

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующая МКДОУ  
«Манильский детский сад  
«Олешек»

/И.В. Драгунова

« 17 » Май 2023 г.



## ПРИМЕРНОЕ

### 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

МКДОУ «Манильский детский сад «Олешек»

с 1 года до 3-х лет

на 2023-2024 год.

с 12 - 3 лет

| 1 день                 |   | Номер рецептуры | Данные о справочнике   | Выход | Б            | Ж             | У             | Эн. ценность   | Мин. вещества |               | Витамины     |              |              |
|------------------------|---|-----------------|--|-------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
|                        |   |                 |  |       |              |               |               |                | Ca            | Fe            | B1           | B2           | C            |
| <b>ЗАВТРАК</b>         |   |                 |  |       |              |               |               |                |               |               |              |              |              |
| 1                      | Каша рисовая молочная вязкая с сахаром и маслом         | 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                                      | 1               |  | 40    | 2,45         | 7,55          | 14,62         | 136            | 9,3           | 0,62          | 0,05         | 0,03         | -            |
| 3                      | Коф.нап. с мол. в т/п                                   | 396             |  | 150   | 2,34         | 2,0           | 10,63         | 70             | 104,3         | 0,10          | 0,03         | 0,03         | 0,07         |
| 4                      | сыр   | 7               |  | 10,6  | 2,32         | 2,95          | -             | 36             | 88            | 0,10          | 0            | 0,11         | 0,98         |
| 5                      | 10:00 сок фруктовый                                     | 399             |  | 150   | 0,79         | -             | 15,5          | 64             | 20,5          | 2,1           | 0,02         | 0,02         | 3            |
| <b>Всего в завтрак</b> |   |                 |  |       | <b>10,22</b> | <b>16,46</b>  | <b>69,7</b>   | <b>467</b>     | <b>236,8</b>  | <b>3,28</b>   | <b>0,12</b>  | <b>3,18</b>  | <b>4,05</b>  |
| <b>ОБЕД</b>            |   |                 |  |       |              |               |               |                |               |               |              |              |              |
| 1                      | Салат из капусты  | 20              |  | 40    | 0,56         | 2,03          | 3,5           | 34,36          | 47,9          | 0,22          | 0,009        | 0,015        | 20,48        |
| 2                      | Рассольник Ленинградский                                | 76              |  | 200   | 1,76         | 4,092         | 13,272        | 96,6           | 41,16         | 0,778         | 0,078        | 0,048        | 6,52         |
| 3                      | Макароны отварные с маслом                              | 205             |  | 155   | 5,68         | 4,36          | 27,25         | 171            | 15            | 1,14          | 0,06         | 0,03         | -            |
| 4                      | Гуляш из отварной говядины                              | 277             |  | 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                      | Компот из суш. фруктов                                  | 376             |  | 150   | 0,33         | 0,015         | 21            | 85,6           | 24,15         | 0,95          | 0,002        | 0,005        | 0,3          |
| <b>Всего в обед</b>    |   |                 |  |       | <b>27,55</b> | <b>23,38</b>  | <b>92,48</b>  | <b>692,1</b>   | <b>190,81</b> | <b>5,238</b>  | <b>0,269</b> | <b>0,24</b>  | <b>27,34</b> |
| <b>полдник</b>         |   |                 |  |       |              |               |               |                |               |               |              |              |              |
| 1                      | Пирог с повидлом, вареньем, джемом (или рогаики с пов)  | 459             |  | 60    | 3,73         | 1,9           | 34,27         | 165            | 21,7          | 0,83          | 0,07         | 0,042        | 0,05         |
| 2                      | Чай с молоком в тетрапакетах (или чай со сгущ. 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             | 11,2          | 1,54          | 0,021        | 0,014        | 7            |
| <b>Всего в полдник</b> |   |                 |  |       | <b>6,66</b>  | <b>4,51</b>   | <b>52,44</b>  | <b>273</b>     | <b>144,9</b>  | <b>2,65</b>   | <b>0,131</b> | <b>0,196</b> | <b>8,24</b>  |
| <b>Ужин</b>            |   |                 |  |       |              |               |               |                |               |               |              |              |              |
| 1                      | Салат из свеклы   | 33              |  | 40    | 0,57         | 2,4           | 3,34          | 37             | 20,05         | 0,53          | 0,036        | 0,015        | 3,87         |
| 2                      | Гречка отварная расс                                    | 313             |  | 120   | 6,9          | 4,9           | 31            | 195,8          | 41,9          | 3,67          | 0,17         | 0,09         | -            |
| 3                      | Суфле из отварного мяса                                 | 279             |  | 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                      | Компот из плодов кон                                    | 377             |  | 150   | 0,37         | 0,142         | 24,5          | 101            | 12,1          | 1,11          | 0,004        | 0,001        | 1,5          |
| 6                      | Йогурт  |                 | интерн   | 125   | 7,33         | 3,0           | 12,29         | 106            | 100           | 0,0           | 0,0          | 0,2          | 0,0          |
| <b>Всего в ужин</b>    |   |                 |  |       | <b>29,05</b> | <b>19,212</b> | <b>98,28</b>  | <b>688,1</b>   | <b>228,47</b> | <b>6,75</b>   | <b>0,280</b> | <b>0,196</b> | <b>5,37</b>  |
| <b>Всего за день</b>   |   |                 |  |       | <b>73,48</b> | <b>63,562</b> | <b>259,66</b> | <b>2120,16</b> | <b>800,98</b> | <b>17,918</b> | <b>0,8</b>   | <b>3,81</b>  | <b>45,0</b>  |

| 2 день                 |   | Номер рецептуры | Данные о справочнике   | Выход | Б             | Ж             | У             | Эн ценность     | Мин. вещества  |              | витамины     |              |               |
|------------------------|---|-----------------|--|-------|---------------|---------------|---------------|-----------------|----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| ЗАВТРАК                |   |                 |  |       |               |               |               |                 | Ca             | Fe           | B1           | B2           | C             |
| 1                      | Каша пшеничная вязкая                     | 168 2011г       | Сборник рецептур 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                      | Бутерброд с маслом сливочн                | 1               |  | 40    | 2,45          | 7,55          | 14,62         | 136             | 9,3            | 0,62         | 0,05         | 0,03         | -             |
| 3                      | Коф.нап. с мол. в т/п                     | 395             |  | 150   | 2,34          | 2             | 10,63         | 70              | 94,3           | 0,1          | 0,03         | 0,11         | 0,98          |
| 4                      | 10:00 сок (абрикосовый)                   | 399             |  | 150   | 0,75          | -             | 19,05         | 79              | 30             | 0,3          | 0,03         | 0,06         | 6             |
| <b>Всего в завтрак</b> |   |                 |  |       | <b>9,62</b>   | <b>13,63</b>  | <b>69,35</b>  | <b>438</b>      | <b>150,2</b>   | <b>2,76</b>  | <b>0,19</b>  | <b>0,23</b>  | <b>7,01</b>   |
| <b>ОБЕД</b>            |   |                 |  |       |               |               |               |                 |                |              |              |              |               |
| 1                      | Суп картоф с мак изд                      | 82              |  | 200   | 2,15          | 2,27          | 13,71         | 84              | 49,7           | 0,87         | 0,091        | 0,05         | 6,6           |
| 2                      | Голубцы ленивые с мясом                   | 298             |  | 120   | 10,61         | 6,81          | 15,04         | 164             | 99,2           | 1,23         | 0,06         | 0,12         | 15,03         |
| 3                      | Соус сметанный ( или сметанный с томатом) | 354             |  | 15    | 0,211         | 0,75          | 0,881         | 11,126          | 24,099         | 0,31         | 0,032        | 0,044        | 0,006         |
| 4                      | Хлеб                                      |                 |  | 50    | 3,8           | 0,47          | 23,5          | 115,5           | 11,5           | 1            | 0,08         | 0,03         | -             |
|                        | Компот из плодов консервированных         | 377             |  | 150   | 0,37          | 0,142         | 24,5          | 101,3           | 12,1           | 11,1         | 0,004        | 0,014        | 1,5           |
| <b>Всего в обед</b>    |   |                 |  |       | <b>17,141</b> | <b>9,767</b>  | <b>77,631</b> | <b>475,926</b>  | <b>196,599</b> | <b>72,08</b> | <b>0,267</b> | <b>3,215</b> | <b>23,136</b> |
| <b>полдник</b>         |   |                 |  |       |               |               |               |                 |                |              |              |              |               |
| 1                      | вафли                                     |                 |  | 20    | 0,64          | 0,56          | 1,62          | 68,42           | 2,0            | 0,12         | 0,008        | 0,008        | -             |
| 2                      | молоко                                    | 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              | 11,2           | 1,54         | 0,021        | 0,014        | 7             |
| <b>Всего в полдник</b> |   |                 |  |       | <b>5,86</b>   | <b>8,76</b>   | <b>28,24</b>  | <b>214</b>      | <b>202,8</b>   | <b>1,82</b>  | <b>0,089</b> | <b>0,262</b> | <b>9,05</b>   |
| <b>Ужин</b>            |   |                 |  |       |               |               |               |                 |                |              |              |              |               |
| 1                      | Салат из зеленого горошка или кукурузы    | 10              |  | 40    | 1,193         | 2,075         | 2,5           | 34,52           | 8,58           | 0,27         | 0,042        | 0,019        | 4,4           |
| 2                      | Пюре картофельное                         | 321             |  | 120   | 2,45          | 3,84          | 16,35         | 110             | 59,6           | 0,81         | 0,153        | 0,081        | 14,53         |
| 2                      | Рыба тушеная ( припущенная)               | 242-245         |  | 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                      | Чай с сахаром                             | 392             |  | 150   | 0,04          | 0,01          | 6,99          | 28,0            | 8,0            | 0,19         | -            | -            | 0,02          |
| 5                      | йогурт                                    | з/у             | сайтFiaudit/ru   | 125   | 7,33          | 3,00          | 12,29         | 106             | 100            | 00           | 00           | 0,2          | 0,0           |
| <b>Всего в ужин</b>    |   |                 |  |       | <b>19,033</b> | <b>12,095</b> | <b>53,75</b>  | <b>396,82</b>   | <b>239,81</b>  | <b>2,21</b>  | <b>0,286</b> | <b>0,357</b> | <b>20,2</b>   |
| <b>Всего за день</b>   |   |                 |  |       | <b>51,294</b> | <b>40,41</b>  | <b>228,97</b> | <b>1515,166</b> | <b>838,7</b>   | <b>78,58</b> | <b>0,8</b>   | <b>4,02</b>  | <b>56,39</b>  |

| 3 день                 |                                      | Номер рецептур | Данные о справочнике   | Выход | Б             | Ж             | У             | Энценность     | Мин. вещества |             | Витамины       |                |               |
|------------------------|--------------------------------------|----------------|--|-------|---------------|---------------|---------------|----------------|---------------|-------------|----------------|----------------|---------------|
| ЗАВТРАК                |                                      |                |  |       |               |               |               |                | Ca            | Fe          | B <sup>1</sup> | B <sup>2</sup> | C             |
| 1                      | Каша геркулесовая с сахаром и маслом | 168            | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о | 160   | 4,05          | 5,69          | 20,25         | 168            | 19,0          | 1,17        | 0,11           | 0,03           | -             |
| 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           |
| <b>Всего в завтрак</b> |                                      |                |  |       | <b>12,72</b>  | <b>18,91</b>  | <b>52,83</b>  | <b>493</b>     | <b>241,5</b>  | <b>0,22</b> | <b>0,22</b>    | <b>0,25</b>    | <b>8,54</b>   |
| <b>ОБЕД</b>            |                                      |                |  |       |               |               |               |                |               |             |                |                |               |
| 1                      | Салат из соленых огурцов с луком     | 19             | -  | 40    | 0,34          | 2,0           | 1,04          | 23,9           | 9,3           | 0,24        | 0,009          | 0,008          | 10,22         |
| 2                      | Суп картофельный с бобовыми(фасолью) | 81             | -  | 200   | 4,39          | 4,22          | 13,06         | 107,8          | 30,46         | 1,62        | 0,182          | 0,058          | 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        | 0,002          | 0,005          | 0,453         |
| <b>Всего в обед</b>    |                                      |                |  |       | <b>29,66</b>  | <b>12,04</b>  | <b>77,1</b>   | <b>537,8</b>   | <b>99,41</b>  | <b>6,86</b> | <b>0,443</b>   | <b>0,361</b>   | <b>24,583</b> |
| <b>ПОЛДНИК</b>         |                                      |                |  |       |               |               |               |                |               |             |                |                |               |
| 1                      | Сдоба                                | 469            |  | 50    | 3,86          | 2,38          | 26,15         | 179            | 9,9           | 0,65        | 0,06           | 0,03           | -             |
| 2                      | Чай с сахаром                        | 392            |  | 150   | 0,04          | 0,01          | 6,99          | 28             | 8,0           | 0,19        | -              | 0,00           | 0,02          |
| 3                      | Фрукт свежий                         | 368            |  | 70    | 0,28          | 0,028         | 6,86          | 31,0           | 11,2          | 1,54        | 0,021          | 0,014          | 7             |
| <b>Всего в полдник</b> |                                      |                |  |       | <b>4,18</b>   | <b>2,67</b>   | <b>40,0</b>   | <b>238</b>     | <b>29,1</b>   | <b>2,38</b> | <b>0,081</b>   | <b>0,044</b>   | <b>7,02</b>   |
| <b>УЖИН</b>            |                                      |                |  |       |               |               |               |                |               |             |                |                |               |
| 1                      | Салат из свеклы с огурцем            | 36             |  | 40    | 0,576         | 2,44          | 2,67          | 34,96          | 24,2          | 0,428       | 0,012          | 0,014          | 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        | 0,028       | 0,004          | 0,011          | 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           | 0,005          | 0,3           |
| 4                      |                                      |                |  |       |               |               |               |                |               |             |                |                |               |
| <b>Всего в ужин</b>    |                                      |                |  |       | <b>18,684</b> | <b>24,54</b>  | <b>76,034</b> | <b>620,13</b>  | <b>293,36</b> | <b>3,96</b> | <b>0,276</b>   | <b>0,51</b>    | <b>4,858</b>  |
| <b>Всего за день</b>   |                                      |                |  |       | <b>65,247</b> | <b>58,161</b> | <b>245,97</b> | <b>1888,93</b> | <b>800,7</b>  | <b>38,3</b> | <b>1,02</b>    | <b>1,165</b>   | <b>45,01</b>  |

| 4 ДЕНЬ                 |                                   | Номер рецептуры | Данные о справочнике   | Выход | Б            | Ж             | У             | Эн ценнос ть   | Мин. вещества |               | ВИТАМИНЫ     |              |               |
|------------------------|-----------------------------------|-----------------|--|-------|--------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
| ЗАВТРАК                |                                   |                 |  |       |              |               |               |                | Са            | Fe            | В1           | В2           | С             |
| 1                      | Суп вермишелевый молочный         | 93              | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о | 160   | 4,6          | 4,17          | 15,07         | 116            | 159,3         | 0,406         | 0,069        | 0,162        | 0,728         |
| 2                      | Бутерброд с масл                  | 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 смолоком                      | 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             |
| <b>Всего в завтрак</b> |                                   |                 |  |       | <b>12,77</b> | <b>17,0</b>   | <b>60,05</b>  | <b>438</b>     | <b>398,6</b>  | <b>1,706</b>  | <b>0,189</b> | <b>0,422</b> | <b>9,988</b>  |
| <b>ОБЕД</b>            |                                   |                 |  |       |              |               |               |                |               |               |              |              |               |
| 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                      | Котлета мясная рубленая с молок   | 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                      | Компот из сухофруктов             | 376             |  | 150   | 0,33         | 0,015         | 21            | 85,6           | 24,15         | 0,95          | 0,002        | 0,005        | 0,3           |
| <b>Всего в обед</b>    |                                   |                 |  |       | <b>22,4</b>  | <b>19,235</b> | <b>99,16</b>  | <b>661,9</b>   | <b>144,09</b> | <b>7,81</b>   | <b>0,37</b>  | <b>0,278</b> | <b>14,192</b> |
| <b>полдник</b>         |                                   |                 |  |       |              |               |               |                |               |               |              |              |               |
| 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             |
| <b>Всего в полдник</b> |                                   |                 |  |       | <b>7,28</b>  | <b>8,29</b>   | <b>36,16</b>  | <b>248</b>     | <b>210,3</b>  | <b>2,44</b>   | <b>0,131</b> | <b>0,284</b> | <b>9,1</b>    |
| <b>Ужин</b>            |                                   |                 |  |       |              |               |               |                |               |               |              |              |               |
| 1                      | Суп с рыбными консервами          | 87              |  | 200   | 6,88         | 6,72          | 11,47         | 133,8          | 46,24         | 1,012         | 0,08         | 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           | 0,12          | 0,008        | 0,08         | -             |
| <b>Всего в ужин</b>    |                                   |                 |  |       | <b>10,65</b> | <b>15,63</b>  | <b>48,17</b>  | <b>421,02</b>  | <b>66,84</b>  | <b>1,842</b>  | <b>0,139</b> | <b>0,157</b> | <b>11,78</b>  |
| <b>Всего за день</b>   |                                   |                 |  |       | <b>52,52</b> | <b>60,2</b>   | <b>243,54</b> | <b>1775,06</b> | <b>819,83</b> | <b>13,798</b> | <b>0,836</b> | <b>1,154</b> | <b>45,06</b>  |

| <b>5 день</b>          |  | Номер рецептуры | Данные о справочнике   | Выход        | Б              | Ж              | У               | Энценность     | Мин. вещества  |                | Витамины       |                |                |
|------------------------|--|-----------------|--|--------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>         |  |                 |  |              |                |                |                 |                | Ca             | Fe             | B1             | B2             | C              |
| 1                      | Каша манная жидкая   | 168 2011г       | Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о | 160          | 3,4            | 3,96           | 27,83           | 161            | 28,6           | 0,36           | 0,03           | 0,02           | -              |
| 2                      | Бутерброд с маслом   | 1               |  | 30/10        | 2,45           | 7,55           | 14,62           | 136            | 9,3            | 0,62           | 0,05           | 0,03           | -              |
| 3                      | Кофейный напиток с молоком в т/л или Со сгущенным молоком        | 395<br>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            |
| <b>Всего в завтрак</b> |  |                 |  |              | <b>8,95</b>    | <b>13,51</b>   | <b>68,58</b>    | <b>431</b>     | <b>182,7</b>   | <b>3,18</b>    | <b>0,13</b>    | <b>0,18</b>    | <b>4,58</b>    |
| <b>ОБЕД</b>            |  |                 |  |              |                |                |                 |                |                |                |                |                |                |
| 1                      | Суп картофельный с пшенной крупой (гречневой, рисовой, перловой) | 80              |  | 200          | 1,74           | 2,27           | 11,43           | 73,2           | 49,2           | 0,774          | 0,088          | 0,046          | 6,6            |
| 2                      | Рагу овощное   | 344(3)          |  | 120          | 2,25           | 5,15           | 12,0            | 103,4          | 69,82          | 0,93           | 0,063          | 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           | 0,004          | 0,001          | 1,5            |
| <b>Всего в обед</b>    |  |                 |  |              | <b>23,58</b>   | <b>20,442</b>  | <b>75,39</b>    | <b>582,4</b>   | <b>201,82</b>  | <b>4,964</b>   | <b>1,067</b>   | <b>0,253</b>   | <b>29,411</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>         |  |                 |  |              |                |                |                 |                |                |                |                |                |                |
| 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<br>(473)!   |  | 150<br>(150) | 4,58<br>(2,65) | 4,08<br>(2,33) | 7,58<br>(11,31) | 85<br>(77,0)   | 189<br>(112,0) | 0,16<br>(0,28) | 0,06<br>(0,04) | 0,24<br>(0,14) | 2,05<br>(1,19) |
| 3                      | Фрукт свежий   | 368             |  | 70           | 0,28           | 0,28           | 6,86            | 31             | 11,2           | 1,54           | 0,021          | 0,014          | 7              |
| <b>Всего в полдник</b> |  |                 |  |              | <b>7,46</b>    | <b>10,08</b>   | <b>43,62</b>    | <b>296,0</b>   | <b>235,5</b>   | <b>2,75</b>    | <b>0,131</b>   | <b>0,294</b>   | <b>9,11</b>    |
| <b>УЖИН</b>            |  |                 |  |              |                |                |                 |                |                |                |                |                |                |
| 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           | 0,002          | 0,005          | 0,3            |
| 6                      | Йогурт   |                 |  | 125          | 7,33           | 3,0            | 12,29           | 106            | 100            | 0,0            | 0,0            | 0,2            | 0,0            |
| <b>Всего в ужин</b>    |  |                 |  |              | <b>29,075</b>  | <b>26,746</b>  | <b>72,116</b>   | <b>616,92</b>  | <b>203,086</b> | <b>3,5</b>     | <b>0,112</b>   | <b>0,33</b>    | <b>6,0</b>     |
| <b>Всего за день</b>   |  |                 |  |              | <b>92,645</b>  | <b>70,776</b>  | <b>259,7</b>    | <b>1926,32</b> | <b>823,106</b> | <b>14,394</b>  | <b>1,44</b>    | <b>1,057</b>   | <b>49,101</b>  |

| 6 день                 |   | Номер рецептуры | Данные о справочнике   | Выход | Б             | Ж             | У             | Эн ценность   | 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              |
| <b>Всего в завтрак</b> |   |                 |  |       | <b>11,97</b>  | <b>17,28</b>  | <b>74,87</b>  | <b>476</b>    | <b>270</b>    | <b>2,03</b>   | <b>0,18</b>  | <b>0,26</b>  | <b>7,2</b>     |
| <b>ОБЕД</b>            |   |                 |  |       |               |               |               |               |               |               |              |              |                |
| 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        | 0,189        | 6,54           |
| 3                      | Картофельное пюре ( или рис отв. Гарн)                      | 321             |  | 120   | 2,5           | 3,9           | 16,4          | 110           | 29,6          | 0,81          | 0,112        | 0,089        | 14,6           |
| 4                      | Котлеты ,биточки рыбные запеченые 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          | 0,028         | 0,004        | 0,011        | 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        | 0,001        | 1,5            |
| <b>Всего в обед</b>    |   |                 |  |       | <b>19,698</b> | <b>17,337</b> | <b>86,61</b>  | <b>609,9</b>  | <b>273,8</b>  | <b>4,448</b>  | <b>0,355</b> | <b>0,38</b>  | <b>112,808</b> |
| <b>полдник</b>         |   |                 |  |       |               |               |               |               |               |               |              |              |                |
| 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        | 0,014        | 7              |
| <b>Всего в полдник</b> |   |                 |  |       | <b>6,42</b>   | <b>7,06</b>   | <b>24,04</b>  | <b>203,6</b>  | <b>204,9</b>  | <b>1,9</b>    | <b>0,107</b> | <b>0,25</b>  | <b>9,05</b>    |
| <b>Ужин</b>            |   |                 |  |       |               |               |               |               |               |               |              |              |                |
| 1                      | Салат овощной( из свеклы,или капусты св, или кап. квашеной) | 33              |  | 40    | 0,57          | 2,4           | 3,34          | 37            | 19,05         | 0,532         | 0,008        | 0,015        | 3,8            |
| 2                      | Макароны 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        | 0,005        | 0,3            |
| <b>Всего в ужин</b>    |   |                 |  |       | <b>24,28</b>  | <b>19,47</b>  | <b>69,63</b>  | <b>551,9</b>  | <b>89,22</b>  | <b>4,37</b>   | <b>0,16</b>  | <b>0,18</b>  | <b>4,7</b>     |
| <b>Всего за день</b>   |   |                 |  |       | <b>62,368</b> | <b>61,147</b> | <b>255,96</b> | <b>1805,4</b> | <b>837,92</b> | <b>12,628</b> | <b>0,838</b> | <b>1,081</b> | <b>133,758</b> |

| 7 день                 |  | Номер рецептуры | Данные о справочнике   | Выход        | Б              | Ж              | У              | Эн ценность    | Мин. вещества |                | витамины     |               |                |
|------------------------|--|-----------------|--|--------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|----------------|--------------|---------------|----------------|
|                        |  |                 |  |              |                |                |                |                | Ca            | Fe             | B1           | B2            | C              |
| <b>ЗАВТРАК</b>         |  |                 |  |              |                |                |                |                |               |                |              |               |                |
| 1                      | Каша гречневая с сахаром и маслом                      | 168             | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о | 160          | 4,67           | 4,86           | 25,83          | 166            | 9,4           | 2,49           | 0,11         | 0,06          | -              |
| 2                      | Бутерброд с маслом                                     | 1               |  | 40           | 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            | 0,03         | 0,03          | 0,14           |
| 4                      | Кофейный напиток с молоком в т/п или сгущенным молоком | 395<br>396      |  | 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     | 0,98/0,28      |
| 5                      | Сок фруктовый (абрикосовый)                            | 399             |  | 150          | 0,75           | -              | 19,05          | 79             | 30            | 0,3            | 0,03         | 0,06          | 6,0            |
| <b>Всего в завтрак</b> |  |                 |  |              | <b>12,53</b>   | <b>17,36</b>   | <b>65,24</b>   | <b>467,0</b>   | <b>230,8</b>  | <b>3,6</b>     | <b>0,52</b>  | <b>0,29</b>   | <b>7,12</b>    |
| <b>Обед</b>            |  |                 |  |              |                |                |                |                |               |                |              |               |                |
| 1                      | Салат из соленых огурцов с луком (огурец кон.)         | 19              |  | 40           | 0,34           | 2,0            | 1,04           | 2,39           | 9,3           | 0,24           | 0,009        | 0,008         | 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          | 13,2           |
| 3                      | Плов ( из мяса, птицы)                                 | 304             |  | 160          | 16,0           | 14,78          | 26,76          | 304            | 30,2          | 1,45           | 0,20         | 0,08          | 0,82           |
| 4                      | хлеб   |                 |  | 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         | 0,452          | 0,0015       | 0,03          | 0,74           |
| <b>Всего в обед</b>    |  |                 |  |              | <b>22,909</b>  | <b>19,565</b>  | <b>86,474</b>  | <b>594,66</b>  | <b>106,83</b> | <b>4,15</b>    | <b>0,171</b> | <b>0,153</b>  | <b>6,38</b>    |
| <b>полдник</b>         |  |                 |  |              |                |                |                |                |               |                |              |               |                |
| 1                      | Полоска песочная с повидлом                            | 491             |  | 50           | 2,91           | 10,69          | 28,9           | 223            | 9,2           | 0,61           | 0,04         | 0,03          | 0,03           |
| 2                      | Молоко кипяч (Или чай с молоком)                       | 400<br>(392)    |  | 150<br>(150) | 4,58<br>(0,04) | 4,08<br>(0,01) | 7,58<br>(6,99) | 85,0<br>(28)   | 189,6<br>(8)  | 0,16<br>(0,19) | 0,06<br>(-)  | 0,24<br>(0,0) | 2,05<br>(0,02) |
| 3                      | Фрукт свежий   | 368             |  | 70           | 0,28           | 0,28           | 6,86           | 31,0           | 11,2          | 1,54           | 0,021        | 0,014         | 7              |
| <b>Всего в полдник</b> |  |                 |  |              | <b>7,77</b>    | <b>15,05</b>   | <b>43,34</b>   | <b>339</b>     | <b>210,0</b>  | <b>2,31</b>    | <b>0,121</b> | <b>0,284</b>  | <b>9,08</b>    |
| <b>Ужин</b>            |  |                 |  |              |                |                |                |                |               |                |              |               |                |
| 1                      | Салат из капусты                                       | 20              |  | 40           | 0,563          | 2,03           | 3,46           | 34,36          | 17,87         | 0,216          | 0,0092       | 0,0152        | 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          | 0,16           |
| 2                      | бутерброд с маслом                                     | 1               |  | 40           | 2,45           | 7,55           | 14,62          | 136            | 9,3           | 0,62           | 0,05         | 0,03          | -              |
| 3                      | Кисель фруктовый                                       | 378             |  | 150          | 0,08           | 0,08           | 20,45          | 82,8           | 9,3           | 0,09           | 0,0015       | 0,03          | 1,39           |
| 5                      | йогурт   |                 |  | 125          | 7,33           | 3,00           | 12,29          | 106            | 100           | 00             | 00           | 0,2           | 0,0            |
| <b>Всего в ужин</b>    |  |                 |  |              | <b>29,223</b>  | <b>18,21</b>   | <b>53,3</b>    | <b>519,56</b>  | <b>316,15</b> | <b>3,086</b>   | <b>0,125</b> | <b>0,445</b>  | <b>25,37</b>   |
| <b>Всего за день</b>   |  |                 |  |              | <b>72,42</b>   | <b>70,185</b>  | <b>248,354</b> | <b>1920,16</b> | <b>863,78</b> | <b>10,836</b>  | <b>0,937</b> | <b>1,172</b>  | <b>47,95</b>   |



| 8 ДЕНЬ                 |                                    | Номер рецептуры | Данные о справочнике   | Выход | Б             | Ж             | У             | Эн ценность    | Мин. вещества  |               | витамины     |              |              |
|------------------------|------------------------------------|-----------------|--|-------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
|                        |                                    |                 |  |       |               |               |               |                | Ca             | Fe            | B1           | B2           | C            |
| <b>ЗАВТРАК</b>         |                                    |                 |  |       |               |               |               |                |                |               |              |              |              |
| 1                      | Каша манная вязкая с изюмом        | 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         | 0,12         | 0,65         |
| 2                      | Бутерброд с маслом                 | 1               |  | 40    | 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         | 0,14         |
| 4                      | какао                              | 397             |  | 150   | 3,15          | 2,72          | 12,96         | 89             | 123,24         | 0,41          | 10,04        | 0,14         | 1,2          |
| 5                      | Сок фруктовый                      | 399             |  | 150   | 0,75          |               | 15,5          | 64             | 15,5           | 2,1           | 0,12         | 0,02         | 3            |
| <b>Всего в завтрак</b> |                                    |                 |  |       | <b>14,2</b>   | <b>19,11</b>  | <b>85,68</b>  | <b>571</b>     | <b>349,74</b>  | <b>2,38</b>   | <b>0,46</b>  | <b>0,38</b>  | <b>7,99</b>  |
| <b>ОБЕД</b>            |                                    |                 |  |       |               |               |               |                |                |               |              |              |              |
| 1                      | Салат овощной( из свеклы , моркови | 33              |  | 40    | 0,57          | 2,4           | 3,34          | 37             | 24,05          | 0,53          | 0,008        | 0,015        | 3,8          |
| 2                      | Суп с мясн фрик                    | 83              |  | 200   | 5,308         | 4,144         | 12,35         | 103            | 14,174         | 0,108         | 0,094        | 8,96         | 23,2         |
| 3                      | Макароны отварные с маслом         | 205             |  | 150   | 5,68          | 4,36          | 27,25         | 171            | 6,5            | 1,14          | 0,16         | 0,03         | -            |
| 4                      | Гуляш из отварного мяса            | 277             |  | 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                      | Компот из фруктов сушеных          | 376             |  | 150   | 0,33          | 0,015         | 21            | 85,6           | 25,65          | 0,095         | 0,002        | 0,005        | 0,3          |
| <b>Всего в обед</b>    |                                    |                 |  |       | <b>31,108</b> | <b>23,799</b> | <b>91,5</b>   | <b>701,1</b>   | <b>141,974</b> | <b>4,023</b>  | <b>0,384</b> | <b>9,15</b>  | <b>27,9</b>  |
| <b>полдник</b>         |                                    |                 |  |       |               |               |               |                |                |               |              |              |              |
| 1                      | Пряник или печенье или галеты      |                 |  | 20    | 0,96          | 0,9           | 14,6          | 68,32          | 2,42           | 0,12          | 0,016        | -            | 0,0          |
| 2                      | Молоко кипяч.( или чай с молоком)  | 400             |  | 150   | 4,54          | 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        | 0,014        | 7            |
| <b>Всего в полдник</b> |                                    |                 |  |       | <b>5,92</b>   | <b>5,38</b>   | <b>31,38</b>  | <b>197,32</b>  | <b>208,02</b>  | <b>2,48</b>   | <b>0,106</b> | <b>0,26</b>  | <b>9,05</b>  |
| <b>Ужин</b>            |                                    |                 |  |       |               |               |               |                |                |               |              |              |              |
| 1                      | Салат из зеленого горошка          | 10              |  | 40    | 1,193         | 2,076         | 2,50          | 33,44          | 8,58           | 0,274         | 0,042        | 0,019        | 44           |
| 2                      | Рис отв гарн                       | 315             |  | 120   | 2,9           | 4,32          | 29,46         | 168,43         | 1,0            | 0,42          | 0,02         | 0,015        | -            |
| 3                      | Рыба тушеная                       | 247             |  | 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                      | 392             |  | 150   | 0,08          | 0,08          | 20,45         | 82,8           | 8              | 0,19          | -            | 0            | 0,02         |
| <b>Всего в ужин</b>    |                                    |                 |  |       | <b>12,563</b> | <b>18,639</b> | <b>68,57</b>  | <b>481,67</b>  | <b>100,8</b>   | <b>2,234</b>  | <b>0,114</b> | <b>0,079</b> | <b>45,45</b> |
| <b>Всего за день</b>   |                                    |                 |  |       | <b>63,653</b> | <b>66,928</b> | <b>277,13</b> | <b>1951,09</b> | <b>800,59</b>  | <b>11,178</b> | <b>1,064</b> | <b>9,869</b> | <b>90,39</b> |

| №                      | День  | Номер рецептуры | Данные о справочнике   | Выход | Б             | Ж             | У             | Эн. ценность  | Мин. вещества |               | Витамины     |              |               |
|------------------------|---|-----------------|--|-------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
|                        |   |                 |  |       |               |               |               |               | Са            | Fe            | В1           | В2           | С             |
| <b>ЗАВТРАК</b>         |   |                 |  |       |               |               |               |               |               |               |              |              |               |
| 1                      | Суп молочный с макаронными изделиями                  | 93 201 Г        | Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о | 160   | 4,6           | 4,2           | 15,07         | 116,16        | 129,30        | 0,0406        | 0,296        | 0,16         | 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            | 0,10          | 0            | 0,03         | 0,14          |
| 4                      | Чай с молоком в т/п                                   | 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           |
| <b>Всего в завтрак</b> |   |                 |  |       | <b>9,86</b>   | <b>14,01</b>  | <b>54,78</b>  | <b>389</b>    | <b>421,2</b>  | <b>1,59</b>   | <b>0,476</b> | <b>0,27</b>  | <b>6,85</b>   |
| <b>ОБЕД</b>            |   |                 |  |       |               |               |               |               |               |               |              |              |               |
| 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 кваш(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           |
| <b>Всего в обед</b>    |   |                 |  |       | <b>17,396</b> | <b>19,774</b> | <b>86,96</b>  | <b>597,6</b>  | <b>237,08</b> | <b>5,176</b>  | <b>0,256</b> | <b>0,18</b>  | <b>15,91</b>  |
| <b>полдник</b>         |   |                 |  |       |               |               |               |               |               |               |              |              |               |
| 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             |
| <b>Всего в полдник</b> |   |                 |  |       | <b>4,86</b>   | <b>5,02</b>   | <b>55,37</b>  | <b>296,8</b>  | <b>101,6</b>  | <b>2,48</b>   | <b>0,126</b> | <b>0,097</b> | <b>8,727</b>  |
| <b>Ужин</b>            |   |                 |  |       |               |               |               |               |               |               |              |              |               |
| 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           |
| <b>Всего в ужин</b>    |   |                 |  |       | <b>20,4</b>   | <b>25,125</b> | <b>40,58</b>  | <b>514,0</b>  | <b>105,47</b> | <b>2,795</b>  | <b>0,155</b> | <b>0,476</b> | <b>13,517</b> |
| <b>Всего за день</b>   |   |                 |  |       | <b>63,413</b> | <b>63,929</b> | <b>237,69</b> | <b>1797,4</b> | <b>860,35</b> | <b>12,036</b> | <b>1,012</b> | <b>1,023</b> | <b>45,004</b> |

| 10 день                |  | Номер рецептуры | Данные о справочнике   | Выход | Б             | Ж             | У              | Эн. ценность   | Мин. вещества |               | витамины     |              |               |
|------------------------|--|-----------------|--|-------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|
|                        |  |                 |  |       |               |               |                |                | Са            | Fe            | B1           | B2           | C             |
| <b>ЗАВТРАК</b>         |  |                 |  |       |               |               |                |                |               |               |              |              |               |
| 1                      | Каша из смеси круп с изюмом с маслом           | 177 2011г       | Сборник рецептур 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           |
| <b>Всего в завтрак</b> |  |                 |  |       | <b>13,15</b>  | <b>17,74</b>  | <b>73,0</b>    | <b>505</b>     | <b>233,7</b>  | <b>5,92</b>   | <b>0,3</b>   | <b>0,36</b>  | <b>7,98</b>   |
| <b>ОБЕД</b>            |  |                 |  |       |               |               |                |                |               |               |              |              |               |
| 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         | 0,484         | 0,064        | 0,104        | 1,992         |
| 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           |
| <b>Всего в обед</b>    |  |                 |  |       | <b>20,25</b>  | <b>15,42</b>  | <b>78,31</b>   | <b>534,4</b>   | <b>230,01</b> | <b>3,974</b>  | <b>0,318</b> | <b>0,307</b> | <b>23,992</b> |
| <b>полдник</b>         |  |                 |  |       |               |               |                |                |               |               |              |              |               |
| 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             |
| <b>Всего в полдник</b> |  |                 |  |       | <b>4,49</b>   | <b>5,31</b>   | <b>27,77</b>   | <b>195,6</b>   | <b>231</b>    | <b>6,46</b>   | <b>0,455</b> | <b>0,367</b> | <b>8,19</b>   |
| <b>Ужин</b>            |  |                 |  |       |               |               |                |                |               |               |              |              |               |
| 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           |
| <b>Всего в ужин</b>    |  |                 |  |       | <b>24,915</b> | <b>17,598</b> | <b>73,416</b>  | <b>577,62</b>  | <b>95,3</b>   | <b>6,71</b>   | <b>0,482</b> | <b>0,242</b> | <b>5,46</b>   |
| <b>Всего за день</b>   |  |                 |  |       | <b>62,804</b> | <b>56,068</b> | <b>352,906</b> | <b>1812,62</b> | <b>800,01</b> | <b>23,064</b> | <b>1,555</b> | <b>1,276</b> | <b>45,662</b> |

### 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 |