

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
для организации питания детей от 1,6 до 7 в ДООУ с 10-часовым пребыванием
(ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества	Минер. вещества, мг	Витамины, мг						
			Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 ДЕНЬ											
Завтрак											
167	Каша рассыпчатая рисовая	130/200	7,43	12,57	57,59	373,32	46,93	2,83	0,19	0,05	1,67
396	Какао с молоком	150/180	2,65	1,79	18,83	102,00	115,90	0,07	0,02	0,07	0,34
	Хлеб пшеничный	30/35	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
41	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	1,20	0,01	0,00	0,00	0,00
42	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48	0,00	18,00	44,00	0,05	0,01	0,01	0,04
	ИТОГО:		13,56	19,71	91,07	597,77	214,03	3,29	0,25	0,15	2,05
2 завтрак											
	Сок натуральный фруктовый	150/190	0,95	0,00	22,23	89,30	15,20	0,38	0,03	0,03	3,80
	ИТОГО:		0,95	0,00	22,23	89,30	15,20	0,38	0,03	0,03	3,80
Обед											
10	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,79	3,12	3,75	50,16	12,87	0,41	0,06	0,03	6,60
62	Борщ с мясом	250	9,89	7,26	13,74	160,00	61,25	2,19	0,13	0,14	15,61
281/352	Котлеты рубленые, запеченные с соусом молочным	70	8,22	9,23	6,80	143,44	44,31	0,70	0,04	0,08	0,08
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	1,01	0,14	0,11	18,16
372	Компот из сухофруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	13,03	0,85	0,01	0,01	1,55
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		25,06	24,95	84,62	666,67	175,64	6,32	0,42	0,38	42,00
Полдник											
19	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,06	1,56	35,88	13,96	0,36	0,02	0,02	3,34
443 СР-05	Макароны колбасными изделиями	80	9,91	12,16	1,55	155,22	57,41	1,57	0,07	0,05	0,33
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	ИТОГО:		12,77	15,48	27,68	302,50	87,37	2,54	0,12	0,09	3,70
	ВСЕГО за 1 день:		52,34	60,14	225,60	1656,24	492,24	12,53	0,82	0,65	51,55
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2 ДЕНЬ											
Завтрак											
93	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,20	161,62	0,51	0,09	0,20	0,91
	Кондитерские изделия (печенье сухое)	60	3,97	4,21	36,17	107,97	13,40	0,44	0,06	0,02	0,00
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
41	Масло сливочное (порциями)	9	0,07	6,53	0,13	59,49	2,16	0,02	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:		12,13	16,21	79,71	424,06	193,18	1,58	0,18	0,24	0,94
2 завтрак											
368		70	0,28	0,28	6,86	30,80	11,20	1,54	0,02	0,01	7,00
	Сок натуральный	190	0,95	0,00	22,23	89,30	15,20	0,38	0,03	0,03	3,80
	ИТОГО:		1,23	0,28	29,09	120,10	26,40	1,92	0,05	0,04	10,80
Обед											
204	Суп крестьянский с рисом на к/б	250/10	7,01	5,72	17,72	142,31	19,94	1,24	0,10	0,07	7,41
305	Котлеты рубленые из курицы	80	12,57	12,87	13,31	218,66	35,20	1,45	0,08	0,13	0,67
336	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	83,18	1,21	0,04	0,06	25,74
376	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	28,64	1,12	0,00	0,01	0,36

	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		27,32	24,11	103,14	734,70	180,16	6,51	0,29	0,30	34,18
Полдник											
230	Вареники ленивые с молочным соусом	130/10	23,61	19,81	24,43	371,31	161,71	0,85	0,03	0,28	0,24
401	чай	180	5,22	4,50	7,56	92,00	223,20	0,18	0,04	0,23	0,54
	ИТОГО:		28,83	24,31	31,99	463,31	384,91	1,03	0,07	0,51	0,78
	ВСЕГО за 2 день:		69,51	64,91	243,93	1742,17	784,65	11,04	0,59	1,09	46,70
3 ДЕНЬ											
Завтрак											
20	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,42	52,44	22,43	0,30	0,02	0,02	19,47
8	Рыбное суфле	60	10,20	5,11	0,00	86,40	48,00	0,67	0,02	0,07	0,00
321	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	91,50	24,65	0,67	0,09	0,07	12,11
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
42	Сыр (порциями)	7,5	1,74	2,22	0,00	27,00	66,00	0,08	0,02	0,02	0,06
	ИТОГО:		17,16	13,84	43,62	368,74	177,08	2,33	0,18	0,20	31,67
2 завтрак											
401	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	ИТОГО:		5,22	4,50	7,20	90,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26
Обед											
	Овощи квашеные в ассортименте	60	0,66	0,00	2,28	12,00	6,00	0,48	0,00	0,02	9,00
81	Суп гороховый	250	5,49	5,27	16,32	134,75	38,08	2,03	0,23	0,07	5,81
298/ 355	Голубцы ленивые с молочным соусом	160/30	11,14	8,31	17,15	188,03	53,97	22,1 2	0,07	0,13	15,43
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Сок натуральный фруктовый	180	0,90	0,00	21,06	84,60	14,40	0,36	0,02	0,02	3,60
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		22,43	14,22	89,79	578,76	125,65	26,4 8	0,39	0,27	33,84
Полдник											
460	калачи	70	4,96	9,19	39,01	259,01	13,58	0,90	0,08	1,11	0,00
395	Какао с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	113,20	0,12	0,04	0,14	1,17
368	Фрукты свежие (по сезону)	70	0,28	0,28	6,86	30,80	11,20	1,54	0,02	0,01	7,00
	ИТОГО:		8,09	11,88	60,23	380,81	137,98	2,56	0,14	1,26	8,17
	ВСЕГО за 3 день:		52,90	44,44	200,84	1418,31	656,71	31,5 5	0,78	2,04	74,94
4 ДЕНЬ											
Завтрак											
179	Каша манная с изюмом	205	5,42	5,89	29,00	190,44	142,30	1,04	0,07	0,15	2,01
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
41	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	1,20	0,01	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:		7,80	9,78	53,64	334,89	159,50	1,66	0,10	0,17	2,04
2 завтрак											
368	Фрукты свежие (по сезону)	70	0,28	0,28	6,86	30,80	11,20	1,54	0,02	0,01	7,00
	ИТОГО:		0,28	0,28	6,86	30,80	11,20	1,54	0,02	0,01	7,00
Обед											
	Овощи квашеные в ассортименте	60	0,66	0,00	2,28	12,00	6,00	0,48	0,00	0,02	9,00
197 CP-05	Рассольник	250	2,13	5,08	20,19	111,29	15,65	0,90	0,08	0,06	8,15
286/ 356	Тефтели мясные с молочным соусом с луком	80/80	11,78	12,91	14,90	223,00	57,80	1,27	0,07	0,13	1,13
314	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	8,45	2,42	0,12	0,06	0,00
378	Кисель	180	0,13	0,05	24,55	99,18	10,44	0,12	0,01	0,01	1,10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		23,52	23,69	115,42	750,35	111,54	6,68	0,35	0,31	19,38
Полдник											
240/ 362	Крауссан с варенкой	100/30	17,69	13,87	19,02	271,70	151,45	1,55	0,07	0,30	1,73
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	226,80	0,19	0,08	0,28	2,46

	ИТОГО:		23,17	18,75	28,09	373,70	378,25	1,74	0,15	0,58	4,19
	ВСЕГО за 4 день:		54,77	52,50	204,01	1489,74	660,49	11,62	0,62	1,07	32,61
5 ДЕНЬ											
Завтрак											
50 СР-05	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,10	73,20	24,60	0,42	0,02	0,03	4,20
247	Рыба, тушеная с картошкой	70	6,70	3,37	1,93	64,75	19,34	0,41	0,04	0,04	1,72
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
41	Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,08	0,10	46,27	1,68	0,01	0,00	0,00	0,00
42	Сыр (порциями)	7,5	1,74	2,22	0,00	27,00	66,00	0,08	0,02	0,02	0,06
	ИТОГО:		12,04	16,33	31,70	322,62	127,62	1,53	0,11	0,11	6,01
2 завтрак											
368	Фрукты свежие (по сезону)	60	0,24	0,24	5,88	26,40	9,60	1,32	0,02	0,01	6,00
401	Пюре	180	5,22	4,50	7,20	90,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26
	ИТОГО:		5,46	4,74	13,08	116,40	225,60	1,50	0,09	0,32	7,26
Обед											
4	Свекольник с куриным мясом	250/15	2,38	5,97	16,75	122,55	48,73	1,53	0,06	0,06	6,96
282	Котлета из говядины	70	10,87	8,25	11,25	162,17	30,45	1,05	0,07	0,12	0,11
344	Рагу овощное	150	2,70	6,08	15,84	128,85	44,75	1,26	0,08	0,08	12,86
	Сок натуральный фруктовый	190	0,95	0,00	22,23	89,30	15,20	0,38	0,03	0,03	3,80
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		18,86	20,70	84,47	590,85	146,33	5,38	0,28	0,30	23,73
Полдник											
94	Суп молочный с рисом	150	3,61	3,81	12,62	99,30	119,12	0,19	0,05	0,15	0,68
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	137,00	0,43	0,05	0,17	1,43
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	ИТОГО:		9,56	7,24	43,02	277,70	262,12	0,95	0,13	0,34	2,11
	ВСЕГО за 5 день:		45,92	49,01	172,27	1307,57	761,67	9,36	0,61	1,07	39,11
6 ДЕНЬ											
Завтрак											
50 СР-05	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,10	73,20	24,60	0,42	0,02	0,03	4,20
275	Сосиска отварная	50	5,50	11,95	0,20	130,00	17,50	0,90	0,10	0,08	0,00
314	Каша пшеничная вязкая	120	3,20	3,40	19,64	121,92	12,52	1,37	0,06	0,02	0,00
348	Соус томатный	20	0,23	0,84	1,60	14,90	3,18	0,10	0,00	0,00	0,48
396	Какао с молоком	200	2,87	1,95	20,66	111,97	127,30	0,08	0,03	0,08	0,37
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
41	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	1,20	0,01	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:		15,32	27,41	61,85	556,44	192,30	3,21	0,24	0,23	5,05
2 завтрак											
368	Фрукты свежие (по сезону)	70	0,28	0,28	6,86	30,80	11,20	1,54	0,02	0,01	7,00
401	Пюре	180	5,22	4,50	7,56	92,00	223,20	0,18	0,04	0,23	0,54
	ИТОГО:		5,50	4,78	14,42	122,80	234,40	1,72	0,06	0,24	7,54
Обед											
20	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,42	52,44	22,43	0,30	0,02	0,02	19,47
200 СР-05	Суп картофельный с рыбными консервами	250/15	5,02	5,68	16,33	155,24	19,62	1,17	0,14	0,09	12,11
282/ 367	Биточек рубленый с молочным соусом	70/15	11,08	8,95	12,13	173,29	34,55	1,08	0,07	0,12	0,12
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	1,01	0,14	0,11	18,16
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
372	Морс	180	0,14	0,14	21,49	87,84	13,03	0,85	0,01	0,01	1,55
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		24,38	23,26	108,79	765,44	139,81	5,90	0,45	0,38	51,41
Полдник											
472	Булочка домашняя	70	5,85	2,24	39,17	200,67	15,75	1,03	0,11	0,05	0,00
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	226,80	0,19	0,08	0,28	2,46
	ИТОГО:		11,33	7,12	48,24	302,67	242,55	1,22	0,19	0,33	2,46
	ВСЕГО за 6 день:		56,53	62,57	233,30	1747,35	809,06	12,05	0,94	1,18	66,46

7 ДЕНЬ											
Завтрак											
177	Каша «Дружба» из смеси гречневой и пшениной круп	200	9,23	10,03	39,62	285,17	160,90	1,75	0,12	0,25	1,20
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
41	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	1,20	0,01	0,00	0,00	0,00
42	Сыр (порциями)	7,5	1,74	2,22	0,00	27,00	66,00	0,08	0,02	0,02	0,06
	ИТОГО:		13,35	16,14	64,26	456,62	244,10	2,45	0,17	0,29	1,29
2 завтрак											
401	Сок	180	5,22	4,50	7,20	90,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26
368	Фрукты свежие (по сезону)	80	0,32	0,32	7,84	35,20	12,80	1,76	0,02	0,01	8,00
	ИТОГО:		5,54	4,82	15,04	125,20	228,80	1,94	0,09	0,32	9,26
Обед											
19	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,53	3,06	1,56	35,88	13,97	0,36	0,02	0,02	3,35
59	Борщ вегетарианский (мелкошин-кованный)	250	2,74	5,95	13,68	119,25	65,30	1,52	0,07	0,07	17,78
279	Бефстроганов мясные	70	13,53	10,43	15,25	208,84	20,42	0,98	0,02	0,08	0,00
317	Макаронные изделия отварные	170	6,26	5,12	29,97	190,91	5,51	1,26	0,07	0,03	0,00
	Сок натуральный фруктовый	190	0,95	0,00	22,23	89,30	15,20	0,38	0,03	0,03	3,80
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		28,25	25,20	115,67	803,56	133,60	5,99	0,28	0,26	24,93
Полдник											
239	Оладьи с повидлом	100/30	17,20	3,86	27,58	286,59	153,01	1,12	0,10	0,28	0,37
401	Пюре	180	5,22	4,50	7,20	90,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26
	ИТОГО:		22,42	8,36	34,78	376,59	369,01	1,30	0,17	0,59	1,63
	ВСЕГО за 7 день:		69,56	54,52	229,75	1761,97	975,51	11,68	0,71	1,46	37,11
8 ДЕНЬ											
Завтрак											
10	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,79	3,12	3,75	50,16	12,87	0,41	0,06	0,03	6,60
258	Шницель рыбный натуральный	70	10,48	3,13	6,81	96,84	34,18	0,74	0,07	0,06	2,14
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
41	Масло сливочное (порциями)	9	0,07	6,53	0,13	59,49	2,16	0,02	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:		14,68	13,04	35,26	317,89	65,21	1,78	0,16	0,11	8,77
2 завтрак											
401	Сок	180	5,22	4,50	7,56	92,00	223,20	0,18	0,04	0,23	0,54
	ИТОГО:		5,22	4,50	7,56	92,00	223,20	0,18	0,04	0,23	0,54
Обед											
200/115	Суп картофельный с гречками	250/25	3,23	3,47	14,87	103,74	85,02	0,87	0,12	0,13	8,08
288/356	Фрикадельки мясные в томатно-молочном соусе	70/70	11,41	11,49	10,45	191,34	48,07	1,07	0,06	0,12	0,62
336	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	83,18	1,21	0,04	0,06	25,74
379	Кисель из смеси сухофруктов	180	0,21	0,01	31,74	127,98	10,85	0,61	0,00	0,00	0,13
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		19,91	20,23	89,60	623,69	234,32	4,92	0,26	0,32	34,57
Полдник											
215	Калачи	80	7,64	14,72	1,47	169,33	61,87	1,57	0,05	0,32	0,13
395	Какао с молоком	180	2,65	1,79	18,83	102,00	115,90	0,07	0,02	0,07	0,34
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	ИТОГО:		12,57	16,75	34,88	342,73	183,77	1,97	0,10	0,41	0,47
	ВСЕГО за 8 день:		52,38	54,52	167,30	1376,31	706,50	8,85	0,56	1,07	44,35
9 ДЕНЬ											
Завтрак											
93	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,20	161,62	0,51	0,08	0,20	0,91
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00

42	Сыр (порциями)	7,5	1,74	2,22	0,00	27,00	66,00	0,08	0,02	0,02	0,06
41	Масло сливочное (порциями)	9	0,07	6,53	0,13	59,49	2,16	0,02	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:		9,90	14,22	43,54	343,09	245,78	1,22	0,13	0,24	1,00
2											
завтрак											
	Сок натуральный фруктовый	190	0,95	0,00	22,23	89,30	15,20	0,38	0,03	0,03	3,80
	Кондитерские изделия (печенье)	60	3,97	4,21	36,17	107,97	13,40	0,44	0,06	0,02	0,00
	ИТОГО:		4,92	4,21	58,40	197,27	28,60	0,82	0,09	0,05	3,80
Обед											
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,66	5,01	56,34	21,09	0,80	0,06	0,03	5,70
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,30	5,70	16,99	148,50	31,90	1,62	0,15	0,12	12,31
646 ¹	Плов из птицы	60/110/60	11,15	14,43	17,74	233,41	10,30	1,36	0,07	0,11	1,20
372	Компот	180	0,14	0,14	21,49	87,84	13,03	0,85	0,01	0,01	1,55
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		23,69	24,57	94,21	685,47	89,52	6,12	0,36	0,30	20,76
Полдник											
241	Булочка дом.	100/30	20,35	13,93	42,94	379,05	164,62	1,83	0,14	0,30	0,23
401	Чай с молоком	180	5,22	4,50	7,20	90,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
368	Фрукты свежие (по сезону)	70	0,28	0,28	6,86	30,80	11,20	1,54	0,02	0,01	7,00
	ИТОГО:		25,85	18,71	57,00	499,85	391,82	3,55	0,23	0,62	8,49
	ВСЕГО за 9 день:		64,36	61,71	253,15	1725,68	755,72	11,71	0,81	1,21	34,05
10											
ДЕНЬ											
Завтрак											
19	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,53	3,06	1,56	35,88	13,97	0,36	0,02	0,02	3,35
245	Рыба отварная	70	11,75	0,46	0,19	51,33	10,03	0,36	0,05	0,04	0,39
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
42	Сыр (порциями)	7,5	1,74	2,22	0,00	27,00	66,00	0,08	0,02	0,02	0,06
	ИТОГО:		16,36	6,00	26,32	225,61	106,00	1,41	0,12	0,10	3,83
2											
завтрак											
401	Сок	180	5,22	4,50	7,20	90,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26
368	Фрукты свежие (по сезону)	80	0,32	0,32	7,84	35,20	12,80	1,76	0,02	0,01	8,00
	ИТОГО:		5,54	4,82	15,04	125,20	228,80	1,94	0,09	0,32	9,26
Обед											
81	Салат из квашеной капусты	60	0,84	2,94	0,90	45,60	30,60	0,72	0,02	0,02	8,10
80	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	2,67	2,80	17,14	104,50	26,10	1,30	0,12	0,07	8,25
277	Гуляш из отварного мяса	50/50	12,85	10,34	3,30	157,49	24,33	0,96	0,03	0,09	0,50
314	Каша овсяная вязкая	150	3,24	4,23	20,82	134,25	26,82	0,59	0,06	0,03	0,00
379	Кисель	180	0,21	0,01	31,74	127,98	10,85	0,61	0,00	0,00	0,13
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	8,00	0,44	0,04	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		24,81	21,04	111,74	753,00	133,90	5,78	0,31	0,24	16,98
Полдник											
478	Плюшка	70	4,70	6,98	34,18	218,17	13,42	0,84	0,08	0,05	0,07
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	137,00	0,43	0,05	0,17	1,43
	ИТОГО:		8,37	10,17	50,00	325,17	150,42	1,27	0,13	0,22	1,50
	ВСЕГО за 10 день:		55,08	42,03	203,10	1428,98	619,12	10,40	0,65	0,88	31,57

Примечание:

1. согласно п. 15.22 СанПиН 2.4.1.2660-10 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании детей используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в ДОО осуществляются два раза в неделю)
2. согласно п. 16.14 СанПиН 2.4.1.2660-10 в целях профилактики недостаточности витамина С в ДОО проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой (в количестве 35 мг на порцию). Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.

СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ

День	Пищевые вещества	Минер. вещества, мг	Витамины, мг						
	Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г	Энергет.ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	52,34	60,14	225,60	1656,24	492,24	12,53	0,82	0,65	51,55
2	69,51	64,91	243,93	1742,17	784,65	11,04	0,59	1,09	46,70
3	52,90	44,44	200,84	1418,31	656,71	31,55	0,78	2,04	74,94
4	54,77	52,50	204,01	1489,74	660,49	11,62	0,62	1,07	32,61
5	45,92	49,01	172,27	1307,57	761,67	9,36	0,61	1,07	39,11
6	56,53	62,57	233,30	1747,35	809,06	12,05	0,94	1,18	66,46
7	69,56	54,52	229,75	1761,97	975,51	11,68	0,71	1,46	37,11
8	52,38	54,52	167,30	1376,31	706,50	8,85	0,56	1,07	44,35
9	64,36	61,71	253,15	1725,68	755,72	11,71	0,81	1,21	34,05
10	55,08	42,03	203,10	1428,98	619,12	10,40	0,65	0,88	31,57
СРЕДНЕ Е	57,34	54,64	213,33	1565,43	722,17	13,08	0,71	1,17	45,85