



УТВЕРЖДАЮ:
 Исполнительный директор МБДОУ ЦРР - ДС №43 пос. Вольгинский
 Былина Э.А.
 "02" февраля 2021 г.

**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 1 до 3 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 гречневая вязкая с сахаром	150	3.55	4.665	23.255	149.2	0.098	0.0515		24.1	2.7225
СРБ ДОУ 2010 №392	Чай	150	0.00055		10.0185	40.054				0.333	0.0322
СРБ ДОУ 2010 №1	Хлеб пшеничный с маслом	36	2.298	5.22	15.498	118.26	0.0336	0.0162		7.14	0.372
Второй завтрак											
СРБ ДОУ 2010 №368	Фрукты свежие	100	0.456	0.456	11.172	53.58	0.0342	0.0228	11.4	18.24	2.508
Обед											
СРБ ДОУ 2010 №28	Салат из свеклы с черносливом	60	1.09812	2.98794	9.6734	66.3062	0.01724	0.02984	6.88	24.948	0.9762
СРБ ДОУ 2010 №82	Суп вермишелевый с мясом	210	4.5838	5.5369	23.5324	177.182	0.13955	0.10454	18.77	24.517	1.7036
СРБ ДОУ 2010 №298	Голубцы ленивые с отварной говядиной	200	5.6853	7.6192	18.6732	175.295	0.12832	0.20151	106.585	123.756	3.2479
СРБ ДОУ 2010 №376	Компот из сухофруктов	160	0.088		10.686	42.966	0.0032	0.0064	0.32	18.03	0.987
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	79.2	0.068	0.032		11.6	1.56
Полдник											
СРБ ДОУ 2010 №401	Кефир с сахаром	170	5.075	5.6	9.994	115.22	0.0525	0.2975	1.225	210.09	0.184
СРБ ДОУ 2010 №454	Пирожок печеный с капустой	60	4.3794	5.2458	23.4576	159.119	0.06712	0.06343	15.3949	33.362	0.6945
Ужин											
СРБ ДОУ 2010 №237	Запеканка из творога со сгущенным	120	4.2308	9.4308	27.3126	237.382	0.07208	0.3527	0.6336	210.294	0.7324
СРБ ДОУ 2010 №38	Салат из моркови с яблоками	45	0.6049	1.6078	5.5137	39.92	0.02988	0.03231	3.765	13.901	0.6661
СРБ ДОУ 2010 №399	Сок	160	0.8	0.16	16.16	73.6	0.016	0.016	3.2	11.2	2.24
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0.033	0.009		5.7	0.36
На день											
	Соль	4								14.72	0.116
ИТОГО			37.74	49.88	236.21	1 605.88	0.79	1.24	168.17	751.93	19.10

День: вторник

Неделя: первая

Сезон:

Возрастная категория: от 1 до 3 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 пшеничная молочная	150	5.385	5.645	21.294	176.42	0.1265	0.1715	1.365	132.69	0.664
СРБ ДОУ 2010 №3	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	47.5	5.3791	8.6947	15.5045	162.515	0.03716	0.06126	0.0819	124.26	0.4549
СРБ ДОУ 2010 №397	Какао с молоком	150	3.7716	4.02	15.7424	115.368	0.0492	0.1824	1.56	145.836	0.414
	Второй завтрак										
СРБ ДОУ 2010 №371	Фрукты свежие	100	1.341	0.298	12.069	64.07	0.0596	0.0447	89.4	50.66	0.447
	Обед										
СРБ ДОУ 2010 №19	Салат из соленых огурцов с луком	45	0.5176	2.0648	0.8668	27.924	0.0142	0.01168	3.34	14.104	0.3672
СРБ ДОУ 2010 №66	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	210	2.1611	3.7146	8.9438	61.999	0.06961	0.06399	33.08	46.543	0.8053
СРБ ДОУ 2010 №291	Запеканка картофельная с отварным	175	7.7474	10.1042	28.9653	223.167	0.26322	0.2974	34.674	73.891	3.551
СРБ ДОУ 2010 №392	Чай	150	0.00055		10.0185	40.054				0.333	0.0322
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	79.2	0.068	0.032		11.6	1.56
	Полдник										
СРБ ДОУ 2010 №401	Ряженка	170	5.075	4.375	7.35	94.5	0.035	0.2275	0.525	217	0.175
	Печенье	15	0.96	2.52	10.275	67.65	0.015	0.0105		3.45	0.12
	Ужин										
СРБ ДОУ 2010 №249	Рыба отварная под омлетом	120	6.6435	8.4403	3.6346	97.74	0.18865	0.32957	1.1155	111.348	1.8706
СРБ 2011 №45	Винегрет	40	0.948	3.5967	4.2391	54.813	0.03553	0.02651	5.61	13.323	0.4835
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0.033	0.009		5.7	0.36
СРБ ДОУ 2010 №376	Компот из сухофруктов	160	0.088		10.686	42.966	0.0032	0.0064	0.32	18.03	0.987
	На день										
	Соль	4								14.72	0.116
ИТОГО			44.91	54.82	180.85	1 386.99	1.00	1.47	171.07	983.49	12.41

День: среда

Неделя: первая

Сезон:

Возрастная категория: от 1 до 3 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	Fe
	Завтрак										
СРБ ДОУ 2010	Каша геркулесовая молочная	150	5.4775	5.556	9.48	153.655	0.11615	0.2095	1.638	160.045	0.6685
СРБ ДОУ 2010 №1	Хлеб пшеничный с маслом	36	2.298	5.22	15.498	118.26	0.0336	0.0162		7.14	0.372
СРБ ДОУ 2010	Кофейный напиток с молоком	180	2.841	3.1374	14.6555	99.246	0.03699	0.1383	1.17	110.61	0.2058
	Второй завтрак										
СРБ ДОУ 2010	Сок	160	0.8	0.16	16.16	73.6	0.016	0.016	3.2	11.2	2.24
	Обед										
СРБ ДОУ 2010 №15	Салат из свежих помидоров и	35	0.315	1.0515	0.9975	15.115	0.01575	0.0105	5.6	5.425	0.245
СРБ ДОУ 2010 №58	Борщ с картофелем	207	3.4019	4.0777	20.5817	135.763	0.12128	0.11233	28.715	60.137	2.0501
СРБ ДОУ 2010	Сосиска отварная	47	5.28	6.472	0.192	125.28	0.0912	0.072		16.8	0.864
СРБ ДОУ 2010	Капуста тушеная	100	2.931	2.36	11.432	83.26	0.0538	0.0663	63.35	72.09	0.988
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	79.2	0.068	0.032		11.6	1.56
СРБ ДОУ 2010	Компот из свежих фруктов	150	0.14	0.14	18.4	76.3	0.0105	0.007	3.5	6.05	0.815
	Полдник										
СРБ ДОУ 2010	Молоко	170	5.191	5.728	8.413	107.4	0.0716	0.2685	2.327	214.8	0.179
СРБ ДОУ 2010	Ватрушка с творогом	70	4.8206	6.7766	39.8678	218.604	0.10826	0.19385	0.4879	101.679	0.9225
	Ужин										
СРБ ДОУ 2010	Суфле куриное	55	2.0683	14.9156	1.6041	218.544	0.09152	0.22869	2.1135	33.668	2.0767
СРБ ДОУ 2010	Рагу из овощей	130	3.6261	1.9553	19.3368	113.644	0.14445	0.10983	56.74	55.829	1.4957
СРБ ДОУ 2010	Чай	150	0.00055		10.0185	40.054				0.333	0.0322
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0.033	0.009		5.7	0.36
	На день										
	Соль	4								14.72	0.116
ИТОГО			44.08	58.90	217.90	1 736.53	1.01	1.49	168.84	887.83	15.19

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1 до 3 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 манная молочная	150	5.129	4.546	22.547	150.47	0.0703	0.1756	1.404	134.72	0.32
СРБ ДОУ 2010 №1	Хлеб пшеничный с маслом	36	2.298	5.22	15.498	118.26	0.0336	0.0162		7.14	0.372
СРБ ДОУ 2010 №397	Какао с молоком	150	3.7716	4.02	15.7424	115.368	0.0492	0.1824	1.56	145.836	0.414
	Второй завтрак										
СРБ ДОУ 2010 №368	Фрукты свежие	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	35	0.8502	1.5527	1.2954	25.666	0.01141	0.0097	13.41	22.311	0.3024
СРБ 2011 №202	Суп из овощей со сметаной	210	2.5549	3.1442	12.0022	117.521	0.10015	0.08437	28	43.741	0.9663
СРБ ДОУ 2010 №295	Рулет с луком и яйцом	70	10.2336	13.6328	4.2701	167.136	0.05413	0.1271	2.1308	30.338	1.63
СРБ ДОУ 2010 №321	Картофельное пюре	100	2.7622	2.1366	19.3636	117.09	0.14342	0.1071	23.0054	31.08	1.0478
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	79.2	0.068	0.032		11.6	1.56
СРБ ДОУ 2010 №376	Компот из сухофруктов	160	0.088		10.686	42.966	0.0032	0.0064	0.32	18.03	0.987
	Полдник										
СРБ ДОУ 2010 №400	Молоко	170	5.191	5.728	8.413	107.4	0.0716	0.2685	2.327	214.8	0.179
	Вафли	10	0.64	1.68	6.85	45.1	0.01	0.007		2.3	0.08
	Ужин										
СРБ ДОУ 2010 №247	Рыба тушеная с овощами	155	7.2139	5.5233	5.2132	106.445	0.22928	0.23101	10.8025	81.931	2.0056
СРБ ДОУ 2010 №392	Чай	150	0.00055		10.0185	40.054				0.333	0.0322
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0.033	0.009		5.7	0.36
	На день										
	Соль	4								14.72	0.116
ИТОГО			46.08	48.99	174.33	1 364.86	0.91	1.28	94.36	782.82	12.88

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: от 1 до 3 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 рисовая молочная	150	5.21	4.985	23.969	189.62	0.0685	0.209	1.69	158.89	0.349
СРБ ДОУ 2010 №1	Хлеб пшеничный с маслом	36	2.298	5.22	15.498	118.26	0.0336	0.0162		7.14	0.372
СРБ ДОУ 2010	Кофейный напиток с молоком	180	2.841	3.1374	14.6555	99.246	0.03699	0.1383	1.17	110.61	0.2058
Второй завтрак											
СРБ ДОУ 2010	Фрукты свежие	100	1.341	0.298	12.069	64.07	0.0596	0.0447	89.4	50.66	0.447
Обед											
СРБ ДОУ 2010 №10	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1.8135	2.115	3.8025	41.38	0.06435	0.02925	5.85	11.7	0.4095
СРБ ДОУ 2010 №83	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	220	4.5882	4.5032	20.347	142.042	0.16516	0.16914	23.6	33.31	1.94
СРБ ДОУ 2010	Бефстроганов	70	4.3932	8.2676	2.2756	194.668	0.0719	0.15611	1.5	19.613	2.6439
СРБ ДОУ 2010	Капуста тушеная	130	3.7746	2.1915	10.3221	84.092	0.07462	0.09024	81.25	93.743	1.3464
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	79.2	0.068	0.032		11.6	1.56
СРБ ДОУ 2010	Сок	160	0.8	0.16	16.16	73.6	0.016	0.016	3.2	11.2	2.24
Полдник											
СРБ ДОУ 2010	Кефир с сахаром	170	5.075	5.6	9.994	115.22	0.0525	0.2975	1.225	210.09	0.184
	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	80	6.554	5.375	2.669	112.63	0.0483	0.2546	0.65	82.72	1.056
СРБ ДОУ 2010 №33	Салат из свеклы	45	0.8514	3.0568	5.139	50.794	0.0118	0.0228	5.6	20.62	0.785
СРБ ДОУ 2010	Чай	150	0.00055		10.0185	40.054				0.333	0.0322
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0.033	0.009		5.7	0.36
На день											
	Соль	4								14.72	0.116
ИТОГО			46.68	47.13	193.60	1 562.08	0.84	1.49	215.14	848.35	14.41

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1 до 3 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	Макаронные изделия с сыром	140	4.6884	9.29	34.6074	167.348	0.08978	0.10136	0.14	210.462	0.9336
СРБ ДОУ 2010 №1	Хлеб пшеничный с маслом	36	2.298	5.22	15.498	118.26	0.0336	0.0162		7.14	0.372
СРБ ДОУ 2010	Чай	150	0.00055		10.0185	40.054				0.333	0.0322
	Второй завтрак										
СРБ ДОУ 2010	Фрукты свежие	100	0.456	0.456	11.172	53.58	0.0342	0.0228	11.4	18.24	2.508
	Обед										
СРБ ДОУ 2010 №20	Салат из белокочанной капусты	45	0.991	2.055	4.829	42.41	0.0192	0.0249	22.85	25.95	0.355
СРБ ДОУ 2010 №74	Рассольник с курами со сметаной	210	4.1912	6.0286	12.6628	123.16	0.0903	0.07824	12.3496	24.138	0.9374
СРБ ДОУ 2010	Биточки куриные паровые	70	6.881	12.9965	5.3177	170.586	0.07716	0.16047	1.7809	36.893	1.5063
СРБ ДОУ 2010	Каша гречневая рассыпчатая	100	4.996	4.0095	25.8055	109.295	0.13835	0.0686		33.04	3.825
СРБ ДОУ 2010	Соус сметанный	20	0.5836	1.9165	3.0641	31.997	0.00879	0.00936	0.0248	6.488	0.063
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	79.2	0.068	0.032		11.6	1.56
СРБ ДОУ 2010	Компот из сухофруктов	160	0.088		10.686	42.966	0.0032	0.0064	0.32	18.03	0.987
	Полдник										
СРБ ДОУ 2010	Ряженка	170	5.075	4.375	7.35	94.5	0.035	0.2275	0.525	217	0.175
	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	127	8.5932	6.4296	53.8166	243.508	0.13146	0.16416	0.945	99.456	1.0206
СРБ ДОУ 2010 №41	Салат из моркови	40	0.624	0.048	5.308	24.78	0.0288	0.0336	2.4	13.02	0.342
СРБ 2011 №883	Кисель	150			7.485	37.875			0.135	1.125	0.0375
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0.033	0.009		5.7	0.36
	На день										
	Соль	4								14.72	0.116
ИТОГО			46.61	55.04	254.30	1 536.72	0.82	0.96	52.87	749.04	15.49

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1 до 3 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 манная молочная	150	5.129	5.271	22.547	157.08	0.0703	0.1756	1.404	134.72	0.32
СРБ ДОУ 2010	Кофейный напиток с молоком	180	2.841	3.1374	14.6555	99.246	0.03699	0.1383	1.17	110.61	0.2058
СРБ ДОУ 2010 №3	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	47.5	5.3791	8.6947	15.5045	162.515	0.03716	0.06126	0.0819	124.26	0.4549
Второй завтрак											
СРБ ДОУ 2010	Фрукты свежие	100	1.341	0.298	12.069	64.07	0.0596	0.0447	89.4	50.66	0.447
Обед											
СРБ ДОУ 2010 №15	Салат из свежих помидоров и огурцов	35	0.315	1.0515	0.9975	15.115	0.01575	0.0105	5.6	5.425	0.245
СРБ ДОУ 2010 №82	Суп вермишелевый с мясом	210	4.5838	4.5369	23.5324	77.182	0.13955	0.10454	18.77	24.517	1.7036
СРБ ДОУ 2010	Котлета мясная рубленая	70	8.3466	8.055	5.1265	214.275	0.05153	0.11691	0.1703	23.556	1.7624
СРБ ДОУ 2010	Капуста тушеная	130	3.7746	2.1915	10.3221	84.092	0.07462	0.09024	81.25	93.743	1.3464
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	79.2	0.068	0.032		11.6	1.56
СРБ ДОУ 2010	Сок	160	0.8	0.16	16.16	73.6	0.016	0.016	3.2	11.2	2.24
Полдник											
СРБ ДОУ 2010	Молоко	170	5.191	5.728	8.413	107.4	0.0716	0.2685	2.327	214.8	0.179
СРБ ДОУ 2010	Ватрушка с творогом	70	4.8206	6.7766	39.8678	218.604	0.10826	0.19385	0.4879	101.679	0.9225
Ужин											
СРБ 2011 №127	Сельдь слабосоленая с зеленым	40	5.1575	3.8464	1.5925	95.814	0.03683	0.07647	2.45	44.42	0.7149
СРБ ДОУ 2010	Картофельное пюре	100	2.7622	2.1366	19.3636	117.09	0.14342	0.1071	23.0054	31.08	1.0478
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0.033	0.009		5.7	0.36
СРБ ДОУ 2010	Чай	150	0.00055		10.0185	40.054				0.333	0.0322
На день											
	Соль	4								14.72	0.116
ИТОГО			55.33	53.23	231.43	1 683.94	0.96	1.44	229.32	1 003.02	13.66

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1 до 3 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	150	6.093	4.505	26.874	109.54	0.1137	0.2203	1.781	169.79	0.586
СРБ ДОУ 2010 №1	Хлеб пшеничный с маслом	36	2.298	5.22	15.498	118.26	0.0336	0.0162		7.14	0.372
СРБ ДОУ 2010 №397	Какао с молоком	150	3.7716	4.02	15.7424	115.368	0.0492	0.1824	1.56	145.836	0.414
	Второй завтрак										
СРБ ДОУ 2010 №399	Сок	160	0.8	0.16	16.16	73.6	0.016	0.016	3.2	11.2	2.24
	Обед										
СРБ ДОУ 2010 №12	Салат из кукурузы (консервированной)	30		1.4985	0.5988	15.879				0.018	0.0018
СРБ ДОУ 2010 №62	Борщ с мясом со сметаной	210	5.6764	6.598	15.549	47.694	0.11006	0.11441	31.81	54.471	1.8905
СРБ ДОУ 2010 №276	Жаркое по-домашнему	200	8.786	10.7099	29.7431	369.955	0.30627	0.33158	37.87	34.67	5.3742
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	79.2	0.068	0.032		11.6	1.56
СРБ ДОУ 2010 №372	Компот из свежих фруктов	150	0.14	0.14	18.4	76.3	0.0105	0.007	3.5	6.05	0.815
	Полдник										
СРБ ДОУ 2010 №400	Молоко	170	5.191	5.728	8.413	107.4	0.0716	0.2685	2.327	214.8	0.179
	Пастила	15	0.075		12	48.6		0.0015		3.15	0.24
	Ужин										
СРБ ДОУ 2010 №213	Яйцо отварное	20	2.667	2.415	0.147	32.97	0.0147	0.0924		11.55	0.525
СРБ ДОУ 2010 №231	Сырники творожные со сметанным соусом	120	6.4023	10.0841	13.8528	212.442	0.07441	0.3367	0.581	194.158	0.7488
СРБ 2011 №883	Кисель	150			7.485	37.875			0.135	1.125	0.0375
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0.033	0.009		5.7	0.36
	На день										
	Соль	4								14.72	0.116
ИТОГО			46.79	52.43	211.72	1 523.68	0.90	1.63	82.76	885.98	15.46

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1 до 3 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	150	5.4775	5.556	9.48	153.655	0.11615	0.2095	1.638	160.045	0.6685
СРБ ДОУ 2010 №1	Хлеб пшеничный с маслом	36	2.298	5.22	15.498	118.26	0.0336	0.0162		7.14	0.372
СРБ ДОУ 2010 №392	Чай	150	0.00055		10.0185	40.054				0.333	0.0322
Второй завтрак											
СРБ ДОУ 2010 №368	Фрукты свежие	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	35	0.8502	1.5527	1.2954	25.666	0.01141	0.0097	13.41	22.311	0.3024
СРБ ДОУ 2010 №87	Суп с рыбными консервами	200	4.7976	4.3281	16.2767	112.167	0.11601	0.11482	16.48	74.352	1.178
СРБ 2011 №582	Печень по - строгановски	70	6.5934	4.7522	4.5516	150.44	0.2122	1.5072	23.312	13.448	4.8032
СРБ ДОУ 2010 №321	Картофельное пюре	100	2.7622	2.1366	19.3636	117.09	0.14342	0.1071	23.0054	31.08	1.0478
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	79.2	0.068	0.032		11.6	1.56
СРБ ДОУ 2010 №376	Компот из сухофруктов	160	0.088		10.686	42.966	0.0032	0.0064	0.32	18.03	0.987
Полдник											
СРБ ДОУ 2010 №401	Кефир с сахаром	170	5.075	5.6	9.994	115.22	0.0525	0.2975	1.225	210.09	0.184
СРБ ДОУ 2010 №460	Крендель сахарный	50	4.429	4.4132	25.3168	156.072	0.06678	0.08564	0.39	44.942	0.5172
Ужин											
СРБ ДОУ 2010 №268	Суфле из рыбы	70	4.419	4.8555	2.5735	78.13	0.13245	0.16545	0.7415	65.41	1.0175
СРБ ДОУ 2010 №165	Рис отварной рассыпчатый	100	2.466	1.8	25.926	129.77	0.0282	0.0164		3.28	0.354
СРБ ДОУ 2010 №399	Сок	160	0.8	0.16	16.16	73.6	0.016	0.016	3.2	11.2	2.24
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0.033	0.009		5.7	0.36
На день											
	Соль	4								14.72	0.116
ИТОГО			45.40	42.18	209.57	1 524.47	1.07	2.62	95.12	711.92	18.25

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 1 до 3 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	Каша гречневая молочная	150	4.344	6.241	16.037	147.49	0.0795	0.1742	1.3	130.42	1.201
СРБ ДОУ 2010 №1	Хлеб пшеничный с маслом	36	2.298	5.22	15.498	118.26	0.0336	0.0162		7.14	0.372
СРБ ДОУ 2010	Какао с молоком	150	3.7716	4.02	15.7424	115.368	0.0492	0.1824	1.56	145.836	0.414
Второй завтрак											
СРБ ДОУ 2010	Фрукты свежие	100	1.341	0.298	12.069	64.07	0.0596	0.0447	89.4	50.66	0.447
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 №81	Суп гороховый с гречками на мясном	200	5.7327	2.9727	23.8581	97.847	0.20338	0.06855	8.535	26.393	1.7067
СРБ ДОУ 2010	Птица тушеная	70	4.353	15.5188	1.057	176.332	0.08024	0.16542	2.53	20.19	1.7624
СРБ ДОУ 2010	Рагу из овощей	130	3.6261	1.9553	19.3368	113.644	0.14445	0.10983	56.74	55.829	1.4957
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	15.84	79.2	0.068	0.032		11.6	1.56
СРБ ДОУ 2010	Компот из свежих фруктов	150	0.14	0.14	18.4	76.3	0.0105	0.007	3.5	6.05	0.815
Полдник											
СРБ ДОУ 2010	Молоко	170	5.191	5.728	8.413	107.4	0.0716	0.2685	2.327	214.8	0.179
	Печенье	15	0.96	2.52	10.275	67.65	0.015	0.0105		3.45	0.12
Ужин											
СРБ ДОУ 2010 №81	Салат из квашеной капусты	35	0.8502	1.5527	1.2954	25.666	0.01141	0.0097	13.41	22.311	0.3024
СРБ ДОУ 2010	Омлет натуральный	80	6.554	5.375	2.669	92.63	0.0483	0.2546	0.65	82.72	1.056
СРБ ДОУ 2010	Чай	150	0.00055		10.0185	40.054				0.333	0.0322
	Хлеб пшеничный	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0.033	0.009		5.7	0.36
На день											
	Соль	4								14.72	0.116
ИТОГО			44.23	52.91	186.31	1 403.41	0.91	1.36	181.07	803.28	12.07

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	202.30	466.00	416.80	424.60	440.00	257.50	419.40	427.00	356.50	440.00	385.01	390.00
Творог	101.20	0.00	37.00	0.00	0.00	0.00	37.00	110.00	0.00	0.00	28.52	30.00
Сметана	4.40	10.00	10.00	10.00	15.00	16.20	0.00	15.00	5.00	0.00	8.56	9.00
Сыр	0.00	11.00	0.00	0.00	0.00	18.00	11.00	0.00	0.00	0.00	4.00	4.00
Мясо	57.60	50.40	0.00	37.30	92.00	0.00	67.30	126.90	56.80	0.00	48.83	50.00
Птица	0.00	0.00	38.00	0.00	0.00	62.60	0.00	0.00	0.00	93.00	19.36	20.00
Рыба	0.00	84.00	0.00	99.20	0.00	0.00	24.70	0.00	99.00	0.00	30.69	32.00
Колбасные изд.	0.00	0.00	47.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	4.70	4.90
Яйцо	9.40	30.60	17.00	8.20	49.00	5.20	7.00	24.40	8.00	40.00	19.88	20.00
Картофель	56.00	165.40	124.00	125.50	80.00	40.00	141.50	176.50	141.50	96.00	114.64	120.00
Овощи,зелень	338.50	148.80	332.40	157.90	286.70	106.00	239.90	115.60	60.00	169.80	195.56	205.00
Фрукты свеж.	112.00	100.00	31.00	100.00	100.00	100.00	100.00	31.00	100.00	131.00	90.50	95.00
Фрукты сухие	21.80	16.00	0.00	16.00	0.00	16.00	0.00	0.00	16.00	0.00	8.58	9.00
Соки	160.00	0.00	160.00	0.00	160.00	0.00	160.00	160.00	160.00	0.00	96.00	100.00
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
Хлеб ржаной	40.00	40.00	40.00	40.00	40.00	40.00	40.00	40.00	40.00	40.00	40.00	40.00
Хлеб пшеничный	60.00	60.00	60.00	67.00	93.00	98.70	68.70	60.00	60.00	80.00	70.74	70.00
Крупы,бобовые	40.90	20.00	14.50	19.00	20.00	50.00	19.00	22.00	53.50	27.00	28.59	30.00
Макарон.изд.	15.00	0.00	0.00	0.00	0.00	49.00	15.00	0.00	0.00	0.00	7.90	8.00
Мука пшеничн.	36.30	2.60	46.80	0.00	2.00	59.00	44.20	14.50	31.50	1.00	23.79	25.00
Мука карт.(крахмал)	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15.00	0.00	15.00	0.00	0.00	3.00	3.00
Масло сливочное	20.90	17.50	25.00	22.30	17.30	21.40	24.20	14.00	29.90	17.00	20.95	22.00
Масло растительн.	11.30	8.90	6.00	9.00	10.00	8.00	11.10	11.80	7.50	5.00	8.86	9.00
Кондитерск.изд.	5.00	15.00	0.00	10.00	0.00	7.00	0.00	15.00	0.00	15.00	6.70	7.00
Чай	0.55	0.55	0.55	0.55	0.55	0.55	0.55	0.00	0.55	0.55	0.50	0.50
Какао-порошок	0.00	1.20	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	1.20	0.00	1.20	0.48	0.50
Кофейн.напиток	0.00	0.00	3.30	0.00	3.30	0.00	3.30	0.00	0.00	0.00	0.99	1.00
Дрожжи	0.60	0.00	0.90	0.00	0.00	0.80	0.90	0.00	0.60	0.00	0.38	0.40
Сахар	41.20	32.00	48.50	33.00	26.00	37.50	31.00	38.10	29.50	39.00	35.58	37.00
Соль	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00
Белки	37.74	44.91	44.08	46.08	46.68	46.61	55.33	46.79	45.40	44.23	45.78	42.00
Жиры	49.88	54.82	58.90	48.99	47.13	55.04	53.23	52.43	42.18	52.91	51.55	47.00
Углеводы	236.21	180.85	217.90	174.33	193.60	254.30	231.43	211.72	209.57	186.31	209.62	203.00
Калорийность	1 605.88	1 386.99	1 736.53	1 364.86	1 562.08	1 536.72	1 683.94	1 523.68	1 524.47	1 403.41	1 532.85	1400.00

-0.01
-0.05
-0.05
0.00
-0.02
-0.03
-0.04
-0.04
-0.01
-0.04
-0.05
-0.05
-0.04
#ДЕЛ/0!
0.00
0.01
-0.05
-0.01
-0.05
-0.05
-0.02
-0.04
-0.01
-0.04
-0.01
-0.05
-0.04
0.09
0.10
0.03
0.09