

СОГЛАСОВАНО: УТВЕРЖДАЮ:

специалист – эксперт заведующий МБДОУ

ТОУ Роспотребнадзор «Целинный д/с №4 «Теремок»

вг.Бийске \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.А. Тарасенко

МЕНЮ

МБДОУ «Целинный детский сад №4 «Теремок» общеразвивающего вида Целинного района Алтайского края с режимом работы 10,5 часов

Сезон: осень - зима Возрастная категория: 1.5лет до 3 лет, от 3 лет до 7 лет.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
|  | Б | Ж | У |  | В1 | А | Са | Р | Fe |
| Первый день |  |  |  |  |  |  |
| **1 ЗАВТРАК**Каша молочная«дружба» с масл.КофейныйнапитокХлеб с маслом | 150|200150|200505/5 | 3.54/4.702.6/3.82.330,05/0,05 | 6.54/8.112.6/3.80.193.9/3.9 | 19.76/27.6810.4/15.29.320,05/0,05 | 117.37/173.1660.84/97.8498.535,5/35,5 | 0.06/0.080.03/0.040.055 | 0.19/0.260.16/0.220.22 | 138/184139/18510 | 130.6/174.1102.38/136.546.5 | 0.4/0.50.13/0.180.7 |
| **итого:** |  | 8.52/10.85 | 13.23/16 | 39,53/52.85 | 312.25/405 |  |  |  |  |  |
| **2 ЗАВТРАК**Сок яблочный | 150|200 |  |  | 16.8/22.4 | 75/90 |  |  |  |  |  |
| **итого:** |  |  |  | 16.8/22.4 | 75/90 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД**Салат из белок. капустыСуп фасолевый с мясом говядины Котлета из говядиныПерловый гарнирКомпот из с/ф Хлеб | 40\60150|25060/80 1120/150150/200 60 | 23.7/4.94.60/6.504.84/6.050.78/1.042.99 | 4.5.55/3.49.6/10.85.78/7.2300.23 | 9.175.45/7.2625.1/35.0832.74/41.1820.22/26.9611.96 | 8563.2/90.9110.8/154.4136.41/220.5180.53/107.44120.2 | 00.06/0.080.03/0.040.16/0.210.066 | 08.5/11.330.18/0.250.02/0.03 | 069.5/92.637.5/52.211.39/14.2412 | 08.5/64.624.64/31.2162.1/202.655.8 | 06/83.36/4.673.64/4.550.84 |
| **итого:**  |  | 14.67/18.68 | 16.1/19.11 | 69.16/89.3 | 483.85/606.84 |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК**Печень тушеная в сметанеКартоф. пюре с маслом Чай с сахаромХлеб | 60/80120/150150|20030 | 9.44/12.582,6/3,250.9/1.21.49 | 3.8/5,073,74/4,680.9/1.20,12 | 1.44/1.946,43/8,049.75/135,98 | 75,37/100,599,12/123,936.96/49.2860,1 | 0,07/0,10 | 4,22/5,620 | 17.06/22.748,7/11,68.7/11.6 | 128,1/170,83,71/4,943.71/4.94 | 3,10/4,10,41/0,50.41/0.54 |
| **итого:** |  | 14.43/18.52 | 8.56/11.07 | 23.6/28.96 | 271.55/333.78 |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО** |  | 38.57/48.73 | 36.24/44.53 | 153.54/198.46 | 1110.65/1388.65 |  |  |  |  |  |
|  Второй день |
| **1 ЗАВТРАК**Кулешмолочныйвермишелевыйс масломКоф. напит.Хлеб смаслом исыром | 150|200150|200 40515 | 3.95/5.62.6/3.824.33 | 5.75/82.6/4.8 6.49 | 15.48/20.10.4/15.20 9.37 | 110.28/157.0460.84/97.84  182 | 0.03/0.040.03/0.04  0.055 | 0.20/0.260.16/0.22  0.22 | 79.5/106139/185 10 | 90.59/120.78102.38/136.5  46.5 | 0.35/0.460.13/0.18  0.7 |
| **итого:** |  | 30.88/33.73 | 14.84/19.29 | 35.20/44.57 | 299.12/436.88 |  |  |  |  |  |
| **2 ЗАВТРАК**Сок абрикосовый | 150|200 |  |  | 16.8/22.4 | 64/86 |  |  |  |  |  |
| **итого:** |  |  |  | 16.8/22.4 | 64/86 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД**Салат из карт.сзел. лукомЩи с мясом говядины со сметаной Гуляш мясной в молочном соусеГречневый гарнирКомпот из с/ф Хлеб | 40/60150/25060|80120|150150|200 60 |  1.81.26/1.68 3.89/5.185.84/7.550.78/1.04 2.99 |  3.061.01/1.34 5.65/7.547.23/8.050 0.23 | 12.835.54/7.38 1.63/2.1732.94/41.1820.22/26.96 11.96 | 85.8836.99/49.32 88.54/118.06176.4/220.5180.53/107.44 120.2 | 0.0670.04/0.06 0.01/0.020.17/0.210.01/0.2 0.066 | 00.01/0.02 | 038.85/51.8 11.45/15.2611.39/14.2430.86/41.112 | 32.4732.34/43.12 72.64/96.86162.1/202621.9/29.255.8 | 0.70.47/0.62 11.3/15.1108/1350.51/0.68 0.84 |
| **итого:** |  | 14.76/18.4 | 14.12/17.16 | 72.29/89.65 | 502.66/615.53 |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК**Пудинг творож. со сгущен. Мол.Чай с сахаром | 180/250 150/200 | 22.97/31.92.6/3.8  |  16/22.222.6/3.8  | 20.73/24.87 10.4/15.2  | 154.29/195.15 60.84/97.84  | 0.09/0.13 0.03/0.04 | 0.10/0.150.16/0.22 | 260.1/361.25139/185 | 333.12/462.67102.38/136.5 | 1.15/160.13/0.18 |
| **итого**: |  | 25.57/35.7 | 18.6/26.02 | 31.13/40.7 | 215.13/292.99 |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** |  | 85.71/102.58 | 50.62/65.53 | 141.68/210.15 | 1166.79/1517.28 |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| Третий день |
| **1 ЗАВТРАК**Каша молочнаяячневая смасломКакао смолокомХлеб смаслом | 150|200150|200505 | 4.07/5.762.65/3.22.330.05 | 7.81/9.422.8/3.40.193,9 | 19.40/27.8611.2/13.69.320,05 | 118.71/174.467.37/89.8298.535,5 | 0.07/0.100.03/0.04 0.055  | 0.20/0.26 0.21/0.28 | 139.4/185.86165.8/221.1 10 | 139.07/185.42139.07/185.42 46.5 | 0.54/0.720.53/0.7 0.7 |
| **итого:** |  | 9.1/11.34 | 14,7/17 | 39.97/50.83  | 320.08/398.76 |  |  |  |  |  |
| **2 ЗАВТРАК** яблоко | 100|200 | 0.4/0.8  |  | 10.66/14.21 | 45/90  |  |  |  |  |  |
| **итого:** |  |  0.4/0.8 |  |  10.66/14.21 |  45/90 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД** Салат из отвар. свеклы с чесн.Суп – картофс фрикад. из фарша говядиныСуфле изотварн. говядиныГороховое пюреКисель ягод +CХлеб | 45/60150|25060|80120|150150|20060 | 1.662.40/3.205.54/7.720.67/5.8402.99 | 7.093.85/5.1310.74/14.323.28/4.1100.23 | 8.514.14/18.8622.16/30.8812.08/15.1114.7/19.611.96 | 103.53100.67/134.22141.96/189.2899.34/124.1760/80120.2 | 0.020.25/0.330.06/0.080.18/0.220.45/0.6 0.66 | 00.45/0.60.43/0.570.93/1.17 22.5/30 | 017/22.634.14/45.5215.12/18.96.75/912 | 36.5945.5/60.667.38/89.4488.56/110.7055.8 | 1.530.75/10.8/1.061.13/1.4100.84 |
| **итого:** |  | 15.6/19.75 | 18.1/23.79 | 75.04/96.41  | 522.17/647.87 |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК**Капуста тушенная с мясомЧай с сахаромХлеб | 180|25060/80150|200 30 | 4,39/5,8510.47/13.970.9/1.21.99 | 4.39/5.86 12.19/16.260.9/1.2 0.12 | 5.6/7.479.75/13 5.98 | 13.88/18.51 156.39/208.536.96/49.2855.1 | 0.05/0.070 0.033 | 0.03/0.05 | 106.7/148.28.7/11.6 6 | 83.95/116.63.71/4.94 27.9 | 1.51/2.10.41/0.540.42 |
| **итого:** |  | 17.75/23.01 | 17.6/23.32 | 21.33/26.45 | 262.33/276.29 |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** |  | 43.68/55.73 | 58/67.52 | 151/191.85 | 1200.08/1463.95 |  |  |  |  |  |
| Четвертый день |  |  |
| **1Завтрак**Каша манная на молоке | 150|200 | 6.5/8.66 | 8.16/10.88 | 33.15/44.20 | 235.8/314.4 | 0.05/0.06 | 0.12/0.16 | 63.8/85.1 | 91.83/122.44 | 0.78/1.04 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Какао с молокомХлеб с маслом | 150|200505/5 | 2.65/3.22.330.05 | 4.8/6.40.193.9 | 11.2/13.69.320.05 | 67.37/89.8298.535.5 | 0.03/0.040.044 | 0.21/0.28 | 165.8/221.18 | 139.07/185.4237.2 | 0.53/0.7 0.42 |
| **итого:** |  | 10.72/13.51 | 10.25/13.59 | 40.23/50.54 | 306.73/407.11 |  |  |  |  |  |
| **2 ЗАВТРАК**Сок виноградный | 100|200 | 0.1/0.2 |  | 2.5/3.75 | 23.14/34.71 |  |  |  |  |  |
| **итого:** |  | 0.1/0.2 |  | 2.5/3.75 | 23.14/34.71 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД**Салат «Витаминный»Суп овощной с мясом говядины | 50/60150|250 | 0.571.47/1.96 | 5.072.41/3.21 | 5.7714.66/7.77 | 70.97101.58/141.36 | 0.13/0.17 | 0.65/8.86 | 87./11.6 | 113/150.6 | 2.1/2.8 |
| со сметаной |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  Биточки мясные в соусе | 60|80 | 3.26/4.35 | 8.4/11.2 | 9.15/12.2 | 113.6/157.6 |  | 12.7/17.0 | 104.2/139 | 133.5/178 | 3.22/4.3 |
| Пшенныйгарн. | 120|150  | 6.84/8.55 | 5.78/7.23 | 22.94/31.18 | 86.41/150.51 | 0.16/0.21 | 0.02/0.03 | 11.39/14.24 | 162.1/202.6 | 3.64/4.54 |
| Компот из с\ф + витамин СХлеб | 150|200 60 | 0 2.99 | 0 0.23 | 14.7/19.6 11.96 | 60/80120.2 | 0.45/0.60.66 | 22.5/30 | 6.75/9 12 | 055.8 | 00.84 |
| **итого:** |  | 14.56/17.85 | 16.8/21.87 | 63.41/82.71 | 481.73/643.67 |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК**Вареники ленивые с масломЧай с сахаром | 180|2505150|200 | 5.74/7.97 0.050.9/1.2 | 16.15/22.43 3.90.9/1.2 | 18.2/25.28 0.059.75/13 | 132.04/207 35.536.96/49.28 | 0.09/0.13 0 | 0.16/0.2 0 | 253.2/351.78.7/11.6 | 348.9/484.6 3.71/4.94 | 1.19/1.65 0.41/0.54 |
| **итого:**  |  | 8.39/11.17  | 20.95/28.83 - | 29.4/38.88 | 199.41/296.82 |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:**  |  | 34.34/43.3 | 52.3/66.99 | 141.27/181.57 | 1081.98/1453.27 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | Пятый день |  |  |  |  |  |
| **1ЗАВТРАК**Каша молочнаяовсяная смасломКофейныйнапитокХлеб смаслом исыром | 150|200150|20050510/15 | 3.24/4.322.6/3.8 2.330.052.2/3.3 | 5.82/7.762.6/3.8 0.193.92.4/3.6 | 18.75/2516.47/21.96 22.590.050 | 116.79/172.9460.84/97.84 98.535.432/48 | 0.07/0.110.03/0.04 0.055 | 0.19/0.260.16/0.22 0.22 | 138.3/184.4139/185 10 | 146.4/195.2102.38/136.5 46.5 | 1.13/1.50.13/0.18 0.7 |
|  | **итого:** |  | 10.87/14.25 | 14.91/19.25 | 58.81/70.05 | 342.69/452.68 |  |  |  |  |  |
|  | **2 ЗАВТРАК**груша | 150|200 |  |  | 15.75/20.1 | 75/90 |  |  |  |  |  |
|  | **итого:** |  |  |  | 15.75/20.1 | 75/90 |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД**Салат из капусты и моркови №13Супсвекольник с мясом говяд. со сметаной Рыбные тефтели Макароны отварныеКисель ягод + вит СХлеб | 45\60150|25060|80120|150150|20060 | 1.652.8/4.666.98/9.304.68/5.850.78/1.042.99 | 7.092.28/3.82.68/3.574.92/6.1500.23 | 4.917.63/10.184.82/6.4325/31.2620.22/26.9611.96 | 90.7754.62/72.8270/93.34165.9/207.3880.53/107.44120.2 | 0.030.07/0.10.04/0.050.04/0.060.01/0.20.066 | 00.06/0.080.01/0.020.03/0.040 | 024.08/48.1626.95/35.945.05/6.3230.86/41.112 | 46.56106.2/141.695.32/12730.12/37.6521.9/29.255.8 | 0.590.78/1.040.39/0.530.65/0.810.51/0.680.84 |
|  | **итого:** |  | 14.24/23.84 | 10.11/13.7 | 69.63/86.79 | 491.25/601.19 |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК**Пироги с капуст. фаршем печен в духовом шк.Чай с сахаром | 60|80150|200 | 4.5/5.4 0.9/1.2 | 6.10/7.32 0.9/1.2 | 17.33/24.08 9.75/13 | 116.57/151.57 36.96/49.28 | 0.11/0.15 0 | 0.11/0.150 | 115.6/160.6 6 | 12805/178.6 27.9 | 1.27/1.78 0.42 |
|  | **итого:** |  | 6.9/8.1 | 7.12/8.64 | 33.06/43.06 | 208.63/255.95 |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | 32.88/46.99 | 35.64/45.09 | 179.65/222.4 | 1162.57/1444.82 |  |  |  |  |  |
|  | Шестой день |
|  | **1ЗАBTPAK**Кашамолочная пшенная смасломКакао с молокомХлеб смаслом | 150|200150|200 505 | 4.07/5.422.65/3.2 2.330.05 | 6.81/9.082.8/3.4 0.193.9 | 19.40/25.8611.2/13.6 9.320.05 | 118.70/174.9467.37/89.82 98.535.5 | 0.07/0.10.03/0.040.23 | 0.19/0.260.21/0.28 0.19 | 139.4/185.1165.8/221.1 10  | 136.8/182.4139.07/185.42 46.5 | 0,54/0.72 0.53/0.70.7 |
|  | **итого:** |  | 9.05/10.95 | 9.8/12.67 | 39.92/48.78 | 284.57/363.26 |  |  |  |  |  |
|  | **2 ЗАВТРАК**Сок яблочно-виноградный | 100|200 | 0.88/1.77 |  | 0.11/0.22 | 32.77/65.55 |  |  |  |  |  |
|  | **итого:** |  | 0.88/1.77 |  | 0.11/0.22 | 32.77/65.55 |  |  |  |  |  |
|  | **ОБЕД**Салат свеклы с сыромСуп-пюре с гренками с мясом говядиныТефтели из говяд.Капуста тушен. в молокеКомпот из с/ф+витамин СХлеб | 30\40150|25060|80120|150150|20060 | 4.72.1/3.56.37/8.494.4402.99 | 9.53.24/4.348.1/10.84.2400.23 | 7.139.41/12.5425.1/33.4614.7614.7/19.611.96 | 132.879.98/149.96126.74/168.9811660/80120.2 | 0.020.08/0.10.04/0.050.060.45/0.60.66 | 00.04/0.060.06/0.0800.38/0.5 | 04/63.28.24/10.98151.76.75/912 | 161.9765.1/86.898.92/131.890055.8 | 1.280.75/01.53/2.041.300.84 |
|  | **итого:** |  | 13.97/18.3 | 15.31/20.05 | 67.6/85.6 | 496.04/643.04 |  |  |  |  |  |
|  | **ПОЛДНИК**Рыба тушен. в соусе Рисовый гарнирЧай с сахаромхлеб | 60|80150|180150/20030 | 10.13/13.514.860.9/1.21.45 | 4.27/5.77.160.9/1.20.12 | 4.77/6.3648.929.75/135.98 | 119.7/159.6279.636.96/49.2860.1 | 0.06/0.10.0400.033 | 0.06/0.10.0200 | 64.23/109.108.7/11.66 | 71.43/121.40.823.71/4.9427.9 | 0.7/1.20.70.41/0.540 |
|  | **итого:** |  | 6.8/8.28 | 7.15/8.7 | 30.26737.61 | 206.76/243.98 |  |  |  |  |  |
|  | **ИТОГО:** |  | 32.37/41.53 | 36.76/41.4  | 141.3/175.7 | 1086.14/1381.83  |  |  |  |  |  |
| Седьмой день |
| **1 ЗАВТРАК**Каша молочная кукурузная с масл.Кофейный напитокХлеб с маслом исыром | 150|200150|20050510\15 | 3.07/4.092.6/3.82.330.052.2/3.3 | 6.44/8.582.6/3.80.193.92.4\3.6 | 19.4/25.8610.4/13.869.320.050 | 118.71/174.9460.84/97.8498.535.532/48 | 0.07/0.10.03/0.040.055 | 0.19/0.260.16/0.220.22 | 139.4/185.8139/18510 | 136.8/182.4102.38/136.546.5 | 0.54/0.720.13/0.180.7 |
| **итого:** |  | 10.25/13.57 | 15.53/20.07 | 39.17/49.09 | 345.55/454.78 |  |  |  |  |  |
| **2 ЗАВТРАК**Сок грушевый | 150|200 |  |  | 16.8/22.4 | 75/90 |  |  |  |  |  |
| **итого:** |  |  |  | 16.8/22.4 | 75/90 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД**Салат из белокочанной капустыРассольник с мясом говяд. со сметаной Сосиска в соусе Картофел. пюреКисель ягод. + вит.СХлеб | 40/60150|25060|80120|150150|200 60 | 22.54/3.383.6/4.82.6/3.250.78/1.04 2.99 | 4.51.43/1.93.2/4.263.74/4.680  0.23 | 9.179.18/15.30.07/0.096.43/8.0420.22/26.96 11.96 | 8571.06/94.74127/17699.12/123.980.53/107.44 120.2 | 0.08/0.100.04/0.060.01/0.2 0.066 | 0.06/0.08 00.03\0.040 | 31.95/42.69.78/13.045.05/6.3230.86/41.1 12  | 107.15/142.86030.12\37.6521.9/29.255.8 | 0.66/0.880.54/0.720.65/0.810.51/0.68 0.84  |
| **итого:** |  | 15.58/19.05 | 10.34/12.70 | 58.01/73.92 | 540.1/664.5 |  |  |  |  |  |
| полдникСырники творожныеЧай с сахаром | 150|180150|200  | 5.9/7.080.9/1.2 | 6.25/7.50.9/1.2 | 20.51/24.619.75/13 | 169.8/194.736.96/49.28  | 0.10/0.150 | 0.14/0.2 | 263.2/365.68.7/11.6 | 393.4/546.43.71/4.94 | 1.39/1.930.41/0.54 0.42 |
| **итого:** |  | 17.63/23.87 | 16.05/22.12 | 28.83/37 | 369.55/489.13 |  |  |  |  |  |
| **Итого:** |  | 43.46/56.49 | 41.92/54.89 | 142.81/182.41 | 1270.82/1698.41 |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| Восьмой день |
| **1ЗАВТРАК**Суп молочный с макаронами с маслом  Какао с молокомXлеб с маслом | 150|200150|200 505 | 3.45/4.62.65/3.22.330.05 | 6.25/8.332.8/3.40.193.9 | 15.48/20.6411.2/13.69.320.05 | 110.28/157.0467.37/89.8298.535.5 | 0.03/0.040.03/0.040.055 | 02/0.26 0.21/028 | 79.5/106165.8/221.1 10 | 90.58/120.78139.07/185.42 46.5 | 0.34/0.460.53/0.70.7 |
| **Итого:** |  | 8.48/10.35 | 10.14/15.82 | 36.05/43.61 | 311.66/380.86 |  |  |  |  |  |
| **2ЗАВТРАК**банан | 100|200 | 0.4/0.8 |  | 14.21/28.42 | 45./90 |  |  |  |  |  |
| **итого:** |  | 0.4/0.8 |  | 14.21/28.42 | 45/90 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД**Салат из свеклы №20Суп гороховый с мясом говядиныПечень по -строгановски Перловый гарнир Компот из с/ф + вит С Хлеб | 45\60150|25060|80120|150150|20060 | 1.663.7/4.96.64/8.854.84/6.050.78/1.042.99 | 7.092.55/3.43.47/4.625.78/7.2300.23 | 8.55.45/7.272.13/2.8432.94/41.182022/26.9611.96 | 103.5383.2/110.9372.9/97.21136.41/220.5180.58/107.44120.2 | 0.020.06/0.080.06/0.080.16/0.210.01/0.020.66 | 08.5/11.333.88/5.170.02/0.030 | 069.5/92.616.86722.4811.39/14.2430.86/41.1412 | 36.5948.5/64.6123.04/164.05162.1/202.621.9/29.255. 8 | 1.536/82.77/3.73.64/4.550.51/0.680.84 |
| **Итого:** |  | 18.95/23.83 | 12.03/15.48 | 72.70/90.21 | 493.29/656.29 |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК**Запеканка картофельная с отварным мясомСок персиковыйХлеб  | 180|250150|20030 | 15.28/21.220,51.45 | 15.03/20.80.10.12 | 13.1/18.0210.15.98 | 272.49/379.854661 | 0.12/0.180.010.033 | 0.09/0.1300 | 64.66/89.0876 | 190.93/265.8027.9 | 2.6/3.61.40 |
| **Итого:** |  | 15.52/19.01 | 8.67/11.08 | 30.12/36.88 | 329.96/369.98 |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** |  | 44.18/54.65 | 41.9/45.88 | 157.28/203.25 | 1230.91/1547.5 |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| Девятый день |
| **1ЗА*BTPAK***Каша молочная рисовая с масломКофейный напитокХлеб с маслом исыром | 150|200150|20050510\15 | 3.53/5.042.6/3.82.330.052.2\3.3 |  6.47/8.62 2.6/3.8 0.193.92.4\3.6 | 20.49/27.3210.4/13.389.320.050 | 119.5/179.3460.84/97.8498.535.532/48 | 0.04/0.060.03/0.040.055 | 0.19/0.260.16/0.220.22 | 141.5/188.7138.6/184.910 | 131.5/175.3102.38/136.546.5 | 0.42/0560.13/0.180.7 |
| **Итого:** |  | 10.71/14.7 | 15.56/20.11 | 40.26/51 | 346.34/459.18  |  |  |  |  |  |
|  **2 ЗАВТРАК**сок яблочный | 150|200 |  |  | 16.8/22.4 | 64/86 |  |  |  |  |  |
| **итого:** |  |  |  |  16.8/22.4 |  64/86 |  |  |  |  |  |
| **ОБЕД**Салат «Витаминный»№2 |  40/50 |  0.57 | 5.07 | 5.77 |  70.97 |  |  |  |  |  |
| Борщ с мясом говядины со сметаной | 150|250 |  2.31/3.85 | 1.31/2.18 | 4.06/6.76 | 103.31/172.18 | 0.06/0.08 | 0.01/0.02 | 36.45/48.6 | 133.28/177.7 | 0.51/0.68 |
| рыба тушенная с овощами Компот из с/ф + вит С Хлеб | 60|80120|150 150|200 60 | 10.13/13.512.5/3.120.78/1.042.99 | 4.27/5.69 3.38/4,23  0 0.23 | 4.77/6.36 9.62/12.03 20.22/26.96 11.96 | 119.7/139.6101.04/133.180.58/107.44120.2 | 0.02/0.030.08/0.11 0.4/0.60.066 | 0.01/0.020.07/0.09 0.038/0.5 | 24.14/32.29 5.4/7.244.06/55.086.75/912 | 48.91/65.2265.6/82 112.8/150.4055.8 | 0.73/0.98 1.62/2.16 0.58/0.740.58/0.740.84 |
| **итого:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 18.71/24.51 | 9.19/12.33 | 50.63/64.07 | 524.83/672.52 |  |  |  |  |  |
| **ПОЛДНИК** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пироги с картоф. фаршем печен. в дух шкафу | 180|250 | 17.05/23.68 | 8.95/12.43 | 7.94/11.03 | 180.07/250.1 | 0.13/0.18 | 0.09/0.1 | 69.44/86.45 | 191.6/405.05 | 1.33/2.085 |
| Чай с сахаром | 150|200 | 0.9/1.2 | 0.9/1.2 | 9.75/13 | 36.96/49.28 | 0 | 0 | 8.7/11.6 | 3.71/4.94 | 0.41/0.54 |
| **итого:** |  | 6.6/8.04 | 7.4/9 | 30.9/38.38 | 213.35/260.95 |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО:** |  | 36.6/47.64 | 37.22/46.51 | 144.36/181.12 | 1219.47/1466.07 |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| Десятый день |
| **1ЗАВТРАК**Лапшевник с сыромКакао с молокомХлеб с маслом | 150|200150|200505 | 10.71/14.289/123.330.05 | 11.04/14.722.30/3.060.193.9 | 29.22/38.969.75/1322.590.05 | 271.94/362.5813.96/49.28108.535.5 | 0.04/0.0600.55 | 0.07/0.10 | 220.5/2948.7/11.610 | 146.44/195.263.71/4.9446.5 | 1.04/1.380.41/0.50.7 |
| **Итого:** |  |  | 23.54/30.11 | 17.79/21.87 | 61.61/74.6 | 429.9/555.86 | 0.59/0.61 | 0.07/0,1 | 239.2/315.6 | 196.65/246.4 | 2.15/2.58 |
| **2ЗАВТРАК**апельсин |  | 100|200 | 0.9 |  | 12 | 47 |  |  | 40 |  | 0.1 |
| **итого:** |  | 0.9 |  | 12 | 47 |  |  | 40 |  | 0.1 |
| **ОБЕД**Салат из отварной картоф. сзел. луком | 40/60 | 1.8 | 3.06 | 12.83 | 85.88 | 0.067 | 0 | 0 | 32.47 | 0.7 |
| Уха из свежей рыбы с крупойПлов изпромыш. фаршаЧай с сахаромХлеб | 200|250120|60150|80150|20060 | 3.38/4.239.56/11.960.78/1.040.9/1.23.99 | 1.9/2.411.33/14.160.9/1.20.23 | 12.2/15.318.64/23.309.75/1327.11 | 94.74/118.43201.67/252.0936.96/49.28130.2 | 0.1/0.130.03/0.0400.66 | 0.008/0.010 | 42.6/53.2512.36/15.45 30.86/41.148.7/11.612 | 142.86/178.58136.92/171.013.71/4.9455.8 | 0.88/1.12.04/2.55 0.51/0.680.41/0.540.84 |
| **Итого:** |  |  | 17.71/21.22 | 13.46/16.79 | 78.17/92.67 | 507.19/608.16 | 0.8/0.85 | 0.008/0.01 | 85.82/109.84 | 335.58/405.39 | 4.27/5.17 |
| **ПОЛДНИК**Запеканка творожная со сгущенным молокомКисель ягод.+вит.С |  | 180|250150|200 | 5.7/6.80 | 6.5/7.80 | 21.15/25.3820.22/26.96 | 176.39/211.6780.58/107.44 | 0.07/0.10.01/0.02 | 0.01/0.2 | 264.4/367.3 | 344.5/478.50 | 1.06/1.470 |
| **Итого:** |  |  | 8.3/10.6 | 9.1/11.6 | 31.55/38.76 | 237.23/309.51 | 0.1/0.14 | 0.17/0.42 | 403/552.2 | 446.88/615 | 1.19/1.65 |
| **ИТОГО:** |  |  | 52.25/64.63 | 43.41/53.32 | 196.16/230.86 | 1307.2/1606.41 | 1.49/1.6 | 0.248/0.530 | 768.02/1017.64 | 634.61/1266.79 | 8.06/9.5 |

Список литературы:

1. СанПиН 2.4.1.3049 – 13
2. Здоровая жизнь Громов В.И., Васильев Г.А. [www.Bibliotekar.ru/605/24.htm](http://www.Bibliotekar.ru/605/24.htm)
3. Детское питание. Центрполиграф.
4. Кулинарная книга диетолога [www.sunduk.ru/receipts](http://www.sunduk.ru/receipts)
5. Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях.