



УТВЕРЖДАЮ:

исполняющий 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	Са
	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	0,04	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	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