

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующая МКДОУ
«Манильский детский сад
«Олешек»



/И.В. Драгунова

мая 2022 г.

ПРИМЕРНОЕ
10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
МКДОУ « Манильский детский сад «Олешек»
с 1 года до 3-х лет
на 2022-2023 год.

0 12 - 9 лет

1 день	Номер рецептуры	Данные о справочнике	Выход	Б	Ж	У	Эн. ценность	Мин. вещества				Витамины		
								Ca	Fe	B1	B2	C		
ЗАВТРАК														
1	176	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в Д/О	160	2,32	3,96	28,97	161	14,7	0,36	0,02	0,02			
2		Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03			
3	396	Коф.нап. с мол. в т/п	150	2,34	2,0	10,63	70	104,3	0,10	0,03	0,03			
4	7	сыр	10,6	2,32	2,95	-	36	88	0,10	0	0,11	0,98		
5	399	10:00 сок фруктовый	150	0,79	-	15,5	64	20,5	2,1	0,02	0,02	3		
		Всего в завтрак		10,22	16,46	69,7	467	236,8	3,28	0,12	3,18	4,05		
ОБЕД														
1	20	Салат из капусты	40	0,56	2,03	3,5	34,36	47,9	0,22	0,009	0,015	20,48		
2		Рассольник Ленинградский	200	1,76	4,092	13,272	96,6	41,16	0,778	0,078	0,048	6,52		
3	205	Макаронь отварные с маслом	155	5,68	4,36	27,25	171	15	1,14	0,06	0,03	-		
4	277	Гуляш из отварной говядины	120	15,42	12,41	3,96	189	51,1	1,15	0,04	0,11	0,6		
5		Хлеб	50	3,8	0,47	23,5	115,5	11,5	1	0,08	0,03	-		
6	376	Компот из суш. фруктов	150	0,33	0,015	21	85,6	24,15	0,95	0,002	0,005	0,3		
		Всего в обед		27,55	23,38	92,48	692,1	190,8	5,238	0,269	0,24	27,34		
ПОЛДНИК														
1	459	Пирог с повидлом, вареньем, джемом(или розалин с пов)	60	3,73	1,9	34,27	165	21,7	0,83	0,07	0,042	0,05		
2	394	Чай с молоком в термопакетах (или чай со стущ. молоком)	150	2,65	2,33	11,31	77	112	0,28	0,04	0,14	1,19		
3	368	Фрукт свежий	70	0,28	0,28	6,86	31	11,2	1,54	0,021	0,014	7		
		Всего в полдник		6,66	4,51	52,44	273	144,9	2,65	0,131	0,196	8,24		
УЖИН														
1	33	Салат из свеклы	40	0,57	2,4	3,34	37	20,05	0,53	0,036	0,015	3,87		
2	313	Гречка отварная расс	120	6,9	4,9	31	195,8	41,9	3,67	0,17	0,09	-		
3	279	Суфле из отварного мяса	60	11,6	8,49	13,7	179	47,5	0,84	0,02	0,07			
4		Хлеб	30	2,28	0,28	14,08	69,3	6,92	0,6	0,05	0,02	-		
5	377	Компот из плодов кон	150	0,37	0,142	24,5	101	12,1	1,11	0,004	0,001	1,5		
6		Йогурт	125	7,33	3,0	12,29	106	100	0,0	0,0	0,2	0,0		
		Всего в ужин		29,05	19,21	98,28	688,1	228,4	6,75	0,280	0,196	5,37		
		Всего за день		73,48	63,56	259,6	2120,16	800,9	17,91	0,8	3,81	45,0		

2 ДЕНЬ	Номер рецептуры	Данные о справочнике	Выход	Б	Ж	У	Эн-ценность	Мин. вещества				ВИТАМИНЫ					
								Ca	Fe	B1	B2	B1	B2	C			
															Ca	Fe	B1
ЗАВТРАК																	
1	168 2011г	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о	160	123,25	3,96	27,83	173	16,7	1,76	0,08	0,03						
2	1	Бутерброд с маслом сливочн	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03						
3	395	Коф.нап. с мол. в т/п	150	2,34	2	10,63	70	94,3	0,1	0,03	0,11			0,98			
4	399	10:00 сок (абрикосовый)	150	0,75	-	19,05	79	30	0,3	0,03	0,06			6			
Всего в завтрак				9,62	13,63	69,35	438	150,2	2,76	0,19	0,23			7,01			
ОБЕД																	
1	82	Суп картоф с мак изд	200	2,15	2,27	13,71	84	49,7	0,87	0,091	0,05			6,6			
2	298	Голубцы ленивые с мясом	120	10,61	6,81	15,04	164	99,2	1,23	0,06	0,12			15,03			
3	354	Соус сметанный (или сметанный с томатом)	15	0,211	0,75	0,881	11,126	24,099	0,31	0,032	0,044			0,006			
4	377	Хлеб	50	3,8	0,47	23,5	115,5	11,5	1	0,08	0,03			-			
		Компот из плодов консервированных	150	0,37	0,142	24,5	101,3	12,1	11,1	0,004	0,014			1,5			
Всего в обед				17,14	9,767	77,63	475,9	196,599	72,08	0,267	3,215			23,136			
ПОЛДНИК																	
1		вафли	20	0,64	0,56	1,62	68,42	2,0	0,12	0,008	0,008			-			
2	400	молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	189,6	0,16	0,06	0,24			2,05			
3	368	Фрукт свежий	70	0,28	0,28	6,86	31	11,2	1,54	0,021	0,014			7			
Всего в полдник				5,86	8,76	28,24	214	202,8	1,82	0,089	0,262			9,05			
УЖИН																	
1	10	Салат из зеленого горошка или кукурузы	40	1,193	2,075	2,5	34,52	8,58	0,27	0,042	0,019			4,4			
2	321	Пиоре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	110	59,6	0,81	0,153	0,081			14,53			
2	242-245	Рыба тушеная (припущенная)	60	10,07	0,39	0,16	44	61,93	0,42	0,05	0,04			0,2			
3		хлеб	30	2,28	0,28	14,08	69,3	6,9	0,6	0,05	0,02			-			
4	392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	8,0	0,19	-	-			0,02			
5	з/у	Йогурт сайтFlau dit/ru	125	7,33	3,00	12,29	106	100	00	00	0,2			0,0			
Всего в ужин				19,03	12,09	53,75	396,8	239,8	2,21	0,286	0,357			20,2			
Всего за день				51,29	40,41	228,9	1515,166	838,7	78,58	4,02	56,39						

3 день		Номер рецептуры	Данные о справочнике	Выход	Б	Ж	У	Эн ценность	Мин. вещества			Витамины		
ЗАВТРАК									168	160	4,05	5,69	20,25	168
1	Каша геркулесовая с сахаром и маслом	168	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о											
2	Бутерброд с маслом	1		40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03		
3	Сыр российский	7		10,6	2,32	2,95	-	36	88	0,10	0,0	0,03	0,14	
4	какао			150	3,15	2,72	12,96	89	114,7	0,41	0,04	0,14	2,40	
4	Сок фруктовый (яблочный)	399		150	0,75	-	15,15	64	10,5	2,10	0,02	0,02	6,0	
	Всего в завтрак				12,72	18,91	52,83	493	241,5	0,22	0,22	0,25	8,54	
	ОБЕД													
1	Салат из соленых огурцов с луком	19		40	0,34	2,0	1,04	23,9	9,3	0,24	0,00	0,00	10,22	
2	Суп картофельный с бобовыми(фасолью)	81		200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	1,62	0,18	0,05	6,65	
3	Жаркое по - домашнему	276		170	20,80	5,33	18,5	205,0	24,0	3,05	0,17	0,26	7,26	
4	Хлеб			50	3,8	0,47	23,5	115,5	11,5	1	0,08	0,03	-	
5	Компот из кураги	376		150	0,33	0,015	21	85,6	24,15	0,95	0,00	0,00	0,453	
	Всего в обед				29,66	12,04	77,1	537,8	99,41	6,86	0,44	0,36	24,583	
	ПОЛДНИК													
1	Слоба	469												
2	Чай с сахаром	392		50	3,86	2,38	26,15	179	9,9	0,65	0,06	0,03	-	
3	Фрукт свежий	368		150	0,04	0,01	6,99	28	8,0	0,19	-	0,00	0,02	
				70	0,28	0,028	6,86	31,0	11,2	1,54	0,02	0,01	7	
	Всего в полдник				4,18	2,67	40,0	238	29,1	2,38	0,08	0,04	7,02	
	УЖИН													
1	Салат из свеклы с огурцом	36		40	0,576	2,44	2,67	34,96	24,2	0,42	0,01	0,01	3,4	
2	Макароны отварные	204		150/5	6,38	7,96	35,97	241	47,2	1,37	0,16	0,05		
3	Биточки паровые из говядины с мол	289		60	8,64	5,79	5,71	110	63,4	0,72	0,05	0,10	0,13	
4	Соус мол	350		15	0,308	0,786	1,064	12,57	19,875	0,02	0,00	0,01	0,048	
2	Хлеб с маслом	1		30/10	2,45	7,55	14,62	136	94,3	0,10	0,03	0,11	0,98	
3	Компот из сухофруктов	376		150	0,33	0,015	21	85,6	44,15	0,95	0,02	0,00	0,3	
4														
	Всего в ужин				18,684	24,54	76,034	620,13	293,36	3,96	0,27	0,51	4,858	
	Всего за день				65,247	58,161	245,97	1888,9	800,7	38,3	1,02	1,16	45,01	

4 ДЕНЬ	Номер рецептуры	Данные о справочнике	Выход	Б	Ж	У	Энценность	Мин. вещества			ВИТАМИНЫ		
								Ca	Fe		B1	B2	C
ЗАВТРАК													
1	Суп вермишелевый молочный	93	160	4,6	4,17	15,07	116	159,3	0,406	0,069	0,162	0,728	
2	Бутерброд с маслом	1	30/10	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	-	
3	Сыр	7	10,6	2,32	2,95	-	36	88	0,1	0	0,03	0,07	
4	Чай смолком	394	150	2,65	2,33	11,31	77	112	0,28	0,04	0,14	1,19	
5	10:00 Сок фруктовый абрикосовый	399	150	0,75		19,05	79	30	0,3	0,03	0,06	8	
	Всего в завтрак			12,77	17,0	60,05	438	398,6	1,706	0,189	0,422	9,988	
ОБЕД													
1	Салат овощной (икра кабачковая)	53	40	0,4	2,8	2,8	38,8	7,26	0,24	0,009	0,009	4,21	
2	Борщ	57	200	1,63	4,0	11,29	88,0	29,3	1,07	0,059	0,044	9,03	
3	Гречка отварная(гарнир) с маслом	313	120	6,88	4,88	30,93	195,0	11,86	3,65	0,167	0,09	-	
4	Коллета мясная рубленая с молоком	282	60/60	9,32	7,07	9,64	139	40,19	0,90	0,06	0,10	0,592	
5	Хлеб		50	3,84	0,47	23,5	115,5	11,5	1,0	0,08	0,03	-	
6	Комлот из сухофруктов	376	150	0,33	0,015	21	85,6	24,15	0,95	0,002	0,005	0,3	
	Всего в обед			22,4	19,235	99,16	661,9	144,09	7,81	0,378	0,278	14,192	
ПОЛДНИК													
1	Бутерброд с повидлом, джемом	5/2	45	2,42	3,93	21,72	132	9,5	0,74	0,05	0,03	0,05	
2	Молоко(или йогурт)	400	150	4,58	4,08	7,58	85	189	0,16	0,06	0,24	2,05	
3	Фрукт свежий	368	70	0,28	0,28	6,86	31	11,2	1,54	0,021	0,014	7	
	Всего в полдник			7,28	8,29	36,16	248	210,3	2,441	0,131	0,284	9,1	
УЖИН													
1	Суп с рыбными консервами	87	200	6,88	6,72	11,47	133,8	46,24	1,012	0,086	0,116	8,39	
2	Хлеб с маслом	1	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	-	
3	Кисель	378	150	0,095	0,8	20,46	82,8	9,3	0,09	0,0015	0,003	3,39	
4	Пряник	з/у	20	0,64	0,56	1,62	68,42	2,0	0,128	0,008	0,08	-	
	Всего в ужин			10,65	15,63	48,17	421,02	66,842	1,842	0,139	0,157	11,78	
	Всего за день			52,52	60,2	243,54	1775,06	819,83	13,798	0,836	1,154	45,06	

5 день		Номер рецептуры	Данные о справочнике	Выход	Б	Ж	У	Энценность	Мин. вещества			Витамины		
Завтрак	Каша манная жидкая								168 2011г	160	3,4	3,96	27,83	161
1	Каша манная жидкая	168 2011г	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о	30/10	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	0,02	-
2	Бутерброд с маслом	1												
3	Кофейный напиток с молоком в т/л или Со стуженным молоком	395 396		150	2,35	2	10,63	70	114,3	0,1	0,03	0,11	0,98	
4	Сок фруктовый (яблочный)	399		150	0,75	-	15,5	64	30,5	2,1	0,02	0,02	3,6	
	Всего в завтрак				8,95	13,51	68,58	431	182,7	3,18	0,13	0,18	4,58	
	ОБЕД													
1	Суп картофельный с пшенной крупой (гречневой, рисовой, перловой)	80		200	1,74	2,27	11,43	73,2	49,2	0,77 4	0,08 8	0,046	6,6	
2	Рагу овощное	344(3)		120	2,25	5,15	12,0	103,4	69,82	0,93	0,06 3	0,066	10,738	
3	Гуляш из отварного мяса	277		120	15,42	12,41	3,96	189	59,2	1,15	0,04	0,11	0,6	
4	Хлеб			50	3,8	0,47	23,5	115,5	11,5	1	0,08	0,03	-	
5	Компот из консервированных плодов	377		150	0,37	0,142	24,5	101,3	12,1	1,11	0,00 4	0,001	1,5	
	Всего в обед				23,58	20,44	75,39	582,4	201,8	4,96	1,06	0,253	29,411	
	ПОЛДНИК													
1	Блинчики с пов и масл	446		60/5	2,6	5,72	29,48	180	34,7	0,83	0,05	0,04	0,06	
2	Молоко (или чай с молоком)	400 (473)!		150 (150)	4,58 (2,65)	4,08 (2,33)	7,58 (11,31)	85 (77,0)	189 (112,0)	0,16 (0,28	0,06 (0,04	0,24)	2,05 (1,19)	
3	Фрукт свежий	368		70	0,28	0,28	6,86	31	11,2	1,54	0,02 1	0,014	7	
	Всего в полдник				7,46	10,08	43,62	296,0	235,5	2,75	0,13	0,294	9,11	
	УЖИН													
1	Салат(винегрет)	45		40	0,546	2,471	3,076	37,92	9,28	0,34	0,22	0,017	10,1	
2	Рис отварн гарн	315		120	2,9	4,3	29,46	168,4	1,156	0,42	0,02	0,015	-	
3	Гуляш	277		60/60	15,42	12,41	3,96	189	59,2	1,15	0,04	0,11	5,60	
4	Хлеб	1		30	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	-	
5	Компот из фруктов сушеных	376		150	0,33	0,015	21	85,6	24,15	0,95	0,00 2	0,005	0,3	
6	йогурт			125	7,33	3,0	12,29	106	100	0,0	0,0	0,2	0,0	
	Всего в ужин				29,07	26,74	72,11	616,9	203,0	3,5	0,11	0,33	6,0	
	Всего за день				92,64	70,77	259,7	1926,	823,1	14,3	1,44	1,057	49,101	
					5	6	6	32	06	94	06	94	06	

6 ДЕНЬ		Номер рецептуры	Данные о справочнике	Выход	Б	Ж	У	Энценность	Мин. вещества				Витамины		
ЗАВТРАК									Ca	Fe	B1	B2	C		
1	Каша ячневая вязкая с сахаром и маслом	168 2011г	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о	160	3,30	4,06	21,24	136,0	68,0	0,60	0,06	0,03	-		
2	Бутерброд с маслом	1		30/10	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	-		
3	Сыр	7		10,6	2,32	2,95	-	36	88,0	0,1	0,0	0,0	0,07		
4	какао	397		150	3,15	2,72	19,96	89	114,7	0,41	0,04	0,14	1,2		
5	Сок фруктовый (абрикосовый)	399		150	0,75		19,05	79	30	0,3	0,03	0,06	6		
	Всего в завтрак				11,97	17,28	74,87	476	270	2,03	0,18	0,26	7,2		
	ОБЕД														
1	Помидор консерв. в с/с з/у			40	-	-	1,6	26,4	0,04	0,27	0,014		9,12		
2	Суп из разных овощей Или свекольник	106		200	4,7	9,22	13,56	156	153	0,77	0,091	0,18	6,54		
3	Картофельное пюре (или рис отв. Гарн)	321		120	2,5	3,9	16,4	110	29,6	0,81	0,112	0,08	14,6		
4	Котлеты ,биточки рыбные запеченные с (молоком)	255		60	8,02	2,82	5,99	81	31,-6	0,45	0,05	0,06	81		
	Соус молочный	352		15	0,308	0,787	1,06	20	9,88	0,02	0,004	0,01	0,048		
5	хлеб			50	3,8	0,47	23,5	115,5	11,5	1	0,08	0,03	-		
6	Компот из плодов консервированных	377		150	0,37	0,142	24,5	101	12,1	1,11	0,004	0,00	1,5		
	Всего в обед				19,698	17,337	86,61	609,9	273,8	4,44	0,355	0,38	112,808		
	ПОЛДНИК														
1	Печенье (или пряник, вафли, галеты)	г/изд.		20	1,56	2,7	9,6	87,6	4,07	0,2	0,026	-	0,0		
2	Молоко кипяч. (или чай с молоком)	400		150	4,58	4,08	7,58	85	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05		
3	Фрукт свежий	368		70	0,28	0,28	6,86	31,0	11,2	1,54	0,021	0,01	7		
	Всего в полдник				6,42	7,06	24,04	203,6	204,9	1,9	0,107	0,25	9,05		
	УЖИН														
1	Салат овощной(из свеклы,или капусты св, или кап. квашеной)	33		40	0,57	2,4	3,34	37	19,05	0,53	0,008	0,01	3,8		
2	Макарона отварные с маслом	205		150	5,68	4,36	27,25	171	8	1,14	0,06	0,03	-		
3	Гуляш мясной	277		60/60	15,42	12,41	3,96	189	31,1	1,15	0,04	0,11	0,6		
3	хлеб			30	2,28	0,28	14,08	69,3	6,92	0,6	0,05	0,02	-		
4	Компот из сухофруктов	376		150	0,33	0,015	21	85,6	24,15	0,95	0,002	0,00	0,3		
	Всего в ужин				24,28	19,47	69,63	551,9	89,22	4,37	0,16	0,18	4,7		
	Всего за день				62,36	61,14	255,9	1805,	837,9	12,6	0,83	1,08	133,758		
					8	7	6	4	2	28	8	1			

7 день		Номер рецептуры	Данные о справочнике	Выход	Б	Ж	У	Эн ценность	Мин. вещества			витамины							
ЗАВТРАК	168								Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о	160	4,67	4,86	25,83	166	Ca	Fe	BI	B2	C
1	Каша гречневая с сахаром и маслом																		
2	Бутерброд с маслом	1		40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	0,11	0,06	-				
3	Сыр	7		10,6	2,32	2,95	-	36	88,0	0,1	0,03	0,03	0,11	0,06					
4	Кофейный напиток с молоком в т/п или стуженным молоком	395		150	2,34/2,15	2,0/1,46	10,63/15,50	70/84	94,3/95,5	0,10/0,06	0,3/0,02	0,11/0,06	0,3/0,02	0,11/0,06	0,98/0,28				
5	Сок фруктовый (абрикосовый)	399		150	0,75	-	19,05	79	30	0,3	0,03	0,06	0,03	0,06	6,0				
	Всего в завтрак				12,53	17,36	65,24	467,0	230,8	3,6	0,52	0,29	0,17	0,15	7,12				
	Обед																		
1	Салат из соевых отруцов с луком (огурец кон.)	19		40	0,34	2,0	1,04	2,39	9,3	0,24	0,00	0,00	0,00	0,00	8	4,44			
2	Суп лапша домашняя(или вермишелью)	85		200	2,1	2,27	13,714	83,8	31,6	0,47	0,09	0,05	0,09	0,05	13,2				
3	Плов (из мяса, птицы)	304		160	16,0	14,78	26,76	304	30,2	1,45	0,20	0,08	0,08	0,82					
4	хлеб	50		50	3,8	0,47	23,5	115,5	11,5	1	0,08	0,03	-	-					
5	Компот из кураги	380		150	0,669	0,045	21,46	88,89	24,23	0,45	0,00	0,03	0,03	0,74					
	Всего в обед				22,90	19,56	86,47	594,6	106,8	4,15	0,17	0,15	0,17	0,15	6,38				
	полдник																		
1	Полоска песочная с повидлом	491		50	2,91	10,69	28,9	223	9,2	0,61	0,04	0,03	0,04	0,03	0,03				
2	Молоко кипяч (Или чай с молоком)	400 (392)		150 (150)	4,58 (0,04)	4,08 (0,01)	7,58 (6,99)	85,0 (28)	189,6 (8)	0,16 (0,19)	0,06 (-)	0,24 (0,0)	0,06 (0,0)	0,24 (0,0)	2,05 (0,02)				
3	Фрукт свежий	368		70	0,28	0,28	6,86	31,0	11,2	1,54	0,02	0,01	0,02	0,01	7				
	Всего в полдник				7,77	15,05	43,34	339	210,0	2,31	0,12	0,28	0,12	0,28	9,08				
	Ужин																		
1	Салат из капусты	20		40	0,563	2,03	3,46	34,36	17,87	0,21	0,00	0,01	0,00	0,01	13,98				
2	Запеканка картофель с мясом или печенью и слив масл	291		125	18,81	6,19	0,88	134	30,5	1,89	0,05	0,17	0,05	0,17	0,16				
2	бутерброд с маслом	1		40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	0,05	0,03	-				
3	Кисель фруктовый	378		150	0,08	0,08	20,45	82,8	9,3	0,09	0,00	0,03	0,00	0,03	1,39				
5	Йогурт			125	7,33	3,00	12,29	106	100	00	00	0,2	0,0	0,2	0,0				
	Всего в ужин				29,22	18,21	53,3	519,5	316,1	3,08	0,12	0,44	0,12	0,44	25,37				
	Всего за день				72,42	70,18	248,3	1920,	863,7	10,8	0,93	1,17	0,93	1,17	47,95				

8 ДЕНЬ	Номер рецептуры	Данные о справочнике	Выход	Б	Ж	У	Эн-ценность	Мин. вещества			витамины			
								Ca	Fe	B1	B2	C		
ЗАВТРАК														
1	176	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о	155	5,33	5,89	39,05	231	113,7	0,095	0,17				
2	1	Каша манная вязкая с изюмом	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03			
3	7	сыр	10,6	2,32	2,95	-	36	88	0,1	0	0,03	0,14		
4	397	какао	150	3,15	2,72	12,96	89	123,24	0,41	10,04	0,14	1,2		
5	399	Сок фруктовый	150	0,75		15,5	64	15,5	2,1	0,12	0,02	3		
		Всего в завтрак		14,2	19,11	85,68	571	349,74	2,38	0,46	0,38	7,99		
ОБЕД														
1	33	Салат овощной(из свеклы, моркови	40	0,57	2,4	3,34	37	24,05	0,53	0,008	0,015	3,8		
2	83	Суп с мясн.фрик	200	5,308	4,144	12,35	103	14,174	0,108	0,094	8,96	23,2		
3	205	Макароны отварные с маслом	150	5,68	4,36	27,25	171	6,5	1,14	0,16	0,03	-		
4	277	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	59,2	1,15	0,04	0,11	0,60		
5		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,47	23,5	115,5	11,5	1	0,08	0,03	-		
6	376	Компот из фруктов сушеных	150	0,33	0,015	21	85,6	25,65	0,095	0,002	0,005	0,3		
		Всего в обед		31,108	23,799	91,5	701,14	141,974	4,023	0,384	9,15	27,9		
ПОЛДНИК														
1		Пряник или печенье или галеты	20	0,96	0,9	14,6	68,32	2,42	0,12	0,016	-	0,0		
2	400	Молоко кипяч.(или чай с молоком)	150	4,54	4,08	7,58	85	189,6	0,16	0,06	0,24	2,05		
3	368	Фрукт свежий	70	0,28	0,28	6,86	31,0	11,2	1,54	0,021	0,014	7		
		Всего в полдник		5,92	5,38	31,38	197,32	208,02	2,48	0,106	0,26	9,05		
УЖИН														
1	10	Салат из зеленого горошка	40	1,193	2,076	2,50	33,44	8,58	0,274	0,042	0,019	44		
2	315	Рис отв.гарн	120	2,9	4,32	29,46	168,43	1,0	0,42	0,02	0,015	-		
3	247	Рыба тушеная	60	5,94	3,42	1,54	61	73,2	0,40	0,05	0,04	1,13		
		Хлеб с масл	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,95	0,002	0,005	0,3		
		Чай с сахаром	150	0,08	0,08	20,45	82,8	8	0,19	-	0	0,02		
		Всего в ужин		12,563	18,639	68,57	481,67	100,84	2,234	0,114	0,079	45,45		
		Всего за день		63,653	66,928	277,13	1951,09	800,5978	11,178	1,064	9,869	90,39		

Удень	Номер рецептуры	Данные о справочнике	Выход	Б	Ж	У	Эн-ценность	Мин. вещества				витамины		
								Ca	Fe	BI	B2	BI	B2	C
ЗАВТРАК														
1	Суп молочный с макаронными изделиями	93 2011г	160	4,6	4,2	15,07	116,16	129,30	0,0406	0,296	0,16	0,728		
2	Бутерброд с маслом		30/10	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03			
3	сыр		10,6	2,32	2,95		36	88	0,10	0	0,03	0,14		
4	Чай с молоком в т/л	394	150	2,65	2,33	11,31	77	112,0	0,28	1,0	0,14	1,19		
5	Сок фруктовый(абрикосовый)	399	150	0,75	-	19,05	79	30,0	0,3	0,03	0,06	6,0		
	Всего в завтрак			9,86	14,01	54,78	389	421,2	1,59	0,476	0,27	6,85		
ОБЕД														
1	Салат (икра кабачковая з/у)	53	60	0,55	2,83	3,57	41,9	10,94	0,37	0,014	0,014	3,396		
2	Щи из свежей капусты (или квашц(67)	71	200	1,296	3,892	5,39	61,8	34,18	0,586	0,038	0,026	11,63		
3	Каша пшеничная отварная (гарнир)	314	120	3,2	3,4	19,7	122,4	12,56	1,37	0,07	0,028	-		
4	Тефтели мясные(2) с соусом №354 (Или биточки паровые)	287	120	8,14	9,04	10,3	155	25,8	0,74	0,05	0,08	0,45		
5	хлеб		50	3,84	0,47	23,5	115,5	11,5	1	0,08	0,03			
6	Компот из плодов консервированных	377	150	0,37	0,142	24,5	101	12,1	1,11	0,004	0,001	1,5		
	Всего в обед			17,396	19,74	86,96	597,68	237,08	5,176	0,256	0,186	15,91		
	полдник													
1	Оладьи с джемом	449	60/5	4,5	4,66	28,06	183	51,1	0,85	0,09	0,08	0,24		
2	кисель	378	150	0,08	0,08	20,45	82,8	9,3	0,09	0,015	0,003	1,39		
3	Фрукт свежий	368	70	0,28	0,28	6,86	31,0	11,2	1,54	0,021	0,014	7		
	Всего в полдник			4,86	5,02	55,37	296,8	101,6	2,48	0,126	0,097	8,727		
Ужин														
1	Рагу из овощей	344(3)	120	2,25	5,15	12,0	103,4	39,82	0,93	0,063	0,066	12,617		
	Гуляш из отварного мяса говядины	277	120	15,42	12,41	3,96	189	30,7	1,15	0,04	0,11	0,60		
2	Хлеб с маслом	1	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	-		
3	Компот из сухофруктов	376	150	0,33	0,015	21	85,6	25,65	0,095	0,002	0,005	0,3		
	Всего в ужин			20,45	25,125	40,58	514,07	105,47	2,795	0,155	0,4767	13,517		
	Всего за день			63,413	63,929	237,69	1797,44	860,35	12,036	1,012	1,0234	45,004		

10 ДЕНЬ		Номер рецептуры	Данные о справочнике	Выход	Б	Ж	У	Энценность	Мин. вещества			ВИТАМИНЫ		
ЗАВТРАК									Ca	Fe	B1	B2	C	
1	Каша из смеси круп с изюмом с маслом	177 2011г	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о	155	7,61	8,19	32,60	235	119,6	1,24	0,14	0,17	1,0	
2	Бутерброд с маслом	1		40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	2,48	0,11	0,06	-	
3	Кофейный напиток с молоком в тетрапакетах	395		150	2,34	2	10,63	70	94,3	0,1	0,03	0,11	0,98	
4	Сок фруктовый	399		150	0,75	-	15,15	64	10,5	2,1	0,02	0,02	6,0	
	Всего в завтрак				13,15	17,74	73,0	505	233,7	5,92	0,3	0,36	7,98	
	ОБЕД													
1	Салат из соленых огурцов с луком	19		40	0,34	2	1,04	23,9	9,3	0,24	0,01	0,008	2,22	
2	Суп пюре из зеленого горо	101		200	3,54	4,4	13,93	109,4	97,66	0,48	0,064	0,104	1,99 2	
3	Картофельное пюре	321		120	2,5	3,9	16,4	110	37,9	0,81	0,112	0,09	18,6	
4	Суфле из рыбы	268		60	9,7	4,63	2,44	90	49,5	0,49	0,05	0,07	0,88	
5	Хлеб			50	3,84	0,47	23,5	115,5	11,5	1	0,08	0,03	-	
6	Компот из фруктов сушеных	376		150	0,33	0,015	21	85,6	24,15	0,95	0,002	0,005	0,3	
	Всего в обед				20,25	15,42	78,31	534,4	230,0	3,97	0,318	0,307	23,9 92	
	ПОЛДНИК													
1	Печенье(кондитерское изделие)			20	1,56	2,7	9,6	87,6	107,8	4,64	0,394	0,213	-	
2	чай с молоком	394		150	2,65	2,33	11,31	77	112	0,28	0,04	0,14	1,19	
3	Фрукт свежий	368		70	0,28	0,28	6,86	31,0	11,2	1,54	0,021	0,014	7	
	Всего в полдник				4,49	5,31	27,77	195,6	231	6,46	0,455	0,367	8,19	
	УЖИН													
1	Помидор кон	45		40	0,0	0,0	3,376	37,92	9,28	0,34	0,22	0,0172	4,56	
2	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	313		120	6,9	4,9	31	195,8	15,75	3,67	0,17	0,09	-	
3	Гуляш из отварной говядины (мясо отварное 273)	277		120	15,4	12,41	3,96	189	29,2	1,15	0,04	0,11	0,60	
3	Хлеб			30	2,28	0,28	14,08	69,3	6,92	0,6	0,05	0,02		
4	Компот с изюмом	376		150	0,33	0,015	21	85,6	34,15	0,95	0,002	0,005	0,3	
	Всего в ужин				24,91	17,59	73,41	577,6	95,3	6,71	0,482	0,242	5,46	
	Всего за день				62,80	56,06	352,9	1812,	800,0	23,0	1,555	1,276	45,6 62	

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ

по фактически выданным (сухим) продуктам по дням при 4-х разовом питании (всего в гр.) в МКДОУ " Манильский детский сад Олешек"с
12 и часовым пребыванием детей (1-3 лет)

№ п/п	Наименование продуктов	Дата										Факт	Разница	Норма
		1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день			
1	Мясные продукты	221,00	81,00	192,00	80,00	264,00	152,00	74,00	192,00	184,00	132,00	1572,00	-772,00	800,00
1.1	в т.ч. колбасные изделия													
2	Рыба		82,00		84,00		78,00		71,00		88,00	403,00	33,00	370,00
3	Яйцо	7,00		7,00		2,00	2,00	1,30	4,00	4,20	8,00	36,00	14,00	50,00
4	Молоко, молочные и кисломолочные продукты	242,00	252,00	88,00	204,00	343,00	350,00	308,00	325,00	233,00	285,00	2630,60	1270,00	3900,00
5	птица							90,00						
6	Сметана													9,00
7	Сыр	10,00	10,00	10,00	10,00		10,00	10,00	10,00	10,00		80,00	20,00	100,00
8	Масло сливочное	25,00	25,00	28,00	30,00	27,00	24,00	26,00	30,00	30,00	25,00	270,00	-40,00	230,00
9	Масло растительное	10,00	10,00	11,00	13,00	14,00	10,00	15,00	13,00	14,00	22,00	132,00	-72,00	60,00
10	Макаронные изделия, крупы, бобовые	185,00	73,00	106,00	76,00	81,00	121,00	60,00	93,00	56,00	110,00	961,00	-841,00	120,00
11	Сахар	31,00	19,00	26,00	24,00	22,00	28,00	27,00	20,00	46,00	31,00	274,00	-224,00	50,00
12	Кондитерские и выпечные изделия		20,00		20,00		20,00		20,00		20,00	100,00	0,00	100,00
13	Картофель	60,00	207,00	209,00	78,00	194,00	175,00	194,00	107,00	180,00	137,00	1541,00	-141,00	1400,00
14	Овощи	203,00	183,00	162,00	165,00	321,00	190,00	170,00	169,00	193,00	274,00	2200,00	0,00	2200,00
15	Сухофрукты	15,00		16,00	15,00	15,00		15,10	15,00	15,00	15,00	121,10	-21,10	100,00
16	Кофейный напиток, какао, чай	3,50	3,50	3,50	2,00	3,50	2,20	2,00	3,50	1,50	2,0	25,20	-18,70	6,50
17	Фрукты свежие	70,00	70,00	70,00	70,00	70,00	70,00	70,00	70,00	70,00	70,00	700,00	0,00	700,00
18	Сок	150,00	150,00	150,00	150,00	150,00	150,00	150,00	150,00	150,00	150,00	1500,00	0,00	1500,00
19	Хлеб пшеничный	110,00	110,00	110,00	110,00	110,00	110,00	110,00	110,00	110,00	110,00	1100,00	0,00	1100,00
	ИТОГО											13645,90	-792,80	12795,50