 | 0,35 | 17,03 | | 0,67 |
| 321 | | | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | | 0,14 | 0,11 | 18,16 | 36,98 | | 1,01 |
| 399 | | | Сок фруктовый | 150 | 1,05 | 0,3 | 17,1 | 75 | | 0,02 | 0,03 | 11,1 | 25,5 | | 0,45 |
|  | | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | | 0,08 | 0,03 | ***-*** | 11,5 | | 1 |
|  | | |  |  | **19,64** | **17,49** | **80,30** | **557,98** | | **0,38** | **0,30** | **45,55** | **121,55** | | **4,26** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 458 | Ватрушка с джемом | | | 100 | 6,37 | 4,26 | 63,03 | 317,14 | 0,11 | | 0,06 | 0,11 | 22,29 | | 1,54 |
| 392 | | | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | | - | - | 0,03 | 10 | | 0,28 |
| 368 | | | Груша свежая | 75 | 0,3 | 0,26 | 7,73 | 34,5 | | 0,02 | 0,02 | 3,75 | 14,25 | | 1,73 |
|  | | |  |  | 6,73 | 4,54 | 80,75 | 391,64 | | 0, 13 | 0,08 | 3,89 | 46,54 | | 3,55 |
|  | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
|  | | | **Итого за день** |  | **36,95** | **37,76** | **204,50** | **1307,82** | | **0,65** | **0,64** | **50,45** | **437,01** | | **9,32** |
|  | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
|  | | | **Итого за 10 дней** |  | **397,04** | **430,94** | **1937,61** | **13236,13** | | **6,54** | **7,27** | **525,50** | **4252,19** | | **173,79** |
|  | | | **В среднем за 1 день** |  | **39,704** | **43,094** | **193,761** | **1323,613** | | **0,654** | **0,727** | **52,55** | **425,219** | | **17,3788** |

Используемые справочники:

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Москва Дели принт 2012 г

Согласовано Утверждено:

и.о начальника территориального отдела Роспотребнадзора Заведующей МБДОУ детский сад №21

по Хабаровскому краю, в г. Комсомольске – на –Амуре, Комсомольском, с. Софийск Хабаровского края Ульчского района

Амурском, Солнечном, им. П. Осипенко, Ульчских районах \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ А. Н. Николаева

Веретенниковой 10 июля 2018 Приказ № 57 от 28 августа 2020 г

***Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10 часовым пребыванием .Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №21 сельского поселения «Село Софийск» Ульчского муниципального района Хабаровского края, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры или технологи-  ческой карты | Прием пищи, наименование блюда | Масса  порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетичес-  кая  ценность  (ккал) | Витамины  мг | | | | Минеральные  вещества  мг | |
| **Б** | **ж** | **У** | **В1** | **В2** | **С** | | **Са** | **Fe** |
| **1 день** | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | |
| 168 | Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным | 200 | 4,39 | 5,11 | 29,6 | 181,94 | 0,04 | 0,03 | | - | 10,84 | 0,44 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0,04 | 0,14 | | 1,17 | 113,2 | 81 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | 0,08 | 0,03 | | - | 11,5 | 1 |
| 7 | Сыр порционный | 15 | 3,48 | 4,43 | - | 54 | 0,01 | 0,05 | | 0,11 | 132 | 0,15 |
| 6 | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0,001 | 0,012 | | ***-*** | 2,4 | 0,02 |
|  |  |  | **10,40** | **19,70** | **68,24** | **510,94** | **0,17** | **0,26** | | **1,28** | **269,94** | **82,61** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Салат из свежих помидоров с луком | 60 | 0,68 | 3,71 | 1,04 | 47,46 | 0,03 | 0,02 | | 12,25 | 11,28 | 0,51 |
| 67 | Щи из свежей капусты | 250 | 1,7 | 4,82 | 6,69 | 309 | 0,04 | 0,03 | | 20,04 | 50,23 | 0,66 |
| 315 | Рис отварной | 180 | 4,37 | 5,16 | 44 | 239,94 | 0,03 | 0,02 | | - | 2,9 | 0,62 |
| 277 | Гуляш из отварной говядины | 80 | 10,28 | 8,27 | 2,64 | 126 | 0,03 | 0,07 | | 0,4 | 19,47 | 0,77 |
| 377 | Компот из консервированных плодов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113 | 0,002 | 0,006 | | 0,4 | 31,82 | 1,25 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | 0,08 | 0,03 | | ***-*** | 11,5 | 1 |
|  |  |  | **21,42** | **22,48** | **106,29** | **721,40** | **0,21** | **0,18** | | **33,09** | **127,20** | **4,81** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 449 | | | Оладьи с джемом | 130 | 9,06 | 8,11 | 55,77 | 332 | | 0,18 | 0,16 | 0,56 | 101,3 | | 1,6 |
| 392 | | | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 11,1 | 44,44 | | - | 0,02 | 0,03 | 11,11 | | 0,31 |
|  | | |  |  | **9,13** | **8,13** | **66,87** | **376,44** | | **0,18** | **0,18** | **0,59** | **112,41** | | **1,91** |
|  | | | Итого за день |  | **45,30** | **50,31** | **241,40** | **1608,78** | | **0,56** | **0,62** | **34,96** | **509,55** | | **89,33** |
| **2 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 168 | | | Каша пшенная вязкая с маслом сливочным | 200 | 5,51 | 6,27 | 31,52 | 205,16 | | 0,14 | 0,03 | - | 15,23 | | 1,3 |
| 392 | | | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0, 02 | 11,1 | 44,44 | | - | 0,02 | 0,03 | 11,11 | | 0,31 |
|  | | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | | 0,008 | 0,03 | - | 11,5 | | 1 |
| 7 | | | Сыр порционный | 15 | 3,48 | 4,43 | - | 54 | | 0 | 0,05 | 0,11 | 132 | | 0,15 |
| 6 | | | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | | 0,001 | 0,012 | ***-*** | 2,4 | | 0,02 |
|  | | |  |  | **13,09** | **18,47** | **66,90** | **487,60** | | **0,23** | **0,14** | **1,14** | **172,24** | | **2,78** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,19 | 51,54 | | 0,01 | 0,02 | 20,97 | 26,8 | | 0,32 |
| 82 | | | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69 | 2,84 | 17,14 | 104,75 | | 0,11 | 0,06 | 8,25 | 24,6 | | 1,08 |
| 284 | | | Тефтели из печени с рисом | 160 | 10,28 | 11,84 | 17,45 | 217 | | 0,15 | 0,91 | 7,48 | 67,5 | | 3,26 |
| 321 | | | Пюре картофельное | 180 | 3,68 | 5,76 | 24,53 | 164,7 | | 0,17 | 0,13 | 21,79 | 44,37 | | 1,21 |
| 399 | | | Сок фруктовый | 180 | 1,26 | 0,36 | 20,53 | 90 | | 0,02 | 0,04 | 13,32 | 30,6 | | 0,54 |
|  | | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | | 0,08 | 0,03 | ***-*** | 11,5 | | 1 |
|  | | |  |  | **22,71** | **24,35** | **92,34** | **745,99** | | **0,54** | **1,19** | **71,81** | **205,37** | | **7,41** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 473 | | | Булочка «Веснушка» | 100 | 7,8 | 6,12 | 53,86 | 302 | | 0,14 | 0,08 | - | 22,6 | | 1,46 |
| 400 | | | Молоко кипяченое | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | | 0,08 | 0,28 | 2,46 | 226,8 | | 0,19 |
| 371 | | | Апельсин с сахаром | 115 | 0,9 | 0,2 | 23,07 | 98 | | 0,04 | 0,03 | 60 | 34,5 | | 0,35 |
|  | | |  |  | **14,18** | **11,20** | **86,00** | **502,00** | | **0,26** | **0,39** | **62,46** | **283,90** | | **2,00** |
|  | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
|  | | | Итого за день |  | **50,0** | **54,0** | **261,88** | **1735,59** | | **1,03** | **1,72** | **134,41** | **661,51** | | **9,14** |
| **3 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 215 | | | Омлет натуральный | 85 | 6,52 | 8,07 | 8,41 | 132 | | 0,07 | 0,24 | 0,7 | 63,1 | | 1,3 |
| 395 | | | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 113,2 | | 0,12 |
| 1 | | | Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | | 0,05 | 0,03 | - | 9,3 | | 0,62 |
|  | | |  |  | **11,82** | **18,03** | **37,39** | **359,00** | | **0,16** | **0,41** | **1,87** | **185,60** | | **2,04** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | | | Салат из свеклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | | 0,01 | 0,02 | 5,7 | 21,09 | | 0,8 |
| 76 | | | Рассольник Ленинградский | 250 | 2,1 | 5,12 | 16,59 | 120,75 | | 0,1 | 0,06 | 7,54 | 26,45 | | 0,97 |
| 275 | | | Сосиски отварные | 100 | 11 | 23,9 | 0,4 | 260 | | 0,2 | 0,16 | - | 35 | | 1,8 |
| 205 | | | Макаронные изделия отварные с маслом | 205 | 7,57 | 4,63 | 36,31 | 217 | | 0,08 | 0,03 | - | 6,4 | | 1,52 |
| 378 | | | Кисель из плодов свежезамороженной смородины | 200 | 0,18 | 0,08 | 26,84 | 108,8 | | 0,004 | 0,008 | 24,4 | 13,84 | | 0,28 |
|  | | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | | 1 |
|  | | |  |  | **25,66** | **3,788** | **109,31** | **880,89** | | **0,47** | **0,31** | **37,64** | **114,28** | | **6,37** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 185 | | | Каша овсянная «Геркулес» жидкая с маслом | 155 | 2,85 | 5,01 | 14,29 | 114 | | 0,09 | 0,03 | - | 13,8 | | 76,6 |
| 392 | | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | | 1 |
| 368 | | | Чай с сахаром | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | | - | - | 0,03 | 10 | | 0,28 |
|  | | | Банан свежий | 75 | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 71,25 | | 0,03 | 0,04 | 7,5 | 6 | | 0,45 |
|  | | |  |  | **7,99** | **5,91** | **64,18** | **343,25** | | **0,20** | **0,10** | **7,53** | **41,30** | | **78,33** |
|  | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
|  | | | Итого за день |  | **40,5** | **60,6** | **186,20** | **1454,03** | | **0,75** | **0,72** | **41,28** | **293,94** | | **84,82** |
| **4 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 185 | | | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 250 | 2,65 | 6,16 | 27,26 | 175,81 | | 0,03 | 0,02 | - | 5,97 | | 0,39 |
| 392 | | | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 11,33 | 45,56 | | - | - | 3,14 | 14,22 | | 0,36 |
|  | | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | | 1 |
| 7 | | | Сыр порционный | 15 | 3.48 | 4,43 | - | 54 | | 0,01 | 0,05 | 0,11 | 132 | | 0,15 |
| 6 | | | Масло сливочное | 10 | 0.08 | 7,25 | 0,13 | 66 | | 0,001 | 0,012 | - | 2,4 | | 0,02 |
|  | | |  |  | **10.29** | **18,36** | **62,87** | **459,37** | | **0,12** | **0,11** | **3,25** | **166,09** | | **1,92** |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | **Обед** | | | | |
| 8 | | | Сельдь | 25 | 4,25 | 2,13 | - | 36 | | 0,01 | 0,03 | - | 20 | | 0,28 |
| 81 | | | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,49 | 5,27 | 16,32 | 134,75 | | 0,23 | 0,07 | 5,81 | 38,08 | | 2,03 |
| 115 | | | Гренки | 10 | 1.24 | 0,16 | 7,6 | 36,82 | | 0,02 | 0,09 | - | 3,62 | | 0,31 |
| 276 | | | Жаркое по - домашнему | 220 | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 265 | | 0,21 | 0,34 | 8,97 | 31,1 | | 4,03 |
| 377 | | | Компот из консервированных плодов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113 | | 0,002 | 0,006 | 0,4 | 31,82 | | 1,25 |
|  | | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | | 1 |
|  | | |  |  | **42,9** | **15,55** | **97,79** | **703,57** | | **0,552** | **0,566** | **15,18** | **136,12** | | **8,9** |
|  | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | **Полдник** | | | | |
| 454 | | | Пирожок с повидлом | 80 | 4,61 | 1,87 | 44,45 | 212,8 | | 0,08 | 0,05 | 0,03 | 15,52 | | 1,09 |
| 392 | | | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 11,1 | 44,44 | | - | 0,02 | 0,03 | 11,11 | | 0,31 |
| 368 | | | Груша свежая | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | | 0,03 | 0,03 | 5 | 19 | | 2,3 |
|  | | |  |  | 5,08 | 2,19 | 65,85 | 303,24 | | 0,11 | 0,10 | 5,06 | 45,63 | | 3,70 |
|  | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
|  | | | **Итого за день** |  | **58,3** | **36,1** | **226,51** | **1466,18** | | **0,78** | **0,78** | **23,49** | **275,58** | | **14,52** |
| **5 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 206 | | | Макароны отварные с сыром, с сливочным маслом | 205 | 9,56 | 8,58 | 39,24 | 272 | | 0,08 | 0,05 | 0,04 | 37,3 | 1,7 | |
| 397 | | | Какао с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 113,2 | | 0,12 |
| 1 | | | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | | 0,05 | 0,03 | - | 9,3 | | 0,62 |
|  | | |  |  | **14,86** | **18,54** | **68,22** | **499,00** | | **0,17** | **0,22** | **1,21** | **159,80** | | **2,44** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | Салат из соленых огурцов с луком | 60 | 0,51 | 3,06 | 1,56 | 35,88 | | 0,01 | 0,01 | 3,33 | 13,97 | | 0,36 |
| 58 | | | Борщ с картофелем | 250 | 2,04 | 5 | 14,01 | 109,75 | | 0,08 | 0,06 | 8,79 | 36,63 | | 1,34 |
| 165 | | | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,29 | 6,96 | 46,23 | 288 | | 0,29 | 0,14 | - | 18,46 | | 5,57 |
| 286 | | | Тефтели мясные | 80 | 5,91 | 6,55 | 7,81 | 114 | | 0,04 | 0,07 | 0,57 | 29,27 | | 0,64 |
| 383 | | | Кисель из варенья | 200 | 0,09 | 0,07 | 22,83 | 92,4 | | - | 0,002 | 0,2 | 10 | | 0,29 |
|  | | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | | 1 |
|  | | |  |  | **22,79** | **22,14** | **116,59** | **758,03** | | **0,5** | **0,312** | **12,89** | **119,83** | | **9,2** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 231 | | | Сырники из творога с маслом сливочным | 90 | 16,74 | 11,39 | 9,68 | 208,8 | | 0,05 | 0,25 | 0,23 | 140,04 | | 0,67 |
| 392 | | | Чай с сахаром | 180 | 5,48 | 4,08 | 9,07 | 102 | | 0,08 | 0,28 | 2,46 | 226,8 | | 019 |
| 371 | | | Мандарин | 115 | 0,8 | 0,2 | 22,47 | 95 | | 0,06 | 0,03 | 38 | 35,5 | | 0,15 |
|  | | |  |  | **23,02** | **16,47** | **41,22** | **405,80** | | **0,19** | **0,56** | **40,69** | **402,34** | | **1,01** |
|  | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
|  | | | Итого за день |  | **60,7** | **57,2** | **226,03** | **1662,83** | | **0,86** | **1,09** | **54,79** | **681,97** | | **12,65** |
| **6 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 185 | | | Каша пшенная жидкая с маслом сливочным | 205 | 4,59 | 4,9 | 26,32 | 168 | | 0,15 | 0,02 | - | 13 | | 1,09 |
| 393 | | | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0, 02 | 11,33 | 45,56 | | - | - | 3,14 | 14,22 | | 0,36 |
|  | | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | | 1 |
| 7 | | | Сыр порционный | 15 | 3,48 | 4,43 | - | 54 | | 0,01 | 0,05 | 0,11 | 132 | | 0,15 |
| 6 | | | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | | 0,001 | 0,012 | ***-*** | 2,4 | | 0,02 |
|  | | |  |  | **12,23** | **17,10** | **61,93** | **451,56** | | **0,24** | **0,11** | **3,25** | **173,12** | | **2,62** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,46 | 0,41 | 1,43 | 40,38 | | 0,02 | 0,02 | 5,7 | 13,11 | | 0,34 |
| 85 | | | Суп картофельный с клецками | 250 | 2,1 | 3,36 | 12,14 | 87,25 | | 0,08 | 0,05 | 5,75 | 23,48 | | 4,82 |
| 303 | | | Курица тушенная с овощами | 150 | 3,13 | 5,56 | 14,38 | 120 | | 0,05 | 0,06 | 24,99 | 85 | | 1,22 |
| 321 | | | Пюре картофельное | 180 | 3,68 | 5,76 | 24,53 | 164,7 | | 0,17 | 0,13 | 21,79 | 44,37 | | 1,21 |
| 399 | | | Сок фруктовый | 180 | 1,26 | 0,36 | 20,52 | 90 | | 0,02 | 0,04 | 13,32 | 30,6 | | 0,54 |
|  | | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | | 0,08 | 0,03 | ***-*** | 11,5 | | 1 |
|  | | |  |  | **14,58** | **15,95** | **97,15** | **620,33** | | **0,42** | **0,33** | **71,55** | **208,06** | | **5,13** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 496 | | | Коржик молочный | 80 | 5,22 | 8,99 | 49,58 | 299,7 | | 0,08 | 0,05 | 0,05 | 20,48 | | 0,91 |
| 400 | | | Молоко кипяченое | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | | 0,08 | 0,28 | 2,46 | 226,8 | | 0,19 |
| 368 | | | Банан свежий | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | | 0,04 | 0,05 | 10 | 8 | | 0,6 |
|  | | |  |  | **12,20** | **14,37** | **79,65** | **496,70** | | **0,20** | **0,38** | **12,51** | **255,28** | | **1,70** |
|  | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
|  | | | **Итого за день** |  | **39,01** | **47,42** | **238,73** | **1568,59** | | **0,86** | **0,82** | **87,31** | **636,46** | | **9,45** |
| **7 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 176 | | | Каша рисовая вязкая с изюмом и маслом | 205 | 6,12 | 6,65 | 53,13 | 297 | | 0,08 | 0,15 | 0,87 | 125,7 | | 1,25 |
| 397 | | | Какао с молоком | 180 | 4,07 | 3,54 | 17,58 | 118,89 | | 0,06 | 0,19 | 1,59 | 152,22 | | 0,48 |
| 3 | | | Бутерброд с маслом сливочным | 45 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 96,1 | | 0,71 |
|  | | |  |  | **14,92** | **17,07** | **85,27** | **554,89** | | **0,19** | **0,39** | **2,53** | **374,02** | | **2,44** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | Салат из свежих помидоров с луком | 60 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 44,52 | | 0,03 | 0,02 | 10,06 | 11,21 | | 0,45 |
| 62 | | | Борщ с мясом | 250 | 9,89 | 7,27 | 13,73 | 160 | | 0,12 | 0,14 | 15,62 | 61,25 | | 2,2 |
| 277 | | | Гуляш из отварной говядины | 80 | 10,32 | 8,15 | 2,62 | 125 | | 0,03 | 0,07 | 0,56 | 18,6 | | 0,79 |
| 205 | | | Макаронные изделия отварные с маслом | 205 | 7,57 | 4,63 | 36,31 | 217 | | 0,08 | 0,03 | - | 6,4 | | 1,52 |
| 377 | | | Компот из консервированных плодов | 200 | 0,3 | 0,12 | 22,15 | 90,8 | | 0,008 | 0,01 | 25,8 | 19,18 | | 0,45 |
|  | | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | | 0,08 | 0,03 | ***-*** | 11,5 | | 1 |
|  | | |  |  | **32,62** | **24,36** | **101,20** | **755,32** | | **0,35** | **0,93** | **52,04** | **128,14** | | **6,41** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 168 | | | Каша гречневая вязкая с маслом | 200 | 6,03 | 6,27 | 27,02 | 188,39 | | 0,14 | 0,08 | 3,5 | 11,87 | | 3,2 |
| 392 | | | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 11,1 | 44,44 | | - | 0,02 | 0,03 | 11,11 | | 0,31 |
| 368 | | | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | | 0,03 | 0,02 | 10 | 16 | | 2,2 |
|  | | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | | 1 |
|  | | |  |  | **10,45** | **7,19** | **72,07** | **394,83** | | **0,25** | **0,15** | **13,53** | **50,48** | | **6,71** |
|  | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
|  | | | **Итого за день** |  | **57,99** | **48,62** | **258,54** | **1705,04** | | **0,79** | **1,47** | **68,10** | **552,64** | | **15,56** |
| **8 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 177 | | | Каша из смеси круп и изюмом | 205 | 10,06 | 10,83 | 43,12 | 310,81 | | 0,19 | 0,22 | 1,19 | 158,18 | | 1,64 |
| 393 | | | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 11,33 | 45,56 | | - | - | 3,14 | 14,22 | | 0,36 |
| 3 | | | Бутерброд с маслом и сыром | 45 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 96,1 | | 0,71 |
|  | | |  |  | **14,92** | **17,73** | **69,01** | **495,37** | | **0,24** | **0,27** | **4,40** | **268,50** | | **2,71** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | | | Салат из свеклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | | 0,01 | 0,02 | 5,7 | 21,09 | | 0,8 |
| 74 | | | Рассольник на мясном бульоне | 250 | 2,8 | 3,29 | 12,81 | 92, | | 0,09 | 0,05 | 6,87 | 34,53 | | 0,79 |
| 149 | | | Картофельные оладьи со свежей капустой | 155 | 5,35 | 8,98 | 22,38 | 192 | | 0,09 | 0,14 | 8,03 | 46,5 | | 1,32 |
| 399 | | | Сок фруктовый | 180 | 1,26 | 0,36 | 20,52 | 90 | | 0,02 | 0,04 | 13,32 | 30,6 | | 0,54 |
|  | | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | | 1 |
|  | | |  |  | **14,42** | **16,78** | **84,88** | **548,34** | | **0,27** | **0,30** | **33,92** | **144,22** | | **4,45** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |  |  | **23,11** | **35,66** | **92,98** | **785,78** | **0,43** | **0,30** | | **32,27** | **1000,94** | **4,87** |
| 458 | | | Ватрушка с творогом | 100 | 13,17 | 7,83 | 41,69 | 288,57 | | 0,11 | 0,17 | 0,06 | 72,57 | | 1,29 |
| 395 | | | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 113,2 | | 81 |
| 371 | | | Апельсин с сахаром | 115 | 0,9 | 0,2 | 23,07 | 98 | | 0,04 | 0,03 | 60 | 34,5 | | 0,35 |
|  | | |  |  | **16,14** | **10,44** | **79,12** | **79,12** | | **0,19** | **0,34** | **61,23** | **220,27** | | **82,64** |
|  | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
|  | | | **Итого за день** |  | **46,06** | **44,95** | **233,01** | **233,01** | | **0,77** | **0,91** | **99,55** | **632,99** | | **89,80** |
|  | | | |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
| **9 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 185 | | | Каша овсяная «Геркулес» жидкая с маслом | 205 | 3,79 | 5,48 | 19,03 | 141 | | 0,13 | 0,03 | - | 17,8 | | 1,08 |
| 392 | | | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0, 02 | 11,1 | 44,44 | | - | 0,02 | 0,03 | 11,11 | | 0,31 |
|  | | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | | 1 |
| 7 | | | Сыр порционный | 15 | 3,48 | 4,43 | - | 54 | | 0,01 | 0,05 | 0,11 | 132 | | 0,15 |
| 6 | | | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | | 0,001 | 0,012 | - | 2,4 | | 0,02 |
|  | | |  |  | **11,37** | **17,68** | **54,41** | **423,44** | | **0,22** | **0,14** | **0,14** | **174,81** | | **2,56** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | | Салат из свеклы с горошком зеленым и маслом растительным | | 60 | 0,86 | 3,65 | 4,92 | 46,26 | | 0,03 | 0,02 | 5,88 | 16,76 | | 0,79 |
| 83 | | | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 6,64 | 5,18 | 15,44 | 135 | | 0,14 | 0,12 | 11,2 | 29 | | 1,47 |
| 137 | | | Рагу из овощей | 200 | 2,4 | 13,83 | 14,27 | 111,11 | | 0,08 | 0,08 | 5,79 | 36,57 | | 1,01 |
| 383 | | | Кисель из плодов свежезамороженной смородины | 200 | 0,09 | 0,07 | 22,83 | 92,4 | | - | 0,002 | 0,2 | 10 | | 0,29 |
|  | | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | | 1 |
|  | | |  |  | **13,94** | **23,23** | **81,61** | **502,77** | | **0,33** | **0,25** | **23,07** | **103,83** | | **4,56** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 125 | | | Картофель отварной | 155 | 3,05 | 4,17 | 24,08 | 146 | | 0,16 | 0,1 | 21,98 | 16,2 | | 1,36 |
| 45 | | | Винигрет овощной | 180 | 2,46 | 11,12 | 15,19 | 170,64 | | 0,1 | 0,08 | 18,45 | 41,76 | | 1,53 |
| 392 | | | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0, 02 | 11,1 | 44,44 | | - | - | 0,03 | 11,11 | | 0,31 |
|  | | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,8 | | 0,5 | 0,02 | -- | 6,9 | | 0,6 |
|  | | |  |  | **7,95** | **15,61** | **64,86** | **431,88** | | **0,31** | **0,22** | **40,46** | **75,97** | | **3,80** |
|  | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
|  | | | **Итого за день** |  | **33,26** | **56,52** | **200,88** | **1358,09** | | **0,86** | **0,61** | **63,67** | **354,61** | | **10,92** |
| **10 день** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
| 93 | | | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 7,19 | 6,52 | 23,55 | 181,5 | | 0,11 | 0,25 | 1,14 | 202,03 | | 0,64 |
| 392 | | | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0, 02 | 11,1 | 44,44 | | - | 0,02 | 0,03 | 11,11 | | 0,31 |
|  | | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | | 1 |
| 7 | | | Сыр порционный | 15 | 3,48 | 4,43 | - | 54 | | 0,01 | 0,05 | 0,07 | 132 | | 0,15 |
| 6 | | | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | | 0,001 | 0,012 | - | 2,4 | | 0,02 |
|  | | |  |  | **14,77** | **18,72** | **58,93** | **463,94** | | **0,20** | **0,36** | **1,28** | **359,04** | | **2,12** |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 48 | | | Салат из овощей с морской капустой | 60 | 1,12 | 3,18 | 6,5 | 59,04 | | 0,04 | 0,06 | 12,45 | 15,13 | | 0,48 |
| 80 | | | Суп картофельный с пшенной крупой | 250 | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,5 | | 0,11 | 0,06 | 8,25 | 24 | | 0,97 |
| 277 | | | Гуляш из отварного мяса | 80 | 10,32 | 8,15 | 2,62 | 125 | | 0,03 | 0,07 | 0,56 | 18,6 | | 0,79 |
| 321 | | | Пюре картофельное | 180 | 3,68 | 5,76 | 24,53 | 164,7 | | 0,17 | 0,13 | 21,79 | 44,37 | | 1,21 |
| 399 | | | Сок фруктовый | 180 | 1,26 | 0,36 | 20,52 | 90 | | 0,02 | 0,04 | 13,32 | 30,6 | | 0,54 |
|  | | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | | 0,08 | 0,03 | ***-*** | 11,5 | | 1 |
|  | | |  |  | **22,51** | **20,79** | **92,61** | **648,24** | | **0,45** | **1,02** | **56,37** | **144,20** | | **4,99** |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 458 | Ватрушка с джемом | | | 100 | 6,37 | 4,26 | 63,03 | 317,14 | 0,11 | | 0,06 | 0,11 | 22,29 | | 1,54 |
| 392 | | | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 11,1 | 44,44 | | - | 0,02 | 0,03 | 11,11 | | 0,31 |
| 368 | | | Груша свежая | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 46 | | 0,03 | 0,03 | 5 | 19 | | 2,3 |
|  | | |  |  | 6,84 | 4,58 | 84,43 | 407,58 | | 0, 14 | 0,11 | 5,14 | 52,40 | | 4,15 |
|  | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
|  | | | **Итого за день** |  | **44,12** | **44,09** | **235,97** | **1519,76** | | **0,79** | **1,49** | **62,79** | **555,64** | | **11,26** |
|  | | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
|  | | | **Итого за 10 дней** |  | **481,34** | **502,57** | **2344,34** | **15790,57** | | **8,18** | **10,38** | **678,61** | **5281,51** | | **277,06** |
|  | | | **В среднем за 1 день** |  | **48,134** | **50,257** | **234,434** | **1579,057** | | **0,818** | **1,038** | **67,861** | **528,151** | | **27,706** |

Используемые справочники:

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Москва Дели принт 2012 г