Утверждаю:
Заведующий МАДОУ детский сад №23
_____ С.Н.Слепухина

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ С 10 ЧАСОВ 30 МИНУТ ПРИБЫВАНИЕ ДЕТЕЙ В ДЕТСКОМ САДУ

1 день, неделя – первая, с 1 до 3 лет

	Наименование блюд	Выход	Белки		Жиры		Угл	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
			Всего	ЖБ	Всего	Раст							
	Завтрак												
3/4	Каша гречневая вязкая	150	4,6	0,02	4	0,12	24	137	11	2,1	0,1	0,1	0
10/10	Чай	150	0,03	0	0,01	0,01	6,8	2,6	0,2	0	0	0	0
4/13	Батон с маслом и сыром	20/9/5	3,93	2,37	6,19	0,25	10,56	115,4	90,0	0,06	0	0,04	0,06
	Итого за прием	334	8,56	2,39	10,2	0,38	41,36	278,4	102,21	2,46	0,1	0,14	0,06
	10 часов												
	Сок или фрукты в ассортименты	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
	Итого за прием	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
	Обед												
6/1	Салат из бел кап с луком и масл	40	0,6	0	2,6	2,6	4,4	41	16,5	0,2	0	0	15
9/2	Рассольник со сметаной	150	1,1	0,1	2	1,67	78	51	12,6	0,4	0	0	2,8
27/8	Кнели мясные паровые	60	9,9	9,9	9,8	0,05	3,7	142	35,8	1,3	0	0,1	0,1
3/3	Картофельное пюре	100	2,1	0,46	2,8	0,3	14,9	90	24,7	0,7	0,1	0,1	7,2
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	0,02	0,02	14,9	54	10,9	0,2	0	0	37,6
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,6	0,4	0,05	0,01	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0	10,2	52,1	10,5	1,17	0,05	0,02	0
	Итого за прием	550	17,4	10,46	17,7	4,46	65,74	476,74	118,6	4,37	0,1	0,23	62,1
	Уплотненный полдник												
2/6	Омлет запеченный	60	5,9	6,23	7,9	0	1	98	41,4	1	0	0,2	0,1
15/3	Свекла тушеная в мол соусе	100	2,8	0,84	2,6	0,16	17,4	91	70,3	1,6	0	0,1	5
	Кефир	150	4,4	4,4	4,8	0	6	87	180	0,2	0	0,3	1,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0	0,15	0	9,86	46,64	8,6	0,4	0,05	0,01	0
	Итого за прием	330	14,68	11,47	15,45	0,16	34,26	322,64	300,3	3,2	0,05	0,61	6,2
	Итого за день		41,04	24,32	43,75	5,58	151,16	1120,46	537,1	12,23	0,28	0,98	78,96
	Норма (СанПиН 2.4.1.2660-10)		42	29,4	47	0	203	1400	0	0	0	0	0
	Отклонение		-0,96	-5,08	-3,25	5,58	-51,84	-279,54	537,11	12,23	0,28	0,98	78,96

Витамин С – 0,035

2 день, неделя – первая, с 1 до 3 лет

	Наименование блюд	Выход	Белки		Жиры		Угл	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
			Всего	ЖБ	Всего	Раст							
	Завтрак												
18/5	Пудинг из творога с морков	100	12,04	11,66	9,25	2,1	16,4	195	100,5	0,7	0	0,2	0,6
14/10	Какао с молоком	150	2,9	2,18	2,6	0,56	18,4	101	83,8	0,8	0	0,1	0,4
1/13	Батон с маслом	20/5	1,63	0,3	3,2	0,17	9,83	75,25	1	0,01	0	0	0
	Итого за прием	275	16,57	14,14	15,02	2,83	44,63	371,25	183,3	1,51	0	0,3	1,0
	10 часов												
	Сок или фрукты в ассортименте	95	0,38	0	0,38	0,38	9,31	40,5	15,2	2,010	0,03	0	9,5
	Итого за прием	95	0,38	0	0,38	0,38	9,31	40,5	15,2	2,010	0,03	0	9,5
	Обед												
28/1	Салат из картоф,моркови,реп лука и рас м	40	0,6	0	2,7	2,7	4,9	44	7,2	0,3	0	0	1,4
5/2	Свекольник со сметаной	150	1,3	0,09	3,3	3,16	10,3	70	23,8	0,8	0	0	4,1
39/8	Запеканка капус с мясом говядин с мол соусом	100/50	10,5 0,04	9,87 0,04	9,5 3,63		6,7 0,07	154 37,4	54,68 1,2	1,48 0,01	0,030	0,08 0,01	4,94 0
9/10	Кисель из сухофруктов	150	0,7	0	0,03	0,03	24	86	23,5	0,4	0	0	37,7
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0	10,2	52,1	10,5	1,17	0,05	0,02	0
	Итого за прием	540	16,44	10,0	19,64	5,89	66,01	490,14	128,46	4,48	0,13	0,11	48,14
	Уплотненный полдник												
6/7	Рыба запеченная в мол соусе	60	6,3	6,8	1,57	0,76	3	51	41,55	0,3	0	0,07	0,07
8/4	Каша геркулесовая	100	3,8	1,42	4,4	1,34	17,4	121	62,8	0,7	0,1	0,1	0,2
10/10	Чай	150	0,03	0	0,01	0,01	6,8	2,6	0,2	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0	0,15	0	9,86	46,64	8,6	0,4	0,05	0,01	0
	Итого за прием	330	11,74	8,22	6,13	2,11	37,06	221,24	113,15	1,4	0,15	0,18	0,27
	Итого за день		45,1	32,36	41,17	11,2	157,01	1123,13	443,11	9,49	0,31	0,59	58,91
	Норма (СанПиН 2.4.1.2660-10)		42	29,4	47		203	1400					
	Отклонение		3,1	2,96	-5,83	11,21	-45,99	-276,87	443,11	2,49	0,31	0,59	58,91

Витамин С – 0,035

3 день, неделя – первая, с 1 до 3 лет

	Наименование блюд	Выход	Белки		Жиры		Угл	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
			Всего	ЖБ	Всего	Раст							
	Завтрак												
10/4	Каша перловая вяз с масл слив	100	3,3	1,42	2,86	0,25	18,0	114,4	60,6	0,43	0,03	0,05	0,25
3/6	Омлет с зел гор	60	4	4,75	3,8	0	3,9	51	32,3	0,7	0	0,1	1,3
12/10	Чай с молоком	150	1,1	1,1	1,1	0,01	8,4	4,6	39,8	0,1	0	0	0,2
3/13	Батон с сыром	20/9	3,89	2,37	2,57	0,25	10,5	78	90	0,06	0	0,04	0,06
	Итого за прием	339	12,29	9,64	10,33	0,51	40,8	289,4	222,17	1,29	0,33	0,19	1,81
	10 часов												
	Сок или фрукты в ассортименты	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	1,6	2,2	0,03	0	10
	Итого за прием	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	1,6	2,2	0,03	0	10
	Обед												
21/1	Салат из отв све и морк с раст м	40	0,5	0	4	4	3,8	49	12,1	0,4	0	0	3
8/2	Щи со свеж кап со сметаной	150	1,2	0,1	1,9	1,61	6	42	25,7	0,4	0	0	83
13/8	Бифштекс рублен паровой	60	13,4	13,4	13,1	1,5	0,2	172	14,9	1,9	0	0,1	0,1
4/3	Картофельное пюре с морк	100	1,9	0,4	2,74	0,27	12,8	79	29,4	0,7	0,1	0,1	5,5
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	0,02	0,02	14,9	54	10,9	0,2	0	0	37,6
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0	10,2	52,1	10,5	1,17	0,05	0,02	0
	Итого за прием	550	20,7	13,9	22,24	7,4	57,74	494,74	112,08	5,09	0,2	0,22	129,2
	Уплотненный полдник												
12/3	Рагу из овощей с мол соусом	130	2,7	0,8	4,69	2,9	14,6	103	52,8	0,8	0,1	0,1	9,2
5/2	Ватрушка с творогом	50	6,57	4,91	6,21	4,09	20,15	162,3	46,49	0,52	0,04	0,1	0,1
	Снежок	150	4,4	4,4	4,8	0	6	87	180	0,2	0	0,3	1,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0	0,15	0	9,86	46,64	8,6	0,4	0,05	0,01	0
	Итого за прием	350	15,25	10,11	15,9	6,99	50,44	398,94	287,89	1,92	0,19	0,51	10,4
	Итого за день		48,64	33,63	48,87	15,3	158,75	1225,76	638,67	10,5	0,45	0,92	151,41
	Норма (СанПиН 2.4.1.2660-10)		42	29,4	47	0	203	1400	0	0	0	0	0
	Отклонение		6,64	4,25	1,87	15,3	-44,25	-174,24	638,67	10,5	0,45	0,92	151,41

Витамин С – 0,035

4 день, неделя – первая, с 1 до 3 лет

	Наименование блюд	Выход	Белки		Жиры		Угл	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С
			Всего	ЖБ	Всего	Раст							
	Завтрак												
2/5	Запеканка рис с творогом	120	8,06	6,21	11,3	5,16	28,32	248,2	51,57	0,55	0,03	0,1	0,1
13/10	Кофейный напиток с молок	150	2,3	2,18	2,2	0,05	10	67	79,4	0,1	0	0,1	0,4
1/13	Батон с маслом	20/5	1,63	0,3	3,2	0,17	9,83	75,25	1	0,01	0	0	0
	Итого за прием	295	11,99	8,69	16,7	5,38	48,15	390,45	131,97	0,66	0,03	0,2	0,5
	10 часов												
	Сок или фрукты в ассортименты	95	0,38	0	0,38	0,38	9,31	40,5	16,2	2,1	0,03	0	9,5
	Итого за прием	95	0,38	0	0,38	0,38	9,31	40,5	16,2	2,1	0,03	0	9,5
	Обед												
10/1	Салат из моркови с раст м	40	0,5	0	2,65	2,65	5,2	43	9,6	0,3	0	0	1,8
27/2	Суп-пюре из разн овощ с грен	150	2	0,7	2,7	0,15	8,4	61	39,4	0,4	0,1	0,1	4,7
7/8	Бефстроганов из отв.мяса говяд	60	9,6	8,95	9,6	0,06	3,6	138	38,6	1,2	0	0,08	0,3
43/3	Макаронные изд отв с маслом	100	3,5	0,03	2,5	0,44	22,7	125	8,5	0,5	0	0	0
9/10	Кисель из сухофруктов	150	0,7	0	0,03	0,03	24	86	23,5	0,4	0	0	37,7
	Хлеб пшеничный	20(16)	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0	10,2	52,1	10,5	1,17	0,05	0,02	0
	Итого за прием	550	19,6	9,68	17,96	3,33	83,94	551,74	138,68	4,29	0,2	0,2	44,5
	Уплотненный полдник												
17/3	Свекла тушен с яблоками	130	1,7	0,11	8,4	8,918	16,7	138	36,6	1,8	0	0	4,8
2/12	Булочка творожная	30	3,72	2,02	3,93	3,93	13,97	106,7	22,05	0,31	0,03	0	0,1
12/10	Чай с молоком	150	1,1	1,1	1,1	0,01	8,4	46	39,8	0,1	0	0	0,2
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0	0,15	0	9,86	46,64	8,6	0,4	0,05	0,01	0
	Итого за прием	330	8,1	3,23	13,58	12,16	48,93	337,34	107,05	2,61	0,08	0,01	5
	Итого за день		40,07	24,60	48,62	21,23	190,33	1320,03	392,9	9,66	0,34	0,41	59,5
	Норма (СанПиН 2.4.1.2660-10)		42	29,4	47	0	203	1400	0	0	0	0	0
	Отклонение		-1,93	-7,80	1,62	21,25	-12,67	-79,97	392,9	9,66	0,34	0,41	59,5

Витамин С – 0,035

5 день, неделя – первая, с 1 до 3 лет

	Наименование блюд	Выход	Белки		Жиры		Угл	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С
			Всего	ЖБ	Всего	Раст							
	Завтрак												
11/4	Каша пшенная молоч с сл масл	150	4,9	1,76	4,5	1	23,4	154,2	73,15	0,8	0,1	0,1	0,3
14/10	Какао с молоком	150	2,9	2,18	2,6	0,56	18,4	101	83,8	0,8	0	0,1	0,4
3/13	Батон с сыром	20/9	3,89	2,37	2,57	0,25	10,5	78	90	0,06	0	0,04	0,06
	Итого за прием	329	11,69	6,31	9,67	1,81	52,3	333,2	246,95	1,66	0,1	0,24	7,8
	10 часов												
	Сок или фрукты в ассортименты	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	1,6	2,2	0,03	0	10
	Итого за прием	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	1,6	2,2	0,03	0	10
	Обед												
8/1	Салат из бел кап с ябл и раст мас	40	0,4	0	2,7	2,7	4,8	42	11,9	0,3	0	0	9,6
10/2	Рассольник дом. со сметаной	150	1,4	2,98	3,3	3,9	9,4	69	19,2	0,6	0	0	6,3
9/7	Котлета рыбная	60	8,2	8,24	1,2	0,04	4,8	6,3	35,5	0,5	0,1	0,1	0,4
3/3	Картофельное пюре	100	2,1	0,46	2,8	0,3	14,9	90	24,7	0,7	0,1	0,1	7,2
10/10	Чай	150	0,03	0	0,01	0,01	6,8	2,6	0,2	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0	10,2	52,1	10,5	1,17	0,05	0,02	0
	Итого за прием	550	15,43	11,68	10,49	6,95	60,74	332,04	110,58	3,59	0,3	0,22	23,5
	Уплотненный полдник												
38/32/11	Запеканка морк со слад соусом	130/30	3,4 0,7	0,12 0,4	3,9 1,4	2,01	25,8 4,5	137 33	42,8 25,1	1,2 0	0,1 0	0,1 0	2,7 0,1
	Кефир.	150	4,4	4,4	4,8	0	6	87	180	0,2	0	0,3	1,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0	0,15	0	9,86	46,64	8,6	0,4	0,05	0,01	0
	Итого за прием	330	10,08	4,92	10,25	2,01	46,16	303,64	256,5	1,8	0,15	0,41	3,9
	Итого за день		37,6	22,91	30,81	11,17	169	1011,56	630,03	9,25	0,58	0,87	45
	Норма (СанПиН 2.4.1.2660-10)		42	29,4	47,	0	203	1400	0	0	0	0	0
	Отклонение		-4,4	-6,79	-16,19	11,17	-34	-338,94	630,03	9,25	0,58	0,87	45

Витамин С – 0,035

6 день, неделя – вторая, с 1 до 3 лет

	Наименование блюд	Выход	Белки		Жиры		Угл	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
			Всего	ЖБ	Всего	Раст							
	Завтрак												
3/4	Каша гречневая вязкая	150	4,6	0,02	4	0,06	24	137	11	2,4	0,1	0,1	0
10/10	Чай	150	0,03	0	0,01	0,01	6,8	2,6	0,2	0	0	0	0
1/13	Батон с маслом	20/5	1,63	0,3	3,2	0,17	9,83	75,25	1	0,01	0	0	0
	Итого за прием	325	6,26	0,32	7,21	0,24	40,63	238,25	12,2	2,41	0,1	0,1	0
	10 часов												
	Сок или фрукты в ассортименты	95	0,38	0	0,38	0,38	9,31	40,5	16,2	2,1	0,03	0	9,5
	Итого за прием	95	0,38	0	0,38	0,38	9,31	40,5	16,2	2,1	0,03	0	9,5
	Обед												
11/1	Салат морк с ябл и раст масл	40	0,4	0	2,7	0	4,8	41	9	0,4	0	0	2,1
25/2	Суп-пюре из картоф с гренк	150	1,8	0,3	2,8	0,3	9,6	61	39,8	0,4	0	0,1	3,6
23/8	Фрикадельки из мяса говядины тушен в соусе	60	6,5	6,72	7	0,06	3,9	105	22,6	0,8	0	0,1	0,1
8/3	Капуста тушенная	100	2,33	0	1,3	2,16	9,04	61,2	54,6	0,7	0,03	0,06	20,6
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	0,02	0,02	14,9	54	10,9	0,2	0	0	37,6
	Хлеб пшеничн. (для гренок)	20 (16)	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0	10,2	52,1	10,5	1,17	0,05	0,02	0
	Итого за прием	550	14,73	7,02	14,9	2,54	62,28	420,94	155,98	3,99	0,13	0,28	64
	Уплотненный полдник												
8/5	Сырники из твор с морковью	100	13	12,47	9,1	1,84	11,4	178	99,5	0,5	0	0,2	0,4
	Кефир	150	4,4	4,4	4,8	0	6	87	180	0,2	0	0,3	1,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0	0,15	0	9,86	46,64	8,6	0,4	0,05	0,01	0
	Итого за прием	270	18,98	16,87	14,1	1,84	27,06	311,64	288,1	1,1	0,05	0,51	1,5
	Итого за день		40,35	24,2	36,59	5	139,28	1011,33	471,48	9,6	0,31	0,89	75
	Норма (СанПиН 2.4.1.2660-10)		42	29,4	47	0	203	1400	0	0	0	0	0
	Отклонение		-1,65	-5,19	-10,41	5	-63,72	-388,67	471,48	9,6	0,31	0,89	75

Витамин С – 0,035

7 день, неделя – вторая, с 1 до 3 лет

	Наименование блюд	Выход	Белки		Жиры		Угл	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С
			Всего	ЖБ	Всего	Раст							
	Завтрак												
5/4	Каша манная молочная	150	3,28	1,76	3,8	0,24	20,6	133,2	70,2	0,29	0,4	0,07	0,3
14/10	Какао с молоком	150	2,9	2,18	2,6	0,56	18,4	101	83,8	0,8	0	0,1	0,4
4/13	Батон с маслом и сыром	20/9/5	3,93	2,37	6,19	0,25	10,56	115,4	90,01	0,06	0	0,04	0,06
	Итого за прием	334	10,11	6,31	12,59	1,05	49,56	349,6	224	1,15	0,4	0,21	0,76
	10 часов												
	Сок или фрукты в ассортименты	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
	Итого за прием	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
	Обед												
20/1	Салат из отв. свеклы и раст м	40	0,5	0	3,3	3,3	3,6	42	12,8	0,5	0	0	0,8
14/2	Суп из овощей со сметаной	150	1,2	0,1	3,9	3,91	7,3	65	17	0,4	0	0	5,1
36/81/11	Запеканка карт,фарш отв мяс гов с мол с	150/30	10,5 0,6	9,3 0,6	8,0 1,7		23,6 2	202 26	22,5 18,8	2,3 0	0,1 0	0,1 0	10,9 0,1
9/10	Кисель из сухофруктов	150	0,7	0	0,03	0,03	24	86	23,5	0,4	0	0	37,7
	Хлеб пшеничн	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0	10,2	52,1	10,5	1,17	0,05	0,02	0
	Итого за прием	570	16,8	10,0	17,41	7,24	80,54	519,74	113,68	5,09	0,2	0,12	54,6
	Уплотненный полдник												
9/7	Котлета рыбная	60	8,2	8,24	1,2	0,04	4,8	6,3	35,5	0,5	0,1	0,1	0,48
19/3	Рагу из овощей в мол соусе	130	2,7	0,8	4,69	2,9	14,6	103	52,8	0,8	0,1	0,1	9,2
10/10	Чай.	150	0,03	0	0,01	0,01	6,8	26	0,2	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0	0,15	0	9,86	46,64	8,6	0,4	0,05	0,01	0
	Итого за прием	360	12,51	9,04	6,05	2,95	36,04	181,94	97,1	1,7	0,25	0,21	9,6
	Итого за день		39,82	25,35	36,45	11,64	175,96	1093,96	470,79	10,14	0,88	0,54	7496
	Норма (СанПиН 2.4.1.2660-10)		42	29,4	17	0	203	1400	0	0	0	0	0
	Отклонение		-2,18	-4,35	-10,55	11,64	-27,04	-306,04	470,79	10,14	0,88	0,54	7496

Витамин С – 0,035

8 день, неделя – вторая, с 1 до 3 лет

	Наименование блюд	Выход	Белки		Жиры		Угл	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
			Всего	ЖБ	Всего	Раст							
	Завтрак												
14/4	Каша ячневая мол с масл слив	150	4,5	1,76	3,9	0,39	25,3	146	87,1	0,6	0,1	0,1	0,3
12/10	Чай с молоком	150	1,1	1,1	1,1	0,01	8,4	4,6	39,8	0,1	0	0	0,2
1/13	Батон с маслом	20/5	1,63	0,3	3,2	0,17	9,83	75,25	1	0,01	0	0	0
	Итого за прием	325	7,23	3,16	8,2	0,57	43,53	267,25	123,9	0,71	0,1	0,1	0,5
	10 часов												
	Сок или фрукты в ассортименты	95	0,38	0	0,38	0,38	9,31	40,5	16,2	2,1	0,03	0	9,5
	Итого за прием	95	0,38	0	0,38	0,38	9,31	40,5	16,2	2,1	0,03	0	9,5
	Обед												
9/1	Салат капустный с ябл,морк и раст м	40	0,6	0	2,0	0	4,7	36	18	0,3	0	0	15,1
30/2	Уха рыбацкая	150	5,1	4,5	1,6	0	8,2	65	16,6	0,6	0,1	0,1	4,0
14/8	Биточки(котлеты) паровые из мяса говядины	60	8,8	8,6	8,3	0,05	3,7	128	6,7	1,2	0	0,1	0
4/3	Пюре картофельное с морк	100	1,9	0,41	2,74	0,27	12,8	79	29,4	0,7	0,1	0,1	5,5
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	0,02	0,02	14,9	54	10,9	0,2	0	0	37,6
	Хлеб пшеничн.	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0	10,2	52,1	10,5	1,17	0,05	0,02	0
	Итого за прием	550	20,1	13,51	15,14	0,34	4,34	460,74	100,68	4,49	0,3	0,32	62,2
	Уплотненный полдник												
9/5	Запеканка из творога со слад.соусом	100/30	16,9 0,7	16,6 0,7	9,6 1,4	1,19	13,4 4,5	209 33	140 7 25,1	0,5 0	0 0	0,2 0	0,2 0
	Снежок	150	4,4	4,4	4,8	0	6	87	180	0,2	0	0,3	1,1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0	0,15	0	9,86	46,64	8,6	0,4	0,05	0,01	0
	Итого за прием	300	23,58	21,7	15,92	1,19	33,74	375,64	354,38	1,02	0,05	0,5	1,4
	Итого за день		51,29	38,31	39,64	2,48	150,92	1144,13	598,16	8,32	0,48	0,92	73,6
	Норма (СанПиН 2.4.1.2660-10)		42	29,4	47	0	203	1400	0	0	0	0	0
	Отклонение		9,29	8,97	-7,36	2,48	-52,08	-255,87	598,16	8,32	0,48	0,92	73,6

Витамин С-0,035

9 день, неделя – вторая, с 1 до 3 лет

	Наименование блюд	Выход	Белки		Жиры		Угл	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
			Всего	ЖБ	Всего	Раст							
	Завтрак												
8/4	Каша геркулес мол с масл слив	150	4,8	2	5,6	1,7	21,9	151	785	0,9	0,1	0,1	0,3
13/10	Кофейный напиток с молок	150	2,3	2,18	2,2	0,05	10	67	79,4	0,1	0	0,1	0,4
3/13	Батон с сыром	20/9	3,89	2,37	2,57	0,25	10,5	78	90	0,06	0	0,04	0,06
	Итого за прием	329	10,99	6,55	10,37	2	42,4	296	247,9	1,06	0,1	0,24	0,76
	10 часов												
	Сок или фрукты в ассортименты	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
	Итого за прием	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	42,68	16	2,2	0,03	0	10
	Обед												
24/1	Салат из отв.свеклы с яблок и раст мас	40	0,4	0,7	3,3	3,3	5,4	50	10,9	0,5	0	0	1,2
2/2	Борщ со сметаной	150	1,3	0,2	3,2	3,12	7,6	60	25,1	0,6	0	0	6,5
3/8	Мясо говядины тушенное с овощ	150	11,8	11,16	11,7	4,9	16,4	214	19,6	2,1	0,1	0,1	8
9/10	Кисель из сухофруктов	150	0,7	0	0,03	0,03	24	86	23,5	0,4	0	0	37,4
	Хлеб пшеничн.	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0	10,2	52,1	10,5	1,17	0,05	0,02	0
	Итого за прием	540	17,5	12,25	18,69	11,37	73,44	508,74	98,18	5,09	0,2	0,12	53,4
	Уплотненный полдник												
1/6	Яйцо отварное	0,5	2,55	2,54	2,3	0	0,15	31,5	11	0,5	0,01	0,09	0
8/3	Капуста тушенная	100	2,33	0	1,3	2,16	9,04	61,2	54,6	0,7	0,03	0,06	20,6
10/10	Чай	150	0,03	0	0,01	0,01	6,8	2,6	0,2	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0	0,15	0	9,86	46,64	8,6	0,4	0,05	0,01	0
	Итого за прием	290	6,49	2,54	4,43	2,17	25,83	165,34	74,38	1,52	0,09	0,15	20,6
	Итого за день		35,38	21,15	33,79	15,94	151,47	1012,76	436,46	9,87	0,42	0,51	84,76
	Норма (СанПиН 2.4.1.2660-10)		42	29,4	47	0	203	1400	0	0	0	0	0
	Отклонение		-6,62	-8,25	-13,21	15,94	-51,53	-387,24	436,46	8,97	0,42	0,51	84,76

Витамин С – 0,035

10 день, неделя – вторая, с 1 до 3 лет

	Наименование блюд	Выход	Белки		Жиры		Угл	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С
			Всего	ЖБ	Всего	Раст							
	Завтрак												
3/4	Каша молочная ассорти (рис,пшено) с масл слив	150	3,75	2,25	4,43	0	19,2	131,25	86,2	0,39	0,05	0,1	0,4
14/10	Какао с молоком	150	2,9	2,18	2,6	0,56	18,4	101	83,8	0,8	0	0,1	0,4
1/13	Батон с маслом	20/5	1,63	0,3	3,2	0,17	9,83	75,25	1	0,01	0	0	0
	Итого за прием	325	8,28	4,73	10,23	0,73	47,43	307,5	171,01	2,18	0,05	0,2	0,8
	10 часов												
	Сок или фрукты в ассортименты	95	0,38	0	0,38	0,38	9,31	40,5	16,2	2,1	0,03	0	9,5
	Итого за прием	95	0,38	0	0,38	0,38	9,31	40,5	16,2	2,1	0,03	0	9,5
	Обед												
5/1	Салат из белокоч капусты с морк и раст маслом	40	0,66	0	2,66	2,65	3,93	42	18,7	0,26	0,01	0,02	15,02
31/2	Суп крестьянск. с круп. ,со смет	150	1,38	1,1	3,3	3,1	8,8	66	19,26	0,4	0	0	4,8
28/8	Рулет мясной, фарш омлетом	60	9,3	,23	8,1	0,08	3,7	125	11,2	1,2	0	0,1	0
36/3	Гарнир овощной сборный	100	2,1	0,75	2,8	0,35	13,37	90	24,75	0,72	0,08	0,06	7,16
10/10	Чай	150	0,03	0	0,01	0,01	6,8	2,6	0,2	0	0	0	0
	Хлеб пшеничн.	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0	0,36	0	10,2	52,1	10,5	1,17	0,05	0,02	0
	Итого за прием	550	16,77	11,08	17,35	6,19	56,64	447,74	93,19	4,07	0,19	0,2	26,98
	Уплотненный полдник												
43-2/3	Макаронные изд с сыром	100	4,88	2,14	3,81	0	20,25	136,87	63	0,5	0,03	0,03	0,02
	кефир	100	2,9	2,9	3,2	0	4,7	58,26	120	0,1	0,04	0,2	1,3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0	0,15	0	9,86	46,64	8,6	0,4	0,05	0,01	0
	Итого за прием	220	9,36	5,04	7,13	0	34,79	241,77	191,58	0,92	0,12	0,23	1,32
	Итого за день		34,79	20,86	35,09	7,3	148,17	1037,51	470,98	9,27	0,39	0,63	38,6
49,62	Норма (СанПиН 2.4.1.2660-10)		42	29,4	47	0	203	1400	0	0	0	0	0
	Отклонение		-7,21	-8,55	-11,91	7,3	-54,83	-362,49	470,98	9,27	0,39	0,63	38,6

Витамин С – 0,035