

Утверждаю
Заведующий МДОУ №33
Е.С. Волощина
Приказ №78 от 08.08.2022



Примерное десятидневное меню для детей 3-7 лет

Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад
компенсирующего вида №33» с длительностью пребывания 12 часов

Сб № 94	Вермишель молочная	1/180	150,00	6,58	9,00			0,0890	0,1200	8,4000	0,0250	162,80	90,8000	17,2000	0,4100	24,4000	0,0088	0,0110	0,9200
						26,12													
Сб №3	Бутерброд с сыром	1/40	103,00	1,7000	2,9000	7,3000		0,0300	0,0090	0,0000	0,0000	5,7000	120,0000	6,3000	0,2400	27,6000	0,0000	0,0000	0,0000
Сб №043	Какао с молоком	1/180	107,00	3,8000	3,2000	15,6000	0,95	0,0300	0,0010	16,3200	0,0420	92,4400	66,9000	1,2000	0,0850	20,1600	0,0062	0,0000	0,0880
Итого 1 завтрак		400	360	12,00	15,1000	49,0200	0,95	0,1514	0,1340	51,5700	0,1720	287,2000	339,5000	34,9000	0,7550	93,6	0,0150	0,0134	1,00
2 завтрак																			
Сб № 442	Сок фруктовый	1/100	90,00	0,5	0,12	9,8	0,62	0,0300	0,0150	22,0000	0,0500	179,0000	91,0000	1,4000	0,1000	14,0000	0,0090	0,0018	0,0200
Итого		100	90,00	0,5	0,12	9,8	1,57	0,1814	0,1419	73,570	0,2220	466,2000	430,5000	36,3000	0,8550	107,6600	0,0090	0,0152	1,0280

Сб №4 4	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	1/180	128,80	3,7400	1,7500	10,1800	9,1	0,0430	0,0400	13,0000	0,0000	34,2000	4,3700	4,0000	0,0780	41,00	0,00	0,000	0,130
Сб № 294	Запеканка печеночная с рисом	1/190	300,44	25,9000	8,9000	22,4000	2,8	0,0340	0,0820	55,0800	0,8000	24,6900	10,2600	20,3700	0,680	40,79	0,00	0,000	0,072
Сб №1 4	Компот из сухофруктов	1/180	98,76	0,3100	0,010	24,3700		0,0450	0,0125	0,1800	0,0000	27,3700	46,8700	15,0000	1,400	62,25	0,00	0,000	0,000
Сб №7 6	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	102,0000	3,4000	0,400	21,2000		0,0260	0,0150	0,0000	0,0000	5,7500	20,0000	10,2500	0,400	33,25	0,00	0,000	0,000
Итого обед		600	630,00	34,8500	24,68	81,7500	17,0000	0,3600	0,3925	94,3800	0,8660	135,4600	148,6000	88,7100	4,058	342,79	0,018	0,002	0,2107
Полдник																			
Сб №4 64	Сдоба обыкновенная	1/50	103,0	3,6000	2,100	26,60	0,000	0,0550	0,015	0,005	0,000	9,500	62,520	1,220	0,600	24,60	0,00	0,000	0,000
Сб №4 34	Молоко кипяченое	1/200	167,00	6,0000	4,0000	9,8000	0,0000	0,0600	0,0180	39,6000	0,0000	240,0000	42,0000	12,5000	0,1500	36,2000	0,0000	0,0036	0,0000
Итого полдник		250	270	9,6	24,68	35,4	0	0,1600	0,033	639,6									

Сб №27 6	Макаронны в молоке	1/150	226,30	17,5000	16,5000	16,9000	0,0000	0,0700	0,6000	78,7000	0,0900	240,0000	30,2000	25,0000	0,7000	63,2000	0,0000	0,0200	0,5000
----------	--------------------	-------	--------	---------	---------	---------	--------	--------	--------	---------	--------	----------	---------	---------	--------	---------	--------	--------	--------

Сб №62 8	Чай с молоком	1/150	70,90	0,000 0	0,000 0	18,2	6,600 0	0,019 2	0,014 4	0,640 0	0,000 0	29,63 0	24,98 00	18,19 0	0,700 0	192,1 900	0,005 1	0,000 0	0,360 0
Сб №01 0	Фрукт свежий яблоко	1/100	48,85	0,450 0	0,450 0	12,10 00	10,52 00	0,043 0	0,052 0	21,05 00	0,000 0	8,420 0	29,47 00	4,420 0	0,800 0	40,70 00	0,052 0	0,000 1	0,002 3
Сб №76	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	102,0 0	3,400 0	0,40	21,2		0,08	0,100 0	0,120 0	0,000 0	18,25 00	30,00 00	15,00 00	0,560 0	47,50 00	0,000 0	0,000 0	0,000 0
Итого ужин		450 1800	450,0 0	21,35	17,35	68,40													

9 день

№ рецепт а	Завтрак	Выход	Ккал (ккал/ сут)	Б (г/сут)	Ж(г/су т)	У г/сут	С (мг/су т)	В1 (мг/су т)	В2 (мг/су т)	А (мкг/с ут)	Д (мкг/с ут)	Са (мг/су т)	Р (мг/су т)	Mg (мг/су т)	Fe (мг/су т)	К (мг/су т)	І (мг/су т)	Se (мг/су т)	Fi (мг/су т)
------------------	---------	-------	------------------------	--------------	--------------	------------	-------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------	-------------------	--------------------	--------------------	-------------------	-------------------	--------------------	--------------------

Сб №189	Каша пшенная молочная жидкая	1/180	170,40	7,2000	8,3000	35,0000	0,0000	0,1100	0,0200	54,8000	0,0670	150,0000	151,0000	13,7000	0,5400	26,1300	0,0130	0,0006	0,0580
№1	Бутерброд с маслом	1/40	102,32	2,8100	3,9700	16,9600	0,0000	0,0300	0,0080	0,0000	0,0000	5,7000	120,0000	6,6000	0,2400	27,6000	0,0000	0,0000	0,0000
Сб №628	Чай с молоком	1/180	87,28	3,1120	3,1240	17,1700	0,0000	0,0480	0,0160	32,0000	0,0680	137,7600	142,7200	1,9700	0,8500	28,7000	0,0100	0,0002	0,0430
Итого 1 завтрак		400	360,00	13,1220	15,3940	43,9900	0,0000	0,1980	0,0560	131,8000	0,2650	295,8600	416,7200	22,3200	1,6500	85,4300	0,0200	0,0009	0,1012
Сб №21	сок	1/100	90,00	4,5000	3,6000	4,6000	0,6200	0,0300	0,0150	22,0000	0,0500	179,0000	91,0000	1,4000	0,1000	14,0000	0,0090	0,0018	0,0200
Итого	2 завтрак	100	90,00	4,5000	3,6000	4,6000	0,6200	0,2280	0,0710	153,80	0,3115	474,86	507,72	23,7200	1,7500	99,430	0,0320	0,0027	0,1212

Обед

Сб №23	Щи из свежий капусты со сметаной	1/180	123,96	1,3600	3,8500	5,3500	5,5300	0,0700	0,0600	9,7000	0,0000	48,7400	59,8900	14,7000	1,2000	24,1900	0,0033	0,0000	0,0178
Сб №277	Тефтели рыбные туш в соусе	1/70	196,80	9,1000	11,3000	14,9000	0,0000	0,1300	0,1300	13,3300	0,0000	120,5300	80,4000	6,8000	1,0500	5,7200	0,0030	0,0000	0,0178
Сб №335	Пюре картофельное	1/120	119,40	2,7000	4,6000	17,50	0,0000												
Сб №10	Компот из свежих яблок	1/180	87,84	0,1400	0,1400	21,4900	0,3800	0,0032	0,0160	0,4800	0,0000	8,1600	0,9600	2,2500	0,1460	26,8900	0,0190	0,0002	0,1400
Сб №76	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	102,0	3,4000	0,4000	21,2000	0,0000	0,0260	0,0150	0,0000	0,0000	5,7500	20,0000	10,2500	0,4000	33,2500	0,0000	0,0000	
Итого обед		600	630,00	17,0800	20,2900	50,6400	5,9100	0,3235	0,5710	30,6300	0,0000	284,7600	258,2500	49,0000	3,4060	183,5500	0,0253	0,0002	0,3756

Полдник

Сб №249	Печенье овсяное	1/70	161,20	2,4000	11,3000	48,0000	0,0000	0,0300	0,3000	12,3000	0,0000	45,6000	0,0000	0,0000	0,2000	0,0000	0,0000	0,0000	0,5000
Сб №392	Молоко	1/180	108,80	0,0000	0,0000	7,0000	0,0000	0,0000	0,3000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	3,6000	0,0000	44,4000	0,0000	0,0000	0,5000
Итого полдник		250	270,00	2,4000	11,3000	55,0000	0,0000	0,0300	0,6000	12,3000	0,0000	45,6000	0,0000	3,6000	0,2000	44,4000	0,0000	0,0000	1,0000

ужин

Сб №103	Овощное рагу	1/140	175,62	15,7300	6,3400	2,4300	0,0360	0,0250	0,0072	8,2800	8,2000	38,2500	62,0200	18,0000	0,3400	22,0600	0,0041	0,0210	0,0460
Сб №76	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	102,0	3,4000	0,4000	21,2000	0,0000	0,0200	0,0150	0,0000	0,0000	5,7500	20,0000	10,2500	0,4000	33,2500	0,0000	0,0000	0,0000
Сб №010	Фрукты яблоко	1/100	49,850	0,4500	0,4500	12,1000	10,5000	0,0000	0,0200	5,2600	0,0000	16,8400	11570	9,4700	2,2000	29,2600	0,0020	0,0003	0,0084
Сб №392	Чай сахаром с молоком	1/180	84,65	0,2700	0,1100	7,8600	47,6200	0,0000	0,0014	38,9000	0,0000	5,7100	0,8000	1,7600	0,1400	3,3300	0,0000	0,0000	0,0800

Итого ужин	450	450,00	19,000	24,115	66,990	60,626	0,1840	0,1736	94,460	8,2000	114,08	170,39	72,480	3,6580	155,10	0,0081	0,0215	0,1944
------------	-----	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

8 день

№ рецепта	Завтрак	Выход	Ккал (ккал/с ут)	Б (г/сут)	Ж(г/ сут)	У г/сут	С (мг/сут)	В1 (мг/с ут)	В2 (мг/сут)	А (мкг/с ут)	Д (мкг/с ут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	І (мг/сут)	Se (мг/сут)	Fi (мг/сут)
--------------	---------	-------	------------------------	--------------	--------------	------------	-------------------	--------------------	----------------	--------------------	--------------------	----------------	---------------	--------------------	----------------	---------------	---------------	--------------------	----------------

Сб №64	Каша гречневая жидкая с маслом сливочны	1/180	177,34	6,9800	10,4200	25,0000	0,0000	0,0400	0,0290	40,5300	0,0580	150,0000	45,6000	29,1300	0,8000	60,7200	0,0000	0,0006	0,1600
Сб № !	Бутерброд с маслом	1/40	114,66	2,8100	3,9700	16,9700	0,0000	0,0300	0,0080	0,0000	0,0000	5,7000	120,0000	6,3000	0,2400	27,6000	0,0000	0,0000	0,0000
Сб №392	Чай с сахаром	1/180	68,00	0,0000	0,0000	7,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	8,7200	5,8100	4,3500	0,6000	17,4100	0,0000	0,0000	0,0000
Итого 1 завтрак		400	360,00	9,7900	14,39	46,9700	0,0400	0,1130	0,0403	40,5300	0,0580	171,7200	183,9100	43,7800	1,9200	122,3300	0,0000	0,0009	0,1605
2 завтрак																			
Сб №21	Кисломолочный напиток	1/100	90,00	4,5000	3,6000	4,6000	0,6200	0,0300	0,0150	22,0000	0,0500	179,0000	91,0000	1,4000	0,1000	14,0000	0,0090	0,0018	0,0200
Итого	2 завтрак	100	90,00	4,5000	3,6000	4,6000	0,6200	0,1430	0,0553	62,5300	0,1080	350,7200	274,9100	45,1800	2,0200	136,3300	0,0090	0,0027	0,1805

Обед

Сб №33	Салат из свеклы	1/ 50	45,60	0,8000	2,9000	4,0000	6,1000	0,0100	0,0100	2,5000	0,0000	63,9000	7,2000	14,0000	0,1800	70,5000	0,0000	0,0000	0,0000
Сб №37	Суп крестьянский с крупой на суп наборе	1/180	158,60	2,4200	1,6200	13,1200	0,1200	0,0025	0,0037	281,4800	0,0100	10,4500	2,7600	12,8000	0,0600	30,9900	0,0000	0,0000	0,0099
	Плов	1/170	255,40	11,1000	10,4200	4,2800	2,8000	0,0390	0,0090	8,8000	7,6000	14,2000	33,0000	4,8000	0,7000	12,0700	0,0078	0,0003	0,0028
Сб №046	Кисель из концентрата	1/170	68,40	0,0000	0,0000	18,0000	0,3400	0,1800	0,0390	119,7000	0,0000	39,3700	29,4000	7,8600	0,0000	36,6000	0,0000	0,0000	0,0000
СБ №76	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	102,00	3,4000	0,4000	21,2000	0,0000	0,0260	0,0150	0,0000	0,0000	5,7500	20,0000	10,2500	0,4000	33,2500	0,0000	0,0000	0,0000
Итого обед		600	630,00	20,2200	20,72	64,9900	66,2400	0,4135	0,1787	412,6000	12,0100	167,8200	132,9600	68,4100	2,5700	241,1100	0,0078	0,0003	0,1027

Подник

Сб № 83	Сырники творожные запеченные	1/70	117,11	17,1700	13,4700	13,06	0,0000	10,0300	0,8000	0,0000	0,0000	38,4300	39,0600	0,0000	0,2000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	1,5600
Сб №434	Молоко кипяченое	1/180	98,90	6,0000	4,0000	9,8000	13,0000	0,0430	0,0500	28,8000	0,0000	75,2000	83,0000	9,8000	1,91000	118,0000	0,0010	0,0002	0,0160	
Итого	подник	250	270,00	23,1700	17,4700	22,8600	13,0000	0,0730	0,8500	28,8000	0,0000	113,6300	122,0600	9,8000	2,1100	118,0000	0,0010	0,0002	1,5760	

ужин

Сб №190	Каша « Дружба» из пшена и риса	1/150	224,00	6,2000	10,0000	26,8000	0,0000	0,0050	0,1500	4,2000	1,45	0,0000	50,0000	36,2000	0,0000	0,0500	0,0000	0,0000	0,0200
СБ №132	Чай с сахаром	1/150	65,53	12,0000	3,0600	13,0000	0,2700	0,0040	0,0130	136,3600	0,0000	17,1800	14,5000	1,5000	0,3000	30,5400	0,0000	0,0000	0,0000
Сб № 002	Фрукт свежий (груша)	1/100	53,19	0,45	0,375	16,6250	5,0000	0,0200	0,0300	2,0000	0,0000	19,0000	16,0000	1,2000	2,3000	155,0000	0,0010	0,0000	0,0100

Сб № 76	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	102,00	3,4000	0,40 00	21,2 000	0,0000	0,01 50	0,0000	5,7500	20,000 0	10,250 0	0,4000	33,250 0	0,0000	0,0000	0,000		
Итого ужин		450	450,	22,050 0	13,8 350	77,6 25	5,2700	0,14 10	0,3080	142,68	0,00	110,08	116,7000	27,950	3,6100	266,2900	0,0010	0,0200	0,1300

7день

№	Завтрак	Выхо	Ккал	Б	Ж(г	У	С	В1	В2	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	І	Se	Fi
---	---------	------	------	---	-----	---	---	----	----	---	---	----	---	----	----	---	---	----	----

рецепт а		д	(ккал /сут)	(г/сут)	/сут)	г/сут	(мг/с ут)	(мг/сут)	(мг/с ут)	(мкг/сут)	(мкг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/с ут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)
Сб №189	Каша манная жидкая с сливочным маслом	1/180	200,30	6,0000	8,0000	27,0000	1,0000	13,0000	0,0025	27,6000	0,0690	170,0000	192,9000	24,1900	0,8000	27,7500	0,1200	0,0002	0,0180
Сб №3	Бутерброд с сыром	1/30/10	69,00	1,7000	2,9000	7,3000	0,0000	0,0300	0,0080	0,0000	0,0000	5,7000	120,0000	6,3000	0,2400	27,6000	0,0000	0,0000	0,0000
Сб №106	Какао на молоке	1/180	90,70	6,8700	8,0400	25,9200	0,0000	0,0048	0,0016	0,0000	0,0000	6,0400	0,0000	4,0900	0,0000	29,0209	0,0000	0,0000	0,1100
Итого 1 завтрак		400	360,00	9,7700	19,24	68,2200	0,0000	0,1672	0,0161	54,4500	0,1740	208,0000	374,7000	44,7800	1,0600	105,8700	0,1200	0,0026	0,1280
2 завтрак																			
Сб №21	Кисломолочный напиток	1/100	90,00	4,5000	3,60	4,60	0,620	0,03	0,015	22,00	0,050	179,00	91,000	1,4000	0,1000	14,0000	0,0090	0,0018	0,0200
Итого	2 завтрак	100	90,00	4,5000	3,60	4,60	0,620	0,19	0,031	76,45	0,22	387,00	465,70	46,180	1,1600	119,870	0,1290	0,0044	0,1480

Обед

Сб №43	Суп с клецками на мясном бульоне	1/180	114,2	10,20	3,480	33,80	2,410	0,023	0,110	70,40		0,009	10,92	46,40	17,50	0,600	8,300	0,0014	0,0003	0,0490
Сб 72	Рыбы тушеный в томате с овощами	1/70/10	155,40	11,1000	10,4200	4,2800	1,3300	0,0420	0,0790	33,0000		1,1000	39,4500	44,7800	32,3000	0,6000	28,3800	0,0041	0,0001	0,0810
Сб №46	Макароны отварные	1/110	190,00	5,9000	8,1100	31,29000	0,1500	0,4300	0,1300	80,0000		0,0000	153,1400	0,0000	11,9000	0,9500	6,9000			
Сб №046	Кисель из концентрата	1/180	68,40	0,0000	0,0000	18,0000	2,1000	0,0140	0,0140	0,0000		0,0000	9,8000	9,8000	5,6000	1,4000	12,3200	0,0000	0,0000	0,0000
Сб №76	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	102,00	3,4000	0,4000	21,2000	0,0000	0,0260	0,0150	0,0000		0,0000	5,7500	20,0000	10,2500	0,4000	33,2500	0,0000	0,0000	0,0000
Итого обед		600	630,00	25,13	14,35	81,22	9,840	0,306	0,325	110,5		1,109	104,0	190,8	100,2	5,640	155,0	0,006	0,000	0,144
Полдник																				
Сб № 82	Суфле творожное	1/100	192,80	14,3000	8,9700	12,2800	0,0000	0,3200	0,0500	58,5000	0,0000		35,4700	8,8100	0,0000	0,3000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0100
Сб № 043	Какао с молоком	1/150	77,20	3,8000	3,20	15,	13,80	0,0	0,050	7,5000	0,0000		11,61	14,51	36,12	0,110	104,0	0,0000	0,0000	0,130
Итого	полдник	250	270,00	18,10	12,15	27,88	13,80	0,037	0,100	36,00	0,0000		47,08	23,32	36,12	0,410	104,0	0,0000	0,0000	0,140

ужин

Сб №27 6	Жаркое по домашнему	1/140	299,9000	25,9000	8,9000	22,4000	1,3200	0,1800	0,0900	26,2400	2,3000	22,3100	58,6100	32,6000	0,2100	29,2500	0,0025	0,0000	0,0390
Сб №38	Чай с сахаром и лимоном	1/180	36,0000	0,1200	0,0000	8,5200	2,8000	0,0030	0,0100	1,0000	0,0000	4,2000	8,6000	4,6000	0,8000	32,8000	0,0000	0,0000	0,0007
Сб №02 0	Фрукты свежие (Банан)	1/100	108,0000	1,8800	0,6000	23,42	38,0000	0,0420	0,0310	5,2600	0,0000	35,7800	24,2100	1,3600	0,3000	20,7300	0,0021	0,0005	0,0178
Сб №76	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	102,0000	3,4000	0,4000	21,2000	0,0000	0,0260	0,0150	0,0000	0,0000	5,7500	20,0000	10,2500	0,4000	33,2500	0,0000	0,0000	0,0000
Итого ужин		450	450,00	31,3000	9,9000		55,1200	0,4370	0,3369	86,3382	2,3073	116,6900	145,9291	66,3827	3,0882	169,3300	0,0101	0,0009	0,0884

6 день

№ рецепта	Завтрак	Выход	Ккал (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж(г/сут)	У (г/сут)	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А (мкг/сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	І (мг/сут)	Se (мг/сут)	Fi (мг/сут)
Сб №190	Каша «Дружба» с маслом сливочным	1/180	210,00	6,200	10,0	26,8	1,480	0,09	0,002	60,80	0,11	173,6	130,600	22,30	0,4300	25,2000	0,1800	0,0005	0,0530
Сб №1	Бутерброд с маслом, сы	1/40/5	114,60	2,810	3,97	16,9	0,000	0,03	0,080	0,000	0,000	5,700	120,000	6,300	0,2400	27,6000	0,0000	0,0000	0,0000
Сб №038	Чай с лимоном	1/180	36,00	0,120	0,00	8,52	0,000	0,04	0,016	32,00	0,068	137,7	142,720	1,970	0,8500	28,7000	0,0100	0,0002	0,0430
Итого 1 завтрак		400	360,60	9,13	13,9	52,2	2,560	0,16	0,095	123,2	0,282	284,3	324,9	29,7	0,7750	77,2500	0,1860	0,0006	0,1472
2 завтрак																			
Сб №21	Сок	1/100	90,00	4,500	3,60	4,600	0,620	0,03	0,015	22,00	0,050	179,0	91,0000	1,4000	0,1000	14,0000	0,0090	0,0018	0,0200
Итого	2 завтрак	100	90,00	4,500	3,60	4,60	0,620	0,03	0,150	145,2	0,332	463,3	415,960	31,170	0,8750	91,2500	0,1950	0,0024	0,1672

Обед

Сб №81	Суп гороховый с	1/180	127,00	3,600	4,500	20,0	4,300	0,098	0,049	36,920	0,000	24,240	85,290	38,300	1,400	43,930	0,0039	0,0000	0,0100
Сб№	Бефстрогонный туш соусе	1/70/10	158,00	11,85	11,44	1,900	0,000	0,040	0,043	14,10	8,359	22,24	21,30	3,800	0,002	5,850	0,007	0,000	0,340
№46	Макаронь отварные	110	71,00	00	00	0	0	0	0	00	9	00	00	0	8	0	1	7	0
Сб №14	Компот из сухофруктов	1/180	96,76	0,310	0,010	24,370	6,000	0,012	0,013	5,400	0,000	18,520	11,700	11,370	0,330	120,1200	0,0032	0,0000	0,0900
Сб №76	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	102,00	3,400	0,400	21,200	0,000	0,026	0,015	0,000	0,000	5,750	20,000	10,250	0,400	33,2500	0,0000	0,0000	0,0000
Итого обед		600	630,00	26,1800	29,800	103,38	19,5500	0,7053	0,3680	181,8400	8,3500	257,4700	178,4900	101,2200	3,8928	278,85	0,0282	0,0008	0,4500

Полдник

Сб №434	Молоко кипяченое	1/200	97,00	6,200	4,200	9,800	0,000	0,060	0,180	39,60	0,000	240,000	42,000	12,500	0,150	36,200	0,000	0,0036	0,0000
Сб №464	Сдоба обыкновенная	1/50	103,000	3,600	2,100	26,600	0,000	0,055	0,015	0,005	0,000	9,500	32,500	6,500	0,600	4,600	0,000	0,000	0,0000
итого	полдник	250	270,07	9,8000	6,3000	36,4000	0,0000	0,1150	0,1950	39,6050	0,0000	249,5000	74,5000	19,0000	0,7500	40,8000	0,0000	0,0036	0,0000

Ужин

СБ №1	Суп-уха	1/180	152,57	11,4000	9,7500	27,1500	7,0500	0,0045	0,0021	58,3500	0,0000	8,5650	1,2000	2,6400	0,2145	4,9950	0,0000	0,0000	0,1155
-------	---------	-------	--------	---------	--------	---------	--------	--------	--------	---------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

Сб №14	Чай с сахаром	150	96,76 00	0,310 0	0,010 0	24,37 00	7,050 0	0,004 5	0,002 1	58,35 00	0,000 0	8,565 0	1,200 0	2,640 0	0,214 5	4,995 0	0,000 0	0,000 0	0,1155
Сб №76	Хлеб пшеничный	1/40	102,0 0	3,400 0	0,400 0	21,20 0	0,000 0	0,086 0	0,100 0	0,120 0	0,000 0	18,25 00	30,00 00	15,00 00	0,560 0	47,50 00	0,000 0	0,000 0	0,0000
СБ№ 020	Фрукты свежие	1/100	98,67			0													
Итого ужин		450	450	10,16 0	92,72	18,42 0	0,229 5	0,229 1	112,3 9	0,000	40,985		100,1	75,11	1,7757	151,0	0,05	0,0006	0,1791

5 день

№ рецепта	Завтрак	Выход	Ккал (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж(г/сут)	У г/сут	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А (мкг/сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	І (мг/сут)	Se (мг/сут)	Fi (мг/сут)
Сб №106	Каша ячневая молочная	1/180	162,00	6,870	8,0400	25,92	0,0000	0,0900	0,0720	23,6000	0,0360	190,000	163,3000	30,3000	0,0075	16,4000	0,0037	0,0004	0,1730
Сб №2	Бутерброд с джемом	1/40	91,00	1,900	2,8000	21,1000	0,0000	0,0300	0,0800	0,0000	0,0000	5,7000	120,0000	6,3000	0,2400	27,6000	0,0000	0,0000	0,0000
Сб №043	Какао с молоком	1/180	107,00	3,800	3,2000	15,6000	0,0000	0,0450	0,0170	34,0000	0,0680	146,3700	151,6400	2,1000	0,8500	28,7000	0,0104	0,0002	0,0000
Итого 1 завтрак		400	360,00	12,5700	14,0400	62,6600	0,0000	0,2080	0,1003	57,6000	0,1040	349,3700	444,4400	42,7000	1,3775	89,3000	0,0141	0,0009	0,2160
2 завтрак																			
Сб №442	Сок яблочный	1/100	90,00	0,480	0,1200	8,9000	0,6200	0,0300	0,0150	22,0000	0,0500	179,0000	91,0000	1,4000	0,1000	14,0000	0,0090	0,0018	0,0200
Итого	2 завтрак	100	90,00	0,4800	0,1200	8,9000	0,6200	0,2380	438,1900	11,8000	12,0700	528,3700	535,4400	44,1000	1,4775	103,3000	0,0231	0,0027	0,2360

Обед

Сб №10	Салат из зеленого горошка консервированного	1/50	40,50	1,500	2,7000	3,0000	11,0000	0,0160	0,0400	205,3300	0,0000	21,0300	17,4500	4,8000	0,1800	23,0000	0,0017	0,0000	8,1000
Сб №2 27	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/180	108,00	5,300	4,1400	12,3500	4,9200	0,0610	0,0610	246,1500	0,0200	12,6700	58,2100	14,0000	0,7000	23,0700	0,0036	0,0000	0,0240
Сб №64	Тефтеля рыбная	1/70	206,50	27,1200	7,7800	6,4500	1,4000	0,0390	0,1020	2,5200	0,0000	17,8500	80,2200	5,6000	0,8000	27,3600	0,0000	0,0001	0,0810
Сб №158	Каша перловая рассыпчатая	1/100	76,24	2,322	4,2900	20,5000	0,0000	0,0320	0,0180	0,0000	0,0000	25,4800	12,0900	3,2500	0,5400	6,3700	0,0000	0,0000	0,1300
Сб №14	Компот из с/ф	1/150	96,76	0,310	0,0100	24,3700	0,0000	0,0190	0,0700	0,0000	9,5500	0,0000	0,0000	0,0000	0,2100	8,1200	0,0000	0,0000	0,1200
Сб	Хлеб	1/50	102,0	3,400	0,4	21,	0,000	0,0	0,015	0,000	0,000	5,750	20,000	10,25	0,4000	33,2500	0,0000	0,0000	0,0000

День 4

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход, 3-7 л.	Ккал (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А (мкг/сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	І (мг/сут)	Se (мг/сут)	Ft (мг/сут)
	Завтрак																		
Сб. №189	Каша манная жидкая с маслом сливочным	1/170/5	200,50	6,00	8,0000	27,0000	0,0000	0,0660	0,0022	49,2800	0,0780	178,6500	112,3000	21,5000	0,2200	91,4600	0,0128	0,0005	0,0000
Сб. №3	Бутерброд с сыром с маслом	1/30/10	123,50	1,8700	3,1900	8,0300	0,0000	0,0024	0,0040	26,8500	0,1050	26,2600	61,8000	10,2000	0,0200	21,5000	0,0000	0,0024	0,0000
Сб. № 038	Чай с лимоном	1/180/5	36,00	0,1200	0,0000	8,5200	0,0000	0,0110	0,1300	0,0075	0,0000	83,8500	111,4400	5,4700	0,8200	31,3600	0,0015	0,0002	0,1100
:	Итого завтрак 1	400	360,20	7,99	11,1900	48,3400	0,0000	0,1094	0,1442	76,1375	0,1830	294,4600	405,5400	33,2700	1,3000	171,9200	0,0143	0,0036	0,1100
	2 завтрак																		
	сок	1/100	75,30	4,5000	3,6000	4,6000	0,6200	0,0300	0,0150	22,0000	0,0500	179,0000	91,0000	1,4000	0,1000	14,0000	0,0090	0,0018	0,0200
	итого завтрак:	100	75,3000	4,5000	3,6000	4,6000	0,6200	0,1394	0,1592	98,1375	0,2330	473,4600	496,5400	34,6700	1,4000	185,9200	0,0233	0,0054	0,1300
	Обед																		
Сб. № 15	Морковный салат	1/50	31,99	0,7500	0,5700	6,9700	9,2000	0,0017	0,0200	70,0000	0,0000	12,0300	11,9500	18,2000	0,8700	0,4300	0,0830	0,0005	0,0830
Сб. № 41	Суп рыбный	1/180	105,44	12,7400	0,6000	9,2200	1,4100	0,0120	0,0570	85,6100	0,0000	13,9200	13,0330	16,8000	0,1500	26,6400	0,0010	0,0000	0,0160
Сб. № 105	Тефтеля из говядины	1/70	197,77	11,38	10,8000	4,7100	2,2600	0,0430	0,0250	4,4800	8,3200	13,5800	14,0700	5,0400	0,0070	1,9800	0,0042	0,0005	0,0670
Сб. № 335	Картофельное пюре	1/80	124,40	2,7000	4,6000	17,5000	0,0000	0,1000	0,0780	3,9000	0,0000	15,6000	70,2000	2,8600	0,8000	36,3700	0,0000	0,0004	0,0000
Сб № 046	Кисель из концентратов	1/170	68,40	0,0000	0,0000	18,0000	2,1000	0,0140	0,0140	0,0000	0,0000	9,8000	9,8000	5,6000	1,5400	11,3200	0,0000	0,0000	0,0000
Сб № 76	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	102,00	3,4000	0,4000	21,2000	0,0000	0,0260	0,0150	0,0000	0,0000	5,7500	20,0000	10,2500	0,4000	33,2500	0,0000	0,0000	0,0000
	Итого обед:	600	630	30,9	16,970	77,60	14,9	0,28	0,30	164,1	8,320	88,930	169,	73,75	4,327	157,4	0,088	0,001	0,166

				700	0	00	700	27	90	100	0	0	053	00	0	900	2	4	0
	Полдник																		
Сб. № 046	Какао с молоком	1/200	107,0 0	3,80 00	3,2000	15,60 00	13,0 000	0,04 30	0,05 50	25,80 00	0,000 0	75,200 0	83,0 000	9,800 0	1,910 0	118,0 000	0,001 0	0,000 5	0,016 0
Сб №464	Сдоба обыкновенная	1/50	163,0 0	3,60 00	2,1000	26,60 00	0,00 00	0,00 00	0,00 00	0,000 0	0,000 0	2,0000	2,00 00	0,000 0	0,000 0	0,000 0	0,000 0	0,000 0	0,000 0
	Итого полдник:	250	270,0 0	7,40 00	5,3000	42,20 00	13,0 000	0,04 30	0,05 50	25,80 00	0,000 0	77,200 0	85,0 000	9,800 0	1,910 0	118,0 000	0,001 0	0,000 5	0,016 0
Ужин																			

Сб №103	Овощное рагу	1/140	125,62	15,730	6,3400	2,4300	0,0360	0,0250	0,0072	8,2800	8,2000	38,250	62,020	18,000	0,3400	22,060	0,0041	0,0210	0,0460
Сб № 76	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	102,0	3,400	0,4	21,2	0,00	0,02	0,015	0,0000	0,0000	5,7500	20,000	10,250	0,4000	33,250	0,0000	0,0000	0,000
Сб №010	Фрукты яблоко	1/100	49,850	0,4500	0,4500	12,100	10,500	0,0000	0,0200	5,2600	0,0000	16,840	11570	9,4700	2,2000	29,260	0,0020	0,0003	0,0084
СБ №392	Чай сахаром	1/180	30,410	0,2700	0,1100	7,8600	47,620	0,0000	0,0014	38,900	0,0000	5,7100	0,8000	1,7600	0,1400	3,3300	0,0000	0,0000	0,0800
	Итого ужин	450	450,00	19,000	24,115	66,990	60,626	0,1840	0,1736	94,460	8,2000	114,08	170,39	72,480	3,6580	155,10	0,0081	0,0215	0,1944

День 3

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход. 3-7 л.	Ккал (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)	С (мг/сут)	В ₁ (мг/сут)	В ₂ (мг/сут)	А (мкг/сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	І (мг/сут)	Se (мг/сут)	Ft (мг/сут)
	Завтрак																		
Сб. № 214	Омлет натуральный	1/160	149,02	15,4000	21,0000	2,9000	0,0000	0,1100	0,0064	48,0000	2,8000	280,0000	29,0000	3,6600	3,2200	40,2000	0,0400	0,0010	0,0860
Сб №1	Бутерброд с маслом	1/40	110,88	2,8100	3,9700	16,9600	0,0000	0,0300	0,0080	0,0000	0,0000	5,7000	120,0000	6,3000	0,2400	27,6000	0,0000	0,0000	0,0000
Сб. № 628	Чай с молоком	1/200	100,12	3,1120	3,1240	17,1700	0,0000	0,0057	0,0019	0,0000	0,0000	7,1800	0,0000	4,8600	0,0000	34,5600	0,0000	0,0000	0,1300
	итого 1 завтрак	400	360,02	21,3220	28,0940	37,0300	0,0000	0,1557	0,0283	93,0000	2,9300	295,2800	152,0000	14,8700	3,4800	105,3600	0,0400	0,0011	0,2162
	2 завтрак																		
Сб №21	Кисломолочный напиток	1/100	90,00	4,5000	3,6000	4,6000	0,6200	0,0300	0,0150	22,0000	0,0500	179,0000	91,0000	1,4000	0,1000	14,0000	0,0090	0,0018	0,0200
	итого завтрак:	100	90,00	4,5000	3,6000	4,6000	0,6200	0,1857	0,0433	115,0000	2,9800	474,2800	243,0000	16,2700	3,5800	119,3600	0,0490	0,0029	0,2362
	Обед																		
Сб. №015	Огурец	1/50	7,00	0,3800	0,0000	1,3000	0,8000	0,0280	0,0210	0,8300	0,0000	22,5000	30,4000	24,0000	0,5000	19,0000	0,0280	0,0000	0,0800
Сб. № 57	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/180	171,00	5,6000	8,3000	10,3000	5,2000	0,0450	0,0150	300,0000	0,0000	25,6500	77,2500	21,3000	1,0000	23,0300	0,0005	0,0000	0,0020
Сб. № 103	Печень тушенная в сметане	1/70	125,62	15,7300	6,3400	2,4300	1,0220	0,0504	0,0139	9,6600	1,1600	8,5400	97,0200	1,7500	0,0014	1,9600	0,0060	0,0011	0,0490
Сб №181	Каша гречневая рассыпчатая	1/100	130,40	11,1000	10,4200	4,2800	0,0000	0,1300	0,0065	2,6000	0,0000	10,9200	24,5700	17,2800	1,9000	24,6900	0,0012	0,0000	0,0078
Сб. № 14	Компот из с/ф	1/150	90,26	0,3100	0,0100	24,3700	0,3200	0,0160	0,0360	111,7200	0,0000	36,7500	27,4400	7,3300	0,0000	34,1600	0,0000	0,0000	0,0000
Сб №76	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	102,00	3,4000	0,4000	21,2000	0,0000	0,0260	0,0150	0,0000	0,0000	5,7500	20,0000	10,2500	0,4000	33,2500	0,0000	0,0000	0,0000
	Итого обед:	600	630,5	36,5	25,470	63,88	7,34	0,38	0,20	424,9	1,160	128,36	306,	96,91	4,361	183,5	0,035	0,001	0,138

			8	200	0	00	20	14	74	300	0	00	680	00	4	900	7	1	8
	Полдник																		
Сб. №046	Кисель из концентрата	1/160	68,40 0	0,00 00	0,0000	18,00 0	21,0 500	0,02 10	0,04 20	0,000 0	0,000 0	69,770 0	33,7 600	63,00 00	0,510 0	130,0 300	0,000 0	0,000 0	0,000 0
СБ №48	Сырники из творога	1/90	202,3 0	10,4 900	9,2600	21,40 00	0,00 00	0,00 00	0,00 00	0,000 0	0,000 0	12,500 0	8,00 00	0,000 0	0,000 0	30,83 00	0,000 0	0,000 0	0,000 0
	Итого полдник:	250	270,3 0	10,4 900	9,2600	39,40 00	21,0 500	0,02 10	0,04 20	0,000 0	0,000 0	82,270 0	41,7 600	63,00 00	0,510 0	160,8 600	0,000 0	0,000 0	0,000 0
	Ужин																		
Сб. № 94	Вермишель молочная с маслом	1/170	211,1 3	6,58 000	9,0000	26,12 00	0,00 00	0,00 56	0,16 00	4,660 0	0,000 0	55,550 0	0,00 00	2,300 0	0,055 0	0,000 0	0,000 0	0,000 0	0,130 0
	Фрукты свежие (апельсин)	1/100	38,07 00	0,94 00	0,2100	8,105 0	38,0 000	0,04 20	0,03 10	5,260 0	0,000 0	35,780 0	24,2 100	1,360 0	0,300 0	20,73 00	0,002 1	0,000 5	0,017 8
Сб. № 040	Чай с молоком	1/150	97,00 00	3,20 00	2,8000	13,60 00	1,65 00	0,03 20	0,28 00	27,11 00	0,000 0	0,0000	123, 110 0	4,150 0	5,130 0	28,05 00	0,006 3	0,001 0	0,085 0
Сб № 76	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	102,0 0	3,40 00	0,4000	21,20 0	0,00 00	0,02 60	0,01 50	0,000 0	0,000 0	5,7500	20,0 000	10,25 00	0,400 0	33,25 00	0,000 0	0,000 0	0,000 0
	Итого ужин:	450	448,2	14,1 200	12,410 0	69,02 50	39,6 500	0,19 16	0,58 60	37,15 00	0,031 0	115,33 00	197, 320 0	33,06 00	6,445 0	129,5 300	0,008 4	0,001 5	0,232 8
Итого за 3 день							68,6 620	0,77 97	0,87 87	577,0 800	4,171 0	800,24 00	788, 760 0	209,2 400	14,89 64	593,3 400	0,093 1	0,005 5	0,607 8

День 2

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	выход.	Ккал (ккал/сут)	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А (мкг/сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	І (мг/сут)	Se (мг/сут)	Ft (мг/сут)
Завтрак																			
Сб. № 189	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным	1/180	242,00	5,1000	6,8000	27,9000	0,8	0,04	0,01	47,2	0,096	140,3	11,4	21,	0,29	23,52	0,01	0,01	0,0
Сб № 3	Бутерброд с маслом с сыром	1/30/10	101,00	1,8700	3,1900	8,0300	0,0	0,03	0,008	0,0	0,0	5,7	120,0	6,3	0,24	27,6	0,0	0,0	0,0
Сб. № 043	Какао с молоком	1/180	107,00	3,8000	3,2000	15,6000	0,000	0,048	0,016	32,0000	0,0680	137,7600	142,7200	1,9	0,8500	28,7000	0,0100	0,0002	0,0430
	итого I завтрак	400	450,00	10,7700	13,1900	51,5300	0,8	0,122	0,022	104,05	0,269	301,41	327,0	40,	1,4	99,53	0,02	0,0126	0,04
2 завтрак																			
Сб № 21	Кисломолочный напиток	1/100	90,00	4,5000	3,6000	4,6000	0,62	0,03	0,015	22,0	0,05	179,0	91,0	1,4	0,1	14,0	0,009	0,0018	0,02
	Итого завтрак:	100	90,00	4,5000	3,6000	64,6000	1,42	0,152	0,037	126,05	0,319	480,41	418,0	41,	1,5	113,53	0,029	0,0144	0,06
Обед																			
Сб.. № 33	Салат из свеклы	1/50	45,60	0,8000	2,9000	4,0000	4,1	0,01	0,016	32,8	0,0	15,5	13,5	12,	0,16	19,6	0,01	0,0	0,02
Сб. № 34	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/180	117,16	3,4800	0,5400	14,5200	20,1	0,3	0,072	72,01	0,036	40,75	6,04	10	0,65	27,7	0,0073	0,0010	0,0410
Сб. № 136	Рыба тушеная	1/80	158,00	11,8050	11,4400	1,9000	0,024	0,017	0,0049	5,66	9,25	26,15	17,47	12,	0,34	18,24	0,0028	0,03	0,032
Сб. № 335	Картофельное пюре	1/80	119,40	2,7000	4,6000	17,5000	14,3	0,11	0,1	59,09	0,008	33,44	4,96	2,8	0,9	6,38	0,006	0,0004	0,034
Сб № 10	Компот из свежих фруктов	1/160	87,84	0,1400	0,1400	21,4900	2,2	0,0458	0,0125	0,0042	0,0	7,9167	27,08	5,4	0,0	3,8333	0,0	0,0	0,0

Сб №76	Хлеб пшеничный I сорт	1/50	102,00	3,4000	0,4000	21,2000	0,0	0,026	0,015	0,0	0,0	5,75	20,0	10,	0,4	33,25	0,0	0,0	0,0
	Итого од:	600	630,00	21,60	20,02	80,61	40,72	0,594	0,320	169,68	9,294	147,756	119,05	16	3,01	156,57	0,0261	0,0314	0,127
	Полдник																		
Сб.. № 224	запеканка из творога	1/100	171,10	24,744	12,650 0 0	22,5100	0,0	0,055	0,015	0,005	0,0	9,5	32,5	6,5	0,6	4,6	0,0	0,0	0,0
Сб. № 434	Молоко кипяченое	1/150	98,90	6,0000	4,0000	9,8000	0,0	0,06	0,18	39,6	0,0	240	42	12,	0,15	36,2	0,0	0,0036	0,0
	Итого полдник:	250	270	30,744	16,650 0	32,3100	0,0	0,115	0,195	39,605 0	0,0	249,5	74,5	19	0,75	40,8	0,0	0,0036	0,0
	Ужин																		
Сб. № 112	Молочный суп с слив масл	1/150	272,54	12,150 0	10,000 0	23,0000	0,0	0,066	0,15	120,9	0,055	140	106,5	45	2,08	3,2	0,008	0,015	0,025
Сб №076	Хлеб пшеничный I сорт	1/50	102,00	3,4000 0	0,4000	21,2000	0,0	0,026	0,015	0,0	0,0	5,75	20	10,	0,4	33,25	0,0	0,0	0,0
Сб №392	Чай с сахаром	1/150	28,00	0,0000	0,0000	7,0000	0,27	0,004	0,013	136,36	0,0	17,18	14,5	1,5	0,32	30,54	0,0	0,0	0,0
Сб № 010	Фрукты свежие (яблоко)	1/100	47,46	0,42	0,42	10,3	10,5	0,0	0,02	5,26	0,0	16,84	11,57	9,4	2,2	29,26	0,0020	0,0003	0,0084
	Итого ужин:	450	450,00	15,97	10,820 0	61,5000	10,77	0,182	0,298	262,64	0,055	198,02	182,57	81,	5,56	143,25	0,01	0,0153	0,0334
Итого за 1 день:		1800	1800,00				52,91	1,044	0,850	597,97 9 2	9,668	1075,68 6 7	794,1233	30	10,82	454,15 3 3	0,0651	0,0647	0,2204

№ рецепта, сборник	Наименование блюда	Выход	Ккал\сут	Б (г/сут)	Ж (г/сут)	У (г/сут)	С (г/сут)	В1 (г/сут)	В2 (г/сут)	А (мкг/сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Мg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	І (мг/сут)	Se (мг/сут)	Ft (мг/сут)
		Завтрак																	
Сб. №189	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая с маслом сливочным	1\180	178,25,	5,60	7,70	24,60	0,00	0,11	0,01	14,2500	0,0330	102,3000	41,3000	13,2000	1,0400	18,5100	0,0060	0,0001	0,0650
Сб. № 043	Какао с молоком	1\180	107,00	3,80	2,20	11,80	0,00	0,03	0,00	17,4100	0,0420	98,6000	71,3800	1,1200	0,0850	21,4500	0,0066	0,0000	0,0940
Сб\№2	Бутерброд с джемом	1\30/10	74,75	1,40	2,10	15,80	0,00	0,03	0,00	0,0000	0,0000	5,7000	120,0000	6,3000	0,2400	27,6000	0,0000	0,0000	0,0000
	Итого за завтрак	400	360	10,80	12,00	52,20	0,04	0,21	0,02	31,6600	0,0750	213,9000	245,1800	24,6200	1,6450	84,1600	0,012600	0,0004	0,1595
Сб № 130	Сок	1/100	90,00	2,7	0,1	13,00	0,62	0,03	0,01	22,0000	0,0500	179,0000	91,0000	1,4000	0,1000	14,0000	0,0090	0,0018	0,0200
	Итого 2 завтрак	100	90,00	2,7	0,1	13,00	0,66	0,24	0,03	53,6600	0,1250	392,9000	336,1800	26,0200	1,7450	98,1600	0,021600	0,0022	0,1792
		Обед																	
Сб. №87	Икра кабачковая	1\40	47,60	0,76	3,56	4,74	3,00	0,01	0,01	622,6000	0,0000	14,9600	24,6600	30,7000	0,2800	21,3300	0,0260	0,0000	0,0200
Сб №76	Рассольник На мясном бульоне со сметаной	1\180	102,89	2,38	2,14	14,24	6,00	0,04	0,05	272,7200	0,0000	15,0000	50,5900	14,7000	0,5000	23,5400	0,0029	0,0000	0,0027
Сб №344	Рагу овощное	1\100	100,10	2,10	3,98	16,4000	2,98	0,00	0,00	94,5400	19,6000	27,3700	16,3000	2,6000	0,6000	28,2400	0,0027	0,0000	0,0200
Сб №52	Бефстроганов из отварной говядины в	1\70	180,65	9,28	10,92	7,4000	2,80	0,03	0,00	8,8000	7,6000	14,2000	33,0000	12,4000	0,7000	12,0000	0,0078	0,0020	0,0028

	молочно сметанном соусе																		
Сб №14	Компот из сухофруктов	1\150	96,76	0,31	0,00	27,37	12,4	0,01	0,00	9,2400	0,0000	12,8500	6,4400	4,7700	0,1500	52,8600	0,0003	0,0000	0,1120
Сб №16	Хлеб пшеничный	1\50	102,00	3,40	0,40	21,2000	0,00	0,02	0,01	0,0000	0,0000	5,7500	20,0000	10,2500	0,4000	33,2500	0,0000	0,0000	0,0000
	Итого за обед	600	630,00	18,9	21,00	91,35	27,1	0,22	0,20	1008,0200	27,2000	108,3800	180,9900	90,4200	3,1900	218,7200	0,0397	0,0020	0,1575
Сб №046	Кисель из концентрата	1\180	68,40	0,0000	0,0000	18,00	17,8	0,00	0,03	113,4000	0,0000	40,5500	28,4000	17,1800	0,4800	68,6600	0,0000	0,0020	0,2000
Сб № 249	Ватрушка с творогом	1\70	201,60	2,70	9,30	21,60	0,00	0,08	0,00	5,0000	0,0000	120,0000	38,0000	0,0000	0,0500	7,0000	0,0000	0,00038	0,0000
	Итого за полдник	250	270,00	2,70	9,30	39,6	17,8	0,08	0,04	118,4000	0,0000	160,5500	66,4000	17,1800	0,5300	75,6600	0,0000	0,0024	0,2000
		Ужин																	
Сб № 335	Картофельное пюре	1\100	99,40	2,70	5,30	15,50	0,00	0,00	0,16	0,0000	0,0000	65,0000	0,0000	0,0000	0,0500	0,0000	0,0000	0,0000	0,1500
Сб № 64	Тефтели рыбные (минтай)	1\60	173,14	6,14	8,78	6,35	3,36	0,00	0,02	5,3200	6,2000	18,7600	49,8400	12,3000	0,0450	14,4200	0,0063	0,0000	0,2900
Сб №16	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	102,00	3,40	0,40	21,20	0,00	0,02	0,01	0,0000	0,0000	5,7500	20,0000	10,2500	0,4000	33,2500	0,0000	0,0000	0,0000
	Фрукты свежие	1\100	47,46	1,31	0,52	21,00	10,5	0,04	0,05	21,0500	0,0000	8,4200	29,4700	4,4200	0,6000	40,700	0,0520	0,00011	0,0023
Сб №302	Чай с сахаром	1\140	28,00	0,00	0,0000	7,00	0,00	0,00	0,00	0,0000	0,0000	6,0000	4,0000	3,0000	0,4000	12,0000	0,0000	0,0000	0,0000
	Итого ужин:	450	450,00	13,55	15,00	65,00	13,8	0,16	0,34	26,4900	6,2000	122,1800	133,3100	44,9700	2,0550	147,8700	0,0583	0,0001	0,4423

Утверждаю:
Заведующий МДОУ№33
_____ Е.С. Волошина
Приказ №78 от 08.08.2022

Примерное десятидневное меню для детей 3-7 лет

**Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад
компенсирующего вида №33» с длительностью пребывания 12 часов**

г.Свирск

Утверждаю:
Заведующий МДОУ№33
_____ Е.С. Волошина
Приказ №78 от 08.08.2022

Примерное десятидневное меню для детей 1-3 лет

**Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад
компенсирующего вида №33» с длительностью пребывания 12 часов**

г.Свирск

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 290930343710282493392205396682444359568355846743

Владелец Волошина Елена Семеновна

Действителен с 06.09.2023 по 05.09.2024