



утверждено
заведующий МБДОУ-детский сад
комбинированного вида № 510
Ю.Н.Топанова
приказ № 142-О от "14" июля 2020

10-дневное меню

**Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения – детского сада
комбинированного вида № 510**
(группы дошкольного возраста с 3 до 7 лет)

(летний период: май-август)

День первый

Завтрак							
Наименование блюда	Выход, г (мл)	Белки	Жиры	Углеводы	С, мг	Эн/ц, ккал	№ ТК
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,00	5,30	30,70	0,42	195,00	№14/4 с.285 ч.1
Батон витаминизированный с В-каротином с маслом (батон/масло)	20	1,54	0,60	9,06	0,00	47,00	№ 7 н 035/3 ТК Парус
	8	1,34	3,62	0,02	0,00	16,60	№ 7 н 035/3 ТК Парус
Чай	200	0,00	0,00	9,10	0,00	35,00	№ 10/10 с. 157 ч. 2
всего	428	8,88	9,52	48,88	0,42	293,6	
Второй завтрак 10.00							
Сок фруктовый	100	0	0	11,5	20	46	№ 20/10 ТК Парус
Обед							
Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,50	2,50	6,00	10,85	53,00	№ 6/2 с.105 ч.1
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,60	6,80	37,80	0,90	250,00	№ 44/3 с.255 ч.1
Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	85	9,40	9,70	8,00	0,91	157	№ 21/8 с. 83 ч. 2
салат из белокачанной капусты с растительным маслом	60	1,00	4,00	6,50	24,26	65,00	№ 3/1 с. 25 ч. 1
Напиток из шиповника (витаминизированный витамином С)	200	0,20	0,10	16,70	50,00	65,00	№ 15/10 с.167 ч.2
всего	695	20,70	23,1	75	86,92	590	
Уплотненный полдник							
Запеканка из творога	100	16,90	9,60	13,20	0,23	209,00	№ 9/5 с. 313 ч.1
Джем	25	0,00	0,00	15,00	0,00	60,00	№ 1/1/5 ТК Парус
Кисломолочный продукт (кефир)	180,00	5,04	5,76	7,38	1,26	100,80	№ 79/1 ТК Парус
Ватрушка с яблоками	65	4,40	5,60	30,30	0,42	190,00	№ 7/12 с. 197 ч.2
всего	370	26,34	20,96	65,88	1,91	559,8	
норма хлеба за весь день							
Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	50	3,80	0,45	25,05	0,00	103,95	№ 7/13 ТК Парус
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	40,5	2,67	0,48	16,92	0,00	65,98	№ 8/13 ТК Парус
всего	90,5	6,47	0,93	41,97	0,00	169,93	
итого	1708,50	62,39	54,51	243,23	109,25	1659,33	

День второй

Завтрак							
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	С, мг	Эн/ц, ккал	№ ТК
Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200	5,88	6,58	26,10	207,48	47,00	№ 11/4 с. 279 ч.1
Батон витаминизированный с В-каротином с маслом (батон/масло)	20	1,54	0,60	9,06	0,00	47,00	№ 7 н 035/3 ТК Парус
	8	1,34	3,62	0,02	0,00	16,60	№ 7 н 035/3 ТК Парус
Сыр	15	3,95	4,00	0,00	0,10	52,50	№ 5/13 с. 239 ч.2
Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	0,52	89	№ 13/10 с. 163 ч.2
всего	443	15,71	17,70	48,58	208,10	252,10	
Второй завтрак 10.00							
кисломолочный продукт (Снежок)	150	3,9	4,8	16,35	0	112,05	№ 20/10 ТК Парус
Обед							
Свекольник со сметаной	200	1,70	4,40	11,70	31,74	93,00	№ 5/2 с. 103 ч.1/ №
бульон (основа для супа)	0	0,78	0,58	0,40	0,16	9,80	№ 1/2 с. 93 ч. 1
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами	200	14,08	10,72	28,48	14,56	269,60	№ 38/8 с. 117 ч.2
Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,60	4,00	6,00	3,19	62,00	№ 11/1 с.41 ч.1
Компот из кураги и изюма (витаминизированный витамином С)	200	0,30	0,00	18,40	50,08	71,00	№ 4/10 с. 145 ч.2
всего	660	17,46	19,70	64,98	99,73	505,40	
Уплотненный полдник							
тефтели рыбные с рисом в соусе	130	11,90	4,20	11,20	0,86	131,00	№ 12/7 с.33 ч. 2
Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	60	1,30	6,60	1,70	0,92	71,00	№ 19/1 с.57 ч.1
Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,02	0,80	36	№ 11/10 с. 159 ч. 2
Печенье	25	2,60	1,30	19,20	0,00	103	№ 23/12 ТК Парус
Фрукты	120	0,45	0,00	12,80	12,00	54,00	№ 19/10 ТК Парус
всего	535	16,35	12,1	53,92	14,58	395	
норма хлеба за весь день							
Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	50	3,80	0,45	25,05	0,00	103,95	№ 7/13 ТК Парус
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	40,5	2,67	0,48	16,92	0,00	65,98	№ 8/13 ТК Парус
всего	90,5	6,47	0,93	41,97	0	169,93	
итого	1878,50	59,89	55,23	225,80	322,41	1434,48	

День третий

Завтрак							
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	С, мг	Эн/ц, ккал	№ ТК
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,50	6,00	31,20	0,42	206,00	№ 15/4 с. 287 ч.1
Батон витаминизированный с В-каротином с маслом (батон/масло)	20	1,54	0,60	9,06	0,00	47,00	№ 7 н 035/3 ТК Парус
	8	1,34	3,62	0,02	0,00	16,60	№ 7 н 035/3 ТК Парус
Чай	200	0,00	0,00	9,10	0,00	35,00	№ 10/10 с. 157 ч. 2
всего	428	9,38	10,22	49,38	0,42	304,6	
Второй завтрак 10.00							
Сок фруктовый	100	0	0	11,5	20	46	№ 20/10 ТК Парус
Обед							
Суп картофельный с рыбой	200,00	7,20	4,10	13,00	6,95	119,00	№ 19/2 с. 131 ч. 1
Капуста тушеная	150,00	3,50	2,90	13,60	31,30	94,00	№ 8/3 с. 181 ч.1
Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80,00	11,40	11,10	5,20	0,00	166,00	№ 14/8 с.67 ч.2
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60,00	0,40	5,90	1,40	5,47	60,00	№ 14/1 с. 47 ч.1
Компот из сухофруктов (витаминизированный витамином С)	200,00	0,50	0,00	18,30	50,16	72,00	№ 6/10 с. 149 ч. 2
итого	690,00	23,00	24,00	51,50	93,88	511,00	
Уплотненный полдник							
Омлет запеченый или паровой	100,00	9,75	13,12	1,75	0,14	163,75	№ 2/6 с. 5 ч. 2
Сдоба обыкновенная	60,00	5,30	4,02	32,40	0,10	188,00	№ 8/12 с. 199 ч.2
Кисломолочный продукт (кефир)	180,00	5,04	5,76	7,38	1,26	100,80	№ 79/1 ТК Парус
Фрукты	120,00	0,45	0,00	12,80	12,00	54,00	№ 19/10 ТК Парус
всего	460,00	20,54	22,90	54,33	13,50	506,55	
норма хлеба за весь день							
Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	50	3,80	0,45	25,05	0,00	103,95	№ 7/13 ТК Парус
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	40,5	2,67	0,48	16,92	0,00	65,98	№ 8/13 ТК Парус
всего	90,5	6,47	0,93	41,97	0	169,93	
итого	1768,50	59,39	58,05	208,68	127,80	1538,08	

День четвертый

Завтрак							
Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	С, мг	Эн/ц, ккал	№ ТК
Суп молочный с лапшой	200,00	3,40	3,70	12,00	0,42	95,00	№ 21/2 с. 135 ч.1
Батон витаминизированный с В-каротином с маслом (батон/масло)	20	1,54	0,60	9,06	0,00	47,00	№ 7 н 035/3 ТК Парус
	8	1,34	3,62	0,02	0,00	16,60	№ 7 н 035/3 ТК Парус
Сыр	15,00	3,95	4,00	0,00	0,10	52,50	№ 5/13 с. 239 ч.2
Какао с молоком	200,00	3,90	3,50	22,90	0,52	135,00	№ 14/10 с.165 ч.2
всего	443,00	14,13	15,42	43,98	1,04	346,10	
Второй завтрак 10.00							
Кисломолочный продукт (бифидок)	150,00	4,20	4,73	6,15	1,04	84,00	№ 79/1 ТК Парус
Обед							
Суп из овощей со сметаной	200,00	1,50	5,20	8,30	6,85	87,00	№ 14/2 с. 121 ч. 1
Кабачки припущенные	150,00	1,10	5,00	8,00	11,40	80,00	№ 34/3 с. 233 ч. 1
Мясо кур отварное в соусе	80,00	9,76	10,48	1,68	0,46	140,00	№ 2/9 с. 125 ч. 2
бульон куриный (основа для супа)	0,00	0,72	0,62	0,40	0,19	10,00	№ 1/2 с. 95 ч. 1
Салат из свежих помидор с растительным маслом	60,00	0,60	6,00	2,10	13,48	65,00	№ 15/1 с. 49 ч. 1
Напиток из шиповника (витаминизированный витамином С)	200,00	0,20	0,10	16,70	50,00	65,00	№ 15/10 с.167 ч.2
всего	690,00	13,88	27,40	37,18	82,38	447,00	
Уплотненный полдник							
Сельдь с маслом (сельдь/масло сливочное)	33,3	5,66	2,83	0,00	0,00	14,40	
	16,7	0,66	11,22	0,23	0,00	32,60	№ 35/1 с. 89 ч. 1
Картофель отварной	130	2,51	3,64	18,98	5,20	120,47	№ 1/3 с. 167 ч. 1
Чай	200	0,00	0,00	9,10	0,00	35,00	№ 10/10 с. 157 ч. 2
Печенье	25	2,60	1,30	19,20	0,00	103,00	№ 23/12 ТК Парус
Фрукты	120	0,45	0,00	12,80	12,00	54,00	№ 19/10 ТК Парус
всего	491,7	6,223	16,16	60,31	17,2	345,07	
Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	50	3,80	0,45	25,05	0,00	103,95	№ 7/13 ТК Парус
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	40,5	2,67	0,48	16,92	0,00	65,98	№ 8/13 ТК Парус
всего	90,5	6,47	0,93	41,97	0,00	169,93	
итого	1 865,20	44,90	64,64	189,59	101,66	1 392,10	

День пятый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	С, мг	Эн/ц, ккал	№ ТК
Запеканка из творога с изюмом	150	24,3	14,4	25,65	0,33	331,5	№ 11/5 с. 317 ч. 1
Джем	25	0,00	0,00	15,00	0,00	60,00	№ 1/1/5 ТК Парус
Батон витаминизированный с В-каротином с маслом (батон/масло)	20	1,54	0,60	9,06	0,00	47,00	
	8	1,34	3,62	0,02	0,00	16,60	№ 7 н 035/3 ТК Парус
Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	0,52	89	№ 13/10 с. 163 ч.2
всего	383	28,64	20,92	54,07	0,85	497,1	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	100	0	0	11,5	20	46	№ 20/10 ТК Парус
---------------	-----	---	---	------	----	----	------------------

Обед

Рассольник со сметаной	200	1,40	2,60	9,40	3,69	68,00	№ 9/2 с. 111 ч. 1
Картофельное пюре	100	2,07	2,80	13,73	7,16	90,00	№ 3/3 с. 171 ч. 1
Салат из моркови с растительным маслом	60	0,70	4,00	6,60	2,65	64,00	
Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80,00	11,40	11,10	5,20	0,00	166,00	№ 14/8 с.67 ч.2
Компот из сухофруктов (витаминизированный витамином С)	200,00	0,50	0,00	18,30	50,16	72,00	№ 6/10 с. 149 ч. 2
всего	640,00	16,07	20,50	53,23	63,66	460,00	

Уплотненный полдник

Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,50	5,90	22,00	0,95	159	№ 4/4 с.265 ч.1
Кисломолочный продукт (кефир)	180,00	5,04	5,76	7,38	1,26	100,80	№ 79/1 ТК Парус
Фрукты	120	0,45	0,00	12,80	12,00	54,00	№ 19/10 ТК Парус
всего	500,00	9,99	11,66	42,18	14,21	313,80	

норма хлеба за весь день

Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	50	3,80	0,45	25,05	0,00	103,95	№ 7/13 ТК Парус
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	40,5	2,67	0,48	16,92	0,00	65,98	№ 8/13 ТК Парус
всего	90,5	6,47	0,93	41,97	0	169,93	

итого	1 713,50	61,17	54,01	202,95	98,72	1 486,83	
-------	----------	-------	-------	--------	-------	----------	--

День шестой

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Белки	Жиры	Углеводы	С, мг	Эн/ц, ккал	№ ТК
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,00	5,30	30,70	0,42	195,00	№14/4 с.285 ч.1
Батон витаминизированный с В-каротином с маслом (батон/масло)	20	1,54	0,60	9,06	0,00	47,00	
	8	1,34	3,62	0,02	0,00	16,60	№ 7 н 035/3 ТК Парус
Чай	200	0,00	0,00	9,10	0,00	35,00	№ 10/10 с. 157 ч. 2
всего	408	7,34	8,92	39,82	0,42	246,6	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	100	0	0	11,5	20	46	№ 20/10 ТК Парус
---------------	-----	---	---	------	----	----	------------------

Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,70	1,10	11,40	2,36	63,00	№ 18/2 с. 129 ч. 1
бульон (основа для супа)	0	0,78	0,58	0,40	0,16	9,80	№ 1/2 с. 93 ч. 1
перец фаршированный мясом и рисом	200,00	15,20	13,40	12,80	108,25	232,00	№ 33/8 с. 107 ч. 2
Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука, соленым огурцом и растительным маслом	60	0,80	9,00	5,50	148,34	10,60	№ 30/1 с. 79 ч. 1
Напиток из шиповника (витаминизированный витамином С)	200	0,20	0,10	16,70	50,00	65,00	№ 15/10 с.167 ч.2
всего	660,00	18,68	24,18	46,80	309,11	380,40	

Уплотненный полдник

Запеканка из творога	100	16,90	9,60	13,20	0,23	209,00	№ 9/5 с. 313 ч.1
Джем	25	0,00	0,00	15,00	0,00	60,00	№ 1/1/5 ТК Парус
Кисломолочный продукт (ряженка)	180	7,20	5,40	7,38	0,00	136,08	№ 79/1 ТК Парус
Фрукты	120	0,45	0,00	12,80	12,00	54,00	№ 19/10 ТК Парус
Печенье	25	2,60	1,30	19,20	0,00	103	№ 23/12 ТК Парус
всего	450	27,15	16,3	67,58	12,23	562,08	

норма хлеба за весь день

Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	50,00	3,80	0,45	25,05	0,00	103,95	№ 7/13 ТК Парус
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	40,50	2,67	0,48	16,92	0,00	65,98	№ 8/13 ТК Парус
всего	90,50	6,47	0,93	41,97	0,00	169,93	

итого	1708,50	59,64	50,33	207,67	341,76	1405,01	
-------	---------	-------	-------	--------	--------	---------	--

День седьмой

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	С, мг	Эн/ц, ккал	№ ТК
Каша молочная аасорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200,00	5,10	5,90	24,70	0,53	172,00	№ 18/4 с. 293 ч. 1
Батон витаминизированный с В-каротином с маслом (батон/масло)	20	1,54	0,60	9,06	0,00	47,00	№ 7 н 035/3 ТК Парус
	8	1,34	3,62	0,02	0,00	16,60	№ 7 н 035/3 ТК Парус
Сыр	15,00	3,95	4,00	0,00	0,10	52,50	№ 5/13 с. 239 ч.2
Кофейный напиток с молоком	200,00	3,00	2,90	13,40	0,52	89,00	№ 13/10 с. 163 ч.2
всего	443,00	14,93	17,02	47,18	1,15	377,10	

Второй завтрак 10.00

кисломолочный продукт (Снежок)	150	3,9	4,8	16,35	0	112,05	№ 20/10 ТК Парус
--------------------------------	-----	-----	-----	-------	---	--------	------------------

Обед

Суп-пюре гороховый	200	5,20	1,80	14,40	0,48	96,00	№ 29/2 с. 151 ч. 1
Печень в молочном соусе	120	16,10	8,90	5,80	11,08	168,00	№ 10/8 с. 59 ч. 2
Картофельное пюре с морковью	100	1,87	2,73	11,40	5,47	78,67	№ 4/3 с. 173 ч. 1
Салат из белокачанной капусты с луком и растительным маслом	60	1,00	4,00	6,20	18,03	64,00	№ 4/1 с.27 ч.1
Компот из кураги и изюма (витаминизированный витамином С)	200	0,30	0,00	18,40	50,08	50,00	№ 4/10 с. 145 ч.2
всего	680	24,466	17,433	56,2	85,136	456,666	

Уплотненный полдник

Суфле из рыбы	80,00	11,80	3,40	2,60	0,07	89,00	№ 4.2/12 с.37 ч.2
Горошек зеленый	100,00	3,10	3,70	6,40	9,80	72,00	№ 1/1 с. 21 ч. 1
Чай с лимоном	200,00	0,10	0,00	9,02	0,80	36,00	№ 11/10 с. 159 ч. 2
Печенье	25,00	2,60	1,30	19,20	0,00	103,00	№ 23/12 ТК Парус
Фрукты	120,00	0,45	0,00	12,80	12,00	54,00	№ 19/10 ТК Парус
всего	525,00	18,05	8,40	50,02	22,67	354,00	

норма хлеба за весь день

Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	50	3,80	0,45	25,05	0,00	103,95	№ 7/13 ТК Парус
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	40,5	2,67	0,48	16,92	0,00	65,98	№ 8/13 ТК Парус
всего	90,5	6,47	0,93	41,97	0	169,93	

итого	1888,50	67,82	48,58	211,72	108,96	1469,75	
-------	---------	-------	-------	--------	--------	---------	--

День восьмой

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	С, мг	Эн/ц, ккал	№ ТК
Каша молочная ассорти «рис, пшено» с маслом сливочным	200,00	5,00	5,90	25,60	0,53	175,00	№16/4 с.289 ч.1
Батон витаминизированный с В-каротином с маслом (батон/масло)	20	1,54	0,60	9,06	0,00	47,00	№ 7 н 035/3 ТК Парус
	8	1,34	3,62	0,02	0,00	16,60	№ 7 н 035/3 ТК Парус
Яйцо отварное	40,00	5,10	4,60	0,30	0,00	63,00	№ 1/6 с. 3 ч. 2
Чай	200,00	0,00	0,00	9,10	0,00	35,00	№ 10/10 с. 157 ч. 2
всего	468,00	12,98	14,72	44,08	0,53	336,60	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	100	0	0	11,5	20	46	№ 20/10 ТК Парус
---------------	-----	---	---	------	----	----	------------------

Обед

Борщ с морской капустой со сметаной	200	1,70	4,40	9,80	6,61	85,00	№ 4/2 с.101 ч.1
Гуляш из мяса говядины	100	14,90	15,70	4,70	0,45	220,00	№ 11/8 с. 61 ч. 2
Макаронные изделия отварные	130	4,59	3,29	28,08	0,00	162,93	№ 43/3 с. 251 ч. 1
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60,00	0,40	5,90	1,40	5,47	60,00	№ 14/1 с. 47 ч.1
Компот из сухофруктов (витаминизированный витамином С)	200,00	0,50	0,00	18,30	50,16	72,00	№ 6/10 с. 149 ч. 2
всего	690,00	22,09	29,29	62,28	62,69	599,93	

Уплотненный полдник

Биточки (котлеты картофельные запеченные)	150,00	4,40	5,60	27,90	12,48	183,00	№ 21/3 с. 207 ч. 1
Соус молочный (для подачи к блюду)	20,00	0,39	1,16	1,32	0,05	17,30	№ 1/11 с. 169 ч.2
Кисломолочный продукт (ряженка)	180	7,20	5,40	7,38	0,00	136,08	№ 79/1 ТК Парус
Фрукты	120,00	0,45	0,00	12,80	12,00	54,00	№ 19/10 ТК Парус
всего	470,00	12,44	12,16	49,40	24,53	390,38	

норма хлеба за весь день

Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	50	3,80	0,45	25,05	0,00	103,95	№ 7/13 ТК Парус
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	40,5	2,67	0,48	16,92	0,00	65,98	№ 8/13 ТК Парус
всего	90,5	6,47	0,93	41,97	0	169,93	
итого	1818,50	53,98	57,11	209,23	107,75	1542,84	

День девятый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	С, мг	Эн/ц, ккал	№ ТК
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200,00	6,40	7,40	27,20	0,42	202,00	№ 8/4 с. 273 ч. 1
Батон витаминизированный с В-каротином с маслом (батон/масло)	20	1,54	0,60	9,06	0,00	47,00	№ 7 н 035/3 ТК Парус
	8	1,34	3,62	0,02	0,00	16,60	№ 7 н 035/3 ТК Парус
Сыр	15,00	3,95	4,00	0,00	0,10	52,50	№ 5/13 с. 239 ч.2
Какао с молоком	200,00	3,90	3,50	22,90	0,52	135,00	№ 14/10 с.165 ч.2
всего	443,00	17,13	19,12	59,18	1,04	453,10	

Второй завтрак 10.00

Кисломолочный продукт (бифидок)	150,00	4,20	4,73	6,15	1,04	84,00	№ 79/1 ТК Парус
---------------------------------	--------	------	------	------	------	-------	-----------------

Обед

Суп картофельный со сметаной	200,00	1,30	2,10	9,00	4,57	61,00	№ 12/2 с. 117 ч. 1
Бульон куринный (основа для супа)	0,00	0,72	0,62	0,40	0,19	10,00	№ 1/2 с. 95 ч. 1
Плов из мяса кур	200,00	19,10	17,40	32,96	1,48	368,00	№ 4/9 с. 129 ч. 2
Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60,00	0,80	3,00	11,80	2,21	75,00	№ 12/1 с. 43 ч. 1
Напиток из шиповника (витаминизированный витамином С)	200,00	0,20	0,10	16,70	50,00	65,00	№ 15/10 с.167 ч.2
всего	660,00	22,12	23,22	70,86	58,45	579,00	

Уплотненный полдник

Рыба, запеченная в молочном соусе	100,00	10,50	2,60	4,80	0,15	85,00	№ 6/7 с.21 ч.2
Кукуруза консервированная	60,00	1,32	0,00	6,72	2,58	34,80	№ 4.1/1 Парус
Чай	200,00	0,00	0,00	9,10	0,00	35,00	№ 10/10 с. 157 ч. 2
Печенье	25,00	2,60	1,30	19,20	0,00	103,00	№ 23/12 ТК Парус
Фрукты	120,00	0,45	0,00	12,80	12,00	54,00	№ 19/10 ТК Парус
всего	505,00	14,87	3,90	52,62	14,73	311,80	

норма хлеба за весь день

Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	50	3,80	0,45	25,05	0,00	103,95	№ 7/13 ТК Парус
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	40,5	2,67	0,48	16,92	0,00	65,98	№ 8/13 ТК Парус
всего	90,5	6,47	0,93	41,97	0	169,93	

итого	1848,50	64,79	51,90	230,78	75,26	1597,83	
-------	---------	-------	-------	--------	-------	---------	--

День десятый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	С, мг	Эн/ц, ккал	№ ТК
Суфле творожное	150	22,05	18,15	20,55	0,34	336	№ 19/5 с. 333 ч. 1
Джем	25	0,00	0,00	15,00	0,00	60,00	№ 1/1/5 ТК Парус
Батон витаминизированный с В-каротином с маслом (батон/масло)	20	1,54	0,60	9,06	0,00	47,00	№ 7 н 035/3 ТК Парус
	8	1,34	3,62	0,02	0,00	16,60	№ 7 н 035/3 ТК Парус
Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	0,52	89	№ 13/10 с. 163 ч.2
всего	403,00	27,93	25,27	58,03	0,86	548,60	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	100	0	0	11,5	20	46	№ 20/10 ТК Парус
---------------	-----	---	---	------	----	----	------------------

Обед

бульон (основа для супа)	200	0,78	0,58	0,40	0,16	9,80	№ 1/2 с. 93 ч. 1
Гренки (сухарики)	100,00	8,60	0,80	53,70	0,00	263,00	№ 34/2 с. 161 ч. 2
Рагу из отварного мяса говядины	200,00	15,10	13,80	16,40	7,13	252,00	№ 6/8 с. 51 ч. 2
Салат из белокачанной капусты с огурцами с растительным маслом	60,00	0,70	4,00	1,80	14,80	45,00	№ 7/1 с.33 ч.1
Компот из сухофруктов (витаминизированный витамином С)	200,00	0,50	0,00	18,30	50,16	72,00	№ 6/10 с. 149 ч. 2
всего	760,00	25,68	19,18	90,60	72,25	641,80	

Уплотненный полдник

Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	70	4,20	3,40	42,40	0,01	214	№ 17-2/12 с. 219 ч. 2
Кисломолочный продукт (кефир)	180,00	5,04	5,76	7,38	1,26	100,80	№ 79/1 ТК Парус
Фрукты	120,00	0,45	0,00	12,80	0,12	54,00	№ 19/10 ТК Парус
всего	370,00	9,69	9,16	62,58	1,39	368,80	

итого	1633,00	63,30	53,61	222,71	94,50	1605,20	
-------	---------	-------	-------	--------	-------	---------	--

	грамм	белки	жиры	углеводы	витамин С	Энер цен
всего	17831,20	597,27	547,96	2152,36	1488,07	15131,44
получилось за день в ДОУ	1783,12	59,7269	54,796	215,2361	148,8067	1513,1442
за сутки, 100%	1588-2147	73	69	275		1963
85% норма в детском саду за день по САНПИН	1350-1800	62,05	58,65	233,75	0	1668,55
отклонение +10% по химическому составу от 85%		55,845	52,785	210,375	0	1501,695
отклонение -10% по химическому составу от 85%		68,255	64,515	257,125	0	1835,405
отклонение +10% по химическому составу от 100%		65,7	62,1	247,5	0	1766,7
отклонение -10% по химическому составу 100%		80,3	75,9	302,5	0	2159,3
отклонение +5% по продуктам						
отклонение +5% по продуктам						
отклонение -5% по продуктам	1089,65					
отклонение -5% по продуктам	1683					

уплотненн ый		
завтрак	обед	полдник
400	600	350
550	800	450

