УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОУ № 7

г.Буденновска пли преждения)

(название учреждения)

(подпист инденновска

«09» января 2025г.

В.В. Пронькин

«09» января 2025 г

Роспотребнадзора по СК в Буденновском районе

СОГЛАСОВАНО: Начальник ТОУ

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для дошкольных образовательных учреждений на зимнее-весенний сезон.
(возрастная категория от 3 до 7 лет)

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АБМО

			F			Auenr		5				W W		
No	Шинем пиши	Marca	IIII	Пищевые вег	цества	Juchi.		Битамины мі	HPI ML			Мин. в-ва мг	-Ba Mľ	
	наименование блюда	порции	белки	жиры	углеводы	(ккал)	A	$\mathbf{B_1}$	B ₂	C	Ca	m Mg	<u>a</u>	Fe
		4.5		3aE	завтрак									
185	Каша жидкая молочная манная с сахаром	200/5	3,14	0;30	26,31	121		0,04	0,01	ī	7,3	5,6	26,1	0,33
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	4	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	ı	0,031	0,034	0,92	117,8	11,85	41,02	0,20
	Итого за завтрак	425	8,44	10,26	55,29	348,23	4	0,12	80,0	96,0	135,3	28,25	95,02	1,03
				2-ой	завтрак									
368	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	8,6	44	ı	0	0,3	10	16	6	11	8,0
				0	обед									
57	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,46	3,93	10,2	82,01	30	0,05	0,05	35,3	45,5	53,37	53,4	1,3
247	Минтай, тушенная с	02/02	12,74	6,72	6,72	138,32	14	1,4	0,07	7,03	40,0	63,4	168,0	1,20
321	Гарнир пюре картофельное	130	2,7	4,2	17,7	118,9	30	0,12	0,10	15,8	32,0	24,1	75,23	6,0
306	Горошек зеленый консервированный	20	1,60	0,1	3,25	20,3	1	0,05	90,0	5,0	18,82	9,2	31	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	8,46	41,28	1	0,023	0,025	89,0	87,23	8,78	30,38	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,14	1	0,05	0,018	1	7,80	10,50	24,90	0,48
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	ı	25	9,101	1	ı	ı	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за обед	750	22,59	15,49	85,82	573,55	74	1,69	0,32	63,86	224,7	172,1	386,6	4,75
				ПОП	ІДНИК							,		
474	Булочка российская	50	3,52	4,01	27,76	160,83	10	0,06	0,04	0,01	13,67	12,58	36,42	0,62
392	Чай с сахаром	180	90,0	1	66,6	40,2	1	1	1	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за полдник	230	3,58	4,01	37,75	201,03	10	0,06	0,04	90,0	15,9	14,56	40,14	66,0
-	Итого за день	1505	35,01	30,16	188,66	1166,81	88	1,87	0,74	74,88	391,9	223,9	532,7 9	7,57

						Энепг		D.				M. Carre	9	
ž	Thurm manuf	Marca	IIIII	пищевые вещества	цества	ouchi.		BMTam	DMTammhbi MI			MIMH. B-Ba MI	-Ba MI	
	наименование блюда	порции	белки	жиры	углеводы	(ккал)	A	Bı	\mathbf{B}_2	C	Ca	$M_{\mathbf{g}}$	Д	Fe
				3a1	завтрак									
185	Каша жидкая молочная пшенная с маслом	200/5	4,55	1,31	31,19	155	н	0,15	0,02	I.	11,9	32,9	133,2	1,09
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,52	0,00	0,03	0,02	0,03	8,9	7,2	18,64	0,34
7	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	2	0,051	0,028	0,10	10,9	11,3	29,4	0,87
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	18	0,031	0,25	6,0	109,9	15,84	76,5	0,57
	Итого за завтрак	460	12,23	8,61	84,51	465,09	20	0,26	0,32	1,03	139,5	67,24	257,7	2,87
				2-ой	завтрак	93								
368	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	8,6	44	1	0	0,3	10	16	6	11	8,0
				0	бед									
81	Суп картофельный с горохом	200	4,09	4,28	12,91	106,5	r	0,024	0,034	5	38	14	38,4	1,8
274/	Зраза из говядины с соусом красным основным	70/30	6	12,9	12,7	202,9	21	0,08	0,012	3,85	21,97	23,1	110,6	1,13
317	Гарнир макаронные изделия отварные	130	4,78	3,92	22,92	146,1	20	0,05	0,02	ı	4,21	18,3	32,21	96,0
336	Капуста тушеная	50	1,03	1,62	4,7	37,48	1	0,01	0,1	8,55	29	10	27,14	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	1	0,023	0,025	89,0	87,23	8,78	30,38	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	1	0,05	0,035	1	7,80	10,50	24,90	0,48
382	Кисель из сока	180	0,51	0,05	27,18	111,24	ī	0,005	0,01	86,0	14,13	3,02	14,68	0,33
	Итого за обед	730	23,76	23,84	107,31	738,67	41	0,277	0,241	19,06	210,1	84,42	284,1	5,19
				ПОЛ	ПДНИК									
449	Оладьи со сметаной	100/20	5,7	5,76	27,18	11,24	27	0,2	1,55	1,03	179	44,25	193,8	1,45
392	Чай с сахаром	180/10	90,0	1	66,6	40,2	1	1	ī	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за полдник	300	5,76	5,76	40,68	51,44	27	0,2	1,55	1,075	181,2	46,23	197,5	1,82
	Итого за день	1590	42,15	38,61	242,30	1299,20	88	0,74	2,41	31,16	546,8	206,8	750,3	10,68
-												į	1	

2	E		Пип	Пищевые вег	щества	Энерг.		Витамины мг	Hbi Mľ			Мин. в-ва мг	Ba Mr	
	прием пищи, наименование блюда	масса порции	. белки	жиры	углеводы	(ккал)	A	\mathbf{B}_1	B ₂	ر ر	Ca	Mg	P	Fe
					завтрак	y						-		
215	Омлет натуральный	08	7,52	13,46	1,51	157,26	191	0,05	0,31	0,15	62,8	10,42	138,9	1,54
20	Икра кабачковая	50	0,7	2,4	4,25	41,4		0,04	0,04	3,3	17,08	11,25	27,92	2,9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	_	0,05	0,035	1	7,80	10,50	24,90	0,48
392	Чай с сахаром	180	0,00	1	66,6	40,2	1	1	1	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за завтрак	340	10,56	16,13	30,66	310,05	191	0,14	0,39	3,50	16,68	34,15	195,4	5,29
					2-ой завтрак	ak								
399	Сок фруктовый	100	0,5	1	10,1	42,4	1	0,03	6,3	16,0	16,0	0,6	11,0	9,0
				0	обед									
92	Рассольник ленинградский	200	1,66	4,07	11,82	90,55		0,08	0,05	9,45	21,16	20,72	57,56	0,78
304	Плов из птицы	70/130	21,62	25,0	41,95	479,28	30	80,0	80,0	3,35	45,1	47,5	210,8	2,19
137	Рагу из овощей	20	8,0	3,81	4,88	57	14,3	0,02	0,02	2,96	12,24	8,1	20,05	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	1	0,023	0,025	89,0	87,23	8,78	30,38	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	ı	0,05	0,035	ı	7,80	10,50	24,90	0,48
376	Компот из сухофруктов	180	0,4		25	101,6	-	-	1	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за обед	089	28,09	33,35	107,02	840,42	44,3	0,25	0,21	16,49	175,7	82,76	347,4	4,25
				ПОЛ	ЛДНИК									
	Пряник	20	2,55	1,7	38,8	180,7								
401	Ряженка 2,5 % жирности	180	5,22	4,5	7,56	92	36	0,04	0,23	0,54	223,2	25,2	165,6	0,18
	Итого за полдник	230	7,77	6,2	46,36	272,7	36	0,04	0,23	0,54	223,2	25,2	165,6	0,18
	Итого за день	1350	46,92	55,68	194,14	1465,57	271,3	0,46	1,13	36,53	504,8	156,9	708,4	10,3

												W W		
,			Пи	Пищевые вег	щества	JHepr.		Витамины мг	HPI MI			MIMH. B-Ba MI	Ba MI	
SI SI	прием пищи, наименование блюда	порции	белки	жиры	углеводы	(ккал)	A	\mathbf{B}_1	B ₂	C	Ca	Mg	Ь	Fe
					завтрак	1000000								
182	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с сахаром	200/5	6,2	4,80	47,50	258,0	1	0,15	0,08	1,0	11,0	98,1	146,2	3,31
7	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	2	0,051	0,028	0,10	10,9	11,3	29,4	0,87
205	Кофейный напиток с	180	2,85	2,41	14,36	91	1	0,031	0,034	0,92	117,8	11,85	41,02	0,20
CCC		440	11,54	11,14	89,42	504,57	2	0,232	0,142	2,02	139,7	121,2	216,6	4,38
					2-ой завтрак	рак								
368	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	8,6	44	ı	0	6,0	10	16	6	11	8,0
					1990									
i	Щи из свежей капусты с	200	1,4	3,9	8,9	89		0,024	0,034	14,08	32	13,92	30,48	0,48
287/	картофелем Тефтеля из говядины с	70/30	9 78	11 37	11 58	185 77	_	0.009	0.047	3.26	22.65	22,65	65,43	1,05
824	соусом красным основным	0000	0167	1 561 1	00611									
314	Гарнир каша вязкая пшенная	130	3,62	4,34	20,80	136,07	20	0,03	0,03		13,55	18,89	37,10	1,46
70	Огурцы консервированные — — — — — — — — — — — — — — — — — — —	50	0,4	0,1	1,6	6	Ī	0,042	0,042	4,17	20,83	8,33	16,7	1,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	1	0,023	0,025	0,68	87,23	8,78	30,38	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	1	0,05	0,035	-	7,80	10,50	24,90	0,48
382		180	0,51	0,05	27,18	111,24	1	0,005	0,01	86,0	14,13	3,02	14,68	0,33
	натурального Итого за обел	710	18,82	20,23	91,33	622,07	21	0,18	0,22	23,17	198,19	86,09	219,6	4,95
-1000				ПО	полдник									8
460	Крендель сахарный	20	3,54	6,57	27,87	185,0	06	90,0	0,05		2,6	12,20	37,5	0,64
392	Чай с сахаром	180	90,0	1	66'6	40,2	1	1	1	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
04+ 753×00	Итого за полдник	230	3,6	6,57	37,86	225,2	06	90,0	0,05	0,05	11,93	14,18	41,22	1,01
	Итого за день	1480	34,36	38,34	228,41	1395,84	113	0,48	0,72	35,24	365,82	230,5	488,5	11,14
														<u> </u>

Ñ	Прием пищи,	Macca	ПиП	Пищевые ве	вещества	Энерг.		Витам	Витамины мг			Мин. в-ва мг	-ва мг	
	наименование блюда	порции	белки	жиры	углеводы	(KKaji)	A	$\mathbf{B_1}$	\mathbf{B}_2	Ö	Ca	Mg	Ь	Fe
					завтрак									
168	Каша вязкая молочная из хл. «Геркулес» с сахаром	200/5	5,35	2,75	31,95	174		0,14	0,03		23,9	56,2	142,9	1.55
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71.14	1	0.05	0.018	1	7.80	10.50	00 10	0 40
	Масло сливочное мдж	S	0,04	3,63	0,07	33	20	0.001	0.006	1	1.3	00,01	24,90	0,40
392		180	90,0	1	66,6	40,2	ı		1	0.045	2,23	1 98	3.72	0.37
	Итого за завтрак	420	7,82	89,9	56.5	318,34	20	0.19	50.0	0.05	35 13	89 89	173.0	7,00
					2-ой завтрак	aK		7460	2060	6060	C1,6C	00,00	06017	14,7
399	Сок фруктовый	100	0,5	1	10,1	42,4		0,03	0,3	16	16	0.0	11.0	9.0
					те90			`	`		0	260	0644	0,0
82	Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	69,80	9	90,0	0,042	4,60	18,78	15,96	41,90	0,65
282/8 24	Котлета из говядины с соусом красным основным	70/30	10,78	8,96	12,61	174,2	5	90,0	0,026	1,94	11,9	17,88	121,7	2,3
314	Гарнир каша вязкая пшеничная	130	3,62	4,08	22,68	141,96		0,04	0,05		18,11	21,41	79,13	2,28
<u>x</u>	Икра свекольная	50	1,2	2,3	6,2	50	1	0,42	0,025	2,8	15.08	20	25.8	0.62
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	1	0,02	0,025	0,68	87.23	8.78	30.38	0.15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,05	0,035	, 1	7,80	10,50	24,90	0,48
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	1	25	101,6	1	ı	1	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за обед	710	21,29	18,50	75,66	649,55	111	9,0	0,21	10,01	161,1	96,51	327,5	6.85
		=			полдник						,		6	
237	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/15	17,76	12,10	18,37	253,0	70	0,07	0,03	0,24	241,6	37,8	280,2	0,84
392	Чай с сахаром	180	90,0	1	66,6	40,2		ı	1	0.045	2.23	1 98	3 73	0.37
	Итого за полдник	300	17,82	12,1	28,36	293,2	70	0,07	0,03	0,29	243,8	39.78	283,9	1.21
	Итого за день	1530	47,43	37,28	194,53	1303,49	101	0,94	0,59	26,41	456,0	213,9	795,4	11,0
				d							9	1		r

Ş	Harrons section		Пи	Пищевые вещества	щества	Энерг.		Витам	Витамины мг	-		Мин в-ва ми	D9 MT	
il .	HIPMEM HAILIN,	Macca				1	*	4	THE TOTAL	7	Ç	TARKING D	Da Mi	ţ
	наименование блюда	порции	белки	жиры	углеводы	(ккал)	A	βı	I5 2	ر	Ca	Mg	٦	Fe
				3a1	автрак									
185	Каша жидкая молочная манная с сахаром	200/5	3,14	0,30	26,31	121		0,04	0,01	1	7,3	5,6	26,1	0,33
-	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136,23	4	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27.9	0.50
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	,	0,031	0,034	0,92	117,8	11,85	41,02	0,20
	Итого за завтрак	425	8,44	10,26	55,29	348,23	4	0,12	0,08	96'0	135,3	28,25	95,02	1,03
				2-ой	завтрак									
399	Сок фруктовый	100	6,5	ı	10,1	42,4		0,03	0,3	16	16	6	11	9,0
			¥I	0	обед									-1-
57	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,46	3,93	10,2	82,01	30	0,05	0,05	35,3	45,5	53,37	53,4	1,3
254	Минтай запеченный	140	10,08	69'9	2,98	132	45	0,07	60,0	0,14	41,8	21,3	156,8	0,76
321	Гарнир пюре картофельное	130	2,7	4,2	17,7	118,9	30	0,12	0,10	15,8	32,0	24,1	75,23	6,0
φ 4	Икра морковная	20	1,1	2,3	5,44	46,85		0,03	0,03	2,56	15,32	20,64	35	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	1	0,023	0,025	0,68	87,23	8,78	30,38	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	1	0,05	0,035	1	7,80	10,50	24,90	0,48
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	1	25	101,6		1	1	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за обед	750	19,35	17,59	89,69	593,35	105	0,34	0,33	54,53	231,8	140,6	379,4	4,57
				ПОП	ПОЛДНИК						>			
449	Оладьи со сметаной	100/20	5,7	5,76	30,69	197,4	6	0,014	0,081	0,5	56,94	8,28	44,65	0,5
392	Чай с сахаром	180	90,0	1	66,6	40,2	ı	ı	1	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за полдник	300	5,76	5,76	40,68	237,6	6	0,01	80,0	0,55	59,17	10,26	48,37	0,87
	Итого за день	1575	34,05	33,61	195,76	1221,58	118	6,0	62,0	72,04	442,3	188,1	533,8	7,07
												×		

89	Прием пиши	Macca	Пип	Пищевые веще	щества	Энерг.		Витамины мі	ины мг			Мин.	Мин. в-ва мг	
891	наименование блюда	порции .	белки	жиры	углеводы	(ккал)	A	$\mathbf{B}_{\mathbf{I}}$	B ₂	O .	Ca	Mg	P	Fe
168					завтрак	ıK								
	Каша вязкая молочная из хл. «Геркулес» с сахаром	200/5	5;35	2,75	31,95	174		0,14	0,03	5	23,9	56,2	142,9	1,55
7	Бутерброд с повидлом	5/20/30	2,49	3,93	27,56	155,57	2	0,051	0,028	0,10	10,9	11,3	29,4	0,87
392	Чай с сахаром	180	90,0	ı	66,6	40,2		1	,	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за завтрак	440	7,9	89,9	5,69	369,77	7	0,19	90,0	0,15	37,03	69,48	176,0	2,79
					2-ой завтрак	рак							1	
368	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	8,6	44	ı	•	0,3	10	16	6	111	8,0
					обел									
82	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,15	2,27	13,71	84,00	24	0,1	0,75	9,9	26	24	28,4	8,0
288/ 824	Птица отварная с соусом красным основным	70/30	14,08	12,45	2,91	179,97	33	0,04	0,05	2,33	13,36	10,77	55,33	1,9
314	Гарнир каша вязкая гречневая	130	3,97	4,73	21,45	144,27		0,01	0,02	7,44	24,03	8,95	17,39	0,35
336	Капуста тушеная	20	1,03	1,62	4,7	37,48	1	0,01	0,1	8,55	29	10	27,14	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8		0,023	0,025	89,0	87,23	8,78	30,38	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	ı	0,05	0,035		7,80	10,50	24,90	0,48
382	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,24	1	0,005	0,01	86,0	14,13	3,02	14,68	0,33
	Итого за обед	710	25,35	21,59	93,32	56,899	57	0,24	66,0	26,58	201,5	76,02	198,2	4,41
					полдник	IK								
	Печенье	20	5,86	5,94	40,80	240,0	ı	1	1	1	ı	•	1	1
392	Чай с сахаром	180	90,0	I	66,6	40,2	1	ı	ī	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за полдник	230	5,92	5,94	50,79	280,2				0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за день	1480	39,57	34,61	223,41	1362,92	59	0,43	1,35	36,77	256,8	156,4	388,9	8,37

	Приом ниши	Macca	Шиш	Пишевые вет	Beillectra	Энерг.		Витамины мг	HEI MF	-		Мин. в-ва мг	R3 MT	
Š	наименование блюда	порции	бепки		ТПОВОПТА	(11 67171)	A	\mathbf{B}_{1}	B ₂	၁	Ca	Mg	P	Fe
			COUNT	WKI DDI	3aRTDaK									
215	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	157,26	0,19	0,05	0,31	0,15	62,8	10,42	138,9	1,54
20	Икра кабачковая	20	2,0	2,4	4,25	41,4	1	0,04	0,04	3,3	17,08	11,25	27,92	2,9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	1	0,05	0,035	1	7,80	10,50	24,90	0,48
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,018	0,031	0,25	6,0	6,601	15,84	76,5	0,57
	Итого за завтрак	340	14,17	19,32	36,49	376,85	0,21	0,17	0,64	4,35	197,5	48,01	268,2	5,49
	1				2-ой завтрак	ак								
399	Сок фруктовый	100	6,0	1	10,1	42,4	ı	0,03	6,3	16	16	6	111	9,0
					06ед									
18	Суп картофельный с горохом	200	4,09	4,28	12,91	106,5	ı	0,025	0,034	5	38	14	38,4	1,76
274/824	Зраза из говядины с соусом красным основным	70/30	6	12,9	12,7	202,9	21	0,08	0,012	3,85	21,97	23,1	110,6	1,13
314	Гарнир каша вязкая перловая	130	4,16	4,19	33,15	186,91	0,02	0,03	0,57		14,90	26,23	66,21	0,55
70	Огурцы консервированные	20	0,4	0,1	1,6	6	1	0,042	0,042	4,17	20,83	8,33	16,7	1,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	ı	0,023	0,025	89,0	87,23	8,78	30,38	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	ı	0,05	0,035	ı	7,80	10,50	24,90	0,48
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	ı	25	101,6	I	ı	1	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за обед	710	20,51	16,49	115,51	692,01	0,037	0,593	0,844	17,47	193,8	104,8	277,1	4,72
4					ПОЛДНИК	• •								
09#	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,0	60,0	90,0	0,05		2,6	12,20	37,5	0,64
392	Чай с сахаром	180	90,0	I	6,66	40,2	I	Î	1	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
	Итого за полдник	230	3,6	6,57	37,86	225,2	0,09	0,06	0,05	0,045	11,93	14,18	41,22	1,01
	Итого за день	1380	38,78	42,38	199,96	1336,46	0,34	58'0	1,83	37,87	419,3	175,9	5,765	11,8
													ř	1

Simple contine conti	ی,	Thurst minute	Magaz	Пип	Пищевые вещества	щества	Энерг.		BHTAMHHBI MF	AHBI MI			Мин. в-ва мг	-Ba MF	
Rama kalinchara colonyman Alexandra	10	наименование блюда	INIACCA	60 11011	I ACIRION	A AM O GIOM GAY	(11 00101)	A	Bı	\mathbf{B}_2	C	Ca	Mg	Ь	Fe
Кашае жидикая молочная 200/5 4,55 1,31 31,19 155 - 0,15 0,02 - Хлеб пшенняя с маслюм 30 2,37 0,3 14,49 71,14 - 0,05 0,018 - Масло сливочное мляк 5 0,04 3,63 0,07 33 20 0,06 - Чай с сахаром 180 0,06 - 9,99 40,2 - - 0,04 Игот за завграм 420 7,02 5,24 55,74 299,34 20 0,06 - Игот за завграм 420 7,02 5,24 55,74 299,34 20 0,04 0,05 Игот за завграм 420 7,02 5,24 55,74 299,34 20 0,04 0,05 Игот за завграм 420 7,02 5,24 55,74 299,34 20 0,04 0,05 Игот за завграм 420 1,04 0,4 0,4 3,9 6,8 -		minopalling office	порции	OCHUR	WILLDE	углеводы									
Каша жинскай молочнам 200/5 4,55 1,31 31,19 155 - 0,15 0,02 - Хлеб пипентиялый с маслом 30 2,37 0,3 14,49 71,14 - 0,05 0,018 - 72,5% 0,04 3,63 0,07 33 20 0,00 0,06 - 12,5% 0,06 - 9,99 40,2 - 0,045 - 0,045 - 0,045 - 0,046 - 0,099 40,2 - 0,045 - 0,099 40,2 - 0,045	i c					SaBTpar									
Χισεό πшеничиьй 30 2,37 0,3 14,49 71,14 - 0,05 0,018 - 72,5% Аласло сливочное млж 5 0,04 3,63 0,07 33 20 0,001 0,006 - 4 чай с самаром 180 0,06 - 9,99 40,2 - - 0,045 0,04 Иного за завтрак 420 7,02 5,24 55,74 299,34 20 0,001 0,06 - 0,045 0,04 0,04 0,04 0,04 29,9 44 - - 0,045 0,05 0,04 0,04 0,06 - 0,045 0,06 - 0,045 0,06 - 0,045 0,06 - 0,045 0,07 0,01 0,04 0,04 0,04 0,1 0,06 0,04 0,04 0,04 0,04 0,1 0,06 0,04 0,04 0,1 0,04 0,04 0,04 0,04 0,04 0,04 0,04 <t< th=""><th>20</th><th>Каша жидкая молочная пшенная с маслом</th><th>200/5</th><th>4,55</th><th>1,31</th><th>31,19</th><th>155</th><th>ı</th><th>0,15</th><th>0,02</th><th>ı</th><th>11,9</th><th>32,9</th><th>133,2</th><th>1,09</th></t<>	20	Каша жидкая молочная пшенная с маслом	200/5	4,55	1,31	31,19	155	ı	0,15	0,02	ı	11,9	32,9	133,2	1,09
Масло сливочное млях 5 0,04 3,63 0,07 33 20 0,001 0,006 - 72,5% чай с сахаром 180 0,06 - 9,99 40,2 - - 0,045 - 0,045 - - - - 0,045 - - - - 0,045 0,04		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,14		0,05	0,018		7,80	10,50	24,90	0,48
Най с сахаром 180 0,06 - 9,99 40,2 - - 0,045 Итого за завтраж 420 7,02 5,24 55,74 299,34 20 0,09 0,04 0,05 Ислосо свежее 100 0,4 0,4 9,8 44 - - 0,04 10 Пил з свежей капусты с соусом 10,4 3,9 6,8 6 - 0,024 0,03 10 Котлета из птицы с соусом 70/30 12,07 12,63 12,60 212,0 5 0,007 0,10 - Икра свекольная 130 3,0 6,0 16,0 130,0 - 1,09 0,07 1,08 Икра свекольная 130 3,0 6,0 16,0 16,0 1,09 0,07 0,07 1,09 0,07 Масельна сока 180 0,5 0,1 1,6 9 - 0,04 0,01 0,08 0,01 0,08 0,08 0,08 0,09 </th <th></th> <th>Масло сливочное мдж 72,5%</th> <th>w</th> <th>0,04</th> <th>3,63</th> <th>0,07</th> <th>33</th> <th>20</th> <th>0,001</th> <th>900,0</th> <th>1</th> <th>1,2</th> <th>. 1</th> <th>1,5</th> <th>0,01</th>		Масло сливочное мдж 72,5%	w	0,04	3,63	0,07	33	20	0,001	900,0	1	1,2	. 1	1,5	0,01
Илото за завтрак 420 7,02 5,24 55,74 299,34 20 0,04 0,04 9,8 44 - - 0,04 0,04 9,8 44 - - 0,03 10 Ий из свежей капусты с соусом 1,00 0,4 0,4 9,8 44 - - 0,2 10 0,03 10 Ий из свежей капусты с соусом 70/30 12,07 12,63 12,60 212,0 5 0,024 0,03 - 0,03 14,08 - 0,024 0,03 - 0,03 - 14,08 - 0,03 0,00 - - 0,03 12,08 - 0,03 0,00 - - 0,03 14,08 - 0,03 0,00 - - 0,03 14,08 - 0,04 0,10 0,03 0,03 0,03 0,03 0,03 0,03 0,03 0,03 0,03 0,03 0,03 0,03 0,03 0,03 <th>92</th> <th>Чай с сахаром</th> <th>180</th> <th>0,06</th> <th>I</th> <th>6,66</th> <th>40,2</th> <th>1</th> <th>1</th> <th>ı</th> <th>0,045</th> <th>2,23</th> <th>1,98</th> <th>3,72</th> <th>0,37</th>	92	Чай с сахаром	180	0,06	I	6,66	40,2	1	1	ı	0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
M6lioko cbeekee 100 0,4 0,4 9,8 44 - - 0,3 10 HIII из свескей капусты с соусом картофелем 200 1,4 3,9 6,8 68 - 0,024 0,034 14,08 Котлета из птицы с соусом техартофелем 70/30 12,07 12,63 12,60 212,0 5 0,007 0,10 - Котлета из птицы с соусом 70/30 12,07 12,63 12,60 212,0 5 0,007 0,10 - Икрас свекольная 130 3,0 6,0 16,0 130,0 - 1,09 0,07 8,8 Хлеб пивеничный 20 1,33 0,2 8,46 40,8 - 0,042 0,0		Итого за завтрак	420	7,02	5,24	55,74	299,34	20	0,20	0,04	0,05	23,13	45,38	163,3	1,95
Иблоко свежее 100 0,4 9,8 44 - - 0,3 10 Пци из свежей капусты с сором картофелем 200 1,4 3,9 6,8 68 - - 0,024 0,034 14,08 Котлета из птицы с соусом 70/30 12,07 12,63 12,60 212,0 5 0,007 0,10 - - 4,18 8,8 6,0 16,0 130,0 - 1,09 0,07 14,08 - 1,09 0,07 8,8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 9 - 1,09 0,07 14,08 - 1,09 0,07 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 9 9 - 1,09 0,07 1,17 1 1,16 9 - 0,042 4,17 1,11 1 1,11 1 1,11 1 1,11 1 1,11<						2-ой завтр	ак								
Щи из свежей кашусты с картофылем 200 1,4 3,9 6,8 68 - 0,024 0,034 14,08 Котлета из птицы с соусом 70/30 12,07 12,63 12,60 212,0 5 0,007 0,10 - 14,08 Икра свекольная 130 3,0 6,0 16,0 15,0 - 0,027 0,07 0,10 - Огурцы консервированные 50 0,4 0,1 1,6 9 - 0,042 0,0 8,8 Хлеб ржано-пшеничный 20 1,33 0,2 8,46 40,8 - 0,042 0,07 0,08 Хлеб пшеничный 30 2,28 0,27 14,91 71,19 - 0,05 </th <th>89</th> <th>Яблоко свежее</th> <th>100</th> <th>0,4</th> <th>0,4</th> <th>8,6</th> <th></th> <th>ı</th> <th>1</th> <th>0,3</th> <th>10</th> <th>16</th> <th>6</th> <th>11</th> <th>0,8</th>	89	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	8,6		ı	1	0,3	10	16	6	11	0,8
Щи из свежей капусты с соусом картофелем 1,4 3,9 6,8 6,8 6,8 1,4 1,9 1,4 1,9 1,4 1,9 1,9 6,8 6,8 6,8 6,8 6,8 6,9 1,4 1,8 1,4 1,4 1,4 1,4 1,4 1,4 1,4 1,4 1,2 1,1 1,1 1,2 1,1 1,2 1,1 1,2 1,1 1,1 1,1 1,1 1,1 1,1 1,1 1,1 1,1 1,1 1,2						06ед									
Котлета из итицы с соусом 70/30 12,07 12,63 12,60 212,0 5 0,007 0,10 - Икра свекольная 130 3,0 6,0 16,0 130,0 - 1,09 0,07 8,8 Огурцы консервированные 50 0,4 0,1 1,6 9 - 0,042 0,07 4,17 Хлеб ржано-пшеничный 20 1,33 0,2 8,46 40,8 - 0,042 0,042 0,042 0,042 0,048 Хлеб пшеничный 30 2,28 0,27 14,91 71,19 - 0,042 0,03 Киссль из сока 180 0,51 0,05 27,18 111,24 - 0,05 0,03 0,03 Игого за обед 710 20,99 23,15 87,55 642,23 5 1,24 0,31 27,19 Булочка росийская 50 3,52 4,01 27,76 160,83 16 0,04 0,01 0,04	1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	8,9	89	ı	0,024	0,034	14,08	32	13,92	30,48	0,48
Икра свекольная 130 3,0 6,0 16,0 130,0 - 1,09 0,07 8,8 Огурцы консервированные 50 0,4 0,1 1,6 9 - 0,042 0,17 4,17 Хлеб ржано-пшеничный 20 1,33 0,2 8,46 40,8 - 0,023 0,025 0,68 Хлеб пшеничный 30 2,28 0,27 14,91 71,19 - 0,05 0,03 0,03 - Кисель из сока натурального 180 0,51 0,05 27,18 111,24 - 0,005 0,01 0,98 Итого за обед 170 20,99 23,15 87,55 642,23 5 1,24 0,31 27,19 Булочка российская 50 3,52 4,01 27,76 160,83 10 0,06 0,04 0,01 Вяженка 2,5 % жирностийская 522 4,5 7,56 92 36 0,04 0,23 0,57 Итого за полдник	0.5	Котлета из птицы с соусом	70/30	12,07	12,63	12,60	212,0	5	0,007	0,10	ı	15,2	18,3	110,6	1,45
Огуриы 50 0,4 0,1 1,6 9 - 0,042 0,042 4,17 Кысервированные 20 1,33 0,2 8,46 40,8 - 0,023 0,025 0,68 Кысель из сока натурального 180 0,51 0,05 27,18 111,24 - 0,005 0,01 0,98 Итого за обед 710 20,99 23,15 87,55 642,23 5 1,24 0,01 0,98 Булочка российская 50 3,52 4,01 27,76 160,83 10 0,06 0,04 0,01 Вулочка российская 50 3,52 4,5 7,56 92 36 0,04 0,23 0,54 Итого за полдиник 230 8,74 8,51 35,32 252,83 46 0,1 0,27 0,55 Итого за день 1460 37,15 37,3 188,41 1238,4 51,02 1,54 0,93 37,79	4	Икра свекольная	130	3,0	6,0	16,0	130,0	ı	1,09	0,07	8,8	49,7	38,5	67,08	2,3
Хлеб ржано-пшеничный 20 1,33 0,2 8,46 40,8 - 0,023 0,025 0,68 Хлеб пшеничный 30 2,28 0,27 14,91 71,19 - 0,05 0,035 - 0,05 0,035 - 0,05 0,03 - 0,05 0,03 - 0,005 0,01 - 0,005 0,01 0,08 - 0,005 0,01 0,08 - 0,005 0,01 0,08 0,01 0,08 0,01 0,08 0,01 0,08 0,01 <	9	Огурцы консервированные	20	0,4	0,1	1,6	6	I	0,042	0,042	4,17	20,83	8,33	16,7	1,0
Клеб пшеничный 30 2,28 0,27 14,91 71,19 - 0,05 0,035 - Кисель из сока натурального 180 0,51 0,05 27,18 111,24 - 0,005 0,01 0,98 Итого за обед 710 20,99 23,15 87,55 642,23 5 1,24 0,31 27,19 Булочка российская 50 3,52 4,01 27,76 160,83 10 0,06 0,04 0,01 Риженка 2,5 % жирности 180 5,22 4,5 7,56 92 36 0,04 0,23 0,54 Итого за полдник 230 8,74 8,51 35,32 252,83 46 0,1 0,27 0,55 Итого за день 1460 37,15 37,3 188,41 1238,4 51,02 1,54 0,93 37,79		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	1	0,023	0,025	89,0	87,23	8,78	30,38	0,15
Кисель из сока натурального натурального натурального итого за обед итого за обед итого за обед итого за обед итого за обед итого за обед 		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	1	0,05	0,035	1	7,80	10,50	24,90	0,48
Итого за обед 710 20,99 23,15 87,55 642,23 5 1,24 0,31 27,19 Полдник Булочка российская 50 3,52 4,01 27,76 160,83 10 0,06 0,04 0,01 Ряженка 2,5 % жирности 180 5,22 4,5 7,56 92 36 0,04 0,23 0,54 Итого за полдник 230 8,74 8,51 35,32 252,83 46 0,1 0,27 0,55 Итого за день 1460 37,15 37,3 188,41 1238,4 51,02 1,54 0,93 37,79	\$2	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,24	ı	0,005	0,01	86,0	14,13	3,02	14,68	0,33
Булочка российская503,524,0127,76160,83100,060,040,01Ряженка 2,5 % жирности1805,224,57,5692360,040,230,54Итого за полдник2308,748,5135,32252,83460,10,270,55Итого за день146037,1537,3188,411238,451,021,540,9337,79		Итого за обед	710	20,99	23,15	87,55	642,23	v	1,24	0,31	27,19	216,4	447,8	294,8	5,50
Булочка российская503,524,0127,76160,83100,060,040,01Ряженка 2,5 % жирности1805,224,57,5692360,040,230,54Итого за полдник2308,748,5135,32252,83460,10,270,55Итого за день146037,1537,3188,411238,451,021,540,9337,79						ПОЛДНИК									
Ряженка 2,5 % жирности 180 5,22 4,5 7,56 92 36 0,04 0,23 0,54 Итого за день 230 8,74 8,51 35,32 252,83 46 0,1 0,27 0,55 Итого за день 1460 37,15 37,3 188,41 1238,4 51,02 1,54 0,93 37,79	74	Булочка российская	20	3,52	4,01	27,76	160,83	10	90,0	0,04	0,01	13,67	12,58	36,42	0,62
K 230 8,74 8,51 35,32 252,83 46 0,1 0,27 0,55 1460 37,15 37,3 188,41 1238,4 51,02 1,54 0,93 37,79	Ξ	Ряженка 2,5 % жирности	180	5,22	4,5	7,56	92	36	0,04	0,23	0,54	223,2	25,2	165,6	0,18
1460 37,15 37,3 188,41 1238,4 51,02 1,54 0,93 37,79		Итого за полдник	230	8,74	8,51	35,32	252,83	46	1,0	0,27	0,55	236,8	37,78	202,0	0,8
		Итого за день	1460	37,15	37,3	188,41	1238,4	51,02	1,54	6,03	37,79	492,4	540,0	671,1	9,05

ي	Прием пищи,	Macca		Пищевые вещества	ещества	Энерг.		Витам	Витамины мг	·		M		
	наименование блюда	ПОППИЯ					~	Q	0		7	MIMH.	MIMH. B-Ba MI	
	31\day	порции	ОСЛКИ	жиры	углеводы	(ккал)	•	DI	152	ر	ت ک	Mg	L	Fe
891	Каша рисовая везмая			38	автрак									
		200/5	3,05	0,44	36,92	164,0	1	0.02	0 01	1	170	0 10	,	
	Хлеб пшеничный	30	737					20,0	0,01	ı	17,0	21,8	65,5	0,46
	Масло сливочное млж	5	1,0,7	0,3	14,49	71,14	I	0,05	0,018	1	7,80	10,50	24,90	0,48
8	72.5%	w	0,04	3,63	0,07	33	20	0,001	0,006	,	1,2	1	1.5	0.01
4	Чаи с сахаром	180	90,0	1	66,6	40,2	1	1	1	0.045	2.23	1 08	2.72	750
	and sabilitary	420	5,52	4,37	61,47	308,34	20	0,07	0.03	0.05	29.03	24.78	27,70	10,0
		. 0		2-0	й завтрак					2060	COSC	07,10	70,07	1,32
666	Сок фруктовый	100	0,5	1	10,1	42,4		0,03	0,3	16	16	0	11	0
	-				обед						07		11	0,0
9/0	Гассольник ленинградский	200	1,66	4,07	11,82	90,55	1	0.08	0.05	0.45	21.16	77.07	77 17	i c
24	соусом красики основили	70/30	10,78	8,96	12,61	174.2	v	0.062	20,0	C+, 7	11.0	7/,07	57,56	0,78
1	Гарнир макаронные	200	1			1,)	0,002	0,020	1,94	6,11	17,88	121,7	2,3
1	изделия отварные	130	4,78	3,92	22,92	146,1	20	0,05	0,02	ı	4,21	18,3	32,21	96.0
	Гагу из овощей	20	8,0	3,81	4,88	57	14,3	0,02	0.02	2.96	12 24	2 1	30.00	000
	улсо ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8.46	40.8		0.000	2000		17,71	0,1	20,02	0,78
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14.91	71 10	1	0.05	0,025	0,68	87,23	8,78	30,38	0,15
9	Компот из сухофруктов	180	0,4		25	101 6	ı	co,o	0,035	1 (7,80	10,50	24,90	0,48
	Итого за обед	730	22.03	21 73	2001	0,101	' '	1		0,045	2,23	1,98	3,72	0,37
			206-1	C4614	0,001	081,44	44,3	0,29	0,18	15,08	146,7	86,26	290,5	5,32
•	Вареники ленивые с			IIIO	полдник									
	молоком сгущенным	100/15	16,46	8,93	26,47	251,17	70	90,0	0,22	69,0	94,6	18,5	153,3	0.59
	таи с сахаром	180	90,0	1	66.6	40.2	ı			0.045				
-	Итого за полдник	300	16,52	8.93	36.46	701 37	91	- 0	. 6	0,045	57,7	1,98	3,72	0,37
	Итого за день	1550	44.57	34 53	20,420	15,177	104.2	0,00	0,22	0,74	96,83	20,48	157,0	96,0
	Итого: за 10 дней		300 00	387 5	50,002	1323,33	104,5	0,45	0,73	31,86	288,6	150,0	554,1	8,2
	Среднедневное значение		40.00	204,00	17,4007	13113,8	773,7	8,26	11,22	420,5	4165,	2242,	6021,	95,29
-		1490	40,00	38,25	206,42	1311,38	99,40	0,83	1,12	42,06	416,5	224,2	602,1	9.53
											•	-	•	2067

Прошнуровано, пронумеровано и скреплено печатью 11 (одиннадцать) листов Заведующий МДОУ ДС №7г.

Буденновска

Н.С. Чернобай

МПОЛ

ДСТ Р г.Буден фека ини га: глада

VUNDHUKW : ZODROHUWW ZODROHUW