



Утверждаю:
 Заведующая МБДОУ д/с № 36
 Н. В. Тушканова
 10. 2023 г.

Примерное 10-ти дневное циклическое меню (зимне-весенний сезон) для детей дошкольных образовательных учреждений возрастной группы 3-7 лет

дн	наименование блюд	масса порции	пищевые вещества, г			калорийность, ккал	№ рецептур	витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет. экв.)				Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
			Б	Ж	У			В1	В2	А	С							
ДЕНЬ 1																		
1	ЗАВТРАК																	
1	Каша вязкая манная молочная	1/180	4,59	6,72	33,84	180,41	88	0,10	0,10	40,20	0,62	150,09	33,00	110,30	0,40	0,005	0,003	0,42
1	Кофейный напиток	1/200	3,17	3,68	15,96	97,10	253	0,03	0,10	15,30	0,52	109,00	15,00	95,00	0,90	0,009	0,001	0,02
1	Бутерброд с сыром	1/30	3,87	3,10	9,83	82,73	16	0,03	0,05	58,00	0,30	99,01	5,30	53,00	0,10	0,001	0,001	0,03
	кондитерское изделие	1/15	3,10	2,75	8,38	72,38		0,01	0,04	28,47	0,23	74,26	3,98	39,75	0,08	0,001	0,002	0,00
1	Итого		14,73	16,25	68,01	432,62		0,17	0,19	141,97	1,05	282,27	57,28	298,05	1,48	0,016	0,007	0,47
1	2-й ЗАВТРАК																	
1	Фрукты свежие	1/100	0,41	0,41	9,80	44,41		0,2	0,1	4,95	7,9	15,75	26	62,25	4,05	0,010	0,000	0,075
1	ОБЕД																	
1	салат из отварной свеклы с зеленым горошком	1/50	1,94	3,80	10,41	51,53	53	0,01	0,02	5,68	6,28	25,50	9,25	21,75	0,25	0,012	0,000	0,11
1	свекольник со сметаной и яйцом	1/180/20	5,40	5,69	15,30	90,20	34	0,02	0,04	70,11	9,26	47,18	10,72	42,66	0,20	0,010	0,003	0,02
1	рис с овощами	1/130	1,03	2,36	20,00	122,7	191	0,03	0,01	45,40	4,97	3,21	14,00	50,00	0,37	0,010	0,002	0,17
1	гуляш из говядины	1/50/40	5,63	7,8	3,47	164,8	161	0,02	0,07	97,07	1,10	9,79	13,00	60,02	0,10	0,015	0,000	0,51
1	Компот из свежих фруктов	1/180	0,14	0,14	21,49	87,84	240	0,01	0,01	4,08	6,50	8,00	9,10	10,00	0,19	0,001	0,000	0,05
1	Хлеб пшеничный	1/30	2,30	0,25	14,75	70,30	пром	0,03	0,00	0,00	0,00	4,95	3,45	16,50	0,28	0,01	0,002	0,044
1	Хлеб ржаной	35	1,04	0,14	11,43	49,10	пром	0,09	0,09	0,00	0,00	6,30	6,65	12,95	0,18	0,00	0,000	0,000
1	Итого за обед		17,48	20,18	96,85	636,47		0,21	0,24	222,34	28,11	104,93	66,17	213,88	1,57	0,057	0,007	0,90
1	ПОЛДНИК																	
1	пирожок с повидлом	1/70	2,99	2,70	17,51	168,13	289	0,03	0,01	8,68	0,07	10,50	5,25	25,90	0,37	0,001	0,002	0,06
1	Кисломолочный напиток	1/180	4,39	5,11	6,54	93,37	пром	0,06	0,2	0,1	0,14	240	0	0,28	0	0,000	0,000	0
1	Итого за полдник		7,38	7,81	24,05	261,50		0,09	0,21	8,78	0,21	250,50	5,25	26,18	0,37	0,001	0,002	0,06
1	Итого за день		39,99	44,65	198,72	1375,00		0,67	0,74	378,04	37,27	653,45	154,70	600,36	7,46	0,084	0,016	1,51
ДЕНЬ 2																		
2	ЗАВТРАК																	
2	Каша рисовая молочная	1/180	2,92	4,10	30,83	130,05	199	0,05	0,1	16,4	0,61	80	18	102,3	0,4	0,005	0,001	0,190
2	Бутерброд с маслом	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	0,00	0,00	12,37	8,62	21,45	0,68	0,000	0,004	0,111
2	Какао с молоком (витаминиз.)	1/200	3,60	3,60	12,60	100,40	пром	0,04	0,09	12,3	0,68	105	24	110	1,09	0,010	0,001	0,180
2	кондитерское изделие	20	1,60	2,00	14,80	63,20	пром	0,02	0,02	0	0	3,7	5	1,7	0,64	0,000	0	0,000
	Итого за завтрак		9,66	13,16	67,98	371,65		0,18	0,21	28,70	1,29	201,07	55,62	235,45	2,81	0,015	0,01	0,481
2	2-й ЗАВТРАК																	
2	Сок фруктовый	1/150	0,55	0,12	10,10	65,45		0,03	0,02	0	1,5	10	10	24	0,1	0	0	0,000
2	ОБЕД																	
2	салат из белокачанной капусты 60	1/50	1,58	5,08	6,23	85,73	54-7з	0,02	0,02	70,25	27,80	10,50	15,00	33,00	0,37	0,010	0,000	0,027

4	салат из соленных огурцов с луком	1/60	0,07	5,74	1,44	50,40	19	0,04	0,02	3,80	13,74	3,40	4,40	5,26	0,36	0,00	0,000	0,080
4	суп картофельный с рыбой	1/180	3,54	2,34	16,49	81,01	54-20с	0,11	0,11	80,76	9,74	18,00	19,06	16,68	1,04	0,00	0,001	0,040
4	котлета мясная запеченная с соусом томатным	1/70/30	4,70	6,70	8,10	116,70	452	0,06	0,06	10,60	2,20	19,00	10,00	57,05	1,20	0,01	0,002	0,260
4	Макаронные изделия отварные с маслом	1/130	3,68	3,25	25,08	135,56	54-1г	0,05	0,03	15,95	0,00	5,40	6,24	20,53	0,63	0,009	0,000	0,104
4	чай с сахаром	1/200	0,20	0,00	0,00	1,40	54-2гн	0,00	0,01	0,30	0,04	4,50	3,80	7,20	0,01	0,00	0,000	0,000
4	Хлеб пшеничный	1/30	2,30	0,25	14,75	70,30	пром	0,03	0,00	0,00	0,00	4,95	3,45	16,50	0,28	0,01	0,002	0,044
4	Хлеб ржаной	1/35	1,04	0,14	11,43	49,10	пром	0,09	0,09	0,00	0,00	6,30	6,65	12,95	0,18	0,00	0,000	0,000
4	Итого за обед		15,53	18,42	77,29	504,47		0,38	0,31	111,41	25,72	61,55	53,60	136,17	3,70	0,03	0,01	0,528
4	ПОЛДНИК																	
4	пудинг творожно яблочный	1/130	5,94	8,29	13,35	190,70	54-4г	0,06	0,09	156,00	4,32	89,02	18,53	140,05	1,50	0,01	0,002	0,400
4	молоко сгущеное с сахаром	1/20	1,40	1,80	11,20	65,40	пром.	0,01	0,01	0,006	0,2	61,4	0	0,05	0	0	0	0,000
4	молоко кипяченое	1/200	5,80	5,00	9,60	106,60	пром.	0,06	0,08	26,4	1,04	155,02	20	56	0,18	0,011	0,0003	0,400
	Итого за полдник		13,14	15,09	34,15	362,70		0,13	0,18	182,41	5,56	305,44	38,53	196,10	1,68	0,02	0,00	0,800
	Итого за день		41,14	46,49	191,37	1356,15		0,67	0,75	374,55	35,50	703,00	146,48	602,97	7,54	0,07	0,014	1,56
ДЕНЬ 5																		
5	ЗАВТРАК																	
5	Каша молочная гречневая	1/180	5,59	5,22	30,94	184,60	54-20к	0,06	0,10	19,51	0,45	138,90	20,20	87,00	0,15	0,010	0,002	0,140
5	Какао с молоком (витаминиз.)	1/200	3,60	3,60	12,60	100,40	пром	0,04	0,09	12,3	0,68	105	24	110	1,09	0,010	0,001	0,180
5	Бутерброд с маслом	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	0,00	0,00	12,37	8,62	21,45	0,68	0,000	0,004	0,111
	кондитерское изделие	1/15	3,10	2,75	8,38	72,38	пром	0,01	0,00	28,47	0,00	9,28	6,46	16,09	0,51	0,000	0,002	0,00
5	Итого за завтрак		13,83	15,03	61,67	435,38		0,18	0,19	60,28	1,13	265,54	59,28	234,54	2,44	0,020	0,01	0,43
5	2-й ЗАВТРАК																	
5	Фрукты свежие	1/100	0,41	0,41	9,80	44,41		0,2	0,1	4,95	7,9	15,75	26	62,25	4,05	0,010	0,000	0,075
5	ОБЕД																	
5	рассольник Ленинградский	1/180	6,72	5,80	14,00	209,64	54-3с	0,064	0,042	104	3,53	51	5,8	25,4	0,1	0,001	0	0,089
5	Жаркое по-домашнему	1/200	7,33	11,74	14,62	200,30	54-9м	0,09	0,14	23,31	2,10	45,50	7,25	86,30	0,09	0,008	0,00	0,62
5	икра свекольная	1/60	1,275	4,2	11,38	71,4	54-15з	0,001	0,0075	20,7	4	42,75	5,1	15	0,08	0,010	0	0,09
5	Компот из свежих фруктов	1/180	0,14	0,14	21,49	87,84	240	0,01	0,01	4,08	6,50	8,00	9,10	10,00	0,19	0,000	0,000	0,000
5	Хлеб пшеничный	1/30	2,30	0,25	14,75	70,30	пром	0,03	0,00	0,00	0,00	4,95	3,45	16,50	0,28	0,009	0,002	0,044
5	Хлеб ржаной	1/35	1,04	0,14	11,43	49,10	пром	0,09	0,09	0,00	0,00	6,30	6,65	12,95	0,18	0,000	0,000	0,000
5	Итого за обед		18,81	22,27	87,67	688,58		0,2825	0,287	152,09	16,13	158,5	37,35	166,15	0,915	0,028	0,002	0,843
5	ПОЛДНИК																	
5	Запеканка из печени с рисом	1/90	4,56	4,56	15,4	92,5	311	0,01	0,29	115,50	5,13	142,50	13,75	88,70	0,04	0,001	0,000	0,09
5	салат из квашенной капусты со свеклой	1/60	1,02	1,8	5,16	40,8		0,01	0,16	43,20	7,17	84,00	2,80	35,20	0,01	0,010	0,001	0,01
5	Хлеб пшеничный	1/20	1,53	0,17	9,83	46,87	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,006	0,00	0,03
5	чай с сахаром	1/200	0,20	0,00	0,00	1,40	54-2гн	0,00	0,01	0,30	0,04	4,50	3,80	7,20	0,01	0,000	0,000	0,000
5	Итого за полдник		7,31	6,53	30,39	181,57		0,03	0,17	159,00	12,34	234,30	22,65	142,10	0,25	0,017	0,00	0,13
5	Итого за день		40,36	44,24	189,53	1 349,94		0,69	0,75	376,32	37,50	674,09	145,28	605,04	7,65	0,075	0,014	1,48
ДЕНЬ 6																		
6	ЗАВТРАК																	
6	макаронны запеченные с яйцом и сыром	1/155	4,32	5,85	12,90	120,28		0,05	0,07	31,54	3,03	69	7,9	56	0,3	0,009	0,001	0,169
6	Какао с молоком (витаминиз.)	1/200	3,60	3,60	12,60	100,40	пром	0,04	0,09	12,3	0,68	105	24	110	1,09	0,010	0,001	0,180
6	Бутерброд с маслом	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	0,00	0,00	12,37	8,62	21,45	0,68	0,000	0,004	0,111
6	кондитерское изделие	1/15	1,16	1,60	5,30	56,30		0,05	0,00	0,00	0,00	9,28	6,46	16,09	0,51	0,00	0,00	0,08

6	Итого		10,62	14,51	40,55	354,98		0,21	0,16	43,84	3,71	195,64	46,98	203,54	2,59	0,02	0,01	0,54
6	2-й ЗАВТРАК																	
6	Сок фруктовый	1/150	0,55	0,12	10,10	65,45		0,03	0,02	0	1,5	10	10	24	0,1	0	0	0,000
6	ОБЕД																	
6	икра кабачкова	1/50	1,00	3,08	4,92	52,00	пром	0,01	0,02	8,40	7,20	15,00	4,50	7,00	0,20	0,004	0,00	0,02
6	борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/180/10	1,70	4,26	9,68	110,24	54-2с	0,02	0,09	136,60	10,76	50,66	7,20	42,00	0,57	0,008	0,00	0,13
6	каша гречневая	1/130	4,33	4,46	20,20	190,54	54-4г	0,08	0,09	28,64	0,00	13,00	10,20	56,50	1,10	0,010	0,00	0,07
6	тефтели из говядины с рисом	1/70	5,45	7,64	35,68	140,54	54-16м	0,09	0,08	23,30	5,35	18,20	10,60	91,07	1,40	0,005	0,00	0,09
6	Кисель из кураги	1/180	1,00	0,10	15,70	66,90	пром	0,01	0,03	70,00	2,60	28,00	18,00	25,00	0,58	0,000	0,00	0,00
6	Хлеб пшеничный	1/30	2,30	0,25	14,75	70,30	пром	0,03	0,00	0,00	0,00	4,95	3,45	16,50	0,28	0,009	0,002	0,044
6	Хлеб ржаной	1/35	1,04	0,14	11,43	49,10	пром	0,09	0,09	0,00	0,00	6,30	6,65	12,95	0,18	0,000	0,000	0,000
6	Итого за обед		16,82	19,94	112,36	679,62		0,33	0,39	266,94	25,91	136,11	60,60	251,02	4,31	0,04	0,00	0,35
6	ПОЛДНИК																	
6	Сырники из творога	1/100	5,60	5,07	21,67	120,70	54-6т	0,04	0,09	38,72	5,19	132,19	10,67	55,67	0,15	0,005	0,002	0,17
	молоко сгущ.	15	1,05	1,35	8,4	49,05	пром	0,01	0,01	0,00	0,15	46,05	0,00	0,04	0,00	0,000	0,000	0,00
6	молоко кипяченое	1/200	5,80	5,00	9,60	106,60	пром.	0,06	0,08	26,4	1,04	155,02	20	56	0,18	0,011	0,000	0,400
6	Итого за полдник		12,45	11,42	39,67	276,35		0,11	0,18	65,12	6,38	333,26	30,67	111,71	0,33	0,02	0,002	0,57
	Итого за день		40,44	45,99	202,68	1376,40		0,67	0,75	375,90	37,50	675,01	148,25	590,27	7,32	0,071	0,015	1,47
ДЕНЬ 7																		
7	ЗАВТРАК																	
7	Каша Дружба	1/180	4,50	7,22	21,69	199,50	54-16к	0,09	0,14	24,48	0,6	149,5	19,2	73,01	0,27	0,015	0,004	0,700
7	Бутерброд с сыром	1/35	5,16	4,13	13,11	110,31	16	0,04	0,07	50,67	0,13	175,07	6,30	100,07	0,42	0,015	0,000	0,09
7	Какао с молоком (витаминиз.)	1/200	3,60	3,60	12,60	100,40	пром	0,04	0,09	12,3	0,68	105	24	110	1,09	0,010	0,001	0,180
7	кондитерское изделие	1/20	1,60	2,00	14,80	63,20	пром	0,02	0,02	0	0	3,7	5	1,7	0,64	0,000	0	0,000
7	Итого		14,86	16,95	62,20	473,41		0,19	0,32	87,45	1,41	433,27	54,50	284,78	2,42	0,04	0,005	0,97
7	2-й ЗАВТРАК																	
7	Сок фруктовый	1/150	0,55	0,12	10,10	65,45		0,03	0,02	0	1,5	10	10	24	0,1	0	0	0,000
7	ОБЕД																	
7	Суп-лапша домашняя	1/180	4,75	7,56	10,58	110,23	94	0,13	0,03	70,90	6,26	30,50	5,80	22,40	0,90	0,01	0,00	0,10
7	зеленый горошек	1/50	1,70	0,10	3,50	22,40	54-20з	0,05	0,02	18	3,4	11	11	32	0,37	0	0	0
7	Плов из птицы	1/200	6,30	10,10	37,01	255,56	54-12м	0,09	0,09	98	4,36	81,08	32,01	96,08	1,09	0,01	0,003	0,07
7	Компот из свежих фруктов	1/180	0,14	0,10	21,49	87,84	240	0,01	0,01	4,08	6,50	8,00	9,10	10,00	0,19	0,000	0,000	0,000
7	Хлеб пшеничный	1/30	2,30	0,25	14,75	70,30	пром	0,03	0,00	0,00	0,00	4,95	3,45	16,50	0,28	0,009	0,002	0,044
7	Хлеб ржаной	1/35	1,04	0,14	11,43	49,10	пром	0,09	0,09	0,00	0,00	6,30	6,65	12,95	0,18	0,000	0,000	0,000
7	Итого за обед		16,23	18,25	98,76	595,43		0,40	0,24	190,98	20,52	141,83	68,01	189,93	3,01	0,03	0,01	0,21
7	ПОЛДНИК																	
7	капуста тушеная	1/60	1,48	3,76	10,84	45,40	354	0,01	0,02	34,00	12,76	60,00	6,80	15,20	0,29	0,00	0,000	0,08
7	яйцо варенное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-6о	0,02	0,14	62,4	0	19	4,2	67	0,87	0,001	0,001	0,01
7	Хлеб пшеничный	1/20	1,53	0,17	9,83	46,87	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,006	0,001	0,03
7	Чай с лимоном	1/200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн	0	0,01	0,38	2,16	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,003	0,2
	Итого за полдник		8,11	7,93	27,67	176,77		0,05	0,17	96,78	14,92	89,20	17,90	101,70	2,12	0,01	0,005	0,32
	Итого за день		39,75	43,25	198,73	1311,06		0,67	0,75	375,21	38,35	674,30	150,41	600,41	7,64	0,076	0,015	1,50
ДЕНЬ 8																		
8	ЗАВТРАК																	
8	Каша рисовая молочная	1/180	2,92	4,10	30,83	130,05	199	0,05	0,1	16,4	0,61	80	18	102,3	0,42	0,005	0,001	0,19
8	Кофейный напиток	1/200	3,17	3,68	15,96	97,10	253	0,03	0,10	15,30	0,52	109,00	15,00	95,00	0,90	0,009	0,001	0,020
8	Бутерброд с маслом	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	0,00	0,00	12,37	8,62	21,45	0,68	0,000	0,004	0,111
	кондитерское изделие	1/15	1,16	1,60	5,30	56,30		0,05	0,00	0,00	0,00	9,28	6,46	16,09	0,51	0,00	0,00	0,08

8	Итого за завтрак		8,79	12,84	61,84	361,45		0,20	0,20	31,70	1,13	210,64	48,08	234,84	2,52	0,01	0,01	0,40
8	2-й ЗАВТРАК																	
8	Сок фруктовый	1/150	0,55	0,12	10,10	65,45		0,03	0,02	0	1,5	10	10	24	0,1	0	0	0,000
8	ОБЕД																	
8	суп Харчо	1/180	6,78	8,50	12,87	161,83	101	0,07	0,13	124,00	7,12	88,80	16,50	50,40	1,20	0,009	0,000	0,120
8	нарезка из соленых помидор	1/60	0,36	0,05	5,13	6,30	70	0,02	0,02	0,00	7,50	10,35	0,00	0,00	0,27	0,00	0,000	0,00
8	тефтели рыбные	1/70	6,61	7,68	15,80	128,75	54-19р	0,06	0,08	23,37	0,84	107,80	22,50	98,60	1,70	0,025	0,001	0,350
8	соус красный основной	1/30	0,99	0,72	2,67	21,24	54-3 соус	0,01	0,00	38,40	0,80	4,76	3,60	7,20	0,16	0,00	0,000	0,00
8	Пюре картофельное	1/130	2,77	5,51	20,16	120,81	206	0,07	0,07	20,63	8,84	33,80	12,27	72,80	0,08	0,00	0,001	0,050
8	напиток из шиповника	1/180	0,60	0,20	10,20	65,30	54-13хн	0,01	0,05	98,00	10,00	11,00	3,00	1,50	0,54	0,00	0,000	0,00
8	Хлеб пшеничный	1/30	2,30	0,25	14,75	70,30	пром	0,03	0,00	0,00	0,00	4,95	3,45	16,50	0,28	0,009	0,002	0,044
8	Хлеб ржаной	1/35	1,04	0,14	11,43	49,10	пром	0,09	0,09	0,00	0,00	6,30	6,65	12,95	0,18	0,000	0,000	0,000
8	Итого за обед		21,45	23,05	93,01	623,63		0,35	0,44	304,40	35,10	267,76	67,97	259,95	4,40	0,05	0,004	0,57
8	ПОЛДНИК																	
8	Пирожок с повидлом	1/70	2,99	2,70	17,51	168,13	289	0,03	0,01	8,68	0,07	10,50	5,25	25,90	0,37	0,001	0,002	0,06
8	молоко кипяченое	1/200	5,80	5,00	9,60	106,60	пром.	0,06	0,08	26,4	1,04	155,02	20	56	0,18	0,011	0,000	0,400
8	Итого за полдник		8,79	7,70	27,11	274,73		0,09	0,09	35,08	1,11	165,52	25,25	81,90	0,55	0,01	0,002	0,46
8	Итого за день		39,58	43,71	192,06	1325,26		0,67	0,75	371,18	38,84	653,92	151,30	600,69	7,57	0,072	0,015	1,428
ДЕНЬ 9																		
9	ЗАВТРАК																	
9	каша вязкая молочная овсяная с курогой	1/180	5,83	8,68	33,39	241,73	54-11к	0,01	0,01	44,44	0,59	58,50	12,10	70,60	0,28	0,007	0,001	0,20
9	Бутерброд с сыром	1/35	5,16	4,13	13,11	110,31	16	0,04	0,07	50,67	0,13	175,07	6,30	100,07	0,42	0,015	0,000	0,09
9	Какао с молоком (витаминиз.)	1/200	3,60	3,60	12,60	100,40	пром	0,04	0,09	12,3	0,68	105	24	110	1,09	0,010	0,001	0,180
	кондитерское изделие	1/15	1,16	1,60	5,30	56,30		0,05	0,00	0,00	0,00	9,28	6,46	16,09	0,51	0,000	0,002	0,08
9	Итого за завтрак		15,74	18,01	64,40	508,74		0,14	0,17	107,41	1,40	347,84	48,86	296,76	2,30	0,032	0,004	0,55
9	2-й ЗАВТРАК																	
9	Фрукты свежие	1/100	0,41	0,41	9,80	44,41		0,2	0,1	4,95	7,9	15,75	26	62,25	2,05	0,010	0,000	0,075
9	ОБЕД																	
9	икра кабачковая	1/60	1,20	3,70	5,90	62,40	пром.	0,01	0,02	10,08	7,44	18,00	10,20	18,00	0,46	0,008	0,000	0,00
9	борщ Сибирский	1/180	2,08	3,09	11,92	64,96	111	0,03	0,04	150,64	8,70	13,17	9,20	7,00	0,30	0,001	0,000	0,10
9	Котлеты рубленые из птицы	1/70	6,12	2,99	11,49	89,81	54-5м	0,02	0,06	24,41	1,00	10,00	5,40	8,00	0,25	0,000	0,001	0,01
9	рис отварной с овощами	1/130	1,34	3,07	22,10	163,73	191	0,039	0,013	59,02	6,461	4,173	18,2	65	0,481	0,013	0,003	0,221
9	чай с лимоном	1/180	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн	0	0,01	0,38	2,16	6,9	4,6	8,5	0,77	0,000	0,003	0,2
9	Хлеб пшеничный	1/30	2,30	0,25	14,75	70,30	пром	0,03	0,00	0,00	0,00	4,95	3,45	16,50	0,28	0,009	0,002	0,044
9	Хлеб ржаной	1/35	1,04	0,14	11,43	49,10	пром	0,09	0,09	0,00	0,00	6,30	6,65	12,95	0,18	0,000	0,000	0,000
9	Итого за обед		14,38	13,24	84,29	528,20		0,22	0,23	244,53	25,76	63,49	57,70	135,95	2,72	0,031	0,009	0,58
9	ПОЛДНИК																	
9	запеканка из творога	1/100	4,69	5,52	15,63	109,10	54-1т	0,04	0,10	16,23	1,52	84,32	14,98	99,39	0,50	0,003	0,003	0,32
9	молоко сгущенное	1/20	1,40	1,80	11,20	65,40	пром.	0,01	0,01	0,006	0,2	61,4	0	0,05	0	0,000	0,000	0
9	Кисломолочный напиток	1/200	4,39	5,11	6,54	93,97	пром	0,054	0,15	0,036	0,126	80,2	0	0,18	0	0,000	0,000	0
9	Итого за полдник		10,48	12,43	33,37	268,47		0,11	0,26	16,27	1,85	225,92	14,98	99,62	0,50	0,003	0,003	0,32
9	Итого за день		41,01	44,09	191,86	1349,82		0,67	0,76	373,16	36,91	653,00	147,54	594,58	7,57	0,076	0,016	1,53
ДЕНЬ 10																		
10	ЗАВТРАК																	
10	каша молочная пшеничная	1/180	3,28	4,08	29,24	180,50	54-6к	0,05	0,07	7,44	1,90	107,03	19,05	97	0,42	0,01	0,004	0,185
10	Кофейный напиток	1/200	3,17	3,68	15,96	97,10	253	0,03	0,10	15,30	0,52	109,00	15,00	95,00	0,90	0,009	0,001	0,02
10	Бутерброд с маслом	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	0,00	0,00	12,37	8,62	21,45	0,68	0,000	0,004	0,111
10	кондитерское изделие	1/15	1,16	1,60	7,20	58,50	пром	0,05	0,00	0,00	0,00	9,28	6,46	30,94	0,51	0,002	0,00	0,08

10	Итого за завтрак		9,15	12,82	62,15	414,10		0,20	0,17	22,74	2,42	237,67	49,13	244,39	2,52	0,02	0,01	0,40
10	2-й ЗАВТРАК																	
10	Сок фруктовый	1/150	0,55	0,12	12,10	65,45	пром	0,03	0,2	57	0	148	22	107	0,1	0	0	0
10	ОБЕД																	
10	салат из отварной свеклы с соленым огурцом	1/60	0,74	4,24	11,52	51,00	21	0,01	0,01	0,00	4,00	3,09	0,00	0,00	0,08	0,000	0,00	0,00
10	Суп картофельный с клецками	1/180	3,16	2,36	9,90	72,45	91	0,02	0,03	11,26	3,31	3,36	1,52	1,40	0,45	0,004	0,00	0,10
10	тефтели из печени с рисом	1/70	5,14	6,27	9,06	130,8	284,00	0,08	0,03	42,10	12,26	0,56	5,63	5,40	1,20	0,003	0,000	0,010
10	картофельное пюре	1/130	2,77	5,51	20,16	120,81	206	0,07	0,07	20,63	8,84	30,80	12,27	72,80	0,08	0,002	0,001	0,050
10	кисель из кураги витамин.	1/180	1,00	0,10	15,70	66,90	пром.	0,01	0,03	70,00	0,32	28,00	4,00	25,00	0,58	0,000	0,00	0,00
10	Хлеб пшеничный	1/30	2,30	0,25	14,75	70,30	пром	0,03	0,00	0,00	0,00	4,95	3,45	16,50	0,28	0,009	0,002	0,044
10	Хлеб ржаной	1/35	1,04	0,14	11,43	49,10	пром	0,09	0,09	0,00	0,00	6,30	6,65	12,95	0,18	0,000	0,000	0,000
10	Итого за обед		16,15	18,87	92,52	561,36		0,31	0,26	143,99	28,73	77,06	33,52	134,05	2,85	0,018	0,00	0,20
10	ПОЛДНИК																	
10	икра свекольная	1/80	1,70	4,20	9,10	85,20	54-15з	0,03	0,01	27,60	5,51	29,00	22,00	44,00	1,24	0,015	0,00	0,160
10	омлет натуральный	1/80	6,77	5,05	1,76	95,27	54-1о	0,03	0,05	97,60	0,16	58,67	1,07	15,00	0,40	0,004	0,00	0,336
10	Хлеб пшеничный	1/20	1,53	0,17	9,83	46,87	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,006	0,001	0,029
10	молоко кипяченое	180	5,80	5,00	9,60	106,60	пром.	0,06	0,08	26,4	1,04	155,02	20	56	0,18	0,011	0,000	0,400
10	Итого за полдник		15,80	14,42	30,29	333,94	пром	0,14	0,14	151,60	6,71	245,99	45,37	126,00	2,01	0,036	0,00	0,925
10	Итого за день		41,65	46,22	197,06	1374,85		0,67	0,77	375,33	37,86	708,72	150,02	611,44	7,47	0,075	0,015	1,528

Использованная литература: СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) ПОСОБИЕ Новосибирск 2022 . Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной, "Хлебпродинформ" М., 2004 г., сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях под редакцией доц. КоровкаЛ.С..., доц. ДобросердоваИ.И. Уральский региональный центр питания, 2004 г., азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях Н.А. Таргонская-2002 г., сборник рецептур блюд кулинарных изделий в учебных заведениях. Автор составитель А.И. Здобнова, В.А. Цыганенко, ООО "Издательство Арий", ИКТЦ "Лада"2010г. Химический состав блюд и кулинарных изделий рассчитан на основании таблицы сборника "Пищевая и энергетическая ценность блюд и кулинарных изделий" для расчета потребленных витаминов и микронутриентов использован справочник "Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания" под редакцией проф. И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна

