

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: весенне-летний)**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетичесность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 ДЕНЬ											
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	2,83	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											
10	Салат из зеленого горошка консервированного	60	2,29	4,32	5,21	69,67	12,87	0,41	0,06	0,03	9,17
67	Щи из свежей капусты с картофелем	270	6,96	19,34	33,93	339	38,12	0,70	0,04	0,04	16,26
304	Плов из птицы	210/60	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:		34,95	41,6	113,02	961,49	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	0,23	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:		66,37	82,08	262,13	2048,64	562,58	11,78	0,92	0,94	50,9

2 ДЕНЬ											
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
298/3 55	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											
229	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
3 ДЕНЬ											
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											
13	Салат из свежих огурцов	60	0,5	3,8	1,5	42,44	22,43	0,30	0,02	0,02	6,47
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
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:		43,64	19,51	89,96	715,25	124,03	6,62	0,3	0,35	32,5
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:		74,39	49,26	256,66	1772,13	587,42	14,07	0,77	2,17	143,75
4 ДЕНЬ											
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	178,33	128,13	0,95	0,06	0,07	0,10
	ИТОГО:		16,49	16,49	72,68	505,77	407,43	2,42	0,18	0,39	3,54
Обед											
23	Салат из картофеля с огурцами	60	1,07	2,7	8,0	60,0	7,54	0,34	0,03	0,03	11,7
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:		22,2	32,25	102,23	790,53	131,28	6,61	0,41	0,23	17,95
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
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		22,3	21,29	42,74	452,23	337,79	0,93	0,2	0,63	2,09
	ВСЕГО за 4 день:		66,26	79,5	281,37	2116,38	902,69	11,11	0,91	1,31	25,7
5 ДЕНЬ											
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
1	Бутерброд с маслом	40	2,48	7,55	14,62	136,00	9,30	0,62	0,05	0,03	0,00
	ИТОГО:		8,42	14,03	61,8	404,35	149,32	1,33	0,15	0,2	1,34
Обед											
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
344	Рагу овощное	150	2,70	6,08	15,84	128,85	44,75	1,26	0,08	0,08	12,86
	Сок натуральный фруктовый промышленного	190	0,95	0,00	22,23	89,30	15,20	0,38	0,03	0,03	3,80

	производства											
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00	
	ИТОГО:		34,41	32,25	108,29	635,55	106,7	4,85	0,42	0,27	24,58	
Полдник												
393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	9,99	41,00	10,00	0,28	0,00	0,00	2,83	
368	Фрукты свежие (по сезону) банан	100	1,2	0,5	21	95	12,80	1,76	0,02	0,01	10,00	
	Пряник	60	3,97	4,21	36,17	107,97	13,40	0,44	0,06	0,02	0,00	
	ИТОГО:		5,29	4,73	67,16	243,97	36,2	2,48	0,08	0,03	12,83	
Ужин												
215	Омлет натуральный	80	7,64	14,72	1,47	169,33	61,87	1,57	0,05	0,32	0,13	
	Огурец	60	0,66	0,00	2,28	12,00	6,00	0,48	0,00	0,02	9,00	
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		10,64	14,98	28,32	292,73	83,87	2,66	0,08	0,36	9,16	
	ВСЕГО за 5 день:		58,76	65,99	265,57	1576,6	376,09	11,32	0,73	0,86	47,91	
6 ДЕНЬ												
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	Салат из белокачанной капусты	60	0,84	3,05	5,42	52,44	22,43	0,30	0,02	0,02	19,47	
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 сметанный	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	
7 ДЕНЬ												
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
302/3 54	Птица, тушенная 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	Бутерброд с повидлом	55	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, со сгущенным молоком	100/30	20,35	13,93	42,94	379,05	164,62	1,83	0,14	0,30	0,23
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		22,69	14,19	67,51	490,45	180,62	2,44	0,17	0,32	0,26
	ВСЕГО за 7 день:		66,56	60,5	247,37	1796,71	973,34	9,66	0,78	1,32	51,3
8 ДЕНЬ											
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
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:		29,03	23,42	96,6	717,58	94,82	8,16	0,39	0,33	17,14
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
	Пряник	40	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											
255/3	Котлеты рыбные,	80/30	10,71	4,84	8,94	122,40	52,67	0,75	0,08	0,10	0,43

50	запеченные с соусом молочным										
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	1,01	0,14	0,11	18,16
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		16,11	9,9	53,95	371,05	105,65	2,37	0,25	0,23	18,62
	ВСЕГО за 8 день:		59,79	53,49	277,98	1838,81	399,84	16,36	0,97	0,8	48,87
9 ДЕНЬ											
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											
15	Салат из св. помидоров и огурцов	80	0,78	4,92	2,98	57,2	7,47	0,29	0,02	0,01	15,3
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
341	Кабачки тушеные в сметане	150	1,4	6,8	9,2	103,8	44,57	0,81	0,05	0,09	19,46
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:		20,27	26,6	80,11	641,21	99,84	4,43	0,28	0,27	45,22
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	100	17,69	13,87	19,02	271,70	151,45	1,55	0,07	0,30	1,73
384	Кисель молочный	200	4,20	3,72	30,24	171,40	168,50	0,18	0,06	0,20	1,44
	ИТОГО		21,89	17,59	49,26	443,1	319,95	1,73	0,13	0,5	3,17
	ВСЕГО за 9 день:		65,82	64,12	234,33	1777,97	758,95	11,76	0,79	1,15	51,69
10 ДЕНЬ											
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
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:		23,55	25,59	90,77	710,93	191,87	6,75	0,38	0,4	35,26
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
<i>Ужин</i>											
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	Макароны, запеченные с яйцом	205	10,04	9,48	31,04	250,0	35,8	1,85	0,08	0,14	0,43
	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:		56,71	56,16	276,54	1866,73	778,89	14,82	0,75	0,98	45,31

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.