

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующая МКДОУ
«Манильский детский сад

«Олешек»

И.В. Драгунова

« 17 » мая 2023 г.



ПРИМЕРНОЕ

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

МКДОУ «Манильский детский сад «Олешек»

с 3-х лет до 7 лет

на 2023-2024 год.

3– 7 лет

1 день	Номер рецептуры	Данные о справочнике	Выход	Б	Ж	У	Энценность	Мин. вещества		витамины			
								Са	Fe	В1	В2	С	
ЗАВТРАК													
1	Каша рисовая молочная вязкая с сах и масл	176	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о	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	Коф.нап. с мол. сгущ	396		180	2,65	1,79	18,83	102	115,9	0,07	0,02	0,07	0,34
4	сыр	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
Всего в завтрак					11,54	17,84	83,72	545	275,5	3,81	0,55	0,19	4,05
ОБЕД													
1	Салат из капусты	20		60	0,85	3,06	5,21	51,7	56,19	0,33	0,013	–	21,1
2	Рассольник „ ленинградский,,	76		250	1,7	4,1	13,3	120,7	46,45	0,97	0,098	0,06	7,5
3	Макароны 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	0,112	0,042	–
6	Компот из суш. фруктов	376		180	0,4	0,018	25,2	102,2	28,9	1,13	0,002	0,005	0,36
Всего в обед					31,85	28,87	117,06	901,8	243,34	6,93	0,36	0,28	30,07
ПОЛДНИК													
1	Пирог с повидлом, вареньем, джемом(или рогалики с пов)	459		75	4,66	2,4	41,5	220	14,6	1,04	0,08	0,042	0,06
2	Чай с молоком в тетрапакетах (или чай со сгущ. 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
Всего в полдник					7,73	5,14	65,61	353	151,35	3,61	0,15	0,202	11,26
УЖИН													
1	Салат из свеклы	33		60	0,86	3,67	5,04	56,6	21,2	0,101	0,011	0,023	5,7
2	Гречка отв расс гарн	313		150	8,7	6,2	39,03	195	11,48	4,6	0,21	0,114	–
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	0,024	–
5	Компот из плодов кон	377		180	0,44	0,17	29,5	121,3	14,53	1,3	0,005	0,02	1,8
6	Йогурт			125	7,33	3,0	12,29	106	100	0,0	0,0	0,2	0,0
Всего в ужин					27,53	18,2	108,47	696,5	229,81	8,62	0,316	0,281	7,5
Всего за день					79,48	73,72	374,6	2496,3	900,0	229,7	1,31	0,95	52,88

2 день		Номер рецептуры	Данные о справочнике	Выход	Б	Ж	У	Энценность	Мин. вещества		витамины		
ЗАВТРАК									Ca	Fe	B1	B2	C
1	Каша пшеничная вязкая	168 2011г	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о	210	5,43	4,23	33,08	193	21,5	2,32	0,11	0,04	-
2	Бутерброд с масл 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 тетрапакетах	395		180	2,85	2,41	14,36	91	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17
4	10:00 сок (абрикосовый)	399		180	0,90	-	22,86	95	36	0,36	0,04	0,07	7,20
Всего в завтрак					11,6	14,19	84,97	515	180,0	3,42	0,24	0,91	8,37
ОБЕД													
1	Суп картофельный с вермишелью	82		250	2,6	2,83	17,1	103	54,6	1,1	0,11	0,06	8,25
2	Голубцы ленивые	298		160	14,82	9,04	20,26	219	102,96	1,5	0,08	0,08	20,03
	Соус сметанный(или с молоком)	354		30	0,42	1,5	1,7	22,25	18,19	0,06	0,006	0,008	0,011
3	Хлеб пшеничн			70	4,96	0,76	31,8	160,2	16,1	1,4	0,112	0,042	-
4	Компот из плодов консервированных	377		180	0,44	0,17	29,5	121,3	14,53	1,3	0,005	0,02	1,8
Всего в обед					23,24	12,8	98,66	603,5	206,38	5,3	0,313	0,202	30,08
ПОЛДНИК													
1	вафли	заводские		40	2	8,8	27,6	196	4,88	0,24	0,03	-	0
2	Молоко кипяч.(или йогурт)	400		180	5,48	4,88	9,07	102	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
3	Фрукт свежий	368		100	0,4	0,4	9,8	44,0	16,0	2,2	0,03	0,02	10
Всего в полдник					7,88	14,08	46,47	342	342	2,63	0,14	0,3	12,46
УЖИН													
1	Салат из зеленого горошка	10		60	1,79	3,1	3,8	50,36	1,92	0,41	0,06	0,029	6,63
2	Пюре картофельное	321		150	3,06	0,65	20,04	137	37	1,01	0,139	0,11	18,6
2	Рыба тушеная(припущенная)	242-245		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	0,024	-
4	Чай с сахаром	392		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
Всего в ужин					24,87	9,86	70,54	513,76	171,62	3,62	0,36	0,42	25,54
Всего за день					67,17	50,93	300,64	1974,3	900,1	14,97	1,05	1,832	77,28

3 день		Номер рецептур	Данные о справочнике	Выход	Б	Ж	У	Энценность	Мин. вещества		витамины		
ЗАВТРАК									Са	Fe	B1	B2	C
1	Каша геркулесовая с сахаром и маслом	168 2011г	Сборник рецептур 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
Всего в завтрак					14,86	21,55	80,64	580,0	400,9	5,28	0,27	0,31	5,14
Обед													
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	0,073	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	0,112	0,042	-
5	Компот из кураги	376		180	0,4	0,018	25,2	102,7	28,9	1,13	0,002	0,005	0,36
Всего в обед					39,59	16,60	100,46	698,7	172,187	8,95	112,45	0,47	18,47
полдник													
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
Всего в полдник					5,92	9,81	60,19	352	35,9	3,13	0,09	0,05	10,03
Ужин													
1	Салат из свеклы с огурцем	36		60	0,864	3,66	4,0	52,46	24,2	0,642	0,18	0,025	10,2
2	Макароны отварные с масл	204		200/5	8,50	9,43	47,94	311	73,4	1,83	0,11	0,07	-
3	Биточки 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	0,057	0,008	0,023	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	0,002	0,005	0,36
Всего на ужин					24,424	30,198	101,639	775,8	291,013	4,717	0,408	0,363	11,88
Всего за день					84,794	78,159	342,929	240,65	900,0	22,077	113,218	1,193	50,52

4 день		Номер рецептуры	Данные о справочнике	Выход	Б	Ж	У	Энценность	Мин. вещества		витамины		
ЗАВТРАК									Ca	Fe	B1	B2	C
1	Суп вермишелевый молочный	93 2011г	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о	200	7,18	6,5	23,54	181	161,6	0,508	0,09	0,202	0,91
2	Бутерброд с маслом	1		30/10	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,062	0,05	0,03	-
3	Чай с молоком в т/п(или со сгущенным 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
Всего в завтрак					15,65	20,82	75,33	555	451,9	2,0	0,23	0,492	9,4
ОБЕД													
1	Салат овощной(икра кабачковая)	53		60	0,6	4,2	4,2	58,2	10,94	0,37	0,014	0,014	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	0,114	-
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	0,112	0,042	-
6	Компот из сухофруктов	376		180	0,4	0,018	25,2	102,2	28,9	1,13	0,002	0,005	0,36
Всего в обед					28,38	24,88	124,6	791,1	113,4	9,8	0,46	0,225	12,385
ПОЛДНИК													
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
Всего в полдник					9,16	9,31	49,0	316	491,4	3,26	0,16	0,33	12,56
УЖИН													
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	0,109	0,0018	0,036	5,66
4	Печенье (вафли)	40		40	2	8,8	27,6	196	4,88	0,24	0,03	0	0
Всего в ужин					13,065	24,85	81,15	598,75	66,84	2,229	0,182	0,22	15,66
Всего за день					66,26	79,86	330,08	2260,9	1127	5,693	1,032	1,267	50,0

5 день		Номер рецептуры	Данные о справочнике	Выход	Б	Ж	У	Эн ценность	Мин. вещества		витамины		
									Са	Fe	B1	B2	C
ЗАВТРАК													
1	Каша манная вязкая с сахаром и маслом	168 2011г	Сборник рецептур 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	-
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/п или / сгущенным молоком	395/396		180	2,85/2,65	2,41/1,79	14,36/8,83	91/102	133,2/	0,12/	0,04	0,14/	1,17
4	Сок фруктовый(яблочный)	399		180	0,9	-	18,18	76	12,6	2,52	0,02	0,02	3,6
Всего в завтрак					10,72	14,03	82,62	500	185,6	3,73	0,15	0,21	4,77
ОБЕД													
1	Суп картофельный с пшенной крупой(гречневой, рисовой, перловой)	80		250	2,18	2,84	14,29	91,5	24,0	0,97	0,11	0,058	8,25
2	Рагу овощное	344(3)		200	3,59	8,12	21,12	171,8	86,66	1,68	0,104	0,104	17,13
3	Гуляш из отварного мяса	277		160	20,63	16,3	5,24	250	67,2	1,58	0,05	0,14	1,11
4	хлеб			70	4,96	0,76	31,8	160,2	16,1	1,4	0,112	0,042	-
5	Компот из консервированных плодов	377		180	0,44	0,17	29,5	121,3	14,53	1,3	0,005	0,02	1,8
Всего в обед					31,8	28,172	101,95	794,8	239,26	6,93	0,381	0,364	28,29
полдник													
1	Блинчики с пов и масл	446		60/5	2,6	5,72	29,48	180	14,7	0,83	0,05	0,04	0,06
2	Молоко(или чай)	400		180	5,48	4,88	9,07	102	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
3	Фрукт свежий	368		100	0,4	0,4	9,8	44	16,0	2,2	0,03	0,02	10
Всего в полдник					8,5	11,0	48,35	326,0	257,5	3,22	0,16	0,34	12,52
Ужин													
1	Салат(винегрет)	45		60	0,819	3,708	5,07	57	33,97	0,512	0,033	0,025	6,2
2	Рис отварн гарн	315		150	3,65	5,38	36,72	209,9	1,37	0,527	0,026	0,0195	-
3	Гуляш	277		80/80	20,63	16,30	5,24	250	44,2	1,58	0,05	0,014	1,11
4	Хлеб	1		40	2,83	0,44	18,2	91,6	9,2	0,8	0,06	0,024	-
5	Компот из фруктов сушеных	376		180	0,4	0,018	25,2	102,2	28,9	1,13	0,002	0,005	0,36
6	Йогурт	з/у	интернет	125	7,33	3,0	12,29	106	100	0,0	0,0	0,2	0,0
Всего на ужин					28,329	25,85	90,43	816,7	217,64	5,089	0,405	0,148	7,67
Всего за день					42,269	79,052	323,25	2437,5	900,0	18,969	1,096	1,062	53,25

6 день		Номер рецептуры	Данные о справочнике	Выход	Б	Ж	У	Энценность	Мин. вещества		витамины		
									Ca	Fe	B1	B2	C
ЗАВТРАК													
1	Каша ячневая вязкая с сахаром и маслом	168 2011г	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в д/о	210	4,39	4,2	33,19	188	74,4	0,82	0,08	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	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
Всего в завтрак					11,41	14,94	81,6	507	256,7	2,23	0,22	0,3	8,63
ОБЕД													
1	Помидоры консервированные в собственном соку	з/у		60	–	–	2,4	39,6	0,006	0,41	0,022	–	13,68
2	Суп из разных овощей(или Свекольник)	106		250	5,87	11,52	17,07	195	191,2	0,96	0,114	0,236	8,18
3	Картофельное пюре	321		150	3,06	4,85	20,44	137	37,0	1,01	0,139	0,112	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	0,023	0,1
6	Хлеб пшеничный			70	4,96	0,76	31,8	160,2	16,1	1,4	0,112	0,04	–
7	Компот из плодов консервированных	377		180	0,44	0,17	29,5	121,2	14,53	1,3	0,005	0,02	1,8
Всего в обед					25,59	22,63	111,01	785,0	321,24	5,73	0,542	0,514	42,26
полдник													
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
Всего в полдник					9,02	10,68	38,11	321,2	250,94	2,76	0,16	0,3	12,46
Ужин													
1	Салат овощной (свекла, капуста св, квашенная)	33		60	0,86	3,67	5,04	56,6	21,2	0,801	0,011	0,023	5,7
2	Макароны 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	0,024	–
4	Компот из сухофруктов	376		180	0,4	0,018	25,2	102,2	28,9	1,13	0,002	0,005	0,36
Всего в ужин					32,29	25,1	89,99	717,4	94,9	5,831	0,203	0,22	7,2
Всего за день					78,31	73,368	325,6	2349,6	923,78	16,51	1,125	1,34	70,94

7 день		Номер рецептуры	Данные о справочнике	Выход	Б	Ж	У	Энценность	Мин. вещества		витамины		
ЗАВТРАК									Ca	Fe	B1	B2	C
1	Каша гречневая с сахаром и маслом	168 2011г	Сборник рецептур 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	Бутерброд с маслом	1		40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	-
3	Сыр	7		16	2,45	7,55	14,62	54	132	0,15	0,01	0,05	0,11
4	Кофейный напиток с молоком в т/п или / сгущенным молоком	395/ 396		180	2,85/2,65	2,41/1,79	14,36/18,83	91/102	113,2/	0,12/	0,04	0,14/	1,17
5	Сок фруктовый (абрикосовый)	399		180	0,90	-	22,86	95	36,0	0,36	0,04	0,07	7,20
Всего в завтрак					15,86	19,67	84,63	579,0	302,7	4,57	0,29	0,46	8,48
1	Салат из соленых огурцов с луком (огурец кон.)	19		60	0,85	3,05	5,21	36,02	14,02	0,37	0,014	0,01	3,34
2	Суп с клецками (или лапшой домашней или вермишелью)	85		250	2,1	3,36	12,1	87	23,5	0,83	0,08	0,05	5,8
3	Плов (из мяса, птицы)	304		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	0,112	0,04	-
5	Компот из кураги	380		180	0,4	0,018	25,2	102,7	28,9	1,13	0,02	0,05	0,36
Всего в обед					29,78	26,878	110,0	791,92	122,82	5,8	0,486	0,26	10,51
полдник													
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 молок)	400		180	5,48	4,88	9,07	102	226,8	0,19	0,08	0,28	2,46
3	Фрукт свежий	368		100	0,4	0,4	9,8	44,0	16,0	2,2	0,03	0,02	10
Всего в полдник					8,81	15,97	47,77	369	252	3,0	0,15	0,33	12,49
Ужин													
1	Салат из кап	20		60	0,845	3,047	5,1	51,56	26,81	0,41	0,013	0,022	19,48
2	Запеканка картофель с мясом (или печенью) с масл	291		165	12,13	9,50	25,70	237	51,7	1,82	0,017	0,016	3,80
	Бутерброд с маслом	1		40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	-
3	Кисель фрукт	378		180	0,115	0,09	24,6	99,5	11,2	0,109	0,0018	0,036	1,66
4	йогурт			125	7,33	3,0	12,29	106	100	0,0	0,0	0,2	0,0
Всего в ужин					22,87	23,14	82,31	630,06	199,01	2,59	0,222	0,286	24,94
Всего за день					77,32	73,81	213,01	2175,06	900,03	17,829	0,982	1,196	56,42

8 день		Номер рецептуры	Данные о справочнике	Выход	Б	Ж	У	Энценность	Мин. вещества		витамины		
									Са	Fe	B1	B2	C
ЗАВТРАК													
1	Каша манная вязкая с изюмом	176 2011г	Сборник рецептур 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	Бутерброд с маслом	1		30/10	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	-
3	Сыр	7		16	3,48	4,43	-	54	132	0,15	0,01	0,05	0,11
4	какао	397		180	3,67	3,19	15,82	107	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43
5	Сок фруктовый(яблочный)	399		180	0,9	-	22,86	95	36,0	0,36	0,04	0,07	7,2
Всего в завтрак					39,351	17,32	114,51	790,8	431,6	8,208	0,41	0,376	17,71
ОБЕД													
1	Салат овощной (из капусты)	33		60	0,858	3,67	5,04	56,6	26,22	0,80	0,011	0,023	5,7
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	83		250	2,863	5,18	15,44	135,0	29,0	1,468	0,135	0,118	11,2
3	Макароны отварные с маслом	205		200	7,57	4,63	36,31	217	16,4	1,52	0,08	0,03	-
4	Гуляш из отварного мяса	277		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	0,112	0,042	-
6	Компот из фруктов сушеных	376		180	0,4	0,018	25,2	102,2	28,9	1,13	0,002	0,005	0,36
Всего в обед					39,351	17,32	114,51	790,8	153,82	8,208	0,41	0,376	17,71
полдник													
1	Пряник или печенье или галеты			40	1,92	1,8	29,32	136,4	4,9	0,24	0,03	-	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	44,0	16,0	2,2	0,03	0,02	10
Всего в полдник					7,82	7,08	48,19	282,4	247	2,63	0,14	0,3	12,46
Ужин													
1	Салат из зелен. горошка	10		60	1,79	3,1	3,8	0,36	11,95	0,8	0,06	0,29	6,63
2	Рис отварн гарн	315		150	3,68	5,43	37,055	211,8	1,38	0,532	0,025	0,196	-
3	Рыба тушеная	247		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	Чай с сахаром	392		180	0,06	0,02	9,99	40,0	10,28	0,28	0,0	0,0	0,03
Всего в ужин					14,976	21,22	68,2	525,56	67,28	2,58	0,14	0,1	20,06
Всего за день					80,033	52,13	302,54	2019,2	900,0	16,98	0,82	1,01	51,67

9ДЕНЬ	Номер рецептуры	Данные о справочнике	Выход	Б	Ж	У	Энценность	Мин. вещества		витамины			
								Ca	Fe	B1	B2	C	
ЗАВТРАК													
1	Суп молочный с макаронными изделиями	93 2011г	Сборник рецептур 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	Бутерброд с маслом	1		30/10	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	-
3	Сыр	7		16	2,45	4,43	-	54	132	0,15	0,01	0,05	0,11
4	Чай с сахаром	392		180	0,06	0,02	9,99	40	10,0	0,28	-	-	0,03
5	Сок фруктовый(абрикосовый)	399		180	0,90	-	22,86	95	36,0	0,36	0,04	0,07	7,20
Всего в завтрак					14,07	18,5	71,01	506	407,9	1,92	0,19	0,35	8,25
ОБЕД													
1	Салат (икра кабачковая) з/у	53		60	0,55	2,83	3,57	41,9	10,94	0,37	0,014	0,014	3,33
2	Щи из свежей капусты или (67)	71		250	1,7	4,9	8,5	67,8	43,3	0,79	0,06	0,05	18,5
3	Каша пшеничная отварная(гарнир)	314		150	1,6	1,7	9,86	153,9	15,8	1,72	0,08	0,03	-
4	Тефтели мясные с соусом(354) Или биточки паровые	287 289		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	0,112	0,042	-
6	Компот из плодов консервированных	377		180	0,44	0,17	29,5	121,2	14,53	1,3	0,005	0,02	1,8
Всего в обед					21,454	22,89	97,9	761,0	237,89	7,12	0,339	0,308	23,9
Полдник													
1	Оладьи с джемом	449		120/10	9,06	8,11	55,77	332	101,4	1,68	0,18	0,16	0,47
2	кисель	378		180	0,115	0,09	24,6	99,5	11,2	0,109	0,018	0,036	1,66
3	Фрукт свежий	368		100	0,42	0,4	9,8	44,0	16,0	2,2	0,03	0,02	10
Всего в полдник					9,6	8,6	90,17	475,5	128,6	3,99	0,228	0,216	12,13
Ужин													
1	Рагу из овощей	344(3)		120	2,25	5,15	12,0	103,4	39,82	0,93	0,063	0,066	12,617
2	Гуляш из отварного мяса говядины	277		120	15,42	12,41	3,96	189	30,7	1,15	0,04	0,11	0,60
3	Хлеб с маслом	1		40	2,45	7,55	14,62	136	9,3	0,62	0,05	0,03	-
	Компот из сухофруктов	376		150	0,33	0,015	21	85,6	25,65	0,095	0,002	0,005	0,3
Всего в ужин					27,07	31,97	66,18	660,0	132,06	5,01	0,224	0,279	18,6
Всего за день					72,197	81,97	321,41	2401,6	906,55	18,04	0,981	1,153	62,88

	рецептур ы	справочни ке					ценнос ть	минеральные		витамины			
								Ca	Fe	B1	B2	C	
ЗАВТРАК													
1	Каша из смеси круп с изюмомвязкая	177(1) 2011г	Сборник рецептур блюد и кулинарны х изделий для питания детей в д/о	205	10,4	11,1	43,93	316	160,2	1,65	0,18	0,22	1,20
2	Бутерброд с маслом	1		30/10	2,45	7,55	14,62	136	12,1	3,3	0,15	0,08	-
3	Кофейный напиток с молоком в т/п или / сгущенным молоком	395/ 396		180	2,85/2, 65	2,41/1, 79	14,36/1 8,83	91/102	113,2/1 15,9	0,12/ 0,07	0,04/ 0,02	0,14/ 0,07	1,17/0,34
4	Сок фруктовый (яблочн)	399		180	0,90	-	22,86	95	36,0	0,36	0,04	0,07	7,2
Всего в завтрак					16,6	21,06	95,33	638	318,7	5,43	0,41	0,44	9,57
ОБЕД													
1	Салат из соленых огурцов с луком	19		60	0,51	3,06	1,56	35,9	14,02	0,37	0,01 4	0,01	3,34
2	Суп пюре из зел горошка (Или Суп картофельный с бобов(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	Суфле 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 2	0,04 2	-
6	Компот из фруктов сушеных	376		180	0,4	0,018	25,2	102,2	28,9	1,13	0,00 2	0,00 5	0,36
Всего в обед					27,23	20,4	98,25	678,3	287,8	5,05	0,39	0,38	28,19
полдник													
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
Всего в полдник					6,19	8,14	43,35	308,2	133,9	2,81	0,1	0,16	11,2
Ужин													
1	Помидор (консервы)	з/у		60	-	-	2,4	39,6	6,6	0,41	0,02 2	-	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 4	0,02	-
4	Компот с изюмом	376		180	0,4	0,018	25,2	102,2	28,9	1,13	0,00 2	0,00 5	0,36
Всего в ужин					32,56	22,95	90,04	729,6	136,61	8,48	0,34	0,27	15,17
Всего за день					82,58	72,6	326,9	2354,	900,02	19,1	11,5	1,26	64,13
							7	1		2	6		

