

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующая МКДОУ  
«Манильский детский сад



/И.В. Драгунова  
мая 2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ**  
**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**  
**МКДОУ « Манильский детский сад «Олешек»**  
**с 3-х лет до 7 лет**  
**на 2022-2023 год.**

I 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 сах и мясл	176	210	3,09	4,07	36,98	197	5,9	0,47	0,03	0,02	1,48	
2	Бутерброд с маслом	1	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	-	
3	Ковнап. с мол. стущ	396	180	2,65	1,79	18,83	102	115,9	0,07	0,02	0,07	0,34	
4	оыр	7	16	2,45	4,43	-	54	132	0,15	0,01	0,05	0,11	
5	10:00 сок фруктовый	399	180	0,9	-	18,18	76	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60	
	<b>Всего в завтрак</b>			<b>11,54</b>	<b>17,84</b>	<b>83,72</b>	<b>545</b>	<b>275,5</b>	<b>3,81</b>	<b>0,55</b>	<b>0,19</b>	<b>4,05</b>	
<b>ОБЕД</b>													
1	Салат из капусты	20	60	0,85	3,06	5,21	51,7	56,19	0,33	0,01	-	21,1	
2	Рассольник .. ленинградский.,	76	250	1,7	4,1	13,3	120,7	46,45	0,97	0,09	0,06	7,5	
3	Макарона отварные с маслом	204	205	7,54	4,63	36,31	217	46,5	1,52	0,08	0,03	-	
4	Гуляш из отварной говядины	277	80/80	16,37	16,3	5,24	250	49,2	1,58	0,05	0,14	1,11	
5	Хлеб		70	4,96	0,76	31,8	160,2	16,1	1,4	0,11	0,04	-	
6	Компот из суш. фруктов	376	180	0,4	0,018	25,2	102,2	28,9	1,13	0,00	0,00	0,36	
	<b>Всего в обед</b>			<b>31,85</b>	<b>28,87</b>	<b>117,0</b>	<b>901,8</b>	<b>243,3</b>	<b>6,93</b>	<b>0,36</b>	<b>0,28</b>	<b>30,07</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>													
1	Пирог с повидлом, вареньем, джемом( или рогалями с пов)	459	75	4,66	2,4	41,5	220	14,6	1,04	0,08	0,04	0,06	
2	Чай с молоком в термосагах (или чай со стущ. молоком)	394	180	2,67	2,34	14,31	89	120,75	0,37	0,04	0,04	1,20	
3	Фрукт свежий	368	100	0,4	0,04	9,8	44	16,0	2,2	0,03	0,02	10	
	<b>Всего в полдник</b>			<b>7,73</b>	<b>5,14</b>	<b>65,61</b>	<b>353</b>	<b>151,3</b>	<b>3,61</b>	<b>0,15</b>	<b>0,20</b>	<b>11,26</b>	
<b>УЖИН</b>													
1	Салат из свеклы	33	60	0,86	3,67	5,04	56,6	21,2	0,10	0,01	0,02	5,7	
2	Гречка отв расс гарн	313	150	8,7	6,2	39,03	195	11,48	4,6	0,21	0,11	-	
3	Суфле из отварного мяса	279	80	15,56	11,39	16,70	23,20	73,4	1,12	0,03	0,10	-	
4	Хлеб		40	2,83	0,44	18,2	91,6	9,2	0,8	0,06	0,02	-	
5	Компот из плодов кон	377	180	0,44	0,17	29,5	121,3	14,53	1,3	0,00	0,02	1,8	
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>27,53</b>	<b>18,2</b>	<b>108,4</b>	<b>696,5</b>	<b>229,8</b>	<b>8,62</b>	<b>0,31</b>	<b>0,28</b>	<b>7,5</b>	
	<b>Всего за день</b>			<b>79,48</b>	<b>73,72</b>	<b>374,6</b>	<b>2496,3</b>	<b>900,0</b>	<b>229,7</b>	<b>1,31</b>	<b>0,95</b>	<b>52,88</b>	

2 ДЕНЬ	Номер рецептуры	Данные о справочнике	Выход	Б	Ж	У	Энценность	Мин. вещества			витамины		
								Ca	Fe	B1	B2	C	
<b>ЗАВТРАК</b>													
1	Каша пшеничная вязкая	168 2011г	210	5,43	4,23	33,08	193	21,5	2,32	0,11	0,04	-	
2	Бутерброд с маслом		40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	-	
3	Коф.нап. с мол. в тетропакетах		180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17	
4	10:00 сок (абрикосовый)		180	0,90	-	22,86	95	36	0,36	0,04	0,07	7,20	
	<b>Всего в завтрак</b>			<b>11,6</b>	<b>14,19</b>	<b>84,97</b>	<b>515</b>	<b>180,0</b>	<b>3,42</b>	<b>0,24</b>	<b>0,91</b>	<b>8,37</b>	
<b>ОБЕД</b>													
1	Суп картофельный с вермишелью		250	2,6	2,83	17,1	103	54,6	1,1	0,11	0,06	8,25	
2	Голубцы ленивые		160	14,82	9,04	20,26	219	102,96	1,5	0,08	0,08	20,03	
	Соус сметанный( или с молоком)		30	0,42	1,5	1,7	22,25	18,19	0,06	0,00	0,00	0,011	
3	Хлеб пшеничн		70	4,96	0,76	31,8	160,2	16,1	1,4	0,11	0,04	-	
4	Компот из плодов консервированных		180	0,44	0,17	29,5	121,3	14,53	1,3	0,00	0,02	1,8	
	<b>Всего в обед</b>			<b>23,24</b>	<b>12,8</b>	<b>98,66</b>	<b>603,5</b>	<b>206,3</b>	<b>5,3</b>	<b>0,31</b>	<b>0,20</b>	<b>30,08</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>													
1	вафли	заводские	40	2	8,8	27,6	196	4,88	0,24	0,03	-	0	
2	Молоко кипяч.( или йогурт)		180	5,48	4,88	9,07	102	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46	
3	Фрукт свежий		100	0,4	0,4	9,8	44,0	16,0	2,2	0,03	0,02	10	
	<b>Всего в полдник</b>			<b>7,88</b>	<b>14,08</b>	<b>46,47</b>	<b>342</b>	<b>342</b>	<b>2,63</b>	<b>0,14</b>	<b>0,3</b>	<b>12,46</b>	
<b>УЖИН</b>													
1	Салат из зеленого горошка		60	1,79	3,1	3,8	50,36	1,92	0,41	0,06	0,02	6,63	
2	Пюре картофельное		150	3,06	0,65	20,04	137	37	1,01	0,13	0,11	18,6	
2	Рыба тушеная( припущенная)		80	13,52	0,52	0,25	60	13,5	0,57	0,07	0,06	0,28	
3	хлеб		40	2,83	0,44	18,2	91,6	9,2	0,8	0,06	0,02	-	
4	Чай с сахаром		180	0,06	0,02	9,99	40,0	10,0	0,28	-	-	0,03	
5	Йогурт	3/у интернет	125	7,33	3,0	12,29	106	100	0,0	0,0	0,2	0,0	
	<b>Всего в ужин</b>			<b>24,87</b>	<b>9,86</b>	<b>70,54</b>	<b>513,76</b>	<b>171,62</b>	<b>3,62</b>	<b>0,36</b>	<b>0,42</b>	<b>25,54</b>	
	<b>Всего за день</b>			<b>67,17</b>	<b>50,93</b>	<b>300,6</b>	<b>1974,3</b>	<b>900,1</b>	<b>14,9</b>	<b>1,05</b>	<b>1,83</b>	<b>77,28</b>	



3 день		Номер рецептуры	Данные о справочнике	Выход	Б	Ж	У	Эн. ценность	Мин. вещества			витамины		
ЗАВТРАК									Ca	Fe	B1	B2	C	
1	Каша геркулесовая с сахаром и маслом	168 201г	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о	210	5,39	6,38	32,02	207	75,0	1,56	0,14	0,04	-	
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		16	2,45	4,43	-	54	132	0,15	0,01	0,05	0,11	
4	Какао	397		180	3,67	3,19	15,82	107	157,0	0,43	0,05	0,17	1,43	
	Сок фруктовый (яблочный)	399		180	0,9	-	18,18	76	27,6	2,52	0,02	0,02	3,60	
	<b>Всего в завтрак</b>				<b>14,86</b>	<b>21,55</b>	<b>80,64</b>	<b>580,0</b>	<b>400,9</b>	<b>5,28</b>	<b>0,27</b>	<b>0,31</b>	<b>5,14</b>	
	<b>Обед</b>													
1	Салат из соленых огурцов с луком	19	-	60	0,85	3,05	5,21	36,02	14,0	0,37	0,01	0,11	3,34	
2	Суп картофельный с бобовыми	81	-	250	5,45	5,3	16,3	134,75	68,08	2,02	0,23	0,07	5,8	
3	Жаркое по - домашнему	276		220	27,56	7,47	21,95	265	45,107	4,03	0,21	0,34	8,97	
4	Хлеб			70	4,96	0,76	31,8	160,2	16,1	1,4	0,11	0,04	-	
5	Компот из кураги	376		180	0,4	0,018	25,2	102,7	28,9	1,13	0,00	0,00	0,36	
	<b>Всего в обед</b>				<b>39,59</b>	<b>16,60</b>	<b>100,4</b>	<b>698,7</b>	<b>172,1</b>	<b>8,95</b>	<b>112,45</b>	<b>0,47</b>	<b>18,47</b>	
	<b>полдник</b>													
1	Слоба	469		75	5,46	9,39	40,44	268	9,9	0,65	0,06	0,03	-	
2	Чай с сахаром	392		180	0,06	0,02	9,99	40	10,0	0,28	-	0,00	0,03	
3	Фрукт свежий	368		100	0,4	0,4	9,8	44,0	16,0	2,2	0,03	0,02	15	
	<b>Всего в полдник</b>				<b>5,92</b>	<b>9,81</b>	<b>60,19</b>	<b>352</b>	<b>35,9</b>	<b>3,13</b>	<b>0,09</b>	<b>0,05</b>	<b>10,03</b>	
	<b>Ужин</b>													
1	Салат из свеклы с огурцом	36		60	0,864	3,66	4,0	52,46	24,2	0,64	0,18	0,02	10,2	
2	Макароны отварные с маслом	204		200/5	8,50	9,43	47,94	311	73,4	1,83	0,11	0,07	-	
3	Бигочки паровые из говядины с мол	289		80	11,59	7,97	7,75	149	62,0	0,96	0,06	0,13	0,34	
	Соус мол	350		30	0,620	1,57	2,129	25,165	19,768	0,05	0,00	0,02	0,194	
	Бутерброд с маслом	1		30/10	2,45	7,55	14,62	136	94,3	0,10	0,03	0,11	0,98	
	Компот из сухофруктов	376		180	0,4	0,018	25,2	102,2	29,34	1,13	0,00	0,00	0,36	
	<b>Всего на ужин</b>				<b>24,424</b>	<b>30,198</b>	<b>101,63</b>	<b>775,8</b>	<b>291,01</b>	<b>4,71</b>	<b>0,40</b>	<b>0,36</b>	<b>11,88</b>	
	<b>Всего за день</b>				<b>84,794</b>	<b>78,159</b>	<b>342,92</b>	<b>240,65</b>	<b>900,0</b>	<b>22,0</b>	<b>113,218</b>	<b>1,19</b>	<b>50,52</b>	

4 день	Номер рецептуры	Данные о справочнике	Выход	Б	Ж	У	Эн-ценность	Мин. вещества			Витамины		
								Ca	Fe	B1	B2	C	
<b>ЗАВТРАК</b>													
1	Суп вермишелевый молочный	93.2011г	200	7,18	6,5	23,54	181	161,68	0,50	0,09	0,20	0,20	0,91
2	Бутерброд с маслом	1	30/10	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,06	0,05	0,03		
3	Чай с молоком в т/л( или со стуженным молоком	394	180	2,67	2,34	14,31	89	113	0,37	0,04	0,14	1,20	
4	Сыр	7	16	2,45	4,43	-	54	132	0,15	0,01	0,05	0,11	
5	10:00 Сок фруктовый абрикосовый	399	180	0,90	-	22,86	95	36,0	0,36	0,04	0,07	7,20	
	<b>Всего в завтрак</b>			<b>15,65</b>	<b>20,82</b>	<b>75,33</b>	<b>555</b>	<b>451,9</b>	<b>2,0</b>	<b>0,23</b>	<b>0,49</b>	<b>9,4</b>	
<b>ОБЕД</b>													
1	Салат овшой( икра кабачковая)	53	60	0,6	4,2	4,2	58,2	10,94	0,37	0,01	0,01	3,66	
2	Борщ	57	250	1,8	4,9	12,7	102,5	41,98	1,12	0,05	0,04	8,36	
3	Гречка отварная( гарнир) с маслом	313	150	8,7	6,2	39,03	195	1,48	4,6	0,21	0,11		
4	Котлета рубленая мясная	282	80	12,44	9,24	12,56	183	35,0	1,20	0,08	0,13	0,12	
5	Хлеб		70	4,96	0,76	31,8	160,2	16,1	1,4	0,11	0,04		
6	Компот из сухофруктов	376	180	0,4	0,018	25,2	102,2	28,9	1,13	0,00	0,00	0,36	
	<b>Всего в обед</b>			<b>28,38</b>	<b>24,88</b>	<b>124,6</b>	<b>791,1</b>	<b>113,4</b>	<b>9,8</b>	<b>0,46</b>	<b>0,22</b>	<b>12,38</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>													
1	Бутерброд с повидлом, джемом	5/2	60	3,28	4,03	30,13	170	10,9	0,87	0,05	0,03	0,10	
2	Молоко ( или Чай с молоком)	400 (392)	180 (180)	5,48 (0,060)	4,88 (0,02)	9,07 (9,99)	102 (40)	226,8 (10,0)	0,19 (0,2)	0,08	0,28	2,46 (0,03)	
3	Фрукт свежий	368	100	0,4	0,4	9,8	44	16,0	2,2	0,03	0,02	10	
	<b>Всего в полдник</b>			<b>9,16</b>	<b>9,31</b>	<b>49,0</b>	<b>316</b>	<b>491,4</b>	<b>3,26</b>	<b>0,16</b>	<b>0,33</b>	<b>12,56</b>	
<b>УЖИН</b>													
1	Суп с рыбными консервами	87	250	8,5	8,41	14,33	167,25	46,3	1,26	0,1	0,15	10,0	
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	180	0,115	0,09	24,6	99,5	11,2	0,10	0,00	0,03	5,66	
4	Печенье (вафли)	40	40	2	8,8	27,6	196	4,88	0,24	0,03	0	0	
	<b>Всего в ужин</b>			<b>13,06</b>	<b>24,85</b>	<b>81,15</b>	<b>598,7</b>	<b>66,84</b>	<b>2,22</b>	<b>0,18</b>	<b>0,22</b>	<b>15,66</b>	
	<b>Всего за день</b>			<b>66,26</b>	<b>79,86</b>	<b>330,0</b>	<b>2260,</b>	<b>1127</b>	<b>5,69</b>	<b>1,03</b>	<b>1,26</b>	<b>50,0</b>	

	5 день	Номер рецептуры	Данные о справочнике	Выход	Б	Ж	У	Энценность	Мин. вещества			витамины			
									Ca	Fe	B1	B2	C		
	<b>ЗАВТРАК</b>														
1	Каша манная вязкая с сахаром и маслом	168 2011г	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о	210	4,52	4,07	35,46	197	30,7	0,47	0,04	0,02	0,02	-	
2	Бутерброд с маслом	1		30/10	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	0,03	-	
3	Кофейный напиток с молоком в т/п или /сушеным молоком	395/ 396		180	2,85/2, 65	2,41/1, 79	14,36/1 8,83	91/102	133,2/	0,12/	0,04	0,14/	0,14/	1,17	
4	Сок фруктовый( яблочный)	399		180	0,9	-	18,18	76	12,6	2,52	0,02	0,02	0,02	3,6	
	<b>Всего в завтрак</b>				<b>10,72</b>	<b>14,03</b>	<b>82,62</b>	<b>500</b>	<b>185,6</b>	<b>3,73</b>	<b>0,15</b>	<b>0,21</b>	<b>0,21</b>	<b>4,77</b>	
	<b>ОБЕД</b>														
1	Суп картофельный с пшеницей крупой(гречневой, рисовой, перловой)	80		250	2,18	2,84	14,29	91,5	24,0	0,97	0,11	0,05	0,05	8,25	
2	Рагу овощное	344(3)		200	3,59	8,12	21,12	171,8	86,66	1,68	0,10	0,10	0,10	17,13	
3	Гуляш из отварного мяса	277		160	20,63	16,3	5,24	250	67,2	1,58	0,05	0,14	0,14	1,11	
4	Хлеб			70	4,96	0,76	31,8	160,2	16,1	1,4	0,11	0,04	0,04	-	
5	Компот из консервированных плодов	377		180	0,44	0,17	29,5	121,3	14,53	1,3	0,00	0,02	0,02	1,8	
	<b>Всего в обед</b>				<b>31,8</b>	<b>28,172</b>	<b>101,95</b>	<b>794,8</b>	<b>239,26</b>	<b>6,93</b>	<b>0,38</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>28,29</b>	
	<b>ПОДНИК</b>														
1	Блинчики с пов и масл	446		60/5	2,6	5,72	29,48	180	14,7	0,83	0,05	0,04	0,04	0,06	
2	Молоко( или чай)	400		180	5,48	4,88	9,07	102	226,8	0,19	0,08	0,28	0,28	2,46	
3	Фрукт свежий	368		100	0,4	0,4	9,8	44	16,0	2,2	0,03	0,02	0,02	10	
	<b>Всего в подник</b>				<b>8,5</b>	<b>11,0</b>	<b>48,35</b>	<b>326,0</b>	<b>257,5</b>	<b>3,22</b>	<b>0,16</b>	<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>12,52</b>	
	<b>УЖИН</b>														
1	Салат( винегрет)	45		60	0,819	3,708	5,07	57	33,97	0,51	0,03	0,02	0,02	6,2	
2	Рис отварн гарн	315		150	3,65	5,38	36,72	209,9	1,37	0,52	0,02	0,01	0,01	-	
3	Гуляш	277		80/80	20,63	16,30	5,24	250	44,2	1,58	0,05	0,01	0,01	1,11	
4	Хлеб	1		40	2,83	0,44	18,2	91,6	9,2	0,8	0,06	0,02	0,02	-	
5	Компот из фруктов сушеных	376		180	0,4	0,018	25,2	102,2	28,9	1,13	0,00	0,00	0,00	0,36	
6	Йогурт	з/у	интернет	125	7,33	3,0	12,29	106	100	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	
	<b>Всего на ужин</b>				<b>28,329</b>	<b>25,85</b>	<b>90,43</b>	<b>816,7</b>	<b>217,64</b>	<b>5,08</b>	<b>0,40</b>	<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>7,67</b>	
	<b>Всего за день</b>				<b>42,269</b>	<b>79,052</b>	<b>323,25</b>	<b>2437,5</b>	<b>900,0</b>	<b>18,9</b>	<b>1,09</b>	<b>1,06</b>	<b>1,06</b>	<b>53,25</b>	



6 ДЕНЬ	Номер рецептуры	Данные о справочнике	Выход	Б	Ж	У	Энценность	Мин. вещества			витамины		
								Ca	Fe	B1	B2	C	
<b>ЗАВТРАК</b>													
1	Каша ячневая вязкая с сахаром и маслом	168 2011г	210	4,39	4,2	33,19	188	74,4	0,82	0,08	0,03	0,03	-
2	Бутерброд с маслом	1	30/10	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	0,03	-
3	какао	397	180	3,67	3,19	15,82	107	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43	-
4	Сок фруктовый( абрикосовый)	399	180	0,90	-	22,86	95	36,0	0,36	0,04	0,07	7,20	-
	<b>Всего в завтрак</b>			<b>11,41</b>	<b>14,94</b>	<b>81,6</b>	<b>507</b>	<b>256,7</b>	<b>2,23</b>	<b>0,22</b>	<b>0,3</b>	<b>8,63</b>	-
<b>ОБЕД</b>													
1	Помидоры консервированные в собственном соку	з/у	60	-	-	2,4	39,6	0,006	0,41	0,02	-	13,68	-
2	Суп из разных овощей( или Свекляльник)	106	250	5,87	11,52	17,07	195	191,2	0,96	0,11	0,23	8,18	-
3	Картофельное пюре	321	150	3,06	4,85	20,44	137	37,0	1,01	0,13	0,11	18,16	-
4	Котлеты,биточки рыбные запеченные (молоком)	255	80	10,64	3,76	7,67	107	42,7	0,59	0,07	0,08	0,34	-
5	Соус молочный	352	30	0,62	1,57	2,13	25,0	19,7	0,06	0,08	0,02	0,1	-
6	Хлеб пшеничный		70	4,96	0,76	31,8	160,2	16,1	1,4	0,11	0,04	-	-
7	Компот из плодов консервированных	377	180	0,44	0,17	29,5	121,2	14,53	1,3	0,00	0,02	1,8	-
	<b>Всего в обед</b>			<b>25,59</b>	<b>22,63</b>	<b>111,01</b>	<b>785,0</b>	<b>321,24</b>	<b>5,73</b>	<b>0,54</b>	<b>0,51</b>	<b>42,26</b>	-
<b>ПОЛДНИК</b>													
1	Печенье ( пряник, вафли, галеты)	з/у	40	3,12	5,4	19,24	175,2	8,14	0,4	0,05	-	0,0	-
2	Молоко кипяч.( или чай с молоком)	400	180	5,48	4,88	9,07	102	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46	-
3	Фрукт свежий	368	100	0,42	0,4	9,8	44	16,0	2,2	0,03	0,02	10	-
	<b>Всего в полдник</b>			<b>9,02</b>	<b>10,68</b>	<b>38,11</b>	<b>321,2</b>	<b>250,94</b>	<b>2,76</b>	<b>0,16</b>	<b>0,3</b>	<b>12,46</b>	-
<b>УЖИН</b>													
1	Салат овощной ( свекол, капуста св, квашенная)	33	60	0,86	3,67	5,04	56,6	21,2	0,80	0,01	0,02	5,7	-
2	Макарона отварные с маслом	205	200/5	7,57	4,63	36,31	217	6,4	1,52	0,08	0,03	-	-
3	Гуляш из отв говядины	277	160	20,69	16,3	5,24	250	29,2	1,58	0,05	0,14	1,11	-
3	хлеб		40	2,83	0,44	18,2	91,6	9,2	0,8	0,06	0,02	-	-
4	Компот из сухофруктов	376	180	0,4	0,018	25,2	102,2	28,9	1,13	0,00	0,00	0,36	-
	<b>Всего в ужин</b>			<b>32,29</b>	<b>25,1</b>	<b>89,99</b>	<b>717,4</b>	<b>94,9</b>	<b>5,83</b>	<b>0,20</b>	<b>0,22</b>	<b>7,2</b>	-
	<b>Всего за день</b>			<b>78,31</b>	<b>73,368</b>	<b>325,6</b>	<b>2349,6</b>	<b>923,78</b>	<b>16,5</b>	<b>1,12</b>	<b>1,34</b>	<b>70,94</b>	-

7 ДЕНЬ	Номер рецептуры	Данные о справочнике	Выход	Б	Ж	У	Эн ценность	Мин. вещества			витамины		
								Ca	Fe	BI	B2	C	
<b>ЗАВТРАК</b>													
1	168 2011г	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о	210	6,21	5,28	32,79	203	12,2	3,32	0,15	0,08	-	
2	1	Каша гречневая с сахаром и маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	-	
3	7	Сыр	16	2,45	7,55	14,62	54	132	0,15	0,01	0,05	0,11	
4	395/ 396	Кофейный напиток с молоком в т/п или / стуженным молоком	180	2,85/2,65	2,41/1,79	14,36/1,883	91/102	113,2/	0,12/	0,04	0,14/	1,17	
5	399	Сок фруктовый ( абрикосовый)	180	0,90	-	22,86	95	36,0	0,36	0,04	0,07	7,20	
		<b>Всего в завтрак</b>		<b>15,86</b>	<b>19,67</b>	<b>84,63</b>	<b>579,0</b>	<b>302,7</b>	<b>4,57</b>	<b>0,29</b>	<b>0,46</b>	<b>8,48</b>	
1	19	Салат из соленых огурцов с луком ( огурец кон.)	60	0,85	3,05	5,21	36,02	14,02	0,37	0,01	0,01	3,34	
2	85	Суп с клецками ( или лапшой домашней или вермишелью)	250	2,1	3,36	12,1	87	23,5	0,83	0,08	0,05	5,8	
3	304	Плов ( из мяса, птицы)	210	21,47	19,69	35,69	406	40,3	2,03	0,26	0,11	1,01	
4		хлеб	70	4,96	0,76	31,8	160,2	16,1	1,4	0,11	0,04	-	
5	380	Компот из кураги	180	0,4	0,018	25,2	102,7	28,9	1,13	0,02	0,05	0,36	
		<b>Всего в обед</b>		<b>29,78</b>	<b>26,87</b>	<b>110,0</b>	<b>791,9</b>	<b>122,8</b>	<b>5,8</b>	<b>0,48</b>	<b>0,26</b>	<b>10,51</b>	
		<b>полдник</b>											
1	491	Полоска песочная с повидлом	50	2,91	10,69	28,9	223	9,2	0,61	0,04	0,03	0,03	
2	400	Молоко кипяч( или чай с молоком)	180	5,48	4,88	9,07	102	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46	
3	368	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44,0	16,0	2,2	0,03	0,02	10	
		<b>Всего в полдник</b>		<b>8,81</b>	<b>15,97</b>	<b>47,77</b>	<b>369</b>	<b>252</b>	<b>3,0</b>	<b>0,15</b>	<b>0,33</b>	<b>12,49</b>	
		<b>Ужин</b>											
1	20	Салат из кап	60	0,845	3,047	5,1	51,56	26,81	0,41	0,01	0,02	19,48	
2	291	Запеканка картоф с мясом (или печенью) с масл	165	12,13	9,50	25,70	237	51,7	1,82	0,01	0,01	3,80	
		Бутерброд. с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	-	
3	378	Кисель фрукт	180	0,115	0,09	24,6	99,5	11,2	0,10	0,00	0,03	1,66	
4		Йогурт	125	7,33	3,0	12,29	106	100	0,0	0,0	0,2	0,0	
		<b>Всего в ужин</b>		<b>22,87</b>	<b>23,14</b>	<b>82,31</b>	<b>630,0</b>	<b>199,0</b>	<b>2,59</b>	<b>0,22</b>	<b>0,28</b>	<b>24,94</b>	
		<b>Всего за день</b>		<b>77,32</b>	<b>73,81</b>	<b>213,0</b>	<b>2175,06</b>	<b>900,0</b>	<b>17,8</b>	<b>0,98</b>	<b>1,19</b>	<b>56,42</b>	



8 ДЕНЬ	Номер рецептуры	Данные о справочнике	Выход	Б	Ж	У	Эн-ценность	Мин. вещества			витамины		
								Ca	Fe	BI	B2	C	
<b>ЗАВТРАК</b>													
1	176-2011г	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о	205	7,38	6,65	51,7	296	140,7	1,25	0,10	0,15	0,87	
2	1	Каша манная вязкая с изюмом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	-	
3	7	Сыр	16	3,48	4,43	-	54	132	0,15	0,01	0,05	0,11	
4	397	какао	180	3,67	3,19	15,82	107	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43	
5	399	Сок фруктовый(яблочный)	180	0,9	-	22,86	95	36,0	0,36	0,04	0,07	7,2	
		<b>Всего в завтрак</b>		<b>39,35</b>	<b>17,32</b>	<b>114,5</b>	<b>790,8</b>	<b>431,6</b>	<b>8,20</b>	<b>0,41</b>	<b>0,37</b>	<b>17,71</b>	
		<b>ОБЕД</b>											
1	33	Салат овощной ( из капусты)	60	0,858	3,67	5,04	56,6	26,22	0,80	0,01	0,02	5,7	
2	83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,863	5,18	15,44	135,0	29,0	1,46	0,13	0,11	11,2	
3	205	Макароны отварные с маслом	200	7,57	4,63	36,31	217	16,4	1,52	0,08	0,03	-	
4	277	Гуляш из отварного мяса	80/80	20,63	16,3	5,24	250,0	37,2	1,58	0,05	0,14	1,11	
5		хлеб	70	4,96	0,76	31,8	160,2	16,1	1,4	0,11	0,04	-	
6	376	Компот из фруктов сушеных	180	0,4	0,018	25,2	102,2	28,9	1,13	0,00	0,00	0,36	
		<b>Всего в обед</b>		<b>39,35</b>	<b>17,32</b>	<b>114,5</b>	<b>790,8</b>	<b>153,8</b>	<b>8,20</b>	<b>0,41</b>	<b>0,37</b>	<b>17,71</b>	
		<b>полдник</b>											
1		Пряник или печенье или галеты	40	1,92	1,8	29,32	136,4	4,9	0,24	0,03	-	0,0	
2	400	Молоко кипяч (или чай с молоком)	180	5,48	4,88	9,07	102	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46	
3	368	Фрукт свежий	100	0,42	0,4	9,8	44,0	16,0	2,2	0,03	0,02	1,0	
		<b>Всего в полдник</b>		<b>7,82</b>	<b>7,08</b>	<b>48,19</b>	<b>282,4</b>	<b>247</b>	<b>2,63</b>	<b>0,14</b>	<b>0,3</b>	<b>12,46</b>	
		<b>Ужин</b>											
1	10	Салат из зелен. горошка	60	1,79	3,1	3,8	0,36	11,95	0,8	0,06	0,29	6,63	
2	315	Рис отварн гарни	150	3,68	5,43	37,055	211,8	1,38	0,53	0,02	0,19	-	
3	247	Рыба тушеная	80	7,93	4,55	8,20	81,0	34,4	0,56	0,06	0,06	1,80	
3		Хлеб	40	2,45	7,55	14,62	136,0	9,3	0,62	0,05	0,03	-	
3	392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	10,28	0,28	0,0	0,0	0,03	
		<b>Всего в ужин</b>		<b>14,97</b>	<b>21,22</b>	<b>68,2</b>	<b>525,5</b>	<b>67,28</b>	<b>2,58</b>	<b>0,14</b>	<b>0,1</b>	<b>20,06</b>	
		<b>Всего за день</b>		<b>80,03</b>	<b>52,13</b>	<b>302,5</b>	<b>2019,2</b>	<b>900,0</b>	<b>16,9</b>	<b>0,82</b>	<b>1,01</b>	<b>51,67</b>	

9ДЕНЬ	Номер рецептуры	Данные о справочнике	Выход	Б	Ж	У	Энценность	Мин. вещества			витамины			
								Ca	Fe	B1	B2	C		
<b>ЗАВТРАК</b>														
1	93 2011г	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о	200	7,18	6,5	23,54	181	161,6	0,51	0,09	0,20	0,91		
2	1	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	-		
3	7	Сыр	16	2,45	4,43	-	54	132	0,15	0,01	0,05	0,11		
4	392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	10,0	0,28	-	-	0,03		
5	399	Сок фруктовый( абрикосовый)	180	0,90	-	22,86	95	36,0	0,36	0,04	0,07	7,20		
		<b>Всего в завтрак</b>		<b>14,07</b>	<b>18,5</b>	<b>71,01</b>	<b>506</b>	<b>407,9</b>	<b>1,92</b>	<b>0,19</b>	<b>0,35</b>	<b>8,25</b>		
<b>ОБЕД</b>														
1	53	Салат (икра кабачковая) з/у	60	0,55	2,83	3,57	41,9	10,94	0,37	0,01	0,01	3,33		
2	71	Щи из свежей капусты или (67)	250	1,7	4,9	8,5	67,8	43,3	0,79	0,06	0,05	18,5		
3	314	Каша пшеничная отварная(гарнир)	150	1,6	1,7	9,86	153,9	15,8	1,72	0,08	0,03	-		
4	287 289	Тефтели мясные с соусом(354) Или бигочки паровые	160	11,18	12,53	14,64	216	84,71	1,0	0,06	0,11	0,61		
5		хлеб	70	4,96	0,76	31,8	160,2	16,1	1,4	0,11	0,04	-		
6	377	Компот из плодов консервированных	180	0,44	0,17	29,5	121,2	14,53	1,3	0,00	0,02	1,8		
		<b>Всего в обед</b>		<b>21,45</b> <b>4</b>	<b>22,89</b>	<b>97,9</b>	<b>761,0</b>	<b>237,8</b> <b>9</b>	<b>7,12</b>	<b>0,33</b>	<b>0,30</b>	<b>23,9</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>														
1	449	Оладьи с джемом	120/10	9,06	8,11	55,77	332	101,4	1,68	0,18	0,16	0,47		
2	378	кисель	180	0,115	0,09	24,6	99,5	11,2	0,10	0,01	0,03	1,66		
3	368	Фрукт свежий	100	0,42	0,4	9,8	44,0	16,0	2,2	0,03	0,02	10		
		<b>Всего в полдник</b>		<b>9,6</b>	<b>8,6</b>	<b>90,17</b>	<b>475,5</b>	<b>128,6</b>	<b>3,99</b>	<b>0,22</b>	<b>0,21</b>	<b>12,13</b>		
<b>УЖИН</b>														
1	344(3)	Рагу из овощей	120	2,25	5,15	12,0	103,4	39,82	0,93	0,06	0,06	12,617		
2	277	Гуляш из отварного мяса говядины	120	15,42	12,41	3,96	189	30,7	1,15	0,04	0,11	0,60		
3	1	Хлеб с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	-		
	376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	21	85,6	25,65	0,09	0,00	0,00	0,3		
		<b>Всего в ужин</b>		<b>27,07</b>	<b>31,97</b>	<b>66,18</b>	<b>660,0</b>	<b>132,0</b> <b>6</b>	<b>5,01</b>	<b>0,22</b>	<b>0,27</b>	<b>18,6</b>		
		<b>Всего за день</b>		<b>72,19</b> <b>7</b>	<b>81,97</b>	<b>321,4</b> <b>1</b>	<b>2401,</b> <b>6</b>	<b>906,5</b> <b>5</b>	<b>18,0</b> <b>4</b>	<b>0,98</b> <b>1</b>	<b>1,15</b> <b>3</b>	<b>62,88</b>		

10 ДЕНЬ		Номер рецептуры	Данные о справочнике	Выход	Б	Ж	У	Эн ценность	Мин. вещества				витамины		
ЗАВТРАК	177(1) 201г								205	10,4	11,1	43,93	316	Ca	Fe
1	Каша из смеси круп с изюмовязкая	395/ 396	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о	180	2,85/2,65	2,41/1,79	14,36/1,83	91/102	113,2/115,9	0,12/0,07	0,04/0,02	0,14/0,07	1,17/0,34		
2	Бутерброд с маслом	399		180	0,90	-	22,86	95	36,0	0,36	0,04	0,07	7,2		
	<b>Всего в завтрак</b>				<b>16,6</b>	<b>21,06</b>	<b>95,33</b>	<b>638</b>	<b>318,7</b>	<b>5,43</b>	<b>0,41</b>	<b>0,44</b>	<b>9,57</b>		
	<b>ОБЕД</b>														
1	Салат из соевых огурцов с луком	19		60	0,51	3,06	1,56	35,9	14,02	0,37	0,01	0,01	3,34		
2	Суп пюре из зел горошка (Или Суп картофельный с бобами(горохом или фасолью)	101		250 (250)	5,45	5,3	16,3	136,0	124,58	2,03	0,23	0,07	5,8		
3	Картофельное пюре	321		150	3,1	4,85	20,1	137	37,01	1,01	0,14	0,11	18,18		
4	Судле из рыбы ( или Рыба запеченая или тушеная с овощами)	268 (245)		80 (80)	12,81 (7,93)	6,41 (4,55)	3,29 (2,20)	107 (81)	59,0 (13,5)	0,54 (0,57)	0,05 (0,07)	0,09 (0,06)	0,51 (0,28)		
5	хлеб			70	4,96	0,76	31,8	160,2	16,1	1,4	0,11	0,04	-		
6	Компот из фруктов сушеных	376		180	0,4	0,018	25,2	102,2	28,9	1,13	0,00	0,00	0,36		
	<b>Всего в обед</b>				<b>27,23</b>	<b>20,4</b>	<b>98,25</b>	<b>678,3</b>	<b>287,8</b>	<b>5,05</b>	<b>0,39</b>	<b>0,38</b>	<b>28,19</b>		
	<b>ПОЛДИК</b>														
1	Печенье (кондитерское изделие)			40	3,12	5,4	19,24	175,2	4,89	0,24	0,03	-	0,0		
2	чай с молоком (или йогурт)	394		180	2,67	2,34	14,31	89	113	0,37	0,04	0,14	1,20		
3	Фрукт свежий	368		100	0,4	0,4	9,8	44,0	16,0	2,2	0,03	0,02	10		
	<b>Всего в полдник</b>				<b>6,19</b>	<b>8,14</b>	<b>43,35</b>	<b>308,2</b>	<b>133,9</b>	<b>2,81</b>	<b>0,1</b>	<b>0,16</b>	<b>11,2</b>		
	<b>УЖИН</b>														
1	Помидор (консервы)	3/у		60	-	-	2,4	39,6	6,6	0,41	0,02	-	13,7		
2	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	313		150	8,7	6,2	39,0	246,2	14,8	4,56	0,21	0,11	-		
3	Гуляш из отварного мяса (или мясо отварное 273)	277		160	20,63	16,30	5,24	250	37,2	1,58	0,05	0,14	1,11		
3	хлеб			40	2,83	0,44	18,2	91,6	9,2	0,8	0,06	0,02	-		
4	Компот с изюмом	376		180	0,4	0,018	25,2	102,2	28,9	1,13	0,00	0,00	0,36		
	<b>Всего в ужин</b>				<b>32,56</b>	<b>22,95</b>	<b>90,04</b>	<b>729,6</b>	<b>136,61</b>	<b>8,48</b>	<b>0,34</b>	<b>0,27</b>	<b>15,17</b>		
	<b>Всего за день</b>				<b>82,58</b>	<b>72,6</b>	<b>326,9</b>	<b>2354,</b>	<b>900,02</b>	<b>19,1</b>	<b>11,5</b>	<b>1,26</b>	<b>64,13</b>		





ИТОГО												18398,57	-10727,57	7671,00