



УТВЕРЖДАЮ:

исполняющий обязанности заместителя
 директора МБДОУ ЦРР - ДС №43 пос. Вольгинский
 Былинина Э.А.
 "02" февраля 2021 г.

**Примерное десятидневное меню для муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
 центра развития ребенка детского сада № 43" пос. Вольгинский муниципального района "Петушинский район"
 с 10.5-часовым пребыванием**

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины, мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|-----------------------|---|------------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | Кал | В1 | В2 | С | Ca |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| СРБ ДОУ 2010 №168 | Каша гречневая вязкая с сахаром | 250 | 7.76 | 6.600 | 34.870 | 230.0 | 0.180 | 0.1000 | | 15.1 | 14.1200 |
| СРБ ДОУ 2010 №392 | Чай | 200 | 0.0600 | 0.2 | 11.100 | 44.00 | | | 0.03 | 11.10 | 0.310 |
| СРБ ДОУ 2010 №1 | Хлеб пшеничный с маслом | 55 | 3.630 | 7.65 | 21.860 | 173.00 | 0.0710 | 0.0320 | | 12.75 | 0.920 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| СРБ ДОУ 2010 №368 | Фрукты свежие (яблоко) | 100 | 0.456 | 0.456 | 11.172 | 53.58 | 0.0342 | 0.0228 | 11.4 | 18.24 | 2.508 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| СРБ ДОУ 2010 №82 | Суп вермишелевый с мясом | 250.00 | 2.68 | 2.83 | 17.14 | 104.00 | 0.11 | 0.06 | 8.25 | 24.80 | 1.08 |
| СРБ ДОУ 2010 №298 | Голубцы ленивые с отварной говядиной | 80\30 | 7.49 | 6.03 | 11.78 | 131.00 | 0.05 | 0.09 | 10.03 | 38.23 | 0.88 |
| СРБ ДОУ 2010 №376 | Компот из сухофруктов | 200.00 | 0.44 | 0.02 | 27.76 | 113.00 | 0.002 | 0.006 | 0.400 | 31.80 | 1.24 |
| | Хлеб ржаной | 50.00 | 3.30 | 0.60 | 16.70 | 87.00 | 0.09 | 0.04 | | 17.50 | 1.95 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| СРБ ДОУ 2010 №401 | Кефир с сахаром | 200.00 | 5.80 | 5.00 | 8.00 | 100.00 | 0.07 | 0.34 | 1.40 | 240.00 | 0.20 |
| СРБ ДОУ 2010 №454 | Пирожок печеный с капустой | 80.00 | 4.37 | 5.24 | 23.45 | 159.01 | 0.07 | 0.06 | 15.39 | 33.34 | 0.69 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| СРБ ДОУ 2010 №237 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 180.00 | 30.82 | 13.21 | 43.41 | 271.90 | 0.11 | 0.54 | 0.99 | 327.38 | 1.05 |
| СРБ ДОУ 2010 №38 | Салат из моркови с яблоками | 60.00 | 0.60 | 1.61 | 5.51 | 39.92 | 0.03 | 0.03 | 3.77 | 13.90 | 0.67 |
| СРБ ДОУ 2010 №399 | Сок | 200 | 1.00 | 0.00 | 25.40 | 105 | 0.040 | 0.070 | 8 | 40.0 | 0.4 |
| | Хлеб пшеничный | 55.00 | 2.25 | 0.87 | 15.42 | 78.60 | 0.03 | 0.01 | | 5.70 | 0.36 |
| На день | | | | | | | | | | | |
| | Соль | 6.0 | | | | | | | | 22.080 | 0.1740 |
| | хлеб пшеничный | 110 | 8.36 | 0.99 | 54.67 | 286.00 | | | | | |
| | хлеб ржаной | 60 | | 0.60 | 19.24 | 108.60 | | | | | |
| ИТОГО | | | 71.19 | 45.10 | 301.51 | 1810.61 | 0.70 | 1.30 | 59.63 | 825.72 | 11.92 |

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Кал | Витамины, мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|-------------------|--|------------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|--------------|--------|--------|----------------------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| СРБ ДОУ 2010 №168 | Каша пшеничная молочная | 250 | 5.50 | 5.07 | 33.73 | 202.00 | 0.13 | 0.05 | 0.00 | 22.20 | 2.35 |
| СРБ ДОУ 2010 №3 | Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 35/10/20 | 7.47 | 13.45 | 17.01 | 222.10 | 0.05 | 0.08 | 0.14 | 186.45 | 0.92 |
| СРБ ДОУ 2010 №397 | Какао с молоком | 180 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 107.00 | 0.05 | 0.18 | 1.43 | 137.00 | 0.43 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| СРБ ДОУ 2010 №371 | Фрукты свежие (Апельсин) | 100 | 1.34 | 0.30 | 12.07 | 64.07 | 0.06 | 0.04 | 89.40 | 50.66 | 0.45 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| СРБ ДОУ 2010 №66 | Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной | 250 | 3.00 | 4.60 | 16.60 | 119.50 | 0.08 | 0.07 | 39.38 | 55.41 | 0.96 |
| СРБ ДОУ 2010 №291 | Запеканка картофельная с отварным | 190 | 19.27 | 10.97 | 31.45 | 242.30 | 0.29 | 0.32 | 37.65 | 80.22 | 3.86 |
| СРБ ДОУ 2010 №28 | Салат из свеклы с черносливом | 60 | 1.0638 | 2.9817 | 9.2847 | 65.365 | 0.0162 | 0.0288 | 6.75 | 24.597 | 0.9567 |
| СРБ ДОУ 2010 №392 | Чай | 200 | 0.0600 | 0.2 | 11.100 | 44.00 | | | 0.03 | 11.10 | 0.310 |
| | Хлеб ржаной | 50.00 | 3.30 | 0.60 | 16.70 | 87.00 | 0.09 | 0.04 | | 17.50 | 1.95 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| СРБ ДОУ 2010 №401 | Ряженка | 200 | 5.800 | 5.000 | 8.40 | 102.0 | 0.040 | 0.2500 | 0.600 | 248.0 | 0.200 |
| | Печенье | 20 | 1.50 | 2.36 | 14.980 | 83.00 | 0.020 | 0.0200 | | 4.00 | 0.20 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| СРБ ДОУ 2010 №249 | Рыба отварная под омлетом | 90 | 19.999 | 5.339 | 2.773 | 80.64 | 0.1417 | 0.2476 | 0.84 | 83.83 | 1.404 |
| СРБ 2011 №81 | Салат из квашеной капусты | 60 | 0.9700 | 3.0000 | 4.0200 | 48.000 | 0.01200 | 0.0120 | 15.36 | 25.520 | 0.3400 |
| | Хлеб пшеничный | 55.00 | 2.25 | 0.87 | 15.42 | 78.60 | 0.03 | 0.01 | | 5.70 | 0.36 |
| СРБ ДОУ 2010 №376 | Компот из сухофруктов | 200.00 | 0.44 | 0.02 | 27.76 | 113.00 | 0.002 | 0.006 | 0.400 | 31.80 | 1.24 |
| | На день | | | | | | | | | | |
| | Соль | 6.0 | | | | | | | | 22.080 | 0.1740 |
| ИТОГО | | | 75.63 | 57.95 | 237.11 | 1658.57 | 1.01 | 1.36 | 191.98 | 1006.07 | 16.10 |

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|------------------|--------------------------------|------------------|----------------------|---------------|---------------|-------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | Кал | В1 | В2 | С | Ca |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| СРБ ДОУ 2010 | Каша геркулесовая молочная | 250.00 | 4.73 | 6.85 | 23.78 | 17.60 | 0.16 | 0.03 | 0.00 | 22.20 | 1.35 |
| СРБ ДОУ 2010 №1 | Хлеб пшеничный с маслом | 55.000 | 3.630 | 7.65 | 21.860 | 173.00 | 0.0710 | 0.0320 | | 12.75 | 0.920 |
| СРБ ДОУ 2010 | Кофейный напиток с молоком | 200.00 | 3.16 | 2.67 | 15.95 | 101.00 | 0.04 | 0.14 | 1.30 | 125.70 | 0.13 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| СРБ ДОУ 2010 | Сок | 200.00 | 1.00 | 0.00 | 20.20 | 84.00 | 0.02 | 0.02 | 4.00 | 14.00 | 2.80 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| СРБ ДОУ 2010 №15 | Салат из свежих помидоров и | 60.00 | 0.60 | 3.90 | 2.00 | 46.00 | 0.03 | 0.02 | 9.60 | 9.30 | 0.43 |
| СРБ ДОУ 2010 №58 | Борщ с картофелем | 250.00 | 1.81 | 4.90 | 12.74 | 102.50 | 0.04 | 0.04 | 10.28 | 44.30 | 1.19 |
| СРБ ДОУ 2010 | Сосиска отварная | 80.00 | 8.80 | 19.20 | 0.32 | 208.00 | 0.16 | 0.12 | 0.00 | 28.00 | 1.44 |
| СРБ ДОУ 2010 | Капуста тушеная | 150.00 | 3.09 | 4.85 | 14.14 | 112.00 | 0,04 | 0.05 | 25.70 | 83.10 | 1.21 |
| | Хлеб ржаной | 50.00 | 3.30 | 0.60 | 16.70 | 87.00 | 0.09 | 0.04 | | 17.50 | 1.95 |
| СРБ ДОУ 2010 | Компот из свежих фруктов | 200.00 | 0.44 | 0.02 | 27.76 | 113.00 | 0.002 | 0.006 | 0.400 | 31.80 | 1.24 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| СРБ ДОУ 2010 | Молоко | 200.00 | 6.08 | 5.42 | 10.07 | 113.00 | 0.80 | 0.31 | 2.73 | 252.00 | 0.21 |
| СРБ ДОУ 2010 | Ватрушка с творогом | 80 | 10.5300 | 6.2600 | 33.3400 | 230.000 | 0.0900 | 0.13000 | 0.04 | 58.000 | 1.0200 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| СРБ ДОУ 2010 | Суфле куриное | 90 | 20.6000 | 22.3000 | 5.0000 | 202.000 | 0.14900 | 0.37400 | 3.4580 | 55.093 | 3.4000 |
| СРБ ДОУ 2010 | Рагу из овощей | 150 | 2.8000 | 641.0000 | 14.9900 | 128.000 | 0.07000 | 0.08000 | 12.44 | 49.500 | 1.1500 |
| СРБ ДОУ 2010 | Чай | 200 | 0.0600 | 0.2 | 11.100 | 44.00 | | | 0.03 | 11.10 | 0.310 |
| | Хлеб пшеничный | 55.00 | 2.25 | 0.87 | 15.42 | 78.60 | 0.03 | 0.01 | | 5.70 | 0.36 |
| | На день | | | | | | | | | | |
| | Соль | 6.0 | | | | | | | | 22.080 | 0.1740 |
| ИТОГО | | | 72.88 | 726.69 | 245.37 | 1839.70 | 1.76 | 1.39 | 69.98 | 842.12 | 19.28 |

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Кал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|-------------------|----------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Са | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| СРБ ДОУ 2010 №168 | Каша манная молочная | 250 | 3.950 | 4.830 | 26.660 | 166.00 | 0.5000 | 0.0200 | 0.000 | 9.95 | 0.390 |
| СРБ ДОУ 2010 №1 | Хлеб пшеничный с маслом | 55.000 | 3.630 | 7.65 | 21.860 | 173.00 | 0.0710 | 0.0320 | | 12.75 | 0.920 |
| СРБ ДОУ 2010 №397 | Какао с молоком | 180 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 107.00 | 0.05 | 0.18 | 1.43 | 137.00 | 0.43 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| СРБ ДОУ 2010 №368 | Фрукты свежие (Яблоко) | 100 | 0.456 | 0.456 | 11.172 | 53.58 | 0.0342 | 0.0228 | 11.4 | 18.24 | 2.508 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| СРБ ДОУ 2010 №19 | Салат из соленых огурцов с луком | 60 | 0.5100 | 3.0600 | 1.5600 | 36.000 | 0.0100 | 0.01000 | 3.33 | 13.900 | 0.3600 |
| СРБ 2011 №202 | Суп из овощей со сметаной | 250 | 5.23 | 5.25 | 6.34 | 101.5 | 0.13 | 0.12 | 10.75 | 26.26 | 1.56 |
| СРБ ДОУ 2010 №295 | Рулет с луком и яйцом | 150.00 | 11.70 | 12.60 | 4.50 | 178.00 | 0.12 | 0.10 | 2.50 | 17.10 | 1.20 |
| СРБ ДОУ 2010 №321 | Картофельное пюре | 100 | 2.762 | 2.137 | 19.364 | 117.090 | 0.143 | 0.107 | 23.005 | 31.080 | 1.048 |
| | Хлеб ржаной | 50.00 | 3.30 | 0.60 | 16.70 | 87.00 | 0.09 | 0.04 | | 17.50 | 1.95 |
| СРБ ДОУ 2010 №376 | Компот из сухофруктов | 200.00 | 0.44 | 0.02 | 27.76 | 113.00 | 0.002 | 0.006 | 0.400 | 31.80 | 1.24 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| СРБ ДОУ 2010 №400 | Молоко | 200.00 | 6.08 | 5.42 | 10.07 | 113.00 | 0.80 | 0.31 | 2.73 | 252.00 | 0.21 |
| | Вафли | 20 | 0.64 | 0.56 | 16.22 | 68.0 | 0.01 | 0.010 | 0 | 2.0 | 0.12 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| СРБ ДОУ 2010 №247 | Рыба тушеная с овощами | 180 | 31.6030 | 4,091, | 6.0540 | 123.614 | 0.26600 | 0.26800 | 12.5450 | 95.146 | 2.3300 |
| СРБ ДОУ 2010 №20 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0.960 | 2.480 | 3.420 | 40.000 | 0.020 | 0.030 | 19.800 | 30.500 | 0.520 |
| СРБ ДОУ 2010 №392 | Чай | 200 | 0.0600 | 0.2 | 11.100 | 44.00 | | | 0.03 | 11.10 | 0.310 |
| | Хлеб пшеничный | 55.00 | 2.25 | 0.87 | 15.42 | 78.60 | 0.03 | 0.01 | | 5.70 | 0.36 |
| | На день | | | | | | | | | | |
| | Соль | 6.0 | | | | | | | | 22.080 | 0.1740 |
| ИТОГО | | | 77.24 | 49.32 | 214.02 | 1599.38 | 2.27 | 1.26 | 87.92 | 734.11 | 15.63 |

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Кал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|------------------|--|------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|---------------|--------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| СРБ ДОУ 2010 | Каша рисовая молочная | 250 | 0.270 | 4.86 | 34.310 | 192.00 | 0.0300 | 0.0300 | 0.00 | 6.10 | 0.430 |
| СРБ ДОУ 2010 №1 | Хлеб пшеничный с маслом | 55.000 | 3.630 | 7.65 | 21.860 | 173.00 | 0.0710 | 0.0320 | | 12.75 | 0.920 |
| СРБ ДОУ 2010 | Кофейный напиток с молоком | 200.00 | 3.16 | 2.67 | 15.95 | 101.00 | 0.04 | 0.14 | 1.30 | 125.70 | 0.13 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| СРБ ДОУ 2010 | Фрукты свежие (Апельсин) | 100 | 1.341 | 0.298 | 12.069 | 64.07 | 0.0596 | 0.0447 | 89.4 | 50.66 | 0.447 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| СРБ ДОУ 2010 №83 | Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной | 250 | 8.6200 | 5.1000 | 23.120 | 161.400 | 0.16516 | 0.16914 | 23.6 | 33.31 | 1.94 |
| СРБ ДОУ 2010 | Бефстроганов | 90 | 15.0000 | 18.1000 | 35.2000 | 345.000 | 0.0719 | 0.15611 | 1.5 | 19.613 | 2.6439 |
| СРБ ДОУ 2010 | Капуста тушеная | 150.00 | 3.09 | 4.85 | 14.14 | 112.00 | 0,0,4 | 0.05 | 25.70 | 83.10 | 1.21 |
| | Хлеб ржаной | 50.00 | 3.30 | 0.60 | 16.70 | 87.00 | 0.09 | 0.04 | | 17.50 | 1.95 |
| СРБ ДОУ 2010 | Сок | 200 | 1.00 | 0.00 | 25.40 | 105 | 0.040 | 0.070 | 8 | 40.0 | 0.4 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| СРБ ДОУ 2010 | Кефир с сахаром | 200.00 | 5.80 | 5.00 | 8.00 | 100.00 | 0.07 | 0.34 | 1.40 | 240.00 | 0.20 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.42 | 78.6 | 0.033 | 0.009 | | 5.7 | 0.36 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| СРБ ДОУ 2010 | Омлет натуральный | 85.000 | 6.200 | 11.600 | 2.970 | 141.000 | 0.050 | 0.250 | 1.030 | 53.500 | 1.310 |
| СРБ ДОУ 2010 №45 | Винегрет | 150 | 2.900 | 5.2000 | 13.5000 | 124.000 | 0.13300 | 0.10000 | 21.00 | 49.960 | 1.8100 |
| СРБ ДОУ 2010 | Чай | 200 | 0.0600 | 0.2 | 11.100 | 44.00 | | | 0.03 | 11.10 | 0.310 |
| | На день | | | | | | | | | | |
| | Соль | 6.0 | | | | | | | | 22.080 | 0.1740 |
| ИТОГО | | | 56.62 | 67.00 | 249.74 | 1828.07 | 0.85 | 1.43 | 172.96 | 771.07 | 14.03 |

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Кал | Витамины, мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|------------------|---------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|--------------|----------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| СРБ ДОУ 2010 | Макаронные изделия с сыром | 120 | 9.8084 | 9.21 | 28.9674 | 190.308 | 0.07618 | 0.09816 | 0.14 | 208.942 | 0.8056 |
| СРБ ДОУ 2010 №1 | Чай | 200 | 0.0600 | 0.2 | 11.100 | 44.00 | | | 0.03 | 11.10 | 0.310 |
| СРБ ДОУ 2010 | Хлеб пшеничный с маслом | 55 | 3.630 | 7.65 | 21.860 | 173.00 | 0.0710 | 0.0320 | | 12.75 | 0.920 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| СРБ ДОУ 2010 | Фрукты свежие (Яблоки) | 100 | 0.456 | 0.456 | 11.172 | 53.58 | 0.0342 | 0.0228 | 11.4 | 18.24 | 2.508 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| СРБ ДОУ 2010 №74 | Рассольник с курами со сметаной | 250 | 2.1000 | 5.1100 | 16.5900 | 120.00 | 0.0900 | 0.06000 | 7.5300 | 26.400 | 0.9700 |
| СРБ ДОУ 2010 | Биточки куриные паровые | 80 | 14.4775 | 10.401 | 4.5795 | 164.685 | 0.0662 | 0.13755 | 1.527 | 31.625 | 1.292 |
| СРБ ДОУ 2010 | Картофельное пюре | 150 | 3.0600 | 4.8000 | 20.4300 | 137.00 | 36.90000 | 1.0000 | 0.1300 | 0.11 | 18.1600 |
| СРБ ДОУ 2010 | Соус сметанный | 30 | 0.420 | 1.490 | 1.760 | 22.00 | 8.1000 | 0.0600 | 0.010 | 0.01 | 0.010 |
| | Хлеб ржаной | 50.00 | 3.30 | 0.60 | 16.70 | 87.00 | 0.09 | 0.04 | | 17.50 | 1.95 |
| СРБ ДОУ 2010 | Компот из сухофруктов | 200.00 | 0.44 | 0.02 | 27.76 | 113.00 | 0.002 | 0.006 | 0.400 | 31.80 | 1.24 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| СРБ ДОУ 2010 | Ряженка | 200 | 5.800 | 5.000 | 8.40 | 102.0 | 0.040 | 0.2500 | 0.600 | 248.0 | 0.200 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.42 | 78.6 | 0.033 | 0.009 | | 5.7 | 0.36 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| СРБ ДОУ 2010 | Оладьи с повидлом | 180 | 12.1700 | 9.1100 | 78.1200 | 344.410 | 0.98600 | 0.23200 | 1.340 | 140.960 | 1.4470 |
| СРБ ДОУ 2010 №41 | Салат из моркови | 60.000 | 0.800 | 0.060 | 6.400 | 29.000 | 0.030 | 0.040 | 2.880 | 16.100 | 0.430 |
| СРБ 2011 №883 | Кисель | 200 | 0.09 | 0.04 | 26.140 | 105.00 | 0.002 | 0.004 | 1.8300 | 10.700 | 0.150 |
| | На день | | | | | | | | | | |
| | Соль | 6.0 | | | | | | | | 22.080 | 0.1740 |
| ИТОГО | | | 58.86 | 55.02 | 295.40 | 1763.58 | 46.52 | 1.99 | 27.82 | 802.02 | 30.93 |

День: вторник
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Кал | Витамины, мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|------------------|---------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|---------------|----------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| СРБ ДОУ 2010 | Каша манная молочная | 250 | 3.950 | 4.830 | 26.660 | 166.00 | 0.5000 | 0.0200 | 0.000 | 9.95 | 0.390 |
| СРБ ДОУ 2010 | Кофейный напиток с молоком | 200.00 | 3.16 | 2.67 | 15.95 | 101.00 | 0.04 | 0.14 | 1.30 | 125.70 | 0.13 |
| СРБ ДОУ 2010 №3 | Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 35/10/20 | 7.47 | 13.45 | 17.01 | 222.10 | 0.05 | 0.08 | 0.14 | 186.45 | 0.92 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| СРБ ДОУ 2010 | Фрукты свежие (Апельсин) | 100 | 1.341 | 0.298 | 12.069 | 64.07 | 0.0596 | 0.0447 | 89.4 | 50.66 | 0.447 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| СРБ ДОУ 2010 №82 | Суп вермишелевый с мясом | 250.00 | 2.68 | 2.83 | 17.14 | 104.00 | 0.11 | 0.06 | 8.25 | 24.80 | 1.08 |
| СРБ ДОУ 2010 | Котлета мясная рубленая | 80 | 10.583 | 7.7811 | 4.4199 | 183.946 | 0.04423 | 0.10032 | 0.1469 | 20.289 | 1.5105 |
| СРБ ДОУ 2010 | Капуста тушеная | 150.00 | 3.09 | 4.85 | 14.14 | 112.00 | 0,0,4 | 0.05 | 25.70 | 83.10 | 1.21 |
| | Хлеб ржаной | 50.00 | 3.30 | 0.60 | 16.70 | 87.00 | 0.09 | 0.04 | | 17.50 | 1.95 |
| СРБ ДОУ 2010 | Сок | 200 | 1.00 | 0.00 | 25.40 | 105 | 0.040 | 0.070 | 8 | 40.0 | 0.4 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| СРБ ДОУ 2010 | Молоко | 200.00 | 6.08 | 5.42 | 10.07 | 113.00 | 0.80 | 0.31 | 2.73 | 252.00 | 0.21 |
| СРБ ДОУ 2010 | Ватрушка с творогом | 80 | 10.5300 | 6.2600 | 33.3400 | 230.000 | 0.0900 | 0.13000 | 0.04 | 58.000 | 1.0200 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| СРБ 2011 №127 | Сельдь слабосоленая с зеленым | 60 | 13.7360 | 5.7700 | 2.3900 | 143.720 | 0.05500 | 0.11400 | 3.68 | 65.63 | 1.0720 |
| СРБ ДОУ 2010 | Картофельное пюре | 150.000 | 3.100 | 4.800 | 20.400 | 137.000 | 0.140 | 0.110 | 18.160 | 36.980 | 1.010 |
| | Хлеб пшеничный | 55.000 | 2.250 | 0.870 | 15.420 | 78.600 | 0.033 | 0.009 | | 5.700 | 0.360 |
| СРБ ДОУ 2010 | Чай | 200 | 0.0600 | 0.2 | 11.100 | 44.00 | | | 0.03 | 11.10 | 0.310 |
| | На день | | | | | | | | | | |
| | Соль | 6.0 | | | | | | | | 22.080 | 0.1740 |
| ИТОГО | | | 72.33 | 60.63 | 242.21 | 1891.44 | 2.05 | 1.28 | 157.58 | 1009.94 | 12.19 |

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность Кал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|-------------------|--------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | В2 | С | Ca | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| СРБ ДОУ 2010 №168 | Каша "дружба" молочная | 250 | 10.620 | 12.80 | 43.960 | 333.00 | 0.2200 | 0.2300 | 1.820 | 195.60 | 3.220 |
| СРБ ДОУ 2010 №1 | Хлеб пшеничный с маслом | 55.000 | 3.630 | 7.65 | 21.860 | 173.00 | 0.0710 | 0.0320 | | 12.75 | 0.920 |
| СРБ ДОУ 2010 №397 | Какао с молоком | 180 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 107.00 | 0.05 | 0.18 | 1.43 | 137.00 | 0.43 |
| | Второй завтрак | | | | | | | | | | |
| СРБ ДОУ 2010 №399 | Сок | 150 | 0.75 | 0.15 | 15.15 | 69 | 0.015 | 0.015 | 3 | 10.5 | 2.1 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| | Огурец соленый | 20 | 0.1784 | 0.0223 | 0.3791 | 2.899 | 0.00446 | 0.00446 | 1.115 | 5.129 | 0.1338 |
| СРБ ДОУ 2010 №62 | Борщ с мясом со сметаной | 250 | 1.8100 | 4.900 | 12.740 | 102.500 | 0.04000 | 0.04000 | 10.28 | 44.300 | 1.1900 |
| СРБ ДОУ 2010 №276 | Жаркое по-домашнему | 230 | 28.780 | 7.800 | 22.940 | 277.00 | 0.2100 | 0.3500 | 9.4 | 32.52 | 4.210 |
| | Хлеб ржаной | 50.00 | 3.30 | 0.60 | 16.70 | 87.00 | 0.09 | 0.04 | | 17.50 | 1.95 |
| СРБ ДОУ 2010 №372 | Компот из свежих фруктов | 200.00 | 0.44 | 0.02 | 27.76 | 113.00 | 0.002 | 0.006 | 0.400 | 31.80 | 1.24 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| СРБ ДОУ 2010 №400 | Молоко | 200.00 | 6.08 | 5.42 | 10.07 | 113.00 | 0.80 | 0.31 | 2.73 | 252.00 | 0.21 |
| | Пастила | 15 | 0.075 | | 12 | 48.6 | | 0.0015 | | 3.15 | 0.24 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| СРБ ДОУ 2010 №213 | Яйцо отварное | 50 | 12.700 | 11.500 | 0.700 | 157.00 | 0.14 | 0.69 | - | 15.20 | 0.15 |
| СРБ ДОУ 2010 №231 | Сырники творожные со сметанным | 150 | 21 | 14 | 24 | 326 | 0 | 1 | - | 98 | 1 |
| СРБ 2011 №883 | Кисель | 200 | 0.09 | 0.04 | 26.140 | 105.00 | 0.002 | 0.004 | 1.8300 | 10.700 | 0.150 |
| | Хлеб пшеничный | 55.00 | 2.25 | 0.87 | 15.42 | 78.60 | 0.03 | 0.01 | | 5.70 | 0.36 |
| | На день | | | | | | | | | | |
| | Соль | 6.0 | | | | | | | | 22.080 | 0.1740 |
| ИТОГО | | | 95.37 | 68.46 | 265.94 | 2092.60 | 1.68 | 1.89 | 31.98 | 893.73 | 17.28 |

День: четверг
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | Минеральные вещества, мг | |
|-----------------------|--------------------------------|------------------|----------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | Кал | В1 | В2 | С | Ca |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| СРБ ДОУ 2010 №168 | Каша геркулесовая молочная | 250.00 | 4.73 | 6.85 | 23.78 | 17.60 | 0.16 | 0.03 | 0.00 | 22.20 | 1.35 |
| СРБ ДОУ 2010 №1 | Хлеб пшеничный с маслом | 55.000 | 3.630 | 7.65 | 21.860 | 173.00 | 0.0710 | 0.0320 | | 12.75 | 0.920 |
| СРБ ДОУ 2010 №392 | Чай | 200 | 0.0600 | 0.2 | 11.100 | 44.00 | | | 0.03 | 11.10 | 0.310 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| СРБ ДОУ 2010 №368 | Фрукты свежие (Яблоко) | 100 | 0.456 | 0.456 | 11.172 | 53.58 | 0.0342 | 0.0228 | 11.4 | 18.24 | 2.508 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| СРБ 2011 №81 | Салат из квашеной капусты | 60 | 0.9700 | 3.0000 | 4.0200 | 48.000 | 0.01200 | 0.0120 | 15.36 | 22.520 | 0.3400 |
| СРБ ДОУ 2010 №87 | Суп с рыбными консервами | 250 | 8.5900 | 8.4000 | 14.3300 | 167.000 | 0.10000 | 0.14000 | 9.11 | 45.300 | 1.260 |
| СРБ 2011 №582 | Печень по - строгановски | 90 | 15.0000 | 18.1000 | 35.2000 | 345.00 | 0.2730 | 1.9380 | 29.970 | 17.290 | 6.1800 |
| СРБ ДОУ 2010 №165 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 4.400 | 5.0000 | 21.7000 | 153.000 | 0.20800 | 0.1000 | | 49.56 | 5.740 |
| | Хлеб ржаной | 50.00 | 3.30 | 0.60 | 16.70 | 87.00 | 0.09 | 0.04 | | 17.50 | 1.95 |
| СРБ ДОУ 2010 №376 | Компот из сухофруктов | 200.00 | 0.44 | 0.02 | 27.76 | 113.00 | 0.002 | 0.006 | 0.400 | 31.80 | 1.24 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| СРБ ДОУ 2010 №401 | Кефир с сахаром | 200.00 | 5.80 | 5.00 | 8.00 | 100.00 | 0.07 | 0.34 | 1.40 | 240.00 | 0.20 |
| СРБ ДОУ 2010 №460 | Крендель сахарный | 80 | 5.6600 | 10.5100 | 44.9500 | 296.000 | 0.09000 | 0.08000 | 0.00 | 15.500 | 1.020 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| СРБ ДОУ 2010 №10 | Салат из горошка зеленого | 40 | 1.8135 | 2.115 | 3.8025 | 41.38 | 0.06435 | 0.02925 | 5.85 | 11.7 | 0.4095 |
| СРБ ДОУ 2010 №268 | Суфле из рыбы | 90.0000 | 11.2000 | 4.7000 | 6.1000 | 151.0000 | 0.1700 | 0.2120 | 0.9500 | 84.1000 | 1.3100 |
| СРБ ДОУ 2010 №165 | Рис отварной рассыпчатый | 110.0000 | 2.8300 | 4.4000 | 29.0300 | 167.0000 | - | 0.0900 | - | 11.6000 | 0.6000 |
| СРБ ДОУ 2010 №399 | Сок | 200 | 1.00 | 0.00 | 25.40 | 105 | 0.040 | 0.070 | 8 | 40.0 | 0.4 |
| На день | | | | | | | | | | | |
| | Соль | 6.0 | | | | | | | | 22.080 | 0.1740 |
| ИТОГО | | | 69.88 | 77.00 | 304.90 | 2061.56 | 1.38 | 3.14 | 82.47 | 673.24 | 25.71 |

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность | Витамины, мг | | | Минеральные в-ва, мг | |
|-----------------------|------------------------------------|------------------|----------------------|---------------|---------------|-------------------------|--------------|-------------|---------------|----------------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | Кал | В1 | В2 | С | Ca |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| СРБ ДОУ 2010 | Каша гречневая молочная | 250 | 7.76 | 6.600 | 34.870 | 230.0 | 0.180 | 0.1000 | | 15.1 | 14.1200 |
| СРБ ДОУ 2010 №1 | Хлеб пшеничный с маслом | 55.000 | 3.630 | 7.65 | 21.860 | 173.00 | 0.0710 | 0.0320 | | 12.75 | 0.920 |
| СРБ ДОУ 2010 | Какао с молоком | 180 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 107.00 | 0.05 | 0.18 | 1.43 | 137.00 | 0.43 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | |
| СРБ ДОУ 2010 | Фрукты свежие (Апельсин) | 100 | 1.341 | 0.298 | 12.069 | 64.07 | 0.0596 | 0.0447 | 89.4 | 50.66 | 0.447 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| СРБ ДОУ 2010 №81 | Суп гороховый с гречками на мясном | 250 | 8.2000 | 3.5000 | 29.7000 | 186.700 | 0.30500 | 0.10300 | 12.800 | 35.590 | 2.5600 |
| СРБ ДОУ 2010 | Птица тушеная | 100 | 16.000 | 10.5000 | 3.400 | 284.200 | 0.11400 | 0.23600 | 3.61 | 28.80 | 2.5177 |
| СРБ ДОУ 2010 | Рагу из овощей | 150 | 2.8000 | 641.0000 | 14.9900 | 128.000 | 0.07000 | 0.08000 | 12.44 | 49.500 | 1.1500 |
| | Хлеб ржаной | 50.00 | 3.30 | 0.60 | 16.70 | 87.00 | 0.09 | 0.04 | | 17.50 | 1.95 |
| СРБ ДОУ 2010 | Компот из свежих фруктов | 200.00 | 0.44 | 0.02 | 27.76 | 113.00 | 0.002 | 0.006 | 0.400 | 31.80 | 1.24 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| СРБ ДОУ 2010 | Молоко | 200.00 | 6.08 | 5.42 | 10.07 | 113.00 | 0.80 | 0.31 | 2.73 | 252.00 | 0.21 |
| | Печенье | 20 | 1.50 | 2.36 | 14.980 | 83.00 | 0.020 | 0.0200 | | 4.00 | 0.20 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| СРБ ДОУ 2010 №33 | Салат из свеклы | 60 | 0.8514 | 3.6500 | 50.200 | 56.000 | 0.0118 | 0.0228 | 5.7 | 21.10 | 0.790 |
| СРБ ДОУ 2010 | Омлет натуральный | 150.000 | 2.600 | 11.100 | 5.100 | 284.000 | 0.050 | 0.250 | 1.030 | 53.500 | 1.310 |
| СРБ ДОУ 2010 | Чай | 200 | 0.0600 | 0.2 | 11.100 | 44.00 | | | 0.03 | 11.10 | 0.310 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2.25 | 0.87 | 15.42 | 78.6 | 0.033 | 0.009 | | 5.7 | 0.36 |
| На день | | | | | | | | | | | |
| | Соль | 6.0 | | | | | | | | 22.080 | 0.1740 |
| ИТОГО | | | 60.48 | 696.96 | 284.04 | 2031.57 | 1.86 | 1.43 | 129.57 | 748.18 | 28.69 |

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ЗА 10 ДНЕЙ

ясли 12

| наименование продуктов | 1 пн | 2 вторник | 3 среда | 4 четверг | 5 пятница | 6 пн | 7 вторник | 8 среда | 9 четверг | 10 пятница | фактически за 1 день средняя | нормы по СанПин 1 день | |
|------------------------|----------|-----------|----------|-----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|------------|------------------------------|------------------------|---------|
| Молоко | 172.30 | 438.00 | 393.50 | 403.00 | 420.00 | 250.00 | 394.30 | 407.00 | 307.50 | 407.50 | 359.31 | 351.00 | 0.02 |
| Творог | 93.8 | 0 | 30.00 | 0.00 | 0 | 0.00 | 30.00 | 102.00 | 0 | 0 | 25.58 | 27.00 | -0.05 |
| Сметана | 4.00 | 10.00 | 7.00 | 10.00 | 15 | 14.00 | 0.00 | 15.00 | 5.00 | 0.00 | 8.00 | 8.10 | -0.01 |
| Сыр | 0 | 9.00 | 0 | 0.00 | 0 | 18 | 9.00 | 0 | 0 | 0.00 | 3.60 | 3.60 | 0.00 |
| Мясо | 47.20 | 50.40 | 0.00 | 32.00 | 92.00 | 0.00 | 60.00 | 109.80 | 56.80 | 0.00 | 44.82 | 45.00 | 0.00 |
| Птица | 0 | 0.00 | 38 | 0 | 0.00 | 55.2 | 0 | 0 | 0.00 | 93 | 18.62 | 18.00 | 0.03 |
| Рыба | 0 | 63.00 | 0 | 99.20 | 0.00 | 0.00 | 24.7 | 0 | 99.00 | 0 | 28.59 | 28.80 | -0.01 |
| Колбасные изд. | 0 | 0 | 44 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.00 | 0 | 4.40 | 4.41 | 0.00 |
| Яйцо | 9.00 | 24.00 | 16.00 | 7.00 | 49.00 | 5.20 | 6.00 | 24.00 | 8.00 | 30.00 | 17.82 | 18.00 | -0.01 |
| Картофель | 56.00 | 157.00 | 124.00 | 125.50 | 88.40 | 125.50 | 141.50 | 156.00 | 56.00 | 96.00 | 112.59 | 108.00 | 0.04 |
| Овощи,зелень | 238.10 | 150.70 | 332.40 | 210.40 | 238.80 | 60.40 | 161.90 | 102.80 | 98.00 | 159.70 | 175.32 | 184.50 | -0.05 |
| Фрукты свеж. | 112 | 100 | 30 | 100.00 | 100.00 | 100 | 100.00 | 30.00 | 100.00 | 130.00 | 90.20 | 85.50 | 0.05 |
| Фрукты сухие | 15 | 19.5 | 0 | 15.00 | 0.00 | 15 | 0.00 | 0.00 | 15.00 | 0.00 | 7.95 | 8.10 | -0.02 |
| Соки | 150.00 | 0 | 150.00 | 0 | 150.00 | 0 | 150.00 | 150 | 150.00 | 0 | 90.00 | 90.00 | 0.00 |
| Напитки витамин. | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | #ДЕЛ/0! |
| Хлеб ржаной | 36.00 | 36.00 | 36.00 | 36.00 | 36.00 | 36.00 | 36.00 | 36.00 | 36.00 | 36.00 | 36.00 | 36.00 | 0.00 |
| Хлеб пшеничный | 60.00 | 60.00 | 60.00 | 66.00 | 63.00 | 67.50 | 67.50 | 60.00 | 30.00 | 80.00 | 61.40 | 63.00 | -0.03 |
| Крупы,бобовые | 38.80 | 0.00 | 14.50 | 19.00 | 20.00 | 4.00 | 19.00 | 22.00 | 98.70 | 27.00 | 26.30 | 27.00 | -0.03 |
| Макарон.изд. | 15 | 0 | 0.00 | 0 | 0 | 41 | 15.00 | 0 | 0 | 0 | 7.10 | 7.20 | -0.01 |
| Мука пшеничн. | 35.50 | 2.00 | 40.60 | 0.00 | 2.00 | 58.00 | 39.00 | 14.50 | 31.50 | 1.00 | 22.41 | 22.50 | 0.00 |
| Мука карт.(крахмал) | 0 | 0.00 | 0 | 0 | 0.00 | 13.5 | 0 | 13.50 | 0 | 0 | 2.70 | 2.70 | 0.00 |
| Масло сливочное | 19.50 | 15.50 | 24.00 | 21.00 | 16.30 | 20.30 | 22.10 | 13.00 | 30.40 | 16.00 | 19.81 | 19.80 | 0.00 |
| Масло растительн. | 7.80 | 7.80 | 5.50 | 11.00 | 8.50 | 6.00 | 9.10 | 9.40 | 9.50 | 6.50 | 8.11 | 8.10 | 0.00 |
| Кондитерск.изд. | 4.00 | 0.00 | 15.00 | 10.00 | 0.00 | 0.00 | 7.00 | 15.00 | 0.00 | 15.00 | 6.60 | 6.30 | 0.05 |
| Чай | 0.50 | 0.50 | 0.5 | 0.50 | 0.50 | 0.5 | 0.50 | 0.00 | 0.50 | 0.50 | 0.45 | 0.45 | 0.00 |
| Какао-порошок | 0 | 1.10 | 0 | 1.10 | 0 | 0.00 | 0 | 1.1 | 0.00 | 1.1 | 0.44 | 0.45 | -0.02 |
| Кофейн.напиток | 0.00 | 0 | 3.00 | 0 | 3.00 | 0 | 3.00 | 0.00 | 0 | 0.00 | 0.90 | 0.90 | 0.00 |
| Дрожжи | 0.50 | 0 | 0.9 | 0 | 0.00 | 0.8 | 0.90 | 0 | 0.50 | 0 | 0.36 | 0.36 | 0.00 |
| Сахар | 37.00 | 33.40 | 47.50 | 34.00 | 26.00 | 34.50 | 33.00 | 37.50 | 28.50 | 39.00 | 35.04 | 33.30 | 0.05 |
| Соль | 3.60 | 3.60 | 3.60 | 3.60 | 3.60 | 3.60 | 3.60 | 3.60 | 3.60 | 3.60 | 3.60 | 3.60 | 0.00 |
| Белки | 60.13 | 67.28 | 68.60 | 64.36 | 57.65 | 52.84 | 67.78 | 75.81 | 70.14 | 56.51 | 64.11 | 63.00 | 0.02 |
| Жиры | 44.39 | 47.75 | 47.83 | 44.89 | 43.08 | 46.46 | 44.90 | 51.29 | 44.44 | 51.38 | 46.64 | 42.30 | 0.10 |
| Углеводы | 217.58 | 181.91 | 208.29 | 174.42 | 169.83 | 216.91 | 221.44 | 203.04 | 199.69 | 186.42 | 197.95 | 182.70 | 0.08 |
| Калорийность | 1 425.23 | 1 340.77 | 1 366.56 | 1 377.66 | 1 411.74 | 1 407.72 | 1 366.90 | 1 385.76 | 1 427.63 | 1 344.54 | 1 385.45 | 1260.00 | 0.10 |