Киселёва Оксана Александровна

Подписан: Киселёва Оксана Александровна
DN: OU=Заведующий, O="МБДОУ "" Детский сад № 30 ""Ромашка""", CN=Киселёва Оксана Александровна, E=belry.ds30@mail.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2022.11.14 10:23:07+08'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ "Детский сад № 30 "Ромашка"
О.А. Киселёва
Приказ № 56 от 24.06.2022

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад № 30 "Ромашка"
Основное цикличное 10-дневное меню

ЯСЛИ

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	КАЛЛОРИЙНОСТЬ	ВИТАМИНЫ					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА								ВИТ. С	№ ТК
						B1	B2	A	D	C	Ca	P	Mg	K	I	Se	F	Fe		
1 ДЕНЬ																				
ЗАВТРАК																				
Каша манная молочная жидкая	150	3,65	4,23	23,15	129,20	0,03	0,11			1,04	135,20	157,39	17,00					0,33		268
Какао с молоком	150	2,70	1,23	11,00	69,70	0,03	0,11		4,00	0,98	119,90	38,60						0,35		508
Батон с маслом, сыром	20 / 5 / 5	2,81	6,01	12,21	62,00	0,02	0,03	20,40		0,04	82,10	39,90						0,30		117.111.106
Печенье	20	2,26	2,68	10,41	50,10															609
	350	11,42	14,15	56,77	311,00	0,08	0,25	20,40	4,00	2,05	337,20	235,89	17,00					0,98		
10.00 час - сок	100	0,00	0,00	13,00	78,00	0,33	0,02	63,00		10,00	16,00	4,00	-	83,00		0,0003		2,20		537
ОБЕД																				
Кукуруза	30	0,86	0,18	2,97	17,34	0,09	0,01			0,16	1,26	15,00	4,00	24,00		0,0002		0,40		
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,99	6,58	49,80	0,03	0,03	30,60		11,09	30,50		9,10		0,01			0,30		126.147
Плов	180	10,53	10,20	30,50	321,06	0,03	0,07	28,00		1,11	60,08	53,17			0,01			1,11		411
Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	13,10	52,20	0,01	0,01			0,38	21,00	38,00	3,00	4,00				1,13		527
Хлеб ржаной	40	2,15	1,32	11,02	103,60	0,12	0,15			0,10	29,20	50,00	16,00	40,40		0,0007	0,40	0,90		115
	550	14,96	14,69	64,17	544,00	0,28	0,26	58,60		12,83	142,04	156,17	32,10	68,40	0,02	0,0009	0,4	3,84		
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК																				
Омлет (на яичном порошке)	130	5,20	10,08	20,45	176,25	0,04	0,33	295,50	0,00	19,07	275,61	269,34	2,00	20,40	0,01		0,60	2,09		307
Чай с лимоном	150	0,08	0,00	4,90	45,75	0,00	0,00			1,05	3,75	8,60	4,60	12,30				0,30		501,505
Хлеб пшеничный	40	1,35	0,16	7,21	124,00	0,04	0,01			0,00	8,00	26,00	8,00	53,10		0,0003		0,44		114
Сухарик	20	9,00	7,62	27,10	76,00	0,00	0,00	8,00		0,00	2,20		8,30	12,30	0,01			0,16		
Яблоко	95	0,30	0,30	9,40	45,00	0,02	0,02	4,50		9,50	15,20		8,00	150,50	0,03		0,40	2,00		118
	435	15,63	18,16	69,06	467,00	0,10	0,37	308,00	6,00	20,12	304,76	303,94	30,90	248,60	0,05	0,0003	1	2,99		
ИТОГО ЗА 1й ДЕНЬ:	**1435**	**42,00**	**47,00**	**203,00**	**1400,00**	**0,80**	**0,90**	**450,00**	**10,00**	**45,00**	**800,00**	**700,00**	**80,00**	**400,00**	**0,07**	**0,0015**	**1,40**	**10,00**		

2 ДЕНЬ																				
ЗАВТРАК																				
Каша пшеничная вязкая	150	6,50	6,28	27,08	141,65	0,06	0,13	47,46		0,01	160,00	203,15	8,70	24,50				0,79		262
Чай с молоком	150	1,13	0,98	13,05	65,25	0,03	0,05	32,40		0,03	124,32	37,50	12,70	22,00				0,34		501.507
Батон с маслом	20 / 10	1,55	8,83	10,36	54,00	0,02	0,02		2,00		79,00	17,19	3,27	16,70				0,26		117.111
Печенье	20	2,26	2,68	10,41	50,10															609
	350	11,43	18,77	60,90	311,00	0,11	0,20	79,86	2,00	0,04	363,32	257,84	24,67	63,20				1,39		
10.00 час - йогурт	100	0,40	0,30	10,30	78,00	0,02	0,03	22,00	1,15	0,80	192,00	96,00	3,21	27,10	0,01	0,0002	0,20	1,30		118
ОБЕД																				
Икра кабачковая	30	0,57	2,18	2,31	35,70	0,01	0,02	12,00		0,04	12,23	9,72	1,18	12,70	0,001		0,50	0,21		121
Суп с рыбными консервами	150	5,54	4,34	9,63	103,75	0,01	0,08	34,80			38,25	16,50	4,20	5,10	0,04		0,90	0,75		159
Голубцы ленивые с белым соусом	60	10,36	7,39	4,40	132,75	0,02	0,09	135,00	1,17		20,40	60,40	1,70	2,40			0,50	0,90		377.457
Картофель отварной	110	2,09	6,45	13,97	118,20	0,05	0,07	3,30		1,16	102,60	43,60	3,50	14,60	0,005		0,30	0,88		431
Сок фруктовый	150	0,00	0,00	13,00	50,00	0,33	0,03	63,00		15,00	24,00	4,00		83,00		0,0003		2,96		537
Хлеб ржаной	40	2,15	1,32	11,02	103,60	0,12	0,15			0,10	29,20	50,00	16,00	40,40		0,0007	0,40	0,90		115
	540	20,71	21,68	54,33	544,00	0,54	0,43	248,10	1,17	16,30	226,68	184,22	26,58	158,20	0,046	0,001	0,4	6,60		
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК																				
Ватрушка с творогом	60	3,70	1,70	31,37	90,20	0,02	0,02	68,24	2,35	0,10	78,00	64,32	1,24	12,20	0,001		0,10			560
Суп молочный с рисом	150	3,62	3,87	12,39	135,30	0,04	0,15	30,00	3,33	0,96	156,00	56,12	2,30	45,00	0,01		0,02	0,20		170
Напиток из шиповника	150	0,50	0,23	17,10	72,50	0,01	0,05			22,30	9,00	1,50	3,00	6,00				0,10		538
Хлеб пшеничный	40	1,35	0,16	7,21	124,00	0,04	0,01			0,00	8,00	26,00	8,00	53,10		0,0003		0,44		114
Груша	95	0,30	0,30	9,40	45,00	0,02	0,02	1,80		4,50	18,00	14,00	11,00	35,20	0,003	0,001	0,68	0,20		118
	495	9,47	6,26	77,47	467,00	0,13	0,24	100,04	5,68	27,86	269,00	161,94	25,54	151,50	0,014	0,0003	0,80	0,94		
ИТОГО ЗА 2й ДЕНЬ:	**1485**	**42,00**	**47,00**	**203,00**	**1400,00**	**0,80**	**0,90**	**450,00**	**10,00**	**45,00**	**800,00**	**700,00**	**80,00**	**400,00**	**0,07**	**0,0015**	**1,4**	**10,00**		

3 ДЕНЬ																					
ЗАВТРАК																					272
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150		5,30	5,05	31,60	133,65	0,21	0,15	43,20	3,65	1,16	157,50		18,00	32,30	0,003		0,05	0,93		501,507
Чай с молоком	150		1,13	0,98	13,05	65,25	0,03	0,05	32,40		0,03	124,32	37,50	12,70	22,00				0,34		117,111,106
Батон с маслом, сыром	20	5	5	2,81	6,01	12,21	62,00	0,02	0,03	20,40		0,04	82,10	39,90					0,30		609
Печенье	20			2,26	2,68	10,41	50,10														
	350			11,50	14,72	67,27	311,00	0,26	0,23	96,00	3,65	1,22	363,92	77,40	30,70	54,3	0,003	0	0,05	1,56	118
10.00 час - снежок	100			0,40	0,30	10,30	78,00	0,02	0,03	22,00	1,15	0,80	192,00	96,00	3,21	27,10	0,01	0,0002	0,20	1,30	
ОБЕД																					62
Салат картофельный	30			0,57	1,62	4,02	33,00	0,03	0,01	9,00	0,92	3,66	1,20	28,30	1,40	2,30			0,02	0,24	
Суп картофельный с клецками	150			1,60	2,39	16,86	115,90	0,05	0,04	21,00	0,00	3,50	10,20	72,60	1,03	26,65	0,001	0,0001	0,02	0,46	126,151,178
Капуста тушеная с курицей	110	70		12,25	11,92	4,69	239,30	0,08	0,12	183,00	2,90	25,05	50,30	283,70	6,26	38,00	0,02	0,0002		1,10	428,409
Компот из смеси сухофруктов	150			0,38	0,00	13,10	52,20	0,01	0,01			0,38	21,00	38,00	3,00	4,00				1,13	527
Хлеб ржаной	40			2,15	1,32	11,02	103,60	0,12	0,15			0,10	29,20	50,00	16,00	40,40		0,0007	0,40	0,90	115
	550			16,94	17,25	49,69	544,00	0,29	0,33	213,00	3,82	32,68	111,90	472,60	27,69	111,35	0,02	0,001	0,44	3,82	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК																					327
Сырники из творога запеченные	130			10,19	13,28	44,57	246,00	0,16	0,21	82,00	1,38	0,42	101,00		1,70	0,25	0,01		0,27	0,56	490
Молоко сгущенное	8			0,58	0,85	14,44	52,00	0,00	0,03	0,40		0,08	5,30	2,00	0,30	3,20			0,04	0,02	501
Чай	150			0,60	0,15	0,12	4,20	0,00	0,03	32,10		0,30	2,68	26,00	0,40	0,20				0,30	114
Хлеб пшеничный	40			1,35	0,16	7,21	124,00	0,04	0,01			0,00	8,00	26,00	8,00	53,10		0,0003		0,44	118
Яблоко	95			0,30	0,30	9,40	45,00	0,02	0,02	4,50		9,50	15,20		8,00	150,50	0,03		0,40	2,00	
	423			13,02	14,74	75,74	467,00	0,23	0,30	119,00	1,38	10,30	132,18	54,00	18,40	207,25	0,04	0,00	0,71	3,32	
ИТОГО ЗА 3й ДЕНЬ:	**1423**			**41,86**	**47,00**	**203,00**	**1400,00**	**0,80**	**0,90**	**450,00**	**10,00**	**45,00**	**800,00**	**700,00**	**80,00**	**400,00**	**0,07**	**0,0015**	**1,4**	**10,00**	

4 ДЕНЬ																					
ЗАВТРАК																					274
Каша рисовая молочная жидкая	150		2,16	4,17	19,30	190,00	0,03	0,14	212,00	0,09	2,19	297,32	72,00	15,20	69,58	0,01		0,06	0,33		513
Кофейный напиток с молоком	150		1,40	2,03	8,93	59,00	0,03	0,12	73,10	0,07	2,95	193,00	172,00	5,20		0,002		0,03	0,08		117,111,106
Батон с маслом, сыром	20	5	5	2,81	6,01	12,21	62,00	0,02	0,03	20,40		0,04	82,10	39,90					0,30		609
Печенье	20			2,26	2,68	10,41	50,10														
	350			8,63	14,89	40,44	311,00	0,08	0,29	305,50	0,16	5,18	572,42	283,90	20,40	69,58	0,012		0,00	0,70	537
10.00 час - сок	100			0,00	0,00	13,00	78,00	0,33	0,02	63,00		10,00	16,00	4,00		83,00		0,0003	0,09	2,20	
ОБЕД																					113
Огурец солёный	30			0,24	0,03	0,51	3,30	0,01	0,01	0,06		1,50	6,31	7,58	2,30	32,06				0,18	
Суп картофельный с горохом	150			1,38	2,55	9,08	92,10	0,08	0,04	15,00		5,21	31,25	73,10	5,32	56,20	0,01		0,49	0,56	126,149
Жаркое по-домашнему	180			11,70	16,80	23,31	233,00	0,09	0,21	64,32		6,22	39,12	90,12	6,83	21,36	0,01		0,14	2,78	374
Кисель (картофельный крахмал)	150			1,05	0,00	21,75	78,00	0,00	0,00	0,32	2,60	10,20	0,75		7,05					0,08	516
Хлеб ржаной	40			2,15	1,32	11,02	103,60	0,12	0,15			0,10	29,20	50,00	16,00	40,40		0,0007	0,40	0,90	115
Гренки	20			2,25	0,21	13,95	34,00	0,03	0,01			0,00	6,04	12,30	3,10	9,10				0,33	176
	570			18,77	20,91	79,61	544,00	0,33	0,41	79,70	2,60	23,22	112,67	233,10	40,60	159,12	0,02	0,0007	0,63	4,82	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК																					355,460
Тефтели рыбные с белым соусом	130			12,04	9,75	24,65	147,25	0,00	0,16		7,24	1,05	54,36	139,00			0,03			0,91	501,505
Чай с лимоном	150			0,08	0,00	14,90	45,75	0,00	0,00			1,05	3,75							0,30	114
Хлеб пшеничный	40			1,35	0,16	7,21	124,00	0,04	0,01			0,00	8,00	26,00	8,00	53,10		0,0003		0,44	607
Вафля	30			0,84	0,99	23,19	105,00		0,01			0,00	14,80							0,47	118
Груша	95			0,30	0,30	9,40	45,00	0,02	0,02	1,80		4,50	18,00	14,00	11,00	35,20	0,003	0,0002	0,68	0,20	
	445			14,61	11,20	69,95	467,00	0,06	0,18	1,80	7,24	6,60	98,91	179,00	19,00	88,30	0,033	0,0005	0,68	2,32	
ИТОГО ЗА 4й ДЕНЬ:	**1465**			**42,00**	**47,00**	**203,00**	**1400,00**	**0,80**	**0,90**	**450,00**	**10,00**	**45,00**	**800,00**	**700,00**	**80,00**	**400,00**	**0,07**	**0,0015**	**1,40**	**10,04**	

5 ДЕНЬ																				
ЗАВТРАК																				
Каша пшенная молочная жидкая	150	7,85	5,10	26,85	190,00	0,18	0,27	139,27	1,35	0,30	108,45	36,00	3,82	16,04			0,01	0,90		273
Чай	150	0,60	0,15	0,12	4,20	0,00	0,03	32,10		0,30	2,68	26,00	0,40	0,20				0,30		501
Мармелад	25	0,00	0,00	19,03	62,80	0,00	0,00			0,00	0,00							0,00		
Батон с маслом	20 10	1,55	8,83	10,36	54,00	0,02	0,02		2,00		79,00	17,19	3,27	16,70				0,26		117,111
	355	10,00	14,08	56,36	311,00	0,21	0,32	171,37	3,35	0,60	190,13	79,19	7,49	32,94	0,00	0,00	0,01	1,46		
10.00 час - йогурт	100	0,40	0,30	10,30	78,00	0,02	0,03	22,00	1,15	0,80	192,00	96,00	3,21	27,10	0,01	0,0002	0,20	1,30		118
ОБЕД																				
Зелёный горошек	30	0,72	0,00	1,50	8,49	0,03	0,02	0,76		3,00	4,80	63,00	1,20	23,86		0,001		0,21		
Борщ из свежей капусты	150	0,99	3,91	4,20	102,34	0,02	0,02	83,00		5,15	25,65	72,00	5,50	19,90				0,66		126,131
Гуляш из говядины	70	7,93	8,90	2,39	101,37	0,09	0,04			1,34	19,83	61,20		27,30	0,01		0,02	0,58		373
Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	6,75	28,19	176,00	0,17	0,08	6,00		0,00	10,45	20,00	14,20	32,10	0,01		0,53	3,02		243
Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	13,10	52,20	0,01	0,01			0,38	21,00	38,00	3,00	4,00				1,13		527
Хлеб ржаной	40	2,15	1,32	11,02	103,60	0,12	0,15			0,10	29,20	50,00	16,00	40,40		0,0007	0,40	0,90		115
	550	18,44	20,88	60,40	544,00	0,44	0,32	89,76	0,00	9,97	110,93	304,20	39,90	107,16	0,02	0,00	0,55	6,50		
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК																				
Пирожок печеный из сдобного теста с капуст	60	3,50	5,14	23,20	191,00	0,03	0,03	61,00	2,30	1,14	120,31	123,00	8,30	23,20	0,01		0,18	0,15		562,612
Суп молочный с макаронными изделиями	150	7,51	5,91	19,03	34,50	0,04	0,13	101,37	3,20	0,69	154,43	70,11	2,10				0,06	0,05		171
Напиток из шиповника	150	0,50	0,23	17,10	72,50	0,01	0,05			22,30	9,00	1,50	3,00	6,00				0,10		538
Хлеб пшеничный	40	1,35	0,16	7,21	124,00	0,04	0,01			0,00	8,00	26,00	8,00	53,10		0,0003		0,44		114
Яблоко	95	0,30	0,30	9,40	45,00	0,02	0,02	4,50		9,50	15,20		8,00	150,50	0,03		0,40	2,00		118
	495	13,16	11,74	75,94	467,00	0,14	0,24	166,87	5,50	33,63	306,94	220,61	29,40	232,80	0,04	0,0003	0,64	0,74		
ИТОГО ЗА 5й ДЕНЬ:	**1500**	**42,00**	**47,00**	**203,00**	**1400,00**	**0,80**	**0,90**	**450,00**	**10,00**	**45,00**	**800,00**	**700,00**	**80,00**	**400,00**	**0,07**	**0,0015**	**1,40**	**10,00**		

6 ДЕНЬ																				
ЗАВТРАК																				
Каша манная вязкая	150	3,65	4,23	23,15	129,20	0,03	0,11			1,04	135,20	157,39	17,00					0,33		256
Кофейный напиток с молоком	150	1,40	2,03	8,93	59,00	0,03	0,12	73,10	0,07	2,95	193,00	172,00	5,20		0,002		0,03	0,08		513
Батон с маслом, сыром	20 5 5	2,81	6,01	12,21	62,00	0,02	0,03	20,40		0,04	82,10	39,90						0,30		117,111,106
Печенье	20	2,26	2,68	10,41	60,80															609
	350	10,12	14,95	54,70	311,00	0,08	0,26	93,50	0,07	4,02	410,30	369,29	22,20	0,00	0,00	0,00	0,03	0,70		
10.00 час - сок	100	0,00	0,00	13,00	78,00	0,33	0,02	63,00		10,00	16,00	4,00		83,00		0,0003		2,20		537
ОБЕД																				
Кукуруза	30	0,86	0,17	2,97	17,04	0,04	0,01	30,10	2,30	3,43	36,97	36,20	15,90	23,10	0,01			0,60		
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	6,83	3,15	45,11	50,10	0,06	0,06	100,00	3,70	18,45	54,30	39,74		52,20	0,02			1,19		154,175
Плов с курицей	180	10,53	10,20	30,50	321,06	0,03	0,07	28,00		1,11	60,08	53,17			0,01			1,11		411
Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	13,10	52,20	0,01	0,01			0,38	21,00	38,00	3,00	4,00				1,13		527
Хлеб ржаной	40	2,15	1,32	11,02	103,60	0,12	0,15			0,10	29,20	50,00	16,00	40,40		0,0001	0,40	0,90		115
	550	20,74	14,84	102,70	544,00	0,25	0,29	158,10	6,00	23,47	201,55	217,11	34,90	119,70	0,04	0,0001	0,39	4,93		
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК																				
Картофель отварной	110	2,09	6,45	13,97	118,20	0,05	0,07	3,30		1,16	102,60	43,60	3,50	14,60	0,005		0,30	0,88		431
Сельдь с луком	50	6,80	10,15	1,90	175,60	0,02	0,20	98,20	3,93	1,55	40,87			94,20	0,02			0,35		359
Чай	150	0,60	0,15	0,12	4,20	0,00	0,03	32,10		0,30	2,68	26,00	0,40	0,20				0,30		501
Хлеб пшеничный	40	1,35	0,16	7,21	124,00	0,04	0,01			0,00	8,00	26,00	8,00	53,10		0,0003		0,44		114
Груша	95	0,30	0,30	9,40	45,00	0,02	0,02	1,80		4,50	18,00	14,00	11,00	35,20	0,003	0,001	0,68	0,20		118
	445	11,14	17,21	32,60	467,00	0,14	0,33	135,40	3,93	7,51	172,15	109,60	22,90	197,30	0,03	0,00	0,98	2,17		
ИТОГО ЗА 6й ДЕНЬ:	**1445**	**42,00**	**47,00**	**203,00**	**1400,00**	**0,80**	**0,90**	**450,00**	**10,00**	**45,00**	**800,00**	**700,00**	**80,00**	**400,00**	**0,07**	**0,0015**	**1,40**	**10,00**		

7 ДЕНЬ																					
ЗАВТРАК																					
Каша "Дружба"	150		3,95	5,75	18,80	153,90	0,06	0,21	62,10	1,35	0,01	209,57	112,30	31,20	19,20	0,01		0,20	0,41		266
Чай с сахаром	150		0,08	0,00	11,25	45,00	0,00	0,00			0,00	3,75							0,00		501,503
Батон с маслом, сыром	20	5	5	2,81	6,01	12,21	62,00	0,02	0,03	20,40		0,04	82,10	39,90						0,30		117,111,106
Печенье	20			2,26	2,68	10,41	50,10															609
	350			9,09	14,44	52,67	311,00	0,08	0,24	82,50	1,35	0,05	295,42	152,20	31,20	19,20	0,01	0,00	0,20	0,71		
10.00 час - сок	100			0,00	0,00	13,00	78,00	0,33	0,02	63,00		10,00	16,00	4,00		83,00		0,0003		2,20		537
ОБЕД																					
Салат картофельный	30			0,57	1,62	4,02	33,00	0,03	0,01	9,00	0,92	3,66	1,20	28,30	1,40	2,30			0,02	0,24		62
Суп картофельный с макаронными изделиям	150			1,55	1,67	28,26	115,90	0,05	0,03		0,70	0,30	44,10	26,40	2,60					0,28		126,152
Капуста тушеная с курицей	110	70		12,25	11,92	4,69	239,30	0,08	0,12	183,00	2,90	20,47	50,30	283,70	6,26	38,00	0,02	0,0002		1,10		428,409
Компот из смеси сухофруктов	150			0,38	0,00	13,10	52,20	0,01	0,01			0,38	21,00	38,00	3,00	4,00				1,13		527
Хлеб ржаной	40			2,15	1,32	11,02	103,60	0,12	0,15			0,10	29,20	50,00	16,00	40,40		0,0007	0,40	0,90		115
	550			16,89	16,53	61,09	544,00	0,29	0,32	192,00	4,52	24,91	145,80	426,40	29,26	84,70	0,00	0,0009	0,42	3,65		
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК																					
Вареники ленивые	130			13,75	11,30	59,47	256,40	0,03	0,26	73,60	2,15	0,25	315,30	55,40	2,20	8,10	0,03		0,10	0,70		331
Масло сливочное	5			0,03	4,13	0,04	37,40	0,00	0,01	2,30	1,98	0,00	1,60	10,00	0,94	1,20			0,28	0,01		111
Чай	150			0,60	0,15	0,12	4,20	0,00	0,03	32,10		0,30	2,68	26,00	0,40	0,20				0,30		501
Хлеб пшеничный	40			1,35	0,16	7,21	124,00	0,04	0,01			0,00	8,00	26,00	8,00	53,10		0,0003		0,44		114
Яблоко	95			0,30	0,30	9,40	45,00	0,02	0,02	4,50		9,50	15,20		8,00	150,50	0,03		0,40	2,00		118
	420			16,03	16,04	76,24	467,00	0,10	0,33	112,50	4,13	10,05	342,78	117,40	19,54	213,10	0,06	0,0003	0,78	3,45		
ИТОГО ЗА 7й ДЕНЬ:	**1420**			**42,00**	**47,00**	**203,00**	**1400,00**	**0,80**	**0,90**	**450,00**	**10,00**	**45,00**	**800,00**	**700,00**	**80,00**	**400,00**	**0,07**	**0,0015**	**1,40**	**10,00**		

8 ДЕНЬ																					
ЗАВТРАК																					
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150			5,30	5,05	31,60	133,65	0,21	0,15	43,20	3,65	1,16	157,50		18,00	32,30	0,003		0,05	0,93		272
Какао с молоком	150			2,70	1,23	11,00	69,70	0,03	0,11		4,00	0,98	119,90	38,60						0,35		508
Батон с маслом и повидлом	20	5	5	1,53	4,70	9,82	57,55	0,02	0,01	35,20		0,00	4,40	39,10	12,70					0,10		117,111
Печенье	20			2,26	2,68	10,41	50,10															609
	350			11,79	13,66	62,83	311,00	0,26	0,27	78,40	7,65	2,13	281,80	77,70	30,70	32,30	0,003	0,00	0,05	1,38		
10.00 час - снежок	100			0,40	0,30	10,30	78,00	0,02	0,03	22,00	1,15	0,80	192,00	96,00	3,21	27,10	0,01	0,0002	0,20	1,30		118
ОБЕД																					
Икра кабачковая	30			0,57	2,18	2,31	35,70	0,01	0,02	12,00		0,04	12,23	9,72	1,18	12,70	0,001		0,37	0,21		121
Борщ с фасолью и картофелем	150			2,22	3,06	14,75	89,12	0,01	0,03	65,21	0,30	4,05	15,50	195,30	1,39	0,65	0,10			0,02		126,134
Курица в соусе с томатом	70			5,93	9,98	2,39	96,20	0,01	0,02	93,17	0,01	1,34	19,83	25,60	0,95	0,20	0,28			0,20		410
Каша перловая рассыпчатая	130			3,98	5,84	17,27	141,38	0,02	0,02	35,20	0,02	0,00	10,90	67,30	1,39	0,12	0,10			0,50		248
Сок фруктовый	150			0,00	0,00	13,00	78,00	0,21	0,03	85,00		25,00	24,00	4,00		126,30				3,30		537
Хлеб ржаной	40			2,15	1,32	11,02	103,60	0,12	0,15			0,10	29,20	50,00	16,00	40,40			0,10	0,90		115
	570			14,85	22,38	60,74	544,00	0,38	0,27	290,58	0,33	30,53	111,66	351,92	20,91	180,37	0,48	0	0,47	5,13		
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК																					
Ватрушка с повидлом	60			2,70	1,70	30,90	162,80	0,02	0,03	28,30	0,06	0,10	11,00	63,39	0,90	35,12	0,05			0,64		559
Макаронные изделия отварные с сыром	110			6,27	5,75	18,19	55,70	0,04	0,04	12,10	0,06	4,99	6,45	51,30	1,38	21,30	0,1			0,11		301
Молоко кипяченое	150			4,35	2,75	3,43	79,50	0,02	0,23	16,82	0,75	1,95	171,09	19,69	3,90	15,51	0,05			0,80		534
Хлеб пшеничный	40			1,35	0,16	7,21	124,00	0,04	0,01			0,00	8,00	26,00	8,00	53,10		0,0003		0,44		114
Груша	95			0,30	0,30	9,40	45,00	0,02	0,02	1,80		4,50	18,00	14,00	11,00	35,20	0,003	0,001	0,68	0,20		118
	455			14,97	10,66	69,13	467,00	0,14	0,33	59,02	0,87	11,54	214,54	174,38	25,18	160,23	0,203	0,0013	0,68	2,19		
ИТОГО ЗА 8й ДЕНЬ:	**1475**			**42,00**	**47,00**	**203,00**	**1400,00**	**0,80**	**0,90**	**450,00**	**10,00**	**45,00**	**800,00**	**700,00**	**80,00**	**400,00**	**0,7**	**0,0015**	**1,40**	**10,00**		

9 ДЕНЬ																					
ЗАВТРАК																					
Каша пшенная молочная	150		7,85	5,10	26,85	139,90	0,09	0,27	139,27	1,35	0,30	108,45	36,00	3,82	16,04			0,01	0,90		273
Кофейный напиток с молоком	150		1,40	2,03	8,93	59,00	0,03	0,12	73,10	0,07	2,95	193,00	172,00	5,20		0,002		0,03	0,08		513
Батон с маслом, сыром	20	5	5	2,81	6,01	12,21	62,00	0,02	0,03	20,40		0,04	82,10	39,90					0,30		117,111,106
Печенье	20			2,26	2,68	10,41	50,10														609
	350			14,32	15,82	58,40	311,00	0,14	0,42	232,77	1,42	3,29	383,55	247,90	9,02	16,04	0,00	0,00	0,04	1,27		
10.00 час - сок	100			0,00	0,00	13,00	78,00	0,33	0,02	63,00		10,00	16,00	4,00		83,00		0,0003		2,20		537
ОБЕД																					
Салат из свеклы с чесноком	30			0,45	3,03	2,55	39,30	0,01	0,01	35,30	1,35	1,14	21,10	96,12	3,20	3,20	0,01		0,20	0,22		57
Рассольник ленинградский	150			1,23	3,15	11,36	95,30	0,03	0,03	51,20	0,97	4,61	39,40	25,00	1,25	7,20	0,01			0,56		126,139
Котлета из говядины с белым соусом	60	10		5,93	5,90	9,17	102,22	0,02	0,10	46,20	1,30	0,07	123,25	129,10	2,67	0,35				0,69		386,457
Макаронные изделия отварные	130			2,90	0,59	15,17	125,58	0,01	0,01	8,00	0,45	0,01	24,30	96,17	2,30	2,31				0,68		297
Кисель (картофельный крахмал)	150			1,05	0,00	21,75	78,00	0,00	0,00	0,32	2,60	10,20	0,75		7,05					0,08		516
Хлеб ржаной	40			2,15	1,32	11,02	103,60	0,12	0,15			0,10	29,20	50,00	16,00	40,40		0,0007	0,40	0,90		115
	570			13,71	13,99	71,02	544,00	0,19	0,31	141,02	6,67	16,13	238,00	396,39	32,47	53,46	0,02	0,0007	0,60	3,12		
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК																					
Рыба тушенная с овощами	130			3,25	9,12	11,97	176,25	0,06	0,12	0,71	1,91	5,03	133,30	17,11	9,61	19,30	0,01	0,0002	0,10	0,51		349
Чай с лимоном	150			0,08	0,00	4,90	45,75	0,00	0,00			1,05	3,75	8,60	4,60	12,30				0,30		501,505
Хлеб пшеничный	40			1,35	0,16	7,21	124,00	0,04	0,01			0,00	8,00	26,00	8,00	53,10		0,0003		0,44		114
Сухарик	20			9,00	7,62	27,10	76,00	0,02	0,00	8,00		0,00	2,20		8,30	12,30	0,01			0,16		
Яблоко	95			0,30	0,30	9,40	45,00	0,02	0,02	4,50		9,50	15,20		8,00	150,50	0,03		0,40	2,00		118
	435			13,98	17,20	60,58	467,00	0,14	0,16	13,21	1,91	15,58	162,45	51,71	38,51	247,50	0,05	0,0005	0,50	3,41		
ИТОГО ЗА 9й ДЕНЬ:	**1455**			**42,00**	**47,00**	**203,00**	**1400,00**	**0,80**	**0,90**	**450,00**	**10,00**	**45,00**	**800,00**	**700,00**	**80,00**	**400,00**	**0,07**	**0,0015**	**1,14**	**10,00**		

10 ДЕНЬ																					
ЗАВТРАК																					
Каша рисовая молочная	150			2,16	4,17	19,30	190,00	0,03	0,14	212,00	0,09	2,19	190,67	72,00	15,20	25,10	0,01		0,06	0,33		274
Чай	150			0,60	0,15	0,12	4,20	0,00	0,03	32,10		0,30	2,68	26,00	0,40	0,20				0,30		501
Конфета	25			0,00	0,00	19,03	62,80	0,00	0,00			0,00	0,00							0,00		
Батон с маслом	20	5		1,53	8,83	10,32	54,00	0,02	0,01		2,00		79,00	17,19	3,27	16,70				0,25		117,111
	350			4,29	13,15	48,77	311,00	0,06	0,18	244,10	2,09	2,49	272,35	115,19	18,87	42,00	0,01	0,00	0,06	0,88		
10.00 час - йогурт	100			0,40	0,30	10,30	78,00	0,02	0,03	22,00	1,15	0,80	192,00	96,00	3,21	27,10	0,01	0,0002	0,20	1,30		118
ОБЕД																					
Зелёный горошек	30			0,72	0,00	1,50	8,49	0,03	0,02	0,76		3,00	4,80	63,00	1,20	23,86		0,0001		0,21		
Щи из свежей капусты с картофелем	150			1,05	2,99	6,58	49,80	0,03	0,03	30,60		11,09	30,50		9,10		0,01			0,30		126,147
Тефтели из говядины с рисом в томатном соу	60	10		5,81	16,00	7,53	148,00	0,03	0,18	25,00	0,20	0,64	13,05	191,23	0,35	0,50	0,02			0,94		395,462
Пюре из гороха с маслом	110			17,25	3,22	22,20	181,91	0,12	0,06	10,74	0,89	0,00	20,10	39,20	5,31	1,36	0,01	0,0001	0,04	0,01		423
Компот из смеси сухофруктов	150			0,38	0,00	13,10	52,20	0,01	0,01			0,38	21,00	38,00	3,00	4,00				1,13		527
Хлеб ржаной	40			2,15	1,32	11,02	103,60	0,12	0,15			0,10	29,20	50,00	16,00	40,40		0,0007	0,40	0,90		115
	550			27,35	23,52	61,93	544,00	0,35	0,44	67,10	1,09	15,20	118,65	381,43	34,96	70,12	0,04	0,0009	0,44	3,48		
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК																					
Слойка "Уральская"	60			4,70	5,70	40,00	161,70	0,06	0,05		2,34	0,00	15,00	7,26	1,66	1,18				0,40		590
Суп молочный с рисом	150			3,62	3,87	12,39	58,30	0,04	0,15	30,00	3,33	0,96	156,00	56,12	2,30	45,00	0,01		0,02			170
Сок фруктовый	150			0,00	0,00	13,00	78,00	0,21	0,03	85,00		21,05	20,00	4,00		126,30				3,30		537
Хлеб пшеничный	40			1,35	0,16	7,21	124,00	0,04	0,01			0,00	8,00	26,00	8,00	53,10		0,0003		0,44		114
Груша	95			0,30	0,30	9,40	45,00	0,02	0,02	1,80		4,50	18,00	14,00	11,00	35,20	0,003	0,0001	0,68	0,20		118
	495			9,97	10,03	82,00	467,00	0,37	0,26	116,80	5,67	26,51	217,00	107,38	22,96	260,78	0,01	0,0004	0,70	4,34		
ИТОГО ЗА 10й ДЕНЬ:	**1495**			**42,00**	**47,00**	**203,00**	**1400,00**	**0,80**	**0,90**	**450,00**	**10,00**	**45,00**	**800,00**	**700,00**	**80,00**	**400,00**	**0,07**	**0,0015**	**1,40**	**10,00**		
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	**14598**			**420,00**	**470,00**	**2030,00**	**14000,00**	**8,00**	**9,00**	**4500,00**	**100,00**	**450,00**	**8000,00**	**7000,00**	**800,00**	**4000,00**	**0,70**	**0,015**	**14,00**	**100,00**		
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ (среднее):	**1460**			**42,00**	**47,00**	**203,00**	**1400,00**	**0,80**	**0,90**	**450,00**	**10,00**	**45,00**	**800,00**	**700,00**	**80,00**	**400,00**	**0,07**	**0,0015**	**1,40**	**10,00**		

Основное цикличное 10 дневное меню на 2021 год составлено на основании:

"Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений", ООО "Уральский региональный центр питания", 7-е издание, переработанное и дополненное - 2013 год

В учреждении организовано:4-х разовое питание воспитанников (завтрак, 10:00 часов, обед, уплотнённый полдник)
Режим работы 12 часовой