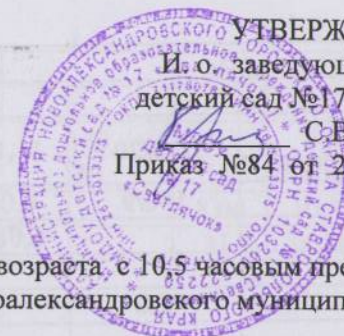




УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующей МДОУ
детский сад №17 «Светлячок»
С.В. Кравцова
Приказ №84 от 22.05.2024 год.

на 31 - 1
итанников дошкольных у
период 2023г. МДОУ Примерное десятидневное меню
для пи ания восп
ине весен ий
чреждений раннего и дошкольного возраста с 10,5 часовым пребыванием
детский сад №17 «Светлячок» Новоалександровского муниципального района

№№ рецеп тур	Наименование готовых блюд	Ранний (от 1 до3 лет)						Дошкольный (от 3 до 7 лет)					
		Выход (г, мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витам ин С (мг)	Выход (г, мл)	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
				Ж	У				Б	Ж	У		
1 день													
	<u>Завтрак</u>												
209	Яйцо отварное	1 шт./40	5,08	4,6	0,28	63	-	1 шт./40	5,08	4,6	0,28	63	-
148	Рагу овощное	100	4,29	6,22	15,34	124,25	21,13	120	5,15	7,46	18,43	149,1	25,36
376	Чай с сахаром	150/9	0,05	0,01	11,25	45	0,02	180/11	0,06	0,01	13,5	54	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,7	8,4	47,0	0	30	2,4	0,41	12,6	70,5	0
	ИТОГО:		7,82	7,75	25,74	208,52	1,89		8,90	4,01	33,37	191,4	2,35
	<u>2-й завтрак</u>												
	Напиток из груши дички	120	0,6	0	13,84	56,4	2,4	150	0,75	0	17,3	70,5	3,0
	<u>Обед</u>												
71 (2005г)	Овощи солёные (порционная нарезка)	30	0,24	0,03	1,02	4,2	3	40	0,32	0,04	1,36	5,6	4,0
204	Суп картофельный с пшеничной крупой	150	1,63	3,12	15,55	94,3	6,45	180	1,956	3,744	18,66	113,16	7,74
643	Птица, отварная	50	13,98	12,68	6,02	195,2	2,41	70	16,78	15,22	7,22	234,2	2,89
694	Пюре картофельное	80	1,74	3,57	12,5	88,47	13,73	80	2,18	4,46	15,63	110,58	17,17
868	Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	0	15,63	86,7	0,3	180	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО ОБЕД		21,36	20,24	59,66	485,86	14,66		19,9	22,104	77,432	626	19,62
	<u>Полдник</u>												
965	Чай с молоком	150/9	4,35	3,75	7,2	81,0	1,95	180/11	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34
424 2005	Булочка домашняя	40	2,26	5,47	19,6	136,9	0	60	3,36	8,2	29,12	204,6	0
	ИТОГО:		6,61	9,22	26,8	217,9	1,95		8,58	12,7	37,76	301,8	2,34
	ИТОГО 1 ДЕНЬ		35,4	37,71	125,81	1024,6	19,83		45,592	48,074	163,072	1322,3	26,31

2 день													
	Завтрак												
226	Лапшевник с творогом и молоком сгущенным (сметаной)	110/20	11,18	10,8	25,3	244,0	0,21	130/20	12,9	12,5	29,2	281,6	0,25
411	Чай с сахаром	150/9	0,05	0,01	11,2	45	0,02	180/11	0,06	0,01	13,5	54	0,02
	ИТОГО ЗАВТРАК		6,084	7,806	27,316	214,54	1,372		7,83	10,246	35,756	280,94	1,666
	2-й завтрак												
	Напиток из груши дички	120	0,6	0	13,84	56,4	2,4	150	0,75	0	17,3	70,5	3,0
	Обед												
71 (2005г)	Овощи солёные (порционная нарезка)	30	0,24	0,03	1,02	4,2	3	40	0,32	0,04	1,36	5,6	4,0
202	Суп из овощей	150	1,5	4,8	7,9	78	9,9	180	1,8	5,7	9,5	93,6	11,9
642 2003г.	Рагу из птицы	50/100	15,64	13,61	15,10	240,31	14,80	70/120	18,7 2	16,29	18,08	287,70	17,72
868	Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	0	15,63	86,7	0,3	180	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО ОБЕД		14,506	17,374	54,702	449,02	57,29		19,88	22,15	72,348	588,48	72,323
	Полдник												
959	Какао с молоком	150	2,62	2,13	14,88	87,6	0,98	180	3,14	2,56	17,85	105,1	1,3
8	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,65	3,6	8,47	81,1	0	30/7	2,47	5,16	12,6	118,2	0
	ИТОГО ПОЛДНИК		5,65	7,34	26,8	217,9	1,95		8,58	12,7	37,76	301,8	2,34
	ИТОГО 2 ДЕНЬ		27,2	34,4	108,818	881,46	60,612		36,288	45,096	145,864	1171,22	76,329
3 день													
	Завтрак												
390	Каша жидкая молочная, с маслом или сахаром (манная, кукурузная, пшеничная)	150/5	4,29	6,22	32,28	200,2	0,98	180/6	5,14	7,46	38,73	240,24	1,176
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	30	2,4	0,41	12,6	70,5	0
958	Кофейный напиток	150	0,944	0,776	10,816	52,24	0,392	180	1,18	0,97	13,52	65,3	0,49
	ИТОГО ЗАВТРАК		8,56	7,806	27,316	214,54	1,372		7,83	10,246	35,756	280,94	1,666
	2-й завтрак												
	Сок фруктовый	120	0,6	0	13,84	56,4	2,4	150	0,75	0	17,3	70,5	3,0
	Обед												
71 2005г	Овощи солёные (порционная нарезка)	30	0,24	0,03	1,02	4,2	3	40	0,32	0,04	1,36	5,6	4,0
218	Суп с вермишелью	150	0,99	4,74	10,47	63,48	4,40	180	1,18	5,68	12,56	76,17	5,28
646	Плов из говядины	150	7,13	6,09	16,03	141,89	0,71	180	8,56	7,31	19,23	170,26	0,85
868	Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	0	15,63	86,7	0,3	180	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0

	ИТОГО ОБЕД		11,82	11,41	59,09	383,47	8,41		15,2	13,86	73,39	483,53	10,49
	<u>Полдник</u>												
966	Кефир	150	3,4	3,8	5	68	0,09	180	4,2	4,8	6,2	84,8	0,11
1026	Печенье	30	2,25	3,54	22,5	125,1	0	40	3,0	4,72	29,96	166,8	0
	ИТОГО:		5,65	7,34	28,7	209,9	0,11		8,04	10,48	37,4	268,6	0,13
	ИТОГО 3 ДЕНЬ		21,504	27,556	128,946	864,31	12,292		31,8	34,586	163,846	1103,57	15,286
4 день													
	<u>Завтрак</u>												
224	Запеканка с творожно- рисовая с	120/20	5,6	4,38	48,69	259	8,2	150/25	6,46	5,05	56,18	298,8	9,46
943	Чай с сахаром	150/9	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	180/11	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	ИТОГО ЗАВТРАК		5,94	7,62	26,16	245,82	0,3		7,43	9,53	32,48	306,1	0,38
	<u>2-й завтрак</u>												
	Фрукты свежие (яблоко, банан)	50	0,2	0,2	4,31	19,8	6,5	70	0,3	0,3	6,47	9,7	9,75
	<u>Обед</u>												
204	Суп картофельный с перловой крупой	150	1,63	3,12	15,55	94,3	6,45	180	1,956	3,744	18,66	113,16	7,74
694	Пюре картофельное	110	1,74	3,57	12,5	88,47	13,73	130	2,18	4,46	15,63	110,58	17,17
252	Рыба ,запеченная в сметанном соусе	100(50/50)	1,41	5,0	5,97	74,1	0,04	140(70/70)	1,98	9,0	8,22	103,7	0,06
868	Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	0	15,63	86,7	0,3	180	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО ОБЕД		8,48	12,27	66,61	434,97	23,52		11,536	18,074	84,11	564,54	29,33
	<u>Полдник</u>												
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20/5/10	6,6	5,4	8,5	127,7	0,07	30/7/15	9,9	8,01	12,7	191,6	0,11
959	Какао с молоком	150	2,62	2,13	14,88	87,6	0,98	180	3,14	2,56	17,85	105,1	1,3
	ИТОГО ПОЛДНИК		9,22	7,53	23,38	215,3	1,05		13,04	10,57	30,55	296,7	1,41
	ИТОГО 4 ДЕНЬ		23,84	27,62	120,46	915,89	31,37		32,306	38,474	153,61	1177,04	40,87
5 день													
	<u>Завтрак</u>												
390	Каша жидкая молочная, с маслом или сахаром (манная, кукурузная, пшеничная)	150/5	4,29	6,22	32,28	200,2	0,98	180/6	5,148	7,464	38,736	240,24	1,176
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	30	2,4	0,41	12,6	70,5	0
943	Чай с сахаром	150/9	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	180/11	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	ИТОГО ЗАВТРАК		5,97	6,51	49,69	281,9	1,02		7,64	7,904	62,376	352,94	1,226
	<u>2-й завтрак</u>												
	Сок фруктовый	120	0,6	0	13,84	56,4	2,4	150	0,75	0	17,3	70,5	3,0

	Обед												
71 (2005 г)	Овощи солёные (порционная нарезка)	30	0,24	0,03	1,02	4,2	3	40	0,32	0,04	1,36	5,6	4,0
170	Борщ с капустой и картофелем	150	1,26	5,97	7,06	85	6,5	180	1,512	7,164	8,472	102	7,8
688	Макароны отварные	80	2,14	1,71	13,7	80,64	0	100	3,0	2,39	19,19	112,9	0
620	Фрикадельки мясные в соусе	45/50	7,06	8,72	6,27	150,1	0,34	60/70	9,41	11,62	8,36	200,2	0,47
868	Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	0	15,63	86,7	0,3	180	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО ОБЕД		14,16	16,98	59,62	493,84	10,14		19,3	22,044	77,622	652,2	12,63
	Полдник												
	Сок фруктовый	120	0,6	0	13,84	56,4	2,4	150	0,75	0	17,3	70,5	3,0
1026	Печенье	30	2,25	3,54	22,5	125,1	0	40	3,0	4,72	29,96	166,8	0
	ИТОГО ПОЛДНИК		2,85	3,54	36,34	181,5	2,4		3,75	4,72	47,26	237,3	3,0
	ИТОГО ДЕНЬ		27,34	32,71	149,95	1050,0	15,51		36,3	42,648	195,058	1377,44	19,196
6 день													
	Завтрак												
390	Каша жидкая молочная, с маслом или сахаром (манная, кукурузная, пшеничная)	150/5	4,29	6,22	32,28	200,2	0,98	180/6	5,14	7,46	38,73	240,24	1,176
8	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,65	3,6	8,47	81,1	0	30/7	2,47	5,16	12,6	118,2	0
958	Кофейный напиток	150	0,944	0,776	10,816	52,24	0,392	180	1,18	0,97	13,52	65,3	0,49
	ИТОГО ЗАВТРАК		6,084	7,806	27,316	214,54	1,372		7,83	10,246	35,756	280,94	1,666
	2-й завтрак												
	Фрукты свежие (яблоко, банан)	50	0,2	0,2	4,31	19,8	6,5	70	0,3	0,3	6,47	9,7	9,75
	Обед												
71 (2005г)	Овощи солёные (порционная нарезка)	30	0,24	0,03	1,02	4,2	3	40	0,32	0,04	1,36	5,6	4,0
170	Борщ с капустой и картофелем	150	1,26	5,97	7,06	85	6,5	180	1,512	7,164	8,472	102	7,8
608	Шницель говяжий	50	8,34	9,36	8,46	162,5	1,21	70	11,69	12,85	11,84	227,5	1,69
694	Пюре картофельное	80	1,74	3,57	12,5	88,47	13,73	100	2,18	4,46	15,63	110,58	17,17
868	Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	0	15,63	86,7	0,3	180	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО ОБЕД		16,71	18,2	74,6	572,71	57,6		22,846	23,884	94,52	749,67	71,85
	Полдник												
965	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81,0	1,95	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34
1026	Пирожок с повидлом	40/17	2,49	2,15	28,35	142,2	0,09	60/25	3,7	3,24	38,35	211,7	0,13
	ИТОГО ПОЛДНИК		6,84	5,9	35,55	223,2	2,04		8,92	7,74	46,99	308,9	2,47

	ИТОГО 6 ДЕНЬ		38	33,97	167	1170,71	61,362		48,526	42,934	207,61	1493,17	76,247
7 день													
	<u>Завтрак</u>												
390	Каша жидкая молочная, с маслом или сахаром (манная, кукурузная, пшеничная)	150/5	4,29	6,22	32,28	200,2	0,98	180/6	5,14	7,46	38,73	240,24	1,176
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	30	2,4	0,41	12,6	70,5	0
943	Чай с сахаром	150/9	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	180/11	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	ИТОГО ЗАВТРАК		9,52	7,88	49,69	281,9	1,02		7,648	7,904	62,376	352,94	1,226
	<u>2-й завтрак</u>												
	Фрукты свежие (яблоко, банан)	50	0,2	0,2	4,31	19,8	6,5	70	0,3	0,3	6,47	9,7	9,75
	<u>Обед</u>												
170	Борщ с капустой и картофелем	150	1,26	5,97	7,06	85	6,5	180	1,512	7,164	8,472	102	7,8
642 2003г.	Пельмени с маслом	120/3	5,77	2,52	10,44	87,55	0,10	150/4	8,07	3,53	14,6	122,5	0,14
868	Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	0	15,63	86,7	0,3	180	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		13,53	7,9	51,72	372,95	14,01		18,32	10,1	79,24	488,3	17,24
	<u>Полдник</u>												
958	Кофейный напиток	150	0,944	0,776	10,816	52,24	0,392	180	1,18	0,97	13,52	65,3	0,49
8	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,65	3,6	8,47	81,1	0	30/7	2,47	5,16	12,6	118,2	0
	ИТОГО ПОЛДНИК		5,65	7,34	26,8	217,9	1,95		8,58	12,7	37,76	301,8	2,34
	ИТОГО 7 день		28,69	21,94	124,79	870,15	16,08		39,008	28,574	172,166	1137,94	19,876
8 день													
	<u>Завтрак</u>												
390	Суп молочный, с крупой (манная, кукурузная, рисовая, пшеничная)	150/5	4,29	6,22	32,28	200,2	0,98	180/6	5,148	7,464	38,736	240,24	1,176
8	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,65	3,6	8,47	81,1	0	30/7	2,47	5,16	12,6	118,2	0
958	Кофейный напиток	150	0,944	0,776	10,816	52,24	0,392	180	1,18	0,97	13,52	65,3	0,49
	ИТОГО ЗАВТРАК		5,97	6,51	49,69	281,9	1,02		7,648	7,904	62,376	352,94	1,226
	<u>2-й завтрак</u>												
	Фрукты свежие (яблоко, банан)	50	0,2	0,2	4,31	19,8	6,5	70	0,3	0,3	6,47	9,7	9,75
	<u>Обед</u>												
71 (2005г)	Овощи солёные (порционная нарезка)	30	0,24	0,03	1,02	4,2	3	40	0,32	0,04	1,36	5,6	4,0
187	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,19	3,1	5,89	55,4	30,69	180	1,428	3,72	7,068	66,48	36,828
626	Запеканка картофельная с	50/90	11,62	10,74	28,6	256,4	22,78	70/100	14,53	13,43	35,76	320,5	28,48

2003г	печенью												
868	Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	0	15,63	86,7	0,3	180	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		20,89	17,52	66,26	529,07	33,68		26,136	21,414	82,61	661,84	41,47
	Полдник												
965	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81,0	1,95	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34
424 2005	Булочка домашняя	40	2,26	5,47	19,6	136,9	0	60	3,36	8,2	29,12	204,6	0
	ИТОГО:		2,31	5,48	30,85	181,9	0,022		3,42	8,21	42,62	258,6	0,027
	ИТОГО 8 ДЕНЬ		29,17	29,51	143,8	992,87	34,722		37,204	37,528	187,606	1014,807	42,723
9 день													
	Завтрак												
1015	Вареники с картофелем (полуфабрикат) отварные с маслом или сметаной	120/5	5,04	10,4	55,56	260,02	9,66	150/5	6,29	13,3	69,42	324,84	12,01
943	Чай с сахаром	150/9	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	180/11	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	ИТОГО ЗАВТРАК		5,12	10,6	64,27	346,6	1,47		9,168	13,904	67,556	439,04	1,826
	2-й завтрак												
	Напиток из груши дички	120	2,88	0	25,42	116,0	1,01	150	3,45	0	30,3	139,2	1,2
	Обед												
187	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,19	3,1	5,89	55,4	30,69	180	1,428	3,72	7,068	66,48	36,828
179	Каша гречневая - гарнир	80	6,08	6,56	27,4	192,5	-	100	7,19	7,75	32,38	227,5	-
608	Котлета (из мяса говядины)	50	8,34	9,36	8,46	162,5	1,21	70	11,69	12,85	11,84	227,5	1,69
759	Соус красный основной	30	0,21	1,21	2,40	21,96	0	50	0,36	2,02	4,0	36,6	1,6
868	Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	0	15,63	86,7	0,3	180	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО ОБЕД		15,896	16,254	61,432	476,02	41,02		22,468	22,35	85,198	661,08	53,918
	Полдник												
1032	Ватрушка с творогом	40	1,66	1,43	18,9	94,8	0,06	60	2,49	2,15	28,35	142,2	0,09
959	Какао с молоком	150	2,62	2,13	14,88	87,6	0,98	180	3,14	2,56	17,85	105,1	1,3
	ИТОГО ПОЛДНИК		4,28	3,56	33,78	182,4	1,04		5,63	4,71	46,2	247,3	1,39
	ИТОГО 9 ДЕНЬ		27,496	30,804	153,792	1024,8	50,03		37,566	41,264	205,424	1357,12	66,884
10 ДЕНЬ													
	Завтрак												
210	Омлет натуральный	80/4	12,08	21,5	2,28	251,0	0,22	100/5	13,9	24,8	2,63	289,6	0,25
73	Икра кабачковая	30	1,09	2,87	5,81	53,52	1,87	40	1,36	3,59	7,27	66,9	2,33
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	30	2,4	0,41	12,6	70,5	0

958	Кофейный напиток	150	0,944	0,776	10,816	52,24	0,392	180	1,18	0,97	13,52	65,3	0,49
	ИТОГО ЗАВТРАК		5,22	7,05	25,51	197	1,02		6,75	9,306	33,276	257,84	1,226
	<u>2-й завтрак</u>												
	Сок фруктовый	120	0,6	0	13,84	56,4	2,4	150	0,75	0	17,3	70,5	3,0
	<u>Обед</u>												
206	Суп картофельный с бобовыми	150	1,63	3,12	15,55	94,3	6,45	180	1,956	3,744	18,66	113,16	7,74
486	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	60/60	11,57	9,51	47,6	0,71	5,57	80/80	15,43	12,68	63,15	0,95	7,42
692	Картофель отварной	70	1,41	2,58	9,91	70,8	10,5	80	1,61	2,95	11,33	80,91	12
	Кисель из сока	150	0,23	-	29,55	120	1,8	180	0,27	-	35,46	144	2,16
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО ОБЕД		18,32	15,79	101,69	308,01	28,52		24,396	20,244	131,98	389,02	34,76
	<u>Полдник</u>												
966	Кефир	150	3,4	3,8	5	68	0,09	180	4,2	4,8	6,2	84,8	0,11
1026	Печенье	30	2,25	3,54	22,5	125,1	0	40	3,0	4,72	29,96	166,8	0
	ИТОГО:		3	8,34	28,7	209,9	0,11		8,04	10,48	37,4	268,6	0,13
	ИТОГО 10 ДЕНЬ		27,14	31,18	169,74	771,31	32,05		39,936	40,03	219,956	985,96	39,116
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		281,78	307,4	1393,106	9566,1	333,858	0	384,526	399,208	1814,212	12140,537	422,837
	ИТГО В ДЕНЬ		28,178	30,74	139,9106	956,61	33,3858	0	38,4526	39,9208	181,4212	1214,0537	42,2837

Составлено на основании: сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для общественного питания (авторы: А.И. Здобный, В.А. Циганенко, М.И. Пересечный 2003г.); сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей 2005г, 2011г. (авторы: М.П. Могильный, В.П. Тутельян); справочника «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева.

2 день													
	Завтрак												
226	Лапшевник с творогом и молоком сгущенным (сметаной)	110/20	11,18	10,8	25,3	244,0	0,21	130/20	12,9	12,5	29,2	281,6	0,25
411	Чай с сахаром	150/9	0,05	0,01	11,2	45	0,02	180/11	0,06	0,01	13,5	54	0,02
	ИТОГО ЗАВТРАК		6,084	7,806	27,316	214,54	1,372		7,83	10,246	35,756	280,94	1,666
	2-й завтрак												
	Напиток из груши дички	120	0,6	0	13,84	56,4	2,4	150	0,75	0	17,3	70,5	3,0
	Обед												
71 (2005г)	Овощи солёные (порционная нарезка)	30	0,24	0,03	1,02	4,2	3	40	0,32	0,04	1,36	5,6	4,0
202	Суп из овощей	150	1,5	4,8	7,9	78	9,9	180	1,8	5,7	9,5	93,6	11,9
642 2003г.	Рагу из птицы	50/100	15,64	13,61	15,10	240,31	14,80	70/120	18,7 2	16,29	18,08	287,70	17,72
868	Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	0	15,63	86,7	0,3	180	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО ОБЕД		14,506	17,374	54,702	449,02	57,29		19,88	22,15	72,348	588,48	72,323
	Полдник												
959	Какао с молоком	150	2,62	2,13	14,88	87,6	0,98	180	3,14	2,56	17,85	105,1	1,3
8	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,65	3,6	8,47	81,1	0	30/7	2,47	5,16	12,6	118,2	0
	ИТОГО ПОЛДНИК		5,65	7,34	26,8	217,9	1,95		8,58	12,7	37,76	301,8	2,34
	ИТОГО 2 ДЕНЬ		27,2	34,4	108,818	881,46	60,612		36,288	45,096	145,864	1171,22	76,329
3 день													
	Завтрак												
390	Каша жидкая молочная, с маслом или сахаром (манная, кукурузная, пшеничная)	150/5	4,29	6,22	32,28	200,2	0,98	180/6	5,14	7,46	38,73	240,24	1,176
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	30	2,4	0,41	12,6	70,5	0
958	Кофейный напиток	150	0,944	0,776	10,816	52,24	0,392	180	1,18	0,97	13,52	65,3	0,49
	ИТОГО ЗАВТРАК		8,56	7,806	27,316	214,54	1,372		7,83	10,246	35,756	280,94	1,666
	2-й завтрак												
	Сок фруктовый	120	0,6	0	13,84	56,4	2,4	150	0,75	0	17,3	70,5	3,0
	Обед												
71 2005г	Овощи солёные (порционная нарезка)	30	0,24	0,03	1,02	4,2	3	40	0,32	0,04	1,36	5,6	4,0
218	Суп с вермишелью	150	0,99	4,74	10,47	63,48	4,40	180	1,18	5,68	12,56	76,17	5,28
646	Плов из говядины	150	7,13	6,09	16,03	141,89	0,71	180	8,56	7,31	19,23	170,26	0,85
868	Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	0	15,63	86,7	0,3	180	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0

	ИТОГО ОБЕД		11,82	11,41	59,09	383,47	8,41		15,2	13,86	73,39	483,53	10,49
	<u>Полдник</u>												
966	Кефир	150	3,4	3,8	5	68	0,09	180	4,2	4,8	6,2	84,8	0,11
1026	Печенье	30	2,25	3,54	22,5	125,1	0	40	3,0	4,72	29,96	166,8	0
	ИТОГО:		5,65	7,34	28,7	209,9	0,11		8,04	10,48	37,4	268,6	0,13
	ИТОГО 3 ДЕНЬ		21,504	27,556	128,946	864,31	12,292		31,8	34,586	163,846	1103,57	15,286
4 день													
	<u>Завтрак</u>												
224	Запеканка с творожно- рисовая с	120/20	5,6	4,38	48,69	259	8,2	150/25	6,46	5,05	56,18	298,8	9,46
943	Чай с сахаром	150/9	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	180/11	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	ИТОГО ЗАВТРАК		5,94	7,62	26,16	245,82	0,3		7,43	9,53	32,48	306,1	0,38
	<u>2-й завтрак</u>												
	Фрукты свежие (яблоко, банан)	50	0,2	0,2	4,31	19,8	6,5	70	0,3	0,3	6,47	9,7	9,75
	<u>Обед</u>												
204	Суп картофельный с перловой крупой	150	1,63	3,12	15,55	94,3	6,45	180	1,956	3,744	18,66	113,16	7,74
694	Пюре картофельное	110	1,74	3,57	12,5	88,47	13,73	130	2,18	4,46	15,63	110,58	17,17
252	Рыба ,запеченная в сметанном соусе	100(50/50)	1,41	5,0	5,97	74,1	0,04	140(70/70)	1,98	9,0	8,22	103,7	0,06
868	Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	0	15,63	86,7	0,3	180	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО ОБЕД		8,48	12,27	66,61	434,97	23,52		11,536	18,074	84,11	564,54	29,33
	<u>Полдник</u>												
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	20/5/10	6,6	5,4	8,5	127,7	0,07	30/7/15	9,9	8,01	12,7	191,6	0,11
959	Какао с молоком	150	2,62	2,13	14,88	87,6	0,98	180	3,14	2,56	17,85	105,1	1,3
	ИТОГО ПОЛДНИК		9,22	7,53	23,38	215,3	1,05		13,04	10,57	30,55	296,7	1,41
	ИТОГО 4 ДЕНЬ		23,84	27,62	120,46	915,89	31,37		32,306	38,474	153,61	1177,04	40,87
5 день													
	<u>Завтрак</u>												
390	Каша жидкая молочная, с маслом или сахаром (манная, кукурузная, пшеничная)	150/5	4,29	6,22	32,28	200,2	0,98	180/6	5,148	7,464	38,736	240,24	1,176
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	30	2,4	0,41	12,6	70,5	0
943	Чай с сахаром	150/9	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	180/11	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	ИТОГО ЗАВТРАК		5,97	6,51	49,69	281,9	1,02		7,64	7,904	62,376	352,94	1,226
	<u>2-й завтрак</u>												
	Сок фруктовый	120	0,6	0	13,84	56,4	2,4	150	0,75	0	17,3	70,5	3,0

	Обед												
71 (2005 г)	Овощи солёные (порционная нарезка)	30	0,24	0,03	1,02	4,2	3	40	0,32	0,04	1,36	5,6	4,0
170	Борщ с капустой и картофелем	150	1,26	5,97	7,06	85	6,5	180	1,512	7,164	8,472	102	7,8
688	Макароны отварные	80	2,14	1,71	13,7	80,64	0	100	3,0	2,39	19,19	112,9	0
620	Фрикадельки мясные в соусе	45/50	7,06	8,72	6,27	150,1	0,34	60/70	9,41	11,62	8,36	200,2	0,47
868	Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	0	15,63	86,7	0,3	180	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО ОБЕД		14,16	16,98	59,62	493,84	10,14		19,3	22,044	77,622	652,2	12,63
	Полдник												
	Сок фруктовый	120	0,6	0	13,84	56,4	2,4	150	0,75	0	17,3	70,5	3,0
1026	Печенье	30	2,25	3,54	22,5	125,1	0	40	3,0	4,72	29,96	166,8	0
	ИТОГО ПОЛДНИК		2,85	3,54	36,34	181,5	2,4		3,75	4,72	47,26	237,3	3,0
	ИТОГО ДЕНЬ		27,34	32,71	149,95	1050,0	15,51		36,3	42,648	195,058	1377,44	19,196
6 день													
	Завтрак												
390	Каша жидкая молочная, с маслом или сахаром (манная, кукурузная, пшеничная)	150/5	4,29	6,22	32,28	200,2	0,98	180/6	5,14	7,46	38,73	240,24	1,176
8	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,65	3,6	8,47	81,1	0	30/7	2,47	5,16	12,6	118,2	0
958	Кофейный напиток	150	0,944	0,776	10,816	52,24	0,392	180	1,18	0,97	13,52	65,3	0,49
	ИТОГО ЗАВТРАК		6,084	7,806	27,316	214,54	1,372		7,83	10,246	35,756	280,94	1,666
	2-й завтрак												
	Фрукты свежие (яблоко, банан)	50	0,2	0,2	4,31	19,8	6,5	70	0,3	0,3	6,47	9,7	9,75
	Обед												
71 (2005г)	Овощи солёные (порционная нарезка)	30	0,24	0,03	1,02	4,2	3	40	0,32	0,04	1,36	5,6	4,0
170	Борщ с капустой и картофелем	150	1,26	5,97	7,06	85	6,5	180	1,512	7,164	8,472	102	7,8
608	Шницель говяжий	50	8,34	9,36	8,46	162,5	1,21	70	11,69	12,85	11,84	227,5	1,69
694	Пюре картофельное	80	1,74	3,57	12,5	88,47	13,73	100	2,18	4,46	15,63	110,58	17,17
868	Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	0	15,63	86,7	0,3	180	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО ОБЕД		16,71	18,2	74,6	572,71	57,6		22,846	23,884	94,52	749,67	71,85
	Полдник												
965	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81,0	1,95	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34
1026	Пирожок с повидлом	40/17	2,49	2,15	28,35	142,2	0,09	60/25	3,7	3,24	38,35	211,7	0,13
	ИТОГО ПОЛДНИК		6,84	5,9	35,55	223,2	2,04		8,92	7,74	46,99	308,9	2,47

	ИТОГО 6 ДЕНЬ		38	33,97	167	1170,71	61,362		48,526	42,934	207,61	1493,17	76,247
7 день													
	<u>Завтрак</u>												
390	Каша жидкая молочная, с маслом или сахаром (манная, кукурузная, пшеничная)	150/5	4,29	6,22	32,28	200,2	0,98	180/6	5,14	7,46	38,73	240,24	1,176
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	30	2,4	0,41	12,6	70,5	0
943	Чай с сахаром	150/9	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	180/11	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	ИТОГО ЗАВТРАК		9,52	7,88	49,69	281,9	1,02		7,648	7,904	62,376	352,94	1,226
	<u>2-й завтрак</u>												
	Фрукты свежие (яблоко, банан)	50	0,2	0,2	4,31	19,8	6,5	70	0,3	0,3	6,47	9,7	9,75
	<u>Обед</u>												
170	Борщ с капустой и картофелем	150	1,26	5,97	7,06	85	6,5	180	1,512	7,164	8,472	102	7,8
642 2003г.	Пельмени с маслом	120/3	5,77	2,52	10,44	87,55	0,10	150/4	8,07	3,53	14,6	122,5	0,14
868	Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	0	15,63	86,7	0,3	180	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		13,53	7,9	51,72	372,95	14,01		18,32	10,1	79,24	488,3	17,24
	<u>Полдник</u>												
958	Кофейный напиток	150	0,944	0,776	10,816	52,24	0,392	180	1,18	0,97	13,52	65,3	0,49
8	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,65	3,6	8,47	81,1	0	30/7	2,47	5,16	12,6	118,2	0
	ИТОГО ПОЛДНИК		5,65	7,34	26,8	217,9	1,95		8,58	12,7	37,76	301,8	2,34
	ИТОГО 7 день		28,69	21,94	124,79	870,15	16,08		39,008	28,574	172,166	1137,94	19,876
8 день													
	<u>Завтрак</u>												
390	Суп молочный, с крупой (манная, кукурузная, рисовая, пшеничная)	150/5	4,29	6,22	32,28	200,2	0,98	180/6	5,148	7,464	38,736	240,24	1,176
8	Хлеб пшеничный с маслом	20/5	1,65	3,6	8,47	81,1	0	30/7	2,47	5,16	12,6	118,2	0
958	Кофейный напиток	150	0,944	0,776	10,816	52,24	0,392	180	1,18	0,97	13,52	65,3	0,49
	ИТОГО ЗАВТРАК		5,97	6,51	49,69	281,9	1,02		7,648	7,904	62,376	352,94	1,226
	<u>2-й завтрак</u>												
	Фрукты свежие (яблоко, банан)	50	0,2	0,2	4,31	19,8	6,5	70	0,3	0,3	6,47	9,7	9,75
	<u>Обед</u>												
71 (2005г)	Овощи солёные (порционная нарезка)	30	0,24	0,03	1,02	4,2	3	40	0,32	0,04	1,36	5,6	4,0
187	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,19	3,1	5,89	55,4	30,69	180	1,428	3,72	7,068	66,48	36,828
626	Запеканка картофельная с	50/90	11,62	10,74	28,6	256,4	22,78	70/100	14,53	13,43	35,76	320,5	28,48

2003г	печенью												
868	Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	0	15,63	86,7	0,3	180	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО:		20,89	17,52	66,26	529,07	33,68		26,136	21,414	82,61	661,84	41,47
	Полдник												
965	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81,0	1,95	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34
424 2005	Булочка домашняя	40	2,26	5,47	19,6	136,9	0	60	3,36	8,2	29,12	204,6	0
	ИТОГО:		2,31	5,48	30,85	181,9	0,022		3,42	8,21	42,62	258,6	0,027
	ИТОГО 8 ДЕНЬ		29,17	29,51	143,8	992,87	34,722		37,204	37,528	187,606	1014,807	42,723
9 день													
	Завтрак												
1015	Вареники с картофелем (полуфабрикат) отварные с маслом или сметаной	120/5	5,04	10,4	55,56	260,02	9,66	150/5	6,29	13,3	69,42	324,84	12,01
943	Чай с сахаром	150/9	0,08	0,02	9,01	34,7	0,04	180/11	0,1	0,03	11,04	42,2	0,05
	ИТОГО ЗАВТРАК		5,12	10,6	64,27	346,6	1,47		9,168	13,904	67,556	439,04	1,826
	2-й завтрак												
	Напиток из груши дички	120	2,88	0	25,42	116,0	1,01	150	3,45	0	30,3	139,2	1,2
	Обед												
187	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,19	3,1	5,89	55,4	30,69	180	1,428	3,72	7,068	66,48	36,828
179	Каша гречневая - гарнир	80	6,08	6,56	27,4	192,5	-	100	7,19	7,75	32,38	227,5	-
608	Котлета (из мяса говядины)	50	8,34	9,36	8,46	162,5	1,21	70	11,69	12,85	11,84	227,5	1,69
759	Соус красный основной	30	0,21	1,21	2,40	21,96	0	50	0,36	2,02	4,0	36,6	1,6
868	Компот из смеси сухофруктов	150	0,32	0	15,63	86,7	0,3	180	0,42	0	16,76	104,1	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО ОБЕД		15,896	16,254	61,432	476,02	41,02		22,468	22,35	85,198	661,08	53,918
	Полдник												
1032	Ватрушка с творогом	40	1,66	1,43	18,9	94,8	0,06	60	2,49	2,15	28,35	142,2	0,09
959	Какао с молоком	150	2,62	2,13	14,88	87,6	0,98	180	3,14	2,56	17,85	105,1	1,3
	ИТОГО ПОЛДНИК		4,28	3,56	33,78	182,4	1,04		5,63	4,71	46,2	247,3	1,39
	ИТОГО 9 ДЕНЬ		27,496	30,804	153,792	1024,8	50,03		37,566	41,264	205,424	1357,12	66,884
10 ДЕНЬ													
	Завтрак												
210	Омлет натуральный	80/4	12,08	21,5	2,28	251,0	0,22	100/5	13,9	24,8	2,63	289,6	0,25
73	Икра кабачковая	30	1,09	2,87	5,81	53,52	1,87	40	1,36	3,59	7,27	66,9	2,33
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	30	2,4	0,41	12,6	70,5	0

958	Кофейный напиток	150	0,944	0,776	10,816	52,24	0,392	180	1,18	0,97	13,52	65,3	0,49
	ИТОГО ЗАВТРАК		5,22	7,05	25,51	197	1,02		6,75	9,306	33,276	257,84	1,226
	<u>2-й завтрак</u>												
	Сок фруктовый	120	0,6	0	13,84	56,4	2,4	150	0,75	0	17,3	70,5	3,0
	<u>Обед</u>												
206	Суп картофельный с бобовыми	150	1,63	3,12	15,55	94,3	6,45	180	1,956	3,744	18,66	113,16	7,74
486	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	60/60	11,57	9,51	47,6	0,71	5,57	80/80	15,43	12,68	63,15	0,95	7,42
692	Картофель отварной	70	1,41	2,58	9,91	70,8	10,5	80	1,61	2,95	11,33	80,91	12
	Кисель из сока	150	0,23	-	29,55	120	1,8	180	0,27	-	35,46	144	2,16
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0	20	1,6	0,27	8,4	47,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0	40	3,08	0,56	15,08	80,4	0
	ИТОГО ОБЕД		18,32	15,79	101,69	308,01	28,52		24,396	20,244	131,98	389,02	34,76
	<u>Полдник</u>												
966	Кефир	150	3,4	3,8	5	68	0,09	180	4,2	4,8	6,2	84,8	0,11
1026	Печенье	30	2,25	3,54	22,5	125,1	0	40	3,0	4,72	29,96	166,8	0
	ИТОГО:		3	8,34	28,7	209,9	0,11		8,04	10,48	37,4	268,6	0,13
	ИТОГО 10 ДЕНЬ		27,14	31,18	169,74	771,31	32,05		39,936	40,03	219,956	985,96	39,116
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		281,78	307,4	1393,106	9566,1	333,858	0	384,526	399,208	1814,212	12140,537	422,837
	ИТГО В ДЕНЬ		28,178	30,74	139,9106	956,61	33,3858	0	38,4526	39,9208	181,4212	1214,0537	42,2837

Составлено на основании: сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для общественного питания (авторы: А.И. Здобный, В.А. Циганенко, М.И. Пересечный 2003г.); сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей 2005г, 2011г. (авторы: М.П. Могильный, В.П. Тутельян); справочника «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева.