

День: 1

Неделя: первая

Возрастная группа: сад

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энегр. ценность | Вит. «С» | № рец. |
| белки | жиры | углеводы |
| **Завтрак** | Каша манная жидкая с сахаром и маслом | 200 | 3,18 | 3,89 | 26,38 | 153 | 0 | 199 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 1 |
| Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 1,2 | 413 |
| **Итого** | **420** | **8,3** | **13,78** | **55,31** | **378** | **1,2** |  |
| **Второй завт. 10.30** | Кисломолочный продукт | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 1,26 | 420 |
|  | **Итого завтрак** | **600** | **13,52** | **18,28** | **62,51** | **468** | **2,46** |  |
| **Обед** | Зеленый горошек консервированный | 60 | 1,78 | 3,11 | 3,75 | 50 | 6,6 | 10 |
| Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1,81 | 4,91 | 12,74 | 102,5 | 10,2 | 63 |
| Бефстроганов из отварного мяса | 160 | 20,68 | 16,57 | 4,38 | 249 | 0,01 | 294 |
| Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,5 | 4,5 | 26,44 | 168,5 | 0 | 335 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3 |  | 20 | 94 | 0 |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 3 | 1 | 16 | 80 |  |  |
| Компот из сушеных фруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,7 | 113 | 0,4 | 394 |
| **Итого обед** | **900** | **36,21** | **30,11** | **111,01** | **857** | **17,21** |  |
| **полдник** | Пудинг из творога(запеченный) | 100 | 15,4 | 10,76 | 24,33 | 255 | 0,19 | 249 |
| Плоды и ягоды свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 10 | 44 | 10 | 386 |
| Чай с сахаром | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | 411 |
| **Итого полдник** | **380** | **15,86** | **11,18** | **44,32** | **339** | **10,22** |  |
| **Итого день 1** | **1880** | **65,59** | **59,57** | **217,84** | **1664** | **29,89** |  |
|  | **рекомендовано** | **1700** | **43** | **48** | **209** | **1440** |  |  |
|  | **отклонение** | **+180** | **+22,59** | **+11,57** | **+8,84** | **+224** |  |  |

День: 3

Неделя: первая

Возрастная группа: сад

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энегр. ценность | Вит. «С» | № рец. |
| белки | жиры | углеводы |
| **Завтрак** | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,75 | 5,2 | 18,8 | 145,2 | 0,91 | 100 |
| Бутерброд с сыром | 60 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180 | 0,11 | 3 |
| Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | 416 |
| **итого** | **440** |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак 10.30** | Плоды и ягоды свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 10 | 44 | 10 | 386 |
|  | **Итого завтрак** | **540** | **16,5** | **17,24** | **64,01** | **476,2** | **12,45** |  |
| **Обед** | Кукуруза консервированная | 60 | 1,7 | 3,7 | 4,8 | 59,5 | 5,5 | Гот. пр. |
| Суп картофельный с рисовой крупой | 250 | 1,97 | 2,7 | 14,5 | 90,7 | 8,25 | 86 |
| Гуляш из отварного мяса | 160 | 20,63 | 16,3 | 5,24 | 250 | 1,11 | 293 |
| Каша ячневая вязкая | 150 | 3,2 | 4,2 | 20,81 | 134,25 | 0 | 331 |
| Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79 | 90 | 417 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0 | 20 | 94 | 0 |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 3 | 1 | 16 | 80 | 0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого обед** | **880** | **34,11** | **28,15** | **100,02** | **787,45** | **104,86** |  |
| **полдник** | Запеканка манная | 200 | 9,2 | 7,06 | 54,37 | 318 | 0,65 | 202 |
| Кисломолочный продукт | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,56 | 92 | 0,54 | 420 |
| **Итого полдник** | **380** | **14,4** | **11,56** | **61,93** | **410** | **1,19** |  |
| **Итого за 2 день** | **1800** | **65,01** | **56,95** | **225,96** | **1673,65** | **118,50** |  |
|  | **рекомендовано** | **1700** | **43** | **48** | **209** | **1440** |  |  |
|  | **отклонение** | **+100** | **+22,01** | **+8,95** | **+16,96** | **+233,65** |  |  |

День: 2

Неделя: первая

Возрастная группа: сад

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энегр. ценность | Вит. «С» | № рец. |
| белки | жиры | углеводы |
| **Завтрак** | Каша жидкая геркулес с сахаром и маслом | 200 | 3,79 | 5,48 | 23,97 | 160 | 0 | 199 |
| Бутерброд с повидлом | 55 | 2,49 | 3,93 | 27,56 | 156 | 0,1 | 2 |
| Кофейный напиток | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 414 |
| **итого** | **435** |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак 10.30** | Кисломолочный продукт | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,56 | 92 | 0,54 | 420 |
|  | **Итого завтрак** | **615** | **14,33** | **16,32** | **73,45** | **499** | **1,81** |  |
| **Обед** | Икра кабачковая | 60 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 47 | 4,5 | 57 |
| Борщ с фасолью и картофелем | 250 | 3,5 | 5,1 | 14,53 | 118,25 | 6,28 | 69 |
| Котлета | 80 | 12,44 | 9,24 | 12,56 | 183 | 0,12 | 299 |
| Капуста тушеная | 150 | 3,09 | 4,8 | 14,14 | 112,65 | 25,74 | 354 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0 | 20 | 94 | 0 |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 2 | 1 | 16 | 80 | 0 |  |
| Кисель | 180 | 0 | 0 | 23 | 91 | 29,9 |  |
| **Итого обед** | **800** | **24,75** | **22,96** | **104,85** | **725,9** | **66,54** |  |
| **полдник** | Булочка молочная | 100 | 4,64 | 0,99 | 26,11 | 132 | 0,13 | 466 |
| Молоко кипяченое | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 2,46 | 419 |
| Плоды и ягоды свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 10 | 44 | 10 | 386 |
| **Итого полдник** | **380** | **10,52** | **6,27** | **45,18** | **278** | **12,59** |  |
| **Итого за 3 день** | **1795** | **49,6** | **45,55** | **223,48** | **1502,9** | **80,94** |  |
|  | **рекомендовано** | **1700** | **43** | **48** | **209** | **1440** |  |  |
|  | **отклонение** | **+95** | **+6,6** | **-2,45** | **+14,48** | **+62,9** |  |  |

День: 4

Неделя: первая

Возрастная группа: сад

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энегр. ценность | Вит. «С» | № рец. |
| белки | жиры | углеводы |
| **Завтрак** | Каша пшенная жидкая с маслом и сахаром | 200 | 4,59 | 4,9 | 31,26 | 187 | 0 | 199 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 1 |
| Чай с лимоном | 190 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 2,83 | 412 |
| **итого** | **430** |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак 10.30** | Кисломолочный продукт | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 1,26 | 420 |
|  | **Итого завтрак** | **610** | **12,38** | **16,97** | **63,28** | **454** | **4,09** |  |
| **Обед** | Сельдь соленая | 25 | 4,25 | 2,13 | 0 | 36 | 0 | 8 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,74 | 4,88 | 8,48 | 84,75 | 18,46 | 73 |
| Жаркое по домашнему | 220 | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 265 | 8,97 | 292 |
| сок | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 | 3,6 | 418 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0 | 20 | 94 | 0 |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 3 | 1 | 16 | 80 | 0 |  |
| **Итого обед** | **755** | **40,42** | **15,48** | **84,61** | **635,75** | **31,03** |  |
| **полдник** | Плоды и ягоды свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 10 | 44 | 10 | 386 |
| Омлет натуральный | 85 | 7,52 | 13,46 | 1,51 | 157 | 0,15 | 229 |
| Чай с сахаром | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | 411 |
| **Итого полдник** | **365** | **7,98** | **13,88** | **21,5** | **241** | **10,18** |  |
| **Итого за 4 день** | **1730** | **60,78** | **46,33** | **169,39** | **1330,75** | **45,3** |  |
|  | **рекомендовано** | **1700** | **43** | **48** | **209** | **1440** |  |  |
|  | **отклонение** | **+30** | **+17,78** | **-1,67** | **-39,61** | **-109,25** |  |  |

День: 5

Неделя: первая

Возрастная группа: сад

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энегр. ценность | Вит. «С» | № рец. |
| белки | жиры | углеводы |
| **Завтрак** | Каша ячневая вязкая с сахаром и маслом | 200 | 4,39 | 4,2 | 33,19 | 188 | 0 | 182 |
| Бутерброд с сыром | 60 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180 | 0,11 | 3 |
| Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 89 | 1,2 | 413 |
| **итого** | **440** |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак 10.30** | Плоды и ягоды свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 10 | 44 | 10 | 386 |
|  | **Итого завтрак** | **540** | **14,14** | **15,39** | **76,89** | **501** | **11,31** |  |
| **Обед** | Зеленый горошек консервированный | 60 | 1,78 | 3,11 | 3,75 | 50 | 6,6 | 10 |
| Суп с рыбными консервами | 250 | 8,59 | 8,4 | 14,33 | 167,25 | 9,1 | 95 |
| Тефтели мясные с соусом №372 | 160 | 10,91 | 12,53 | 13,79 | 212 | 0,61 | 304 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0 | 330 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0 | 20 | 94 | 0 | 1 |
| Хлеб ржаной | 40 | 3 | 1 | 16 | 80 | 0 | 1 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,39 | 0,018 | 25 | 101,7 | 0,36 | 394 |
| **Итого обед** | **880** | **36,26** | **31,14** | **131,51** | **948,7** | **16,67** |  |
| **полдник** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Варенники с картофелем | 185 | 19,82 | 5,08 | 36,45 | 271 |  | 426 |
| Кисломолочный продукт | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 1,26 | 420 |
| **Итого полдник** | **365** | **25,04** | **9,58** | **43,65** | **361** | **1,26** |  |
| **Итого за 5 день** | **1785** | **75,44** | **56,11** | **252,05** | **1810,7** | **29,24** |  |
|  | **рекомендовано** | **1700** | **43** | **48** | **209** | **1440** |  |  |
|  | **отклонение** | **+85** | **+32,44** | **+8,11** | **+43,05** | **+370,7** |  |  |

День: 6

Неделя: вторая

Возрастная группа: сад

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энегр. ценность | Вит. «С» | № рец. |
| белки | жиры | углеводы |
| **Завтрак** | Каша манная жидкая с сахаром и маслом | 200 | 3,18 | 3,89 | 26,38 | 153 | 0 | 199 |
| Бутерброд с повидлом | 55 | 2,49 | 3,93 | 27,56 | 156 | 0,1 | 2 |
| Кофейный напиток | 180 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 1,17 | 414 |
| **итого** | **435** |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак 10.30** | Кисломолочный продукт | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 1,26 | 420 |
|  | **Итого завтрак** | **615** | **13,71** | **14,72** | **75,5** | **490** | **2,53** |  |
| **Обед** | Икра кабачковая | 60 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 47 | 4,5 | 57 |
| Рассольник ленинградский с перловой крупой | 250 | 2,1 | 5,1 | 16,59 | 120,75 | 7,5 | 82 |
| Плов из птицы | 210 | 22,26 | 7,73 | 35,69 | 301 | 1,01 | 321 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0 | 20 | 94 | 0 | 1 |
| Хлеб ржаной | 40 | 3 | 1 | 16 | 80 | 0 | 1 |
| Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79 | 90 | 417 |
| **Итого обед** | **780** | **31,69** | **16,9** | **111,57** | **721,75** | **103,01** |  |
| **полдник** | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,5 | 4,5 | 26,44 | 168,5 | 0 | 335 |
| Молоко кипяченое | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 2,46 | 419 |
| Плоды и ягоды свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 10 | 44 | 10 | 386 |
| **Итого полдник** | **430** | **11,38** | **9,78** | **45,51** | **314,5** | **12,46** |  |
| **Итого за 6 день** | **1825** | **56,78** | **41,4** | **232,58** | **1526,25** | **118** |  |
|  | **рекомендовано** | **1700** | **43** | **48** | **209** | **1440** |  |  |
|  | **отклонение** | **+125** | **+13,78** | **-6,6** | **+23,58** | **+86,25** |  |  |

День: 7

Неделя: вторая

Возрастная группа: сад

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энегр. ценность | Вит. «С» | № рец. |
| белки | жиры | углеводы |
| **Завтрак** | Каша рисовая вязкая с сахаром и маслом | 200 | 3,09 | 4,07 | 36,98 | 197 | 0 | 182 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 1 |
| Чай с лимоном | 180/10/7 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 2,83 | 412 |
| **итого** | **420** |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак 10.30** | Плоды и ягоды свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 10 | 44 | 10 | 386 |
|  | **Итого завтрак** | **520** | **6,06** | **12,04** | **71,8** | **418** | **12,83** |  |
| **Обед** | Кукуруза консервированная | 60 | 1,7 | 3,7 | 4,8 | 59,5 | 5,5 | Гот.пр. |
| Борщ со свежей капустой и картофелем | 250 | 1,8 | 4,91 | 12,74 | 102,5 | 10,28 | 63 |
| Рыба, припущенная в молоке | 80 | 10,87 | 4 | 2,53 | 90 | 0,6 | 260 |
| Картофель отварной | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 137,25 | 18,16 | 336 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0 | 20 | 94 | 0 |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 3 | 1 | 16 | 80 | 0 |  |
| Кисель | 180 | 0 | 0 | 23 | 91 | 29,9 |  |
| **Итого обед** | **800** | **23,43** | **18,41** | **99,5** | **654,25** | **64,44** |  |
| **полдник** | Вареники с творогом с маслом | 105 | 14,83 | 10,86 | 15,31 | 218 | 0,19 | 244 |
| Кисломолочный продукт | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 1,26 | 420 |
| **Итого полдник** | **285** | **20,05** | **15,36** | **22,51** | **308** | **1,45** |  |
| **Итого за 7 день** | **1605** | **49,54** | **45,81** | **193,81** | **1380,25** | **78,72** |  |
|  | **рекомендовано** | **1700** | **43** | **48** | **209** | **1440** |  |  |
|  | **отклонение** | **-95** | **+6,54** | **-2,19** | **-15,19** | **-59,75** |  |  |

День: 8

Неделя: вторая

Возрастная группа: сад

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энегр. ценность | Вит. «С» | № рец. |
| белки | жиры | углеводы |
| **Завтрак** | Каша жидкая пшеничная с сахаром и маслом | 200 | 4,4 | 4,06 | 31,93 | 182 | 0 | 199 |
| Бутерброд с сыром | 60 | 6,68 | 8,45 | 19,39 | 180 | 0,11 | 3 |
| Чай с сахаром | 180/10 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | 0,03 | 411 |
| **итого** | **440** |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак 10.30** | Кисломолочный продукт | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,56 | 92 | 0,54 | 420 |
|  | **Итого завтрак** | **620** | **16,34** | **17,03** | **68,87** | **494** | **0,68** |  |
| **Обед** | Зеленый горошек консервированный | 60 | 1,78 | 3,11 | 3,75 | 50 | 6,6 | 10 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,74 | 4,88 | 8,48 | 84,75 | 18,46 | 73 |
| Гуляш из отварного мяса | 160 | 20,63 | 16,3 | 5,24 | 250 | 1,11 | 293 |
| Каша ячневая вязкая | 150 | 3,2 | 4,2 | 20,81 | 134,25 | 0 | 331 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0 | 20 | 94 | 0 | 1 |
| Хлеб ржаной | 40 | 3 | 1 | 16 | 80 | 0 | 1 |
| сок | 180 | 0,9 | 0 | 18,18 | 76 | 3,6 | 418 |
| **Итого обед** | **880** | **34,25** | **29,49** | **92,46** | **769** | **29,77** |  |
| **полдник** | Омлет натуральный | 85 | 7,52 | 13,46 | 1,51 | 157 | 0,15 | 229 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,39 | 0,018 | 25 | 101,7 | 0,36 | 394 |
| Плоды и ягоды свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 10 | 44 | 10 | 386 |
| **Итого полдник** | **365** | **8,31** | **13,87** | **36,51** | **302,7** | **10,51** |  |
| **Итого за 8 день** | **1865** | **58,9** | **60,39** | **197,84** | **1565,7** | **40,96** |  |
|  | **рекомендовано** | **1700** | **43** | **48** | **209** | **1440** |  |  |
|  | **отклонение** | **+165** | **+15,9** | **+12,39** | **-11,16** | **+125,7** |  |  |

День: 9

Неделя: вторая

Возрастная группа: сад

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энегр. ценность | Вит. «С» | № рец. |
| белки | жиры | углеводы |
| **Завтрак** | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,75 | 5,2 | 18,8 | 145,2 | 0,9 | 100 |
| Бутерброд с повидлом | 55 | 2,49 | 3,93 | 27,56 | 156 | 0,1 | 2 |
| Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 1,43 | 416 |
| **итого** | **435** |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак 10.30** | Кисломолочный продукт | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | 0,54 | 420 |
|  | **Итого завтрак** | **615** | **17,13** | **16,82** | **69,74** | **500,2** | **2,97** |  |
| **Обед** | Сельдь соленая | 25 | 4,25 | 2,13 | 0 | 36 | 0 | 8 |
| Суп картофельный с горохом | 250 | 5,24 | 5,27 | 16,32 | 134,57 | 5,8 | 87 |
| Тефтели мясные | 160 | 5,5 | 6 | 7 | 106 | 0,3 | 304 |
| Рагу овощное | 150 | 2,8 | 6,4 | 14,99 | 128,85 | 12,4 | 362 |
| Кисель | 180 | 0 | 0 | 23 | 91 | 29,9 |  |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0 | 20 | 94 | 0 |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 3,2 | 1 | 17 | 82 | 0 |  |
| **Итого обед** | **845** | **23,99** | **20,8** | **98,31** | **672,42** | **48,4** |  |
| **полдник** | Булочка молочная | 100 | 4,64 | 0,99 | 26,11 | 132 | 0,13 | 466 |
| Молоко кипяченое | 180 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 2,46 | 419 |
| Плоды и ягоды свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 10 | 44 | 10 | 386 |
| **Итого полдник** | **380** | **10,52** | **6,27** | **45,18** | **278** | **12,59** |  |
| **Итого за 9 день** | **1840** | **51,64** | **51,09** | **213,23** | **1450,62** | **63,96** |  |
|  | **рекомендовано** | **1700** | **43** | **48** | **209** | **1440** |  |  |
|  | **отклонение** | **+140** | **+8,64** | **+3,09** | **+4,23** | **+10,62** |  |  |

День: 10

Неделя: вторая

Возрастная группа: сад

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энегр. ценность | Вит. «С» | № рец. |
| белки | жиры | углеводы |
| **Завтрак** | Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом | 200 | 6,21 | 5,28 | 32,79 | 203 | 0 | 182 |
| Бутерброд с маслом | 40 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0 | 1 |
| Чай с лимоном | 180/10/7 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41 | 2,83 | 412 |
| **итого** | **420** |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак 10.30** | Плоды и ягоды свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 10 | 44 | 10 | 386 |
|  | **Итого завтрак** | **520** | **9,18** | **13,25** | **67,61** | **424** | **12,83** |  |
| **Обед** | Икра кабачковая | 60 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 47 | 4,5 | 57 |
| Рассольник ленинградский с перловой крупой | 250 | 2,1 | 5,1 | 16,59 | 120,75 | 7,5 | 82 |
| Рыба, припущенная в молоке | 80 | 10,87 | 4 | 2,53 | 90 | 0,6 | 260 |
| Картофель отварной | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 137,25 | 18,16 | 336 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0 | 20 | 94 | 0 |  |
| Хлеб ржаной | 40 | 3 | 1 | 16 | 80 | 0 |  |
| Напиток из плодов шиповника | 180 | 0,61 | 0,25 | 18,67 | 79 | 90 | 417 |
| **Итого обед** | **800** | **23,36** | **17,97** | **98,84** | **648** | **120,76** |  |
| **полдник** | Макароны, запеченные с яйцом | 205 | 10,04 | 9,48 | 31,04 | 250 | 0,43 | 222 |
| Кисломолочный продукт | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 1,26 | 420 |
| **Итого полдник** | **385** | **15,26** | **13,98** | **38,24** | **340** | **1,69** |  |
| **Итого за 10 день** | **1705** | **47,8** | **45,2** | **204,69** | **1412** | **135,28** |  |
|  | **рекомендовано** | **1700** | **43** | **48** | **209** | **1440** |  |  |
|  | **отклонение** | **+5** | **+4,8** | **-2,8** | **-4,31** | **-28** |  |  |
|  | **Итого за весь период 10 дней** | **калорийность** | **белки** | **жиры** | **углеводы** |  |  |  |
|  |  | **15316,8** | **581,08** | **508,4** | **2130,87** |  |  |  |
|  | **среднее** | **1531** | **58** | **50** | **213** |  |  |  |
|  | **норма** | **1440** | **43** | **48** | **209** |  |  |  |

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ Комского

д/с «Дельфиненок» № 9

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.А. Гаврилова.

09.01.2023год

**10 – дневное цикличное меню по питанию детей МБДОУ**

**Комского детского сада «Дельфиненок» № 9**

**С девяти часовым пребыванием детей(возраст 3-7 лет)**

**Новоселовского района Красноярского края**

**На 2023 год**