

Согласованно  
Начальник ТО Управления  
Роспотребнадзора по Ставропольскому  
краю в Изобильненском районе

\_\_\_\_\_ г.  
\_\_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ г.  
Д.С. Соколов

УТВЕРЖДАЮ

Начальник ТО Управления  
Роспотребнадзора по Ставропольскому  
краю в Изобильненском районе

"Ромашка"

И. Князева

Примерное Десятидневное меню Для питания воспитанников дошкольных учреждений раннего и дошкольного возраста с 10,5 часовым пребыванием в детском саду (летне-осеннее)

Ранний (от 1 до 3 лет)

Дошкольный (от 3 до 7 лет)

№№ рецептур	Наименование готовых блюд	Выход (г, мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Выход (г, мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У				Б	Ж	У		

1-я неделя 1 день Понедельник

<b>Завтрак</b>													
233	Омлет с зелеными горошком	110/5	8,82	10,92	11,38	182,65	0,94	130/5	10,35	12,82	13,36	214,42	1,1
57	Икра кабачковая	50	0,6	2,36	3,85	38,75	3,75	50	0,6	2,36	3,85	38,75	3,75
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,7	0
6	Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	10	0,08	7,25	0,13	66	0
	<b>ИТОГО:</b>	<b>352</b>	<b>11,12</b>	<b>20,74</b>	<b>32,01</b>	<b>362,7</b>	<b>4,71</b>	<b>405</b>	<b>12,67</b>	<b>22,65</b>	<b>36,99</b>	<b>406,87</b>	<b>4,88</b>
<b>Обед</b>													
87	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,92	88,95	3,49	180	3,95	3,79	11,9	106,7	4,19
315	Голубцы ленивые	120/15	11,94	7,66	16,92	184,5	16,9	150/30	15,91	10,22	22,56	246	22,5
390	Компот из смеси сухофруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,7	0	40	2,64	0,48	13,36	69,3	0
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18,25</b>	<b>11,38</b>	<b>61,09</b>	<b>428,65</b>	<b>21,68</b>		<b>24,22</b>	<b>14,83</b>	<b>78,97</b>	<b>557,14</b>	<b>28,24</b>
<b>Полдник</b>													
414	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
443	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0	70	5	9,2	39	259	0
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,88</b>	<b>8,57</b>	<b>38,5</b>	<b>255</b>	<b>0,98</b>		<b>7,85</b>	<b>11,61</b>	<b>53,36</b>	<b>350</b>	<b>1,17</b>
<b>ВСЕГО за 1 день:</b>													
<b>Завтрак</b>													
<b>2 день Вторник</b>													



182	Каша вязкая молочная (рисовая)	150/5	2,32	3,96	24,08	141	0	2,77	4,73	28,74	168,3		
413	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	2,67	2,34	14,31	89		
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	71	0	2,37	0,3	14,49	71		
	ИТОГО:	345	7,34	6,59	49,88	289	1,19	7,81	7,37	57,54	328,3		1,2
	Обед												
73	Пиц из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	11,08	1,25	3,52	6,1	61		13,3
261/229	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,8	105	3,73	13,65	6,93	5,32	147		4,72
339	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,98	100,65	13,31	2,65	4,16	17,71	118,9		15,74
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,15	20,83	84,75	0,3	0,4	0,018	25	101,7		0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	1,58	0,2	9,66	47,3		0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0	2,64	0,48	13,6	69,3		0
	ИТОГО:	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0	2,64	0,48	13,6	69,3		0
	Подливка												
420	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	5,22	4,5	7,2	90		1,26
2	Бульборд с повидлом	30/20	2,26	3,57	25,05	141,82	0,09	3,16	5	35,07	198,55		0,13
	ИТОГО:		6,61	7,32	31,05	216,82	1,14	8,38	9,5	42,27	288,55		1,39
	ВСЕГО: за 2 день												
	Завтрак												
203	Запеканка рисовая с творогом и молоком	130/40	10,31	8,47	56,51	343,4	0,09	12,13	9,96	66,48	404		0,1
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	0,06	0,02	9,99	40		0,03
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	47,3	0	2,37	0,3	14,49	71		0
	ИТОГО:	357	11,93	8,68	73,16	418,7	0,11	14,56	10,28	90,96	515		0,13
	Обед												
86	Суп картофельный с крупой (рисовая)	150	1,18	1,64	8,7	54,45	4,95	1,42	1,97	10,5	65,34		5,94
319	Птица, тушеная в соусе с овощами(соус сметанно-томатный№373)	50/110	8	5,13	14,8	137,7	6,57	10	6,4	18,5	172,2		8,2
400	Кисель из сока	150	0,43	0,045	22,7	92,7	0,82	0,51	0,054	27,18	111,2		0,99
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	1,58	0,2	9,66	47,3		0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,7	0	2,64	0,48	13,36	69,4		0
	ИТОГО:	20	1,32	0,24	6,68	34,7	0	2,64	0,48	13,36	69,4		0
	Подливка												
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	3,67	3,19	15,82	107		1,43
3	Бульборд с повидлом	30/5/15	5,26	7,64	16,18	154,4	0,08	5,26	7,64	16,18	154,4		0,08

3 день Среда

182	Каша вязкая молочная (рисовая)	150/5	2,32	3,96	24,08	141	0	2,77	4,73	28,74	168,3		
413	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	2,67	2,34	14,31	89		
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	71	0	2,37	0,3	14,49	71		
	ИТОГО:	345	7,34	6,59	49,88	289	1,19	7,81	7,37	57,54	328,3		1,2
	Обед												
73	Пиц из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	11,08	1,25	3,52	6,1	61		13,3
261/229	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,8	105	3,73	13,65	6,93	5,32	147		4,72
339	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,98	100,65	13,31	2,65	4,16	17,71	118,9		15,74
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,15	20,83	84,75	0,3	0,4	0,018	25	101,7		0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	1,58	0,2	9,66	47,3		0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0	2,64	0,48	13,6	69,3		0
	ИТОГО:	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0	2,64	0,48	13,6	69,3		0
	Подливка												
420	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	5,22	4,5	7,2	90		1,26
2	Бульборд с повидлом	30/20	2,26	3,57	25,05	141,82	0,09	3,16	5	35,07	198,55		0,13
	ИТОГО:		6,61	7,32	31,05	216,82	1,14	8,38	9,5	42,27	288,55		1,39
	ВСЕГО: за 2 день												

Сторо  
Нач  
Ро

9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100

Согласованно Начальник ТО Управления Роспотребнадзора по Ставропольскому краю в Изобильненском районе

Д.С. Соколов

20 г.

И.И. Князева  
 09 июля 2024 г.  
 ЗАВЕДУЮЩАЯ МЛДУ  
 "детский сад № 25 "Ромашка"

Примерное десятидневное меню для питания воспитанников дошкольных учреждений раннего и дошкольного возраста с 10,5 часовым пребыванием на 2024 (летне-осеннее)

№№ рецептур	Наименование готовых блюд	Выход (г, мл)			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Витамин В (г, мг)	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
		г	мл	г	б	ж	у							

1-я неделя 1 день Понедельник														
№№ рецептур	Наименование готовых блюд	Выход (г, мл)			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	Витамин В (г, мг)	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
		г	мл	г	б	ж	у							
235	Омлет с зеленым горошком	110/5	8,82	10,92	11,38	182,65	0,94	130/5	10,35	12,82	13,36	214,42	1,1	
57	Нкра какаоковая	50	0,6	2,36	3,85	38,75	3,75	50	0,6	2,36	3,85	38,75	3,75	
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
411	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	
6	Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	0	10	0,08	7,25	0,13	66	0	
352	ИТОГО:	352	11,12	20,74	32,01	362,7	4,71	405	12,67	22,65	36,99	406,87	4,88	
87	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,92	88,95	3,49	180	3,95	3,79	11,9	106,7	4,19	
315	Голубцы ленивые	120/15	11,94	7,66	16,92	184,5	16,9	150/30	15,91	10,22	22,56	246	22,5	
390	Компот из смеси сухофруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	
20	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	
20	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,7	0	40	2,64	0,48	13,36	69,3	0	
ИТОГО:	Подзник	182,25	11,38	61,09	428,65	21,68	24,22	14,83	78,97	557,14	28,24	0	0	
414	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
443	Крепкий сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	0	70	5	9,2	39	259	0	
ИТОГО	ВСЕГО за 1 день:	5,88	8,57	38,5	255	0,98	7,85	11,61	53,36	350	1,17	0	0	
2 день Вторник														
Завтрак														

182	Каша вязкая молочная (рисовая)	150/5	2,32	3,96	24,08	141	0	180/5	2,77	4,73	28,74	168,3
413	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	180	2,67	2,34	14,31	89
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	71	0	40	2,37	0,3	14,49	71
	ИТОГО:	345	7,34	6,59	49,88	289	1,19	405	7,81	7,37	57,54	328,3
	<b>Обед</b>											
73	Ши из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	11,08	180	1,25	3,52	6,1	61
261/229	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,8	105	3,73	70/70	13,65	6,93	5,32	147
339	Пюре картофельное	110	2,25	3,52	14,98	100,65	13,31	130	2,65	4,16	17,71	118,9
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	180	0,4	0,018	25	101,7
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0	40	2,64	0,48	13,6	69,3
	ИТОГО:	20	16,27	8,925	61,04	423,22	28,42		22,17	15,308	77,39	545,2
	<b>Полдник</b>											
420	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	180	5,22	4,5	7,2	90
2	Бутерброд с повидлом	30/20	2,26	3,57	25,05	141,82	0,09	40/30	3,16	5	35,07	198,55
	ИТОГО:		6,61	7,32	31,05	216,82	1,14		8,38	9,5	42,27	288,55
	<b>ВСЕГО: за 2 день</b>		#####	#####	#####	#####	#####		#####	#####	#####	#####

**3 день Среда**

	<b>Завтрак</b>											
203	Запеканка рисовая с творогом и молоком ступенным	130/40	10,31	8,47	56,51	343,4	0,09	150/50	12,13	9,96	66,48	404
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	180/10	0,06	0,02	9,99	40
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	47,3	0	40	2,37	0,3	14,49	71
	ИТОГО:	357	11,93	8,68	73,16	418,7	0,11	430	14,56	10,28	90,96	515
	<b>Обед</b>											
86	Суп картофельный с крупой (рисовая)	150	1,18	1,64	8,7	54,45	4,95	180	1,42	1,97	10,5	65,34
319	Птица, тушеная в соусе с овощами(соус сметанно-томатный№373)	50/110	8	5,13	14,8	137,7	6,57	70/130	10	6,4	18,5	172,2
400	Кисель из сока	150	0,43	0,045	22,7	92,7	0,82	180	0,51	0,054	27,18	111,2
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,7	0	40	2,64	0,48	13,36	69,4
	ИТОГО:		12,51	7,255	62,54	366,85	12,34		16,15	9,104	79,2	465,44
	<b>Полдник</b>											
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	200	3,67	3,19	15,82	107
3	Бутерброд с маслом и повидлом	30/5/15	5,26	7,64	16,18	154,4	0,08	30/5/15	5,26	7,64	16,18	154,4

0  
12

ИТОГО:	200	8,41	10,36	29,14	243,4	1,28	250	8,93	10,83	32	261,4	1,51
<b>ВСЕГО за 3 день:</b>		#####	#####	#####	#####	#####		#####	#####	#####	#####	#####

4 день Четверг

<b>Завтрак</b>													
182	Каша вязкая молочная (овсяная)	130/5	3,97	5,15	18,97	138,5	0	150/5	4,56	5,91	21,78	159	0
414	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	200	3,17	2,68	15,96	101,1	1,3
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	71	0	50	3,16	0,4	19,32	94,7	0
	ИТОГО:	355	9,19	7,86	47,82	300,5	1,17	405	10,89	8,99	57,06	354,8	1,3
<b>Обед</b>													
63	Борщ со свежей капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,5	6,17	180	1,3	3,54	9,17	73,8	7,4
305	Фрикадельки говяжьи в соусе сметанно-томатном №373	50/30	6,33	6,04	5,6	102	0,32	70/50	9,5	9,06	8,4	153	0,48
332	Рис отварной	110	2,67	3,94	26,9	153,78	0	130	3,16	4,66	31,79	181,7	0
390	Компот из смеси сухофруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,7	0	40	2,64	0,48	13,36	69,4	0
	ИТОГО:	550	13,11	13,49	74,4	472,48	7,78	700	18,32	18,08	93,87	613,04	9,43
<b>Полдник</b>													
418	Чай с сахаром	143/7	1,5	0,15	4,35	25	15	170/10	1,8	0,18	5,22	30	18
452	Булочка домашняя	40	2,9	5	21,6	143,2	0	60	4,37	7,5	32,4	214,8	0
	ИТОГО:	190	4,4	5,15	25,95	168,2	15	240	6,17	7,68	37,62	244,8	18
	<b>ВСЕГО за 4 день:</b>		#####	#####	#####	#####	#####		#####	#####	#####	#####	#####

5 день Пятница

<b>Завтрак</b>													
191	Каша из смеси круп с изюмом (вариант1)	150	7,36	7,93	31,55	227,4	0,87	180	8,83	9,52	37,86	272,88	1,04
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
3	Бутерброд с повидлом	30/15	4,73	6,88	14,56	139	0,07	30/20	4,73	6,88	14,56	139	0,07
	ИТОГО:	352	12,13	14,82	53,1	394,4	0,96	415	13,62	16,42	62,41	451,88	1,14
<b>Обед</b>													
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,29	62,85	4,95	180	1,93	2,04	12,35	75,42	5,94
310	Пельмени с маслом сливочным	130/5	14,07	6,13	25,38	213	0,25	150/5	16,15	7,04	29,14	244,6	0,29
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,8	84,75	0,3	180	0,4	0,018	25	101,7	0,36

	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0	40	2,64	0,48	13,36	69,34	0
	ИТОГО:	505	18,91	8,285	72,81	442,57	5,5	605	22,7	9,778	89,51	538,36	6,59
	<b>Полдник</b>												
	Печенье( кондитерские изделия)	50	4,18	1,99	38,5	189	0	70	5,85	2,79	54	264,6	0
420	Кофейный напиток	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
	ИТОГО:	200	8,53	5,74	44,8	265	0,45	250	11,07	7,29	61,56	356,6	0,54
	<b>ВСЕГО за 5 день:</b>		<b>8,53</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>
	<b>Завтрак</b>												
219	Макаронные изделия отварные	130/5	4,95	3,8	23,73	148,94	0	150/5	5,68	4,36	27,25	171	0
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
2	Бутерброд с повидлом	40/15	2,49	3,93	27,56	156	0,1	40/20	2,49	3,93	27,56	156	0,1
	ИТОГО:	347	7,48	7,74	58,28	332,94	0,12	400	8,23	8,31	64,8	367	0,13
	<b>Обед</b>												
63	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,5	6,17	180*	1,3	3,54	9,17	73,8	7,4
292	Жаркое по – домашнему (говядина)	50/110	19,58	5	17,41	192,4	6,83	70/130	24,48	6,25	21,76	240,5	8,5
390	Компот из сухофруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0	40	2,64	0,48	13,36	69,34	0
	ИТОГО:	520	23,69	8,51	59,31	409,07	14,29	650	30,14	10,61	75,44	518,78	17,45
	<b>Полдник</b>												
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Печенье	50	4,18	1,99	38,5	189	0	70	5,85	3,79	54	264,6	0
	ИТОГО:	200	7,33	4,71	51,46	278	1,2	250	9,52	6,98	69,82	371,6	1,43
	<b>ВСЕГО за 6 день:</b>		<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>
	<b>7 день Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
182	Каша жидкая молочная пшеничная	130/5	3,49	2,72	24,6	136,9	0	150/5	4	3,12	28,25	157,2	0
414	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	200	3,17	2,68	15,96	101,1	1,3
3	Бутерброд с маслом	40/5	5,78	8,4	17,8	169,9	0,09	40/5	5,78	8,4	17,8	169,7	0,09
	ИТОГО:	360	12,12	13,53	56,76	397,8	1,26	400	12,95	14,2	62,01	428	1,39
	<b>Обед</b>												
91	Суп картофельный с клецками(№128)	150	1,26	2,02	7,28	52,35	3,45	180	1,51	2,42	8,74	62,82	4,14
308	Запеканка картофельная с печенью говяжьей или мясом(говядина)	130/5	8,59	4,4	22,9	165,4	4,59	150/5	9,86	5,05	26,29	189,9	5,27

Хлеб из со...  
Хлеб пшени...  
Хлеб ржано...  
ИТОГО:

400	Кисель из сока плодового	150	0,43	0,045	22,65	92,7	0,82	180	0,51	0,054	27,18	111,2	0,99
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0	40	2,64	0,48	13,36	69,34	0
	ИТОГО:	495	13,18	6,905	69,17	392,42	8,86	605	16,1	8,204	85,23	480,56	10,4
	<u>Полдник</u>												
418	Чай с сахаром	150	1,5	0,15	4,35	25	15	180	1,8	0,18	5,22	30	18
452	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0	70	5,1	8,76	37,74	250,6	0
	ИТОГО:	200	5,14	6,41	31,31	204	15	250	6,9	8,94	42,96	280,6	18
	<b>ВСЕГО за 7 день:</b>		#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####

**8 День Среда**

	<u>Завтрак</u>												
227	Яйца вареные	40/1	5,08	4,6	0,28	63	0	40/1	5,08	4,6	0,28	63	0
57	Икра кабачковая	110	1,32	5,2	8,47	85,25	8,25	130	1,56	6,15	10,01	100,75	9,75
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Хлеб пшеничный	39	2,45	7,55	14,62	136	0	39	2,45	7,55	14,62	136	0
	ИТОГО:	347	8,89	17,36	30,36	312,25	8,27	400	9,15	18,32	34,9	339,75	9,78
	<u>Обед</u>												
73	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	11,08	180	1,25	3,52	6,1	61,02	13,3
321	Плов из птицы	50/110	15,12	12,76	26,76	282	0,41	70/130	18,9	15,95	33,45	352,5	0,51
394	Компот из смеси сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	180	0,4	0,018	25	101,7	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0	40	2,64	0,48	13,36	69,34	0
	ИТОГО:	520	19,39	16,145	69,02	499,57	11,79	650	24,77	20,168	87,57	631,86	14,17
	<u>Полдник</u>												
420	Кофейный напиток	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
	Печенье(кондитерские изделия)	50	4,18	1,99	38,55	189	0	70	5,85	4,89	53,96	264,6	0
	ИТОГО:	200	8,53	5,74	44,85	265	0,45	250	11,07	9,39	61,52	356,6	0,54
	<b>ВСЕГО за 8 день:</b>		#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####

**9 День Четверг**

	<u>Завтрак</u>												
182	Каша вязкая молочная(манная)	150/5	3,29	3,84	26,96	155,97	0	180/5	3,93	4,58	32,18	186,16	0
416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43

	Хлеб пшеничный	45	2,37	0,3	14,49	71	0	45	2,37	0,3	14,49	71	0
	ИТОГО:	350	8,81	6,86	54,41	315,97	1,2	410	9,97	8,07	62,49	364,16	1,43
<b>Обед</b>													
88	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,29	62,85	4,95	180	1,94	2,04	12,34	75,42	5,94
274/235	Шницель рыбный (минтай) с маслом сливочным	50/3	5,9	7,24	7,13	117,5	0,15	70/4	8,24	10,1	9,97	164,1	0,21
336	Картофель отварной	110	2,1	3,17	16,88	104,39	15,4	130	2,48	3,75	19,95	123,37	18,2
145	Свежика, тушенная в сметане	30	0,63	1,84	2,87	30,6	0,4	50	1,05	3,07	4,78	51	0,67
400	Кисель из сока	150	0,43	0,045	22,65	92,7	0,82	180	0,51	0,054	27,18	111,24	0,99
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,67	0	40	2,64	0,48	13,36	69,34	0
	ИТОГО:	532	13,57	14,435	76,16	490,01	21,72	673	18,44	19,694	97,24	641,77	26,01
<b>Подливки</b>													
418	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
436/437	Пирожок с повидлом	50	2,92	3,13	27,98	155,8	0,025	70	4,08	4,38	40,57	218,17	0,035
	ИТОГО:	200	2,96	3,14	34,97	183,8	0,045	250	4,14	4,4	50,56	258,17	0,065
	<b>ВСЕГО за 9 день:</b>		#####	#####	#####	#####	#####		#####	#####	#####	#####	#####

10 день Пятница

<b>Завтрак</b>													
426	Вареники с картофелем отварные(полуфабрикат промышленного производства)	150/5	16,6	4,26	30,54	227	0	170/5	18,74	4,81	34,48	256,3	0
411	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Хлеб пшеничный	40	2,37	0,3	14,49	71	0	40	2,37	0,3	14,49	71	0
	ИТОГО:	352	19,01	4,57	52,02	326	0,02	405	21,17	5,13	58,96	367,3	0,03
<b>Обед</b>													
63	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,5	6,17	180	1,3	3,54	9,18	73,8	7,4
317	Птица отварная с соусом сметанным №372	50	10,55	6,8	0	103,3	0	70	14,77	9,52	0	144,6	0
372	Соус сметанный	15	0,21	0,75	0,88	11,12	0,006	30	0,42	1,5	1,76	22,24	0,012
335	Макаронные изделия отварные	110	4,05	3,31	19,39	123,5	0	130	4,78	3,91	22,92	146	0
390	Компот из смеси сухофруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0	20	1,58	0,2	9,66	47,3	0



Хлеб ржано-пшеничный													
Итого:													
Поддник													
420	Чай с молоком	150	4,35	3,75	6	75	1,05	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
452	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	0	70	5,1	8,76	37,74	250,6	0
	Итого:	200	7,99	10,01	32,96	254	1,05	250	10,32	13,26	44,94	340,6	1,26
	ВСЕГО за 10 дней		#####	#####	#####	#####	#####		#####	#####	#####	#####	#####
	Всего за 10 дней		Б	Ж	У	Эп ккал	С		Б	Ж	У	Эп ккал	С
	Среднее значение		32,21	32,63	167,73	1108,91	60,06		43,65	39,25	209,4	1367,56	70,49

Составлено на основании Сборника технических нормативов "Сборник рецептов а продукцию для питания детей в дошкольных общеобразовательных организациях". Авторы: Могильный М.П., Зайцева Т.А., Холодова Е.Н., Щедрина Т.В., Саркисова В.И., Тимофеева Т.В., Шалтумаев Т.Ш., Харченко В.Ю., Полещук Е.А., Писаренко О.Н., Тинаева А.В. (ГОУ ВПО ПГТУ). Составила технолог Ярцева Л.И.