|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещаюших с 10 часовым пребыванием Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №25 сельского поселения "Село Циммермановка" Ульчского муниципального района Хабаровского края, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания.*** | | | | | | | | | | | |
| Прием пищи, наименование бдюда | | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г ) | | | | Витамины мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|  |  |  | Б | Ж | У |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | В 1 | В 2 | С | Са | Fe |
| **1 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша манная молочная | | 200 | 4,29 | 5,11 | 29,6 | 181,94 | 0,04 | 0,03 | - | 10,84 | 0,44 |
| Кофейный напиток с молоком | | 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 113,2 | 81 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | 1 |
| Масло сливочное | | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0,001 | 0,012 | - | 2,4 | 0,02 |
|  |  |  | **11,17** | **15,27** | **68,24** | **456,94** | **0,16** | **0,21** | **1,17** | **137,94** | **82,46** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из зеленого горошка с луком | | 60 | 5,5 | 0,29 | 9,1 | 58.7 | 0,34 | 0,19 | 25 | 26 | 1,1 |
| Суп картофельный с рисом | | 200 | 3,9 | 2,4 | 7,4 | 68,7 | 0,94 | 0,07 | 4,87 | 32 | 1,8 |
| Гречка с маслом | | 205 | 10,29 | 6,96 | 46,23 | 288 | 0,29 | 0,14 | - | 18,46 | 5,57 |
| Сосиска, подлив | | 80 | 11 | 23,9 | 0,4 | 260 | 0,2 | 0,16 | - | 35 | 1,8 |
| Компот из свежих ягод | | 200 | 0,3 | 0,12 | 22,15 | 90,8 | 0,008 | 0,01 | 25,8 | 19,18 | 0,45 |
| Хлеб пшеничный | | 70 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | 1 |
|  |  |  | **34,94** | **34,17** | **109,43** | **825,50** | **1,86** | **0,60** | **55,67** | **142,14** | **11,72** |
| **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Запеканка вермишель с яйцом | | 200 | 2,5 | 6 | 7,5 | 91,9 | 0,03 | 0,05 | - | 11,6 | 0,5 |
| Чай сладкий | | 200 | 0,07 | 0,02 | 11,1 | 44,44 | - | 0,02 | 0,03 | 11,11 | 0,31 |
|  |  |  | **2,57** | **6,02** | **18,60** | **136,34** | **0,03** | **0,07** | **0,03** | **22,71** | **0,81** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день | |  | **48,68** | **55,46** | **196,27** | **1418,78** | **2,05** | **0,88** | **56,87** | **302,79** | **94,99** |
| **2 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшеннаая молочная | | 200 | 4,59 | 4,9 | 26,32 | 168 | 0,15 | 0,04 | - | 13 | 1,09 |
| Чай с сладкий | | 200 | 0,07 | 0,02 | 11,1 | 44,44 | - | 0,02 | 0,03 | 11,11 | 0,31 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | 1 |
| Масло сливочное | | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0,001 | 0,012 | - | 2,4 | 0,02 |
|  |  |  | **8,69** | **12,67** | **61,70** | **396,44** | **0,23** | **0,10** | **0,03** | **38,01** | **2,42** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный клецки, птица | | 200 | 2,1 | 3,36 | 12,14 | 87,25 | 0,08 | 0,05 | 5,75 | 23,48 | 4,82 |
| Рагу овощное с мясом | | 200 | 2,4 | 13,3 | 14,27 | 171,43 | 0,08 | 0,08 | 5,79 | 36,57 | 1,01 |
| Компот из сухофруктов | | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113 | 0,002 | 0,006 | 0,4 | 31,82 | 1,25 |
| Хлеб пшеничный | | 70 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | 1 |
|  |  |  | **8,89** | **17,18** | **78,33** | **489,68** | **0,24** | **0,17** | **11,94** | **103,37** | **8,08** |
| **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Оладьи со сгущеным молоком | | 130 | 5,9 | 7,1 | 17,20 | 160,9 | 0,07 | 0,2 | 0,1 | 51,5 | 0,9 |
| Чай с сладкий | | 200 | 0,07 | 0,02 | 11,1 | 91,9 | - | 0,02 | 0,03 | 11,11 | 0,31 |
|  |  |  | **5,97** | **7,12** | **28,30** | **252,80** | **0,07** | **0,22** | **0,13** | **62,61** | **1,90** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день | |  | **23,6** | **37,0** | **168,33** | **1138,92** | **0,54** | **0,49** | **12,10** | **203,99** | **12,40** |
| **3 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша гречневапя молочная | | 200 | 6,03 | 6,27 | 27,02 | 188,39 | 0,14 | 0,08 | 3,5 | 11,87 | 3,2 |
| Какао с молоком | | 200 | 4,07 | 3,54 | 17.58 | 118,89 | 0,06 | 0,19 | 1,59 | 152,22 | 0,48 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | 1 |
| Масло сливочное | | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0,001 | 0,012 | - | 2,4 | 0,02 |
|  |  |  | **14,13** | **17,56** | **51,30** | **491,28** | **0,28** | **0,31** | **5,09** | **177,99** | **4,70** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп картофельный, овсяный, птица | | 200 | 3 | 1,05 | 15,15 | 80,25 | 0,09 | 0,09 | 8,32 | 31,3 | 1,27 |
|  | Филе куринное | 70 | 13,2 | 2,7 | 3,4 | 92 | - | - | - | - | - |
|  | Соус сметанный | 10 | 0,3 | 3,2 | 0,7 | 32,6 | 0,2 | 0,6 | 0,1 | 0,8 | 0,2 |
| Картофель отварной | | 205 | 3,05 | 4,17 | 24,08 | 146 | 0,16 | 0,1 | 21,98 | 16,2 | 1,36 |
| Компот из свежих ягод | | 200 | 0,3 | 0,12 | 22,15 | 90,8 | 0,008 | 0,01 | 25,8 | 19,18 | 0,45 |
| Хлеб пшеничный | | 70 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | 1 |
|  |  |  | **23,80** | **11,74** | **89,63** | **559,65** | **0,54** | **0,83** | **56,20** | **78,98** | **4,28** |
| **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Булочкка с изюмом | | 100 | 7,8 | 6,12 | 55,86 | 302 | 0,14 | 0,08 | - | 22,6 | 1,46 |
| Молоко |  | 200 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 0,08 | 0,28 | 2,46 | 226,8 | 0,19 |
|  |  |  | **13,28** | **11,00** | **64,93** | **404,00** | **0,22** | **0,36** | **2,46** | **249,40** | **1,65** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день | |  | **51,2** | **40,3** | **205,86** | **1454,93** | **1,04** | **1,50** | **63,75** | **506,37** | **10,63** |
| **4 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша рисовая молочная | | 200 | 3,68 | 6,46 | 18,44 | 147,1 | 0,12 | 0,04 | - | 17,81 | 1,06 |
| Чай сладкий | | 200 | 0,097 | 0,02 | 11,1 | 44,44 | - | 0,02 | 0,03 | 11,11 | 0,31 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | 1 |
| Масло сливочное | | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0,001 | 0,012 | - | 2,4 | 0,02 |
|  |  |  | **7,81** | **14,23** | **53,82** | **375,54** | **0,20** | **0,10** | **0,03** | **42,82** | **2,39** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из консервированных огурцов с луком | | 60 | 0,51 | 3,06 | 1,56 | 35,88 | 0,01 | 0,01 | 3,33 | 13,97 | 0,36 |
| Борщ со свежей капусты, птица | | 200 | 2,04 | 5 | 14,01 | 109,75 | 0,08 | 0,004 | - | - | - |
| Гуляш мясной, подлив | | 80 | 10,28 | 8,27 | 2,64 | 126 | 0 | 0,07 | 0,4 | 19,47 | 0,07 |
| Вермишель с маслом | | 205 | 7,57 | 4,63 | 36,31 | 217 | 0,08 | 0,03 | - | 6,4 | 1,52 |
| Компот из сухофруктов | | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113 | 0,002 | 0,006 | 0,4 | 31,82 | 1,25 |
| Хлеб пшеничный | | 70 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | 1 |
|  |  |  | **24,79** | **21,48** | **106,44** | **719,63** | **0,252** | **0,15** | **4,13** | **83,16** | **4,2** |
| **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сырники с повидлом | | 120 | 16,74 | 11,39 | 9,68 | 208,8 | 0,05 | 0,25 | 0,23 | 140,04 | 0,67 |
| Чай сладкий | | 200 | 0,07 | 0,02 | 11,1 | 44,44 | - | 0,02 | 0,03 | 11,11 | 0,31 |
|  |  |  | **16,81** | **11,41** | **20,78** | **253,24** | **0,05** | **0,27** | **0,26** | **151,15** | **0,98** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день | |  | **49,4** | **47,1** | **181,04** | **1348,41** | **0,50** | **0,52** | **4,42** | **277,13** | **7,57** |
| **5 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша овсяная молочная | | 200 | 3,68 | 6,46 | 18,44 | 147,1 | 0,12 | 0,04 |  | 17,81 | 1,06 |
| Чай сладкий | | 200 | 0,07 | 0,02 | 11,1 | 44,44 | - | 0,02 | 0,03 | 11,11 | 0,31 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | 1 |
| Масло сливочное | | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0,001 | 0,012 | - | 2,4 | 0,02 |
|  |  |  | **7,78** | **14,23** | **53,82** | **375,54** | **0,20** | **0,10** | **0,03** | **42,82** | **2,39** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свежей капусты | | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,19 | 51,54 | 0,01 | 0,02 | 20,97 | 26,8 | 0,32 |
| Суп картофельный с фасолью, птица | | 200 | 5,12 | 2,37 | 13,65 | 123,05 | 0,001 | 0,004 | - | - | - |
|  | Картофельное пюре | 205 | 3,68 | 5,76 | 24,53 | 164,7 | 0,17 | 0,13 | 21,79 | 44,37 | 1,21 |
|  | Котлета мясная, подлив | 80 | 8,1 | 15,5 | 2,6 | 181,9 | 0,2 | 0,1 | 0,4 | 27,6 | 1,5 |
| Компот из свежих ягод | | 200 | 0,3 | 0,12 | 22,15 | 90,8 | 0,008 | 0,01 | 25,8 | 19,18 | 0,45 |
| Хлеб пшеничный | | 70 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | 1 |
|  |  |  | **22** | **27,3** | **92,27** | **729,99** | **0,469** | **0,294** | **68,96** | **129,45** | **4,48** |
| **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Корж молочный | | 100 | 5,22 | 8,99 | 49,58 | 299,7 | 0,08 | 0,05 | 0,05 | 20,48 | 0,91 |
| Чай сладкий | | 200 | 0,07 | 0,02 | 11,1 | 44,44 | - | 0,02 | 0,03 | 11,11 | 0,31 |
|  |  |  | **5,29** | **9,01** | **60,68** | **344,14** | **0,08** | **0,07** | **0,08** | **31,59** | **1,22** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день | |  | **35,1** | **50,5** | **206,77** | **1449,67** | **0,75** | **0,47** | **69,07** | **203,86** | **8,09** |
| **6 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Суп молочный с вермишелью | | 200 | 7,19 | 6,52 | 23,55 | 181,5 | 0,11 | 0,25 | 1,14 | 202,03 | 0,64 |
| Чай сладкий | | 200 | 0,07 | 0,02 | 11,1 | 44,44 | - | 0,02 | 0,03 | 11,11 | 0,31 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | 1 |
| Масло сливочное | | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0,001 | 0,012 | - | 2,4 | 0,02 |
|  |  |  | **11,29** | **14,29** | **58,93** | **409,94** | **0,19** | **0,31** | **1,17** | **227,04** | **1,97** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бульон куринный с яйцом и гренками | | 200 | 6,25 | 4,52 | 8,2 | 97,52 | 0,03 | 0,12 | 0,3 | 8,52 | 0,91 |
| Ленивые голубцы с мясом | | 200 | 9,82 | 9,5 | 8,54 | 116,32 | 0,126 | 0,2 | 27,2 | 120 | 2,2 |
| Компот сухофрукты | | 200 | 0,44 | 0,02 | 22,27 | 113 | 0,002 | 0,005 | 0,4 | 31,82 | 1,25 |
| Хлеб пшеничный | | 70 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | 1 |
|  |  |  | **20,46** | **14,54** | **63,16** | **444,84** | **0,24** | **0,36** | **27,90** | **171,84** | **5,36** |
| **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ватрушка с повидлом | | 100 | 4,61 | 1,87 | 44,45 | 212,8 | 0,08 | 0,05 | 0,03 | 15,52 | 1,09 |
| Чай сладкий | | 200 | 0,07 | 0,02 | 11,1 | 44,44 | - | 0,2 | 0,03 | 11,11 | 0,31 |
|  |  |  | **4,68** | **1,89** | **55,55** | **257,24** | **0,20** | **0,02** | **0,06** | **26,63** | **1,40** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день | |  | **36,43** | **30,72** | **177,64** | **1112,02** |  | **0,69** | **29,13** | **425,51** | **8,73** |
| **7 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Омлет |  | 85 | 6,52 | 8,07 | 8,41 | 132 | 0,07 | 0,24 | 0,7 | 63,1 | 1,3 |
| Кофейный напиток с молоком сгущенным | | 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 113,2 | 0,12 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | 1 |
| Масло сливочное | | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0,001 | 0,012 | - | 2,4 | 0,02 |
|  |  |  | **13,40** | **18,23** | **47,05** | **407,00** | **0,19** | **0,42** | **1,87** | **190,20** | **2,44** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Огурчик косервированный | | 60 | 1 | 2,9 | 4,1 | 46 | 0,05 | 0,06 | 16,8 | 45,6 | 1 |
| Рассольник с мясом | | 200 | 2,8 | 3,29 | 12,81 | 92 | 0,09 | 0,07 | 6,87 | 34,53 | 0,79 |
| Биточки из печени | | 70 | 11,44 | 5,11 | 4,18 | 114,49 | 0,3 | 2,19 | 33 | 9 | 6,9 |
|  | Сметанный соус | 10 | 0,3 | 3,2 | 0,7 | 32,6 | 0,2 | 0,6 | 0,1 | 0,8 | 0,2 |
| Рис с маслом | | 205 | 4,37 | 5,16 | 44 | 239,94 | 0,03 | 0,02 | - | 2,9 | 0,62 |
| Компот из свежих ягод | | 200 | 0,3 | 0,12 | 22,15 | 90,8 | 0,008 | 0,01 | 25,8 | 19,18 | 0,45 |
| Хлеб пшеничный | | 70 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | 1 |
|  |  |  | **24,16** | **20,28** | **112,09** | **733,83** | **0,76** | **2,98** | **82,57** | **123,51** | **10,96** |
| **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Блины с маслом | | 130 | 5,35 | 10,3 | 34,09 | 242,22 | 0,47 | 0,61 | 0,6 | 98,6 | 0,82 |
| Чай сладкий | | 200 | 0,07 | 0,02 | 11,1 | 44,44 | - | 0,02 | 0,03 | 11,11 | 0,31 |
|  |  |  | **5,42** | **10,32** | **45,19** | **286,66** | **0,47** | **0,63** | **0,63** | **109,71** | **1,13** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день | |  | **42,98** | **48,83** | **204,33** | **1427,49** | **1,42** | **4,03** | **85,07** | **423,42** | **14,53** |
| **8 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша гречневая молочная | | 200 | 6,3 | 6,27 | 27,02 | 188,39 | 0,14 | 0,08 | 3,5 | 11,87 | 3,2 |
| Чай сладкий | | 200 | 0,07 | 10,3 | 11,11 | 44,44 | - | 0,02 | 0,03 | 11,11 | 0,31 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | 1 |
| Масло сливочное | | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0,001 | 0,012 | - | 2,4 | 0,02 |
|  |  |  | **10,40** | **24,32** | **62,41** | **416,83** | **0,22** | **0,14** | **3,53** | **36,88** | **4,53** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из репчатого лука | | 60 | 1,4 | 5,32 | 10,4 | 47 | 0,02 | 0,01 | 5,1 | 14 | 0,37 |
| Суп картофельный с горохом, гренки, птица | | 200 | 6,73 | 5,43 | 23,92 | 171,57 | 0,25 | 0,16 | 581 | 41,7 | 2,34 |
| Картофельная запеканка с мясом | | 165 | 18 | 14,6 | 16,6 | 268,2 | 0,1 | 0,1 | 5,3 | 19,7 | 1,9 |
| Компот из сухофруктов | | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113 | 0,002 | 0,006 | 0,4 | 27,6 | 1,25 |
| Хлеб пшеничный | | 70 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | 1 |
|  |  |  | **30,52** | **25,87** | **102,84** | **717,77** | **0,45** | **0,31** | **591,80** | **114,50** | **6,86** |
| **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Пирожок с рисом, яйцом | | 100 | 8,40 | 15,80 | 40,7 | 339 | - | - | - | - | - |
| Молоко |  | 200 | 5,48 | 4,88 | 9,07 | 102 | 0,08 | 0,28 | 2,46 | 226,8 | 0,19 |
|  |  |  | **13,88** | **20,68** | **49,77** | **441** | **0,08** | **0,28** | **2,46** | **226,8** | **0,19** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день | |  | **54,80** | **70,87** | **215,02** | **1575,60** | **0,75** | **0,73** | **597,79** | **378,18** | **11,58** |
| **9 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Рожки отварные с тертым сыром | | 205 | 17,6 | - | 76,3 | 114,58 | 0,17 | 0,04 | - | 19 | 1,6 |
| Какао с молоком | | 200 | 4,07 | 3,54 | 17,58 | 118,89 | 0,06 | 0,19 | 1,59 | 152,22 | 0,48 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | 1 |
| Масло сливочное | | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0,001 | 0,012 | - | 2,4 | 0,02 |
|  |  |  | **25,70** | **11,29** | **118,16** | **417,47** | **0,31** | **0,27** | **1,59** | **185,12** | **3,10** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Помидор консервированный | | 60 | 0,06 | 0,06 | 1,8 | 13,4 | 0,007 | 0,03 | 8 | 5,2 | 1,1 |
| Суп картофельный с рыбными косервами | | 200 | 9,7 | 1,1 | 0,2 | 49,3 | 0,001 | 0,001 | 0,2 | 0,8 | 0,01 |
| Плов с мясом | | 200 | 8,2 | 14,6 | 36,6 | 301,4 | 0,04 | 0,4 | 0,4 | 20,5 | 1,1 |
| Компот из свежих ягод | | 200 | 0,3 | 0,12 | 22,15 | 90,8 | 0,008 | 0,01 | 25,8 | 19,18 | 0,45 |
| Хлеб пшеничный | | 70 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | 1 |
|  |  |  | **22,21** | **16,38** | **84,90** | **572,90** | **0,14** | **0,47** | **34,40** | **57,18** | **3,66** |
| **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Крендель | | 100 | 13,2 | 6 | 79,5 | 104,36 | 0,5 | 0,41 | - | 27,1 | 4 |
| Кефир |  | 150 | 2,9 | 2,5 | 4 | 53 | 0,04 | 0,17 | 0,7 | 120 | 0,1 |
|  |  |  | **16,10** | **8,50** | **83,50** | **157,36** | **0,54** | **0,58** | **0,70** | **147,10** | **4,10** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день | |  | **64,01** | **36,17** | **286,56** | **314,72** | **0,99** | **1,32** | **36,69** | **389,40** | **10,86** |
| **10 день** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Каша пшеничная молочная | | 200 | 4,59 | 4,9 | 26,32 | 1678 | 0,15 | 0,02 | - | 13 | 1,09 |
| Кофейный напитокс молоком сгущенным | | 200 | 2,85 | 2,41 | 14,36 | 91 | 0,04 | 0,14 | 1,17 | 113,2 | 0,12 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | 1 |
| Масло сливочное | | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0,001 | 0,012 | - | 2,4 | 0,02 |
|  |  |  | **11,47** | **15,06** | **64,96** | **1953,00** | **0,27** | **0,20** | **1,17** | **140,10** | **2,23** |
| **Обед** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Салат из свеклы | | 60 | 0,85 | 3,65 | 5,02 | 56,34 | 0,01 | 0,02 | 57 | 29,01 | 0,8 |
| Щи из свежей капусты, птица | | 200 | 1,7 | 4,82 | 6,69 | 77 | 0,04 | 0,03 | 20,04 | 50,23 | 0,66 |
| Мясные тефтели, подлив | | 80 | 5,91 | 6,6 | 7,81 | 114 | 0,04 | 0,07 | 0,57 | 29,27 | 0,64 |
|  | Спагетти с маслом | 205 | 7,57 | 4,6 | 36,31 | 217 | 0,08 | 0,03 | - | 6,4 | 1,52 |
| Компот сухофрукты | | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113 | 0,002 | 0,006 | 0,4 | 31,82 | 1,25 |
| Хлеб пшеничный | | 70 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | 1 |
|  |  |  | **20,42** | **20,17** | **107,75** | **695,34** | **0,25** | **0,19** | **78,01** | **158,23** | **5,87** |
| **Полдник** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вафли |  | 70 | 4,4 | 5,2 | 27,9 | 168,7 | 0,056 | 0,08 | 0,48 | 52,72 | 0,56 |
| Чай сладкий | | 200 | 0,07 | 0,02 | 11,11 | 44,44 | - | 0,02 | 0,03 | 11,11 | 0,31 |
|  |  |  | **4,47** | **5,22** | **39,01** | **213,14** | **0,06** | **0,10** | **0,51** | **63,83** | **0,87** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день | |  | **36,36** | **40,45** | **211,72** | **2861,48** | **0,58** | **0,49** | **79,69** | **362,16** | **8,97** |
|  | **Итого за 10 дней** |  | **442,50** | **457,43** | **2053,54** | **14102,02** | **8,62** | **11,12** | **1034,58** | **3472,81** | **188,35** |
|  | **В среднем за 1 день** | | **44,2497** | **45,743** | **205,354** | **1410,2** | **0,862** | **1,112** | **103,46** | **347,281** | **18,835** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Используемые справочники:** | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" Москва Дели плюс 2014 г. | | | | | | | | | | | |