



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

**Муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения – детского сада  
комбинированного вида № 510**

(группы дошкольного возраста с 3 до 7 лет)  
холодный период (сентябрь-апрель)

## 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
<b>всего</b>	<b>428</b>	<b>8,88</b>	<b>9,52</b>	<b>48,88</b>	<b>0,42</b>	<b>293,6</b>	

### второй завтрак

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
<b>всего</b>	<b>695</b>	<b>20,70</b>	<b>23,1</b>	<b>75</b>	<b>86,92</b>	<b>590</b>	

### 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
<b>всего</b>	<b>370</b>	<b>26,34</b>	<b>20,96</b>	<b>65,88</b>	<b>1,91</b>	<b>559,8</b>	

### 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
<b>всего</b>	<b>90,5</b>	<b>6,47</b>	<b>0,93</b>	<b>41,97</b>	<b>0,00</b>	<b>169,93</b>	
<b>итого</b>	<b>1708,50</b>	<b>62,39</b>	<b>54,51</b>	<b>243,23</b>	<b>109,25</b>	<b>1659,33</b>	

## День второй

### Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	С, мг	Эн/ц, ккал	№ ТК
Каша молочная пшеничная 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
<b>всего</b>	<b>443</b>	<b>15,71</b>	<b>17,70</b>	<b>48,58</b>	<b>208,10</b>	<b>252,10</b>	

### второй завтрак

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
<b>всего</b>	<b>660</b>	<b>17,46</b>	<b>19,70</b>	<b>64,98</b>	<b>99,73</b>	<b>505,40</b>	

### 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
<b>всего</b>	<b>535</b>	<b>16,35</b>	<b>12,1</b>	<b>53,92</b>	<b>14,58</b>	<b>395</b>	

### 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
<b>всего</b>	<b>90,5</b>	<b>6,47</b>	<b>0,93</b>	<b>41,97</b>	<b>0</b>	<b>169,93</b>	
<b>Итого</b>	<b>1878,50</b>	<b>59,89</b>	<b>55,23</b>	<b>225,80</b>	<b>322,41</b>	<b>1434,48</b>	

**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
<b>всего</b>	<b>428</b>	<b>9,38</b>	<b>10,22</b>	<b>49,38</b>	<b>0,42</b>	<b>304,6</b>	

**второй завтрак**

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 отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60,00	0,90	4,10	6,40	2,13	67,00	№ 28/1 с. 75 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
<b>итого</b>	<b>690,00</b>	<b>23,50</b>	<b>22,20</b>	<b>56,50</b>	<b>90,54</b>	<b>518,00</b>	

**Уплотненный полдник**

Омлет запеченный 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
<b>всего</b>	<b>460,00</b>	<b>20,54</b>	<b>22,90</b>	<b>54,33</b>	<b>13,50</b>	<b>506,55</b>	

**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
<b>всего</b>	<b>90,5</b>	<b>6,47</b>	<b>0,93</b>	<b>41,97</b>	<b>0</b>	<b>169,93</b>	

<b>итого</b>	<b>1768,50</b>	<b>59,89</b>	<b>56,25</b>	<b>213,68</b>	<b>124,46</b>	<b>1545,08</b>	
--------------	----------------	--------------	--------------	---------------	---------------	----------------	--

## 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
<b>всего</b>	<b>443,00</b>	<b>14,13</b>	<b>15,42</b>	<b>43,98</b>	<b>1,04</b>	<b>346,10</b>	

### второй завтрак

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
Каша рисовая рассыпчатая	130,00	3,20	2,95	32,15	0,00	170,73	№ 45/3 с. 257 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 отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	60,00	0,70	4,90	3,50	1,43	61,00	№ 23/1 с. 65 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
<b>всего</b>	<b>670,00</b>	<b>16,08</b>	<b>24,25</b>	<b>62,73</b>	<b>58,93</b>	<b>533,73</b>	

### 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
<b>всего</b>	<b>491,7</b>	<b>6,223</b>	<b>16,16</b>	<b>60,31</b>	<b>17,2</b>	<b>345,07</b>	

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
<b>всего</b>	<b>90,5</b>	<b>6,47</b>	<b>0,93</b>	<b>41,97</b>	<b>0,00</b>	<b>169,93</b>	
<b>итого</b>	<b>1 845,20</b>	<b>47,10</b>	<b>61,48</b>	<b>215,14</b>	<b>78,21</b>	<b>1 478,83</b>	

## 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
<b>всего</b>	<b>383</b>	<b>28,64</b>	<b>20,92</b>	<b>54,07</b>	<b>0,85</b>	<b>497,1</b>	

### второй завтрак

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
<b>всего</b>	<b>640,00</b>	<b>16,07</b>	<b>20,50</b>	<b>53,23</b>	<b>63,66</b>	<b>460,00</b>	

### 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
<b>всего</b>	<b>500,00</b>	<b>9,99</b>	<b>11,66</b>	<b>42,18</b>	<b>14,21</b>	<b>313,80</b>	

### 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
<b>всего</b>	<b>90,5</b>	<b>6,47</b>	<b>0,93</b>	<b>41,97</b>	<b>0</b>	<b>169,93</b>	

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

## 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
<b>всего</b>	<b>408</b>	<b>7,34</b>	<b>8,92</b>	<b>39,82</b>	<b>0,42</b>	<b>246,6</b>	

### второй завтрак

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
Запеканка капустная с мясом говядины	230	24,15	21,85	15,41	11,36	354,20	№ 39/8 с. 119 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
<b>всего</b>	<b>690</b>	<b>26,85</b>	<b>32,05</b>	<b>49,01</b>	<b>212,06</b>	<b>502,60</b>	

### 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
<b>всего</b>	<b>450</b>	<b>27,15</b>	<b>16,3</b>	<b>67,58</b>	<b>12,23</b>	<b>562,08</b>	

### 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
<b>всего</b>	<b>90,50</b>	<b>6,47</b>	<b>0,93</b>	<b>41,97</b>	<b>0,00</b>	<b>169,93</b>	

<b>итого</b>	<b>1738,50</b>	<b>67,81</b>	<b>58,20</b>	<b>209,88</b>	<b>244,71</b>	<b>1527,21</b>	
--------------	----------------	--------------	--------------	---------------	---------------	----------------	--

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
<b>всего</b>	<b>443,00</b>	<b>14,93</b>	<b>17,02</b>	<b>47,18</b>	<b>1,15</b>	<b>377,10</b>	

второй завтрак

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 отварной свеклы с морской капустой и растительным маслом	60	0,80	5,00	3,30	1,14	60,00	№ 22/1 с.63 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
<b>всего</b>	<b>680</b>	<b>24,266</b>	<b>18,433</b>	<b>53,3</b>	<b>68,246</b>	<b>452,666</b>	

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
<b>всего</b>	<b>525,00</b>	<b>18,05</b>	<b>8,40</b>	<b>50,02</b>	<b>22,67</b>	<b>354,00</b>	

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
<b>всего</b>	<b>90,5</b>	<b>6,47</b>	<b>0,93</b>	<b>41,97</b>	<b>0</b>	<b>169,93</b>	

<b>итого</b>	<b>1888,50</b>	<b>67,62</b>	<b>49,58</b>	<b>208,82</b>	<b>92,07</b>	<b>1465,75</b>	
--------------	----------------	--------------	--------------	---------------	--------------	----------------	--



## 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
<b>всего</b>	<b>468,00</b>	<b>12,98</b>	<b>14,72</b>	<b>44,08</b>	<b>0,53</b>	<b>336,60</b>	

### второй завтрак

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

### Обед

Борщ со сметаной	200	1,70	4,30	10,30	8,65	87,00	№ 2/2 с.97 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 белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1,00	4,00	5,90	22,54	63,00	№ 5/1 с. 29 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
<b>всего</b>	<b>690,00</b>	<b>22,69</b>	<b>27,29</b>	<b>67,28</b>	<b>81,80</b>	<b>604,93</b>	

### 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
<b>всего</b>	<b>470,00</b>	<b>12,44</b>	<b>12,16</b>	<b>49,40</b>	<b>24,53</b>	<b>390,38</b>	

### 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
<b>всего</b>	<b>90,5</b>	<b>6,47</b>	<b>0,93</b>	<b>41,97</b>	<b>0</b>	<b>169,93</b>	
<b>итого</b>	<b>1818,50</b>	<b>54,58</b>	<b>55,11</b>	<b>214,23</b>	<b>126,86</b>	<b>1547,84</b>	

## 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
<b>всего</b>	<b>443,00</b>	<b>17,13</b>	<b>19,12</b>	<b>59,18</b>	<b>1,04</b>	<b>453,10</b>	

### второй завтрак

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 куриный (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
<b>всего</b>	<b>660,00</b>	<b>22,12</b>	<b>23,22</b>	<b>70,86</b>	<b>58,45</b>	<b>579,00</b>	

### 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
<b>всего</b>	<b>505,00</b>	<b>14,87</b>	<b>3,90</b>	<b>52,62</b>	<b>14,73</b>	<b>311,80</b>	

### 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
<b>всего</b>	<b>90,5</b>	<b>6,47</b>	<b>0,93</b>	<b>41,97</b>	<b>0</b>	<b>169,93</b>	

<b>итого</b>	<b>1848,50</b>	<b>64,79</b>	<b>51,90</b>	<b>230,78</b>	<b>75,26</b>	<b>1597,83</b>	
--------------	----------------	--------------	--------------	---------------	--------------	----------------	--

## 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
<b>всего</b>	<b>403,00</b>	<b>27,93</b>	<b>25,27</b>	<b>58,03</b>	<b>0,86</b>	<b>548,60</b>	

### второй завтрак

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 отварной свеклы с растительным маслом	60,00	0,80	5,00	4,10	1,16	64,00	№ 20/1 с.59 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
<b>всего</b>	<b>760,00</b>	<b>25,78</b>	<b>20,18</b>	<b>92,90</b>	<b>58,61</b>	<b>660,80</b>	

### 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
<b>всего</b>	<b>370,00</b>	<b>9,69</b>	<b>9,16</b>	<b>62,58</b>	<b>1,39</b>	<b>368,80</b>	

<b>итого</b>	<b>1633,00</b>	<b>63,40</b>	<b>54,61</b>	<b>225,01</b>	<b>80,86</b>	<b>1624,20</b>	
--------------	----------------	--------------	--------------	---------------	--------------	----------------	--

	грамм	белки	жиры	углеводы	витамин С	Энер цен
всего	17841,20	608,64	550,88	2189,52	1352,81	15367,38
получилось за день в ДОУ	1784,12	60,8639	55,0876	218,9524	135,2809	1536,7375
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	



