

УТВЕРЖДЕНО

**Приказом № 10
от «30» августа 2024 г.
заведующий МБДОУ
«Детский сад № 103»
Н.К.Авдакова**



**Перспективное 10-дневное меню
для питания детей 3-7 лет,
посещающих МБДОУ «Детский сад №103»**

(сезон: осенне-зимний)

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
168	Каша вязкая геркулесовая с маслом	205	5,39	6,38	27,13	187	46,93	2,83	0,19	0,05	1,67
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	113,90	0,17	0,03	0,12	0,34
1	Бутерброд с маслом	40	2,48	7,55	14,62	136,00	9,30	0,62	0,05	0,03	0,00
	ИТОГО:		10,72	16,34	56,11	414	170,13	3,62	0,27	0,2	2,01
Обед											
34	Салат из свеклы и зеленого горошка консервированного	60	1,0	2,52	4,94	46,45	12,87	0,41	0,06	0,03	5,9
67	Щи из свежей капусты с картофелем	220	6,96	19,54	33,93	339	38,12	0,70	0,04	0,04	16,26
304	Плов из птицы	210/250	22,26	17,00	35,69	377	10,30	1,36	0,07	0,11	1,20
372	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	13,03	0,85	0,01	0,01	1,55
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		33,66	39,8	111,75	898,27	81,52	4,48	0,22	0,2	28,18
Полдник											
459	Пирог открытый	70	4,32	2,25	38,72	192,5	13,65	0,97	0,08	0,05	0,06
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	226,80	0,19	0,08	0,28	2,46
	ИТОГО:		9,8	7,13	47,79	294,5	240,45	1,16	0,16	0,33	2,52
Ужин											
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	1,01	0,14	0,11	18,16
275	Сосиска отварная	50	5,50	11,95	0,20	130,00	17,50	0,90	0,10	0,08	0,00
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	ИТОГО:		10,9	17,01	45,21	378,65	70,48	2,52	0,27	0,21	18,19
	ВСЕГО за 1 день:		65,08	80,28	261,86	1985,42	562,58	11,78	0,92	0,94	47639

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
168	Каша пшеничная вязкая с маслом	210	5,49	4,23	38,27	213,0	16,25	2,01	0,06	0,02	0,00
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	137,00	0,43	0,05	0,17	1,43
3	Бутерброд с сыром	60	7,15	8,02	19,42	178,33	128,13	0,95	0,06	0,07	0,10
	ИТОГО:		16,31	15,44	73,51	498,33	281,38	3,39	0,17	0,26	1,53
Обед											
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	6,6	5,18	15,44	135,00	31,90	1,62	0,15	0,12	12,31
42	Салат из моркови с курагой	40	0,58	0,04	5,73	25,68	13,63	0,33	0,02	0,03	1,83
298 355	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	160/30	13,45	8,51	19,54	208,03	53,97	22,12	0,07	0,13	20,43
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	28,64	1,12	0,00	0,01	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	50	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		24,33	14,35	82,4	520,41	135,34	26,35	0,28	0,3	34,93
Полдник											
401	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26
368	Фрукты свежие (по сезону) банан	100	1,2	0,5	21	95	12,80	1,76	0,02	0,01	10,00
	Вафля	50	2,55	1	32,17	258	13,40	0,44	0,06	0,02	0,00
	ИТОГО		8,97	6	60,37	443	242,2	2,38	0,15	0,34	11,26
Ужин											
230	Вареники ленивые	160	22	11	37	340	161,71	0,85	0,03	0,28	0,24
378	Кисель из плодов свежих	180	0,16	0,08	24,55	99,18	10,44	0,12	0,01	0,01	2,30
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	ИТОГО:		24,44	11,32	76,13	510,58	178,15	1,3	0,07	0,31	2,54
	ВСЕГО за 2 день:		74,05	47,11	292,41	1972,32	837,07	33,42	0,67	1,21	50,26

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
168	Каша манная с маслом	205	4,52	4,23	30,57	177,44	142,30	1,04	0,07	0,15	2,01
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	113,90	0,17	0,03	0,12	0,34
1	Бутерброд с маслом	40	2,48	7,55	14,62	136,00	9,30	0,62	0,05	0,03	0,00
	ИТОГО:		9,85	14,19	59,55	404,44	265,5	1,83	0,15	0,3	2,35
Обед											
62	Борщ с мясом	250	9,89	7,26	13,74	160,00	61,25	2,19	0,13	0,14	15,61
276	Жаркое домашнему с мясом	220	27,53	7,47	21,95	265,59	14,12	1,79	0,07	0,15	8,87
19	Солёный огурец	40	0,3	0	0,7	5,2	-	-	-	-	-
372	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	13,03	0,85	0,01	0,01	1,55
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	ИТОГО:		43,44	15,71	89,16	678,01	101,6	6,32	0,28	0,33	26,03
Полдник											
	Печенье	40	3,6	7,64	26	184,01	13,58	0,90	0,08	1,11	0,00
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	19,21	0,56	0,04	0,14	90,00
368	Фрукты свежие (по сезону) яблоко	100	0,40	0,04	9,8	44	11,20	1,54	0,02	0,01	10,00
	ИТОГО:		4,61	7,93	54,47	307,01	43,99	3	0,14	1,26	100
Ужин											
265	Рыбная зраза с яйцом	80	10,77	5,32	12,04	138,67	53,34	1,01	0,08	0,10	2,34
348	Соус томатный	20	0,23	0,84	1,60	14,90	3,18	0,10	0,00	0,00	0,48
323	Морковное пюре	180	2,95	1,21	14,47	80,46	81,38	0,90	0,07	0,14	6,05
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	ИТОГО		16,29	7,63	52,68	345,43	153,9	2,62	0,18	0,26	8,9
	ВСЕГО за 3 день:		74,19	45,46	255,86	1734,89	587,42	14,07	0,77	2,17	143,75

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
168	Каша пшеничная вязкая на молоке	210	5,67	5,28	37,44	220,44	142,30	1,04	0,07	0,15	2,01
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	137,00	0,43	0,05	0,17	1,43
3	Бутерброд с сыром	60	7,15	8,02	19,42	136,00	128,13	0,95	0,06	0,07	0,10
	ИТОГО:		16,49	16,49	72,68	463,77	407,43	2,42	0,18	0,39	3,54
Обед											
	Салат из свеклы с яблоком	60	0,66	3,11	6,86	58,02	17,42	0,94	0,012	0,14	5,58
81/115	Суп картофельный с бобовыми и гречками	220/20	5,49	5,27	16,32	134,75	38,08	2,03	0,23	0,07	5,81
281	Котлеты рубленые, запеченные	60	6,26	19,3	8,97	235,1	44,31	0,70	0,04	0,08	0,08
317	Макаронные изделия отварные	155	5,68	4,36	27,25	171	5,51	1,26	0,07	0,03	0,00
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	28,64	1,12	0,00	0,01	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		21,79	32,66	186,23	788,3	134,61	7,21	0,752	0,33	11,83
Полдник											
378	Кисель из плодов свежих	180	0,16	0,07	24,55	99,18	10,44	0,12	0,01	0,01	2,12
469	Булочка домашняя	75	5,11	9,4	39,17	268,67	15,75	1,03	0,11	0,05	0,00
	ИТОГО:		5,27	9,47	63,72	367,85	26,19	1,15	0,12	0,06	2,12
Ужин											
238	Запеканка из творога с морковью	150	16,66	15,29	33,78	340,00	113,6	0,69	0,06	0,20	0,71
	Яблоко	100	0,40	0,04	9,8	44,0	11,2	1,54	0,02	0,01	1,0
354	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	8,19	0,06	0,07	0,12	0,12
401	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26
	ИТОГО		22,7	21,33	52,54	456,23	348,99	2,17	0,22	0,64	1,09
	ВСЕГО за 4 день:		66,25	79,95	375,17	2076,15	917,22	12,95	1,27	1,42	18,58

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Сезон: осенне-зимний

№ ре- цеп- туры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. цен- ность, ккал	Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
168	Каша вязкая рисовая на молоке с маслом	205	3,09	4,07	32,82	177,35	26,82	0,59	0,06	0,03	0,00
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	113,20	0,12	0,04	0,14	1,34
3	Бутерброд с сыром	40	2,48	7,55	14,62	178,33	9,30	0,62	0,05	0,03	0,00
	ИТОГО:		8,42	14,03	61,8	446,68	149,32	1,33	0,15	0,2	1,34
Обед											
17	Салат из квашеной капусты с яблоком	50	0,5	4,7	4,7	64,4	-	-	-	-	-
82	Суп картофельный с мак.изделиями и курицей	220	14,9	12,27	18,32	110,75	38,08	2,03	0,23	0,07	7,26
305	Котлеты рубленые, из птицы	80	12,56	13,30	35,20	218,67	1,47	0,02	0,04	0,08	0,66
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	1,01	0,14	0,11	18,16
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	190	0,95	0,00	22,23	89,30	15,20	0,38	0,03	0,03	3,80
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		35,27	34,97	117,59	708,35	109,78	5,1	0,5	0,32	31,13
Полдник											
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00	19,21	0,56	0,04	0,14	90,6
	Пряник	60	3,97	4,21	36,17	107,97	13,40	0,44	0,06	0,02	0,00
	ИТОГО:		4,58	4,46	75,84	281,97	45,41	2,76	0,12	0,17	90,6
Ужин											
215	Омлет натуральный	80	7,64	14,72	1,47	169,33	61,87	1,57	0,05	0,32	0,13
344	Рагу овощное	150	20,7	0,08	15,84	128,85	44,75	1,26	0,03	0,08	12,86
392	Чай	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	ИТОГО		12,68	21,06	41,88	499,58	122,02	3,44	0,16	0,42	13,02
	ВСЕГО за 5 день:		60,89	75129	295,05	1817,83	427,13	12,63	0,93	1,11	141,09

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
168	Каша вязкая гречневая на молоке	210	6,21	5,28	32,79	203	26,82	0,59	0,06	0,03	0,00
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	113,20	0,12	0,04	0,14	1,17
1	Бутерброд с маслом	40	2,48	7,55	14,62	136,00	9,30	0,62	0,05	0,03	0,00
	ИТОГО:		11,54	15,24	61,77	430	149,32	1,33	0,15	0,2	1,17
Обед											
20	Икра кабачковая	50	0,4	2,35	2,85	35,4	-	-	-	-	-
85/120	Суп картофельный с клецками	250/150	2,1	3,36	12,14	87,25	20,04	0,60	0,07	0,04	5,06
282	Биточек рубленый	80	11,08	8,95	12,13	173,29	34,55	1,08	0,07	0,12	0,12
315	Рис отварной	150	3,48	5,12	34,94	199,71	1,64	0,63	0,03	0,02	0,00
348	Соус томатный	20	0,23	0,84	1,60	14,90	3,18	0,10	0,00	0,00	0,48
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	28,64	1,12	0,00	0,01	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		21,43	21,94	107,92	717,27	117,68	4,99	0,23	0,22	25,49
Полдник											
454	Пирожок печеный, из дрожж.теста	60	3,5	3,85	28,8	164,0	17,1	1,11	0,08	0,09	0,07
378	Кисель из вишни	180	0,2	0,03	22,9	92,33	10,85	0,61	0,00	0,00	0,13
368	Фрукты свежие (по сезону) яблоко	100	0,40	0,04	9,8	44	11,20	1,54	0,02	0,01	10,00
	ИТОГО:		4,1	3,92	61,5	300,33	39,15	3,26	0,1	0,1	10,2
Ужин											
291	Запеканка картофельная с печенью	160	11,88	8,78	27,2	236,00	24,27	1,84	0,11	0,13	23,81
354	Соус молочный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	8,19	0,06	0,07	0,12	0,12
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	71,4	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	ИТОГО		15,66	10,9	55,65	369,63	48,46	2,51	0,21	0,27	23,96
	ВСЕГО за 6 день:		52,73	52	286,84	1817,23	354,61	12,09	0,69	0,79	60,82

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
168	Каша манная вязкая с маслом	205	4,52	4,07	30,57	177	172,64	0,70	0,08	0,18	1,50
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	137,00	0,43	0,05	0,17	1,43
3	Бутерброд с сыром	60	7,15	8,02	19,42	178,33	128,13	0,95	0,06	0,07	0,10
	ИТОГО:		15,34	15,28	65,81	462,33	437,77	2,08	0,19	0,42	3,03
Обед											
35	Салат из свеклы с яблоками	60	0,7	3,2	7,1	60,4	11,61	0,61	0,01	0,01	5,8
67	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,9	8,5	85	38,12	0,70	0,04	0,04	18,5
302/ 354	Птица, тушеная с овощами/соус	100	11,05	9,1	3	138	19,34	0,41	0,04	0,04	0,01
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	1,01	0,14	0,11	18,16
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	190	0,95	0,00	22,23	89,30	15,20	0,38	0,03	0,03	3,80
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		20,8	22,6	77,97	597,93	128,45	4,27	0,3	0,24	46,27
Полдник											
2	Печенье	30	2,51	3,93	28,88	156,00	10,50	0,69	0,05	0,03	0,48
401	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26
	ИТОГО:		7,73	8,43	36,08	246	226,5	0,87	0,12	0,34	1,74
Ужин											
241	Зразы из творога с изюмом	160	23,74	16,7	50,2	447,7	192,4	3,34	0,2	0,35	0,26
428	Пюре из яблок	100	5,25	2,7	10,0	8,55	26,6	1,8	0,02	0,04	10,6
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	ИТОГО		31,33	10,66	85,27	567,65	235,00	5,75	0,25	0,41	10,89
	ВСЕГО за 7 день:		74,8	65,97	265,13	187391	973,34	9,66	0,78	1,32	61,93

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
168	Каша вязкая геркулесовая с маслом	205	5,39	6,38	27,13	187	46,93	2,83	0,19	0,05	1,67
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,39	12,83	84,00	113,90	0,17	0,03	0,12	0,34
1	Бутерброд с маслом	40	2,48	7,55	14,62	136,00	9,30	0,62	0,05	0,03	0,00
	ИТОГО:		10,72	16,32	54,58	407	170,13	3,62	0,27	0,2	2,01
Обед											
80	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,67	2,79	17,00	103,3	31,90	1,62	0,15	0,12	12,31
277	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	24,33	0,96	0,03	0,09	0,50
313	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,16	5,4	34,3	216,7	9,88	3,04	0,14	0,08	0,00
40	Салат из моркови и яблок	40	0,34	2,08	3,15	32,76	8,48	0,53	0,02	0,02	2,78
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	102,7	28,64	1,12	0,00	0,01	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,66	16,70	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		29,29	23,42	100,4	732,44	110,43	8,45	0,39	0,33	15,97
Полдник											
368	Фрукты свежие (по сезону) банан	100	1,2	0,5	21	95	12,80	1,76	0,02	0,01	10,00
378	Кисель из плодов свежих сливы	180	0,13	0,05	24,55	99,18	10,44	0,12	0,01	0,01	1,10
	Сушка	30	2,6	3,3	27,3	149	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	ИТОГО:		3,93	3,85	72,85	343,18	29,24	2,21	0,06	0,04	11,1
Ужин											
255/ 350	Котлеты рыбные, запеченные с соусом молочным	80/30	10,71	4,84	8,94	122,40	52,67	0,75	0,08	0,10	0,43
336	Капуста тушеная	180	3,36	5,86	13,07	118,55	36,98	1,01	0,14	0,11	18,65
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	ИТОГО		16,41	10,96	46,58	352,35	105,65	2,37	0,25	0,23	19,11
	ВСЕГО за 8 день:		60,15	54,55	275,01	1834,97	399,84	16,36	0,97	0,8	48,87

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
168	Каша рисовая вязкая на молоке с маслом	205	3,09	4,07	32,09	177,32	46,93	2,83	0,19	0,05	1,67
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	137,00	0,43	0,05	0,17	1,43
3	Бутерброд с сыром	60	7,15	8,02	19,42	178,33	128,13	0,95	0,06	0,07	0,10
	ИТОГО:		13,91	15,28	67,33	462,65	312,06	4,21	0,3	0,29	3,2
Обед											
80	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	2,3	2,80	17,14	101,50	26,10	1,30	0,12	0,07	8,25
305	Котлеты рубленые, из птицы	80	12,35	11,34	12,6	202	1,47	0,02	0,04	0,08	0,66
131	Овощи тушеные в сметане З.Корешкова	160	3,6	13,5	18,4	215,9	-	-	-	-	-
372	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	88,73	13,03	0,85	0,01	0,01	1,55
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		26,5	24,38	85,13	644,01	99,91	4,43	0,28	0,27	41,62
Полдник											
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
454	Пирожок с мармеладом	75	9,69	4,63	27,64	191,01	17,1	1,11	0,08	0,09	0,07
	ИТОГО:		9,75	4,65	37,63	231,01	27,1	1,39	0,08	0,09	0,1
Ужин											
240	Пудинг из творога с яблоками	150	20,43	16,7	22,0	320,0	151,45	1,55	0,07	0,30	2
384	Кисель молочный	200	4,20	3,72	30,24	171,40	168,50	0,18	0,06	0,20	1,44
	ИТОГО		24,63	20,42	52,24	491,4	319,95	1,73	0,13	0,5	3,44
	ВСЕГО за 9 день:		74,19	64,73	242,33	1826,07	758,95	11,76	0,79	1,15	48,24

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 3 – 7 лет

Сезон: осенне-зимний

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
168	Каша вязкая гречневая с маслом	205	6,21	5,28	27,9	184,0	161,62	0,51	0,08	0,20	0,91
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	113,90	0,17	0,03	0,12	0,34
1	Бутерброд с маслом	40	2,48	7,55	14,62	136,00	9,30	0,62	0,05	0,03	0,00
	ИТОГО:		11,54	15,24	56,88	411	284,82	1,3	0,16	0,35	1,25
Обед											
62	Борщ с мясом	250	9,89	7,26	13,74	160,00	61,25	2,19	0,13	0,14	15,61
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	1,01	0,14	0,11	18,16
286	Тефтели мясные	80	6,9	12,91	14,90	223,00	57,80	1,27	0,07	0,13	1,13
19	Солёный огурец	40	0,3	0	0,7	5,2					
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	102,70	28,64	1,12	0,00	0,01	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		27,05	25,39	92,27	759,37	214,3	7,05	0,4	0,42	41,73
Полдник											
401	Ряженка	200	6,1	5,0	8,4	102,0	232,0	0,18	0,04	0,03	0,54
	Зефир	50	0,4	0,05	40	163	1,2	2,26	0,01	0,01	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	ИТОГО:		8,78	5,29	62,98	336,4	239,2	2,77	0,08	0,06	0,54
Ужин											
368	Фрукты свежие (по сезону) груша	100	0,4	0,3	10,3	46	11,20	1,54	0,02	0,01	5,00
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	9,99	41,00	10,00	0,28	0,00	0,00	2,83
208	Макаронны, запеченные с яйцом	205	10,04	9,48	31,04	250,0	35,8	1,85	0,08	0,14	0,43
231	Соус молочный З.Корешкова	50	1,9	3,9	5,7	68,8	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	ИТОГО		12,84	10,04	65,91	408,4	63	4	0,13	0,17	8,26
	ВСЕГО за 10 день:		57,21	59,96	278,04	1909,17	801,32	14,82	0,75	0,98	51,38

Примечание:

1. согласно п. 15.22 СанПиН 2.4.1.2660-10 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании детей используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в ДОУ осуществляются два раза в неделю)
2. согласно п. 16.14 СанПиН 2.4.1.2660-10 в целях профилактики недостаточности витамина С в ДОУ проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой (в количестве 35 мг на порцию). Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.