Утверждаю:
Заведующий МБДОУ Курагинский детский сад
«Росинка»
Приказ №87-ОД
От 25.05.2023г.

Примерное десятидневное меню для питания детей 1,5-3х лет и с3х - 7ми лет, посещающих МБДОУ Курагинский детский сад «Росинка»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У							Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6		8	15	1	2	9	10	11	12	13	14	15
День 1		**дети от 1,5 - 3 лет**							**День 1**		**дети от 3-7 лет**						
Завтрак	*Каша вязкая с маслом и сахаром,молочная рисовая*	150	2.32	3.96	28.97	161	0	168	Завтрак	*Каша вязкая с маслом и сахаром,молочная рисовая*	200	3.09	4.07	36.98	197	0.00	168
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2	397		*Какао с молоком*	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	397
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	0	1		*Хлеб пшеничный*	40	3.19	0.49	20.43	103	0	1
	Масло сливочное	5	0.04	4.16	0.04	37.4	0	0		*Масло сливочное*	7	0.06	5.06	0.091	46.27	0	6
ИТОГО ЗАВТРАК		**335**	**7.64**	**11.17**	**55.89**	**356.1**	**1.2**		***ИТОГО ЗАВТРАК***		**427**	**10.01**	**12.81**	**73.321**	**453.27**	**1.43**	
2-й завтрак	*Яблоки*	100	0.40	0.40	9.8	44	10	368	2-й завтрак	*Яблоки*	100	0.40	0.40	9.8	44	10	368
Обед	*Щи из свежей капусты с картофелем*	150	2.17	3.6	5.1	70.8	23.3	67	Обед	*Щи из свежей капусты с картофелем*	200	2.9	4.8	6.80	94.4	31	67
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5.5	4.1	26.28	169	0	679		*Каша гречневая рассыпчатая*	130	6.46	4.86	31.06	199.72	0	679
	Гуляш из отварного мяса	50	15.42	12.41	3.96	189	0.6	43		*Гуляш из отварного мяса*	70	21.59	17.37	5.5	264.6	0.6	43
	Компот из свежих фруктов	150	5.82	5.82	13.39	52	2.4	372		*Компот из свежих фруктов*	180	6.98	6.98	16.07	62.44	2.88	372
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	0	1		*Хлеб пшеничный*	40	3.19	0.49	20.43	103	0	1
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.15	9.29	49.2	0	1		*Хлеб ржаной*	25	1.17	0.18	9.8	53	0	1
ИТОГО ОБЕД		**510**	**32.16**	**26.41**	**71.94**	**598.7**	**26.3**		***ИТОГО ОБЕД***		**645**	**42.29**	**34.68**	**89.66**	**777.16**	**34.48**	
Полдник	*Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом*	60	3.45	1.4	33.33	159.6	0.02	454	Полдник	*Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом*	80	4.6	1.87	44.44	212.8	0.03	454
	Чай с сахаром	150	0.15	0.00	9.89	45.6	0.02	392		*Чай с сахаром*	180	0.18	0	12.86	72.7	0.03	392
ИТОГО ПОЛДНИК		**210**	**3.6**	**1.4**	**43.22**	**205.2**	**0.04**		***ИТОГО ПОЛДНИК***		**260**	**5.46**	**1.87**	**57.3**	**285.5**	**0.06**	
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ		1155	43.8	39.38	180.85	1204	37.54		***ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ***		1432	58.16	49.76	230.081	1559.93	45.97	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У							Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	15	1	2	9	10	11	12	13	14
День 2		**дети от 1,5 - 3 лет**							День 2		**дети от 3-7 лет**					
Завтрак	*Каша пшенная жидкая с маслом*	150	5.07	7.81	19.39	168.7	0.68	86	Завтрак	*Каша пшенная жидкая с маслом*	200	6.08	9.37	23.27	202.45	0.81
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	1.19	394		*Чай с молоком*	180	2.67	2.34	14.31	89	1.2
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	0	1		*Хлеб пшеничный*	40	3.19	0.49	20.43	103	0
	Масло сливочное	5	0.04	4.16	0.04	37.4	0	0		*Масло сливочное*	7	0.06	5.06	0.091	46.27	0
ИТОГО ЗАВТРАК		**335**	**9.89**	**14.63**	**52.39**	**351.8**	**1.87**		***ИТОГО ЗАВТРАК***		**427**	**12**	**17.26**	**58.101**	**440.72**	**2.01**
2-й завтрак	*Сок фруктовый*	100	0.5	0	9.4	42.6	2	бн	2-й завтрак	*Сок фруктовый*	100	0.5	0	9.4	42.6	2
Обед	*Салат из зеленого горошка*	30	0.89	1.55	0.95	24.75	3.3	10	Обед	*Салат из зеленого горошка*	50	1.48	2.58	1.59	41.25	5.5
	Суп"Харчо"с мясом птицы	150	2.9	3.67	12.6	90.6	7.12	70		*Суп"Харчо"с мясом птицы*	200	3.5	4.41	15.12	108.72	9
	Пюре картофельное	120	2.6	3.74	6.43	99.12	2.51	7		*Пюре картофельное*	150	3.25	4.68	8.04	123.9	3.14
	Биточки рыбные	50	7.61	2.45	5.33	74	0.18	248		*Биточки рыбные*	70	10.09	3.26	6.79	97	0.24
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	1.02	0	21.76	96	0.3	384		*Кисель из плодово-ягодного концентрата*	180	1.36	0	29.02	116.19	0.4
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	37.4	0	1		*Хлеб пшеничный*	40	3.19	0.49	20.43	103	0
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.15	9.29	49.2	0	1		*Хлеб ржаной*	25	1.17	0.18	9.8	53	0
ИТОГО ОБЕД		**550**	**18.27**	**11.89**	**70.28**	**471.07**	**13.41**		***ИТОГО ОБЕД***		**715**	**24.04**	**15.6**	**90.79**	**590.06**	**18.28**
Полдник	*Коржик молочный*	60	4.10	7.5	40.75	246.86	0.007		Полдник	*Коржик молочный*	70	4.7	8.76	47.55	288	0.009
	Чай с сахаром	150	0.15	0	9.89	45.6	0.02	392		*Чай с сахаром*	180	0.18	0	12.86	72.7	0.03
ИТОГО ПОЛДНИК		**210**	**4.25**	**7.5**	**50.64**	**292.46**	**0.027**		***ИТОГО ПОЛДНИК***		**250**	**4.88**	**8.76**	**60.41**	**360.7**	**0.039**
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ		**1195**	**32.91**	**34.02**	**182.71**	**1157.93**	**17.307**		***ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ***		**1492**	**41.42**	**41.62**	**218.701**	**1434.08**	**22.329**

№ рецептуры
15
86
394
1
6
бн

10
70
7
248
384
1
1
279
392

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У							Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	15	1	2	9	10	11	12	13	14	15
День 3		**дети от 1,5 - 3 лет**							День 3		**дети от 3-7 лет**						
Завтрак	*Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая*	150	4.33	7.15	14.72	140.7	0.38	168	Завтрак	*Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая*	200	5.90	13.2	22.65	187.6	0.58	168
	Кофейный напиток с молоком	150	3.46	3.71	16.66	217	0.98	395		*Кофейный напиток с молоком*	180	4.64	4.21	19.35	244.4	1.17	395
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	0	1		*Хлеб пшеничный*	40	3.19	0.49	20.43	103	0	1
	Сыр	8	1.86	2.36	0	29.1	0.06	7		*Сыр*	10	2.32	2.95	0	36.37	0.07	7
ИТОГО ЗАВТРАК		**338**	**11.78**	**13.55**	**45.3**	**455.5**	**1.42**		***ИТОГО ЗАВТРАК***		**430**	**16.05**	**20.85**	**62.43**	**571.37**	**1.82**	
2-й завтрак	*Сок фруктовый*	100	0.5	0	9.4	42.6	2	бн	2-й завтрак	*Сок фруктовый*	100	0.5	0	9.4	42.6	2	бн
Обед	*Салат из вареной свеклы*	30	0.75	3.19	3.82	46.59	2.16	20	Обед	*Салат из вареной свеклы*	50	0.99	4.25	5.1	62.12	2.9	20
	Суп с клецками на бульоне	150	1.23	1.86	7.54	51.9	3.45	45		*Суп с клецками на бульоне*	200	1.6	2.47	10	69.2	5.1	45
	Гороховая каша	110	7.94	2.16	17.48	122.56	0	13		*Гороховая каша*	130	9.38	2.55	20.66	144.84	0	13
	Тефтели из говядины	50	6.7	10.16	6.63	145.14	1.5	462		*Тефтели из говядины*	70	10.78	16.26	9.29	203.2	2.1	462
	Компот из сушеных фруктов	150	0.78	0	20.22	80.5	0.6	376		*Компот из сушеных фруктов*	180	0.94	0	24.26	96.7	0.72	376
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	0	1		*Хлеб пшеничный*	40	3.19	0.49	20.43	103	0	1
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.15	9.29	49.2	0	1		*Хлеб ржаной*	25	1.17	0.18	9.8	53	0	1
ИТОГО ОБЕД		**540**	**20.65**	**17.85**	**78.9**	**564.59**	**7.71**		***ИТОГО ОБЕД***		**695**	**28.05**	**26.2**	**99.54**	**732.06**	**10.82**	
Полдник	*Ватрушка с творогом*	60	7.9	4.69	25	173	0.03	458	Полдник	*Ватрушка с творогом*	80	10.5	6.26	33.3	230	0.04	458
	Чай с сахаром	150	0.15	0	9.89	45.6	0.02	392		*Чай с сахаром*	180	0.18	0	12.86	72.7	0.03	392
ИТОГО ПОЛДНИК		**210**	**8.05**	**4.69**	**34.89**	**218.6**	**0.05**		***ИТОГО ПОЛДНИК***		**260**	**10.68**	**6.26**	**46.16**	**302.7**	**0.07**	
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ		**1188**	**40.98**	**36.09**	**168.49**	**1281.29**	**11.18**		***ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ ДЕНЬ***		**1485**	**55.28**	**53.31**	**217.53**	**1648.73**	**14.71**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У							Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	15	1	2	3	10	11	12	13	14	15
День 4		дети от 1,5 - 3 лет							**День 4**		дети от 3 до 7 лет						
Завтрак	*Каша вязкая с маслом и сахаром молочная манная*	150	3.4	3.96	27.83	161	0.00	168	Завтрак	*Каша вязкая с маслом и сахаром молочная манная*	200	4.52	5.28	35.46	197	0.00	168
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	1.19	394		*Чай с молоком*	180	2.67	2.34	14.31	89	1.2	394
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	0	1		*Хлеб пшеничный*	40	3.19	0.49	20.43	103	0	1
	Масло сливочное	5	0.04	4.16	0.04	37.4	0	0		*Масло сливочное*	7	0.06	5.06	0.091	46.27	0	6
2-й завтрак									2-й завтрак								
	Сок фруктовый	100	0.5	0	9.4	42.6	2	бн		*Сок фруктовый*	100	0.5	0	9.4	42.6	2	бн
ИТОГО ЗАВТРАК		**335**	**8.22**	**10.78**	**53.1**	**344.1**	**1.19**		***ИТОГО ЗАВТРАК***		**427**	**10.44**	**13.17**	**70.291**	**435.27**	**1.2**	
обед	*Свекольник*	150	1.35	3.3	10.35	69	4	58	обед	*Свекольник*	200	1.8	4.4	13.80	92	5.4	58
	Плов из птицы,мяса	150	14.17	11.96	25.08	264	0.38	304		*Плов из птицы,мяса*	180	17	14.35	30.09	316.8	0.45	304
	Икра кабачковая	30	0.3	1.41	1.8	20.8	1.66	53		*Икра кабачковая*	45	0.4	2.12	2.7	31.3	2.5	53
	Напиток из плодов шиповника	150	6.52	7.04	8.82	148.4	90	398		*Напиток из плодов шиповника*	180	8.52	7.04	8.82	134.4	75	398
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	0	1		*Хлеб пшеничный*	40	3.19	0.49	20.43	103	0	1
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.15	9.29	49.2	0	1		*Хлеб ржаной*	25	1.17	0.18	9.8	53	0	1
ИТОГО ОБЕД		**480**	**22.34**	**24.83**	**46.05**	**502.2**	**107.04**		***ИТОГО ОБЕД***		**630**	**28.89**	**28.09**	**65.21**	**627.5**	**83.35**	
Полдник	*Омлет*	80	6.28	7.25	2.57	99.94	0.15	215	Полдник	*Омлет*	100	7.85	9.06	3.21	124.93	0.18	215
	чай с сахаром	150	0.15	0	9.89	45.6	0.02	392		*чай с сахаром*	180	0.18	0	12.86	72.7	0.03	392
	ИТОГО ПОЛДНИК	**230**	**6.43**	**7.25**	**12.46**	**145.54**	**0.17**			***ИТОГО ПОЛДНИК***	**280**	**8.03**	**9.06**	**16.07**	**197.63**	**0.21**	
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ		1145	37.49	42.86	121.01	1034.44	110.4		***ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ***		**1437**	**47.86**	**50.32**	**160.97**	**1303**	**86.76**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У							Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	15	1	2	9	10	11	12	13	14	15
День 5		**дети от 1,5 - 3 лет**							День 5		**дети от 3-7 лет**						
Завтрак	*Суп молочный с макаронными изделиями*	150	4.3	3.5	14.12	108	0.66	93	Завтрак	*Суп молочный с макаронными изделиями*	200	5.7	4.7	18.8	140.6	0.88	93
	Чай с сахаром	150	0.15	0	9.89	45.6	0.02	392		*Чай с сахаром*	180	0.18	0	12.86	72.7	0.03	392
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	0	1		*Хлеб пшеничный*	40	3.1	0.49	20.46	103	0	1
	Масло сливочное	5	0.04	4.16	0.04	37.4	0	0		*Масло сливочное*	7	0.06	5.06	0.091	46.27	0	6
ИТОГО ЗАВТРАК		**335**	**6.62**	**7.99**	**37.97**	**259.7**	**0.68**		***ИТОГО ЗАВТРАК***		**427**	**9.04**	**10.25**	**52.211**	**362.57**	**0.91**	
2-й завтрак	*Фрукты свежие (яблоки)*	100	0.4	0.4	9.8	44	10	бн	2-й завтрак	*Фрукты свежие (яблоки)*	100	0.4	0.4	9.8	44	10	бн
Обед	*Суп картофельный с мясными фрикадельками*	150	4.37	3.42	10.19	89.1	7.4	209	Обед	*Суп картофельный с мясными фрикадельками*	200	5.83	4.56	13.59	118.8	9.87	209
	Рагу из овощей с мясом	150	16.3	13.28	11.03	228	3.71	32		*Рагу из овощей с мясом*	180	21.71	16.55	15.02	296	5.2	32
	Компот из сушеных фруктов	150	0.78	0	20.22	80.5	0.6	376		*Компот из сушеных фруктов*	180	0.94	0	24.26	96.7	0.72	376
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	0	1		*Хлеб пшеничный*	40	3.19	0.49	20.43	103	0	1
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.15	9.29	49.2	0	1		*Хлеб ржаной*	25	1.17	0.18	9.8	53	0	1
ИТОГО ОБЕД		**500**	**24.7**	**17.18**	**64.65**	**515.5**	**11.71**		***ИТОГО ОБЕД***		**625**	**32.84**	**21.78**	**83.1**	**667.5**	**15.79**	
Полдник	*Печенье*	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0	42	Полдник	*Печенье*	70	5.32	6.86	52.08	219.9	0	42
	Йогурт(Снежок)	150	7.4	4.8	5.2	101.5	0	401		*Йогурт (Снежок)*	180	9	5.8	6.3	122.4	0	401
ИТОГО ПОЛДНИК		**200**	**11.2**	**9.7**	**42.4**	**310**	**0**		***ИТОГО ПОЛДНИК***		**250**	**14.32**	**12.66**	**58.38**	**342.3**	**0**	
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ		1135	42.92	35.27	154.82	1129.2	22.39		***ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ***		1402	56.6	45.09	203.491	1416.37	26.7	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	15
День 6		**дети от 1,5 - 3 лет**						
Завтрак	*Каша вязкая с маслом и сахаром,молочная рисовая*	150	2.32	3.96	28.97	161	0	168
	Кофейный напиток с молоком	150	3.46	3.71	16.66	217	0.98	395
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	0	1
	Масло сливочное	5	0.04	4.16	0.04	37.4	0	0
	ИТОГО ЗАВТРАК	**335**	**7.95**	**12.16**	**59.59**	**484.1**	**0.98**	
2-й завтрак								
	Сок фруктовый	100	0.4	0.4	9.8	44	10	*бн*
Обед	*Салат из соленых огурцов с луком*	30	0.26	1.53	0.78	17.94	1.66	17
	Суп картофельный с бобовыми	150	3.29	3.07	9.79	81	3.48	81
	Макароны отварные	110	4.05	3.31	19.39	123.53	0	688
	Гуляш из отварного мяса	50	15.42	12.41	3.96	189	0.6	277
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	1.02	0	21.76	96	0.3	384
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	0	1
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.15	9.29	49.2	0	1
	ИТОГО ОБЕД	**540**	**27.29**	**20.8**	**78.89**	**625.37**	**6.04**	
полдник	*Ватрушка с повидлом*	60	3.82	2.55	37.8	190	0.06	458
	чай с сахаром	150	0.15	0	9.89	45.6	0.02	392
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**210**	**3.97**	**2.55**	**47.69**	**235.6**	**0.08**	**401**
	ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ	1185	39.61	35.91	195.97	1389.07	17.1	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	9	10	11	12	13	14	15
День 6		**дети от 3-7 лет**						
Завтрак	*Каша вязкая с маслом и сахаром,молочная рисовая*	200	3.09	4.07	36.98	197	0.00	168
	Кофейный напиток с молоком	180	4.64	4.21	19.35	244.4	1.17	395
	Хлеб пшеничный	40	3.1	0.49	20.46	103	0	1
	Масло сливочное	7	0.06	5.06	0.091	46.27	0	6
	ИТОГО ЗАВТРАК	**427**	**10.89**	**13.83**	**76.881**	**590.67**	**1**	
2-й завтра								
	Сок фруктовый	100	0.4	0.4	9.8	44	10	*бн*
Обед	*Салат из соленых огурцов с луком*	30	0.26	1.53	0.78	17.94	1.66	17
	Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.21	13.06	108	4.64	81
	Макароны отварные	130	4.8	3.9	22.9	146	0	688
	Гуляш из отварного мяса	70	21.5	17.39	5.54	264.6	0.84	277
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	1.36	0	29.02	116.19	0.4	384
	Хлеб пшеничный	40	3.19	0.49	20.43	103	0	1
	Хлеб ржаной	25	1.17	0.18	9.8	53	0	1
	ИТОГО ОБЕД	**675**	**36.67**	**27.7**	**101.53**	**808.73**	**7.54**	
полдник	*Ватрушка с повидлом*	80	5.09	3.4	50.42	253	0.009	458
	чай с сахаром	180	0.18	0	12.86	72.7	0.03	392
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**260**	**5.27**	**3.4**	**63.28**	**325.7**	**0.039**	
	ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ	1462	53.23	45.33	251.491	1769.1	19	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У							Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	15	1	2	9	10	11	12	13	14	15
День 7		дети от 1,5 - 3 лет							**День 7**		дети от 3-7 лет						
Завтрак	*Каша вязкая пшеничная с маслом*	150	6.81	7.77	30.13	217.5	1	14	Завтрак	*Каша вязкая пшеничная с маслом*	200	9.07	10.36	40.18	290	1.62	14
	Чай с сахаром	150	0.15	0.00	9.89	45.6	0.02	392		*Чай с сахаром*	180	0.18	0	12.86	72.7	0.03	392
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	0	1		*Хлеб пшеничный*	40	3.19	0.49	20.43	103	0	1
	Масло сливочное	5	0.04	4.16	0.04	37.4	0	0		*Масло сливочное*	7	0.06	5.06	0.091	46.27	0	6
ИТОГО ЗАВТРАК		**335**	**9.13**	**12.26**	**53.98**	**369.2**	**1.23**		***ИТОГО ЗАВТРАК***		**427**	**12.5**	**15.91**	**73.561**	**511.97**	**1.65**	
2-й завтрак	*Сок фруктовый*	100	0.5	0	9.4	42.6	2	б/н	*2-й завтрак*	*Сок фруктовый*	100	0.5	0	9.4	42.6	2	б/н
ОБЕД	*Суп с рыбными консервами*	150	5.16	5.04	8.6	100	5.47	87	ОБЕД	*Суп с рыбными консервами*	200	8.6	8.4	14.33	167	9.11	87
	Салат из зеленого горошка	30	0.89	1.55	0.95	24.75	3.3	10		*Салат из зеленого горошка*	50	1.48	2.58	1.59	41.25	5.5	10
	Жаркое по-домашнему	150	18.35	4.7	16.32	180	6.4	276		*Жаркое по-домашнему*	180	22.01	6.79	19.95	259	8.15	276
	Напиток из плодов шиповника	150	6.52	7.04	8.82	148.4	90	398		*Напиток из плодов шиповника*	180	8.52	7.04	8.82	134.4	75	398
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	0	1		*Хлеб пшеничный*	40	3.19	0.49	20.43	103	0	1
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.15	9.29	49.2	0	1		*Хлеб ржаной*	25	1.17	0.18	9.8	53	0	1
	ИТОГО ОБЕД	**530**	**34.17**	**18.81**	**57.9**	**571.05**	**105.17**			***ИТОГО ОБЕД***	**675**	**44.97**	**25.48**	**74.92**	**757.65**	**97.76**	
Полдник	*Яйцо отварное*	40	5.10	4.6	0.3	63	0	337		*Яйцо отварное*	40	5.10	4.6	0.3	63	0	337
	Бутерброд с маслом	25	1.21	3.77	73	67.85	0	1		*Бутерброд с маслом*	35	3.06	9.43	18.27	115	0	1
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2	397		*Какао с молоком*	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	397
	ИТОГО ПОЛДНИК	**215**	**9.46**	**11.09**	**86.26**	**219.85**	**1.2**			***ИТОГО ПОЛДНИК***	**255**	**11.83**	**17.22**	**34.39**	**285**	**1.43**	
	ИТОГО СЕДЬМОЙ ДЕНЬ	1180	53.26	42.16	207.54	1202.7	109.6			***ИТОГО СЕДЬМОЙ ДЕНЬ***	1457	69.8	58.61	192.271	1597.22	102.49	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У							Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	15	1	2	9	10	11	12	13	14	15
День 9		дети от 1,5 - 3 лет							**День 9**		дети от 3-7 лет						
Завтрак	*Каша вязкая с маслом и сахаром,молочная гречневая*	150	4.67	4.86	25.83	166	0.00	168	Завтрак	*Каша вязкая с маслом и сахаром,молочная гречневая*	200	6.21	5.28	32.79	203	0.00	168
	Какао с молоком	150	3.15	2.72	12.96	89	1.2	397		*Какао с молоком*	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	397
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	0	1		*Хлеб пшеничный*	40	3.19	0.49	20.43	103	0	1
	Масло сливочное	5	0.04	4.16	0.04	37.4	0	0		*Масло сливочное*	7	0.06	5.06	0.091	46.27	0	6
	ИТОГО ЗАВТРАК	**335**	**9.99**	**12.07**	**52.75**	**361.1**	**1.2**			***ИТОГО ЗАВТРАК***	**427**	**13.13**	**14.02**	**69.131**	**459.27**	**1.43**	
2-й завтрак	*Сок фруктовый*	100	0.5	0	9.4	42.6	2	бн	2-й завтрак	*Сок фруктовый*	100	0.5	0	9.4	42.6	2	бн
Обед	*Салат из кукурузы консервированной*	30	0.86	1.85	2.4	29.79	2.79	12	Обед	*Салат из кукурузы консервированной*	40	1.15	2.47	3.21	39.72	3.72	12
	Суп "Снежок" с мясом птицы	150	5.3	7.2	18.2	202.3	12.76	39		*Суп "Снежок" с мясом птицы*	200	6.53	7.35	13.98	167.21	10.1	39
	Рис отварной	110	3.43	3.58	24.45	140	0	315		*Рис отварной*	130	4.05	4.2	28.89	165.45	0	315
	Рыба запеченная	50	8.35	1.45	1.8	53.5	0.2	90		*Рыба запеченная*	70	11.69	2.03	2.52	74.9	0.28	90
	Соус молочный	30	1.18	0.94	1.53	26.9	0.09	114		*Соус молочный*	50	1.97	1.57	2.55	44.84	0.15	114
	Компот из свежих фруктов	150	5.82	5.82	13.39	52	2.4	372		*Компот из свежих фруктов*	180	6.98	6.98	16.07	62.44	2.88	372
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	0	1		*Хлеб пшеничный*	40	3.19	0.49	20.43	103	0	1
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.15	9.29	49.2	0	1		*Хлеб ржаной*	25	1.17	0.18	9.8	53	0	1
	ИТОГО ОБЕД	**570**	**28.19**	**21.32**	**84.98**	**622.39**	**18.24**			***ИТОГО ОБЕД***	**735**	**36.73**	**25.27**	**97.45**	**710.56**	**17.13**	
Полдник	*Макароны отварные с сыром*	120	7.4	11.6	18.1	174.36	0.11	206	Полдник	*Макароны отварные с сыром*	150	9.2	15.7	22.7	217.96	0.13	206
	Чай с сахаром	150	0.15	0.00	9.89	45.6	0.02	392		*Чай с сахаром*	180	0.18	0	12.86	72.7	0.03	392
	ИТОГО ПОЛДНИК	270	7.55	11.6	27.99	219.96	0.13			***ИТОГО ПОЛДНИК***	330	9.38	15.7	35.56	290.66	0.16	
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ		**1275**	**46.23**	**44.99**	**175.12**	**1246.05**	**21.57**		***ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ***		**1592**	**59.74**	**54.99**	**211.541**	**1503.09**	**20.72**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	15
День 8		дети от 1,5 - 3 лет						
Завтрак	*Каша вязкая с маслом и сахаром молочная манная*	150	3.4	3.96	27.83	161	0.00	
	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77	1.19	*394*
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	0	1
	Масло сливочное	5	0.04	4.16	0.04	37.4	0	6
ИТОГО ЗАВТРАК		**335**	**8.22**	**10.78**	**53.1**	**344.1**	**1.19**	
2-й завтрак	*Фрукты свежие (яблоки)*	100	0.4	0.4	9.8	44	10	бн
Обед	*Борщ с капустой и сметаной*	150	2.31	1.31	4.07	48.74	6	41
	Каша перловая рассыпчатая	110	3.64	3.22	19.72	122.46	0.627	124
	Котлета мясная	50	7.78	5.78	7.85	114.38	0.08	608
	Соус томатный с сливочным маслом	30	1.23	3	9.77	71.21	2.21	
	Компот из сушеных фруктов	150	0.78	0	20.22	80.5	0.6	376
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	0	1
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.15	9.29	49.2	0	1
	ИТОГО ОБЕД	**540**	**18.99**	**13.79**	**84.84**	**555.19**	**9.52**	
Полдник	*Сырники творожные, запеченные*	50	8.57	6.7	6.5	124.95	0.12	85
	Чай с сахаром	150	0.15	0	9.89	45.6	0.02	
	ИТОГО ПОЛДНИК	**200**	**8.72**	**6.7**	**16.39**	**170.55**	**0.14**	
	ИТОГО ВОСЬМОЙ ДЕНЬ	1175	36.33	31.67	164.13	1113.84	20.85	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	10	11	12	13	14	15
День 8		дети от 3 до 7 лет						
Завтрак	*Каша вязкая с маслом и сахаром молочная манная*	200	4.52	5.28	35.46	197	0.00	168
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	1.2	394
	Хлеб пшеничный	40	3.1	0.49	20.46	103	0	1
	Масло сливочное	7	0.06	5.06	0.091	46.27	0	6
ИТОГО ЗАВТРАК		**427**	**10.35**	**13.17**	**70.321**	**435.27**	**1.20**	
2-й завтрак	*Фрукты свежие (яблоки)*	100	0.4	0.4	9.8	44	10	бн
Обед	*Борщ с капустой и сметаной*	200	3.07	1.74	5.4	60.5	8	41
	Каша перловая рассыпчатая	130	3.64	3.8	23.3	144.72	0.741	124
	Котлета мясная	70	11.90	8.08	11	160.13	0.1	608
	Соус томатный с сливочным маслом	30	1.23	3	9.77	71.21	2.21	121
	Компот из сушеных фруктов	180	0.94	0	24.26	96.7	0.72	376
	Хлеб пшеничный	40	3.19	0.49	20.43	103	0	1
	Хлеб ржаной	25	1.17	0.18	9.8	53	0	1
	ИТОГО ОБЕД	**675**	**25.14**	**17.29**	**103.96**	**689.26**	**11.77**	
Полдник	*Сырники творожные, запеченные*	70	12	9.4	9.1	174.93	0.16	85
	Чай с сахаром	180	0.18	0	12.86	72.7	0.03	392
	ИТОГО ПОЛДНИК	**250**	**12.18**	**9.4**	**21.96**	**247.63**	**0.19**	
	ИТОГО ВОСЬМОЙ ДЕНЬ	1452	48.07	40.26	206.04	1416.16	23.16	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У							Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	15	1	2	9	10	11	12	13	14	15
День 10		дети от 1,5 - 3 лет							**День 10**		дети от 3-7 лет						
Завтрак	*Каша "Дружба"*	150	4.3	8.34	17.39	169	0	168	Завтрак	*Каша "Дружба"*	200	5.3	8.77	29.27	210	0	168
	Чай с сахаром	150	0.15	0	9.89	45.6	0.02	392		*Чай с сахаром*	180	0.18	0	12.86	72.7	0.03	392
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	0	1		*Хлеб пшеничный*	40	3.19	0.49	20.43	103	0	1
	Сыр	8	1.86	2.36	0	29.1	0.06			*Сыр*	10	2.32	2.95	0	36.37	0.07	7
ИТОГО ЗАВТРАК		**338**	**8.44**	**11.03**	**41.2**	**312.4**	**0.08**		***ИТОГО ЗАВТРАК***		**430**	**10.99**	**12.21**	**62.56**	**422.07**	**0.1**	
2-й завтрак									2-й завтрак								
	Яблоки	100	0.40	0.40	9.8	44	10			*Яблоки*	100	0.40	0.40	9.8	44	10	368
Обед	*Суп-лапша домашняя*	150	1.32	3.04	7.15	61.35	0.3	86	Обед	*Суп-лапша домашняя*	200	1.76	4.05	4.05	81.8	0.4	86
	Сложный гарнир(картофельное пюре с капустой тушеной)	110	2.3	4.2	23.3	96.1	11.2	15		*Сложный гарнир(картофельное пюре с капустой тушеной)*	130	2.7	4.9	27.6	113.5	13.5	15
	Тефтели из говядины	50	6.7	10.16	6.63	145.14	1.5	462		*Тефтели из говядины*	70	10.78	16.26	9.29	203.2	2.1	462
	Компот из сушеных фруктов	150	0.78	0	20.22	80.5	0.6	376		*Компот из сушеных фруктов*	180	0.94	0	24.26	96.7	0.72	376
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	0	1		*Хлеб пшеничный*	40	3.19	0.49	20.43	103	0	1
	Хлеб ржаной	20	1.12	0.15	9.29	49.2	0	1		*Хлеб ржаной*	25	1.17	0.18	9.8	53	0	1
ИТОГО ОБЕД		400	12.05	13.68	57.21	404.89	2.4		***ИТОГО ОБЕД***		515	17.84	20.98	67.83	537.7	3.22	
Полдник	*Булочка домашняя*	50	3.64	6.26	46.96	199	0	469	Полдник	*Булочка домашняя*	80	5.82	10.01	53.13	306	0	469
	Молоко кипяченое	150	4.58	4.08	7.58	105	2.05	400		*Молоко кипяченое*	180	8.48	4.88	10.07	132	2.46	400
ИТОГО ПОЛДНИК		**200**	**8.22**	**10.34**	**54.54**	**304**	**2.05**		***ИТОГО ПОЛДНИК***		**260**	**14.3**	**14.89**	**63.2**	**438**	**2.46**	
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ		1038	29.11	35.45	162.75	1065.29	14.53		**ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ**		1305	43.53	48.48	203.39	1441.77	15.78	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД		11671	402.64	377.80	1713	11824	382		**ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД**		14516	534	488	2096	15089	377	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД		**1167.1**	**40.26**	**37.78**	**171**	**1182**	**38**		**СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД**		**1451.6**	**53**	**49**	**210**	**1509**	**38**	
СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ,УЛЕВОДОВ, В МЕНЮ ЗА ПЕРИОД В %ОТ КАЛОРИЙНОСТИ			3.41	3.20	14.49				**СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ,УЛЕВОДОВ, В МЕНЮ ЗА ПЕРИОД В %ОТ КАЛОРИЙНОСТИ**			3.54	3.23	13.89			

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью
11 (одиннадцать) листов
Заведующий МБДОУ
Курагинский детский сад «Росинка»
О.В. Кислова

МБДОУ Курагинский детский сад "Росинка"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КУРАГИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД "РОСИНКА", Кислова Ольга Васильевна, Заведующий
15.02.24 05:37 (MSK)
Сертификат A5862E333CEF57B61A4BF603BEB532C