

Утверждаю
Заведующая МБДОУ

д/с «Родничок»

Лохина — С. Ф Лохина

**Примерное десятидневное меню
На весенне- летний период
Для детей от 1,5 до 3-х лет**

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
ЗАВТРАК	Каша жидкая пшенная	150	6,39	7,58	23,15	186,63	1,635	199.3а
	Пшено	23/23	2,71	1,36	13,6	77,46	0	0
	Соль поваренная пищевая	0,36/0,36	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	6,57/6,57	0,05	2,2	0,06	20,21	0	0
	Сахарный песок	6,57/6,57	0	0	3,56	13,53	0	0
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	120/120	3,65	4,02	5,91	75,43	1,634	0
ЗАВТРАК	Чай с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,84	0,975	414
	Чай высшего сорта	0,2/0,2	0,32	0,07	0,77	4,98	0	0
	Сахарный песок	10,34/10,34	0	0	8,32	31,61	0	0
	Вода	90/90	0	0	0	0	0	0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	76/76	2,25	2,62	3,52	47,25	0,45	0
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	394
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	0
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	8	0,04	3,62	0,06	33	0	6
	Масло сливочное	8/8,1	0,06	3,08	0,08	28,3	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:								
10:00	Фрукты	335	11,17	13,51	49,67	365,97	2,61	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:								
ОБЕД	Салат "Лето"	40	3,63	2,13	9,4	71,4	6,72	90
	Яйцо	1,5/5	1,09	0,22	8,89	42	10,908	0
	Картофель	20/20	0,08	0,01	0,45	2,24	0,546	0
	Масло подсолнечное	2,37/2,37	0	1,36	0	12,27	0	0
	(Томатная паста, Консервы)	1,37/1,37	0,07	0	0,26	1,39	0,614	0
	Лук репчатый	7,83/7,83	0,07	0,01	0,38	1,91	0,273	0
	Огурец свежий	30/30	0	0	0	0	0	0
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	0,09	0,08	0	1,07	0	0
	Масло сливочное	4/4,1	0,02	1,24	0,01	11,2	0	0
	Масло подсолнечное	1,5/1,5	0	0	0	0	0	0
	Капуста	20/20	0,76	0,87	0,32	0,5	0	0

	Картофель	52/52		0,65	2,4	0,78	0	0,87
	Лук репчатый	7,1/7		0,87	2,5	8,3	0,6	0,76
	Морковь, красная	9,4/9,4		9,1	3,9	2,1	0,32	0
	Свекла	30/30		0,29	0,61	0,12	0,98	0
	Томатная паста. Консервы	4,6/4,6		0,34	0,87	3,4	0,87	0
	Сметана		5	0	0,1	0,26	1,5	0,36
	Сметана 10,0% жирности	5/5,1		0,26	1,5	0,36	0,5	0
ОБЕД	Гуляш из отварного мяса		75	10,24	5,09	7	114,91	0,504 285
	Морковь, красная	8,5/8,5		0,35	0,41	0,55	7,33	0,07
	Мясо говядина	82/82		8,7	0,52	0	39,71	1,418
	Лук репчатый	7,1/7		0,63	0,08	3,86	18,8	0
	Мука пшеничная	1,82/1,82		0,04	1,79	0,05	16,48	0
	Томатная паста. Консервы	2,3/2,3		0,65	0,59	0,04	7,99	0
ОБЕД	Макароньы отварные	100		2,15	6,24	15,53	126,67	7,27 133
	Макароньы	40/40		1,84	0,37	15	70,84	18,4
	Соль поваренная пищевая	0,16/0,16		0	0	0	0	0
	Масло сливочное	4/4,1		0,14	0,5	0,2	5,95	0,025
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150		0,12	0,12	17,91	73,2	1,29 390
	Сухофрукты	9/9,1		0,12	0,12	2,94	14,1	3
	Сахарный песок	10/10,1		0	0	14,97	56,85	0
	Вода	129/129		0	0	0	0	0
ОБЕД	Хлеб ржаной		40	2,51	0,46	12,69	66,12	0 394,3
	Хлеб ржаной	40/40		2,51	0,46	12,69	66,12	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			588	21,63	15,4	80,45	548,98	19,884
ПОЛДНИК	Ватрушка		38	9,79	6,8	15,69	163,1	0,21 253
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150		0,43	0,04	22,65	92,7	0,825 400
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	157/157		0,01	0	5,86	23,48	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			220	10,22	6,84	38,34	255,8	1,035
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1263	44,82	36,35	193,66	1284,75	34,494

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
ЗАВТРАК	Каша молочная манная	150	6,39	7,58	23,15	186,63	1,635	199.3а
	Крупа манная	19/19	2,71	1,36	13,6	77,46	0	0
	Соль поваренная пищевая	0,36/0,36	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	6,57/6,57	0,05	2,2	0,06	20,21	0	0
	Сахарный песок	6,57/6,57	0	0	3,56	13,53	0	0
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	150/150	3,65	4,02	5,91	75,43	1,634	
ЗАВТРАК	Какао с молоком	(216)	2,37	2,01	11,97	75,84	0,975	414
	Какао	2/2,1	0,32	0,07	0,77	4,98	0	0
	Сахарный песок	10,34/10,34	0	0	8,32	31,61	0	0
	Вода	90/90	0	0	0	0	0	0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	150/150	2,25	2,62	3,52	47,25	0,45	
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный с сахаром	20	2,37	0,3	14,49	70,5	0	394
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	2,37	0,3	14,49	70,5	0	0
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	8	0,04	3,62	0,06	33	0	6
	Масло сливочное	8/8,1	0,06	3,08	0,08	28,3	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:								
		335	11,17	13,51	49,67	365,97	2,61	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов и помидор	40	3,63	2,13	9,4	71,4	6,72	90
	Помидор	26/26	1,09	0,22	8,89	42	10,908	
	Огурец свежий	28/28	0,08	0,01	0,45	2,24	0,546	
	Масло подсолнечное	2,37/2,37	0	1,36	0	12,27	0	
	Лук репчатый	5,6/5	0,07	0,01	0,38	1,91	0,273	
Обед	Суп крестьянский с сметаной	150	0,09	0,08	0	1,07	0	
	Масло сливочное	4/4,1	0,02	1,24	0,01	11,2	0	
	Масло подсолнечное	1,5/1,5	0	0	0	0	0	
	Капуста	20/20	0,76	0,87	0,32	0,5	0	
	Картофель	69/69	0,65	2,4	0,78	0	0,87	
	Лук репчатый	15/15	0,87	2,5	8,3	0,6	0,76	
	Морковь, красная	5/095-05-2004	9,1	3,9	2,1	0,32	0	
	Пшено	7/7,2	0,29	0,61	0,12	0,98	0	
	Сметана	5	0	0,1	0,26	1,5	0,36	
	Сметана 10,0% жирности	5/5,1	0,26	1,5	0,36	0,5	0	
ОБЕД	Котлета мясная	50	10,24	5,09	7	114,91	0,504	285

	Масло подсолнечное	2 2,1	0,35	0,41	0,55	7,33	0,07
	Мясо говядина	70/70	8,7	0,52	0	39,71	1,418
	Лук репчатый	11,1 11	0,63	0,08	3,86	18,8	0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	15/15	0,04	1,79	0,05	16,48	0
	Яйцо	1/10,1	0,65	0,59	0,04	7,99	0
	Хлеб пшеничный	10,4/10,4	0	0,76	0	0	0
ОБЕД	Картофельное пюре	100	2,15	6,24	15,53	126,67	7,27 133
	Картофель	213 213	1,84	0,37	15	70,84	18,4
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	20/20	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	4/4,1	0,14	0,5	0,2	5,95	0,025
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29 390
	Сухофрукты	9/9,1	0,12	0,12	2,94	14,1	3
	Сахарный песок	10/10,1	0	0	14,97	56,85	0
	Вода	129/129	0	0	0	0	0
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,51	0,46	12,69	66,12	0 394,3
	Хлеб ржаной	40/40	2,51	0,46	12,69	66,12	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		588	21,63	15,4	80,45	548,98	19,884
ПОЛДНИК	Пряники	54	9,79	6,8	15,69	163,1	0,21 253
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,825 400
	Чай высшего сорта	0,2/0,2	0,01	0	5,86	23,48	0
	Сахарный песок	11/11,5	0	0,87	0,78	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		220	10,22	6,84	38,34	255,8	1,035
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1263	44,82	36,35	193,66	1284,75	34,494

Категория: Дети 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
ЗАВТРАК	Каша жидкая "Геркулес"	150	6,39	7,58	23,15	186,63	1,635	199,3a
	Овсяные хлопья "Геркулес"	22,01/22,01	2,71	1,36	13,6	77,46	0	0
	Соль поваренная пищевая	0,36/0,36	0	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	6,57/6,57	0,05	2,2	0,06	20,21	0	0
	Сахарный песок	6,57/6,57	0	0	3,56	13,53	0	0
	Молоко пастеризованное 3,2% жирности	125,71/125,71	3,65	4,02	5,91	75,43	1,634	0
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,01	11,97	75,84	0,975	414
	Кофейный напиток "Народный"	2,5/2,5	0,32	0,07	0,77	4,98	0	0
	Сахарный песок	10,34/10,34	0	0	8,32	31,61	0	0
	Вода	90/90	0	0	0	0	0	0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	150/150	2,25	2,62	3,52	47,25	0,45	0
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	394
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	0
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	8	0,04	3,62	0,06	33	0	6
	Масло сливочное	8/8,1	0,06	3,08	0,08	28,3	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:								
10:00	Сок	150	1,8	0,6	25,2	114	12	386г
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	Жи из свежей капусты со сметанной	120	1,8	0,6	25,2	114	12	12
ОБЕД	Жи из свежей капусты со сметанной	150	3,63	2,13	9,4	71,4	6,72	90
	Картофель	83,86/54,54	1,09	0,22	8,89	42	10,908	0
	Лук репчатый	10,54/8,54	0,08	0,01	0,45	2,24	0,546	0
	Масло подсолнечное	1,37/1,37	0	1,36	0	12,27	0	0
	Томатная паста. Консервы	1,37/1,37	0,07	0	0,26	1,39	0,614	0
	Морковь, красная	6,83/5,46	0,07	0,01	0,38	1,91	0,273	0
	Соль поваренная пищевая	0,12/0,12	0	0	0	0	0	0
	Капуста свежая	30/24	0,09	0,08	0	1,07	0	0
	Масло сливочное	4/4,1	0,02	1,24	0,01	11,2	0	0
	Вода	95,46/95,46	0	0	0	0	0	0
	Сметана	5	0	0,1	0,26	1,5	0,36	0

	Сметана 10,0% жирности	5/5,1	0,26	1,5	0,36	0,5	0
ОБЕД	<u>Рыба тушенная с гречневой кашей</u>	60	10,24	5,09	7	114,91	0,504 285
	Морковь, красная	21/16	0,35	0,41	0,55	7,33	0,07
	Минтай	120/100	8,7	0,52	0	39,71	1,418
	Лук репчатый	8/6,1	0,63	0,08	3,86	18,8	0
	Масло подсолнечное	3/3,1	0,04	1,79	0,05	16,48	0
	Томатная паста. Консервы	1,5/1,5	0,65	0,59	0,04	7,99	0
ОБЕД	<u>Крупа гречневая</u>	100	2,15	6,24	15,53	126,67	7,27 133
	Гречка	30/30	1,84	0,37	15	70,84	18,4
	Соль поваренная пищевая	0,16/0,16	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	4/4,1	0,14	0,5	0,2	5,95	0,025
ОБЕД	<u>Компот из сухофруктов</u>	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29 390
	Сухофрукты	9/9,1	0,12	0,12	2,94	14,1	3
	Сахарный песок	10/10,1	0	0	14,97	56,85	0
	Вода	129/129	0	0	0	0	0
ОБЕД	<u>Хлеб пшеничный</u>	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0 394.1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0
ОБЕД	<u>Хлеб ржаной</u>	40	2,51	0,46	12,69	66,12	0 394.3
	Хлеб ржаной	40/40	2,51	0,46	12,69	66,12	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЦЦИ:		588	21,63	15,4	80,45	548,98	19,884
ПОЛДНИК	<u>Былочка с изюмом</u>	70	9,79	6,8	15,69	163,1	0,21 253
ПОЛДНИК	<u>Кисель</u>	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,825 400
	Кисель	15/15	0,01	0	5,86	23,48	0
	Сахарный песок	11/11,1	0	0	17,96	68,22	0
	Вода	105/105	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЦЦИ:		220	10,22	6,84	38,34	255,8	1,035
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1263	44,82	36,35	193,66	1284,75	34,494

День 4										
<u>Творожная запеканка</u>										
ЗАВТРАК	Яйцо	1,5/1,5	110	4,82	5,08	16,84	132,4	0,9101		
	Масло сливочное	6/6,1		0,03	1,23	0,03	11,32			
	Сахарный песок	5/5,1		0	0	1,6	6,06			
	Творог	70/70		0	0	0	0			
	Манка	10/10,1								
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	30/30		4,2	4,9	6,58	88,2		0,84	
	<u>Молочно- сметанный соус</u>		50	0,22	4,47	3,56	0			
	Мука пшеничная	4,32/4,32		0,59	0,4	5,74	25,68		1,83	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	50/50		2,74	3,24	4,65	0,55		0	
	Сметана	5/5,32		0	0	0	0		0	
	Сахарный песок	5/5,21		0	0	8,32	30,61		0	
ЗАВТРАК	<u>Чай с лимоном</u>	150		2,22	1,95	11,92	74,16		1,005	413
	Вода	50/50		0	0	0	0		0	
	Лимон	8/5,21		2,25	2,62	3,52	47,25		0,45	
	Сахарный песок	10,34/10,34		0	0	8,32	31,61		0	
	Чай высшего сорта	0,25/0,25		0,05	0	0,01	0,48		0,025	
ЗАВТРАК	<u>Бутерброды с сыром</u>	30		3,15	4,59	9,71	92,67		0,048	3
	Сыр "Российский"	8/7,5		1,74	2,21	0	27,3		0,052	
	Масло сливочное	8,5/8,5		0,03	1,54	0,04	14,14		0	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20		1,58	0,2	9,66	47		0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			380	10,19	11,62	38,47	299,23		1,953	
10:00	Сок		110	1,8	0,6	25,2	114		12	386г
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			120	1,8	0,6	25,2	114		12	
ОБЕД	<u>Салат из зеленого горошка</u>		35	0,52	1,65	2,86	28,4		1,748	56
	Горошек зеленый, Консервы	50,76/35		0,14	0,01	0,73	3,71		0,53	
	Масло подсолнечное	2/2,32		0	1,8	0	16,18		0	
ОБЕД	<u>Суп с галушками со сметаной</u>	150		3,3	3,38	11,54	90,92		6,975	87
	Морковь, красная	7,5/6		0,1	0,01	0,52	2,62		0,375	
	Лук репчатый	7,2/6		0,08	0,01	0,49	2,46		0,6	
	Картофель	50/35		0,6	0,12	4,89	23,1		6	
	Мука пшеничная	15/15		2,52	0,24	5,64	35,76		0	
	Масло подсолнечное	2/2,12		0	3	0	26,97		0	
	Яйцо	1/16,1		0	0	0	0		0	
	Масло сливочное	4/4,12		0	0	1,5	13,48		0	

День 5										
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	150	4,49	4,86	38,88	217,32	0,63	190		
	Крупа пшеничная	8/8,2	0,54	0,11	12,32	49,28	0			
	Рис, зерно продовольственное	11/11,2	2,14	0,74	17,77	86,45	0			
	Масло сливочное	6,66/6,66	0,05	2,25	0,06	20,72	0			
	Сахарный песок	6/6,1	0	0	3,65	13,87	0			
	Вода	32,19/32,19	0	0	0	0	0			
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	76,13/76,13	2,2	2,56	3,44	46,1	0,439			
ЗАВТРАК	Какао с молоком	150	3,06	2,65	13,18	89,16	1,185	416		
	Сахарный песок	10,34/10,34	0	0	8,32	31,61	0			
	Какао-порошок	2,67/2,67	0,4	0,25	0,17	4,81	0			
	Вода	66,66/66,66	0	0	0	0	0			
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	150,67/150,67	2,75	3,21	4,31	57,75	0,55			
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	394		
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0			
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	8	0,04	3,62	0,06	33	0	6		
	Масло сливочное	8/8,1	0,06	3,08	0,08	28,3	0			
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		335	9,96	11,43	66,61	409,98	1,815			
10:00	Сок	150	0,75	0	15,15	63,33	3	418,4		
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,75	0	15,15	63,33	3			
ОБЕД	Суп картофельный с вермишелью	150	1,62	1,75	12,27	71,59	9,9	86		
	Морковь, красная	10/9,1	0,08	0,01	0,41	2,1	0,3			
	Лук репчатый	10/9,3	0,08	0,01	0,49	2,46	0,6			
	Вермишель	7/7,21	0,56	0,07	4,01	18,9	0			
	Картофель	69,23/45	0,9	0,18	7,33	34,65	9			
	Масло сливочное	4/4,1	0,5	0	0,21	0	0,2			
	Масло подсолнечное	1,5/1,5	0	1,5	0	13,48	0			
ОБЕД	Рагу овощное	150	1,8	4,05	10,56	85,9	8,57	362		
	Капуста белокочанная	200/172	0,36	0,02	0,94	5,6	9			
	Говядина 1 кат.	60/56	0,7	0	0,98	0	0			
	Картофель	75/51	0,64	0,13	5,22	24,64	6,4			
	Лук репчатый	10/9,1	0,11	0,02	0,66	3,28	0,8			
	Томатная паста. Консервы	3/3,2	0,24	0,02	1	5,15	3,22			
	Морковь, красная	45/36	0,21	0,02	1,1	5,56	0,795			
	Масло сливочное	4/4	0,05	2,46	0,07	22,64	0			
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	390		

		9/9,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сухофрукты		0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сахарный песок	10/10,2	0	0	14,97	56,85	0	0	0	0	0
	Вода	129/129	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,51	0,46	12,69	66,12	0	0	0	0	394.3
	Хлеб ржаной	40/40	2,51	0,46	12,69	66,12	0	0	0	0	0
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	548	18,98	18,75	69,12	522,46	25,625	0	0	0	0
ПОЛДНИК	Кифирчик	150	0,09	0,01	7,77	31,21	0,103	412	0	0	0
	Кифирчик	150/150	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	0	0	0	394.1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		170	10,1	16,19	33	315,74	7,773	0	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1203	39,79	46,37	183,88	1311,51	30,44	0	0	0	0

	Говядина 1 кат.	80,57/56,43	10,5	9,03	0	123,03	0	0
	Лук репчатый	15/12,1	0	0	0	0	0	0
	Пшеничная мука, первого сорта	5,62/5,62	0,29	0,04	1,78	8,64	0	0
	Соль поваренная пищевая	0,28/0,28	0	0	0	0	0	0
	Сметана 10,0% жирности	8,75/8,75	0,24	0,88	0,34	10,41	0,044	0
	Томатная паста. Консервы	3,11/3,11	0,14	0	0,57	3	0	0
	Масло подсолнечное	2,1/2,1	0	2	0	18	0	0
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,51	2,15	16,82	100,56	0	219
ОБЕД	Масло сливочное	4,32/4,32	0,03	1,43	0,04	13,12	0	0
	Вермишель	40,44/40,44	3,67	0,68	22,58	110,94	0	0
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	390
	Сухофрукты	9,05/9,05	0,12	0,12	2,94	14,1	3	0
	Сахарный песок	12,3/12,3	0	0	14,97	56,85	0	0
	Вода	129/129	0	0	0	0	0	0
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,51	0,46	12,69	66,12	0	394,3
	Хлеб ржаной	40/40	2,51	0,46	12,69	66,12	0	0
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	394,1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		584	19,6	16,96	72,19	521,16	15,585	
ПОЛДНИК	Пирог с повидлом	60	14,73	9,94	18,93	224	0,19	250
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	6	75	1,05	420
	Молоко стерилизованное 3,2% жирности	157,5/157,5	4,35	4,8	6	88,5	1,05	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	19,08	13,69	24,93	299	1,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1269	49,82	43,31	159,02	1227,94	23,195	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
ЗАВТРАК	Каша ячневая	150	4,82	5,08	16,84	132,4	0,9	0,9 101
	Крупа ячневая	22/22	0,9	0,31	7,48	36,36		0
	Масло сливочное	6,1/6,1	0,03	1,23	0,03	11,32		0
	Сахарный песок	6,6/6,6	0	0	1,6	6,06		0
	Вода	60/60	0	0	0	0		0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	100/100	4,2	4,9	6,58	88,2	0,84	
ЗАВТРАК	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,92	74,16	1,005	413
	Вода	50/50	0	0	0	0		0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	76,67/75	2,25	2,62	3,52	47,25	0,45	
	Сахарный песок	10,34/10,34	0	0	8,32	31,61		0
	Вода	27,01/27,01	0	0	0	0		0
	Чай высшего сорта	0,25/0,25	0,05	0	0,01	0,48	0,025	
ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	30	3,15	4,59	9,71	92,67	0,048	3
	Сыр "Российский"	8/7,5	1,74	2,21	0	27,3	0,052	
	Масло сливочное	8,5/8,5	0,03	1,54	0,04	14,14		0
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	20/20	1,58	0,2	9,66	47		0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		380	10,19	11,62	38,47	299,23	1,953	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	30	0,63	2,07	7,86	52,6	3,456	29
	Огурцы свежие	40/37	0,1	0,03	2,53	11,26	0,132	
	Лук репчатый	5,3/4	0,49	0,03	2,89	13,78	3,28	
	Масло подсолнечное	2/2	0	2	0	17,98		0
ОБЕД	Уха	150	1,62	1,75	12,27	71,59	9,9	86
	Морковь, красная	15/11,2	0,08	0,01	0,41	2,1	0,3	
	Лук репчатый	15/14	0,08	0,01	0,49	2,46	0,6	
	Пшено	5,3/5,3	0,56	0,07	4,01	18,9		0
	Картофель	83/54	0,9	0,18	7,33	34,65	9	
	Масло подсолнечное	1,5/1,5	0	1,5	0	13,48		0
	Масло сливочное	4/4,34	0	0,87	0,8	0		0
	Минтай с/м	50/48	0	1,5	0	13,48		0
ОБЕД	Жаркое по домашнему	50/100	15,88	10,17	22,79	246,38	22,536	315
	Говядина, котлетное мясо	85/60	12,56	10,8	0	147,42		0
	Лук репчатый	10/8,3	0,2	0,03	1,2	5,99	1,462	
	Картофель	200/195	1,94	0,11	5,08	30,24	48,6	

	Масло сливочное	4,5/4,5	0,06	2,77	0,08	25,47	0
	Морковь, красная	15/12,5	0,71	0,65	0,04	8,82	0
	Масло подсолнечное	1,5/1,5	0,71	0,65	0,04	8,82	0
ОБЕД	Отвар шиповника	150	0,18	0,01	26,44	106,65	0,105 397
	Шиповник сухой	10,9/10,9	0,2	0,01	5,31	22,77	0,18
	Сахарный песок	10,9/10,9	0	0	17,96	68,22	0
	Вода	162/162	0	0	0	0	0
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,51	0,46	12,69	66,12	0 394,3
	Хлеб ржаной	40/40	2,51	0,46	12,69	66,12	0
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0 394,1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЦЦИ:		599	23,48	16,41	96,94	631,66	36,041
ПОЛДНИК Печенье		40	5,66	10,51	44,59	296	0 443
ПОЛДНИК Чай с сахаром и лимоном		150	1,8	0,6	25,2	114	12 386г
	Сахарный песок	13/13	1,8	0,6	25,2	115,2	12
	Лимон	8/5,2	0,98	0	0,87	0,8	0
	Чай высшего сорта	0,2/0,2	0	0,98	0,589	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЦЦИ:		350	12,02	15,18	77,35	495	14,055
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1479	46,44	43,21	227,91	1489,22	40,994

День 8										
ЗАВТРАК	Вермишель молочная	150	3,29	3,49	22,34	133,58	0	199,5a	0	199,5a
	Вермишель	23,25/23,24	3,44	0,9	15,58	84,04		0		0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	113/113	0,77	0,22	4,47	22,98		0		0
	Соль поваренная пищевая	0,36/0,36	0	0	0	0		0		0
	Масло сливочное	6,57/6,57	0,05	2,2	0,06	20,21		0		0
	Сахарный песок	6,57/6,57	0	0	3,56	13,53		0		0
	Вода	115,71/115,71	0	0	0	0		0		0
ЗАВТРАК	Какао с молоком	160	3,06	2,65	13,18	89,16		1,185	416	
	Сахарный песок	10,34/10,34	0	0	8,32	31,61		0		0
	Какао-порошок	2,67/2,67	0,4	0,25	0,17	4,81		0		0
	Вода	66,66/66,66	0	0	0	0		0		0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	150/150	2,75	3,21	4,31	57,75		0,55		
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5		0	394	
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5		0		0
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	8	0,04	3,62	0,06	33		0	6	
	Масло сливочное	8,1/8,1	0,06	3,08	0,08	28,3		0		0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЦЦЫ:										
10:00	Сок	100	1,66	4,72	12,32	95,32		0	500	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЦЦЫ:		170	2,41	4,72	27,47	158,65		3		
ОБЕД	Салат из свежих помидор	35	0,42	4,08	2,21	48,27		7,64	18	
	Помидоры	40/36	0,36	0,02	0,6	4,6		6		6
	Масло растительное	2,3/2,3	0	4	0	35,96		0		0
ОБЕД	Суп овощной	150	39,58	9,49	23,52	361,37		14,04	156	
	Капуста белокочанная	20/16,1	5,13	0,29	0	23,22		0,161		
	Картофель	111,12/67,5	1,35	0,27	11	51,98		13,5		
	Лук	9,38/7,5	0,1	0,02	0,62	3,08		0		0
	Морковь	10,95/8	0,1	0,01	0,52	2,62		0,375		
	Масло сливочное	4,75/4,75	0,05	2,31	0,06	21,22		0		0
	Зеленый горошек	10,3/7	32,86	6,62	11,34	259,24		0		0
ОБЕД	Ежики в томатно-сметанном соусе	50/50	8,74	4,07	2,2	80		2,592	261	
	Масло сливочное	4,3/4,3	0,29	0,02	1,52	7,7		1,1		
	Лук репчатый	15,1/10	0,13	0,02	0,74	3,69		0,9		
	Рис, зерно продовольственное	18/16 12/12	9,02	0,54	0	41,16		1,47		
	Говядина	60/43	0	0	0	0		0		0

Масло подсолнечное	2,1/2,1	0	4	0	35,96	0
Томатная паста. Консервы	2/2	0,1	0	0,38	2,04	0,9
Яйцо	6,3/6,3 / 5	0	0,45	0,58	0,78	0,54
Мука пшеничная	2,4/2,4	0	0,87	0,03	0,3	0
Сметана	5,6/5,6	0,15	0,49	0,14	5,8	0
ОБЕД	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29 390
<u>Компот из сухофруктов</u>						
Сухофрукты	9,05/9,05	0,12	0,12	2,94	14,1	3
Сахарный песок	10,4/10	0	0	14,97	56,85	0
Вода	129/129	0	0	0	0	0
ОБЕД		2,51	0,46	12,69	66,12	0 394.3
<u>Хлеб ржаной</u>	40					
Хлеб ржаной	40/40	2,51	0,46	12,69	66,12	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	558	53,41	21,42	72,16	720,46	37,672
<u>ПОЛДНИК</u>						
Йогурт	95	8,82	14,07	20,46	243,53	0,25 235
ПОЛДНИК	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0 394.1
<u>Хлеб пшеничный</u>						
Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	130	11,28	14,38	42,72	345,24	0,353
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1193	75,86	50,58	192,42	1550,59	41,857

День 9

	Суфле из творога	110	4,22	6,14	8,22	105,58	0,84	100
ЗАВТРАК	Суфле из творога							
	Масло сливочное	6/6.2	0.03	1,23	0.03	11,32		0
	Сахарный песок	6,2/6.2	0	0	1,6	6,06		0
	Творог	70/70	0	0	0	0		0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	30/30	4,2	4,9	6,58	88,2		0,84
	Яйцо	1/5,2	0,98	0,67	0	0		8
	Манная крупа	10,2/10,2	0,87	0	0	0,76		0
ЗАВТРАК	Молочно-сметанный соус	50	0,87	9	0,87	0,54	6,5	50
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	50/50	0,98	0,12	0,34	9		8
	Сметана	6,3/6,3	0,67	0,9	0,12	76		0,5
	Мука пшеничная	4/4,2	0,45	0,65	0,7	5,6		0,6
	Сахарный песок	8,1/8,1	0,65	0,23	0,56	0,67		0,1
ЗАВТРАК	Чай с сахаром	150	2,37	2,01	11,97	75,84	0,98	414
	Чай высшего сорта	0,2/0,2	0,32	0,07	0,77	4,98		0
	Сахарный песок	10,5/10,5	0	0	8,32	31,61		0
	Вода	90/90	0	0	0	0		0
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	3,15	4,59	9,71	92,67	0,05	3
	Масло сливочное	8,3/8,3	0,03	1,54	0,04	14,14		0
	Хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта	30/30	1,58	0,2	9,66	47		0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		380	9,74	12,74	29,9	274,09	1,86	
10:00	Сок	110	0,75	0	15,15	63,33	3	418,4
	Сок	110/110	0,75	0,15	15,15	69		3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		150	0,75	0	15,15	63,33	3	
ОБЕД	Суп с лапшой курином бульон	150	0,75	0,16	5,55	26,98	6,27	91
	Картофель	69/69	0,55	0,11	4,45	21		5,45
	Лук репчатый	10/10,3	0,08	0,01	0,45	2,24		0,55
	Морковь, красная	10,1/10,1	0,07	0,01	0,38	1,91		0,27
	Вода	0,66/0,66	0	0	0	0		0
	Масло подсолнечное	1,2/1,2	0,05	0,01	0,29	1,38		0
	Соль поваренная пищевая	0,01/0,01	0	0	0	0		0
	Масло сливочное	4,1/4,1	0	0,03	0	0,27		0
	Лапша	7,5/7,5	0,02	0,01	0	0,19		0
ОБЕД	Голубцы ленивые	150	9,16	1,2	3,7	62,16	0,16	131
	Говядина, 1 кат	60/58	9,7	3,07	0	66,43		0

	Рис зерно продовольственное	10,2/10,2	0,36	0,12	2,99	14,54	0
	Соль поваренная пищевая	0,54/0,54	0	0	0	0	0
	Масло сливочное	4/4 1	0,36	0,42	0,56	7,56	0,07
	Масло подсолнечное	1,1/1,1	0,87	7,5	8,3	0,46	0
	Сметана	4,3/4,3	0,65	0,54	0	0	5,4
	Яйцо	1/5,2	0,65	5,98	6,12	0	0
	Мука пшеничная	2/2 3	0,65	0,05	6,56	0	0
	Капуста белокочанная	170/165	2,07	0,12	5,4	32,2	51,75
	Лук репчатый	5/5,2	1,2	7,54	6,45	6,54	0,56
	Томатная паста Консервы	3/3,2	8,65	0	0	0,76	5,45
ОБЕД	Отвар шиповника	150	0,51	0,21	15,55	65,83	75 417
	Шиповник сухой	10/10,1	0,51	0,21	7,24	42,6	150
	Сахарный песок	10/10,4	0	0	8,32	31,61	0
	Вода	150/150	0	0	0	0	0
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,51	0,46	12,69	66,12	0 394,3
	Хлеб ржаной	40/40	2,51	0,46	12,69	66,12	0
ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0 394,1
	Хлеб пшеничный формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		568	18,1	6,94	62,03	384,55	101,47
ПОЛДНИК	Вафли	75	6,81	3,88	39,7	220,48	0,19 430
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	0	0	9,83	39,46	0 211
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	157/157	0	0	2,34	9,54	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		250	6,81	3,88	49,53	259,94	0,19
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1348	35,4	23,56	156,61	981,91	106,33

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	150	8,1	6,32	29,28	201,6	1,56	199a
	Рис, зерно продовольственное	23/23	4,57	0,29	20	95,87	0	
	Соль поваренная пищевая	0,36/0,36	0	0	0	0	0	
	Масло сливочное	5,57/5,57	0,05	2,2	0,06	20,21	0	
	Сахарный песок	6,57/6,57	0	0	3,56	13,53	0	
	Молоко	150/150	3,48	3,84	5,64	72	1,56	
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	150	3,06	2,65	13,18	89,16	1,185	416
	Сахарный песок	10,34/10,34	0	0	8,32	31,61	0	
	Какао-порошок	2,67/2,67	0,4	0,25	0,17	4,81	0	
	Вода	66,66/66,66	0	0	0	0	0	
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	150/150	2,75	3,21	4,31	57,75	0,55	
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	394
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	30/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0	
ЗАВТРАК	Масло (порциями)	8	0,04	3,62	0,06	33	0	6
	Масло сливочное	8,5/8,5	0,06	3,08	0,08	28,3	0	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:								
10:00		335	13,57	12,89	57,01	394,26	2,745	
	Сок	145	0,75	0	15,15	63,33	3	418.4
	Сок	145	0,75	0	15,15	63,33	3	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:								
ОБЕД	Салат витаминный	40	9,73	3,84	0	73,6	0	8
	Масло подсолнечное	2,3/2	7,6	2,24	0	50,8	0,48	
	Сахарный песок	1,2/1,2	0	0,7	43,5	0,45	0,87	
	Капуста белокочанная	50/48	0	0,54	6,7	8,65	9,87	
	Морковь	15,3/10	0,87	0	8,76	0,767	8,5	
ОБЕД	Суп гороховый	150	1,23	3	8,46	65,85	5,265	164
	Картофель	45/45	0,6	0,12	4,89	23,1	6	
	Лук репчатый	7,2/6	0,08	0,01	0,49	2,46	0,6	
	Масло сливочное	4/4,5	0	3	0	26,97	0	
	Горох	15/15	0,36	0,02	2,11	10,08	2,4	
	Морковь, красная	7,5/7,5	0,1	0,01	0,52	2,62	0,375	
ОБЕД	Биточки рыбные	60	10,89	8,09	10,99	160,12	0,105	299
	Минтай	80/80	9,6	8,26	0	112,54	0	

	Масло подсолнечное	2,88/2,88	0,06	2,69	0,07	24,76	0
	Яйцо	1/10,5	0	0	0	0	0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	10/10,5	0,5	0,58	0,78	10,47	0,1
	Хлеб пшеничный, формовой из муки 1 сорта	6/6,5	0,97	0,12	5,92	28,79	0
	Лук репчатый	10/10,5	0,08	0,01	0,45	9	8,5
ОБЕД	Картофельное пюре	100	2,11	2,24	14,54	75,96	9,693 337
	Картофель	220/180	1,35	0,27	11	51,98	13,5
	Масло сливочное	5/5,2	0,02	1,11	0,03	10,19	0
	Молоко стерилизованное 3,5% жирности	30/30	0,81	0,94	1,27	17,01	0,162
ОБЕД	Компот из сухофруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29 390
	Сухофрукты (ассорти)	9/9,5	0,12	0,12	2,94	14,1	3
	Сахарный песок	10/10,5	0	0	14,97	56,85	0
	Вода	129/129	0	0	0	0	0
ОБЕД	Хлеб ржаной	40	2,51	0,46	12,69	66,12	0 394.3
	Хлеб ржаной	40/40	2,51	0,46	12,69	66,12	0
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	549	26,88	19,4	64,99	532,67	16,397
ПОЛДНИК	Плюшка	50	0,54	2,46	3,08	36,64	5,3 64
	Масло сливочное	3,3	1,09	0,22	8,89	42	0
	Сахарный песок	5,5	0	0	3,56	13,53	0
	Мука пшеничная	40	2,37	0,3	14,49	7,5	0
	Молоко	30	3,65	4,02	5,91	75,43	0
	Дрожжи	0,1	0,02	0,01	1,24	1,07	0
	Яйцо	1,1	0,67	6,5	0,87	0	0
	Масло растительное	3	9,5	2,8	0	63,5	0,6
ПОЛДНИК	Чай с сахаром	150	0,09	0,01	7,77	31,21	0,103 412
	Сахарный песок	11/11,5	0	0	7,6	28,88	0
	Вода	24,67/24,67	0	0	0	0	0
	Чай высшего сорта	0,23/0,23	0,05	0	0,01	0,44	0,023
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	110	8,08	7,37	25,62	201,35	5,403
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1144	49,28	39,66	162,77	1191,61	22,142

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННО ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД "РОДНИЧОК" Р.П.МОКШАН, Лохина Светлана
Федорова, Заведующий

11.02.26 11:12
(MSK)

Сертификат 1839C10501F530BD882201E804545378