

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий Детским садом \_ №8

\_\_\_\_\_ Емелина М.Г.

**Примерное 10-ти дневное меню дошкольных образовательных учреждений для детей до 3-х лет  
с усиленным полдником при 12-ти часовом пребывании**

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ. ценность(ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Первый</b>	<b>день</b>							
	Завтрак							
	Кашка "Нежная" пшеничная	150	5,25	5,36	28,50	192,00	0,9	127
	Печенье, сыр масло	14\5\5	2,4	7,61	9,28	118,30	0,13	27
	Чай с молоком	150	2,4	3,6	10,1	32,60	0,86	196
	<b>Итого:</b>		<b>10,05</b>	<b>16,57</b>	<b>47,88</b>	<b>342,9</b>	<b>1,89</b>	
	Сок	150	1,05	0	18,3	81	0,03	
	Булочка с корицей	50	3,61	5,7	28,8	201	0,1	183
	<b>Итого:</b>		<b>4,66</b>	<b>5,7</b>	<b>47,1</b>	<b>282</b>	<b>0,13</b>	
	Обед							
	Щи со смет., тушенк.	150\5\15	1,71	3,12	8,96	72,30	21,4	29
	Печень по-строгановски	40\30	10,66	9,16	1,71	133,20	18,4	100
	Пюре картофельное	130	3,08	4,42	19,7	132,20	73,1	104
	Огурец порц.	30	0	0	1,86	9,60	0	
	Напиток из сухофруктов	150	0,39	0	18,2	71,90	0,2	158
	Хлеб витаминизированный	50	3,85	0,45	25,00	123,10	0,00	
	<b>Итого:</b>		<b>19,69</b>	<b>17,15</b>	<b>75,43</b>	<b>542,3</b>	<b>113,1</b>	
	Усиленный полдник							
	Салат морковный с яблоком	30	0,35	1,98	3,85	35,60	6,12	7
	Пудинг творожный	110	15,5	11	24	159,00	0,7	136
	Соус молочный	30	1,04	2,29	2,67	35,31	0,3	149

Кефир		150	4,2	3,75	7,05	79,50	1,5	199
Хлеб	витаминизированный	40	1,89	0,15	9	44,40	0	
	<b>Итого:</b>		<b>22,98</b>	<b>19,17</b>	<b>46,57</b>	<b>353,81</b>	<b>8,62</b>	
<b>Итого за первый день</b>			<b>57,38</b>	<b>58,59</b>	<b>216,98</b>	<b>1521,01</b>	<b>123,74</b>	
<b>Второй день</b>								
Завтрак								
Салат "Нежный"		30	0,34	1,98	1,97	30,60	6,38	21
Кашка пшеничная		150	5,25	5,36	28,2	192	0,9	127
Батон с маслом		30\5	2,33	3,89	15,24	109,5	0	27
Яйцо отварное		20	2,54	2,3	0,14	31,4	0	146
Какао		150	3,99	4	18,1	120,6	1,2	198
	<b>Итого:</b>		<b>14,45</b>	<b>17,53</b>	<b>63,65</b>	<b>484,1</b>	<b>8,48</b>	
Сок		150	1,05	0	18,3	81	0,03	
Кекс	"Рыжик"	40	1,26	5,32	28,6	170,4	0,013	200
	<b>Итого:</b>		<b>2,31</b>	<b>5,32</b>	<b>46,9</b>	<b>251,4</b>	<b>0,043</b>	
Обед								
Рассольник со сметаной , мясом		150\5\15	3,43	3,47	11,75	92,9	14,85	34
Бигус с мясом		160	15,5	5,68	10,3	158,1	62,4	73
Напиток из шиповника		150	0,52	0	24,2	92,9	150	162
Хлеб	витаминизированный	50	3,85	0,45	25,00	123,10	0,00	
	<b>Итого:</b>		<b>23,3</b>	<b>9,6</b>	<b>71,25</b>	<b>467</b>	<b>227,25</b>	
Усиленный полдник								
Фрукт		100	0,6	0	8,6	35,2	20	
Суфле из горбуши		80	14,1	7,71	4	142,3	0,12	61
Икра морковная		100	2,19	6,27	10,5	109,6	34,3	10
Кисель плод\ягодный		150	0,02	0	24,4	94,6	0	167
Хлеб	витаминизированный	40	3	0,36	20	98	0	
	<b>Итого:</b>		<b>19,91</b>	<b>14,34</b>	<b>67,5</b>	<b>479,7</b>	<b>54,42</b>	
<b>Итого за второй день</b>			<b>59,97</b>	<b>46,79</b>	<b>249,3</b>	<b>1682,2</b>	<b>290,193</b>	
<b>Третий день</b>								
Завтрак								
Макароны зап. С яйцом		130	6,83	5,53	23,2	172	0,28	123
Икра кабачковая		40	0,48	1,68	3,36	31,68	2,4	121
Батон с сыром,		30\11	5,85	3,3	17,3	127,7	0,29	27
Кофейный напиток		150	3,28	3,63	17,3	111,10	1,12	197
	<b>Итого:</b>		<b>16,44</b>	<b>14,14</b>	<b>61,16</b>	<b>442,48</b>	<b>4,09</b>	
Сок		150	1,05	0	18,3	81	0,03	
Печенье		7	0,51	1,33	4,65	32,6	0	
	<b>Итого:</b>		<b>1,56</b>	<b>1,33</b>	<b>22,95</b>	<b>113,6</b>	<b>0,03</b>	
Обед								
Уха из горбуши		150	4,6	4,48	6,4	13,3	16,9	37

Котлета из говядины		50	9,71	3,4	5,25	91,80	0	87
Рагу овощное		130	2,53	3,66	15,7	108,10	29,4	115
Компот из изюма	изюма	150	0,4	0	18,5	71,80	0,22	159
Хлеб	витаминизированный	50	3,83	0,42	24,90	122,80	0,00	
	<b>Итого:</b>		<b>21,07</b>	<b>11,96</b>	<b>70,75</b>	<b>407,8</b>	<b>46,52</b>	
Усиленный полдник								
Салат из свеклы с курагой	курагой	30	0,44	2,4	2,44	33,66	8,1	4
Палочки творожные со сгущенкой		75\20	9,18	9,52	13,76	150,68	0,22	140
Йогурт		150	4,21	3,75	7,06	79,69	15	199
Фрукт		200	1,2	0	17,2	76	40	
Хлеб	витаминизированный	30	2,31	0,27	15	74	0	
	<b>Итого:</b>		<b>17,34</b>	<b>15,94</b>	<b>55,46</b>	<b>414,03</b>	<b>63,32</b>	
<b>Итого за третий день</b>			<b>56,41</b>	<b>43,37</b>	<b>210,32</b>	<b>1377,91</b>	<b>113,96</b>	
<b>Четвертый день</b>								
Завтрак								
Каша манная		30\7	2,33	5,01	15,24	129,3	0	130
Морковь отварная		30	0,39	0	2,16	9,90	1,5	203
Батон иодир. с маслом		30\7	2,33	5,01	15,24	129,3	0	27
Чай с молоком		150	2,41	3,6	10,09	32,6	0,86	196
	<b>Итого:</b>		<b>7,46</b>	<b>13,62</b>	<b>42,73</b>	<b>301,1</b>	<b>2,36</b>	
Бифилайф		170	4,76	4,25	7,9	90,1	1,7	199
	<b>Итого:</b>							
Обед								
Суп гороховый с мясом		150\15	0,71	3,42	14,2	92,40	25,3	45
"Витаминные колбаски" из курицы		50	7,5	8,92	2,58	122,9	0,35	93
Капуста тушеная		130	2,24	4,34	9,06	86,6	32,9	105
Компот из кураги		150	0,39	0	18,2	71,8	0,22	159
Хлеб	витаминизированный	50	3,85	0,45	25,00	123,10	0,00	
	<b>Итого:</b>		<b>14,69</b>	<b>17,13</b>	<b>69,04</b>	<b>496,8</b>	<b>58,77</b>	
Усиленный полдник								
Салат картоф. с яйцом		30	1,18	3,75	3,15	51,30	4,77	23
Рыба в омлете		128	24,2	14,8	1,64	250,00	0,3	59
Пюре розовое		100	1,61	1,69	10,90	67,30	14,80	108
Хлеб	витаминизированный	30						
Чай с сахаром		150	0,00	0,00	11,22	42,60	0,00	161
Фрукт		200	1,2	0	17,2	76	40	
	<b>Итого:</b>		<b>28,19</b>	<b>20,24</b>	<b>44,11</b>	<b>487,20</b>	<b>59,87</b>	
<b>Итого за четвертый день</b>			<b>55,10</b>	<b>55,24</b>	<b>163,78</b>	<b>1375,20</b>	<b>122,70</b>	
<b>Пятый день</b>								
Завтрак								
Каша молочная	гречневая	150	5,70	5,36	28,50	192,00	0,90	127
Батон йодир.		40	3	0,36	20	98	0	
Сыр,масло слив.		5\5	1,38	4,95	0,03	53,10	0,13	27

Какао		150	3,99	4	18,1	120,6	1,2	198
	<b>Итого:</b>		<b>14,07</b>	<b>14,67</b>	<b>66,63</b>	<b>463,70</b>	<b>2,23</b>	
Кефир		150	4,21	3,75	7,06	79,69	15	199
	<b>Итого:</b>							
	Обед							
Суп овощной со смет.		150\10	4,07	2,30	7,20	54,90	13,95	36
Биточки куринные		60	11,90	10,60	6,35	161,00	0,01	97
Икра свекольная		50	0,43	3,16	5,30	55,10	17,30	10
Картофельное пюре		80	1,90	2,72	12,11	81,40	45,00	104
Напиток из сока		150	0,27	0,00	13,70	54,00	9,10	166
Хлеб	витаминизированный	60	4,6	0,54	30	148	0	
	<b>Итого:</b>		<b>23,17</b>	<b>19,32</b>	<b>74,66</b>	<b>554,40</b>	<b>85,36</b>	
Усиленный полдник:								
Салат "Витаминный"		35	0,45	2,10	2,22	30,10	7,80	15
Картофель в яйце		90	4,15	6,10	23,30	130,00	1,80	116
Расстегай с горбушей		70	9,31	6,08	23,90	255,80	1,51	185
Чай с лимоном	оном	150	0,00	0,00	11,20	42,63	0,01	161
	<b>Итого:</b>		<b>13,91</b>	<b>14,28</b>	<b>60,62</b>	<b>458,53</b>	<b>11,12</b>	
<b>Итого за пятый день</b>			<b>55,36</b>	<b>52,02</b>	<b>208,97</b>	<b>1556,32</b>	<b>113,71</b>	
	<b>Шестой день</b>							
	Завтрак							
Лапша отварная с овощами		150	5,15	7,18	33,95	224,30	7,00	125
Печенье		12	0,86	2,28	7,93	56,00	0,00	
Сыр порц.		7	1,88	1,90	40,00	25,19	0,00	27
Кофейный напиток		150\6	3,28	3,63	17,3	111,10	1,12	197
	<b>Итого:</b>		<b>11,17</b>	<b>14,99</b>	<b>99,18</b>	<b>416,59</b>	<b>8,12</b>	
Сок		100	0,7	0	12,2	54	14	
	<b>Итого:</b>							
	Обед							
Салат "Березка"		30,00	1,35	4,10	1,72	25,30	2,82	19
Борщ со смет.		150\4	1,33	2,30	9,98	59,20	17,10	32
Суфле из печени		70	11,4	5,33	3,30	108,70	0,24	102
Картоф.пюре		130	3,08	4,42	19,7	132,20	73,1	104
Соус сметанный		30	0,54	3,50	1,70	53,30	0,04	151
Напиток из сухофруктов		150	0,39	0	18,2	71,90	0,2	158
Хлеб	витаминизированный	60	4,6	0,54	30	148	0	
	<b>Итого:</b>		<b>22,69</b>	<b>20,19</b>	<b>84,60</b>	<b>598,60</b>	<b>93,50</b>	
Усиленный полдник:								
Поджарка рыбная		65	12,48	9,10	3,54	148,00	0,05	202
Капуста тушеная		100	1,72	3,34	6,90	66,70	25,33	105
Чай с молоком		150	2,4	3,6	10,1	32,60	0,86	196
Фрукт		103	0,90	0,00	12,90	57,00	0,00	
Хлеб	витаминизированный	30	2,31	0,27	15	74	0	

	<b>Итого:</b>		<b>19,81</b>	<b>16,31</b>	<b>48,44</b>	<b>378,30</b>	<b>26,24</b>	
<b>Итого за шестой день</b>			<b>54,37</b>	<b>51,49</b>	<b>244,42</b>	<b>1447,49</b>	<b>141,86</b>	
<b>Седьмой день</b>								
Завтрак								
Кашка рисовая		150	5,58	5,80	23,80	171,00	1,31	131
Батон с каротином маслом		30\7	2,33	5,01	15,24	129,3	0	27
Яйцо отварное		10	1,27	1,15	0,07	15,7	0	146
Какао		150	3,99	4	18,1	120,6	1,2	198
<b>Итого:</b>			<b>13,17</b>	<b>15,96</b>	<b>57,21</b>	<b>436,60</b>	<b>2,51</b>	
Сок		100	0,7	0	12,2	54	14	
Пряник		13	0,9	2,4	8,6	60,58	0	
<b>Итого</b>			<b>1,6</b>	<b>2,4</b>	<b>20,8</b>	<b>114,58</b>	<b>14</b>	
Обед								
Суп-пюре из моркови с м., мясом		150\15	4,09	3,40	10,56	80,69	13,01	46
Гуляш из говядины		40\40	13,34	4,04	3,60	120,00	2,10	70
Картофель тушеный		130	1,70	5,13	14,80	106,30	18,00	114
Компот из изюма		150	0,39	0	18,2	72,00	0,2	159
Хлеб витаминизированный		40	3	0,36	20	98	0	
<b>Итого:</b>			<b>22,52</b>	<b>12,93</b>	<b>67,16</b>	<b>476,99</b>	<b>33,31</b>	
Усиленный полдник:								
Салат из фруктов		30,00	0,22	0,00	6,90	33,20	7,50	26
пирог творож. "Венгерский"		120,00	8,13	15,26	8,56	126,7	0,19	141
Йогурт		150,00	4,21	3,75	7,06	79,69	15	199
Хлеб витаминизированный		40	3	0,36	20	98	0	
<b>Итого:</b>			<b>15,56</b>	<b>19,37</b>	<b>42,52</b>	<b>337,59</b>	<b>22,69</b>	
<b>Итого за седьмой день</b>			<b>52,85</b>	<b>50,66</b>	<b>187,69</b>	<b>1365,76</b>	<b>72,51</b>	
<b>Восьмой день</b>								
Завтрак								
Морковь тертая		50,00	0,90	0,00	5,73	18,70	9,60	
Каша "Ассорти" молочная		150,00	6,12	8,70	27,40	193,00	1,30	126
Батон йодированн.		30	2,28	0,27	15,2	74,1	-	
Масло слив., сыр порц.		5\7	1,94	5,48	0,05	64,80	0,19	27
Чай с молоком		150	2,4	3,6	10,1	32,60	0,86	196
<b>Итого:</b>			<b>13,64</b>	<b>18,05</b>	<b>58,48</b>	<b>383,20</b>	<b>11,95</b>	
"Снежок"		170	4,76	4,25	7,9	90,1	1,7	199
Манник		50	0,69	3,7	29,3	163,60	0,12	168
<b>Итого</b>			<b>5,45</b>	<b>7,95</b>	<b>37,2</b>	<b>253,7</b>	<b>1,82</b>	
Обед								
Суп картоф.с рыбными фрик.		150	5,89	4,2	13,2	120,00	16,9	39
Суфле из кури		50	8	9,40	1,78	117,20	0,00	92
Капуста тушеная		130	2,25	4,34	9,09	86,90	33,00	105
Напиток из апельсина		150	1	0	16,4	63,2	3,3	164
Хлеб витаминизированный		60	4,6	0,54	30	148	0	

	<b>Итого:</b>			<b>21,74</b>	<b>18,48</b>	<b>70,47</b>	<b>535,3</b>	<b>53,2</b>	
Усиленный полдник:									
Винегрет		60	0,75	3,80	4,60	57,00	9,50	5	
Запеканка рыбная с яйцом		100	9,5	7,40	5,97	129,00	2,10	67	
Кисель п/лягод.		150	0,01	0,00	24,10	94,80	0,00	167	
Хлеб	витаминизированный	30	2,31	0,27	15	74	0		
Фрукт		100	0,90	0,00	12,90	57,00	0,00		
	<b>Итого:</b>			<b>13,47</b>	<b>11,47</b>	<b>62,57</b>	<b>411,8</b>	<b>11,6</b>	
<b>Итого за восьмой день</b>				<b>54,30</b>	<b>55,95</b>	<b>228,72</b>	<b>1584,00</b>	<b>78,57</b>	
<b>Девятый день</b>									
Завтрак									
Каша молочная "Геркулес"		150	5,17	5,7	21,1	157,30	1,3	130	
Батон с каротином		30	2,28	0,27	15,2	74,1	-		
Масло слив., повидло		7\20	0,056	4,06	11,13	83,4	0,3	27	
Кофейный напиток		150	3,28	3,63	17,3	111,10	1,12	197	
	<b>Итого:</b>			<b>10,786</b>	<b>13,66</b>	<b>64,73</b>	<b>425,9</b>	<b>2,72</b>	
Сок		100	0,7	0	12,2	54	14		
	<b>Итого</b>								
Обед									
Свекольник с мясом, сметан.		150\15\4	4,19	3,6	12,5	72,20	16,3	33	
Пюре из говядины		40\20	13,2	4,6	0,05	94,70	0	85	
Картофельотв.		100	1,7	2	13,3	78,00	15,8	115	
Соус сметанный		30	0,54	3,50	1,70	53,30	0,04	151	
Компот из кураги		150	0,4	0	18,1	72,00	0,2	159	
Хлеб	витаминизированный	50	3,85	0,45	25,00	123,10	0,00		
	<b>Итого:</b>			<b>23,88</b>	<b>14,15</b>	<b>70,65</b>	<b>493,3</b>	<b>32,335</b>	
Усиленный полдник:									
Салат из моркови с изюм.		60	0,74	3,3	8,76	69,2	8,85	6	
Ленивые вареники		120	16,5	12,36	22,3	302,00	0,4	142	
Кефир		150	4,21	3,75	7,06	79,69	15	199	
Фрукт		100	0,90	0,00	12,90	57,00	0,00		
Хлеб	витаминизированный	30	2,31	0,27	15	74	0		
	<b>Итого</b>			<b>24,66</b>	<b>19,68</b>	<b>66,02</b>	<b>581,89</b>	<b>24,25</b>	
<b>Итого за девятый день</b>				<b>60,026</b>	<b>47,49</b>	<b>213,6</b>	<b>1555,09</b>	<b>73,305</b>	
<b>Десятый день</b>									
Завтрак									
Кашка "Ячневая"		150,00	5,17	5,70	21,10	157,30	1,30	130	
Батон иодир.		30	2,28	0,27	15,2	74,1	-		
Масло, сыр		5\5	1,38	4,95	0,03	53,10	0,13	27	
Какао		150	3,99	4	18,1	120,6	1,2	198	
	<b>Итого</b>			<b>12,82</b>	<b>14,92</b>	<b>54,43</b>	<b>405,10</b>	<b>2,63</b>	
Сок		150	1,05	0	18,3	81	10,5	173	
Пирог с повидлом		50	3,4	1,4	33,5	162	0,5		

	<b>Итого</b>			<b>4,45</b>	<b>1,4</b>	<b>51,8</b>	<b>243</b>	<b>11</b>	
	Обед								
Суп карт. С клецками, мясом		150\15	4,81	3,4	14,3	109,00	3,6	41	
Тефтели из говядины		60\40	9,9	8,1	9,6	154,70	1,5	84	
Пюре из свеклы		100	2,1	3,5	8,5	77,80	25	109	
Напиток из шиповника		150	0,7	0	24,3	103,00	3,5	162	
Хлеб	витаминизированный	60	4,6	0,54	30	148	0		
	<b>Итого:</b>		<b>22,11</b>	<b>15,54</b>	<b>86,7</b>	<b>592,5</b>	<b>33,6</b>		
Усиленный полдник									
Фрукт		150	0,90	0,00	12,90	57,00	30,00		
Сосиска отв.		60	7,5	15	0	165,00	0	103	
Пюре "Розовое"		100	1,6	1,7	10,9	67,30	14,8	108	
Зел. Горошек		50	0,8	0	3,1	16,50	12,5	121	
Молоко		150	4,2	3,75	7,05	79,50	1,5	199	
Хлеб витаминизированный		30	2,31	0,27	15	74	0		
	<b>Итого:</b>		<b>17,31</b>	<b>20,72</b>	<b>48,95</b>	<b>459,30</b>	<b>58,80</b>		
<b>Итого за десятый день</b>			<b>56,69</b>	<b>52,58</b>	<b>241,88</b>	<b>1699,90</b>	<b>106,03</b>		
<b>Итого за весь период</b>			<b>551</b>	<b>513</b>	<b>2167,5</b>	<b>14810</b>	<b>1236,00</b>	<b>1236</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>55,1</b>	<b>51,3</b>	<b>217</b>	<b>1481</b>	<b>123,60</b>	<b>123,6</b>	
Содержание белков, жиров, углеводов									
в меню за период в % от калорийности									
			<b>12</b>	<b>31,5</b>	<b>57,3</b>				

В питании воспитанников ДОУ используется хлеб витаминизированный "Валетек", батоны с каротином иодированным белком, напиток "Золотой шар", витаминизированное молоко, йодированная соль. Проводится "С"- витаминизация блюд.

Технологи МКУ "ЦБЭО"

Т.Ю. Пшеницина  
С.В. Чикунова

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий Детским садом \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ \расшифровка подписи\

**Примерное 10-ти дневное меню дошкольных образовательных учреждений для детей с 3-х до 7-ми лет с усиленным полдником при 12-ти часовом пребывании**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность(ккал)	Вит. С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
<b>Первый день</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Кашка "Нежная" пшениная мол.	200	7	7,15	38,1	256,19	1,2	127
	конц. молоке							
	Печенье	24	1,75	4,56	15,86	111,84	0	
	Сыр,масло	7\7	1,94	6,98	0,05	74,80	0,19	27
	Чай с молоком	200	3,22	4,8	13,45	43,52	1,15	196
	<b>Итого</b>		<b>13,91</b>	<b>23,49</b>	<b>67,46</b>	<b>486,35</b>	<b>2,54</b>	
	Сок	160	1,12	0	19,52	86,4	11,2	
	Булочка с корицей	50	3,61	7,87	28,8	201	0,1	183
	<b>Итого</b>		<b>4,73</b>	<b>7,87</b>	<b>48,32</b>	<b>287,4</b>	<b>11,3</b>	
<b>Обед</b>								
	Щи со сметаной	250\7	2,86	5,21	14,93	120,66	35,67	29
	Печень по-строгановски	60\50	16,76	14,40	2,70	209,30	29,00	100

Огурец		50	0	0,00	3,10	16,00	0,00	
Пюре картофельное		150	3,56	5,11	22,71	152,6	84,4	104
Напиток	из сухофруктов	200	0,52	0	24,27	95,85	0,3	158
Хлеб	витаминиз.	80	6,16	0,72	40	197	0	
	<b>Итого</b>		<b>29,86</b>	<b>25,44</b>	<b>107,71</b>	<b>791,41</b>	<b>149,37</b>	
	Усиленный полдник							
Салат из сморкови с яблоком		50	0,58	3,3	6,42	59,48	10,2	7
Пудинг творожный, соус из киселя		145	20,45	14,49	31,7	341,81	0,93	136
Соус из киселя		50	0,01	0	16,2	63,3	0	152
Кефир		200	5,6	5	9,4	106	2	199
Хлеб витаминный		30	2,31	0,27	15	74	0	
	<b>Итого</b>		<b>28,95</b>	<b>23,06</b>	<b>78,72</b>	<b>644,59</b>	<b>13,13</b>	
	<b>Итого за первый день</b>		<b>77,45</b>	<b>79,86</b>	<b>302,21</b>	<b>2209,75</b>	<b>176,34</b>	
	<b>Второй день</b>							
	Завтрак							
Салат "Нежный"		50	0,57	3,3	3,27	51,02	10,63	21
Кашка пшеничная		200	7	7,15	38,1	256,19	1,2	127
Батон йодир		50	3,8	0,45	25,2	123,5	0	
Масло слив порц.		7	0,07	5,07	0,05	49,6	0	27
Какао		200	5,32	5,34	24,09	160,84	1,6	198
	<b>Итого</b>		<b>16,76</b>	<b>21,31</b>	<b>90,71</b>	<b>641,15</b>	<b>13,43</b>	
Сок		160	1,12	0	19,52	86,4	11,2	
Кекс "Рыжик"		40	1,26	5,32	28,6	170,4	0,013	200
	<b>Итого</b>		<b>2,38</b>	<b>5,32</b>	<b>48,12</b>	<b>256,8</b>	<b>11,213</b>	
	Обед							
Рассольник со смет., мясом		250\7\15	5,72	5,79	19,58	154,85	24,75	34
Бигус с мясом		200	19,4	7,1	12,9	197,7	78	73
Напиток из шиповника		200	0,7	0	32,36	127,8	200	162
Хлеб витаминизированный		70	5,3	0,6	35	172	0	
	<b>Итого</b>		<b>31,12</b>	<b>13,49</b>	<b>99,84</b>	<b>652,35</b>	<b>302,75</b>	
	Усиленный полдник							
Суфле из горбуши		100	17,65	9,64	5	177,9	0,15	61
Икра морковная		130	2,85	8,16	13,76	142,5	44,67	10
Кисель пляг.		200	0,024	0	32,06	126,2	0	167
Хлеб витаминный		40	3	0,36	20	98	0	
Фрукт		200	1,2	0	17,2	76	40	
	<b>Итого</b>		<b>24,724</b>	<b>18,16</b>	<b>88,02</b>	<b>620,6</b>	<b>84,82</b>	
	<b>Итого за второй день</b>		<b>74,984</b>	<b>58,28</b>	<b>326,69</b>	<b>2170,9</b>	<b>412,213</b>	
	<b>Третий день</b>							
	Завтрак							
Макароны зап. С яйцом		150	7,88	6,39	26,8	198,5	0,33	123
Икра кабачковая		50	0,6	2,1	4,2	39,6	3	121
Батон йодир.		50	3,8	0,45	25,2	123,5	0	

Сыр порц.		16	4,26	4,35	0	57,45	0,43	27
Кофейный напиток		200	4,37	4,84	23,06	148,2	1,5	197
	<b>Итого</b>		<b>20,91</b>	<b>18,13</b>	<b>79,26</b>	<b>567,25</b>	<b>5,26</b>	
Сок		160	1,12	0	19,52	86,4	11,2	
Печенье		12	0,86	2,28	7,93	56	0	
	<b>Итого</b>		<b>1,98</b>	<b>2,28</b>	<b>27,45</b>	<b>142,4</b>	<b>11,2</b>	
	Обед							
Уха рыбацкая		250	10,76	7,47	22,11	208,86	28,2	37
Котлеты из говядины		75	14,57	5,1	7,89	137,7	0	87
Рагу овощное		150	2,92	4,22	18,2	124,8	34	115
Компот из изюма		200	0,53	0	24,27	95,85	0,3	159
Хлеб ржаной		70	5,3	0,6	35	172	0	
	<b>Итого</b>		<b>34,08</b>	<b>17,39</b>	<b>107,47</b>	<b>739,21</b>	<b>62,5</b>	
	Усиленный полдник							
Салат из свеклы с яблоком		50	0,73	4	4,08	56,1	13,5	4
Палочки творожные\ сгущ. мол	110\25		13,47	9,52	20,19	221	0,33	140
Йогурт		200	5,6	5	9,4	106	2	199
Хлеб витаминный		40	3	0,36	20	98	0	
Фрукт		100	0,6	0	8,6	38	43	
	<b>Итого</b>		<b>23,4</b>	<b>18,88</b>	<b>62,27</b>	<b>519,1</b>	<b>58,83</b>	
	<b>Итого за третий день</b>		<b>80,37</b>	<b>56,68</b>	<b>276,45</b>	<b>1967,96</b>	<b>137,79</b>	
	<b>Четвертый день</b>							
	Завтрак							
Каша мол. Манная		200	6,88	7,59	28,11	209,27	1,73	130
Морковь отварная		50	0,65	0	3,6	16,5	2,5	203
Батон с каротином с повидлом	40\25		3	0,36	34	156	0	27
Чай с молоком		200	3,22	4,8	13,45	43,52	1,15	196
	<b>Итого</b>		<b>13,75</b>	<b>12,75</b>	<b>79,16</b>	<b>425,29</b>	<b>5,38</b>	
Бифилайф		200	5,6	5	9,4	106	2	199
Пряник		12	0,85	2,1	7,45	55	0	
	<b>Итого</b>		<b>6,45</b>	<b>7,1</b>	<b>16,85</b>	<b>161</b>	<b>2</b>	
	Обед							
Суп гороховый		250	1,19	5,7	23,81	154	42,25	45
"Витаминные колбаски" из кури		70	10,56	12,50	3,67	172,2	0,5	93
Капуста тушенная		150	2,59	5,01	10,46	100,1	38	105
Компот из кураги		200	0,53	0	24,27	95,85	0,3	159
Хлеб витаминный		70	5,3	0,6	35	172	0	
	<b>Итого</b>		<b>20,17</b>	<b>23,81</b>	<b>97,21</b>	<b>694,15</b>	<b>81,05</b>	
	Усиленный полдник							
Салат картоф. С яйцом		50	1,97	6,25	5,25	85,60	7,95	23
Рыба в омлете		170	32,2	19,7	2,18	332,40	0,4	59
Пюре "Розовое"		130	2,1	2,2	14,2	87,50	19,3	108

Чай с сахаром		200	0	0	14,97	56,85	0	161
Хлеб витаминный		40	3	0,36	20	98	0	
Фрукт свежий		200	1,2	0	17,2	76	86	
	<b>Итого</b>		<b>40,47</b>	<b>28,51</b>	<b>73,8</b>	<b>736,35</b>	<b>113,65</b>	
	<b>Итого за четвертый день</b>		<b>80,84</b>	<b>72,17</b>	<b>267,02</b>	<b>2016,79</b>	<b>202,08</b>	
	<b>Пятый день</b>							
	Завтрак							
Кашка "Нежная" гречневая мол.		200	7,6	7,15	38,1	256,19	1,2	127
Какао		200	5,32	5,34	24,09	160,84	1,6	198
Батон йодир.		50	3,8	0,45	25,2	123,5	0	
Масло слив., сыр	7\7		1,94	6,98	0,05	74,80	0,19	27
	<b>Итого</b>		<b>18,66</b>	<b>19,92</b>	<b>87,44</b>	<b>615,33</b>	<b>2,99</b>	
"Золотой шар"		152	0	0	19,40	75	20	163
Печенье		12	0,86	2,28	7,93	56	0	
	<b>Итого</b>		<b>0,86</b>	<b>2,28</b>	<b>27,33</b>	<b>131</b>	<b>20</b>	
	Обед							
Суп овощ со сметан,мясом	250\7\15		6,79	3,83	12,00	91,54	23,25	36
Биточки из кури		60	11,9	10,60	6,35	161,00	0,00	97
Икра свекольная		75	0,65	4,74	7,98	82,72	25,93	10
Картофель отварной		75	1,1	1,3	8,6	5,3	10,3	104
Напиток из сока		200	0,36	0,00	18,13	72,07	12,00	166
Хлеб витаминный		80	6,16	0,72	40	197	0	
	<b>Итого</b>		<b>26,96</b>	<b>21,19</b>	<b>93,06</b>	<b>609,63</b>	<b>71,48</b>	
Усиленный полдник								
Салат витаминный		50	0,65	3,00	3,18	43,00	11,20	15
Картофель в яйце		135	8,25	9,22	20,16	195,80	26,26	116
Пирожок с печенью		60	9,74	5,83	41,9	261	11,2	185
Чай с лимоном		200	0	0	14,97	56,85	1,3	161
Хлеб витаминный		20	1,5	0,18	10,00	49,40	0,00	
Конфета		10	0	0,10	8,90	34,00	0,00	
	<b>Итого</b>		<b>20,14</b>	<b>18,33</b>	<b>99,11</b>	<b>640,05</b>	<b>49,96</b>	
	<b>Итого за пятый день</b>		<b>66,62</b>	<b>61,72</b>	<b>306,94</b>	<b>1996,01</b>	<b>144,43</b>	
	<b>Шестой день</b>							
	Завтрак							
Лапша с овощами		150	5,15	7,18	33,95	224,30	7,00	125
Напиток кофейный		200	4,37	4,84	23,06	148,2	1,5	197
Печенье		12	0,86	2,28	7,93	56	0	
Сыр порц.		16	4,26	4,35	0	57,45	0,43	27
	<b>Итого</b>		<b>14,64</b>	<b>18,65</b>	<b>64,94</b>	<b>485,95</b>	<b>8,93</b>	
Сок		200	1,4	0,00	24,4	108	14	
Манник		50	6,9	3,78	29,3	163,6	0,1	168
	<b>Итого</b>		<b>8,3</b>	<b>3,78</b>	<b>53,7</b>	<b>271,6</b>	<b>14,1</b>	
	Обед							

Салат "Березка"		60	2,22	6,41	2,79	33,95	8,80	19
Борщ со сметаной	200\7		2,22	3,82	13,28	98,31	28,38	32
Суфле из печени		85	10,7	4,80	8,50	126,30	18,60	102
Картофельное пюре		150	3,56	5,11	22,71	152,6	84,4	104
Подлив		50	0,41	1,84	2,25	20,75	2,00	148
Напиток из сухофруктов		200	0,52	0	24,27	95,85	0,3	158
Хлеб витаминный		90	6,9	0,8	45	222	0	
	<b>итого</b>		<b>26,53</b>	<b>22,78</b>	<b>118,8</b>	<b>749,76</b>	<b>142,48</b>	
	Усиленный полдник							
Рулет из рыбы		85	13,17	9,26	9,02	173,4	4,18	60
капуста тушенная		150	2,59	5,01	10,46	100,1	38	165
Хлеб витаминный		60	4,6	0,54	30	148	0	
Чай с сахаром		200	0	0	14,97	56,85	0	161
Фрукт		100	0,6	0	8,6	38	43	
	<b>Итого</b>		<b>20,96</b>	<b>14,81</b>	<b>73,05</b>	<b>516,35</b>	<b>85,18</b>	
	<b>Итого за шестой день</b>		<b>70,43</b>	<b>60,02</b>	<b>310,49</b>	<b>2023,66</b>	<b>250,69</b>	
	<b>Седьмой день</b>							
	Завтрак							
Кашка рисовая		200	7,43	7,73	31,69	227,43	1,75	131
Батон с каротином		50	3,8	0,45	25,2	123,5	0	
Масло слив.		7	0,07	5,07	0,05	49,6	0	27
Какао		200	5,32	5,34	24,09	160,84	1,6	198
	<b>Итого</b>		<b>16,62</b>	<b>18,59</b>	<b>81,03</b>	<b>561,37</b>	<b>3,35</b>	
Напиток "Золотой шар"		150	0	0	19,40	75	20	163
Пряник		17	0,97	2,56	8,83	57	0	
	<b>Итого</b>		<b>0,97</b>	<b>2,56</b>	<b>28,23</b>	<b>132</b>	<b>20</b>	
	Обед							
Суп пюре смясом, гренками	250\20		6,8	5,71	14,05	133,96	21,6	46
гуляш из мяса	50\50		16,68	5,05	4,5	150	2,5	70
картофель тушенный		150	2	5,9	17,1	122,3	20,7	44
Компот из изюма		200	0,53	0	24,27	95,85	0,3	159
Хлеб витаминный		70	5,3	0,6	35	172	0	
	<b>Итого</b>		<b>31,31</b>	<b>17,26</b>	<b>94,92</b>	<b>674,11</b>	<b>45,1</b>	
	Усиленный полдник							
Салат фруктовый		60	0,45	0	13,9	66,4	15	26
Пирог "Венгерский" творожный		130	17,79	16,54	19,62	273,63	0,42	141
Бифилайф		200	5,6	5	9,4	106	2	199
Хлеб витаминный		30	2,31	0,27	15	74	0	
	<b>Итого</b>		<b>26,15</b>	<b>21,81</b>	<b>57,92</b>	<b>520,03</b>	<b>17,42</b>	
	<b>Итого за седьмой день</b>		<b>75,05</b>	<b>60,22</b>	<b>262,1</b>	<b>1887,51</b>	<b>85,87</b>	
	<b>Восьмой день</b>							
	Завтрак							
Салат морковный		50	0,75	0	5,9	26,88	11,75	8

Каша "Ассорти"		200	8,14	11,61	36,56	257,98	1,75	126
Масло слив, сыр		7\7	1,94	6,98	0,05	74,80	0,19	27
Батон йодир.		40	3	0,36	20	98	0	
Чай с молоком		200	3,22	4,8	13,45	43,52	1,15	161
	<b>Итого</b>		<b>17,05</b>	<b>23,75</b>	<b>75,96</b>	<b>501,18</b>	<b>14,84</b>	
Снежок		200	5,6	5	9,4	106	2	199
Печенье		12	0,86	2,28	7,93	56	0	
	<b>Итого</b>		<b>6,46</b>	<b>7,28</b>	<b>17,33</b>	<b>162</b>	<b>2</b>	
	Обед							
Суп овощной со сметаной		250\7	1,89	3,83	12,00	91,54	23,25	46
Бигус с курой		160	18,25	18,1	12,9	297	78	73
Огурец		40	0,64	0	2,48	13,2	10	
Напиток из шиповника		200	0,7	0	32,36	127,8	100	162
Хлеб витаминный		75	5,3	0,6	35	172	0	
	<b>Итого</b>		<b>26,78</b>	<b>22,53</b>	<b>94,74</b>	<b>701,54</b>	<b>211,25</b>	
	Усиленный полдник							
Винегрет		80	0,99	5,1	6,25	75,69	12,75	5
Запеканка рыбная с яйцом		150	14,27	11,12	8,95	194,10	3,2	67
Чай с сахаром		200	0	0	14,97	56,85	0	161
Хлеб витаминный		40	3	0,36	20	98	0	
Фрукт свежий		110	0,66	0	9,46	4,18	47	
	<b>Итого</b>		<b>18,92</b>	<b>16,58</b>	<b>59,63</b>	<b>428,82</b>	<b>62,95</b>	
	<b>Итого за восьмой день</b>		<b>69,21</b>	<b>70,14</b>	<b>247,66</b>	<b>1793,54</b>	<b>291,04</b>	
	<b>Девятый день</b>							
	Завтрак							
Каша геркулесовая молочная		200	6,88	7,59	28,11	209,27	1,73	130
Кофейный напиток		200	4,37	4,84	23,06	148,2	1,5	197
Батон с каротином, повидло		40\30	3	0,36	20	98	0	27
	<b>Итого</b>		<b>14,25</b>	<b>12,79</b>	<b>71,17</b>	<b>455,47</b>	<b>3,23</b>	
Сок		200	1,4	0,00	24,4	108	14	
Печенье		12	0,86	2,28	7,93	56	0	
	<b>Итого</b>		<b>2,26</b>	<b>2,28</b>	<b>32,33</b>	<b>164</b>	<b>14</b>	
	Обед							
Свекольник со сметаной		250\7	1,99	4,14	13,28	95,02	27,13	33
Мясо отварное		50	16,40	2,1	0,4	87,5	0,5	59
Картофель отв.		130	2,2	2,6	17,3	10,5	20,6	112
Соус сметанный		50	0,9	6,2	2,6	71	0,06	151
Компот из кураги		200	0,53	0	24,27	95,85	0,3	159
Хлеб витаминный		70	5,3	0,6	35	172	0	
	<b>Итого</b>		<b>27,32</b>	<b>15,64</b>	<b>92,85</b>	<b>531,87</b>	<b>48,59</b>	
	Усиленный полдник							

Салат морковный с изюмом	60	0,74	3,3	8,76	69,29	8,85	6
Ленивые вареники	180\9	24,82	18,56	33,49	453	0,6	142
Кефир	200	5,6	5	9,4	106	2	199
Хлеб витаминный	30	2,31	0,27	15	74	0	
Фрукт	100	0,6	0	8,6	38	43	
<b>Итого</b>		<b>34,07</b>	<b>27,13</b>	<b>75,25</b>	<b>740,29</b>	<b>54,45</b>	
<b>Итого за девятый день</b>		<b>77,9</b>	<b>57,84</b>	<b>271,6</b>	<b>1891,63</b>	<b>120,27</b>	
<b>Десятый день</b>							
Завтрак							
Каша молочная ячневая	200	6,88	7,59	28,11	209,27	1,73	130
Батон йодир.	50	3,8	0,45	25,2	123,5	0	
Масло слив., сыр	7\7	1,94	6,98	0,05	74,80	0,19	27
Какао	200	5,32	5,34	24,09	160,84	1,6	198
<b>Итого</b>		<b>17,94</b>	<b>20,36</b>	<b>77,45</b>	<b>568,41</b>	<b>3,52</b>	
Золотой шар	150	0	0	19,40	75	20	163
Вафли	15	0,86	2,28	7,93	56	0	
<b>Итого</b>		<b>0,86</b>	<b>2,28</b>	<b>27,33</b>	<b>131</b>	<b>20</b>	
Обед							
Суп с клецками, мясом	250\20	7,99	5,65	23,76	181,84	6	41
Сосиска отварная	62	7,74	15,18	0	167,82	0	103
Пюре из свеклы	130	2,79	4,75	11,15	101,24	32,53	109
Напиток из сока	200	0,36	0,00	18,13	72,07	12,00	166
Хлеб витаминизированный	90	6,9	0,8	45	222	0	
<b>Итого</b>		<b>25,78</b>	<b>26,38</b>	<b>98,04</b>	<b>744,97</b>	<b>50,53</b>	
Омлет натурал.	75	6,18	8,25	2,14	108,26	0,4	145
Зел.горошек	30	1,35	0,07	3,36	21,90	3	121
Расстегай московский	105	13,97	9,13	35,9	383,70	2,26	169
Чай с молоком	200	3,22	4,8	13,45	43,52	1,15	196
Хлеб витаминный	50	3,8	0,45	25,2	123,5	0	
Фрукт	110	0,66	0	9,46	4,18	47	
<b>Итого</b>		<b>29,18</b>	<b>22,7</b>	<b>89,51</b>	<b>685,06</b>	<b>53,81</b>	
<b>Итого за десятый день</b>		<b>73,76</b>	<b>71,72</b>	<b>292,33</b>	<b>2129,44</b>	<b>127,86</b>	
Итого за весь период		746	649	2864	20087	1948	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>74,6</b>	<b>64,9</b>	<b>286,4</b>	<b>2008,70</b>	<b>194,8</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>12,3</b>	<b>31,8</b>	<b>57,6</b>			

В питании воспитанников ДОУ используется хлеб витаминизированный "Валетек", батоны с каротином

иодированным белком, напиток "Золотой шар", витаминизированное молоко, йодированная соль.  
Проводится ежедневная "С"-витаминизация.

Технологи МКУ "ЦБЭО"

Т.Ю. Пшеницина  
С.В. Чикунова

























































==















































