

Утверждаю

Заведующий
МАДОУ ЦРР -детский сад № 70
г. Новороссийск

_____ А.Ю.Пасовец
«01» ноября 2023г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ДЕТЕЙ 1,5 - 3 ЛЕТ
МАДОУ ЦРР- детский сад № 70**

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины н С | № рецептур ы | % |
|------------------------|----------------------------------|----------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|-----------------|--------------------|----|
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| День 1 | | | | | | | | | |
| Завтрак | Икра кабачковая | 40 | 0,76 | 3,56 | 3,08 | 47,6 | | 633,02 | 22 |
| | Омлет | 120 | 10,73 | 15,31 | 2,21 | 189,77 | 0,29 | 627,03 | |
| | Чай с лимоном | 150 | 0,1 | 0,05 | 7,48 | 25,5 | 2,97 | 104,09 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,02 | 0,7 | 12,90 | 47 | | 509,3 | |
| | Итого | 330 | 12,61 | 19,62 | 25,67 | 310 | 3,26 | | |
| 2 Завтрак | Сок | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 69 | | 636,02 | 5 |
| | Итого | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 69 | | | |
| Обед | Салат из бел. капусты с морковью | 40 | 0,64 | 4,04 | 1,88 | 46,33 | 11,12 | 30,39 | 34 |
| | Суп картоф. с клецками | 150 | 1,35 | 1,71 | 5,2 | 42,0 | | 69,07 | |
| | Шницель куриный паровой | 60 | 9,64 | 4,32 | 10,74 | 131,25 | 0,69 | 54,01 | |
| | Картофельное пюре | 120 | 2,52 | 5,28 | 13,08 | 110,76 | | 501,07 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1 | 0,58 | 11,55 | 52 | | 509,17 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,02 | 0,7 | 12,90 | 47 | | 509,3 | |
| | Компот из свежих фруктов | 150 | 0,12 | 0 | 9,04 | 45 | | 39,04 | |
| | Итого | 560 | 16,29 | 16,63 | 64,39 | 474 | 11,81 | | |
| Уплотненный полдник | Каша манная молочная | 130 | 4,03 | 4,84 | 19,05 | 140,01 | 0,89 | 431,31 | 29 |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,2 | 79,5 | | 4,03 | |
| | Ватрушка с творогом | 60 | 1,72 | 1,69 | 22 | 117,99 | | 450,02 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 0,87 | 17,32 | 78 | | 509,38 | |
| | Итого | 370 | 11,6 | 11,15 | 65,57 | 415,5 | 0,89 | | |
| Итого за день | | 2800 | 41,3 | 47,6 | 170,8 | 1269 | 16,0 | | 90 |

| День 2 | | | | | | | | | |
|----------------------|--------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------|----|
| Завтрак | Суп молочный с крупой | 150 | 1,36 | 1,62 | 15,39 | 98,85 | 0,96 | 85,06 | 20 |
| | Чай | 150 | 0,09 | 0,02 | 7,48 | 23,25 | | 656,06 | |
| | Хлеб ржаной с сыром | 32 | 5,56 | 3,8 | 11,55 | 112 | 0,08 | 509,25 | |
| | Пряник | 15 | 0,57 | 0,97 | 9,5 | 36,55 | | 608,07 | |
| | | | | | | | | | |
| | Итого | 347 | 7,58 | 6,41 | 43,92 | 270,7 | 1,04 | | |
| 2 Завтрак | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | | 610,02 | 5 |
| | Итого | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | | | |
| Обед | Салат из свежих огурцов | 40 | 0,36 | 2,70 | 1,78 | 23,46 | | 36,03 | 35 |
| | Борщ со сметаной | 150 | 1,29 | 4,06 | 7,92 | 63,04 | 6,16 | 62,05 | |
| | Яйцо вареное | 41 | 5,08 | 4,60 | 0,24 | 62,66 | | 41 | |
| | Гуляш из печени | 60 | 12,82 | 4,35 | 1,53 | 96,71 | 0,67 | 617,05 | |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 3,41 | 3,14 | 14,83 | 101,21 | | 92,01 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,02 | 0,7 | 12,9 | 47 | | 509,3 | |
| | Кисель | 150 | 1,05 | 0 | 21,75 | 91,5 | | 394,06 | |
| | Итого | 561 | 25,03 | 19,55 | 60,95 | 485,58 | | | |
| Уплотненный полдник | Тефтели из говядины (свинины) | 60 | 3,18 | 6,42 | 4,8 | 102 | | 393,01 | 30 |
| | Икра свекольная | 110 | 1,23 | 6,6 | 11,55 | 166,51 | | 671,08 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,53 | 1,05 | 19,35 | 71 | | 612 | |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,28 | 0,12 | 11,4 | 48,75 | | 82,05 | |
| | Яблоко | 50 | 0,20 | 0,2 | 6,9 | 22,2 | | 141,1 | |
| | Итого | 400 | 6,42 | 14,43 | 54 | 410 | | | |
| Итого за день | | 1458 | 43,38 | 44,14 | 164,87 | 1242 | 8,91 | | 90 |

| День 3 | | | | | | | | | |
|----------------------|---------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------|----|
| Завтрак | Каша рисовая молочная | 130 | 3,6 | 5,59 | 21,06 | 149,11 | 1 | 431,33 | 19 |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 3,75 | 8,03 | 79,5 | 0,37 | 391,2 | |
| | Хлеб пшеничный с сыром | 20 | 2,46 | 1,46 | 7,04 | 52,2 | | 509,39 | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | Итого | 300 | 10,41 | 10,8 | 36,13 | 280,81 | 1,37 | | |
| 2 Завтрак | Сок | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,18 | 83 | | 636,03 | 6 |
| | Итого | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,18 | 83 | | | |
| Обед | Овощи натуральные (помидоры) | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 4,5 | 635,07 | 37 |
| | Яйцо вареное | 41 | 5,08 | 4,6 | 0,24 | 62,66 | | 41 | |
| | Суп с рыбными фрикаделькадельк. | 150 | 5,34 | 3,24 | 10,08 | 93,24 | | 118,08 | |
| | Биточки мясные | 60 | 8,4 | 8,2 | 7,8 | 133,0 | 0,42 | 13,04 | |
| | Картофель отварной | 120 | 2,28 | 5,88 | 15,24 | 122,4 | 15,29 | 499,03 | |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,3 | 0 | 17,25 | 75,75 | | 399,06 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,02 | 0,7 | 12,90 | 47 | | 509,3 | |
| | Итого | 571 | 22,75 | 22,68 | 64,65 | 541,25 | 20,21 | | |
| Уплотненный полдник | Котлета рыбная | 60 | 6,08 | 3,42 | 5,25 | 74,25 | 1,8 | 52,03 | 28 |
| | Капуста тушеная | 110 | 4 | 4,0 | 9 | 62,61 | | 503,1 | |
| | Салат овощной | 40 | 0,36 | 2,7 | 1,12 | 30,0 | | 38,02 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,50 | 0,87 | 17,32 | 78 | | 509,38 | |
| | Ватрушка с творогом | 60 | 1,72 | 1,69 | 22,00 | 117,75 | | 450,02 | |
| | Компот из свежих фруктов | 150 | 0,12 | 0,00 | 9,04 | 45 | | 39,04 | |
| | | | | | | | | | |
| | Итого | 450 | 13,85 | 12,65 | 63,42 | 407,61 | 1,8 | | |
| Итого за день | | 1501 | 47,91 | 46,31 | 182,38 | 1312 | 23 | | 90 |

| День 4 | | | | | | | | | |
|----------------------|-------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------|----|
| Завтрак | Суп молочный с крупой | 150 | 1,36 | 1,62 | 15,39 | 98,85 | 0,96 | 85,06 | 20 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,4 | 2,02 | 10,24 | 57,49 | | 391,14 | |
| | Хлеб пшеничный с сыром | 24 | 3,62 | 2,15 | 9,35 | 76,47 | | 509,4 | |
| | Пряник | 20 | 0,76 | 1,3 | 12,66 | 48,73 | | 608,05 | |
| | | | | | | | | | |
| | Итого | 344 | 8,14 | 7,09 | 47,64 | 281,54 | 0,96 | | |
| 2 Завтрак | Яблоко | 150 | 0,60 | 0,6 | 20,72 | 66,6 | | 141,01 | 5 |
| | Итого | 150 | 0,60 | 0,6 | 20,72 | 67 | | | |
| Обед | Салат из свежих огурцов | 40 | 0,36 | 2,70 | 1,78 | 23,46 | | 36,03 | 35 |
| | Суп вермишелевый | 150 | 1,79 | 2,03 | 4,46 | 43,56 | | 70,01 | |
| | Плов из риса с мясом | 150 | 6 | 10,8 | 35,00 | 299,49 | 1,5 | 22,04 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 0,87 | 17,32 | 78 | | 509,38 | |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,28 | 0,12 | 11,4 | 48,75 | | 82,05 | |
| | Итого | 520 | 9,93 | 16,52 | 69,96 | 493,26 | 1,5 | | |
| Уплотненный полдник | Рыба, тушеная в томате с овощ | 60 | 5,7 | 3,08 | 2,7 | 61,28 | 2,01 | 219,11 | 31 |
| | Икра свекольная | 110 | 1,24 | 12,5 | 11,55 | 166,51 | | 671,07 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,02 | 0,7 | 12,9 | 47 | | 509,3 | |
| | Чай | 150 | 0,09 | 0,02 | 7,48 | 23 | | 656,06 | |
| | Булочка домашняя | 60 | 1,43 | 3,11 | 26 | 134,19 | | 429,05 | |
| | Итого | 400 | 9,48 | 19,42 | 60,63 | 432,23 | 2,01 | | |
| Итого за день | | 1414 | 28,15 | 43,63 | 198,95 | 1273,63 | 4,47 | | 90 |

| День 5 | | | | | | | | | |
|----------------------|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------|----|
| Завтрак | Салат из белок. капусты с морковью | 40 | 0,64 | 4,04 | 1,88 | 46,33 | 11,12 | 30,39 | 20 |
| | Сельдь с картофельным пюре | 180 | 6,24 | 7,91 | 23,86 | 184,1 | 4,24 | 68 | |
| | Чай с лимоном | 150 | 0,1 | 0,05 | 7,48 | 25,5 | 2,97 | 104,09 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,02 | 0,7 | 12,90 | 47 | | 509,3 | |
| | | | | | | | | | |
| | Итого | 390 | 8 | 12,7 | 46,12 | 302,93 | 18,33 | | |
| 2 Завтрак | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | | 610,02 | 5 |
| | Итого | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | | | |
| Обед | Салат овощной | 40 | 0,36 | 2,7 | 1,12 | 30,13 | | 38,02 | 35 |
| | Суп гороховый | 150 | 1,2 | 2,05 | 20,44 | 123,99 | | 645,09 | |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 10 | 1,13 | 0,11 | 2,67 | 33,42 | | 509,02 | |
| | Суфле из печени со сметаной | 60 | 7,21 | 6,22 | 1,53 | 86,8 | 15,6 | 51,03 | |
| | Рис отварной | 100 | 2,46 | 4,05 | 22,54 | 136,4 | | 506,01 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,02 | 0,7 | 12,9 | 47 | | 509,3 | |
| | Сок | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,18 | 82,8 | | 636,03 | |
| | Итого | 560 | 14,28 | 16,01 | 79,38 | 541 | 15,6 | | |
| Уплотненный полдник | Творожный пудинг запеченный | 130 | 4,69 | 4,17 | 16,48 | 201,24 | | 199,09 | 30 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 0,87 | 17,32 | 78 | | 509,38 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,4 | 2,02 | 10,24 | 57,49 | | 391,14 | |
| | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,6 | 13,81 | 44,66 | | 609,03 | |
| | Печенье | 15 | 1,04 | 3,55 | 14,15 | 74 | | 651,1 | |
| | Итого | 425 | 10,03 | 11,21 | 72 | 455,39 | | | |
| Итого за день | | 1525 | 36,66 | 43,67 | 203,5 | 1374 | 34 | | 90 |

| День 6 | | | | | | | | | |
|----------------------|----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------|----|
| Завтрак | Горошек зеленый консервированный | 40 | 1,2 | 2,07 | 2,52 | 33,44 | 4,4 | 638,03 | 22 |
| | Омлет | 120 | 10,73 | 15,31 | 2,21 | 189,77 | 0,29 | 627,03 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,02 | 0,7 | 12,90 | 47 | | 509,3 | |
| | Чай | 150 | 0,09 | 0,02 | 7,48 | 23 | | 656,09 | |
| | | | | | | | | | |
| | Итого | 330 | 13,04 | 18,1 | 25,11 | 293 | 4,69 | | |
| 2 Завтрак | Яблоко | 150 | 0,60 | 0,6 | 20,72 | 66,6 | | 141,01 | 5 |
| | Итого | 150 | 0,60 | 0,6 | 20,72 | 67 | | | |
| Обед | Овощи натуральные (помидоры) | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 4,5 | 635,08 | 33 |
| | Суп вермишелевый | 150 | 1,79 | 2,02 | 4,46 | 44 | | 70,01 | |
| | Шницель куриный паровой | 60 | 9,64 | 4,32 | 10,74 | 131,25 | 0,69 | 54,01 | |
| | Картофельное пюре | 120 | 2,52 | 5,28 | 13,1 | 110,76 | | 501,07 | |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,28 | 0,12 | 11,4 | 48,75 | | 82,05 | |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2,00 | 1,16 | 23,09 | 104,00 | | 509,31 | |
| | | | | | | | | | |
| | Итого | 550 | 16,56 | 12,96 | 63,91 | 445,52 | 5,19 | | |
| Уплотненный полдник | Суп молочный с крупой | 150 | 1,36 | 1,62 | 15,39 | 98,85 | 0,96 | 85,06 | 31 |
| | Булочка с творогом | 70 | 0,99 | 2,29 | 25,16 | 152,69 | 1 | 78,06 | |
| | Какао с молоком | 150 | 3,5 | 3,11 | 12,97 | 93,8 | | 387,07 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,53 | 1,05 | 19,35 | 71 | | 612 | |
| | | | | | | | | | |
| | Итого | 400 | 7,38 | 8,07 | 72,87 | 416,34 | 1,96 | | |
| Итого за день | | 1430 | 37,58 | 39,73 | 182,61 | 1222 | 12 | | 90 |

| День 7 | | | | | | | | | |
|----------------------|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------|----|
| Завтрак | Каша рисовая молочная | 150 | 4,15 | 6,45 | 24,3 | 172,05 | 1,28 | 431,34 | 19 |
| | Чай с лимоном | 150 | 0,1 | 0,05 | 7,48 | 25,5 | 2,97 | 104,09 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 0,87 | 17,32 | 78 | | 509,38 | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | Итого | 330 | 5,75 | 7,37 | 49,1 | 275,55 | 4,25 | | |
| 2 Завтрак | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | | 610,02 | 5 |
| | Итого | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75,4 | | | |
| Обед | Салат овощной | 40 | 0,36 | 2,7 | 1,12 | 30,13 | | 38,02 | 36 |
| | Суп гороховый | 150 | 1,2 | 2,05 | 20,44 | 123,99 | | 645,09 | |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 10 | 1,13 | 0,11 | 2,67 | 33,42 | | 509,02 | |
| | Котлета куриная | 60 | 9 | 5,07 | 8,75 | 131,99 | | 13,05 | |
| | Капуста тушеная | 110 | 4,07 | 3,96 | 8,69 | 62,30 | | 503,01 | |
| | Сок | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,18 | 82,8 | | 636,03 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,02 | 0,7 | 12,90 | 47 | | 509,3 | |
| | Итого | 570 | 17,68 | 14,77 | 72,75 | 511,63 | | | |
| Уплотненный полдник | Биточки мясные | 60 | 8,4 | 8,2 | 7,8 | 133 | 0,42 | 642,09 | 30 |
| | Макаронные изделия отварные | 100 | 3,76 | 0,44 | 23,2 | 96,6 | | 297,03 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 0,87 | 17,32 | 78 | | 509,38 | |
| | Компот из свежих фруктов | 150 | 0,12 | 0 | 9,04 | 45 | | 39,05 | |
| | Печенье | 15 | 1,04 | 3,05 | 14,15 | 74 | | 651,1 | |
| | | | | | | | | | |
| | Итого | 355 | 14,82 | 12,56 | 71,51 | 426,6 | | | |
| Итого за день | | 1405 | 42,6 | 38,45 | 199,36 | 1289,18 | 4,25 | | 90 |

| День 8 | | | | | | | | | |
|----------------------|------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------|----|
| Завтрак | Суп молочный с крупой | 150 | 1,4 | 1,62 | 15,39 | 98,85 | 0,96 | 85,06 | 18 |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,2 | 79,5 | 0,37 | 4,03 | |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 25 | 1,8 | 2,65 | 14,1 | 56,00 | | 496,12 | |
| | | | | | | | | | |
| | Итого | 325 | 7,5 | 8,02 | 36,69 | 234,35 | 1,33 | | |
| | | | | | | | | | |
| 2 Завтрак | Яблоко | 140 | 0,56 | 0,56 | 19,34 | 62,16 | | 141,02 | 5 |
| | Итого | 140 | 0,56 | 0,56 | 19,34 | 62,16 | 0,0 | | |
| Обед | Овощи натуральные (помидоры) | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 4,5 | 635,08 | 37 |
| | Суп рассольник Ленинградский | 150 | 3,99 | 4,1 | 11,11 | 98,41 | 5,48 | 64,03 | |
| | Печень по-стогановски | 60 | 3,04 | 7,67 | 2,96 | 156,42 | | 25,05 | |
| | Картофельное пюре | 120 | 2,52 | 5,28 | 13,08 | 110,76 | | 501,07 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1 | 0,58 | 11,55 | 52 | | 509,17 | |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 0,28 | 0,12 | 11,4 | 48,75 | | 82,05 | |
| | Итого | 530 | 11,16 | 17,81 | 51,24 | 474 | 9,98 | | |
| Уплотненный полдник | Котлета мясные | 60 | 7,41 | 4,64 | 5,66 | 109,62 | 0,6 | 642,1 | 30 |
| | Рагу из овощей | 120 | 2,4 | 6,42 | 10,2 | 108 | 9,18 | 634,02 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1 | 0,58 | 11,55 | 52 | | 509,17 | |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,30 | 0,00 | 17,25 | 75,75 | | 399,07 | |
| | Пряник | 15 | 0,57 | 0,97 | 9,49 | 36,54 | | 608,07 | |
| | Итого | 365 | 11,68 | 12,61 | 54,15 | 381,91 | 9,78 | | |
| Итого за день | | 1360 | 30,91 | 39 | 161,42 | 1152 | 21 | | 90 |

| День 9 | | | | | | | | | |
|----------------------|------------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|--------------|--------|----|
| Завтрак | Макаронны (верм-ль)с тертым сыром | 120 | 5,81 | 4,97 | 19,82 | 149,7 | | 73,02 | 19 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 25 | 1,8 | 2,65 | 14,1 | 56,00 | | 496,12 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,4 | 2,02 | 10,25 | 57,49 | | 391,14 | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | Итого | 295 | 10,01 | 9,64 | 44,17 | 263,19 | | | |
| 2 Завтрак | Сок | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,18 | 82,8 | | 636,03 | 6 |
| | | | | | | | | | |
| | Итого | 180 | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 83 | | | |
| Обед | Салат из белок. капусты с морковью | 40 | 0,64 | 4,04 | 1,88 | 46,33 | 11,12 | 30,39 | 36 |
| | Яйцо вареное | 41 | 5,08 | 4,6 | 0,24 | 62,66 | | 41 | |
| | Борщ со сметаной | 150 | 1,29 | 4,06 | 7,92 | 63,04 | 6,16 | 12,13 | |
| | Тефтели рыбные | 60 | 5,1 | 4,11 | 9,12 | 93,75 | 0,56 | 23,02 | |
| | Рис отварной | 100 | 2,46 | 4,05 | 22,54 | 136,4 | | 506,01 | |
| | Компот из свежих фруктов | 150 | 0,12 | 0 | 9,04 | 45 | | 39,05 | |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1,00 | 0,58 | 11,55 | 52 | | 509,17 | |
| | Итого | 561 | 15,69 | 21,44 | 62,29 | 499 | 17,84 | | |
| Уплотненный полдник | Творожный пудинг запеченный | 130 | 4,69 | 4,17 | 16,48 | 201,24 | | 199,1 | 30 |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,2 | 79,5 | | 4,03 | |
| | Печенье | 15 | 1,04 | 3,05 | 14,15 | 74 | | 651,1 | |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,28 | 0,88 | 16,13 | 59 | | 509 | |
| | Итого | 320 | 11,36 | 11,85 | 53,96 | 413,49 | | | |
| Итого за день | | 1356 | 37,96 | 43,11 | 178,6 | 1258,66 | 17,84 | | 90 |

| День 10 | | | | | | | | | |
|--|----------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|--------|----|
| Завтрак | Салат овощной | 40 | 0,36 | 2,7 | 1,12 | 30,13 | | 38,02 | 21 |
| | Сельдь с картофельным пюре | 180 | 6,24 | 7,91 | 23,86 | 184,1 | 4,24 | 68 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,02 | 0,7 | 12,90 | 47 | | 509,3 | |
| | Чай с лимоном | 150 | 0,1 | 0,05 | 7,48 | 25,5 | 2,97 | 104,09 | |
| | | | | | | | | | |
| | Итого | 390 | 7,72 | 11,36 | 45,36 | 286,73 | 7,21 | | |
| 2 Завтрак | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | | 610,02 | 6 |
| | Итого | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | | | |
| Обед | Горошек зеленый консервированный | 40 | 1,2 | 2,07 | 2,52 | 33,44 | 4,4 | 638,03 | 34 |
| | Суп картоф. с мясн. фрикад. | 150 | 4,56 | 3,42 | 10,42 | 91,04 | 9,84 | 657,03 | |
| | Тефтели из говядины (свинины) | 60 | 3,18 | 6,42 | 4,8 | 102 | | 393,01 | |
| | Свекла тушенная в смет.соусе | 150 | 1,79 | 3,30 | 8,98 | 75,53 | 1,39 | 324,02 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 0,87 | 17,32 | 78 | | 509,38 | |
| | Кисель | 150 | 1,05 | 0,00 | 21,75 | 92 | | 394,06 | |
| | Итого | 580 | 13,28 | 16,08 | 65,79 | 471,51 | 15,63 | | |
| Уплотненный полдник | Суп молочный с крупой | 150 | 1,36 | 1,62 | 15,39 | 98,85 | 0,96 | 85,06 | 29 |
| | Пирожок с повидлом | 50 | 1,18 | 1,88 | 21,28 | 146,72 | 0,2 | 79,02 | |
| | Какао с молоком | 150 | 3,5 | 3,11 | 12,97 | 93,8 | | 387,07 | |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 1,28 | 0,88 | 16,13 | 58,75 | | 509 | |
| | Итого | 375 | 7,32 | 7,49 | 65,77 | 398,12 | 1,16 | | |
| Итого за день | | 1495 | 32,67 | 38,68 | 182,92 | 1231,76 | 24 | | 90 |
| Итого за период | | 15744 | 379 | 424 | 1825 | 12625 | 165,67 | | |
| Среднее значение за период | | 1574 | 38 | 42 | 183 | 1262 | 16,567 | | |
| содержание белков, жиров, углеводов в меню за | | | | | | | | | |

| период в % от калорийности | | | | | | |
|----------------------------|----|----|-----|------|--|--|
| | 42 | 47 | 203 | 1400 | | |
| | 90 | 90 | 90 | 90 | | |

Распределение в процентном отношении калорийности по отдельным приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации (при 12-ти часовом прибытии детей в ДОУ)

| | прием пищи | норма % | факт |
|---|---------------------|---------|------|
| 1 | завтрак | 20 | 20 |
| 2 | 2 завтрак | 5 | 5 |
| 3 | обед | 35 | 35 |
| 4 | уплотненный полдник | 30 | 30 |

| | | | | | | | |
|----------------|----|------|------|-------|-------|--|-----|
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,28 | 0,88 | 16,13 | 58,75 | | 509 |
|----------------|----|------|------|-------|-------|--|-----|

|

