

«Утверждаю»

заведующая МДОУ
д/с «Берёзка» г. Унеча
Е.А. Донцова

Приказ №9 от 02.04.2018

**Примерное 10 – дневное меню
Муниципального дошкольного образовательного
учреждения
детского сада «Берёзка»**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: летне -осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|----------|-----------|---------|----------|-------|-------|-------------------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| 213 | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,03 | 0,18 | - | 22 | 1,0 |
| 204 | Макароны отварные с маслом | 110 | 11,7 | 10,28 | 31,78 | 264 | 0,07 | 0,07 | 0,14 | 106 | 1,51 |
| 1/7 | Печенье с маслом и сыром | 50/10/6 | 4,77 | 10,5 | 15,62 | 68 | 0,1 | 0,07 | 0,07 | 97,3 | 0,72 |
| 393 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,07(22) | 0,01(25) | 10,2(58) | 41(436) | - | - | 2,83 | 12,8 | 0,32 |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | |
| 23 | Салат из картофеля с огур | 60 | 0,9 | 3,7 | 5,02 | 56 | 0,01 | 0,02 | 5,7 | 16,7 | 0,8 |
| 81 | Суп гороховый на м/к бул | 250 | 7,0 | 6,7 | 11,4 | 134 | 0,08 | 0,1 | 7,2 | 36,2 | 1,01 |
| 304 | Плов из птицы | 170 | 21.47 | 19.69 | 35.69 | 406 | 0,26 | 1,01 | 0.26 | 40,3 | 2,03 |
| 372 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 29,76 | 122 | 0,002 | 0,006 | 0,4 | 31,8 | 1,2 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 (32) | 0,6 (31) | 16,7(99) | 87(805) | 0,09 | 0,04 | - | 17,5 | 1,95 |
| | <i>Уплотненный полдник</i> | | | | | | | | | | |
| 94 | Каша гречневая молочная | 200 | 5,6 | 5,2 | 8,3 | 192 | 0,09 | 0,2 | 0,9 | 70 | 0,4 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | 1 |
| 401 | Ряженка | 180 | 5,22 | 4,5 | 17,56 | 162 | 0,04 | 0,23 | 0,54 | 223,2 | 0,18 |
| 368 | Бананы | 100 | 0,8(16) | 0,2(11) | 22,47(83) | 95(567) | 0,03 | 0,2 | 2,83 | 23,9 | 0,15 |
| | Итого за день | | 70 | 67 | 240 | 1808 | 0,882 | 1,566 | 63.71 | 669,01 | 23.76 |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: летне -осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

| № реп. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|----------|-----------|----------|----------|-------|-------|-------------------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| 94 | Каша манная молочная | 200 | 5,2 | 5,08 | 16,42 | 183 | 0,06 | 0,2 | 0,9 | 160,1 | 0,25 |
| 1/7 | Бутерброд с маслом и сыром | 40/10/6 | 4,77 | 10,5 | 14,62 | 68 | 0,1 | 0,07 | 0,07 | 97,3 | 0,72 |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3,67(14) | 3,19(19) | 15,82(47) | 107(358) | 0,05 | 0,17 | 1,43 | 137 | 0,43 |
| 41 | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | |
| 41 | Салат «Морковный» | 60 | 0,82 | 3,1 | 5,14 | 92 | 0,04 | 0,03 | 7,2 | 12,78 | 0,44 |
| 57 | Борщ с курицей | 250 | 1,4 | 3,9 | 29,8 | 130 | 0,03 | 0,03 | 6,43 | 33,6 | 0,9 |
| 321 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 24,08 | 140 | 0,14 | 0,11 | 20,98 | 37,0 | 1,06 |
| 9 | Колбаса | 80 | 10,24 | 17,76 | 11,2 | 236 | 0,18 | 0,12 | - | 23,12 | 1,36 |
| 372 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 122 | 0,002 | 0,006 | 0,4 | 31,8 | 1,2 |
| | Хлеб | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | - | 17,5 | 1,95 |
| 347 | Соус основной | 40 | 0,24(20) | 1,4(32) | 1,47(117) | 20(827) | 0,05 | 0,2 | 0,65 | 26 | 0,06 |
| | <i>Уплотненный полдник</i> | | | | | | | | | | |
| 229 | Вареники ленивые с маслом | 110 | 14,79 | 7,42 | 34,83 | 255 | 0,06 | 0,21 | 0,19 | 94,6 | 0,59 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | 1 |
| 400 | Молоко | 180 | 5,48(25) | 4,88(13) | 19,07(78) | 152(525) | 0,06 | 0,24 | 2,05 | 189,6 | 0,16 |
| | Итого за день | | 59 | 64 | 242 | 1710 | 0,942 | 1,456 | 40,3 | 871,98 | 12,01 |

День: среда

Неделя: первая

Сезон: летне -осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

| № реп. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | |
|-----------|-------------------------------|-----------------|------------------|----------|-----------|----------|----------|-------|-------|-------------------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 94 | Каша пшенная молочная | 200 | 5,8 | 5,5 | 18,6 | 187 | 0,11 | 0,2 | 0,92 | 162 | 0,54 |
| 1/7 | Бутерброд с маслом и сыром | 40/10/6 | 4,77 | 10,5 | 14,62 | 68 | 0,1 | 0,07 | 0,07 | 97,3 | 0,72 |
| 395 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,67(14) | 3,19(20) | 15,82(49) | 107(362) | 0,05 | 0,17 | 1,43 | 137 | 0,43 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 20 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,8 | 3,1 | 3,8 | 50 | 0,01 | 0,01 | - | 12,8 | 0,41 |
| 74 | Рассольник с курицей | 250 | 2,24 | 2,63 | 10,24 | 94 | 0,07 | 0,05 | 5,5 | 27,6 | 0,63 |
| 204 | Макаронные отварные | 120 | 3,06 | 4,8 | 24,08 | 140 | 0,14 | 0,11 | 20,98 | 37,0 | 1,06 |
| 284 | Тефтели из печени с рисом | 80 | 10,28 | 10,84 | 17,45 | 226 | 0,15 | 0,91 | 7,48 | 67,5 | 3,26 |
| 372 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 122 | 0,002 | 0,006 | 0,4 | 31,8 | 1,2 |
| | Хлеб | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | - | 17,5 | 1,95 |
| 347 | Соус основной | 40 | 0,24(22) | 1,4(31) | 1,47(102) | 20(719) | 0,05 | 0,2 | 0,65 | 26 | 0,06 |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | |
| 45 | Винегрет | 140 | 5,7 | 12,3 | 16,9 | 230 | 0,11 | 0,09 | 20,5 | 46 | 1,7 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | 1 |
| 399 | Сок | 180 | 0,9 | - | 28,18 | 96 | 0,02 | 0,02 | 3,6 | 12,6 | 2,52 |
| 8 | Сельдь | 25 | 4,25 | 2,13 | - | 36 | 0,01 | 0,03 | - | 20 | 0,28 |
| 458 | Ватрушки с творогом | 70 | 9,22(24) | 5,48(21) | 29,18(99) | 202(682) | 0,08 | 0,12 | 0,04 | 50,8 | 0,9 |
| | Итого за день | | 60 | 72 | 250 | 1763 | 1,087 | 2,046 | 61,57 | 757,4 | 18,55 |

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: летне -осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

| № реп. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | |
|-----------|----------------------------|-----------------|------------------|----------|-----------|----------|----------|-------|-------|-------------------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 216 | Омлет с сыром | 85 | 9,1 | 15,8 | 11,4 | 284 | 0,05 | 0,32 | 0,17 | 146,2 | 1,54 |
| 1/7 | Бутерброд с маслом | 40/8 | 5,95 | 10,5 | 22,15 | 118 | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | 1 |
| 400 | Молоко | 180 | 5,48(21) | 4,88(21) | 19,07(57) | 152(554) | 0,06 | 0,24 | 2,05 | 189,6 | 0,16 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 13 | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,84 | 3,04 | 15,18 | 102 | 0,01 | 0,02 | 21 | 26,8 | 0,3 |
| 67 | Щи на м/к бульоне | 250 | 1,32 | 3,9 | 6,79 | 130 | 0,05 | 0,04 | 14,8 | 34,7 | 0,64 |
| 321 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 24,08 | 140 | 0,14 | 0,11 | 20,98 | 37,0 | 1,06 |
| 295 | Рулет из курицы с яйцом | 80 | 12,18 | 12,53 | 24,63 | 256 | 0,15 | 0,91 | 7,48 | 67,5 | 3,26 |
| 372 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 122 | 0,002 | 0,006 | 0,4 | 31,8 | 1,2 |
| | Хлеб | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | - | 17,5 | 1,95 |
| 348 | Соус томатный | 40 | 0,46(22) | 1,69(27) | 3,2(118) | 30(867) | 0,008 | 0,09 | 0,95 | 6,35 | 0,19 |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | |
| 321 | Каша рисовая | 130 | 3,06 | 4,8 | 24,08 | 140 | 0,14 | 0,11 | 20,98 | 37,0 | 1,06 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | 1 |
| 245 | Рыба припущенная | 80 | 14,03 | 11,9 | 9,25 | 124 | 0,07 | 0,06 | 0,28 | 13,5 | 0,57 |
| 395 | Чай с сахаром | 200 | 0,07(21) | 0,01(17) | 10,2(67) | 41(423) | - | - | 2,83 | 12,8 | 0,32 |
| | Итого за день | | 64 | 65 | 242 | 1844 | 0,89 | 1,176 | 61,79 | 583,95 | 12,29 |

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: летне -осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

| № реп. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|----------|-----------|----------|----------|-------|--------|-------------------------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| 94 | Каша геркулесовая молоч | 200 | 4,8 | 5,07 | 16,8 | 183 | 0,06 | 0,2 | 0,91 | 159 | 0,25 |
| 1/7 | Бутерброд с маслом и сыр | 40/10/6 | 4,77 | 10,5 | 14,62 | 68 | 0,1 | 0,07 | 0,07 | 97,3 | 0,72 |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3,67(13) | 3,19(19) | 15,82(48) | 107(358) | 0,05 | 0,17 | 1,43 | 137 | 0,43 |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | |
| 20 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,18 | 3,14 | 15,9 | 107 | 0,05 | 0,04 | 9,4 | 15,8 | 0,5 |
| 77 | Суп картофельн на м/к бул | 250 | 3,39 | 4,21 | 23,15 | 108 | 0,18 | 0,06 | 4,7 | 30,4 | 1,62 |
| 313 | Каша гречневая | 125 | 11,12 | 9,04 | 30,26 | 299 | 0,08 | 0,15 | 20,03 | 60 | 1,63 |
| 305 | Котлеты рублен из курицы | 70 | 12,35 | 11,34 | 12,6 | 202 | 0,06 | 0,1 | 0,4 | 34,2 | 1,26 |
| 372 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 122 | 0,002 | 0,006 | 0,4 | 31,8 | 1,2 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | - | 17,5 | 1,95 |
| 348 | Соус томатный | 40 | 0,46(32) | 1,69(30) | 3,2(129) | 30(955) | 0,008 | 0,09 | 0,95 | 6,35 | 0,19 |
| | <i>Уплотненный полдник</i> | | | | | | | | | | |
| 231 | Сырники творожные | 100 | 18,69 | 12,67 | 24,40 | 234 | 0,07 | 0,27 | 0,25 | 155,8 | 0,77 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | 1 |
| 383 | Кисель | 200 | 0,09 | 0,07 | 22,8 | 103 | - | 0,01 | 0,2 | 10 | 0,29 |
| 354 | Сметанный соус | 40 | 0,56(24) | 2,0(16) | 2,35(74) | 30(485) | 0,62 | 0,03 | 53,52 | 12 | 0,16 |
| | Итого за день | | 69 | 65 | 251 | 1798 | 1,368 | 1,183 | 115,54 | 772,75 | 10,1 |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: летне -осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

| № реп. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | |
|-----------|--|-----------------|------------------|----------|-----------|---------|----------|-------|-------|-------------------------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| 167 | Каша рассыпчатая с фруктами | 100 | 9,72 | 9,16 | 38,72 | 257 | 0,03 | 0,02 | - | 6,1 | 0,55 |
| 1/7 | Печенье с маслом и сыром | 50/10/6 | 4,77 | 10,5 | 14,62 | 68 | 0,1 | 0,07 | 0,07 | 97,3 | 0,72 |
| 393 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,07(15) | 0,01(20) | 10,2(64) | 41(366) | - | - | 2,83 | 12,8 | 0,32 |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | |
| 23 | Салат из картофеля с огур | 60 | 0,9 | 3,7 | 5,02 | 56 | 0,01 | 0,02 | 5,7 | 16,7 | 0,8 |
| 84 | Суп картофельный с рыбными консервами | 250 | 4,85 | 2,8 | 13,7 | 105 | 0,1 | 0,08 | 9,0 | 39,1 | 10,8 |
| 204 | Макароны отварные | 120 | 3,06 | 4,8 | 24,08 | 140 | 0,14 | 0,11 | 20,98 | 37,0 | 1,06 |
| 306 | Биточки из птицы | 80 | 20,93 | 32,66 | 18,09 | 294 | 0,06 | 0,1 | 0,4 | 34,2 | 1,26 |
| 372 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 122 | 0,002 | 0,006 | 0,4 | 31,8 | 1,2 |
| | Хлеб | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | - | 17,5 | 1,95 |
| 347 | Соус основной | 40 | 0,24(34) | 1,4(45) | 1,47(118) | 20(875) | 0,05 | 0,2 | 0,65 | 26 | 0,06 |
| | <i>Уплотненный полдник</i> | | | | | | | | | | |
| 321 | Каша пшенная молочная | 200 | 5,8 | 5,5 | 18,6 | 187 | 0,11 | 0,2 | 0,92 | 162 | 0,54 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | 1 |
| 401 | Кефир | 180 | 5,22 | 4,5 | 17,2 | 110 | 0,07 | 0,31 | 1,26 | 25,2 | 0,18 |
| 368 | Яблоко свежее | 100 | 0,4(15) | 0,4(11) | 9,8(70) | 54(469) | 0,03 | 0,02 | 10 | 16 | 2,2 |

| | | | | | | | | | | | |
|--|---------------|--|----|----|-----|------|-------|-------|-------|--------|-------|
| | Итого за день | | 64 | 76 | 252 | 1710 | 0,912 | 1,236 | 49,56 | 540,88 | 25,41 |
|--|---------------|--|----|----|-----|------|-------|-------|-------|--------|-------|

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: летне -осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

| № реп. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|----------|-----------|----------|----------|-------|-------|-------------------------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| 94 | Каша геркулесовая молоч | 200 | 5,2 | 5,08 | 16,42 | 183 | 0,06 | 0,2 | 0,9 | 160,1 | 0,25 |
| 1/7 | Бутерброд с маслом и сыром | 40/10/6 | 4,77 | 10,5 | 14,62 | 68 | 0,1 | 0,07 | 0,07 | 97,3 | 0,72 |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3,67(14) | 3,19(19) | 15,82(47) | 107(358) | 0,05 | 0,17 | 1,43 | 137 | 0,43 |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | |
| 41 | Салат « Морковный» | 60 | 0,73 | 0,05 | 6,8 | 30,7 | 0,03 | 0,03 | 2,8 | 15,3 | 0,4 |
| 57 | Борщ на м/к бульоне | 250 | 1,4 | 3,9 | 29,8 | 130 | 0,03 | 0,03 | 6,43 | 33,6 | 0,9 |
| 321 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 24,08 | 140 | 0,14 | 0,11 | 20,98 | 37,0 | 1,06 |
| 311 | Суфле из курицы | 70 | 11,59 | 9,97 | 17,75 | 254 | 0,05 | 0,1 | 0,13 | 23,4 | 0,72 |
| 372 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 122 | 0,002 | 0,006 | 0,4 | 31,8 | 1,2 |
| | Хлеб | 50 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | 0,09 | 0,04 | - | 17,5 | 1,95 |
| 347 | Соус основной | 40 | 0,24(21) | 2,4(22) | 1,47(124) | 22(786) | 0,05 | 0,2 | 0,65 | 26 | 0,06 |
| | <i>Уплотненный полдник</i> | | | | | | | | | | |
| 237 | Запеканка творожная | 100 | 17,54 | 12,05 | 27,15 | 287 | 0,06 | 0,26 | 0,24 | 147,3 | 0,69 |
| 354 | Сметанный соус | 40 | 0,56 | 2,0 | 2,35 | 30 | 0,62 | 0,03 | 53,52 | 12 | 0,16 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | 1 |
| 400 | Молоко | 180 | 5,48(28) | 4,88(19) | 19,07(73) | 152(587) | 0,06 | 0,24 | 2,05 | 189,6 | 0,16 |

| | | | | | | | | | | | |
|--|---------------|--|----|----|-----|------|-------|-------|------|--------|-------|
| | Итого за день | | 63 | 60 | 244 | 1731 | 1,442 | 1,516 | 92,5 | 803,18 | 66,08 |
|--|---------------|--|----|----|-----|------|-------|-------|------|--------|-------|

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: летне -осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

| № реп. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | |
|-----------|---|-----------------|------------------|----------|-----------|----------|----------|-------|-------|-------------------------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| 94 | Каша манная молочная | 200 | 5,9 | 6,0 | 18,0 | 149 | 0,12 | 0,21 | 0,9 | 166 | 0,66 |
| 1/7 | Бутерброд с маслом | 40/10 | 4,77 | 10,5 | 14,62 | 68 | 0,1 | 0,07 | 0,07 | 97,3 | 0,72 |
| 395 | Кофейный напиток с молок | 180 | 3,67(14) | 3,19(20) | 15,82(49) | 107(324) | 0,05 | 0,17 | 1,43 | 137 | 0,43 |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | |
| 20 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 1,8 | 3,1 | 3,8 | 50 | 0,01 | 0,01 | - | 12,8 | 0,41 |
| 82 | Суп с макаронными изделиями на м/к бульоне | 250 | 18,7 | 2,26 | 13,3 | 91 | 0,11 | 0,06 | 9,6 | 20,6 | 0,94 |
| 313 | Каша гречневая | 125 | 4,0 | 0,04 | 27,10 | 213 | 0,08 | 0,03 | - | 32,69 | 0,72 |
| 294 | Запеканка из печени с рис | 80 | 12,64 | 13,14 | 13,46 | 223 | 0,08 | 0,13 | 0,67 | 35,1 | 1,47 |
| 347 | Основной соус | 40 | 0,56 | 2,0 | 2,35 | 30 | 0,62 | 0,03 | 53,52 | 12 | 0,16 |
| 372 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 122 | 0,002 | 0,006 | 0,4 | 31,8 | 1,2 |
| | Хлеб | 50 | 3,3(41) | 0,6(21) | 16,7(104) | 87(816) | 0,09 | 0,04 | - | 17,5 | 1,95 |
| | <i>Уплотненный полдник</i> | | | | | | | | | | |
| 216 | Омлет с сыром | 85 | 3,13 | 5,56 | 12,38 | 108 | 0,05 | 0,06 | 1,05 | 85 | 1,22 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | 1 |
| 463 | Слойка с повидлом | 70 | 4,78 | 8,84 | 38,04 | 250 | 0,08 | 0,06 | - | 15 | 0,94 |
| 213 | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,03 | 0,18 | - | 22 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------|-----|---------|--------|-----------|---------|------|-------|--------|--------|------|
| 399 | Сок | 180 | 0,9(18) | - (20) | 28,2(103) | 96(635) | 0,02 | 0,02 | 3,6 | 12,6 | 2,52 |
| | Итого за день | | 73 | 61 | 256 | 1775 | 1,04 | 1,259 | 108,64 | 607,86 | 16,5 |

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: летне -осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

| № реп. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | |
|-----------|----------------------------|-----------------|------------------|----------|-----------|----------|----------|-------|-------|-------------------------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 93 | Вермишель молочная | 200 | 6,04 | 5,28 | 18,8 | 245 | 0,09 | 0,2 | 0,91 | 162 | 0,51 |
| 1/7 | Бутерброд с маслом и сыром | 40/10/6 | 4,77 | 10,5 | 14,62 | 68 | 0,1 | 0,07 | 0,07 | 97,3 | 0,72 |
| 397 | Какао с молоком | 180 | 3,67(15) | 3,19(19) | 15,82(49) | 107(420) | 0,05 | 0,17 | 1,43 | 137 | 0,43 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 13 | Салат из свежих огурцов | 60 | 1,7 | 3,7 | 7,8 | 110 | 0,06 | 0,07 | 5,58 | 11,20 | 0,4 |
| 67 | Щи на м/к бульоне | 250 | 11,32 | 3,9 | 6,79 | 130 | 0,01 | 0,04 | 14,8 | 34,7 | 0,64 |
| 165 | Каша рисовая | 130 | 3,06 | 4,8 | 24,08 | 140 | 0,14 | 0,11 | 20,98 | 37,0 | 1,06 |
| 295 | Рулет с яйцом из курицы | 80 | 9,98 | 8,11 | 20,04 | 245 | 0,06 | 0,13 | 258 | 38,6 | 1,14 |
| 350 | Соус основной | 40 | 0,8 | 2,1 | 2,8 | 34 | 0,01 | 0,05 | 0,13 | 26,4 | 3,76 |
| 372 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 122 | 0,002 | 0,006 | 0,4 | 31,8 | 1,2 |
| | Хлеб | 50 | 3,3(31) | 0,6(23) | 16,7(106) | 87(868) | 0,09 | 0,04 | - | 17,5 | 1,95 |
| | Уплотненный полдник | | | | | | | | | | |
| 321 | Картофельное пюре | 150 | 3,72 | 9,16 | 38,72 | 257 | 0,03 | 0,02 | - | 6,1 | 0,55 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | 1 |
| 245 | Рыба припущенная | 80 | 14,08 | 5,95 | 5,62 | 106 | 0,07 | 0,06 | 14,1 | 0,6 | 0,94 |
| 355 | Соус сметанный с томатом | 40 | 0,7 | 2,0 | 2,8 | 32 | 0,01 | 0,01 | 0,53 | 11,7 | 0,16 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|-------------------------|-----|----------|----------|----------|---------|------|------|-------|-------|-------|
| 393 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,07(23) | 0,01(18) | 10,2(81) | 41(554) | - | - | 2,83 | 12,8 | 0,32 |
| | Итого за день | | 69 | 60 | 236 | 1842 | 0,87 | 1,07 | 50,64 | 665,7 | 15,39 |

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: летне -осенний

Возрастная категория: 3-7 лет

| № реп. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Ккал | Витамины | | | Минеральные вещества | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|------------------|----------|-----------|----------|----------|-------|-------|-------------------------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| 94 | Каша гречневая молочная | 200 | 5,6 | 5,2 | 18,3 | 192 | 0,09 | 0,2 | 0,9 | 170 | 0,4 |
| 1/7 | Бутерброд с маслом и сыром | 40/10/6 | 4,77 | 10,5 | 14,62 | 68 | 0,1 | 0,07 | 0,07 | 97,3 | 0,72 |
| 397 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,67(14) | 3,19(19) | 15,82(49) | 107(420) | 0,05 | 0,17 | 1,43 | 137 | 0,43 |
| | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | |
| 20 | Салат из белокочан капусты | 60 | 1,18 | 3,14 | 5,9 | 90 | 0,05 | 0,04 | 9,4 | 15,8 | 0,5 |
| 81 | Суп горох. на м/к бульоне | 250 | 4,39 | 4,21 | 13,05 | 108 | 0,18 | 0,06 | 4,7 | 30,4 | 1,62 |
| 132 | Картофельное пюре | 150 | 11,17 | 10,28 | 31,78 | 264 | 0,07 | 0,07 | 0,14 | 106 | 1,51 |
| 321 | Котлеты рубленые из кур | 70 | 20,93 | 22,62 | 18,09 | 294 | 0,06 | 0,1 | 0,4 | 31,8 | 1,26 |
| 350 | Соус основной | 40 | 0,24 | 1,4 | 1,47 | 20 | 0,05 | 0,2 | 0,65 | 26 | 0,06 |
| 372 | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,76 | 122 | 0,002 | 0,006 | 0,4 | 31,8 | 1,2 |
| | Хлеб | 50 | 3,3(42) | 0,6(42) | 16,7(114) | 87(985) | 0,09 | 0,04 | - | 17,5 | 1,95 |
| | <i>Уплотненный полдник</i> | | | | | | | | | | |
| 204 | Макаронные отварные | 120 | 3,06 | 4,8 | 24,08 | 140 | 0,14 | 0,11 | 20,98 | 37,0 | 1,06 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,15 | 118 | 0,08 | 0,03 | - | 11,5 | 1 |
| 258 | Шницель рыбный | 80 | 10,64 | 3,76 | 7,67 | 167 | 0,07 | 0,08 | 0,34 | 42,7 | 0,59 |
| 355 | Соус томатный | 40 | 0,46 | 1,69 | 3,21 | 30 | 0,01 | 0,09 | 0,95 | 6,35 | 0,19 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------|-----|----------|----------|----------|----------|-----|-------|-------|--------|-------|
| 383 | Кисель | 200 | 0,09(18) | 0,07(11) | 22,8(82) | 103(558) | - | 0,01 | 0,2 | 10 | 0,29 |
| | Итого за день | | 74 | 72 | 245 | 1963 | 1,0 | 1,446 | 39,91 | 753,55 | 13,64 |

Анализ фактических показателей белков, жиров, углеводов и калорийности питания по 10 – дневному меню для детей от 3 до 7 лет по МДОУ д/с «Березка» (с пребыванием 10,5 часов)

| В среднем в день | Б | Ж | У | Калорийность |
|------------------|----|----|-----|--------------|
| | 67 | 66 | 246 | 1794 |

Накопительная ведомость продуктов питания за 10 дней

| Продукты | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Всего | В сред на 1реб |
|--------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-------------------|
| Молоко | 450 | 550 | 400 | 350 | 400 | 450 | 550 | 450 | 400 | 400 | 4400 | 440 |
| Творог | - | 160 | - | 110 | - | 110 | - | - | - | - | 380 | 38 |
| Сметана | - | 10 | 10 | 20 | 5 | - | 20 | 20 | 20 | 10 | 115 | 12 |
| Сыр | 6,4 | 6,4 | 6,4 | 6,4 | 6,4 | 6,4 | 6,4 | 6,4 | 6,4 | 6,4 | 64 | 6,4 |
| Мясо говядина | 100 | - | - | 100 | 100 | - | 80 | - | 80 | - | 460 | 46 |
| Птица | - | 20 | 20 | - | - | 100 | 20 | 100 | 20 | 100 | 380 | 38 |
| Колбасные изделия | - | 80 | - | - | - | - | - | - | - | - | 80 | 8 |
| Печень говяжья | - | - | 80 | - | - | - | - | - | - | - | 80 | 8 |
| Яйцо куриное | 1 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 1,2 | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 4,5 | 0,5 |
| Картофель | 250 | 300 | 250 | 250 | 300 | 250 | 200 | 200 | 250 | 300 | 2550 | 255 |
| Овощи | 100 | 150 | 250 | 150 | 350 | 150 | 200 | 300 | 150 | 100 | 1900 | 190 |
| Сухофрукты | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 110 | 11 |
| Хлеб ржаной | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 50 | 500 | 50 |
| Хлеб пшеничный | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 1000 | 100 |
| Крупы | 20 | 30 | 30 | 40 | 30 | 70 | 30 | 60 | 40 | 40 | 380 | 38 |
| Макаронные изделия | 45 | - | - | - | - | - | - | - | 20 | 45 | 110 | 11 |
| Мука | 15 | 30 | 55 | 20 | 20 | 10 | 15 | 60 | 20 | 20 | 265 | 27 |
| Масло сливочное | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 260 | 26 |
| Масло растительное | - | 5 | 15 | 15 | 15 | 10 | 10 | 20 | 15 | 15 | 120 | 12 |
| Сахар | 47 | 47 | 47 | 47 | 47 | 47 | 47 | 47 | 47 | 47 | 470 | 47 |
| Дрожжи | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 | - | - | 4 | 0,4 |

