

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад № 173"

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 173
В.Г.Безносова

10-ти дневное меню сезон: осень-зима. Возрастная группа с 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:			10,71	9,47	60,93	371,07	50,09	
	Каша вязкая гречневая	190,00	6,08	6,16	26,56	185,25	0,00	106/1
	Чай с сахаром	180,00	0,07	0,02	12,58	50,40	0,02	261
	Батон	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	317
	Сыр порциями	10,00	2,32	2,96	0,00	36,00	0,07	6
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100,00	0,34	0,14	9,49	40,67	50,00	267
обед:			29,03	24,85	109,43	776,20	15,62	
	Салат из свеклы отварной	60,00	0,86	3,65	5,02	56,40	5,70	34
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	210,00	7,08	2,52	12,33	100,00	8,69	67/2
	Макаронные изделия отварные	160,00	5,89	4,96	28,21	179,20	0,00	212
	Тефтели мясные	80,00	11,82	13,24	15,62	228,00	0,86	187
	Компот из сушеных фруктов	180,00	0,40	0,02	24,98	102,60	0,36	253
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
	Хлеб ржаной	30,00	1,47	0,30	13,44	63,00	0,00	311
			15,75	22,82	71,96	556,18	30,25	
полдник:	Салат "Космос" (удмуртское блюдо)	60,00	3,52	8,77	3,46	107,44	27,73	44
	Коржики молочные	80,00	5,22	8,99	49,58	299,74	0,06	298
	Молоко кипяченое	180,00	5,49	4,90	9,09	102,01	2,47	269
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
рекомендуемый ужин:			7,75	13,14	47,20	336,30	43,00	
	Перец, фаршированный овощами и рисом	150,00	2,93	9,59	14,66	156,00	19,51	102
	Соус сметанный с томатом	20,00	0,35	1,00	1,40	16,00	0,27	242
	Компот из клюквы	180,00	0,27	0,11	19,94	81,00	23,22	252/1
	Продукт творожный Дашенька-беби	70,00	4,20	2,45	11,20	83,30	0,00	330
Итого за первый день:		2010,000	63,24	70,27	289,53	2 039,75	138,95	
День 2								
завтрак:			8,22	12,19	59,10	379,39	1,83	
	Каша овсяная (геркулес) жидкая молочная	190,00	3,38	5,95	22,82	157,93	0,00	111/3
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,81	2,39	12,76	84,01	1,17	264
	Батон	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	317
	Масло порциями	5,00	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	5
2 завтрак	Напиток из вишни	100,00	0,09	0,02	11,15	45,71	0,66	335/3
обед:			21,16	15,55	86,97	564,83	34,59	
	Салат из белокочанной капусты	60,00	0,68	1,95	3,76	36,24	10,26	13
	Нутеллишмид (Суп картофельный с горохом и нутеллими, удмуртское блюдо)	210,00	4,62	2,69	23,10	124,99	4,83	66
	Пюре картофельное	160,00	3,26	5,12	21,81	147,20	19,38	216
	Суфле из рыбы	60,00	9,54	5,31	2,44	96,00	0,11	171
	Чай с сахаром	180,00	0,07	0,02	12,58	50,40	0,02	261
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
	Хлеб ржаной	30,00	1,47	0,30	13,44	63,00	0,00	311
			20,19	12,95	48,72	398,49	3,09	
полдник:	Салат из моркови	60,00	0,75	0,06	6,38	35,10	2,88	19
	Пудинг из творога с рисом	100,00	14,73	9,94	18,93	224,00	0,19	147
	Чай с молоком или сливками	180,00	3,19	2,79	13,57	92,39	0,02	263
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
рекомендуемый ужин:			19,94	28,06	44,36	509,40	33,96	
	Рагу из овощей без картофеля	200,00	3,60	14,80	17,80	216,00	32,40	390
	Котлета "Здоровье"	70,00	9,50	8,40	4,40	131,00	0,00	184
	Хлеб ржаной	20,00	0,98	0,20	8,96	42,00	0,00	311
	Кефир, бифидофрут	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	270
	Мандарины	80,00	0,64	0,16	6,00	30,40	0,30	332
Итого за второй день:		2225,000	69,48	68,74	239,15	1 852,12	73,47	

Приём пищи	Наименование блюд					Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
завтрак:			18,26	10,04	58,47	392,33	68,40	
	Каша вязкая молочная "Дружба"	190,00	5,91	7,33	26,32	190,95	1,84	107
	Чай без сахара	180,00	10,08	2,34	1,98	70,20	16,56	418
	Батон	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	317
	Джем, повидло	15,00	0,03	0,03	8,39	31,76	0,00	313
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100,00	0,34	0,14	9,49	40,67	50,00	267
обед:			23,64	26,60	100,08	736,82	47,07	
	Салат из квашеной капусты с луком	60,00	1,03	3,00	5,08	51,42	11,89	18
	Суп картофельный с домашней лапшой	210,00	2,42	2,58	14,13	89,46	6,93	64/1
	Рагу из овощей	190,00	4,24	7,68	19,30	164,67	27,23	87
	Котлеты рубленые из птицы	80,00	12,58	12,86	13,30	218,66	0,66	202
	Компот из изюма	180,00	0,40	0,02	24,98	102,60	0,36	253/1
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
	Хлеб ржаной	30,00	1,47	0,30	13,44	63,00	0,00	311
полдник:			14,27	18,27	61,45	466,59	3,47	
	Салат картофельный	60,00	0,91	3,06	8,25	64,20	0,70	39
	Оладьи	90,00	6,35	10,15	34,27	253,39	0,31	275/1
	Молоко кипяченое	180,00	5,49	4,90	9,09	102,01	2,47	269
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
рекомендуемый ужин:			21,73	17,98	60,85	491,21	21,94	
	Кабачки тушёные с тыквой	160,00	3,52	11,52	19,36	193,60	17,92	394
	Рыба отварная	80,00	15,05	2,90	0,65	88,60	0,42	152
	Хлеб ржаной	20,00	0,98	0,20	8,96	42,00	0,00	311
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180,00	0,90	0,00	18,18	76,81	3,60	268
	Печенье	20,00	1,28	3,36	13,70	90,20	0,00	309
Итого за третий день:		2050,000	77,90	72,89	280,85	2 086,94	140,88	
День 4								
завтрак:			8,66	11,63	64,05	396,25	2,10	
	Каша манная жидкая молочная	190,00	2,85	4,52	24,99	152,00	0,00	111/1
	Какао с молоком	180,00	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	266
	Батон	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	317
	Масло порциями	5,00	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	5
2 завтрак	Напиток из вишни	100,00	0,09	0,02	11,15	45,71	0,66	335/3
обед:			26,16	27,14	96,27	732,61	26,98	
	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60,00	0,73	3,06	6,70	54,06	10,12	17
	Щи из свежей капусты с картофелем	210,00	1,47	4,10	7,12	71,19	15,52	56
	Плов из птицы	200,00	20,44	18,76	34,00	386,66	0,96	200 /2
	Компот из сушеных фруктов	180,00	0,40	0,02	24,98	102,60	0,36	253
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
	Хлеб ржаной	30,00	1,47	0,30	13,44	63,00	0,00	311
	Сметана	5,00	0,13	0,75	0,18	8,10	0,02	319
полдник:			5,85	7,92	30,17	215,86	8,22	
	Винегрет овощной	80,00	1,09	4,93	6,75	75,84	8,20	8
	Яйцо отварное	1,00	0,05	0,05	0,00	0,63	0,00	130
	Чай с молоком или сливками	180,00	3,19	2,79	13,57	92,39	0,02	263
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
рекомендуемый ужин:			14,48	21,45	41,32	421,17	9,42	
	Салат из свежих огурцов	60,00	0,45	3,61	1,41	39,96	2,81	28
	Картофельные оладьи с сыром	150,00	7,43	11,39	22,50	221,81	4,37	95
	Кефир, бифидус	180,00	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	270
	Соус сметанный с луком	30,00	0,49	1,76	2,11	26,40	0,38	243
	Апельсины	100,00	0,90	0,20	8,10	43,00	0,60	331
Итого за четвёртый день:		1978,000	55,14	68,14	231,80	1 765,90	46,72	

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
завтрак:			9,84	8,75	66,29	380,76	50,09	
	Каша пшеничная жидкая молочная	190,00	5,21	5,43	31,92	194,94	0,00	111/5
	Чай с сахаром	180,00	0,07	0,02	12,58	50,40	0,02	261
	Батон	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	317
2 завтрак	Сыр порциями	10,00	2,32	2,96	0,00	36,00	0,07	6
	Напиток из плодов шиповника	100,00	0,34	0,14	9,49	40,67	50,00	267
обед:			19,17	18,41	79,51	560,25	63,46	
	Икра свекольная	60,00	1,41	2,76	7,38	60,06	4,03	47
	Рассольник ленинградский	210,00	1,76	4,31	13,94	101,43	6,34	60
	Картофель в молоке	160,00	3,55	5,41	19,39	140,80	16,69	77
	Рыба, запечённая в сметанном соусе	80,00	9,40	5,47	1,94	95,00	9,40	162
	Кисель из концентрата	180,00	0,05	0,00	13,57	52,96	27,00	318
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
	Хлеб ржаной	30,00	1,47	0,30	13,44	63,00	0,00	311
полдник:			22,09	15,74	42,81	389,11	3,97	
	Молоко сгущенное	20,00	1,50	0,04	11,36	51,80	0,20	316
	Пудинг из творога с яблоками	100,00	13,58	10,64	12,52	188,30	1,30	148
	Молоко кипяченое	180,00	5,49	4,90	9,09	102,01	2,47	269
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
рекомендуемый ужин:			8,24	8,62	74,57	406,60	19,54	
	Пюре из тыквы	150,00	2,85	6,00	12,45	112,50	15,45	367
	Блинчики	100,00	5,14	2,57	29,75	163,00	0,00	273
	Чай с лимоном	180,00	0,13	0,02	12,78	52,20	2,56	262
	Соус вишневый	30,00	0,12	0,03	19,59	78,90	1,53	244
Итого за пятый день:		2055,000	59,34	51,51	263,18	1 736,71	137,06	
День 6								
завтрак:			14,85	7,32	61,24	370,09	66,56	
	Каша рисовая жидкая молочная	190,00	2,51	4,62	31,88	179,30	0,00	111/2
	Чай без сахара	180,00	10,08	2,34	1,98	70,20	16,56	418
	Батон	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	317
2 завтрак	Джем, повидло	10,00	0,02	0,02	5,59	21,17	0,00	313
	Напиток из плодов шиповника	100,00	0,34	0,14	9,49	40,67	50,00	267
обед:			22,93	23,71	84,88	647,31	57,48	
	Салат "Космос" (удмуртское блюдо)	60,00	3,52	8,77	3,46	107,44	27,73	44
	Борщ с капустой и картофелем	210,00	1,53	4,12	10,71	86,10	8,63	52/1
	Голубцы "Уралочка" (удмуртское блюдо)	160,00	14,14	9,09	20,05	218,67	20,05	191
	Соус томатный	30,00	0,35	1,26	2,41	22,50	0,71	235
	Компот из сушеных фруктов	180,00	0,40	0,02	24,98	102,60	0,36	253
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
	Хлеб ржаной	30,00	1,47	0,30	13,44	63,00	0,00	311
полдник:			8,25	8,86	45,36	300,49	2,90	
	Салат из моркови	60,00	0,75	0,06	6,38	35,10	2,88	19
	Манник	90,00	2,79	5,85	15,57	126,00	0,00	378
	Чай с молоком или сливками	180,00	3,19	2,79	13,57	92,39	0,02	263
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
рекомендуемый ужин:			10,16	4,63	118,78	556,90	39,04	
	Яблоки, запеченные с творогом	150,00	6,75	3,83	48,41	255,00	4,29	259
	Соус вишневый	30,00	0,12	0,03	19,59	78,90	1,53	244
	Батон	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	317
	Компот из смородины	180,00	0,27	0,11	19,94	81,00	23,22	252
	Бананы свежие	100,00	1,50	0,50	21,00	95,00	10,00	248/3
Итого за шестой день:		2055,000	56,19	44,52	311,27	1 874,80	165,98	

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
завтрак:								
	Каша пшенная жидкая молочная		8,94	11,65	65,59	404,34	1,83	
	Кофейный напиток с молоком	190,00	4,10	5,42	29,32	182,88	0,00	111/6
	Батон	180,00	2,81	2,39	12,76	84,01	1,17	264
	Масло порциями	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	317
2 завтрак	Напиток из вишни	5,00	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	5
обед:		100,00	0,09	0,02	11,15	45,71	0,66	335/3
	Салат из квашеной капусты с луком		22,85	15,38	79,22	548,48	38,39	
	Суп картофельный с домашней лапшой	60,00	1,03	3,00	5,08	51,42	11,89	18
	Пюре картофельное	210,00	2,42	2,58	14,13	89,46	6,93	64/1
	Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	160,00	3,26	5,12	21,81	147,20	19,38	216
	Чай с сахаром	80,00	13,08	4,20	2,34	100,00	0,18	159
	Хлеб пшеничный	180,00	0,07	0,02	12,58	50,40	0,02	261
	Хлеб ржаной	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
полдник:		30,00	1,47	0,30	13,44	63,00	0,00	311
	Салат из моркови и яблок		16,85	16,42	42,68	385,41	7,20	
	Запеканка из творога с морковью	60,00	0,52	3,13	4,72	49,20	4,17	20
	Молоко кипяченое	80,00	9,33	8,23	19,02	187,20	0,57	150
	Хлеб пшеничный	180,00	5,49	4,90	9,09	102,01	2,47	269
рекомендуемый ужин:		20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
	Салат из свежих помидоров и огурцов		9,26	17,80	89,99	557,59	17,47	
	Оладьи из тыквы	60,00	0,57	3,64	1,83	42,36	5,66	31
	Соус яблочный	150,00	8,55	14,10	64,35	417,00	10,35	384
	Напиток из клюквы	30,00	0,03	0,03	5,11	20,70	0,27	247
Итого за седьмой день:		180,00	0,11	0,04	18,70	77,53	1,19	335/1
День 8		1930,000	57,90	61,26	277,48	1 895,82	64,89	
завтрак:								
	Каша вязкая ячневая молочная		12,25	11,37	68,37	425,09	51,51	
	Какао с молоком	190,00	3,91	4,81	31,03	182,88	0,00	106/44
	Батон	180,00	3,78	3,26	15,55	106,79	1,44	266
	Сыр порциями	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	317
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	10,00	2,32	2,96	0,00	36,00	0,07	6
обед:		100,00	0,34	0,14	9,49	40,67	50,00	267
	Салат из белокочанной капусты		32,14	24,65	112,22	799,99	18,21	
	Суп картофельный с "Геркулесом"	60,00	0,68	1,95	3,76	36,24	10,26	13
	Пюре гороховое с маслом	210,00	1,87	2,50	11,87	77,49	6,93	62
	Котлеты рубленные из птицы	150,00	13,64	6,86	35,03	255,00	0,00	120
	Компот из изюма	80,00	12,58	12,86	13,30	218,66	0,66	202
	Хлеб пшеничный	180,00	0,40	0,02	24,98	102,60	0,36	253/1
	Хлеб ржаной	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
полдник:		30,00	1,47	0,30	13,44	63,00	0,00	311
	Винегрет овощной		6,12	9,16	31,86	234,82	10,27	
	Яйцо отварное	100,00	1,36	6,16	8,44	94,80	10,25	8
	Чай с молоком или сливками	1,00	0,05	0,05	0,00	0,63	0,00	130
	Хлеб пшеничный	180,00	3,19	2,79	13,57	92,39	0,02	263
рекомендуемый ужин:		20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
	Рагу из овощей без картофеля		19,94	16,83	55,87	411,00	62,80	
	Рыба отварная	180,00	3,24	13,32	16,02	194,40	29,16	390
	Хлеб ржаной	80,00	15,05	2,90	0,65	88,60	0,42	152
	Компот из смородины	20,00	0,98	0,20	8,96	42,00	0,00	311
	Груши свежие	180,00	0,27	0,11	19,94	81,00	23,22	252
Итого за восьмой день:		100,00	0,40	0,30	10,30	5,00	10,00	248/2
		2170,00	80,42	65,00	278,31	1 870,91	142,79	

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
завтрак:			12,48	7,93	51,46	325,32	64,40	
	Каша овсяная (геркулес) жидкая молочная	190,00	3,38	5,95	22,82	157,93	0,00	111/3
	Чай без сахара	180,00	6,84	1,62	1,26	46,80	14,40	417
	Батон	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	317
	Джем, повидло	10,00	0,02	0,02	5,59	21,17	0,00	313
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100,00	0,34	0,14	9,49	40,67	50,00	267
обед:			24,01	17,65	135,14	643,03	17,65	
	Салат из свеклы отварной	60,00	0,86	3,65	5,02	56,40	5,70	34
	Пюре картофеля (от картофеля) со сметаной, изюмом (блюда) на гарнир	210,00	4,12	3,36	9,49	84,27	9,81	63/2
	Макаронные изделия отварные	160,00	5,89	4,96	28,21	179,20	0,00	212
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	80,00	9,76	5,20	44,16	110,56	1,78	157
	Компот из сушеных фруктов	180,00	0,40	0,02	24,98	102,60	0,36	253
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
	Хлеб ржаной	30,00	1,47	0,30	13,44	63,00	0,00	311
полдник:			11,29	8,09	49,42	316,59	6,24	
	Салат из моркови с изюмом	60,00	0,76	0,08	13,37	57,18	2,42	22
	Ватрушка с картофелем	80,00	3,52	2,96	17,12	110,40	1,36	380
	Молоко кипяченое	180,00	5,49	4,90	9,09	102,01	2,47	269
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
рекомендуемый ужин:			10,51	15,18	77,41	487,31	23,94	
	Кабачки тушёные с тыквой	180,00	3,96	12,96	21,78	217,80	20,16	394
	Блинчики	80,00	4,11	2,06	23,80	130,40	0,00	273
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180,00	0,90	0,00	18,18	76,81	3,60	268
	Соус клюквенный	30,00	0,02	0,01	3,81	15,30	0,18	246
Итого за девятый день:		2000,000	58,29	48,85	313,43	1 772,05	112,23	
День 10								
завтрак:			7,69	10,76	61,26	373,47	1,83	
	Каша манная жидкая молочная	190,00	2,85	4,52	24,99	152,00	0,00	111/1
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,81	2,39	12,76	84,01	1,17	264
	Батон	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	317
	Масло порциями	5,00	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	5
2 завтрак	Напиток из вишни	100,00	0,09	0,02	11,15	45,71	0,66	335/3
обед:			19,17	16,00	87,42	570,66	68,35	
	Икра свекольная	60,00	1,41	2,76	7,38	60,06	4,03	47
	Щи из свежей капусты с картофелем	210,00	1,47	4,10	7,12	71,19	15,52	56
	Запеканка картофельная с печенью	160,00	13,12	7,94	35,89	268,35	21,78	193/1
	Кисель из концентрата	180,00	0,05	0,00	13,57	52,96	27,00	318
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
	Хлеб ржаной	30,00	1,47	0,30	13,44	63,00	0,00	311
	Сметана	5,00	0,13	0,75	0,18	8,10	0,02	319
полдник:			22,91	13,87	52,39	426,16	0,51	
	Молоко сгущеное	30,00	2,25	0,06	17,04	77,70	0,30	316
	Запеканка из творога	90,00	15,96	10,86	11,93	209,07	0,19	149
	Чай с молоком или сливками	180,00	3,19	2,79	13,57	92,39	0,02	263
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
рекомендуемый ужин:			13,02	19,13	65,89	506,50	27,55	
	Пудинг из моркови и яблок	250,00	6,00	8,33	36,88	265,00	9,55	101
	Молоко питьевое ультрапастеризованное "Топтыжка"	180,00	5,04	5,76	8,46	106,20	18,00	336
	Печенье	30,00	1,92	5,04	20,55	135,30	0,00	309
Итого за десятый день:		2157,000	62,80	59,77	266,96	1 876,79	98,23	
Итого за весь период:		20650,000	640,700	610,950	#####	18771,790	1121,200	
Среднее значение за период		2065,000	64,070	61,095	275,196	1877,179	112,120	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			22,079	21,104	56,817			

Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
завтрак:			12,48	7,93	51,46	325,32	64,40	
	Каша овсянная (геркулес) жидкая молочная	190,00	3,38	5,95	22,82	157,93	0,00	111/3
	Чай без сахара	180,00	6,84	1,62	1,26	46,80	14,40	417
	Батон	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	317
	Джем, повидло	10,00	0,02	0,02	5,59	21,17	0,00	313
2 завтрак	Напиток из плодов шиповника	100,00	0,34	0,14	9,49	40,67	50,00	267
обед:			24,01	17,65	135,14	643,03	17,65	
	Салат из свеклы отварной	60,00	0,86	3,65	5,02	56,40	5,70	34
	Пюре картофеля (или картофельный соевый соус, картофельное пюре) на курином бульоне	210,00	4,12	3,36	9,49	84,27	9,81	63/2
	Макаронные изделия отварные	160,00	5,89	4,96	28,21	179,20	0,00	212
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	80,00	9,76	5,20	44,16	110,56	1,78	157
	Компот из сушеных фруктов	180,00	0,40	0,02	24,98	102,60	0,36	253
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
	Хлеб ржаной	30,00	1,47	0,30	13,44	63,00	0,00	311
полдник:			11,29	8,09	49,42	316,59	6,24	
	Салат из моркови с изюмом	60,00	0,76	0,08	13,37	57,18	2,42	22
	Ватрушка с картофелем	80,00	3,52	2,96	17,12	110,40	1,36	380
	Молоко кипяченое	180,00	5,49	4,90	9,09	102,01	2,47	269
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
рекомендуемый ужин:			10,51	15,18	77,41	487,31	23,94	
	Кабачки тушёные с тыквой	180,00	3,96	12,96	21,78	217,80	20,16	394
	Блинчики	80,00	4,11	2,06	23,80	130,40	0,00	273
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180,00	0,90	0,00	18,18	76,81	3,60	268
	Соус клюквенный	30,00	0,02	0,01	3,81	15,30	0,18	246
Итого за девятый день:		2000,000	58,29	48,85	313,43	1 772,05	112,23	
День 10								
завтрак:			7,69	10,76	61,26	373,47	1,83	
	Каша манная жидкая молочная	190,00	2,85	4,52	24,99	152,00	0,00	111/1
	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,81	2,39	12,76	84,01	1,17	264
	Батон	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	317
	Масло порциями	5,00	0,04	3,63	0,07	33,00	0,00	5
2 завтрак	Напиток из вишни	100,00	0,09	0,02	11,15	45,71	0,66	335/3
обед:			19,17	16,00	87,42	570,66	68,35	
	Икра свекольная	60,00	1,41	2,76	7,38	60,06	4,03	47
	Щи из свежей капусты с картофелем	210,00	1,47	4,10	7,12	71,19	15,52	56
	Запеканка картофельная с печеню	160,00	13,12	7,94	35,89	268,35	21,78	193/1
	Кисель из концентрата	180,00	0,05	0,00	13,57	52,96	27,00	318
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
	Хлеб ржаной	30,00	1,47	0,30	13,44	63,00	0,00	311
	Сметана	5,00	0,13	0,75	0,18	8,10	0,02	319
полдник:			22,91	13,87	52,39	426,16	0,51	
	Молоко сгущеное	30,00	2,25	0,06	17,04	77,70	0,30	316
	Запеканка из творога	90,00	15,96	10,86	11,93	209,07	0,19	149
	Чай с молоком или сливками	180,00	3,19	2,79	13,57	92,39	0,02	263
	Хлеб пшеничный	20,00	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	310
рекомендуемый ужин:			13,02	19,13	65,89	506,50	27,55	
	Пудинг из моркови и яблок	250,00	6,00	8,33	36,88	265,00	9,55	101
	Молоко питьевое ультрапастеризованное "Топтыжка"	180,00	5,04	5,76	8,46	106,20	18,00	336
	Печенье	30,00	1,92	5,04	20,55	135,30	0,00	309
Итого за десятый день:		2157,000	62,80	59,77	266,96	1 876,79	98,23	
Итого за весь период:		20650,000	640,700	610,950	#####	18771,790	1121,200	
Среднее значение за период		2065,000	64,070	61,095	275,196	1877,179	112,120	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			22,079	21,104	56,817			

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью 5 (раз) листов

Звездоушый МБДОУ № 173

В.Г. Безносова

