Афанасьева Любовь Александровна

Digitally signed by Афанасьева Любовь Александровна
DN: ИНН=471902172083, СНИЛС=02145035192, E=mbdou35@gtn.lokos.net, C=RU, S=Ленинградская область, L=Коммунар, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""ДЕТСКИЙ САД № 35 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА""", G=Любовь Александровна, SN=Афанасьева, CN=Афанасьева Любовь Александровна
Reason: I am the author of this document
Location: your signing location here
Date: 2021-10-13 12:46:40
Foxit Reader Version: 9.7.1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МБДОУ Детский сад № 35
комбинированного вида»

_____ Н.И. Гродзицкая

Примерное 10-ти дневное меню
для
МБДОУ «Детский сад № 35 комбинированного вида»

Наименования сборников рецептур:

1.*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.*

2.*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питаная/ Под ред. Ф.Л.Марчука. – М.:Хлебпроинформ, 1996г.*

3.*Практическое руководство для диетологов, врачей различных специальностей / и пациентов (в таблицах и схемах) Автор-составитель канд.мед.наук Э.Н.Преображенская. – 2-е издание СпБ.;, 2013.-896с.*

4.*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания/Авт.-сост. А.И.Здобнов В.А.Цыганенко. – М.: «ИКТЦ «ЛАДА», К.: «Издательство «Арий», 2006; - 680с.*

5.*Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной – М.: «Хлебпродинформ», 2004.*

г. Коммунар

1 день

День: понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины C	
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная жидкая	**200**	2,17	3,89	27,45	149,60	0,70	185
Какао с молоком	**200**	3,67	3,19	15,82	103,48	1,43	397
Хлеб пшеничный	**30**	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
Масло сливочное	**5**	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Сыр голландский	**15**	3,48	4,43	0,00	49,36	0,11	7
ИТОГО В ЗАВТРАК:		**11,64**	**15,38**	**57,92**	**401,54**	**5,13**	
2 ЗАВТРАК							
Молоко кипячёное	**150**	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	400
Кондитерские изд.без крема (пряник)	**20**	1,41	1,23	35,24	156,44	0,00	804
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		**6,89**	**6,11**	**44,31**	**258,44**	**2,46**	
ОБЕД							
Овощи свежие порц.(помидор)	**30**	0,18	0,00	1,26	5,76	2,52	517
Борщ с капустой и картофелем	**250**	4,91	4,76	15,74	120,68	10,29	57
Бефстроганов из отварного мяса	**80**	15,51	12,43	3,29	174,64	0,10	278
Каша гречневая рассыпчатая	**120**	7,09	4,78	31,93	194,32	0	165
Пампушка с чесноком	**35**	6,43	6,75	61,00	323,72	12,50	117
Компот из сушеных фруктов	**180**	0,46	0,02	27,76	113,04	0,40	376
Хлеб ржаной	**30**	1,98	0,36	10,00	50,80	0,00	
ИТОГО В ОБЕД:		**36,56**	**29,1**	**150,98**	**982,96**	**25,81**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Кукуруза консервированная	**30**	1,00	0,00	5,00	24,00	2,20	602
Тефтели рыбные тушеные	**90**	7,07	2,04	7,55	74,80	0,19	261
Пюре картофельное с морковью	**150**	2,88	4,67	18,20	121,68	1,50	322
Чай с лимоном	**200**	0,12	0,02	10,20	41,44	2,83	393
Хлеб пшеничный	**30**	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
ИТОГО В ПОЛДНИК:		**13,35**	**6,97**	**55,53**	**331,52**	**9,61**	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		**68,44**	**57,56**	**308,74**	**1 974,46**	**43,01**	

2 день

день: вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины С	
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная жидкая	**200**	4,48	0,44	35,39	163,00	0,70	185
Кофейный напиток с молоком	**200**	2,80	3,20	14,68	95,52	1,17	395
Масло сливочное порц.	**5**	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Хлеб пшеничный	**30**	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		**9,60**	**7,51**	**64,72**	**357,62**	**4,76**	
2 ЗАВТРАК							
Кондитерские изд.без крема (печенье)	**20**	1,50	2,36	14,88	84,40	0,00	804
Компот из свежих фруктов(лимона)	**180**	0,41	0,09	3,59	76,00	25,00	374
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		**1,91**	**2,45**	**18,47**	**160,40**	**25,00**	
ОБЕД							
Овощи свежие порционно(огурец)	**30**	0,18	0,03	0,48	2,88	1,75	514
Суп рыбный с перл. крупой и картоф.	**250**	8,59	8,40	14,33	158,88	9,11	160
Котлета мясная рубленая запеченая	**80**	12,44	9,24	12,56	173,92	0,12	282
Рагу из овощей	**180**	2,71	16,14	36,51	286,00	0,30	137
Компот из свежих яблок	**180**	0,16	0,16	23,88	97,44	1,72	372
Хлеб ржаной	**45**	3,30	0,60	16,70	84,80	0,00	
ИТОГО В ОБЕД:		**27,38**	**34,57**	**104,46**	**803,92**	**13,00**	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
Пудинг из творога с яблоками	**160**	17,49	15,43	35,67	336,08	1,70	240
Повидло	**20**	0,00	0,00	13,00	50,00	0,10	814
Чай с сахаром	**200**	0,06	0,02	9,99	40,36	0,03	392
Фрукты свежие (яблоко)	**70**	0,28	0,28	6,86	31	7	368
Хлеб пшеничный	**20**	1,52	0,16	9,72	46,4	2,56	
ИТОГО В ПОЛДНИК:		**19,35**	**15,89**	**75,24**	**503,84**	**11,39**	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		**58,24**	**60,42**	**262,89**	**1 825,78**	**54,15**	

3 день

День: среда

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины С	
ЗАВТРАК							
Каша овсяная жидкая	**200**	5,35	2,75	31,95	171,20	1,40	185
Кофейный напиток с молоком	**200**	2,80	3,20	14,68	95,52	1,17	395
Масло сливочное порц.	**5**	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Хлеб пшеничный	**30**	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		**10,47**	**9,82**	**61,28**	**365,82**	**5,46**	
2 ЗАВТРАК							
Пирожок с яблоком(печеный)	**60**	4,96	8,14	36,24	229,92	0,34	464
Молоко кипячёное	**150**	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	400
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		**10,44**	**13,02**	**45,31**	**331,92**	**2,80**	
ОБЕД							
Овощи свежие порц.(помидор)	**30**	0,18	0,00	1,26	5,76	2,52	517
Суп из овощей на курином бульоне	**250**	4,02	6,14	17,22	134,08	10,29	66/1
Котлета рубленая из птицы	**80**	12,64	13,14	13,46	209,52	0,67	305
Соус молочный	**50**	0,11	1,04	1,03	12,88	0	350
Рис отварной	**150**	3,81	4,65	38,60	206,84	0,00	345
Компот из сушеных фруктов	**180**	0,46	0,02	27,76	113,04	0,40	376
Хлеб ржаной	**45**	3,30	0,60	16,70	84,80	0,00	
ИТОГО В ОБЕД:		**24,52**	**25,59**	**116,03**	**766,92**	**13,88**	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК							
Огурец солёный	**20**	0,16	0,02	0,30	2,00	0,00	513
Жаркое по-домашнему	**180**	27,53	7,47	21,95	265,00	0,03	276
Чай с сахаром	**200**	0,06	0,02	9,99	40,36	0,03	392
Хлеб пшеничный	**30**	3,04	0,32	19,44	92,80	3,86	
ИТОГО В ПОЛДНИК:		**30,79**	**7,83**	**51,68**	**400,16**	**3,92**	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		**76,22**	**56,26**	**274,30**	**1 864,82**	**26,06**	

4 день

День: пятница

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины С	
ЗАВТРАК							
Каша гречневая молочная жидкая	**200**	5,38	7,99	21,55	171,64	0,91	424
Кофейный напиток с молоком	**200**	2,80	3,20	14,68	95,52	1,17	395
Масло сливочное порц.	**5**	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Хлеб пшеничный	**35**	2,66	0,28	17,01	80,92	3,30	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		**10,88**	**15,10**	**53,31**	**377,58**	**5,38**	
2 ЗАВТРАК							
Булочка домашняя	**60**	7,28	12,52	53,92	344,96	0,06	469
Молоко кипячёное	**150**	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	400
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		**12,76**	**17,40**	**62,99**	**446,96**	**2,52**	
ОБЕД							
Овощи свежие порц.(помидор)	**30**	0,18	0,00	1,26	5,76	2,52	517
Суп картофельный с фасолью	**250**	5,49	5,27	16,32	129,40	5,81	81
Котлеты рыбные любительские	**90**	12,08	3,92	8,21	112,52	0,26	256
Пюре картофельное	**150**	3,06	4,8	20,44	132,4	18,34	321
Компот из сушеных фруктов	**180**	0,46	0,02	27,76	113,04	0,40	376
Хлеб ржаной	**45**	3,30	0,60	16,70	84,80	0,00	
ИТОГО В ОБЕД:		**24,57**	**14,61**	**90,69**	**577,92**	**27,33**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Омлет натуральный	**90**	7,52	13,46	1,51	157,00	0,15	215
Горошек зелёный отварной	**20**	1,55	0,10	3,55	21,20	5,00	602
Чай с сахаром	**200**	0,06	0,02	9,99	40,36	0,03	392
Хлеб пшеничный	**35**	2,66	0,28	17,01	80,92	3,30	
Фрукты свежие (яблоко)	**90**	0,90	0,20	23,07	98,48	60,00	712
ИТОГО В ПОЛДНИК:		**12,69**	**14,06**	**55,13**	**397,96**	**68,48**	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		**60,90**	**61,17**	**262,12**	**1 800,42**	**103,71**	

5 день

День: четверг

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Масса порции (г)	Химический состав					N рец-р блюд
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины С	
ЗАВТРАК							
Каша молочная сборная жидкая	**200**	8,14	9,68	25,00	210,00	1,46	168
Какао с молоком	**200**	3,67	3,19	15,82	103,48	1,43	397
Хлеб пшеничный	**30**	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
Масло сливочное	**5**	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Сыр голландский	**15**	3,48	4,43	0,00	49,36	0,11	7
ИТОГО В ЗАВТРАК:		**17,61**	**21,17**	**55,47**	**461,94**	**5,89**	
2 ЗАВТРАК							
Кондитерские изд.без крема (пряник)	**20**	2,25	3,54	22,32	126,60	0,00	804
Кисломолочная прод.(ряженка)	**150**	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	401
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		**6,60**	**7,29**	**28,62**	**202,60**	**0,45**	
ОБЕД							
Овощи свежие порционно(огурец)	**30**	0,18	0,03	0,48	2,88	1,75	514
Свекольник со сметаной	**250**	2,69	2,84	17,14	102,04	8,25	122
Печень, тушеная в соусе	**100**	13,95	6,43	4,09	123,60	1,40	259
Макароны отварные с овощами	**150**	6,00	6,60	31,80	204,00	0,30	517
Кисель	**180**	0,23	0,01	35,27	142,08	0,15	883
Хлеб ржаной	**45**	3,30	0,60	16,70	84,80	0,00	
ИТОГО В ОБЕД:		**26,35**	**16,51**	**105,48**	**659,40**	**11,85**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Пудинг из творога	**150**	17,49	15,43	35,67	336,08	0,30	234
Повидло	**20**	0,00	0,00	13,00	50,00	0,10	814
Хлеб пшеничный	**15**	1,52	0,16	8,72	46,40	1,98	
Фрукты свежие (апельсин)	**100**	0,85	0,00	15,10	63,80	57,00	368
Чай с сахаром	**200**	0,06	0,02	9,99	40,36	0,03	392
ИТОГО В ПОЛДНИК:		**19,92**	**15,61**	**82,48**	**536,64**	**59,41**	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		**70,48**	**60,58**	**272,05**	**1 860,58**	**77,60**	

6 день

День: понедельник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Масса порции (г)	Химический состав					N рец-р блюд
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины С	
ЗАВТРАК							
Вермишель молочная	**200**	5,75	5,21	18,84	140,04	0,91	93
Кофейный напиток с молоком	**200**	2,80	3,20	14,68	95,52	1,17	395
Масло сливочное порц.	**5**	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Хлеб пшеничный	**40**	3,04	0,32	19,44	92,80	3,86	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		**11,63**	**12,36**	**53,03**	**357,86**	**5,94**	
2 ЗАВТРАК							
Кондитерские изд.без крема (пряник)	**20**	1,41	1,23	35,24	156,44	0,00	804
Молоко кипячёное	**180**	5,48	4,88	9,07	102,00	2,46	400
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		**6,89**	**6,11**	**44,31**	**258,44**	**2,46**	
ОБЕД							
Овощи свежие порц.(помидор)	**20**	0,18	0,00	1,26	5,76	2,52	517
Суп карт.с пшеном	**250**	2,69	2,84	17,14	102,04	8,25	80
Голубцы ленивые	**200**	17,68	19,35	25,33	326,84	25,04	298
Компот из сушеных фруктов	**180**	0,46	0,02	27,76	113,04	0,40	376
Хлеб ржаной	**45**	3,30	0,60	16,70	84,80	0,00	
ИТОГО В ОБЕД:		**24,31**	**22,81**	**88,19**	**632,48**	**36,21**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Оладьи	**110**	9,05	11,37	49,10	323,56	0,44	449
Повидло	**20**	0,00	0,00	13,00	50,00	0,10	814
Чай с сахаром	**200**	0,06	0,02	9,99	40,36	0,03	392
Хлеб пшеничный	**20**	1,52	0,16	8,72	46,40	1,98	
Фрукты свежие (апельсин)	**100**	0,90	0,20	23,07	97,48	60,00	368
ИТОГО В ПОЛДНИК:		**11,53**	**11,75**	**103,88**	**557,80**	**62,55**	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		**54,36**	**53,03**	**289,41**	**1 806,58**	**107,16**	

7 день

День: вторник

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины С	
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная жидкая	**200**	6,40	4,06	26,99	166,04	0,70	185
Чай с лимоном	**200**	0,12	0,02	10,20	42,88	2,83	393
Хлеб пшеничный	**50**	3,80	0,40	24,30	116,00	4,81	
Масло сливочное	**5**	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Сыр российский	**10**	3,48	4,43	2,30	58,56	0,11	7
ИТОГО В ЗАВТРАК:		**13,84**	**12,54**	**63,86**	**412,98**	**8,45**	
2 ЗАВТРАК							
Чай с сахаром	**200**	0,06	0,02	9,99	40,36	0,03	392
Пирожок с яблоком(печеный)	**60**	4,96	8,14	36,24	229,92	0,34	464
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		**5,02**	**8,16**	**46,23**	**270,28**	**0,37**	
ОБЕД							
Овощи свежие порционно(огурец)	**20**	0,18	0,03	0,48	2,88	1,75	514
Щи из квашеной капусты с картофелем	**250**	4,02	6,14	17,22	134,08	10,29	67
Котлеты рыбные любительские	**90**	12,08	3,92	8,21	112,52	0,26	256
Пюре картофельное с морковью	**150**	2,88	4,67	18,20	121,68	1,50	322
Компот из свежих яблок	**180**	0,16	0,16	23,88	97,44	1,72	372
Хлеб ржаной	**50**	3,96	0,72	20,00	101,60	0,00	
ИТОГО В ОБЕД:		**23,28**	**15,64**	**87,99**	**570,20**	**15,52**	
УЖИН							
Запеканка из творога	**130**	17,54	12,05	17,15	235,16	0,24	237
Повидло	**20**	0,00	0,00	13,00	52,00	0,10	814
Фрукты свежие (яблоко)	**80**	1,13	0,08	15,75	68,16	10,00	752
Чай с сахаром	**200**	0,06	0,02	9,99	40,36	0,03	392
Хлеб пшеничный	**40**	3,04	0,32	19,44	92,80	3,66	
ИТОГО В ПОЛДНИК:		**21,77**	**12,47**	**75,33**	**488,48**	**14,23**	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		**63,91**	**48,81**	**273,41**	**1 741,94**	**38,57**	

8 день

День:среда

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины С	
ЗАВТРАК							
Каша овсяная жидкая	**200**	5,35	2,75	31,95	171,20	1,40	185
Кофейный напиток с молоком	**200**	2,80	3,20	14,68	95,52	1,17	395
Масло сливочное порц.	**5**	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Хлеб пшеничный	**35**	2,66	0,28	17,01	80,92	3,30	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		**10,85**	**9,86**	**63,71**	**377,14**	**5,87**	
2 ЗАВТРАК							
Кефир 3,2%	**150**	5,22	4,50	7,20	90,00	1,26	401
Кондитерские изд.без крема (печенье)	**20**	1,50	2,36	14,88	84,40	0,00	804
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		**6,72**	**6,86**	**22,08**	**174,40**	**1,26**	
ОБЕД							
Капуста квашеная	**60**	1,13	0,00	3,38	18,04	1,50	630
Суп гороховый с гренками	**260**	7,49	8,97	16,32	167,00	5,81	127
Суфле из отварной курицы	**100**	19,40	8,45	4,42	162,88	0,50	282
Соус сметанный	**50**	0,11	1,04	1,03	12,88	0,00	354
Макароны отварные с овощами	**150**	6,00	6,60	31,80	204,00	0,30	517
Хлеб ржаной	**45**	3,30	0,60	16,70	84,80	0,00	
Компот из сушеных фруктов	**180**	0,46	0,02	27,76	113,04	0,40	376
ИТОГО В ОБЕД:		**37,89**	**25,68**	**101,41**	**762,64**	**8,51**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Омлет натуральный	**90**	7,52	13,46	1,51	157,00	0,15	215
Сосиска отварная	**69**	5,70	11,96	0,65	121,08	0,00	276
Горошек зелёный отварной	**20**	1,55	0,10	3,55	21,20	5,00	602
Чай с сахаром	**200**	0,06	0,02	9,99	40,36	0,03	392
Хлеб пшеничный	**40**	3,04	0,32	19,44	92,80	3,86	
Фрукты свежие (банан)	**100**	1,13	0,08	15,75	68,16	10,00	716
ИТОГО В ПОЛДНИК:		**19,00**	**25,94**	**50,89**	**500,60**	**19,04**	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		**74,46**	**68,34**	**238,09**	**1 814,78**	**34,68**	

9 день

День: пятница

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. ценность (ккал)	Витамины С	
ЗАВТРАК							
Каша пшенная молочная жидкая	**200**	4,59	4,90	26,32	162,84	0,70	185
Кофейный напиток с молоком	**200**	2,80	3,20	14,68	95,52	1,17	395
Масло сливочное порц.	**5**	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Хлеб пшеничный	**30**	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
ИТОГО В ЗАВТРАК:		**9,71**	**11,97**	**55,65**	**357,46**	**4,76**	
2 ЗАВТРАК							
Кондитерские изд.без крема (печенье)	**20**	1,50	2,36	14,88	84,40	0,00	804
Кисломолочная прод.(ряженка)	**150**	4,35	3,75	6,30	76,00	0,45	401
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		**5,85**	**6,11**	**21,18**	**160,40**	**0,45**	
ОБЕД							
Овощи свежие порц.(помидор)	**30**	0,18	0,00	1,26	5,76	2,52	517
Суп картофельный с вермишелью	**250**	2,69	2,84	17,14	102,04	8,25	82
Рыба тушеная с овощами	**100**	11,78	12,91	14,90	210,00	0,85	269
Пюре картофельное	**150**	3,06	4,80	20,44	132,40	18,34	321
Кисель	**180**	0,23	0,01	35,27	142,08	0,15	883
Хлеб ржаной	**45**	3,30	0,60	16,70	84,80	0,00	
ИТОГО В ОБЕД:		**21,24**	**21,16**	**105,71**	**677,08**	**30,11**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Котлета мясная рубленая запеченая	**80**	12,44	9,24	12,56	173,92	0,12	282
Капуста тушеная	**180**	3,75	6,70	17,25	137,60	29,97	132
Чай с лимоном	**200**	0,12	0,02	10,20	41,44	2,83	393
Булочка домашняя	**60**	7,26	12,52	53,92	344,90	0,06	469
Хлеб пшеничный	**30**	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89	
ИТОГО В ПОЛДНИК:		**25,87**	**28,72**	**108,51**	**767,52**	**35,87**	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		**62,67**	**67,96**	**291,05**	**1 962,46**	**71,19**	

Возрастная категория: 3-7 лет

Название блюд и продуктов	Химический состав						N рец-р блюд
	Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.ценность (ккал)	Витамины С	
ЗАВТРАК							
Каша ячневая молочная жидкая	**200**	4,40	4,06	26,99	158,04	0,70	466
Какао с молоком	**200**	3,67	3,19	15,82	103,48	1,43	397
Хлеб пшеничный	**45**	3,42	0,36	21,87	104,40	4,33	
Масло сливочное	**5**	0,04	3,63	0,07	29,50	0,00	6
Сыр голландский	**15**	3,48	4,43	0,00	49,36	0,11	7
ИТОГО В ЗАВТРАК:		**15,01**	**15,67**	**64,75**	**444,78**	**6,57**	
2 ЗАВТРАК							
Кондитерские изд.без крема (вафли)	**20**	0,75	6,65	14,24	113,16	0,00	811
Компот из свежих фруктов(лимона)	**180**	0,41	0,09	3,59	76,00	25,00	374
ИТОГО ЗА 2 ЗАВТРАК:		**1,16**	**6,74**	**17,83**	**189,16**	**25,00**	
ОБЕД							
Овощи свежие порционно(огурец)	**30**	0,18	0,03	0,48	2,88	1,75	514
Рассольник Ленинградский	**250**	2,10	5,12	16,59	115,72	7,54	76
Биточки мясные рубленые запеч.	**80**	12,44	9,24	12,56	173,92	0,12	282
Свекла отварная	**100**	2,62	0,18	15,89	75,70	3,36	642
Компот из свежих яблок	**180**	0,16	0,16	23,88	97,44	1,72	372
Хлеб ржаной	**45**	3,30	0,60	16,70	84,80	0,00	
ИТОГО В ОБЕД:		**20,60**	**15,33**	**86,10**	**550,46**	**14,49**	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Запеканка из творога с морковью	**150**	17,49	15,43	35,87	338,08	1,08	238
Повидло	**20**	0,00	0,00	13,00	52,00	0,10	814
Чай с сахаром	**200**	0,06	0,02	9,99	40,38	0,03	382
Хлеб пшеничный	**40**	3,04	0,32	19,44	92,80	3,86	
Фрукты свежие (яблоко)	**50**	0,90	0,20	23,07	97,48	60,00	712
ИТОГО В ПОЛДНИК:		**21,49**	**15,97**	**101,17**	**618,72**	**65,08**	
ВСЕГО В ДЕНЬ:		**58,46**	**53,71**	**269,85**	**1 803,12**	**111,14**	

Итого за 10 дней:

		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг.цен. (ккал)	Витамины С
	1	68,44	57,56	308,74	1 974,46	43,01
	2	58,24	60,42	262,89	1 825,78	54,15
	3	76,22	56,26	274,30	1 864,82	26,06
	4	0,90	0,20	23,07	98,48	60,00
	5	70,48	60,58	272,05	1 860,58	77,60
	6	54,36	53,03	289,41	1 806,58	107,16
	7	63,91	48,81	273,41	1 741,94	38,57
	8	74,46	68,34	238,09	1 814,78	34,68
	9	2,28	0,24	14,58	69,60	2,89
	10	58,46	53,71	269,85	1 803,12	111,14
Итого за весь период		527,75	459,15	2 226,39	14 860,14	555,26
Среднее значение за период		**52,78**	**45,92**	**222,64**	**1 486,01**	**55,53**