



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №10»

УТВЕРЖДЕНО:
Распоряжением № 94 от 01.09.2022г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(сад)

(осенне-зимний период с 01.09.2022г. по 28.02.2023г.)

гп. Новоселье

Утверждено:
Заведующий МДОУ д/б/10
Васильева Ю.В.



Десятидневное меню: Сад 12 ч - Меню зима, сад МДОУ 10, 2022-2023

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	
День 1															
Завтрак															
25	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	180	4,888	6,06	18,154	177,085	0,157	0,183	1,359	0,021	0,03	1,043	139,14 4	178,81 7	47,732
18	2. Какао с молоком	180	3,572	3,044	12,696	93,25	0,046	0,171	1,482			1,763	137,54 4	109,80 5	18,061
47	3. Печенье	25	1,875	2,45	18,6	104,25	0,02	0,013		2,5	0,875	0,525	7,25	22,5	5
	Всего:	385	10,335	11,553	49,45	374,585	0,223	0,367	2,841	2,521	0,905	3,331	283,93 7	311,12 2	70,793
2й Завтрак															
44	1. Ряженка	174,6	4,889	6,984	7,333	116,982	0,017	0,122	0,035	0,052		0,122	144,39 4	107,03	16,238
42	2. Пряник	30	1,86	0,6	23,13	104,4									
	Всего:	204,6	6,749	7,584	30,463	221,382	0,017	0,122	0,035	0,052		0,122	144,39 4	107,03	16,238
Обед															
6	1. Бульон из курицы	200	5,729	7,895	1,508	100,166	0,062	0,258	1,194	1,374		1,626	38,672	135,90 2	15,44
11	2. Гренки из пшеничного хлеба	13	1,793	0,675	13,25	58,75	0,095	0,053				8,5	5,75	16,25	4,25
48	3. Плов из птицы	200	10,67	18,159	32,069	384,424	0,106	0,113	3,225	1,909	0,04	1,429	24,993	175,13 5	46,789
52	4. Салат из соленых огурцов с луком	50	1,378	1,517	0,896	22,766	0,004	0,002	0,756			0,606	13,706	13,475	1,058
	5. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	0,189	0,077				0,81	12,15	55,35	20,7
30	6. Кисель из яблок	180	0,067	0,062	12,716	51,088	0,005	0,003	1,549	0,005	0,085	0,362	4,622	5,862	1,394
	Всего:	688	22,382	28,803	79,385	708,543	0,461	0,504	6,724	3,288	0,125	13,332	99,893	401,97 3	89,631
Полдник															
21	1. Капуста тушеная	190	3,289	7,913	9,333	123,78	0,109	0,095	80,489	1,654	0,05	1,759	85,852	64,437	33,06
213/2008	2. Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,4	0,035	0,22		0,125		1,25	27,5	96	6

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
66	3. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278	22,43	0,003	0,002	3,2			0,063	3,3	1,76	0,96
5	4. Булочка домашняя	70	6,318	7,094	37,898	241,287	0,105	0,14	0,65	0,048	0,05	0,722	71,349	93,913	14,728
	Всего:	460	12,218	17,387	52,649	418,897	0,252	0,457	84,339	1,827	0,1	3,793	188,001	256,11	54,748
	Всего за 1й день:		51,684	65,327	211,948	1723,407	0,953	1,45	93,938	7,688	1,13	20,578	716,226	1076,236	231,41
	День 2														
	Завтрак														
38	1. Омлет натуральный	120	11,196	12,555	2,274	167,048	0,154	0,933	0,458	0,521	0,03	5,035	152,54	416,28	28,928
34	2. Кофейный напиток	180	3,446	2,905	13,357	94,355	0,046	0,171	1,482			0,135	136,939	102,6	15,96
3	3. Батон нарезной обогащенный	50	3,585	1,35	26,5	117,5	0,19	0,105				17	11,5	32,5	8,5
49	4. Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,907	1,627	4,177	38,863	0,068	0,031	6,336			0,447	13,042	39,149	13,07
	Всего:	390	20,134	18,437	46,308	417,765	0,457	1,24	8,276	0,521	0,03	22,617	314,02	590,529	66,458
	2й завтрак														
1	1. Апельсин	100,5	0,905	0,201	8,141	40,2	0,04	0,03	60,3			0,302	34,17	23,115	13,065
	Всего:	100,5	0,905	0,201	8,141	40,2	0,04	0,03	60,3			0,302	34,17	23,115	13,065
	Обед														
55	1. Суп картофельный с бобовыми (м.г.горох) на курином бульоне	200	8,803	8,098	18,285	181,929	0,262	0,102	7,468	1,311	0,025	2,224	35,95	116,613	37,735
11	2. Гренки из пшеничного хлеба	13	1,793	0,675	13,25	58,75	0,095	0,053				8,5	5,75	16,25	4,25
51	3. Пюре картофельное	150	3,662	4,116	20,803	130,711	0,155	0,128	16,506	0,021	0,03	1,069	70,919	104,635	32,072
33	4. Тефтели	80	15,946	11,158	8,618	196,223	0,135	0,183	1,332	0,016	0,237	4,314	27,308	182,118	27,001
	5. Соус сметанный с луком	40	0,65	2,062	3,051	33,583	0,01	0,007	0,765	0,016	0,008	0,11	6,783	9,754	1,849
	6. Салат из квашеной капусты	60	0,623	1,884	1,436	26,059	0,012	0,001	9,072			0,6	21,403	18,178	8,081
	7. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	0,189	0,077				0,81	12,15	55,35	20,7
31	8. Компот из сухофруктов	180	0,308		12,648	51,561	0,003	0,006	0,28			0,858	15,659	10,78	4,2
	Всего:	768	34,53	28,489	97,036	770,165	0,86	0,557	35,423	1,364	0,3	18,485	195,922	513,677	135,888
	Полдник														

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Са	Р	Mg
16	1. Запеканка творожная	100	18,848	13,367	19,651	277,811	0,091	0,558	0,555	0,168	0,05	1,172	169,54 1	155,13 3	27,398
37	2. Молоко стуженное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,018	0,114	0,3	0,015	0,069	0,06	92,1	65,7	10,2
30	3. Кисель из яблок	180	0,067	0,062	12,716	51,088	0,005	0,003	1,549	0,005	0,085	0,362	4,622	5,862	1,394
69	4. Яблоко свежее	88	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	0,02	10	0,03	0,55	2,2	15	11	9
	Всего:	398	21,475	16,379	58,818	468,099	0,143	0,695	12,404	0,217	0,754	3,793	281,26 3	237,69 5	47,992
	Всего за 2й день:		77,044	63,505	210,302	1696,229	1,501	2,522	116,40 2	2,102	1,084	45,196	825,37 5	1365,0 16	263,40 3
	День 3														
	Завтрак														
28	1. Каша гречневая молочная жидкая	180	10,919	9,621	48,786	330,2	0,31	0,282	1,359	0,042	0,06	4,298	138,57 4	281,11 3	139,37
18	2. Какао с молоком	180	3,572	3,044	12,696	93,25	0,046	0,171	1,482			1,763	137,54 4	109,80 5	18,061
9	3. Бутерброд с сыром	59,1	6,136	9,294	21,24	182,442	0,158	0,127		0,077	0,149	13,755	150,7	103,14	13,85
	Всего:	419,1	20,627	21,958	82,722	605,891	0,513	0,58	2,841	0,12	0,209	19,816	426,81 8	494,05 8	171,28 1
	2й Завтрак														
69	1. Яблоко свежее	88	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	0,02	10	0,03	0,55	2,2	15	11	9
	Всего:	88	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	0,02	10	0,03	0,55	2,2	15	11	9
	Обед														
54	1. Свекольник на курином бульоне	200	4,77	9,574	12,839	155,258	0,088	0,08	11,996	1,051	0,03	1,403	37,484	84,629	28,592
	2. Макароны отварные с маслом	120	6,38	3,148	42,68	228,684	0,104	0,025		0,021	0,03	0,979	11,928	53,844	9,792
	3. Суфле из печени	100	16,52	11,654	10,43	213,655	0,271	1,794	25,509	6,012	0,04	6,037	78,927	341,38 8	25,307
	4. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	0,189	0,077				0,81	12,15	55,35	20,7
31	5. Компот из сухофруктов	180	0,308		12,648	51,561	0,003	0,006	0,28			0,858	15,659	10,78	4,2
	Всего:	645	30,723	24,872	97,543	740,508	0,654	1,98	37,784	7,084	0,1	10,087	156,14 9	545,99 1	88,591
	Полдник														
33	1. Котлета рыбная	80	14,782	5,326	16,823	170,123	0,097	0,147	0,504	0,063		5,908	20,901	70,89	8,156
54	2. Салат из свеклы	60	0,828	2,053	4,858	41,164	0,011	0,022	5,52			0,773	20,424	23,736	12,144

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Са	Р	Mg
3	3. Батон нарезной обогащенный	40	2,868	1,08	21,2	94	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
66	4. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278	22,43	0,003	0,002	3,2			0,063	3,3	1,76	0,96
5	5. Булочка домашняя	70	6,318	7,094	37,898	241,287	0,105	0,14	0,65	0,048	0,05	0,722	71,349	93,913	14,728
	Всего:	430	24,868	15,633	86,057	569,004	0,368	0,395	9,874	0,11	0,05	21,065	125,174	216,299	42,788
	Всего за 3й день:		76,619	62,863	276,121	1956,203	1,566	2,975	60,499	7,343	0,909	53,169	723,14	1267,348	311,66
	День 4														
	Завтрак														
23	1. Каша вязкая манная молочная	180	5,982	5,373	30,159	193,765	0,082	0,168	1,359	0,021	0,03	0,405	131,502	118,885	19,762
34	2. Кофейный напиток	180	3,446	2,905	13,357	94,355	0,046	0,171	1,482			0,135	136,939	102,6	15,96
8	3. Бутерброд с повидлом	50	2,933	5,205	27,77	156,4	0,153	0,087	0,05	0,035	0,05	13,73	11,1	27,9	7,5
	Всего:	410	12,361	13,482	71,287	444,52	0,28	0,426	2,891	0,056	0,08	14,269	279,541	249,385	43,222
	2й Завтрак														
17	1. Йогурт питьевой	174,6	4,889	4,365	14,841	150,156	0,07	0,349	1,048	0,035		0,175	207,774	158,886	24,444
47	2. Печенье	25	1,875	2,45	18,6	104,25	0,02	0,013		2,5	0,875	0,525	7,25	22,5	5
	Всего:	199,6	6,764	6,815	33,441	254,406	0,09	0,362	1,048	2,535	0,875	0,7	215,024	181,386	29,444
	Обед														
	1. Суп картофельный с рыбой	200	10,788	7,277	7,875	138,672	0,057	0,034	6,523	1,084	0,025	0,488	16,975	33,984	14,163
12	2. Греча отварная	120	17,489	8,699	86,111	501,71	0,596	0,278		0,035	0,05	9,286	28,228	414,028	277,2
	3. Гуляш из кури	80/75	15,6	9,397	6,519	163,509	0,032	0,025	6,912			0,445	7,807	20,37	8,757
	4. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	0,189	0,077				0,81	12,15	55,35	20,7
31	5. Компот из сухофруктов	180	0,308		12,648	51,561	0,003	0,006	0,28			0,858	15,659	10,78	4,2
	Всего:	700	46,929	25,868	132,099	946,802	0,877	0,418	13,715	1,119	0,075	11,887	80,811	534,511	325,02
	Полдник														
	1. Жаркое по домашнему с курой	220	9,639	10,585	26,028	232,587	0,228	0,152	22,378	2,467	0,03	2,066	39,843	161,236	51,151

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Са	Р	Mg
3	2. Батон нарезной обогащенный	40	2,868	1,08	21,2	94	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
66	3. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278	22,43	0,003	0,002	3,2			0,063	3,3	1,76	0,96
	Всего:	440	12,579	11,745	52,506	349,017	0,383	0,237	25,578	2,467	0,03	15,729	52,343	188,996	58,911
	Всего за 4й день:		78,633	57,91	289,332	1994,745	1,63	1,443	43,231	6,177	1,06	42,585	627,719	1154,279	456,597
	День 5														
	Завтрак														
24	1. Каша вязкая молочная "Дружба"	180	5,227	5,624	25,63	187,192	0,109	0,167	1,359	0,021	0,03	0,609	130,447	144,783	32,063
18	2. Какао с молоком	180	3,572	3,044	12,696	93,25	0,046	0,171	1,482			1,763	137,544	109,805	18,061
9	3. Бутерброд с сыром	59,1	6,136	9,294	21,24	182,442	0,158	0,127		0,077	0,149	13,755	150,7	103,14	13,85
	Всего:	419,1	14,935	17,961	59,566	462,884	0,312	0,466	2,841	0,099	0,179	16,127	418,691	357,728	63,974
	2й Завтрак														
69	1. Яблоко свежее	88	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	0,02	10	0,03	0,55	2,2	15	11	9
	Всего:	88	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	0,02	10	0,03	0,55	2,2	15	11	9
	Обед														
45	1. Рассольник на курином бульоне	200	4,852	9,403	10,164	146,417	0,09	0,057	6,478	0,035	0,025	1,025	21,014	76,642	20,139
	2. Мясо куриное тушеное с овощами	200	9,715	11,145	22,996	228,493	0,228	0,165	57,042	1,99	0,04	2,443	72,045	158,976	53,513
	3. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	0,189	0,077				0,81	12,15	55,35	20,7
30	4. Кисель из яблок	180	0,067	0,062	12,716	51,088	0,005	0,003	1,549	0,005	0,085	0,362	4,622	5,862	1,394
	Всего:	625	17,38	21,104	64,82	517,347	0,512	0,302	65,069	2,03	0,15	4,64	109,831	296,83	95,746
	Полдник														
10	1. Ватрушка с творогом	70	10,414	7,517	37,221	259,568	0,11	0,252	0,388	0,066	0,02	0,986	81,104	105,322	17,317
29	2. Кефир	174,6	5,22	5,76	7,2	106,2						0,18	216	171	25,2
	3. Салат овощной с зеленым горошком	100	4,133	4,51	9,134	92,326	0,114	0,263	8,267	2,112		1,875	46,832	139,731	26,696
3	4. Батон нарезной обогащенный	40	2,868	1,08	21,2	94	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Са	Р	Mg
	Всего:	384,6	22,635	18,867	74,755	552,094	0,376	0,6	8,654	2,178	0,02	16,641	353,13 6	442,05 3	76,013
	Всего за 5й день:		55,349	58,333	208,941	1573,125	1,23	1,387	86,564	4,337	0,899	39,608	896,65 8	1107,6 12	244,73 3
	День 6														
	Завтрак														
26	1. Каша вязкая пшеничная молочная	180	6,16	5,981	28,042	193,081	0,156	0,168	1,359	0,021	0,03	0,851	133,11 3	157,76 1	37,112
34	2. Кофейный напиток	180	3,446	2,905	13,357	94,355	0,046	0,171	1,482			0,135	136,93 9	102,6	15,96
47	3. Печенье	25	1,875	2,45	18,6	104,25	0,02	0,013		2,5	0,875	0,525	7,25	22,5	5
	Всего:	385	11,481	11,336	60	391,685	0,221	0,351	2,841	2,521	0,905	1,511	277,30 2	282,86 1	58,072
	2й Завтрак														
69	1. Яблоко свежее	88	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	0,02	10	0,03	0,55	2,2	15	11	9
	Всего:	88	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	0,02	10	0,03	0,55	2,2	15	11	9
	Обед														
57	1. Суп картофельный с клёцками	200	8,228	7,868	28,281	215,622	0,138	0,177	6,234	1,015	0,02	1,667	32,988	131,88 8	24,237
51	2. Пюре картофельное	150	3,662	4,116	20,803	130,711	0,155	0,128	16,506	0,021	0,03	1,069	70,919	104,63 5	32,072
35	3. Кура, тушеная в сметанном соусе	100	16,114	8,768	9,822	180,215	0,029	0,017	0,846	0,758		0,254	12,785	20,85	6,074
54	4. Салат из свеклы	60	0,828	2,053	4,858	41,164	0,011	0,022	5,52			0,773	20,424	23,736	12,144
	5. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	0,189	0,077				0,81	12,15	55,35	20,7
31	6. Компот из сухофруктов	180	0,308		12,648	51,561	0,003	0,006	0,28			0,858	15,659	10,78	4,2
	Всего:	735	31,886	23,301	95,357	710,622	0,525	0,427	29,386	1,795	0,05	5,43	164,92 4	347,23 8	99,427
	Полдник														
	1. Капуста тушенная с куриным мясом и рисом	220	10,987	16,984	30,188	318,178	0,176	0,171	84,658	2,238	0,08	2,701	103,83 4	171,86 5	58,199
3	2. Батон нарезной обогащенный	40	2,868	1,08	21,2	94	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
66	3. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278	22,43	0,003	0,002	3,2			0,063	3,3	1,76	0,96
	Всего:	440	13,927	18,144	56,666	434,608	0,331	0,257	87,858	2,238	0,08	16,364	116,33 4	199,62 5	65,959

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	Всего за бй день:		57,693	53,181	221,822	1577,715	1,108	1,055	130,084	6,584	1,585	25,505	573,564	840,724	232,458
	День 7														
	Завтрак														
38	1. Омлет натуральный	120	11,196	12,555	2,274	167,048	0,154	0,933	0,458	0,521	0,03	5,035	152,54	416,28	28,928
18	2. Какао с молоком	180	3,572	3,044	12,696	93,25	0,046	0,171	1,482			1,763	137,544	109,805	18,061
3	3. Батон нарезной обогащенный	50	3,585	1,35	26,5	117,5	0,19	0,105				17	11,5	32,5	8,5
49	4. Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,907	1,627	4,177	38,863	0,068	0,031	6,336			0,447	13,042	39,149	13,07
	Всего:	390	20,26	18,576	45,647	416,661	0,457	1,24	8,276	0,521	0,03	24,245	314,625	597,734	68,559
	2й Завтрак														
44	1. Ряженка	174,6	4,889	6,984	7,333	116,982	0,017	0,122	0,035	0,052		0,122	144,394	107,03	16,238
42	2. Пряник	30	1,86	0,6	23,13	104,4									
	Всего:	204,6	6,749	7,584	30,463	221,382	0,017	0,122	0,035	0,052		0,122	144,394	107,03	16,238
	Обед														
	1. Суп с макаронными изделиями и курой	200	4,962	6,232	15,885	140,242	0,06	0,051	1,403	1,033	0,02	0,604	14,494	55,74	11,843
61	2. Суфле рыбное	80/22	13,271	5,614	2,461	113,755	0,03	0,15	0,143	0,103	0,04	0,792	30,563	70,514	5,552
54	3. Рис отварной	130	2,787	2,871	29,328	205,737	0,044	0,022		0,021	0,03	0,55	4,704	83,166	27,522
52	4. Салат из соленых огурцов с луком	50	1,378	1,517	0,896	22,766	0,004	0,002	0,756			0,606	13,706	13,475	1,058
	5. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	0,189	0,077				0,81	12,15	55,35	20,7
30	6. Кисель из яблок	180	0,067	0,062	12,716	51,088	0,005	0,003	1,549	0,005	0,085	0,362	4,622	5,862	1,394
	Всего:	707	25,21	16,792	80,232	624,936	0,331	0,304	3,85	1,162	0,175	3,724	80,238	284,106	68,069
	Полдник														
	1. Жаркое по домашнему с курой	220	9,639	10,585	26,028	232,587	0,228	0,152	22,378	2,467	0,03	2,066	39,843	161,236	51,151
3	2. Батон нарезной обогащенный	40	2,868	1,08	21,2	94	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8
66	3. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278	22,43	0,003	0,002	3,2			0,063	3,3	1,76	0,96

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	B2	C	A	E	Fe	Ca	P	Mg
	Всего:	440	12,579	11,745	52,506	349,017	0,383	0,237	25,578	2,467	0,03	15,729	52,343	188,996	58,911
	Всего за 7й день:		64,799	54,696	208,848	1611,996	1,19	1,904	37,739	4,202	0,235	43,82	591,6	1177,866	211,778
	День 8														
	Завтрак														
28	1. Каша гречневая молочная жидкая	180	10,919	9,621	48,786	330,2	0,31	0,282	1,359	0,042	0,06	4,298	138,574	281,113	139,37
34	2. Кофейный напиток	180	3,446	2,905	13,357	94,355	0,046	0,171	1,482			0,135	136,939	102,6	15,96
9	3. Бутерброд с сыром	59,1	6,136	9,294	21,24	182,442	0,158	0,127		0,077	0,149	13,755	150,7	103,14	13,85
	Всего:	419,1	20,501	21,819	83,383	606,996	0,513	0,58	2,841	0,119	0,209	18,188	426,213	486,853	169,18
	2й Завтрак														
1	1. Апельсин	100,5	0,905	0,201	8,141	40,2	0,04	0,03	60,3			0,302	34,17	23,115	13,065
	Всего:	100,5	0,905	0,201	8,141	40,2	0,04	0,03	60,3			0,302	34,17	23,115	13,065
	Обед														
56	1. Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на курином бульоне	200	8,711	7,545	19,826	176,083	0,173	0,091	6,938	1,168	0,02	1,894	46,039	155,265	38,343
51	2. Пюре картофельное	150	3,662	4,116	20,803	130,711	0,155	0,128	16,506	0,021	0,03	1,069	70,919	104,635	32,072
	3. Суфле из печени	100	16,52	11,654	10,43	213,655	0,271	1,794	25,509	6,012	0,04	6,037	78,927	341,388	25,307
	4. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	0,189	0,077				0,81	12,15	55,35	20,7
31	5. Компот из сухофруктов	180	0,308		12,648	51,561	0,003	0,006	0,28			0,858	15,659	10,78	4,2
	Всего:	675	31,947	23,811	82,652	663,359	0,791	2,095	49,232	7,201	0,09	10,668	223,694	667,417	120,622
	Полдник														
50	1. Пудинг из творога с яблоками	150	19,357	13,556	22,827	293,109	0,109	0,619	4,943	0,169	0,253	2,006	220,618	188,857	35,138
37	2. Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,018	0,114	0,3	0,015	0,069	0,06	92,1	65,7	10,2
29	3. Кефир	174,6	5,22	5,76	7,2	106,2						0,18	216	171	25,2
	4. Салат овощной с зеленым горошком	100	4,133	4,51	9,134	92,326	0,114	0,263	8,267	2,112		1,875	46,832	139,731	26,696
3	5. Батон нарезной обогащенный	40	2,868	1,08	21,2	94	0,152	0,084				13,6	9,2	26	6,8

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества						
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg			
	Всего:	494,6	33,738	27,456	77,011	684,035	0,393	1,08	13,509	2,297	0,322	17,721	584,75	591,28	8	104,03	4	
	Всего за 8й день:		87,09	73,287	251,187	1994,59	1,737	3,786	125,88	2	9,617	0,621	46,879	1268,8	26	1768,6	73	406,9
	День 9																	
	Завтрак																	
23	1. Каша вязкая манная молочная	180	5,982	5,373	30,159	193,765	0,082	0,168	1,359	0,021	0,03	0,405	131,50	118,88	2	5	19,762	
18	2. Какао с молоком	180	3,572	3,044	12,696	93,25	0,046	0,171	1,482			1,763	137,54	109,80	4	5	18,061	
8	3. Бутерброд с повидлом	50	2,933	5,205	27,77	156,4	0,153	0,087	0,05	0,035	0,05	13,73	11,1	27,9			7,5	
	Всего:	410	12,488	13,621	70,626	443,415	0,28	0,426	2,891	0,056	0,08	15,897	280,14	256,59	6		45,323	
	2й Завтрак																	
69	1. Яблоко свежее	88	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	0,02	10	0,03	0,55	2,2	15	11			9	
	Всего:	88	0,4	0,4	9,8	40,8	0,03	0,02	10	0,03	0,55	2,2	15	11			9	
	Обед																	
	1. Макароны отварные с маслом	120	6,38	3,148	42,68	228,684	0,104	0,025		0,021	0,03	0,979	11,928	53,844			9,792	
	2. Котлета из говядины	70	18,27	13,487	17,737	260,815	0,165	0,281	0,802	0,066	0,237	7,105	35,236	216,88	5		28,966	
54	3. Салат из свеклы	60	0,828	2,053	4,858	41,164	0,011	0,022	5,52			0,773	20,424	23,736			12,144	
	4. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	0,189	0,077				0,81	12,15	55,35			20,7	
31	5. Компот из сухофруктов	180	0,308		12,648	51,561	0,003	0,006	0,28			0,858	15,659	10,78			4,2	
67	6. Щи из квашеной капусты	200	5,18	8,767	11,759	144,301	0,103	0,071	22,508	1,179	0,02	1,733	52,161	92,821			32,856	
	Всего:	675	33,71	27,951	108,627	817,875	0,575	0,481	29,11	1,266	0,287	12,258	147,55	453,41	7	6	108,65	8
	Полдник																	
21	1. Капуста тушеная	190	3,289	7,913	9,333	123,78	0,109	0,095	80,489	1,654	0,05	1,759	85,852	64,437			33,06	
213/2008	2. Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,4	0,035	0,22		0,125		1,25	27,5	96			6	
66	3. Чай с сахаром и лимоном	180	0,072	0,08	5,278	22,43	0,003	0,002	3,2			0,063	3,3	1,76			0,96	
5	4. Булочка домашняя	70	6,318	7,094	37,898	241,287	0,105	0,14	0,65	0,048	0,05	0,722	71,349	93,913			14,728	
	Всего:	460	12,218	17,387	52,649	418,897	0,252	0,457	84,339	1,827	0,1	3,793	188,00	256,11	1		54,748	

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Ca	Р	Mg
	Всего за 9й день:		58,816	59,359	241,702	1720,986	1,137	1,384	126,339	3,179	1,017	34,148	630,704	977,116	217,729
	День 10														
	Завтрак														
27	1. Каша вязкая рисовая молочная	180	4,293	5,266	23,217	181,303	0,062	0,167	1,359	0,021	0,03	0,367	127,782	131,805	27,015
34	2. Кофейный напиток	180	3,446	2,905	13,357	94,355	0,046	0,171	1,482			0,135	136,939	102,6	15,96
9	3. Бутерброд с сыром	59,1	6,136	9,294	21,24	182,442	0,158	0,127		0,077	0,149	13,755	150,7	103,14	13,85
	Всего:	419,1	13,875	17,464	57,814	458,1	0,265	0,465	2,841	0,098	0,179	14,257	415,425	337,545	56,825
	2й Завтрак														
17	1. Йогурт питьевой	174,6	4,889	4,365	14,841	150,156	0,07	0,349	1,048	0,035		0,175	207,774	158,886	24,444
47	2. Печенье	25	1,875	2,45	18,6	104,25	0,02	0,013		2,5	0,875	0,525	7,25	22,5	5
	Всего:	199,6	6,764	6,815	33,441	254,406	0,09	0,362	1,048	2,535	0,875	0,7	215,024	181,386	29,444
	Обед														
4	1. Борщ с капустой и картофелем	200	6	10,218	12,442	162,658	0,107	0,1	28,817	0,839	0,02	1,585	44,985	92,633	30,956
51	2. Пюре картофельное	150	3,662	4,116	20,803	130,711	0,155	0,128	16,506	0,021	0,03	1,069	70,919	104,635	32,072
63	3. Тефтели рыбные в соусе	80/40	15,936	8,47	20,416	216,261	0,128	0,194	1,949	0,086	0,02	7,713	53,383	100,399	13,467
	4. Хлеб ржано-пшеничный	45	2,745	0,495	18,945	91,35	0,189	0,077				0,81	12,15	55,35	20,7
31	5. Компот из сухофруктов	180	0,308		12,648	51,561	0,003	0,006	0,28			0,858	15,659	10,78	4,2
	Всего:	695	28,651	23,3	85,254	652,54	0,582	0,504	47,552	0,946	0,07	12,035	197,095	363,797	101,395
	Полдник														
55	1. Творожно-вермишелевая запеканка	150	26,902	16,069	31,537	231,36	0,054	0,709	0,631	0,172	0,03	0,858	215,979	147,169	29,272
37	2. Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,018	0,114	0,3	0,015	0,069	0,06	92,1	65,7	10,2
30	3. Кисель из яблок	180	0,067	0,062	12,716	51,088	0,005	0,003	1,549	0,005	0,085	0,362	4,622	5,862	1,394
	Всего:	360	29,129	18,681	60,903	380,848	0,077	0,826	2,48	0,192	0,184	1,279	312,701	218,73	40,866
	Всего за 10й день:		78,418	66,261	237,412	1745,894	1,014	2,156	53,92	3,771	1,308	28,271	1140,24	1101,458	228,529

№ Рецептуры	Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	В2	С	А	Е	Fe	Са	Р	Mg
	Всего за 10 дней:		686,146	614,722	2357,615	17594,891	13,064	20,063	874,59 7	55	9,847	379,75 9	7994,0 48	11836, 327	2805,1 99
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности:		15,6	31,4	53,6										

Таблица среднесуточного набора продуктов (допуск 5%)

#	Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Всего	Среднее	Норма	Вып/Невып	Разница
1	Молоко, молочная и кисломолочная продукция	454,6	310,947	320	404,6	430	280	345,6	628,947	290	553,547	4018,242	401,824	405	Норма	-3,18 / -1%
2	Творог (5% - 9% м.д.ж.)		100			30			99		148,5	377,5	37,75	36	Норма	+1,75 / +5%
3	Сметана	4	9	10	10	14	20			14	17	98	9,8	9,9	Норма	-0,1 / -1%
4	Сыр			14,1		14,1			14,1		14,1	56,4	5,64	5,4	Норма	+0,24 / +4%
5	Мясо I-й категории (ДОУ,СОШ)		72,25							72,25		144,5	14,45	49,5	Недовып.	-35,05 / -71%
6	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная 1 кат.)	78,4	22,4	16,8	39,2	50,4	56	56	16,8	16,8	22,4	375,2	37,52	21,6	Перевып.	+15,92 / +74%
7	Субпродукты (печень, язык, сердце)			107,9					107,9			215,8	21,58	22,5	Норма	-0,92 / -4%
8	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое			87,6	73			87,6			87,6	335,8	33,58	33,3	Норма	+0,28 / +1%
9	Яйцо	1,05	2,25	0,65		0,627	0,25	2,3	1,1	0,75	0,45	9,427	0,943	0,9	Норма	+0,04 / +5%
10	Картофель		159,25	42,25	182	176,8	156	143	196,3	45	156	1256,6	125,66	126	Норма	-0,34 / 0%
11	Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашенные (не более 10% от общего количества овощей) в т.ч. томат-пюре, зелень, г	351,65	154,05	149,01	89,55	190,69	305,05	173,1	74,65	389,83	106,63	1984,21	198,421	198	Норма	+0,42 / +0%
12	Фрукты свежие	25,6	218,1	108	8	117,6	108	25,6	144,5	108	17,6	881	88,1	90	Норма	-1,9 / -2%
13	Сухофрукты		14	14	14		14		14	14	14	98	9,8	9,9	Норма	-0,1 / -1%
14	Хлеб ржаной	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	450	45	45	Норма	0 / 0%
15	Хлеб пшеничный	25	83	95	80	80	40	90	80	67	60	700	70	72	Норма	-2 / -3%
16	Крупы, бобовые	57,42	34,65	17,82	59,4	22,82	42,57	39,6	47,52	19,8	17,82	359,42	35,942	38,7	Недовып.	-2,76 / -7%
17	Макаронные изделия			40				20		40	9	109	10,9	10,8	Норма	+0,1 / +1%
18	Мука пшеничная	44,55	6,97	61,43	4	44,55	41,7	2,574	5	44,55	10	265,324	26,532	26,1	Норма	+0,43 / +2%
19	Масло сливочное	17	16,3	26	18,5	16,5	16	15	24	25	18	192,3	19,23	18,9	Норма	+0,33 / +2%
20	Масло растительное	16,5	7,68	12	10	9	10,5	7	8	12	7,5	100,18	10,018	9,9	Норма	+0,12 / +1%
21	Кондитерские изделия	55			35		25	30				5,4	0,54	0,54	Норма	0 / 0%
22	Чай	0,9		0,9	0,9		0,9	0,9				5,5	0,55	0,54	Норма	+0,01 / +2%
23	Какао-порошок	1,1		1,1		1,1		1,1				5,5	0,55	0,54	Норма	+0,01 / +2%
24	Кофейный напиток		2,1		2,1		2,1		2,1		2,1	10,5	1,05	1,08	Норма	-0,03 / -3%
25	Сахар	27,86	35,85	26,87	22,87	22,86	22,87	18,86	35,92	26,87	42,85	283,68	28,368	27	Перевып.	+1,37 / +5%
26	Дрожжи хлебопекарные	1,2		1,2		1				1,2		4,6	0,46	0,45	Норма	+0,01 / +2%
27	Крахмал	5,4	5,4			5,4		5,4			5,4	27	2,7	2,7	Норма	0 / 0%
28	Соль пищевая поваренная йодированная	5	3,8	4,7	4,6	3,3	4,2	5	3,6	5,7	3,2	43,1	4,31	4,5	Норма	-0,19 / -4%

Белки, г.	Жиры, г.	Углев., г.	Ккал	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	А, мг.	Е, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Р, мг.
68,615	61,472	235,761	1759,489	1,306	2,006	87,46	5,5	0,985	37,976	799,405	280,52	1183,633

Заведующий: _____ / Васильева Ю.В.