

Утверждено:
Заведующий МБДОУ д/с «Дружба» п. Южный
Н.В. Гончарова
Приказ № 60 от 30.06.2021 г.



Примерное 10-дневное меню МБДОУ д/с «Дружба» п. Южный

Примерное 10-дневное меню для детсадов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)												Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
		Я	С	Б			Ж			У			Я	С	Я	С				
				Я	С	У	Я	С	У	Я	С	У								
День 1																				
	Каша рисовая вязкая с маслом, сахаром и изюмом (плов сладкий)	155	205	2,32	3,09	3,96	4,07	24,08	32,09	141	187	0	0	№ 182						
Завтрак:	Бутерброд с сыром	30/5/8	30/5/10	2,8	5,03	3,50	6,59	7,7	14,56	73	137	0,03	0,07	№ 3						
	Чай с молоком	150/7	180/10	3,94	4,43	5,11	6,8	11,31	14,31	77	89	1	1,2	№ 413						
Итого завтрак:				9,06	12,55	12,57	17,46	43,09	60,96	291	413	1,03	1,27							
	Яблоки	60	65	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33	35	37	6	6,5	№ 386						
2 Завтрак:				0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33	35	37	6	6,5							
Итого 2 Завтрак:		45	60	0,58	0,78	1,86	2,48	3,22	4,29	37	49,3	1,9	2,6	№ 56						
Обед:	Икра овощная	150	200	1,77	2,21	4,05	5,07	9,54	11,92	65	99,2	1,11	1,48	№ 94						
	Суп-лапша домашняя	130	190	12,09	13,94	9,5	11,64	17,49	20,88	139	196	7,34	9,24	№ 319						
	Птица тушеная в соусе с овощами	150	180	0,42	0,51	0,04	0,05	20,6	24,7	93	111	0,82	0,99	№ 400						
	Кисель из сока натурального	20	20	0	0	0	0	8,4	12,6	32,4	48,7	1,8	2,77	Пром						
	Мармелад пектиновый	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром.						
	Хлеб пшеничный	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром.						
	Хлеб ржаной	545	725	18,09	22,38	15,95	19,95	77,26	101,31	457,1	639,25	12,97	17,08							
Итого обед:																				
	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	50	50	2,23	2,23	1,49	1,49	10,06	10,06	120	120	0,04	0,04	№ 441						
Полдник:																				
	Печенье сахарное		20		1,3		2,2		12,4		60	0	0	Пром.						
	Кисломолочный продукт(Кефир с сахаром, варенец или ряженка)	150/5	180/10	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	№ 420						
Итого полдник:		205	260	6,58	8,75	5,24	8,19	16,06	29,66	195	270	1,09	1,3							
Итого за день:				34,05	44,02	34,08	45,94	144,25	200,26	978,1	1359,3	21,09	26,15							
				36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32							
				-1,95	-1,98	-5,92	-5,06	3,25	4,26	3,1	9,25	-6,91								

Рекомендуется Отклонения

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества												Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры	
				Б			Ж			У											
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С		
День 2																					
Завтрак:	Каша вязкая молочная манная с маслом сливочным	155	205	3,40	4,49	4,96	6,61	18,94	25,25								111	168	1,09	1,46	№ 182
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62								99	99	0	0	№ 1
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,8	2	2,41	6,2	7,44								70	84	0,97	1,17	№ 414
Итого завтрак:				8,19	9,74	14,51	16,57	39,76	47,31								280	351	2,06	2,63	
2 завтрак:	Мандарины с сахаром	60/5	65/10	0,59	0,63	0,15	0,16	16,74	17,78								71	75	21,6	24,9	№ 389
Итого 2 Завтрак:		390	480	0,59	0,63	0,15	0,16	16,74	17,78								71	75	21,6	24,9	
Обед:																					
	Салат из зеленого горошка (консервированной)	30	50	3,64	6,07	1,85	3,09	2,41	4,02								31	52	4,4	6,6	№ 10
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	150/4	200/5	5,28	6,60	5,45	7,17	8,09	10,11								72	106	6,23	8,28	№ 63
	Рыба, тушенная с овощами	60	80	6,94	8,1	5,42	6,32	1,54	1,8								61	95	1,13	1,3	№ 258
	Картофельное пюре	100	150	2,04	3,06	3,2	4,8	13,63	20,54								92	137	6,1	9,15	№ 339
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99								85	102	0,3	0,36	№ 394
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9								47,3	83	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02								43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
Итого обед:		554	740	21,46	29,17	16,44	22,11	64,51	88,38								431,7	627,05	18,16	25,69	
Полдник:																					
	Блинчики с повидлом	55	110	2,59	5,18	1,88	5,76	13,93	27,86								115	203	0,01	0,02	№ 430
	Кисломолочный продукт (варенец, кефир с сахаром, или ряженка)	150	180	4,35	5,22	3,45	4,5	6,16	7,38								76	91	1,2	1,44	№ 420
Итого полдник:		205	290	6,94	10,4	5,33	10,26	20,09	35,24								191	294	1,21	1,46	
Итого за день:				37,18	49,94	36,43	49,1	141,10	188,71								973,7	1347,1	43,03	54,68	

Рекомендуется Отклонения

36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32
1,18	3,94	-3,57	-1,9	0,10	-7,29	-1,3	-2,95	15,03	22,68

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества												Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
				Б			Ж			У										
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
День 3																				
Завтрак:	Омлет с овощами, с маслом	85	105	3,58	3,98	5,04	9,2	1,15	1,51	127	157	0,1	0,15	№ 234						
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1						
	Какао с молоком	150	180	3,04	3,67	2,65	3,19	13,2	15,82	67	80,4	1,19	1,43	№ 416						
Итого завтрак:				9,07	6,12	10,2	10,74	27,82	30,44	166	179,4	1,19	1,43							
2 Завтрак:	Сок фруктовый	180	180	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6	№ 418						
Итого 2 завтрак		435	485	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6							
Обед:	Винегрет овощной	30	45	0,43	0,64	1,83	2,74	3,5	5,25	20,17	36,4	2,85	4,27	№ 46						
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	200	1,79	2,39	1,66	2,22	9,82	14,26	81	135	3,06	4,6	№ 87						
	Биточки рубленные из говядины	60	80	7,32	9,76	5,07	6,76	9,64	12,85	84	112	0,09	0,12	№ 299						
	Соус сметанный	10	20	0,16	0,32	1,34	2,68	0,5	1	12	36	0,01	0,02	№ 372						
	Макаронные изделия отварные с маслом	100/5	150/5	2,85	4,28	2,9	4,35	18,46	27,25	73	109	0	0	№ 218						
	Компот из яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	12,91	21,49	63	76	1,29	1,55	№ 390						
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв						
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв						
Итого обед:		535	725	15,9	22,47	13,42	19,6	72,84	109,02	423,87	639,45	7,3	10,56							
Полдник:	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной (термическая обработка)	70/10	80/10	7,57	8,65	5,38	6,15	15,17	28,34	107	130	0,13	0,15	№ 249						
	Кисломолочный продукт (ряженка, кефир с сахаром, сливки)	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	0,45	0,54	№ 420						
Итого полдник:		230	270	11,92	13,87	9,13	10,65	21,47	35,9	183	222	0,58	0,69							
Итого за день:				37,85	43,42	32,75	40,99	140,31	193,54	848,87	1116,85	12,67	16,28							

Рекомендуется 36 46 40 51 196 975 1350 28 32
Отклонения 1,85 -2,58 -7,25 -10,01 -0,69 -2,46 -126,13 -233,15 -15,33 -15,72

ЛЕТО

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества												Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептур
		Я	С	Б			Ж			У			Я	С	Я	С	Я	С		
				Я	С	С	Я	С	С	Я	С	С								
День 4																				
Завтрак:	Каша молочная пшеничная жидкая с сахаром и маслом	160	210	3,31	4,59	3,95	4,9	15,20	19,95	130	191	1,04	1,46	№ 194						
	Бутерброд с сыром	30/5/8	30/5/10	2,8	5,02	3,50	6,44	7,7	14,16	73	134	0,03	0,05	№ 3						
	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03	№ 413						
Итого завтрак:				6,15	9,67	7,46	11,36	29,89	44,1	231	365	1,09	1,54							
2 Завтрак:	Фрукты (бананы)	50	55	0,75	0,83	0,25	0,28	10,5	11,55	48	53	5	5,5	№ 386						
	Напиток витаминизированный		200		0,61		0,25		18,67		79		90							
Итого 2 Завтрак:		410	500	0,75	1,44	0,25	0,53	10,5	30,22	48	132	5	95,5							
Обед:	Икра кабачковая	30	60	0,27	0,54	1,41	2,82	1,77	3,55	25,7	38,5	1,65	3,3	№ 57						
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	200	1,5	2	1,8	2,4	10,9	14,6	47	69	4,95	6,6	№ 90						
	Пудинг из говядины	60	80	14,45	18,81	15,71	16,19	0,69	0,88	112	124	0,12	0,16	№ 307						
	Рис припущенный	80	130	1,94	3,16	2,3	3,7	18,56	20,41	113	140	0	0	№ 333						
	Кисель из яблок сушеных	150	180	0,17	0,2	0,01	0,01	20,45	24,54	87	114	0,11	0,13	№ 397						
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв						
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв						
Итого обед:		520	725	21,56	29,65	21,73	25,83	70,38	90,9	475,4	620,55	6,83	10,19							
Полдник:	Запеканка овощная	85	125	2,98	4,38	2,31	7,99	13,98	20,55	67,8	99,7	6,9	9,3	№ 169						
	Пряники	40	40	2,58	2,58	3,28	3,28	17,32	17,32	60	60	0	0	№ 489						
	Кисломолочный продукт (Кефир с сахаром, варенец или ряженка)	150/5	180/10	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	№ 420						
Итого полдник:		280	355	9,91	12,18	9,34	15,17	37,3	45,07	202,8	249,7	7,95	10,56							
Итого за день:				38,37	52,94	38,78	52,89	148,07	210,29	957,2	1367,25	20,87	117,79							
				36	46	40	51	141	196	975	1350	28	85,79							
				2,37	6,94	-1,22	1,89	7,07	14,29	-17,8	17,25	-7,13								

Рекомендуется Отклонения

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества												Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
		Я	С	Б			Ж			У			Я	С	Я	С				
				Я	С	У	Я	С	У	Я	С	У								
День 5																				
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200																	
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	3,20	5,6	1,74	6,32	14,82	19,76	96	166	0,81	1,08	№ 100						
	Кофейный напиток	150	180	2,34	2,8	2	2,41	6,2	7,44	70	84	0,97	1,17	№ 1						
Итого завтрак:				7,99	10,85	11,29	16,28	35,64	41,82	265	349	1,78	2,25							
2 Завтрак:	Апельсины с сахаром	60/5	65/10	0,67	0,72	0,15	0,16	16,76	17,81	71	75	34	39	№ 389						
Итого 2 Завтрак:		385	475	0,67	0,72	0,15	0,16	16,76	17,81	71	75	34	39							
Обед:	Салат из свеклы	30	45	0,62	0,97	2,45	3,67	5,41	8,11	36	54	3,09	4,63	№ 34						
	Рассольник ленинградский со сметаной	150/4	200/5	1,29	1,61	4,05	5,06	10,45	13,06	83	130	6,03	7,54	№ 82						
	Курица тушеная с овощами	40/30	50/40	4,52	5,65	4,9	6,12	14,39	23,02	99	151	0,27	0,43	табл № 25						
	Каша гречневая с маслом	80	130	3,01	4,51	3,13	4,7	13,51	20,26	60,5	96,8	0	0	Табл № 1						
	Сок фруктовый	180	180	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6	№ 418						
	Хлеб пшеничный	25	35	1,97	2,96	0,25	0,35	12,07	16,9	59,12	83	0	0	Пром. Произв						
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв						
Итого обед:		539	725	14,02	18,64	15,08	20,26	82,36	109,55	457,02	642,85	12,99	16,2							
Полдник:	Сырники из творога со сметаной (термическая обработка)	60/10	80/12	9,3	12,4	6,33	8,44	6,45	18,6	119	193	0,13	0,17	№ 245						
	Кисломолочный продукт(варенец или кефир с сахаром, ряженка)	150	180	4,35	5,22	3,45	4,5	6,16	7,38	76	91	1,2	1,44	№ 420						
Итого полдник:		220	272	13,65	17,62	9,78	12,94	12,61	25,98	195	284	1,33	1,61							
Итого за день:				36,33	47,83	36,3	49,64	147,37	195,16	988,02	1350,9	50,1	59,06							
	Рекомендуется			36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32							
	Отклонения			0,33	1,83	-3,7	-1,36	6,37	-0,84	13,02	0,85	22,1	27,06							

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества												Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
		Я	С	Б			Ж			У			Я	С	Я	С				
				Я	С	С	Я	С	С	Я	С									
День 6																				
Завтрак:	Суп молочный с крупой	155	205	4,17	5,56	3,87	5,16	13,76	18,35	137	197	0,68	0,91						№ 101	
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0						№ 1	
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	180/10/7	0,22	0,27	0	0	15,2	18,24	54	65	1,42	2,83						№ 412	
Итого завтрак:				6,84	8,28	11,42	12,71	43,58	51,21	290	361	2,1	3,74							
2 Завтрак:	Фрукты (яблоки или бананы)	60	65	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33	35	37	6	6,5						№ 386	
Итого 2 Завтрак:		395,5	487	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33	35	37	6	6,5							
Обед:	Салат из соленых огурцов с луком	30	45	0,39	0,51	2,3	3,07	1,17	1,56	17,94	26,91	2,5	3,3						№ 20	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	5,3	6,6	4,14	5,18	10,71	16,14	63	84	4,6	5,75						№ 89	
	Котлеты рыбные запеченные	60	70	8,99	10,49	6,47	7,54	4,17	4,86	86,2	145	0,62	0,82						№ 271	
	Соус молочный	10	20	0,31	0,62	0,78	1,57	1,06	2,13	12,5	25	0,05	0,1						№ 368	
	Картофельное пюре	100	150	2,04	3,06	3,2	4,8	13,63	20,54	92	137	12,1	18,16						№ 339	
	Кисель из сока натурального	150	180	0,42	0,51	0,04	0,05	20,6	24,7	93	111	0,82	0,99						№ 400	
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0						Пром. Произв	
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0						Пром. Произв	
Итого обед:		550	740	20,68	26,73	17,43	22,92	69,35	96,85	455,34	663,96	20,69	29,12							
Полдник:	Икра баклажанная	45	55	0,67	0,83	2,05	2,5	2,80	3,42	32,3	39,4	1,33	1,62						№ 53	
	Булочка молочная	50	60	3,62	4,34	0,99	1,19	14,11	16,9	120	152	0,13	0,16						№ 466	
	Кефир	150/5	180/10	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26						№ 420	
Итого полдник:		250	305	8,64	10,39	6,79	8,19	22,91	27,52	227,30	281,40	2,51	3,04							
Итого за день:				36,48	45,74	35,96	44,16	143,68	183,91	1007,64	1343,36	31,3	42,4							

Рекомендуется

Отклонения

36 46 51 141 196 975 1350 28 32
0,48 -0,26 -4,04 -6,84 -12,09 32,64 -6,64 3,3 10,4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества												Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
		Я	С	Б			Ж			У			Я	С	Я	С				
				Я	С	У	Я	С	У	Я	С									
День 7																				
Завтрак:	Каша молочная жидкая из смеси круп (рис, пшено) с маслом	155	205	3,78	4,73		3,07	4,07	24,08	32,09	128	161	1,09	1,46					№ 182	
	Бутерброд с сыром	30/5/8	30/5/10	2,8	5,03		3,50	6,59	7,7	14,56	73	137	0,03	0,07					№ 3	
	Какао с молоком	150	180	3,04	3,67		2,65	3,19	13,2	15,82	67	80,4	1,19	1,43					№ 416	
Итого завтрак:				9,62	13,43		9,22	13,85	44,98	62,47	268	378,4	2,31	2,96						
2 Завтрак:	ФРУКТЫ (Мандарины с сах	60/5	65/10	0,59	0,63		0,15	0,16	16,74	17,78	71	75	21,6	24,9					№ 389	
Итого 2 Завтрак:		413	505	0,75	0,83		0,25	0,28	10,5	11,55	48	53	5	5,5						
Обед:	Икра кабачковая	30	60	0,27	0,54		1,41	2,82	1,78	3,56	20,88	41,76	1,66	3,32					№57	
	Суп картофельный с клецками	150	200	1,65	2,06		2,89	3,62	9,06	9,25	75	92	3,45	4,6					№ 91	
	Голубцы ленивые	120	160	8,14	10,85		9,04	12,05	10,3	13,73	155	207	0,45	0,6					№ 304	
	Сок фруктовый	180	180	0,96	0,96		0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6					№ 418	
	Хлеб пшеничный	25	35	1,97	2,96		0,25	0,35	12,07	16,9	59,12	83	0	0					Пром. Произв	
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98		0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0					Пром. Произв	
	Зефир		30		0,24			0,03		23,94		98		0						
Итого обед:		535	705	14,64	19,59		13,89	19,23	59,74	95,58	429,4	649,81	9,16	12,12						
Полдник:	Запеканка из творога со сметаной (термическая обработка)	60/10	70/10	6,44	7,5		7,9	9,2	16,57	21,63	124	165	0,12	0,14					№ 251	
	Кисломолочный продукт. кефир с сахаром, ряженка	150	180	4,35	5,22		3,45	4,5	6,16	7,68	76	91	1,2	1,44					№ 420	
Итого полдник:		220	260	10,79	12,72		11,35	13,7	22,73	29,31	200	256	1,32	1,58						
Итого за день:				35,8	46,57		34,71	47,06	137,95	198,91	945,4	1337,2	17,79	22,16						
	Рекомендуется			36	46		40	51	141	196	975	1350	28	32						
	Отклонение			-0,66	-0,3		-4,97	-4,12	1,37	0,82	-29,6	-12,79	6,93	9,54						

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества												Энергетическая ценность (ккал)			Витамин С			№ рецептуры
		Я	С	Б			Ж			У			Я	С	Я	С	Я	С				
				Я	С	Я	С	Я	С	Я	С											
День 8																						
Завтрак:	Каша молочная овсяная ("Геркулес") вязкая с сахаром	155	205	4,01	5,35	5,69	6,38	20,36	27,13	108	161	1,04	1,38	№ 182								
	Бутеррод с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1								
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,8	2	2,41	6,2	7,44	70	84	0,97	1,17	№ 414								
Итого завтрак:		50	55	8,80	10,6	15,24	16,34	41,18	49,19	277	344	2,01	2,55									
2 Завтрак:	Бананы	50	55	0,75	0,83	0,25	0,28	10,5	11,55	48	53	5	5,5	№ 386								
	Напиток витаминизированный	200	200	0,61	0,61	0,25	0,25	18,67	18,67	79	79		90									
Итого 2 завтрак:		375	460	0,75	0,83	0,25	0,28	10,5	11,55	48	53	5	5,5									
Обед:	Салат из картофеля с зеленым горошком "Зимний"	30	45	1,18	1,57	3,44	5,16	7,3	9,79	33,4	50,1	7	9,4	№ 26								
	Борщ с картофелем и сметаной	150/4	200/5	1,63	2,04	4	5	8,29	10,36	110	134	7,03	8,78	№ 64								
	Суфле из отварного мяса с рисом	60	80	7,6	10,13	2,94	3,92	18,07	24,09	93	124	0	0	№ 295								
	Рагу из овощей	100	150	3,22	3,79	5,28	9,24	7,51	11,17	80	120	5,53	8,27	№ 148								
	Кисель из яблок сушеных	150	180	0,17	0,2	0,01	0,01	20,45	24,54	87	114	0,11	0,13	№ 397								
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв								
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв								
Итого обед:		544	735	17,03	22,67	16,17	24,04	79,63	106,87	494,1	677,15	19,67	26,58									
Полдник:	Оладьи с повидлом	60/5	80/10	7	9,34	7,6	8,2	16,98	26,64	128,3	150,8	0	0	№ 432								
	Кисломолочный продукт	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	0,45	0,54	№ 420								
Итого полдник:		215	270	11,35	14,56	11,35	12,70	23,28	34,20	204,30	242,80	0,45	0,54									
Итого за день:		36	46	37,18	48,44	42,76	53,33	144,09	208,93	975,4	1395,95	22,13	119,67									
		1,18	2,44	40	51	141	196	975	1350	28	32	-5,87	87,67									

Рекомендуется
Отсутствует

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества												Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
		Я	С	Б			Ж			У			Я	С	Я	С	Я	С	
				Я	С	С	Я	С	С	Я	С	С							
День 9																			
Завтрак:	Каша молочная жидкая из пшеницы с изюмом	155	205	4,17	5,51	3,85	5,09	17,12	22,64	173	229	1,09	1,45						
	Икра морковная	45	55	0,98	1,2	2,07	2,5	4,90	5,9	42	51	2,3	2,8						
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0						
	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03						
Итого завтрак:				7,64	2,51	7,56	7,57	21,61	24,61	127	139	0,02	0,03						
2 Завтрак:	Фрукты (апельсины или мандарины с сахаром)	60/5	65/10	0,67	0,72	0,15	0,16	16,76	17,81	71	75	34	39						
Итого 2 Завтрак:		442	545	0,67	0,72	0,15	0,16	16,76	17,81	71	75	34	39						
Обед:	Винегрет овощной	30	45	0,43	0,64	1,83	2,74	3,5	5,25	20,17	36,4	2,85	4,27						
	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	150	200	4,15	4,67	3,27	3,84	10,28	13,71	84	105	3,6	4,5						
	Запеканка картофельная с печеню	125	165	10,64	16,18	9,91	13,08	14,36	27,33	127	177	2,8	3,7						
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	85	102	0,3	0,36						
	Мармелад пектиновый		20	0	0	0	0		13,4		48,7		2,77						
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0						
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0						
Итого обед:		505	685	18,78	26,83	15,53	20,39	66,98	111,6	406,87	604,15	9,55	15,6						
Полдник:	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	50	50	2,23	2,23	1,49	1,49	10,06	10,06	120	120	0,04	0,04						
	Кисломолочный продукт(Кефир с сахаром, варенец или ряженка)	150/5	180/10	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26						
Итого полдник:		205	240	6,58	7,45	5,24	5,99	16,06	17,26	195	210	1,09	1,3						
Итого за день:				33,67	37,51	28,48	34,11	121,41	171,28	799,87	1028,2	44,66	55,93						

Рекомендуется 36 46 40 51 141 196 975 1350 28 32
Отклонения -2,33 -8,49 -11,52 -16,89 -19,59 -24,72 -175,13 -321,85 16,66 23,93

	Пищевые вещества										Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С		№ рецепту ры
	Б		Ж		У									
	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С		Я	С	
Итого за весь период:	364,44	475,32	363,61	481,78	1431,37	1974,5	9658,7	13357,4	301,69	566,01				
Среднее значение за период:	36,44	47,532	36,361	48,178	143,14	197,45	965,87	1335,74	30,169	56,601				
Рекомендуется	36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32				
Соотношение:	1	1	1	1	4	4								

При составлении 10 - дневного меню использовалась литература:

1. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях под редакцией М.П.Могильного В.А.Тутельяна Москва Дели плюс 2015 г.

2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для поп под редакцией Ф.Л.Марчука Москва Хлебпродинформ 1996 г

При подсчете витаминов, минеральных веществ использовалась литература:

1. Сборник нормативных и технических документов, регламентирующих производство кулинарной продукции под редакцией Ю.Н.Болдырева «Хлебпродинформ» 2001 г.

2. Счетчик калорий по –русски под редакцией А.Мартинчик Москва 2007 г.

3. Программа « Калькулятор калорий» под редакцией Т. Поповой.