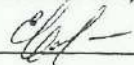


СОГЛАСОВАНО

с родительским комитетом

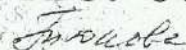
СП «Детский сад № 14»



О.М. Ермакова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ ООШ № 28 г.о.Сызрань



О.Ю. Тюкова

Приказ № 99 от 05.02.2021г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
структурного подразделения «Детский сад № 14»
ГБОУ ООШ №28 г.о.Сызрань
(с 12-ти часовым пребыванием детей)

1 день - понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		№ рецепт. по сборнику	№ ТК
		до 3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		до 3 лет	3-7 лет		
				до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет				
Завтрак	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150	200	0,6	0,8	0,3	0,5	0,3	0,4	120	125	179	№ 1/1
	Икра кабачковая	40	60	0,48	0,72	1,89	2,82	3,08	4,62	31	50	57	№ 13/1
	Батон	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94		
	Сыр (порц.)	10	15	2,32	3,48	2,95	4,43			36	64	7	№ 13/2
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12			7,1	10,2	29	41	410, 412	№ 9/1
	Всего			5,24	7,48	5,14	7,65	24,68	34,12	166,5	249		
2 завтрак	Сок фруктовый	200	200			0,4	0,4	0,6	0,6	136	136	418	№ 9/2
	Всего			0	0	0,4	0,4	0,6	0,6	136	136		
Обед	Щи с рыбными консервами	150	200	5,6	7,5	5	6,7	10,1	13,4	108,5	154,7	72	№ 2/14
	Тефтеля мясная	60	80	4,4	5,9	4,9	6,6	5,9	7,8	86	124	303	№ 3/1
	Рагу овощное	110	150	3	3,2	6,7	7,3	17,4	19,1	129	165	362, 366	№ 8/8
	Салат из картофеля с солеными огурцами	40	60	0,5	0,8	2,1	3,2	3,5	5,3	35	63	23	№ 12/9
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,2	0,3			21	29	81	127	394	№ 9/3
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,6	70	87		
	Всего			16,3	21	19,2	24,4	71,3	91,2	509,5	720,7		
Полдник (уплотн.)	Омлет натуральный	65	85	7	5,4	9,8	14	0,65	1,2	144	175	229	№ 7/1
	Салат из зеленого горошка консервированного	40	60	12	18	21	31,2	25	37,4	33,6	50,4	10	№ 12/2
	Булочка домашняя	80	80	5,6	5,6	6,4	6,4	44,4	44,4	257	267	452	№ 14/2
	Кисломолочный продукт	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	6,3	7,6	76	92		
	Всего			29	34,2	41	56,1	76,35	90,6	510,6	584,4		
	ИТОГО			50,54	62,68	65,74	88,55	172,93	216,52	1322,6	1690,1		

2 день - вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		№ рецепт. по сборнику	№ ТК
		до 3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		до 3 лет	3-7 лет		
				до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет				
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	200	4,3	5,8	4,2	5,5	13,9	18,6	110	147	101	№ 2/13
	Бутерброд с маслом	40	50	2,45	3,1	7,6	9,5	14,6	18,3	136	170	1	№ 10/1
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91	414	№ 9/6
	Всего			9,09	11,75	13,8	17,41	39,13	51,26	316	408		
2 завтрак	Кисломолочный продукт	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	6,3	7,6	76	92		
	Кондитерское изделие	30	50	2	3,3	0,2	0,3	20,5	34,2	112	186,5		
	Всего			6,4	8,5	4	4,8	26,8	41,8	188	278,5		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1,6	2,2	1,7	2,3	10,3	13,7	63	84	88, 60	№ 2/2
	Котлета рубленая из птицы	60	80	9,4	12,6	9,7	13,1	10	13,5	164	223	322	№ 4/2
	Пюре картофельное с морковью	110	150	2,9	3,5	4,6	5,5	18	21,6	125,1	150,1	340	№ 8/6
	Компот из кураги	150	180	0,2	0,3	0,1	0,2	16,6	20	68	82	393	№ 9/14
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,6	70	87		
	Всего			16,7	21,9	16,6	21,7	68,3	85,4	490,1	626,1		
Полдник	Тефтеля рыбная тушеная	60	80	7,5	9,9	2,4	3,5	8,3	10,7	85	113	277	№ 5/3
(уплотн.)	Салат из белокочанной капусты	40	60	0,6	0,9	2	3	3,6	5,4	35	52,5	21	№ 12/14
	Батон/Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94		
	Фрукт	95	100	1,7	1,8	0,6	0,7	24,2	24,3	109	111		
	Всего			12,17	15,76	5,3	7,6	50,6	59,7	299,5	370,5		
	ИТОГО			44,36	57,91	39,7	51,51	184,83	238,16	1293,6	1683,1		

3 день - среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		№ рецепт. по сборнику	№ ТК
		до 3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		до 3 лет	3-7 лет		
				до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет				
Завтрак	Каша из смеси круп с яблоками	150	200	6,5	8,5	7,4	10,5	26,6	35,1	199	268	194	№ 1/3
	Бутерброд с повидлом	40	55	1,8	2,5	2,8	3,9	20,01	27,56	114	156	2	№ 10/3
	Какао с молоком	150	180	3,2	3,7	0,4	0,4	13	16	89	107	416	№ 9/4
	Всего			11,5	14,7	10,6	14,8	59,61	78,66	402	531		
2 завтрак	Сок фруктовый	200	200			0,4	0,4	0,6	0,6	136	136	418	№ 9/2
	Всего			0	0	0,4	0,4	0,6	0,6	136	136		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1,04	1,4	2,9	3,9	5,1	6,8	50,9	67,8	73, 59	№ 2/3
	Бефстроганов из отварной печени	60	80	8	11	6,2	8,3	1,7	2,2	94	125	294	№ 3/13
	Рагу овощное	110	150	3	3,2	6,7	7,3	17,4	19,1	142	155	362, 366	№ 8/8
	Кисель из свежих ягод	150	180	0,13	0,16	0,06	0,07	20,2	24,2	82	98	396	№ 9/7
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,6	70	87		
	Всего			14,77	19,06	16,36	20,17	57,8	68,9	438,9	532,8		
Полдник	Вареники ленивые	80	100	2,5	3,33	5,1	5,1	13,4	18,1	109	132	243,244	№ 6/5
	Салат из моркови и яблок	40	60	0,3	0,5	2,1	3,2	3,2	4,8	33	49,5	41	№ 12/11
	Батон/Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94		
	Кисломолочный продукт	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	6,3	7,6	76	92		
	Фрукт	95	100	1,7	1,8	0,6	0,7	24,2	24,3	109	111		
	Всего			11,27	13,99	11,9	13,9	61,6	74,1	397,5	478,5		
	ИТОГО			37,54	47,75	39,26	49,27	179,61	222,26	1374,4	1678,3		

4 день - четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		№ рецепт. по сборнику	№ ТК
		до 3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		до 3 лет	3-7 лет		
				до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет				
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	2	2,6	8,4	11,3	19	25,3	210	279	100	№ 2/12
	Кондитерское изделие	30	50	2	3,3	0,2	0,3	20,5	34,2	112	186,5		
	молоком	150	180	2,6	2,6	2,33	2,34	11,3	14,3	77	89	393	
	Всего			6,6	8,5	10,93	13,94	50,8	73,8	399	554,5		
2 завтрак	Фрукт	95	100	1,7	1,8	0,6	0,7	24,2	24,3	109	111		
	Всего			1,7	1,8	0,6	0,7	24,2	24,3	109	111		
Обед	Рассольник домашний	150	200	1,2	1,7	3,1	4,1	8,9	11,8	68	90,6	81, 59	№ 2/4
	Биточек паровой	60	80	8,6	11,6	5,8	8	5,7	7,8	110	149	306	№ 3/12
	Картофель, тушенный в соусе	110	150	2,3	3,2	6,5	9,4	17,1	23,3	136	190	144,372	№ 8/10
	Винегрет овощной	40	60	0,50	0,80	5,50	3,70	3,40	5,10	38,10	56,90	46	№ 12/13
	Компот из свежих яблок или груш	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	17,9	21,5	73	88	390	№ 9/8
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,6	70	87		
	Всего			15,32	20,74	21,52	25,94	66,4	86,1	495,1	661,5		
Полдник (уплотн.)	Шницель рыбный натуральный	60	80	9	12,1	2,7	3,9	5,8	8,2	83	116	274	№ 5/6
	Рис отварной с овощами	110	150	2,5	3,5	3,6	5	23	31,3	135	184	334	№ 8/7
	Свекла, тушенная в сметане	40	60	0,8	1,2	2,4	3,6	3,8	5,7	41	61,5	145	№ 8/11
	Батон/Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94		
	Кисломолочный продукт	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	6,3	7,6	76	92		
	Всего			19,07	25,16	12,8	17,4	53,4	72,1	405,5	547,5		
	ИТОГО			42,69	56,2	45,85	57,98	194,8	256,3	1408,6	1874,5		

5 день - пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		№ рецепт. по сборнику	№ ТК	
		до 3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		до 3 лет	3-7 лет			
				до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет					
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с изюмом	150	200	4,6	6,1	0,4	0,5	40,1	53,2	220	297	190	№ 1/2	
	Батон	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94			
	Сыр (порц.)	10	15	2,32	3,48	2,95	4,43			26	54	7		№ 13/2
	Молоко кипяченое	150	180	4,58	5,48	4,1	4,9	7,58	9,07	75	102	419		№ 9/11
	Всего			13,87	18,22	7,75	10,23	62,18	81,57	391,5	547			
2 завтрак	Сок фруктовый	200	200			0,4	0,4	0,6	0,6	136	136	418	№ 9/2	
	Всего			0	0	0,4	0,4	0,6	0,6	136	136			
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	200	3,3	4,4	3,2	4,4	9,8	13,1	60,9	107,8	87, 59	№ 2/5	
	Запеканка картофельная с печенью	100	150	8,6	11,6	5,8	8	5,7	7,8	101	149	295	№ 3/7	
	Рыба соленая (порц.)	25	25	4,3	4,3	2,1	2,1			36	36	8	№ 13/4	
	Салат из репчатого лука	40	60	0,8	0,5	3,8	2,5	2,9	1,9	22,4	32	11	№ 12/15	
	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,5	0,6	0,2	0,3	14,2	18,7	61	79	417	№ 9/10	
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,6	70	87			
	Всего			20,1	24,7	15,6	17,9	46	58,1	351,3	490,8			
Полдник (уплотн.)	Запеканка из творога с морковью	80	100	9,4	11,7	8,2	10,3	19	23,8	167	234	252	№ 6/2	
	Соус черносмородиновый	40	40	0,2	0,2	0,05	0,05	26,9	26,9	109	109	378	№ 11/7	
	Батон/Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94			
	Кисломолочный продукт	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	6,3	7,6	66	92			
	Фрукт	95	100	1,7	1,8	0,6	0,7	24,2	24,3	101	111			
	Всего			18,07	22,06	12,95	15,95	90,9	101,9	513,5	640			
	ИТОГО			52,04	64,98	36,7	44,48	199,68	242,17	1392,3	1813,8			

6 день - понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		№ рецепт. по сборнику	№ ТК
		до 3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		до 3 лет	3-7 лет		
				до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет				
Завтрак	Макаронные изделия отварные	110	150	2,9	3	0,6	0,7	21	25	132	154	218	№ 8/1
	Икра кабачковая	40	60	0,48	0,72	1,89	2,82	3,08	4,62	31	47	57	№ 13/1
	Батон	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94		
	Сыр (порц.)	10	15	2,32	3,48	2,95	4,43			36	54	7	№ 13/2
	Чай с лимоном	150	180	0,07	0,12			7,1	10,2	29	41	410, 412	№ 9/1
	Всего			8,14	10,48	5,74	8,35	45,68	59,12	298,5	390		
2 завтрак	Сок фруктовый	200	200			0,4	0,4	0,6	0,6	136	136	418	№ 9/2
	Всего			0	0	0,4	0,4	0,6	0,6	136	136		
Обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) со сметаной	150	200	1,6	2,2	3,6	4,8	8,2	10,9	72	95,4	65	№ 2/1
	Тефтеля мясная	60	80	4,4	5,9	4,9	6,6	5,9	7,8	86	114	303	№ 3/1
	Рис отварной	110	150	2,6	3,7	4	5,4	27	36,7	154	209,7	332	№ 8/3
	Соус томатный	40	40	0,5	0,5	1,7	1,7	3,2	3,2	30	30	366	№ 11/3
	Салат из белокочанной капусты	40	60	0,6	0,9	2,1	3,1	3,6	5,4	35	53	21	№ 12/14
	Компот из свежих ягод	150	180	0,2	0,3	0,1	0,2	16,6	20	68	82	393	№ 9/5
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,6	70	87		
	Всего			12,5	16,8	16,9	22,4	77,9	100,6	515	671,1		
Полдник (уплотн.)	Омлет натуральный	65	85	4,5	6,01	9,2	11,2	4,7	6,3	120	150	229	№ 7/1
	Салат из свеклы с зеленым горошком консервированным	40	60	0,6	1,1	1,3	2,6	2,5	5	23	46,5	35	№ 12/5
	Кондитерское изделие	30	50	2	3,3	0,2	0,3	20,5	34,2	112	186,5		
	Кисломолочный продукт	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	6,3	7,6	76	92		
	Фрукт	95	100	1,7	1,8	0,6	0,7	24,2	24,3	109	111		
	Всего			13,2	17,41	15,1	19,3	58,2	77,4	440	586		
	ИТОГО			33,84	44,69	38,14	50,45	182,38	237,72	1389,5	1783,1		

7 день - вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		№ рецепт. по сборнику	№ ТК
		до 3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		до 3 лет	3-7 лет		
				до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет				
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с изюмом	150	200	7,6	10,1	8,2	11,1	32,6	43,9	235	316	191	№ 1/5
	Тыква отварная с сахаром	40	60	0,42	0,63	0,83	1,24	5	7,4	28,4	42,4	139	№ 15/5
	Бутерброд с маслом	40	50	2,45	3,1	7,6	9,5	14,6	18,3	136	170	1	№ 10/1
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,85	2	2,41	10,63	14,36	70	91	414	№ 9/6
	Всего			12,81	16,68	18,63	24,25	62,83	83,96	469,4	619,4		
2 завтрак	Фрукт	95	100	1,7	1,8	0,6	0,7	24,2	24,3	109	111		
	Всего			1,7	1,8	0,6	0,7	24,2	24,3	109	111		
Обед	Суп картофельный с клецками	150	200	1,3	1,7	2,1	2,7	7,3	9,7	52,4	69,8	91, 60, 128	№ 2/7
	Птица тушеная	60	80	7	9,4	6,5	8,6	1,7	2,3	94	125,3	318, 372	№ 4/1
	Пюре картофельное	110	150	2	3	4,3	4,8	15	24,5	102	148	339	№ 8/2
	Салат из репчатого лука	40	60	0,5	0,8	2,5	3,8	3,1	4,7	37	55,6	11	№ 12/15
	Компот из сушеных фруктов	150	180	0,2	0,3			21	29	81	127	394	№ 9/3
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,6	70	87		
	Всего			13,6	18,5	15,9	20,5	61,5	86,8	436,4	612,7		
Полдник (уплотн.)	Суфле из рыбы	60	80	9,7	12,8	4,6	6,4	2,4	3,3	90	122	284, 371	№ 5/7
	Икра свекольная	40	60	1	1,5	1,8	2,7	5	7,5	40	60	55	№ 12/17
	Крендель сахарный	80	80	5,6	5,6	6,4	6,4	44,4	44,4	257	257	443	№ 14/3
	Кисломолочный продукт	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	6,3	7,6	76	92		
	Всего			20,7	25,1	16,6	20	58,1	62,8	463	531		
	ИТОГО			48,81	62,08	51,73	65,45	206,63	257,86	1477,8	1874,1		

8 день - среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		№ рецепт. по сборнику	№ ТК
		до 3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		до 3 лет	3-7 лет		
				до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет				
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с морковью	150	200	5,5	7,3	8,4	10,4	29,5	40,1	215	283	186	№ 1/6
	Тыква отварная с сахаром	40	60	0,42	0,63	0,83	1,24	5	7,4	28,4	42,4	139	№ 15/5
	Бутерброд с повидлом	40	55	1,8	2,5	2,8	3,9	20,01	27,56	114	156	2	№ 10/3
	Какао с молоком	150	180	3,2	3,7	0,4	0,4	13	16	89	107	416	№ 9/4
	Всего				10,92	14,13	12,43	15,94	67,51	91,06	446,4	588,4	
2 завтрак	Фрукт	95	100	1,7	1,8	0,6	0,7	24,2	24,3	109	111		
	Всего			1,7	1,8	0,6	0,7	24,2	24,3	109	111		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	200	1,04	1,4	2,9	3,9	5,1	6,8	50,9	67,8	73, 59	№ 2/3
	Макаронные изделия отварные	110	150	2,9	3	0,6	0,7	21	25	132	154	218	№ 8/1
	Бефстроганов из отварной печени	60	80	8	11	6,2	8,3	1,7	2,2	94	125	294	№ 3/13
	Салат из репчатого лука	40	60	0,5	0,8	2,5	3,8	3,1	4,7	37	55,6	11	№ 12/15
	Кисель из свежих ягод	150	180	0,13	0,16	0,06	0,07	20,2	24,2	82	98	396	№ 9/7
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,6	70	87		
	Всего			15,17	19,66	12,76	17,37	64,5	79,5	465,9	587,4		
Полдник (уплотн.)	Сырники с морковью	80	100	10,9	13,6	8,6	10,7	11,7	14,6	167	209	247	№ 6/6
	Сгущенное молоко	30	40	2,1	2,7	2,5	3,3	16,1	21,4	97,2	130		
	Кисломолочный продукт	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	6,3	7,6	76	92		
	Батон/Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94		
	Всего			19,77	24,66	15,2	18,9	48,6	62,9	410,7	525		
	ИТОГО			47,56	60,25	40,99	52,91	204,81	257,76	1432	1811,8		

9 день - четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		№ рецепт. по сборнику	№ ТК
		до 3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		до 3 лет	3-7 лет		
				до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет				
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с изюмом	150	200	7,6	10,1	8,2	11,1	32,6	43,9	235	316	191	№ 1/5
	Кондитерское изделие	30	50	2	3,3	0,2	0,3	20,5	34,2	112	186,5		
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,6	2,6	2,33	2,34	11,3	14,3	77	89	414	
	Всего			12,2	16	10,73	13,74	64,4	92,4	424	591,5		
2 завтрак	Кисломолочный продукт	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	6,3	7,6	76	92		
	Всего			4,4	5,2	3,8	4,5	6,3	7,6	76	92		
Обед	Борщ со сметаной	150	200	1,04	1,4	2,9	3,9	5,1	6,8	50,9	67,8	62, 59	№ 2/6
	Запеканка капустная с мясом	110	150	9,8	13,3	11,9	16,2	12,4	16,9	196	266	166	№ 3/3
	Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	50	50	0,6	0,6	2	2	3,4	3,4	35	35	140, 368	№ 8/9
	Компот из апельсинов или мандаринов	150	180	0,3	0,4	0,07	0,09	25,5	30,6	104	125	392	№ 9/9
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,6	70	87		
	Всего			14,34	19	17,37	22,79	59,8	74,3	455,9	580,8		
Полдник (уплотн.)	Котлета картофельная	110	150	3,6	4,9	6,9	7,8	23,5	31,7	172	216	150	№ 15/4
	Соус сметанный с томатом и луком	40	40	0,8	0,8	2,4	2,4	3,2	3,2	37	37	372, 375	№ 11/4
	Винегрет овощной	40	60	0,54	0,80	2,50	3,70	3,40	5,10	38,00	56,90	46	№ 12/13
	Батон/Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94		
	Сок фруктовый	200	200			0,4	0,4	0,6	0,6	136	136	418	№ 9/2
	Фрукт	95	100	1,7	1,8	0,6	0,7	24,2	24,3	109	111		
	Всего			9,01	11,46	13,1	15,4	69,4	84,2	562,5	650,9		
ИТОГО			39,95	51,66	45	56,43	199,9	258,5	1518,4	1915,2			

10 день - пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетич. ценность (ккал)		№ рецепт. по сборнику	№ ТК
		до 3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		до 3 лет	3-7 лет		
				до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет	до 3 лет	3-7 лет				
Завтрак	Каша манная с ягодами	150	200	2,46	3,3	4,05	4,2	24,8	33,6	145	185	195	№ 1/4
	Батон	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94		
	Сыр (порц.)	10	15	2,32	3,48	2,95	4,43			36	54	7	№ 13/2
	Молоко кипяченое	150	180	4,58	5,48	4,1	4,9	7,58	9,07	85	102	419	№ 9/11
	Всего			11,73	15,42	11,4	13,93	46,88	61,97	336,5	435		
2 завтрак	Фрукт	95	100	1,7	1,8	0,6	0,7	24,2	24,3	109	111		
	Всего			1,7	1,8	0,6	0,7	24,2	24,3	109	111		
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	4	5,3	3,1	4,1	9,3	12,4	81	108	89, 59, 129	№ 2/8
	Пирожок с мясом и рисом	130	130	19	19	8,1	8,1	6	6	174,8	174,8	436, 437, 495	№ 14/5
	Салат из картофеля с солеными огурцами	40	60	0,5	0,75	2,1	3,2	3,5	5,3	35	53	23	№ 12/9
	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,5	0,6	0,2	0,3	14,2	18,7	61	79	417	№ 9/10
	Хлеб ржаной	40	50	2,6	3,3	0,5	0,6	13,4	16,6	70	87		
	Всего			26,6	28,95	14	16,3	46,4	59	421,8	501,8		
Полдник (уплотн.)	Сырники из творога	100	150	18,7	28,1	12,7	19,1	11,4	17,1	234	351	245	№ 6/4
	Сгущенное молоко	30	40	2,1	2,7	2,5	3,3	16,1	21,4	97,2	130		
	Салат из моркови и яблок	40	60	0,4	0,6	2,2	3,3	3,2	4,8	33,3	50	41	№ 12/11
	Батон/Хлеб пшеничный	30	40	2,37	3,16	0,3	0,4	14,5	19,3	70,5	94		
	Кисломолочный продукт	150	180	4,4	5,2	3,8	4,5	6,3	7,6	76	92		
	Всего			27,97	39,76	21,5	30,6	51,5	70,2	511	717		
	ИТОГО			68	85,93	47,5	61,53	168,98	215,47	1378,3	1764,8		

Средняя калорийность за 10 дней		Белки		Жиры		Углеводы		Витамин С		
норма в день	1400	1800	42	54	47	60	203	261	45	50
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
1 день	1322,6	1690,1	52,54	64,48	65,94	88,85	196,53	240,22	30,3	37,9
2 день	1429,6	1819,1	44,36	57,91	40,1	51,91	185,43	238,76	51,57	57,6
3 день	1374,4	1678,3	37,54	47,75	39,26	49,27	179,61	222,26	54,91	57,87
4 день	1408,6	1874,5	42,69	56,2	45,85	57,98	194,8	256,3	21,42	28,67
5 день	1392,3	1813,8	52,04	64,98	36,7	44,48	199,68	242,17	95,82	119,21
6 день	1389,5	1783,1	33,84	44,69	38,14	50,45	182,38	237,72	49,14	55,79
7 день	1477,8	1874,1	48,81	62,08	51,73	65,45	206,63	257,86	36,18	41,78
8 день	1432	1811,8	47,56	60,25	40,99	52,91	204,81	257,76	39,18	48,64
9 день	1518,4	1915,2	39,95	51,66	45	56,43	199,9	258,5	72,82	90,53
10 день	1378,3	1764,8	68	85,93	47,5	61,53	168,98	215,47	128,76	167,9
итого за 10 дней	14123,5	18024,8	414,79	531,45	385,27	490,41	1722,22	2186,8	580,1	705,89
среднее значение	1412,35	1802,48	41,479	53,145	38,527	49,041	172,222	218,68	58,01	70,589

Витамин С	
45	50
ясли	сад
30,3	37,9
51,57	57,6
54,91	57,87
21,42	28,67
95,82	119,21
49,14	55,79
36,18	41,78
39,18	48,64
72,82	90,53
128,76	167,9
580,1	705,89
58,01	70,589

|