|  |
| --- |
| ***Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3лет, 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 ) | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины мг | Минеральные вещества, мг |
| Б | Ж | У |
| В 1 | В 2 | С | Са | Fe |
| **1 день** |
| **Завтрак**  |
| Каша манная молочная  | 180 | 3,29 | 3,83 | 22,2 | 136,45 | 0,03 | 0,02 |  -  | 8,13 | 0,33 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,34 | 2 | 10,63 | 70 | 0,03 | 0,11 | 0,98 | 94,3 | 0,1 |
| Хлеб пшеничный  | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | 0,048 | 0,018 |  -  | 6,9 | 0,6 |
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0,001 | 0,012 | - | 2,4 | 0,02 |
|   |   | **8,08** | **13,38** | **47,45** | **343,45** | **0,11** | **0,16** | **0,98** | **111,73** | **1,05** |
| **Обед** |
| Салат из зеленого горошка с луком | 45 | 0,05 | 0,05 | 1,75 | 10 | 0,005 | 0,01 | 7,4 | 4,8 | 0,9 |
| Суп картофельный с рисом | 180 | 3,54 | 1,9 | 7,16 | 60 | 0,18 | 0,06 | 4,65 | 30,46 | 1,62 |
| Гречка с маслом  | 155 | 8,57 | 5,79 | 38,53 | 240 | 0,24 | 0,12 |  -  | 15,39 | 4,65 |
| Сосиска, подлив | 60 | 11 | 23,9 | 0,4 | 260 | 0,2 | 0,16 |  -  | 35 | 1,8 |
| Компот из свежих ягод | 180 | 0,27 | 0,11 | 19,94 | 81,72 | 0,007 | 0,009 | 23,22 | 17,26 | 0,41 |
| Хлеб пшеничный  | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | 0,08 | 0,03 |  -  | 11,5 | 1 |
|   |   | **27,38** | **32,25** | **91,93** | **769,72** | **0,71** | **0,39** | **35,27** | **114,41** | **10,38** |
| **Полдник** |
| Запеканка вермишель с яйцом | 150 | 2 | 4,9 | 6,1 | 74,7 | 0,03 | 0,05 | - | 11,6 | 0,5 |
| Чай сладкий | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 |  -  |  -  | 0,03 | 10 | 0,28 |
|   |   | **2,06** | **4,92** | **16,09** | **114,70** | **0,03** | **0,05** | **0,03** | **21,60** | **0,78** |
|   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день: |   | **37,52** | **50,55** | **155,47** | **1227,87** | **0,85** | **0,60** | **36,28** | **247,74** | **12,21** |
| **2 день** |
| **Завтрак**  |
| Каша пшенная молочная | 180 | 4,12 | 4,03 | 25,31 | 154 | 0,1 | 0,04 |  -  | 16,8 | 1,76 |
| Чай сладкий | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 |  -  |  -  | 0,03 | 10 | 0,28 |
| Хлеб пшеничный  | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | 0,048 | 0,018 |  -  | 6,9 | 0,6 |
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0,001 | 0,012 |  -  | 2,4 | 0,02 |
|   |   | **6,63** | **11,60** | **49,92** | **331,00** | **0,15** | **0,07** | **0,03** | **36,10** | **2,66** |
| **Обед** |
| Суп картофельный с клёцками, птица | 180 | 1,68 | 2,69 | 9,71 | 69,8 | 0,06 | 0,04 | 4,61 | 18,78 | 4,41 |
| Рагу овощное с мясом | 180 | 2,16 | 12,46 | 12,84 | 111,11 | 0,07 | 0,07 | 8,93 | 32,91 | 0,91 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 101,7 | 0,01 | 0,02 | 1,8 | 10 | 0,2 |
| Хлеб пшеничный  | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | 0,08 | 0,03 |  -  | 11,5 | 1 |
|   |   | **8,19** | **15,67** | **71,69** | **400,61** | **0,22** | **0,16** | **15,34** | **73,19** | **6,52** |
| **Полдник** |
| Оладьи со сгущенным молоком | 65 | 4,8 | 5,8 | 15,9 | 130,7 | 0,07 | 0,2 | 0,1 | 51,5 | 0,9 |
| Чай сладкий | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | - | - | 0,03 | 10 | 0,28 |
|   |   | **4,86** | **5,82** | **25,89** | **170,70** | **0,07** | **0,20** | **0,13** | **61,50** | **1,18** |
|   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день |   | **19,7** | **33,1** | **147,50** | **902,31** | **0,44** | **0,43** | **15,50** | **170,79** | **10,36** |
| **3 день** |
| **Завтрак**  |
| Каша гречневая молочная | 180 | 4,52 | 4,7 | 20,26 | 141,29 | 0,11 | 0,06 |  -  | 0,8 | 2,4 |
| Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 0,05 | 0,17 | 1,43 | 137 | 0,43 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | 0,048 | 0,018 | - | 6,9 | 6 |
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0,001 | 0,012 | - | 2,4 | 0,02 |
|   |   | **10,64** | **15,44** | **50,70** | **385,29** | **0,21** | **0,26** | **1,43** | **147,10** | **8,85** |
| **Обед** |
| Суп картофельный овсяный, птица | 180 | 2 | 0,7 | 10,1 | 53,3 | 0,06 | 0,06 | 5,64 | 29,26 | 0,97 |
| Филе куринное | 50 | 11,6 | 2,4 | 3 | 80,5 |  -  |  -  |  -  |  -  |  -  |
|   |  Соус сметанный | 10 | 0,3 | 3,2 | 0,7 | 32,6 | 0,2 | 0,6 | 0,1 | 0,8 | 0,2 |
| Картофель отварной | 155 | 2,05 | 3,96 | 16,12 | 108 | 0,11 | 0,07 | 14,7 | 11,2 | 0,91 |
| Компот из свежих ягод | 180 | 0,27 | 0,11 | 19,94 | 81,72 | 0,007 | 0,009 | 23,22 | 17,26 | 0,41 |
| Хлеб пшеничный  | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | 0,08 | 0,03 |  -  | 11,5 | 1 |
|   |   | **20,17** | **10,87** | **74,01** | **474,12** | **0,46** | **0,77** | **43,66** | **70,02** | **3,49** |
| **Полдник** |
| Булочка с изюмом | 80 | 3,9 | 3,1 | 26,93 | 151 | 0,07 | 0,04 |  -  | 11,3 | 0,73 |
| Молоко  | 180 | 4,58 | 4, 08 | 7,58 | 85 | 0,06 | 0,24 | 2,05 | 189,6 | 0,16 |
|   |   | **8,48** | **3,10** | **34,51** | **236,00** | **0,13** | **0,28** | **2,05** | **200,90** | **0,89** |
|   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день |   | **39,29** | **29,4** | **159,22** | **1095,41** | **0,80** | **1,31** | **47,14** | **418,02** | **13,23** |
| **4 день** |
| **Завтрак** |
| Каша рисовая молочная  | 180 | 2,12 | 4,93 | 21,81 | 140,65 | 0,03 | 0,01 |  -  | 4,77 | 0,31 |
| Кофейный напиток | 180 | 2,34 | 2 | 10,63 | 70 | 0,03 | 0,11 | 0,98 | 94,3 | 0,1 |
| Хлеб пшеничный  | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | 0,048 | 0,018 |  -  | 6,9 | 0,6 |
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0,001 | 0,012 |  -  | 2,4 | 0,02 |
|   |   |   | **6,91** | **14,48** | **47,06** | **347,65** | **0,109** | **0,15** | **0,98** | **108,37** | **1,03** |
| **Обед** |
| Салат из консервированных огурцов с луком | 45 | 0,39 | 2,3 | 1,17 | 26,91 | 0,01 | 0,008 | 2,5 | 10,48 | 0,27 |
| Борщ со свежей капусты, птица | 180 | 1,63 | 4 | 11,29 | 87,8 | 0,06 | 0,04 | 7,03 | 29,3 | 1,07 |
| Гуляш мясной, подлив  | 60 | 9 | 7,24 | 2,31 | 110,25 | 0,02 | 0,06 | 0,35 | 17,03 | 0,67 |
| Вермишель с маслом | 155 | 5,68 | 4,36 | 27,25 | 171 | 0,06 | 0,03 | - | 5 | 1,14 |
| Компот из сухофруктов  | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 101,7 | 0,002 | 0,005 | 0,36 | 28,7 | 1,12 |
| Хлеб пшеничный  | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | 0,08 | 0,03 |  -  | 11,5 | 1 |
|   |   | **21,05** | **18,42** | **91,16** | **615,66** | **0,232** | **0,173** | **10,24** | **102,01** | **5,27** |
| **Полдник** |
| Сырники с повидлом | 70 | 16,74 | 11,39 | 9,68 | 208,8 | 0,05 | 0,25 | 0,23 | 140,04 | 0,67 |
| Чай сладкий | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 |  -  |  -  | 0,03 | 10 | 0,28 |
|   |   | **16,80** | **11,41** | **19,67** | **248,80** | **0,05** | **0,25** | **0,26** | **150,04** | **0,95** |
|   |   |   |   |   |  |   |  |  |  |  |
| Итого за день |   | **44,8** | **44,3** | **157,89** | **1212,11** | **0,39** | **0,57** | **11,48** | **360,42** | **7,25** |
| **5 день** |
| **Завтрак**  |
| Каша овсянная молочная | 180 | 2,85 | 5,01 | 14,29 | 114 | 0,09 | 0,03 | - | 13,8 | 0,82 |
| Чай сладкий | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | - | - | 0,03 | 10 | 0,28 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | 0,048 | 0,018 | - | 6,9 | 0,6 |
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0,001 | 0,012 |  -  | 2,4 | 0,02 |
|   |   | **5,36** | **12,58** | **38,90** | **291,00** | **0,14** | **0,06** | **0,03** | **33,10** | **1,72** |
| **Обед** |
| Салат из свежей капусты | 45 | 0,63 | 2,28 | 3,89 | 38,66 | 0,01 | 0,02 | 15,73 | 20,1 | 0,24 |
| Суп картофельный с фасолью, птица | 180 | 4,1 | 1,9 | 10,92 | 98,44 | 0,001 | 0,004 | - | - | - |
|   | Картофельное пюре | 155 | 3,06 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 0,14 | 0,11 | 18,16 | 36,98 | 1,01 |
| Котлета мясная, подлив | 60 | 7,1 | 13,6 | 2,3 | 159,2 | 0,06 | 0,03 | 0,4 | 27,6 | 1,5 |
| Компот из свежих ягод | 180 | 0,27 | 0,11 | 19,94 | 81,72 | 0,007 | 0,009 | 23,22 | 17,26 | 0,41 |
| Хлеб пшеничный  | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | 0,08 | 0,03 |  -  | 11,5 | 1 |
|   |   | **19,11** | **23,19** | **81,64** | **633,27** | **0,298** | **0,203** | **57,51** | **113,44** | **4,16** |
| **Полдник** |
| Корж молочный | 80 | 5,22 | 8,99 | 49,58 | 299,7 | 0,08 | 0,05 | 0,05 | 20,48 | 0,91 |
| Чай сладкий | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | - | - | 0,03 | 10 | 0,28 |
|   |   | **5,28** | **9,01** | **59,57** | **339,70** | **0,08** | **0,05** | **0,08** | **30,48** | **1,19** |
|   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день |   | **29,8** | **44,8** | **180,11** | **1263,97** | **0,52** | **0,31** | **57,62** | **177,02** | **7,07** |
| **6 день** |
| **Завтрак**  |
| Суп молочный с вермишелью | 180 | 5,75 | 5,21 | 18,84 | 145,2 | 0,09 | 0,2 | 0,91 | 161,62 | 0,51 |
| Чай сладкий | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 |  -  |  -  | 0,03 | 10 | 0,28 |
| Хлеб пшеничный  | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | 0,048 | 0,018 |  -  | 6,9 | 0,6 |
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0,001 | 0,012 |  -  | 2,4 | 0,02 |
|   |   | **8,26** | **12,78** | **43,45** | **322,20** | **0,14** | **0,23** | **0,94** | **180,92** | **1,41** |
| **Обед** |
| Бульон куринный с яйцом и гренками | 180 | 5,54 | 3,76 | 8 | 87,5 | 0,03 | 0,12 | 0,3 | 8,5 | 0,37 |
| Ленивые голубцы с мясом | 170 | 8 | 7,3 | 7,4 | 109 | 0,12 | 0,2 | 27,2 | 117 | 2,2 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 101,7 | 0,01 | 0,02 | 1,8 | 10 | 0,2 |
| Хлеб пшеничный  | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | 0,08 | 0,03 |  -  | 11,5 | 1 |
|   |   | **17,89** | **11,58** | **64,54** | **416,20** | **0,24** | **0,37** | **29,30** | **147,00** | **3,77** |
| **Полдник** |
| Ватрушка с повидлом | 80 | 4,03 | 1,64 | 38,89 | 186,2 | 0,07 | 0,04 | 0,03 | 13,58 | 0,95 |
| Чай сладкий | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | - | - | 0,03 | 10 | 0,28 |
|   |   | **4,09** | **1,66** | **48,88** | **226,20** | **0,07** | **0,04** | **0,06** | **23,58** | **1,23** |
|   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день |   | **30,24** | **26,02** | **156,87** | **964,60** | **0,45** | **0,64** | **30,30** | **351,50** | **6,41** |
| **7 день** |
| **Завтрак**  |
| Омлет | 65 | 4,57 | 9,5 | 3,79 | 119 | 0,04 | 0,18 | 0,5 | 48,1 | 0,9 |
| Кофейный напиток с молоком сгущенным | 180 | 2,34 | 2 | 10,63 | 70 | 0,03 | 0,11 | 0,98 | 94,3 | 0,1 |
|   | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | 0,048 | 0,018 | - | 6,9 | 0,6 |
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0,001 | 0,012 | - | 2,4 | 0,02 |
|   |   | **9,36** | **19,05** | **29,04** | **326,00** | **0,12** | **0,32** | **1,48** | **151,70** | **1,62** |
| **Обед** |
| Огурчик консервированный | 45 | 0,8 | 2,2 | 3,1 | 34,5 | 0,05 | 0,06 | 16,8 | 45,6 | 1 |
| Рассольник с мясом | 180 | 2,24 | 2,63 | 10,24 | 73,6 | 0,07 | 0,05 | 5,5 | 27,62 | 0,63 |
| Биточки из печени | 50 | 10,01 | 4,47 | 3,65 | 100,18 | 0,3 | 2,19 | 33 | 9 | 6,9 |
|   | Соус сметанный | 10 | 0,3 | 3,2 | 0,7 | 32,6 | 0,2 | 0,6 | 0,1 | 0,8 | 0,2 |
| Рис с маслом | 155 | 3,64 | 4,3 | 36,67 | 199,95 | 0,02 | 0,02 |  -  | 2,42 | 0,51 |
| Компот из свежих ягод | 180 | 0,27 | 0,11 | 19,94 | 81,72 | 0,007 | 0,009 | 23,22 | 17,26 | 0,41 |
| Хлеб пшеничный  | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | 0,08 | 0,03 |  -  | 11,5 | 1 |
|   |   | **21,21** | **17,41** | **98,45** | **640,55** | **0,73** | **2,96** | **78,62** | **114,20** | **10,65** |
| **Полдник** |
| Блины с маслом | 75 | 4,6 | 9,2 | 19,5 | 174,4 | 0,3 | 0,5 | 0,4 | 91,6 | 0,6 |
| Чай сладкий | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 |  -  |  -  | 0,03 | 10 | 0,28 |
|   |   | **4,66** | **9,22** | **29,49** | **214,40** | **0,30** | **0,50** | **0,43** | **101,60** | **0,88** |
|   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день |   | **35,23** | **45,68** | **156,98** | **1180,95** | **1,15** | **3,78** | **80,53** | **367,50** | **13,15** |
| **8 день** |
| **Завтрак**  |
| Каша гречневая молочная | 180 | 4,52 | 4,7 | 20,26 | 141,29 | 0,11 | 0,06 | - | 0,8 | 2,4 |
| Чай сладкий | 180 | 0,06 | 0,02 | 9,99 | 40 | - | - | 0,03 | 10 | 0,28 |
|   | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | 0,048 | 0,018 | - | 6,9 | 0,6 |
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0,001 | 0,012 | - | 2,4 | 0,02 |
|   |   | **7,03** | **12,27** | **44,87** | **318,29** | **0,16** | **0,09** | **0,03** | **20,10** | **3,30** |
| **Обед** |
| Салат из репчатого лука | 45 | 0,6 | 2,78 | 3,5 | 41,44 | 0,02 | 0,009 | 4,27 | 13,25 | 0,34 |
| Суп картофельныйс горохом, птица, гренки | 180 | 5,64 | 6,16 | 17,6 | 50,4 | 0,08 | 0,1 | 2,8 | 26,2 | 1,21 |
| Картофельная запеканка с мясом | 125 | 9 | 7,3 | 8,3 | 134,1 | 0,1 | 0,1 | 5,3 | 19,7 | 1,9 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,02 | 24,99 | 101,7 | 0,01 | 0,02 | 1,8 | 10 | 0,2 |
| Хлеб пшеничный  | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | 0,08 | 0,03 |  -  | 11,5 | 1 |
|   |   | **19,59** | **16,76** | **78,54** | **445,64** | **0,29** | **0,26** | **14,17** | **80,65** | **4,65** |
| **Полдник** |
| Пирожок с рисом, яйцом | 80 | 5,90 | 11,10 | 28,5 | 237,3 |  -  |  -  |  -  |  -  |  -  |
| Молоко | 180 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85 | 0,06 | 0,24 | 2,05 | 189,6 | 0,16 |
|   |   | **10,48** | **15,18** | **36,08** | **322,3** | **0,06** | **0,24** | **2,05** | **189,6** | **0,16** |
|   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день |   | **37,10** | **44,21** | **159,49** | **1086,23** | **0,51** | **0,59** | **16,25** | **290,35** | **8,11** |
| **9 день** |
| **Завтрак**  |
| Рожки с тертым сыром | 155 | 7,01 | 7,01 | 29,63 | 210 | 0,06 | 0,04 | 0,03 | 25,7 | 1,28 |
| Какао с молоком | 180 | 3,67 | 3,19 | 15,82 | 107 | 0,05 | 0,17 | 1,43 | 137 | 0,43 |
| Хлеб пшеничный  | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | 0,048 | 0,018 |  -  | 6,9 | 0,6 |
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0,001 | 0,012 |  -  | 2,4 | 0,02 |
|   |   | **13,13** | **17,75** | **60,07** | **454,00** | **0,16** | **0,24** | **1,46** | **172,00** | **2,33** |
| **Обед** |
| Помидор консервированный | 45 | 0,05 | 0,05 | 1,75 | 10 | 0,005 | 0,01 | 7,4 | 4,8 | 0,9 |
| Суп картофельный с рыбными консервами | 180 | 9,7 | 1,1 | 0,2 | 49,3 | 0,001 | 0,001 | 0,2 | 0,8 | 0,01 |
| Плов с мясом | 170 | 6,1 | 11 | 27,5 | 226,1 | 0,03 | 0,03 | 0,4 | 20,4 | 0,8 |
| Компот из свежих ягод | 180 | 0,27 | 0,11 | 19,94 | 81,72 | 0,007 | 0,009 | 23,22 | 17,26 | 0,41 |
| Хлеб пшеничный  | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | 0,08 | 0,03 |  -  | 11,5 | 1 |
|   |   | **20,07** | **12,76** | **73,54** | **485,12** | **0,12** | **0,08** | **31,22** | **54,76** | **3,12** |
| **Полдник** |
| Кркендель | 80 | 8,2 | 3,1 | 69,34 | 80,64 | 0,41 | 0,29 | - | 23 | 3,92 |
| Кефир  | 100 | 2,9 | 2,5 | 4 | 53 | 0,04 | 0,17 | 0,7 | 120 | 0,1 |
|   |  | **11,10** | **5,60** | **73,34** | **133,64** | **0,45** | **0,46** | **0,00** | **143,00** | **4,02** |
|   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день |   | **44,30** | **36,11** | **206,95** | **1072,76** | **0,73** | **0,78** | **32,68** | **369,76** | **9,47** |
| **10 день** |
| **Завтрак**  |
| Каша пшеничная молочная | 180 | 4,12 | 4,03 | 25,31 | 154 | 0,1 | 0,04 |  -  | 16,8 | 1,76 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,34 | 2 | 10,63 | 70 | 0,03 | 0,11 | 0,98 | 94,3 | 0,1 |
| Хлеб пшеничный  | 30 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71 | 0,048 | 0,018 |  -  | 6,9 | 0,6 |
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0,001 | 0,012 |  -  | 2,4 | 0,02 |
|   |   | **8,91** | **13,58** | **50,56** | **361,00** | **0,18** | **0,18** | **0,98** | **120,40** | **2,48** |
| **Обед** |
| Салат из свеклы | 45 | 0,64 | 2,74 | 3,76 | 42,26 | 0,008 | 0,02 | 4,28 | 15,82 | 0,6 |
| Щи из свежей капусты | 180 | 1,36 | 3,86 | 5,35 | 62,67 | 0,03 | 0,03 | 16,03 | 40,18 | 0,53 |
| Спагетти с маслом | 155 | 5,68 | 4,36 | 27,25 | 171 | 0,06 | 0,03 |  -  | 5 | 1,14 |
| Тефтели мясные, подлив | 60 | 5,17 | 5,7 | 6,83 | 99,75 | 0,04 | 0,06 | 0,5 | 25,61 | 0,56 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,4 | 0,2 | 24,99 | 101,7 | 0,01 | 0,02 | 1,8 | 10 | 0,2 |
| Хлеб пшеничный  | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | 0,08 | 0,03 |  -  | 11,5 | 1 |
|   |   | **17,20** | **17,39** | **92,33** | **595,38** | **0,23** | **0,19** | **22,61** | **108,11** | **4,03** |
| **Полдник** |
| Вафли | 60 | 3,3 | 3,9 | 20,9 | 126,5 | 0,042 | 0,06 | 39,54 | 39 | 0,42 |
| Чай сладкий | 180 | 0,6 | 0,02 | 9,99 | 40 | - | - | 0,02 | 10 | 0,28 |
|   |   | **3,90** | **3,92** | **30,89** | **166,50** | **0,04** | **0,06** | **39,56** | **49,00** | **0,70** |
|   |   |   |   |   |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день |   | **30,01** | **34,89** | **173,78** | **1122,88** | **0,45** | **0,43** | **63,15** | **277,51** | **7,21** |
|   | **Итого за 10 дней** |   | **347,88** | **389,04** | **1654,26** | **11129,09** | **6,28** | **9,44** | **390,93** | **3030,61** | **94,47** |
|   | **В среднем за 1 день** |   | **34,788** | **38,904** | **165,426** | **1112,909** | **0,628** | **0,944** | **39,093** | **303,061** | **9,447** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Используемые справочники:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" Москва Дели плюс 2014 г. |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |