



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №10»

УТВЕРЖДЕНО:
Распоряжением № 94 от 01.09.2022г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(ясли)

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

гп. Новоселье

Десятидневное меню: Ясли 12ч - Меню зима, ясли 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		B1	B2	A	Fe	Ca	P	Mg		
День 1															
Завтрак															
24	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	150	4,453	5,431	15,826	131,36	0,103	0,164	1,3	0,018	0,025	0,616	127,61	136,42	32,06
18	2. Какао с молоком	150	3,118	2,658	10,042	77,255	0,04	0,15	1,3			1,447	120,595	95,895	15,719
40	3. Печенье	15	1,125	1,47	11,16	62,55	0,012	0,008		1,5	0,525	0,315	4,35	13,5	3
	Всего:	315	8,695	9,559	37,028	271,165	0,155	0,322	2,6	1,518	0,55	2,378	252,555	245,815	50,779
2й Завтрак															
47	1. Ряженка	145,5	4,2	4,8	6,3	90	0,03	0,195	0,45	0,06		0,15	186	138	21
42	2. Пряник	17	1,054	0,34	13,107	59,16									
	Всего:	162,5	5,254	5,14	19,407	149,16	0,03	0,195	0,45	0,06		0,15	186	138	21
Обед															
6	1. Бульон из кури	150	4,583	6,276	2,159	83,651	0,051	0,17	2,01	1,432		1,174	30,408	100,038	14,256
11	2. Гренки из пшеничного хлеба	11	1,219	0,459	9,01	39,95	0,065	0,036				5,78	3,91	11,05	2,89
41	3. Плов из птицы	150	10,526	18,683	23,993	345,073	0,094	0,108	1,707	1,911	0,04	1,267	23,399	158,647	39,024
52	4. Салат из соленых огурцов с луком	40	1,079	1,012	0,632	15,952	0,003	0,001	0,504			0,472	10,562	10,123	0,706
65	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	0,151	0,061				0,648	9,72	44,28	16,56
29	6. Кисель из яблок	150	0,084	0,08	10,803	43,512	0,006	0,004	2	0,006	0,11	0,458	4,56	4,972	1,8
	Всего:	537	19,687	26,905	61,752	601,218	0,37	0,38	6,221	3,349	0,15	9,799	82,559	329,11	75,236
Полдник															
20	1. Капуста тушеная	150	2,897	4,271	8,113	84,242	0,095	0,081	73,226	0,706	0,02	1,565	74,221	55,005	27,228
70	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	150	0,054	0,06	5,206	21,81	0,002	0,001	2,4			0,051	2,5	1,32	0,72
5	4. Булочка домашняя	70	6,318	7,094	38,896	245,277	0,103	0,134	0,65	0,048	0,05	0,725	71,369	93,913	14,728
	Всего:	390	11,809	13,725	52,355	382,729	0,236	0,436	76,276	0,878	0,07	3,591	175,598	246,238	48,676
	Всего за 1й день:		45,445	55,329	170,542	1404,271	0,791	1,333	85,547	5,805	0,77	15,918	696,704	959,163	195,691
	День 2														
	Завтрак														
11	1. Омлет натуральный .	110	11,345	14,325	2,52	184,6	0,156	0,941	0,52	0,535	0,05	5,04	158,5	421	29,6
33	2. Кофейный напиток	150	3,02	2,547	10,621	78,359	0,04	0,15	1,3			0,115	120,1	90	14
3	3. Батон нарезной обогащенный	35	2,51	0,945	18,55	82,25	0,133	0,074				11,9	8,05	22,75	5,95
49	4. Салат из зеленого горошка консервированного	30	1,43	1,095	3,133	28,023	0,051	0,023	4,752			0,335	9,781	29,362	9,803
	Всего:	325	18,305	18,912	34,824	373,232	0,38	1,187	6,572	0,535	0,05	17,39	296,431	563,112	59,353
	2й Завтрак														
1	1. Апельсин	100	0,905	0,201	8,141	40,2	0,04	0,03	60,3			0,302	34,17	23,115	13,065
	Всего:	100	0,905	0,201	8,141	40,2	0,04	0,03	60,3			0,302	34,17	23,115	13,065
	Обед														
	1. суп картофельный с бобовыми (горох) на курином бульоне	150	5,769	6,374	12,689	130,891	0,162	0,072	6,863	1,031	0,015	1,408	24,335	81,674	26,091
11	2. Гренки из пшеничного хлеба	11	1,219	0,459	9,01	39,95	0,065	0,036				5,78	3,91	11,05	2,89
44	3. Пюре картофельное	110	3,092	3,858	17,565	113,809	0,131	0,108	13,937	0,021	0,03	0,903	59,8	88,351	27,067
	4. Тефтели	60	14,363	9,523	8,665	174,763	0,129	0,168	1,054	0,013	0,209	4,808	23,668	162,729	24,254
	5. Соус сметанный с луком	30	0,476	1,582	2,168	24,988	0,007	0,006	0,612	0,012	0,006	0,083	5,27	7,413	1,412
	6. салат из квашеной капусты	40	0,512	1,416	1,151	20,108	0,01	0,001	7,504			0,495	17,662	14,823	6,656
65	7. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	0,151	0,061				0,648	9,72	44,28	16,56
30	8. Компот из сухофруктов	150	0,255		10,548	42,994	0,002	0,005	0,232			0,71	12,954	8,917	3,474
	Всего:	587	27,88	23,608	76,953	620,581	0,657	0,457	30,201	1,076	0,26	14,835	157,319	419,237	108,403
	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	Ca	Р	Mg
16	1. Запеканка творожная	80	14,905	10,191	12,666	204,753	0,072	0,483	0,428	0,151	0,03	1,135	137,708	137,208	21,903
36	2. Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,012	0,076	0,2	0,01	0,046	0,04	61,4	43,8	6,8
29	3. Кисель из яблок	150	0,084	0,08	10,803	43,512	0,006	0,004	2	0,006	0,11	0,458	4,56	4,972	1,8
14	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:	338	16,829	12,371	44,369	354,665	0,12	0,583	12,628	0,197	0,736	3,833	218,668	196,98	39,503
	Всего за 2й день:		63,918	55,093	164,285	1388,678	1,197	2,258	109,701	1,808	1,046	36,359	706,589	1202,444	220,324
	День 3														
	Завтрак														
27	1. Каша гречневая молочная жидкая	150	4,784	5,053	18,034	138,408	0,104	0,18	1,3	0,018	0,025	1,107	123,3	134,753	43,7
18	2. Какао с молоком	150	3,118	2,658	10,042	77,255	0,04	0,15	1,3			1,447	120,595	95,895	15,719
9	3. Бутерброд с сыром	44	4,338	7,661	15,94	141,928	0,118	0,092		0,063	0,116	10,303	101,4	71,26	9,8
	Всего:	344	12,239	15,372	44,016	357,59	0,262	0,422	2,6	0,081	0,141	12,857	345,295	301,908	69,219
	2й Завтрак														
14	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. Свекольник на курином бульоне	150	4,293	8,19	9,628	128,409	0,071	0,067	8,85	0,842	0,02	1,076	28,996	70,502	22,018
35	2. Макароны отварные с маслом	100	4,468	2,534	29,879	163,071	0,073	0,017		0,018	0,025	0,685	8,39	37,771	6,854
	3. Суфле из печени	100	13,49	8,588	8,64	166,643	0,222	1,477	21,541	5,06	0,03	4,862	62,621	270,831	20,303
65	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	0,151	0,061				0,648	9,72	44,28	16,56
30	5. Компот из сухофруктов	150	0,255		10,548	42,994	0,002	0,005	0,232			0,71	12,954	8,917	3,474
	Всего:	536	24,701	19,708	73,852	574,197	0,519	1,627	30,623	5,919	0,075	7,981	122,68	432,301	69,209
	Полдник														
32	1. Котлета рыбная	60	12,965	5,001	15,62	155,086	0,091	0,125	0,672	0,05		5,774	18,333	60,648	7,491
51	2. Салат из свеклы	40	0,569	1,237	3,34	26,727	0,008	0,015	3,795			0,531	14,042	16,319	8,349

№ 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
3	3. Батон нарезной обогащенный	35	2,51	0,945	18,55	82,25	0,133	0,074				11,9	8,05	22,75	5,95
66	4. Чай с сахаром и лимоном	150	0,054	0,06	5,206	21,81	0,002	0,001	2,4			0,051	2,5	1,32	0,72
5	5. Булочка домашняя	70	6,318	7,094	38,896	245,277	0,103	0,134	0,65	0,048	0,05	0,725	71,369	93,913	14,728
	Всего:	355	22,416	14,336	81,612	531,15	0,338	0,349	7,517	0,098	0,05	18,981	114,294	194,949	37,238
	Всего за 3й день:		59,756	49,816	209,28	1503,737	1,149	2,417	50,74	6,128	0,816	42,019	597,269	940,158	184,666
	День 4														
	Завтрак														
22	1. Каша вязкая манная молочная	150	4,34	4,701	18,597	134,814	0,059	0,156	1,3	0,018	0,025	0,251	123,102	102,281	16,495
33	2. Кофейный напиток	150	3,02	2,547	10,621	78,359	0,04	0,15	1,3			0,115	120,1	90	14
8	3. Бутерброд с повидлом	35	1,487	4,665	15,211	101,9	0,077	0,044	0,035	0,035	0,05	6,891	6,08	14,63	3,89
	Всего:	335	8,847	11,913	44,429	315,073	0,176	0,35	2,635	0,053	0,075	7,257	249,282	206,911	34,385
	2й Завтрак														
17	1. Йогурт питьевой	145,5	4,2	3,75	12,75	129	0,06	0,3	0,9	0,03		0,15	178,5	136,5	21
40	2. Печенье	15	1,125	1,47	11,16	62,55	0,012	0,008		1,5	0,525	0,315	4,35	13,5	3
	Всего:	160,5	5,325	5,22	23,91	191,55	0,072	0,308	0,9	1,53	0,525	0,465	182,85	150	24
	Обед														
58	1. Суп картофельный с рыбой	150	10,48	6,466	7,695	129,845	0,055	0,03	6,527	0,715	0,025	0,473	14,695	32,368	12,837
12	2. Греча отварная	100	13,118	6,73	64,585	378,153	0,447	0,208		0,028	0,04	6,965	21,19	310,571	207,9
	3. Гуляш из кури	70	14,46	8,109	5,163	143,224	0,026	0,021	5,718			0,363	6,316	16,444	7,185
65	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	0,151	0,061				0,648	9,72	44,28	16,56
30	5. Компот из сухофруктов	150	0,255		10,548	42,994	0,002	0,005	0,232			0,71	12,954	8,917	3,474
	Всего:	506	40,508	21,701	103,147	767,295	0,682	0,325	12,476	0,743	0,065	9,159	64,875	412,586	247,956
	Полдник														
	1. Жаркое по-домашнему с курой	170	8,405	9,226	20,014	192,551	0,181	0,125	17,248	1,716	0,02	1,666	30,723	133,495	39,969
3	2. Батон нарезной обогащенный	35	2,51	0,945	18,55	82,25	0,133	0,074				11,9	8,05	22,75	5,95

№ 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	150	0,054	0,06	5,206	21,81	0,002	0,001	2,4			0,051	2,5	1,32	0,72
	Всего:	355	10,969	10,231	43,77	296,611	0,316	0,2	19,648	1,716	0,02	13,617	41,273	157,565	46,639
	Всего за 4й день:		65,649	49,065	215,256	1570,529	1,246	1,182	35,659	4,041	0,685	30,498	538,279	927,055	352,98
	День 5														
	Завтрак														
23	1. Каша вязкая молочная "Дружба"	150	4,199	4,861	17,602	132,096	0,075	0,156	1,3	0,018	0,025	0,366	122,741	117,147	23,252
18	2. Какао с молоком	150	3,118	2,658	10,042	77,255	0,04	0,15	1,3			1,447	120,595	95,895	15,719
9	3. Бутерброд с сыром	44	4,338	7,661	15,94	141,928	0,118	0,092		0,063	0,116	10,303	101,4	71,26	9,8
	Всего:	344	11,655	15,181	43,584	351,279	0,233	0,398	2,6	0,081	0,141	12,117	344,736	284,302	48,771
	2й Завтрак														
14	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. Рассольник на курином бульоне	150	4,383	7,65	8,907	120,785	0,08	0,054	6,308	0,026	0,015	0,865	16,996	67,112	17,254
	2. Мясо куриное тушеное с овощами	150	9,122	9,926	17,173	192,611	0,181	0,141	44,603	1,389	0,03	2,003	56,945	137,497	42,253
65	3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	0,151	0,061				0,648	9,72	44,28	16,56
29	4. Кисель из яблок	150	0,084	0,08	10,803	43,512	0,006	0,004	2	0,006	0,11	0,458	4,56	4,972	1,8
	Всего:	486	15,784	18,052	52,038	429,988	0,419	0,26	52,911	1,421	0,155	3,974	88,221	253,861	77,867
	Полдник														
10	1. Ватрушка с творогом	60	9,239	7,141	33,792	237,553	0,101	0,236	0,34	0,069	0,02	0,97	72,18	99,988	15,608
28	2. Кефир	180	5,403	5,962	7,452	109,917						0,186	223,56	176,985	26,082
53	3. Салат овощной с зеленым горошком	64	3,817	4,469	7,417	84,093	0,098	0,255	6,651	1,813		1,756	43,446	131,396	22,917
3	4. Батон нарезной обогащенный	35	2,51	0,945	18,55	82,25	0,133	0,074				11,9	8,05	22,75	5,95
	Всего:	339	20,968	18,516	67,211	513,812	0,332	0,565	6,991	1,881	0,02	14,812	347,236	431,119	70,556

№ 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 5й день:		48,808	52,148	172,634	1335,879	1,014	1,243	72,502	3,413	0,866	33,103	795,19 3	980,28 1	206,19 4
	День 6														
	Завтрак														
25	1. Каша вязкая пшеничная молочная	150	4,62	5,053	18,687	140,338	0,102	0,156	1,3	0,018	0,025	0,513	124,34 1	125,10 1	26,326
33	2. Кофейный напиток	150	3,02	2,547	10,621	78,359	0,04	0,15	1,3			0,115	120,1	90	14
40	3. Печенье	15	1,125	1,47	11,16	62,55	0,012	0,008		1,5	0,525	0,315	4,35	13,5	3
	Всего:	315	8,765	9,069	40,468	281,247	0,154	0,314	2,6	1,518	0,55	0,943	248,79	228,60 1	43,326
	2й Завтрак														
14	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														
21	1. Суп картофельный с клёцками	150	5,782	7,316	17,952	159,994	0,096	0,137	4,468	1,001	0,02	1,228	25,976	98,069	18,068
44	2. Пюре картофельное	110	3,092	3,858	17,565	113,809	0,131	0,108	13,937	0,021	0,03	0,903	59,8	88,351	27,067
34	3. Кура, тушеная в сметанном соусе	80	15,155	7,939	8,914	165,529	0,028	0,019	1,305	0,827		0,273	15,369	22,847	6,721
51	4. Салат из свеклы	40	0,569	1,237	3,34	26,727	0,008	0,015	3,795			0,531	14,042	16,319	8,349
65	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	0,151	0,061				0,648	9,72	44,28	16,56
30	6. Компот из сухофруктов	150	0,255		10,548	42,994	0,002	0,005	0,232			0,71	12,954	8,917	3,474
	Всего:	566	27,048	20,745	73,475	582,133	0,416	0,345	23,737	1,849	0,05	4,292	137,86	278,78 2	80,239
	Полдник														
	1. Капуста тушенная с мясом кури и рисом	170	8,311	9,184	14,541	175,992	0,132	0,133	73,579	1,047	0,02	2,069	83,413	117,90 6	38,499
66	2. Чай с сахаром и лимоном	150	0,054	0,06	5,206	21,81	0,002	0,001	2,4			0,051	2,5	1,32	0,72
3	3. Батон нарезной обогащенный	35	2,51	0,945	18,55	82,25	0,133	0,074				11,9	8,05	22,75	5,95
	Всего:	355	10,874	10,189	38,297	280,052	0,267	0,208	75,979	1,047	0,02	14,02	93,963	141,97 6	45,169
	Всего за 6й день:		47,088	40,404	162,039	1184,232	0,867	0,887	112,31 5	4,443	1,17	21,456	495,61 2	660,35 9	177,73 3
	День 7														

№ 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	
	Завтрак															
11	1. Омлет натуральный .	110	11,345	14,325	2,52	184,6	0,156	0,941	0,52	0,535	0,05	5,04	158,5	421	29,6	
18	2. Какао с молоком	150	3,118	2,658	10,042	77,255	0,04	0,15	1,3			1,447	120,595	95,895	15,719	
3	3. Батон нарезной обогащенный	35	2,51	0,945	18,55	82,25	0,133	0,074				11,9	8,05	22,75	5,95	
49	4. Салат из зеленого горошка консервированного	30	1,43	1,095	3,133	28,023	0,051	0,023	4,752			0,335	9,781	29,362	9,803	
	Всего:	325	18,403	19,024	34,245	372,128	0,38	1,187	6,572	0,535	0,05	18,722	296,926	569,007	61,072	
	2й Завтрак															
47	1. Ряженка	145,5	4,2	4,8	6,3	90	0,03	0,195	0,45	0,06		0,15	186	138	21	
42	2. Пряник	17	1,054	0,34	13,107	59,16										
	Всего:	162,5	5,254	5,14	19,407	149,16	0,03	0,195	0,45	0,06		0,15	186	138	21	
	Обед															
	1. Суп с макаронными изделиями и курой	150	3,711	5,847	10,121	108,477	0,044	0,04	1,403	1,029	0,015	0,472	12,612	44,2	10,031	
61	2. Суфле рыбное	65	10,834	4,36	2,115	91,292	0,022	0,104	0,13	0,072	0,032	0,536	23,716	49,932	4,152	
46	3. Рис отварной	100	2,094	2,772	22,002	159,912	0,033	0,017		0,021	0,03	0,413	3,603	62,525	20,642	
52	4. Салат из соленых огурцов с луком	40	1,079	1,012	0,632	15,952	0,003	0,001	0,504			0,472	10,562	10,123	0,706	
65	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	0,151	0,061				0,648	9,72	44,28	16,56	
29	6. Кисель из яблок	150	0,084	0,08	10,803	43,512	0,006	0,004	2	0,006	0,11	0,458	4,56	4,972	1,8	
	Всего:	541	19,998	14,467	60,829	492,225	0,258	0,228	4,037	1,128	0,187	3	64,773	216,031	53,89	
	Полдник															
	1. Жаркое по-домашнему с курой	170	8,405	9,226	20,014	192,551	0,181	0,125	17,248	1,716	0,02	1,666	30,723	133,495	39,969	
3	2. Батон нарезной обогащенный	35	2,51	0,945	18,55	82,25	0,133	0,074				11,9	8,05	22,75	5,95	
66	3. Чай с сахаром и лимоном	150	0,054	0,06	5,206	21,81	0,002	0,001	2,4			0,051	2,5	1,32	0,72	
	Всего:	355	10,969	10,231	43,77	296,611	0,316	0,2	19,648	1,716	0,02	13,617	41,273	157,565	46,639	
	Всего за 7й день:		54,623	48,861	158,251	1310,124	0,984	1,809	30,706	3,439	0,257	35,489	588,971	1080,602	182,601	

№ 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
День 8															
Завтрак															
27	1. Каша гречневая молочная жидкая	150	4,784	5,053	18,034	138,408	0,104	0,18	1,3	0,018	0,025	1,107	123,3	134,75 3	43,7
33	2. Кофейный напиток	150	3,02	2,547	10,621	78,359	0,04	0,15	1,3			0,115	120,1	90	14
9	3. Бутерброд с сыром	44	4,338	7,661	15,94	141,928	0,118	0,092		0,063	0,116	10,303	101,4	71,26	9,8
	Всего:	344	12,141	15,26	44,595	358,695	0,262	0,422	2,6	0,081	0,141	11,525	344,8	296,01 3	67,5
2й Завтрак															
1	1. Апельсин	100	0,905	0,201	8,141	40,2	0,04	0,03	60,3			0,302	34,17	23,115	13,065
	Всего:	100	0,905	0,201	8,141	40,2	0,04	0,03	60,3			0,302	34,17	23,115	13,065
Обед															
	1. Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на курином бульоне	150	6,239	6,455	13,838	134,689	0,123	0,072	6,863	1,03	0,015	1,305	30,524	107,3	27,679
44	2. Пюре картофельное	110	3,092	3,858	17,565	113,809	0,131	0,108	13,937	0,021	0,03	0,903	59,8	88,351	27,067
	3. Суфле из печени	100	13,49	8,588	8,64	166,643	0,222	1,477	21,541	5,06	0,03	4,862	62,621	270,83 1	20,303
51	4. Салат из свеклы	40	0,569	1,237	3,34	26,727	0,008	0,015	3,795			0,531	14,042	16,319	8,349
65	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	0,151	0,061				0,648	9,72	44,28	16,56
30	6. Компот из сухофруктов	150	0,255		10,548	42,994	0,002	0,005	0,232			0,71	12,954	8,917	3,474
	Всего:	586	25,841	20,535	69,088	557,941	0,637	1,738	46,367	6,111	0,075	8,959	189,66	535,99 7	103,43 2
Полдник															
43	1. Пудинг из творога с яблоками	130	14,283	10,208	16,571	217,251	0,084	0,487	2,598	0,149	0,132	1,541	160,3	156,37 7	25,55
36	2. Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,012	0,076	0,2	0,01	0,046	0,04	61,4	43,8	6,8
28	3. Кефир	180	5,403	5,962	7,452	109,917						0,186	223,56	176,98 5	26,082
53	4. Салат овощной с зеленым горошком	64	3,817	4,469	7,417	84,093	0,098	0,255	6,651	1,813		1,756	43,446	131,39 6	22,917
3	5. Батон нарезной обогащенный	35	2,51	0,945	18,55	82,25	0,133	0,074				11,9	8,05	22,75	5,95
	Всего:	429	27,453	23,283	61,091	559,111	0,328	0,892	9,449	1,971	0,178	15,424	496,75 5	531,30 8	87,299

№ 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 8й день:		66,34	59,279	182,913	1515,946	1,267	3,082	118,716	8,163	0,393	36,209	1065,385	1386,433	271,296
	День 9														
	Завтрак														
22	1. Каша вязкая манная молочная	150	4,34	4,701	18,597	134,814	0,059	0,156	1,3	0,018	0,025	0,251	123,102	102,281	16,495
18	2. Какао с молоком	150	3,118	2,658	10,042	77,255	0,04	0,15	1,3			1,447	120,595	95,895	15,719
8	3. Бутерброд с повидлом	35	1,487	4,665	15,211	101,9	0,077	0,044	0,035	0,035	0,05	6,891	6,08	14,63	3,89
	Всего:	335	8,945	12,025	43,85	313,969	0,176	0,35	2,635	0,053	0,075	8,589	249,777	212,806	36,104
	2й Завтрак														
14	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														
67	1. Щи из квашеной капусты	150	4,515	8,194	8,982	125,042	0,081	0,062	15,049	0,72	0,02	1,217	33,767	72,16	23,58
35	2. Макароны отварные с маслом	100	4,468	2,534	29,879	163,071	0,073	0,017		0,018	0,025	0,685	8,39	37,771	6,854
	3. Котлета из говядины	60	16,838	11,894	13,406	224,918	0,14	0,259	0,608	0,066	0,225	5,313	30,818	202,563	26,446
51	4. Салат из свеклы	40	0,569	1,237	3,34	26,727	0,008	0,015	3,795			0,531	14,042	16,319	8,349
65	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	0,151	0,061				0,648	9,72	44,28	16,56
30	6. Компот из сухофруктов	150	0,255		10,548	42,994	0,002	0,005	0,232			0,71	12,954	8,917	3,474
	Всего:	536	28,84	24,254	81,312	655,833	0,455	0,42	19,683	0,803	0,27	9,105	109,69	382,009	85,263
	Полдник														
20	1. Капуста тушеная	150	2,897	4,271	8,113	84,242	0,095	0,081	73,226	0,706	0,02	1,565	74,221	55,005	27,228
70	2. Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,4	0,035	0,22		0,125		1,25	27,5	96	6
5	3. Булочка домашняя	70	6,318	7,094	38,896	245,277	0,103	0,134	0,65	0,048	0,05	0,725	71,369	93,913	14,728
66	4. Чай с сахаром и лимоном	150	0,054	0,06	5,206	21,81	0,002	0,001	2,4			0,051	2,5	1,32	0,72
	Всего:	390	11,809	13,725	52,355	382,729	0,236	0,436	76,276	0,878	0,07	3,591	175,59	246,238	48,676
	Всего за 9й день:		49,994	50,403	187,317	1393,33	0,897	1,226	108,594	1,764	0,965	23,484	550,057	852,052	179,043

№ 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
	День 10														
	Завтрак														
26	1. Каша вязкая рисовая молочная	150	3,963	4,713	19,912	138,61	0,052	0,156	1,3	0,018	0,025	0,262	121,53	113	21,5
33	2. Кофейный напиток	150	3,02	2,547	10,621	78,359	0,04	0,15	1,3			0,115	120,1	90	14
9	3. Бутерброд с сыром	44	4,338	7,661	15,94	141,928	0,118	0,092		0,063	0,116	10,303	101,4	71,26	9,8
	Всего:	344	11,32	14,92	46,473	358,897	0,21	0,398	2,6	0,081	0,141	10,68	343,03	274,26	45,3
	2й Завтрак														
17	1. Йогурт питьевой	145,5	4,2	3,75	12,75	129	0,06	0,3	0,9	0,03		0,15	178,5	136,5	21
40	2. Печенье	15	1,125	1,47	11,16	62,55	0,012	0,008		1,5	0,525	0,315	4,35	13,5	3
	Всего:	160,5	5,325	5,22	23,91	191,55	0,072	0,308	0,9	1,53	0,525	0,465	182,85	150	24
	Обед														
4	1. Борщ с капустой и картофелем	150	4,425	5,86	11,788	114,388	0,096	0,081	25,168	0,703		1,323	38,099	74,805	26,733
44	2. Пюре картофельное	110	3,092	3,858	17,565	113,809	0,131	0,108	13,937	0,021	0,03	0,903	59,8	88,351	27,067
47	3. Тефтели рыбные в молочном соусе	60/30	13,077	5,265	13,52	149,649	0,087	0,11	1,52	0,036	0,015	5,531	37,906	58,858	9,114
65	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	0,151	0,061				0,648	9,72	44,28	16,56
30	5. Компот из сухофруктов	150	0,255		10,548	42,994	0,002	0,005	0,232			0,71	12,954	8,917	3,474
	Всего:	536	23,044	15,379	68,577	493,919	0,468	0,365	40,857	0,759	0,045	9,114	158,479	275,211	82,949
	Полдник														
62	1. Творожно-вермишелевая запеканка	120	18,786	11,838	21,745	170,652	0,048	0,546	0,421	0,163	0,03	0,991	153,266	130,313	21,515
36	2. Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,012	0,076	0,2	0,01	0,046	0,04	61,4	43,8	6,8
29	3. Кисель из яблок	150	0,084	0,08	10,803	43,512	0,006	0,004	2	0,006	0,11	0,458	4,56	4,972	1,8
	Всего:	290	20,31	13,618	43,647	279,764	0,066	0,626	2,621	0,179	0,186	1,489	219,226	179,085	30,115
	Всего за 10й день:		59,999	49,138	182,607	1324,13	0,815	1,696	46,977	2,549	0,897	21,748	903,585	878,553	182,363
	Всего за 10 дней:		561,619	509,536	1805,125	13930,856	10,228	17,133	771,456	41,554	7,865	296,283	6937,644	9867,103	2152,891

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	400	249,632	285	350	404,3	240	300	548,932	258	462,632	3498,495	349,849	351	Норма	-1,15 / 0%
2	Творог (5% - 9% м.д.ж.)		79,2			25			69,3		99	272,5	27,25	27	Норма	+0,25 / +1%
3	Сметана	3	7	10	8	11	23			13	8	83	8,3	8,1	Норма	+0,2 / +2%
4	Сыр			9,4		9,4			9,4		9,4	37,6	3,76	3,6	Норма	+0,16 / +4%
5	Мясо 1-й категории (ДОУ, СОШ)		64,6							68,4		133	13,3	45	Недовып.	-31,7 / -70%
6	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная 1 кат.)	67,2	16,8	16,8	36,4	53,2	45,92	50,4	16,8	16,8	16,8	337,12	33,712	18	Перевып.	+15,71 / +87%
7	Субпродукты (печень, язык, сердце)			91,3					91,3			182,6	18,26	18	Норма	+0,26 / +1%
8	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое			76,65	58,4			73			80,3	288,35	28,835	28,8	Норма	+0,04 / +0%
9	Яйцо	0,85	2,3	0,45		0,65	0,2	2,2	1	0,75	0,4	8,8	0,88	0,9	Норма	-0,02 / -2%
10	Картофель		143	32,5	149,5	143	130	110,5	175,5	39	143	1066	106,6	108	Норма	-1,4 / -1%
11	Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашенные (не более 10% от общего количества овощей) в т.ч. томат-пюре, зелень, г	276,63	122,498	105,45	68,98	146,55	243,63	135,36	102,73	283,99	90,75	1576,568	157,657	162	Норма	-4,34 / -3%
12	Фрукты свежие	26	220,5	106	6	120	106	26	121,5	106	20	858	85,8	85,5	Норма	+0,3 / +0%
13	Сухофрукты		11,58	11,58	11,58		11,58		11,58	11,58	11,58	81,06	8,106	8,1	Норма	+0,01 / +0%
14	Хлеб ржаной	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	360	36	36	Норма	0 / 0%
15	Хлеб пшеничный	17	62	80	55	65	35	70	65	40	45	534	53,4	54	Норма	-0,6 / -1%
16	Крупы, бобовые	43,7	17,82	14,85	43,56	16,93	22,77	29,7	32,77	13,86	15	250,96	25,096	27	Недовып.	-1,9 / -7%
17	Макаронные изделия			28				12		28	6	74	7,4	7,2	Норма	+0,2 / +3%
18	Мука пшеничная	44,55	5	58,55	3	40	28	2,2	4	44,55	5	234,85	23,485	22,5	Норма	+0,99 / +4%
19	Масло сливочное	13,5	14,6	20	16	14	9,5	14,7	18	21	15	156,3	15,63	16,2	Норма	-0,57 / -4%
20	Масло растительное	14,5	6,26	9,7	8,5	8	7,2	6,5	7,7	8,7	4,7	81,76	8,176	8,1	Норма	+0,08 / +1%
21	Кондитерские изделия	32			22		15	17			7	108	10,8	10,8	Норма	0 / 0%
22	Чай	0,75		0,75	0,75		0,75	0,75		0,75		4,5	0,45	0,45	Норма	0 / 0%
23	Какао-порошок	0,9		0,9		0,9		0,9		0,9		4,5	0,45	0,45	Норма	0 / 0%
24	Кофейный напиток		1,8		1,8		1,8		1,8		1,8	9	0,9	0,9	Норма	0 / 0%
25	Сахар	25	27,7	24	19	18	19	16	26,7	24	32,7	232,1	23,21	22,5	Норма	+0,71 / +3%
26	Дрожжи хлебопекарные	0,9		0,9		1				0,9		3,7	0,37	0,36	Норма	+0,01 / +3%
27	Крахмал	3,6	3,6			3,6		3,6			3,6	18	1,8	1,8	Норма	0 / 0%
28	Соль пищевая поваренная йодированная	3	2,26	3,4	1,9	2,2	2,7	3	2,2	3,6	2,3	26,56	2,656	2,7	Норма	-0,04 / -2%

Белки, г.	Жиры, г.	Углев., г.	Ккал	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	А, мг.	Е, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	P, мг.
56,162	50,954	180,513	1393,086	1,023	1,713	77,146	4,155	0,786	29,628	693,764	215,289	986,71

Заведующий: _____ / Васильева Ю.В.