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 3 до 7 лет

	Наименование блюд	Выход	Белки		Жиры		Угл	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
			Всего	ЖБ	Всего	Раст							
	Завтрак												
3/4	Каша гречневая вязкая	200	6,1	0,02	5,4	0,08	26,7	182	14,62	3,25	0,18	0,09	0
10/10	Чай	200	0,04	0	0,01	0,01	9,09	34,77	0,26	0,03	0	0	0
4/13	Батон с маслом и сыром	30/10/5	4,91	2,63	2,93	0,27	14,01	137,4	100	0,07	0	0	0,1
	Итого за прием	445	11,05	2,65	8,34	0,36	49,8	354,17	114,88	3,35	0,18	0,09	0,1
	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	60	0,94	0	3,97	3,97	5,56	60,64	24,82	0,33	0,02	0	22
9/2	Рассольник со сметаной	250	1,79	0,16	3,27	2,78	11,69	83,99	20,94	0,67	0,06	0	4,6
27/8	Кнели мясные паровые	80	13,23	13,53	13,1	0,06	4,71	189,2	47,69	1,74	0,05	0,1	0,2
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	0,52	4,2	0,52	20,6	135	37,12	1,09	0,12	0,1	10,74
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	08,26	71,68	14,48	0,32	0,01	0	50
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	Итого за прием	800	23,51	14,21	25,17	7,84	84,02	656,66	167,63	6,03	0,37	0,2	87,54
	Уплотненный полдник												
2/6	Омлет запеченный	80	7,81	8,31	10,5	0	1,39	131,2	55,16	1,35	0,04	0,2	0,1
15/3	Свекла тушеная в мол соусе	100	2,18	0,7	0	0,13	11,11	69,32	54,05	1,21	0,02	0,1	3,9
	Кисломолоч продукты в ассор	200	5,8	5,8	6,4	0	9,4	116,5	240	0,2	0,08	0,3	2,6
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,15	0	12,3	58,3	10,73	0,4	0,06	0	0
	Итого за прием	405	17,44	14,81	19,05	0,13	34,2	375,32	359,94	3,16	0,2	0,6	6,6
	Итого за день		52,4	31,67	52,96	8,73	177,82	1428,83	658,45	14,74	0,78	0,89	104,24
	Норма (СанПиН 2.4.1.2660-10)		54	35,1	60	05	261	1800	0	0	0	0	0
	Отклонение		-1,6	-3,43	-7,04	8,73	-83,18	-371,17	658,45	14,74	0,78	0,89	104,24

Витамин С – 0,05

2 день, неделя – первая, с 3 до 7 лет

	Наименование блюд	Выход	Белки		Жиры		Угл	Ккал	Са	Fe	В1	В2	
			Всего	ЖБ	Всего	Раст							
	Завтрак												
18/5	Пудинг из творога с морков	150	18,1	17,49	13,9	3,15	24,7	292	150,7	1,0	0,1	0,3	5,9
14/10	Какао с молоком	200	3,87	2,9	3,48	0,75	22,9	133,9	111,8	1,1	0,03	0,1	0,5
1/13	Батон с маслом	25/5	1,94	0,04	3,85	0,23	11,74	90,44	1,2	0,01	0	0	0
	Итого за прием	380	23,91	20,43	21,23	4,13	59,34	382,57	263,7	2,11	0,13	0,1	1,4
	10 часов												
	Сок или фрукты в ассортименте	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												
28/1	Салат из картоф,моркови,реп лука и рас м	60	0,9	0	4,1	4,1	6,4	67	10,79	0,44	0,04	0,03	3,3
5/2	Свекольник со сметаной	250	2,17	0,16	5,46	5,27	14,59	115,1	39,68	1,33	0,06	0,1	6,8
39/8	Запеканка капус с мясом говядин с мол соусом	200 (150/50)	15,75 0,04	14,81	14,25 3,63		10,05 0,07	231 37,4	82,02 1,2	2,22 0,01	0,050	0,12 0,01	7,41 0
9/10	Кисель из сухофруктов	200	0,99	0	0,05	0,05	28,6	114,9	31,32	0,6	0,01	0	50
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	Итого за прием	770	23,81	14,97	28,09	9,9	82,91	681,55	187,64	6,48	0,28	0,26	66,34
	Уплотненный полдник												
6/7	Рыба запеченная в мол соусе	80	8,4	8,4	2,1	1,02	4,0	68	55,4	0,4	0,0	0,1	0,1
8/4	Каша геркулесовая	100	3,19	1,18	3,71	1,12	13,6	100,7	25,35	0,61	0,07	0,05	0,2
10/10	Чай	200	0,04	0	0,01	0,01	9,09	34,77	0,26	0,03	0	0	0
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,15	0	12,3	58,3	10,73	0,4	0,06	0	0
	Итого за прием	405	13,28	9,58	5,97	2,15	38,99	261,77	91,74	1,44	0,13	0,15	0,3
	Итого за день	1655	61,4	44,98	55,69	16,58	191,04	1368,57	559,1	12,23	0,57	0,81	78,04
	Норма (СанПиН 2.4.1.2660-10)		54	35,1	60	05	261	1800	0	0	0	0	0
	Отклонение		7,4	9,88	-4,31	16,8	-69,96	-431,43	559,1	12,23	0,57	0,81	78,04

Витамин С – 0,05

3 день, неделя – первая, с 3 до 7 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	3,31	1,42	2,86	0,25	18,0	114,4	60,6	0,43	0,03	0,05	0,15
3/6	Омлет с зел гор	80	5,3	6,3	3,7	0	5,2	68	43	0,9	0,1	0,1	1,7
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,45	1,42	0,01	11,23	61,02	53,06	0,07	0,01	0,1	0,3
3/13	Батон с сыром	30/10	4,91	2,63	2,93	0,27	14,01	103,4	100	0,07	0	0	0,1
	Итого за прием	420	14,92	11,8	10,91	0,53	48,44	346,82	256,66	1,47	0,14	0,25	2,35
	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	60	0,8	0	5,9	5,9	4,4	73	18,18	0,63	0,02	0,03	4,57
8/2	Щи со свеж кап со сметаной	250	1,95	0,16	3,19	2,69	8,06	68,22	42,91	0,71	0,05	0,1	14
13/8	Бифштекс рублен паровой	80	17,87	17,87	17,4	2	0,33	229,5	19,89	2,6	0,06	0,2	0,1
4/3	Картофельное пюре с морк	150	2,82	0,62	4,11	0,41	17,09	11,69	44,03	1,03	0,1	0,1	8,2
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	08,26	71,68	14,48	0,32	0,01	0	50
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	Итого за прием	800	27,89	18,65	31,23	11,51	71,34	570,24	162,07	7,17	0,36	0,43	76,87
	Уплотненный полдник												
12/3	Рагу из овощей с мол соусом	250	5,14	1,49	8,91	5,54	24,26	197,2	101,5	1,53	0,13	0,2	18
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
	Кисломолоч продукты в ассор	200	5,8	5,8	6,4	0	9,4	116,5	240	0,2	0,08	0,3	2,6
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,15	0	12,3	58,3	10,73	0,4	0,06	0	0
	Итого за прием	525	19,16	12,2	21,67	9,63	66,11	534,3	398/72	2,65	0,31	0,6	20,7
	Итого за день	1845	62,37	42,65	64,2	22,07	195/69	1494,04	833,45	13,49	0,84	1,28	109,86
	Норма (СанПиН 2.4.1.2660-10)		54	35,1	60	05	261	1800	0	0	0	0	0
	Отклонение		8,37	7,52	4,21	22,07	-65,31	-305,96	383,45	13,49	0,84	1,28	109,86

Витамин С – 0,05

4 день, неделя – первая, с 3 до 7 лет

	Наименование блюд	Выход	Белки		Жиры		Угл	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
			Всего	ЖБ	Всего	Раст							
	Завтрак												
2/5	Запеканка рис с творогом	120	8,06	6,12	11,3	5,16	28,32	248,2	51,57	0,55	0,03	0,1	0,1
13/10	Кофейный напиток с молок	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	88,71	105,9	0,11	0,03	0,1	0,5
1/13	Батон с маслом	20/5	1,62	0,03	3,21	0,19	9,78	75,37	1	0,01	0	0	0
	Итого за прием	345	12,69	9,05	17,4	5,41	51,46	412,3	158,4	0,67	0,06	0,2	0,6
	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												
10/1	Салат из моркови с раст м	60	0,69	0	3,97	3,97	6,59	63,53	14,38	0,38	0,03	0	2,7
27/2	Суп-пюре из разн овощ с грен	250	3,35	1,13	4,46	0,24	11,18	100,4	65,65	0,66	0,09	0,1	7,8
7/8	Бефстроганов из отв.мяса говяд	80	12,8	11,0	12,7	0,08	4,8	184	51,5	1,0	0,0	0,1	0,4
43/3	Макаронные изд отв с маслом	150	5,31	0,04	3,37	0,66	32,41	187,8	12,82	0,74	0,06	0	0
9/10	Кисель из сухофруктов	200	0,99	0	0,05	0,05	28,6	114,9	31,32	0,6	0,01	0	50
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	Итого за прием	800	27,1	12,17	25,55	5,49	106,78	766,78	193,3	5,26	0,31	0,2	60,9
	Уплотненный полдник												
17/3	Свекла тушен с яблоками	150	1,97	0,13	9,71	10,29	16,26	157,7	42,2	2,02	0,03	0	5,6
2/12	Булочка творожная	30	3,72	2,02	3,93	3,23	13,97	106,7	22,05	0,31	0,03	0	0
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,45	1,42	0,01	11,23	61,02	53,06	0,07	0,01	0,1	0,3
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,15	0	12,3	58,3	10,73	0,4	0,06	0	0
	Итого за прием	405	8,74	3,6	15,21	13,53	53,76	383,72	128,04	2,8	0,13	0,1	5,9
	Итого за день	1650	48,93	24,89	58,56	24,83	221,8	1605,48	500,74	10,93	0,53	0,5	77,4
	Норма (СанПиН 2.4.1.2660-10)		54	35,1	60	05	261	1800	0	0	0	0	0
	Отклонение		-5,07	-10,28	-1,44	24,83	-39,2	-194,52	500,74	10,93	0,53	0,5	77,4

Витамин С – 0,05

5 день, неделя – первая, с 3 до 7 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	200	5,53	2,35	5,97	1,32	31,23	205,6	97,53	1,05	0,14	0,1	0,4
14/10	Какао с молоком	200	3,87	2,9	3,48	0,75	22,9	133,9	111,8	1,1	0,03	0,1	0,5
3/13	Батон с сыром	30/10	4,91	2,63	2,93	0,27	14,01	103,4	100	0,07	0	0	0,1
	Итого за прием	440	14,31	7,88	12,38	2,34	68,14	442,9	309,33	2,22	0,17	0,2	1,0
	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	60	0,6	0	4,0	4,0	6,5	63	17,91	0,46	0,01	0,01	14,1
10/2	Рассольник дом. со сметаной	250	2,3	4,97	5,5	6,51	15,7	116	28,4	1,6	0,1	0,1	8,9
9/7	Котлета рыбная	80	11,0	10,58	1,6	0,05	6,4	84	47,3	0,6	0,1	0,1	0,5
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	0,52	4,2	0,52	20,6	135	37,12	1,09	0,12	0,1	10,74
10/10	Чай	200	0,04	0	0,01	0,01	9,09	34,77	0,26	0,03	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	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	Итого за прием	800	21,0	16,07	15,91	11,57	81,49	548,92	153,57	5,66	0,45	0,31	31,55
	Уплотненный полдник												
38/32/11	Запеканка морк со слад соусом	200	5,18	0,19	6,04	3,09	33,74	207,7	65,88	1,83	0,12	0,1	4,2
	Кисломолочные продукты в асс.	200	5,8	5,8	6,4	0	9,4	116,5	240	0,2	0,08	0,3	2,6
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,15	0	12,3	58,3	10,73	0,4	0,06	0	0
	Итого за прием	425	12,63	5,99	12,59	3,09	55,44	382,5	316,61	2,43	0,26	0,4	6,6
	Итого за день	1765	48,34	29,94	41,28	17,4	214,87	1417,0	795,51	12,51	0,91	0,91	52,15
	Норма (СанПиН 2.4.1.2660-10)		54	35,1	60	05	261	1800	0	0	0	0	0
	Отклонение		-5,66	-5,16	-18,72	17,4	-46,13	-383,0	795,51	12,51	0,91	0,91	52,15

Витамин С – 0,05

6 день, неделя – вторая, с 3 до 7 лет

	Наименование блюд	Выход	Белки		Жиры		Угл	Ккал	Са	Fe	В1	В2	С
			Всего	ЖБ	Всего	Раст							
	Завтрак												
3/4	Каша гречневая вязкая	200	6,1	0,02	5,4	0,06	26,7	182	14,62	3,25	0,18	0,09	0
10/10	Чай	200	0,04	0	0,01	0,01	9,09	34,77	0,26	0,03	0	0	0
1/13	Батон с маслом	30/5	2,26	0,05	4,49	0,26	13,74	05,5	1,4	0,01	0	0	0
	Итого за прием	435	8,4	0,07	9,9	0,35	49,53	322,27	16,28	3,29	0,2	0,1	0
	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												
11/1	Салат морк с ябл и раст масл	60	0,6	0	4,0	4,0	7,2	62,0	13,5	0,5	0	0	3,2
25/2	Суп-пюре из картоф с гренк	250	3,1		3,3		15,9	102	66,3	0,7	0,1	0,1	6,1
23/8	Фрикадельки из мяса говядины тушен в соусе	85	9,14	8,96	9,94	0,09	5,43	148	32,04	1,11	0,03	0,1	0,1
8/3	Капуста тушенная	150	3,5	0	2,85	3,24	13,56	91,81	81,89	1,11	0,05	0,1	31,0
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	08,26	71,68	14,48	0,32	0,01	0	50
	Хлеб пшеничн. (для гренок)	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	Итого за прием	805	20,79	8,96	20,72	7,84	83,55	591,64	230,79	5,62	0,31	0,3	90,4
	Уплотненный полдник												
8/5	Сырники из твор с морковью	120	15,62	14,96	10,9	2,21	12,97	210,9	119,4	0,57	0,04	0,2	0,5
	Кисломолочные продукты в асс.	200	5,8	5,8	6,4	0	9,4	116,5	240	0,2	0,08	0,3	2,6
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,15	0	12,3	58,3	10,73	0,4	0,06	0	0
	Итого за прием	345	23,1	20,76	17,45	2,21	34,67	385,7	370,13	1,17	0,18	0,5	3,1
	Итого за день	1685	52,69	29,79	48,47	10,8	177,55	1342,29	633,2	12,28	0,72	0,9	103,5
	Норма (СанПиН 2.4.1.2660-10)		54	35,1	60	05	261	1800	0	0	0	0	0
	Отклонение		-1,31	-5,31	-11,53	10,8	-85,45	-457,71	633,2	12,28	0,72	0,9	103,5

Витамин С – 0,05

7 день, неделя – вторая, с 3 до 7 лет

	Наименование блюд	Выход	Белки		Жиры		Угл	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
			Всего	ЖБ	Всего	Раст							
	Завтрак												
5/4	Каша манная молочная	200	5,31	2,35	5,09	0,32	27,51	177,6	93,56	0,39	0,06	0,1	0,4
14/10	Какао с молоком	200	3,87	2,9	3,48	0,75	22,9	133,9	111,8	1,1	0,03	0,1	0,5
4/13	Батон с маслом и сыром	30/10/5	4,91	2,63	2,93	0,27	14,01	137,4	100	0,07	0	0	0,1
	Итого за прием	445	14,09	7,88	11,5	1,34	64,43	448,8	305,4	1,55	0,09	0,3	1
	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												
20/1	Салат из отв. свеклы и раст м	60	0,82	0	4,95	4,95	4,08	63,35	19,25	0,73	0,01	0	1,2
14/2	Суп из овощей со сметаной	250	1,93	0,16	6,55	6,51	10,36	108,2	28,27	0,72	0,06	0,1	8,6
36/81/11	Запеканка карт,фарш отв мяс гов с мол с	200	15,4	12,4	14,1		30,8	303	29,2	3,2	0,2	0,2	11,4
9/10	Кисель из сухофруктов	200	0,99	0	0,05	0,05	28,6	114,9	31,32	0,06	0,01	0	50
	Хлеб пшеничн	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	Итого за прием	770	23,1	12,56	26,25	12,0	97,04	705,6	130,67	7,13	0,4	0,3	74,2
	Уплотненный полдник												
9/7	Котлета рыбная	80	11,0	10,58	1,6	0,05	6,4	84	47,3	0,06	0,1	0,1	0,5
19/3	Рагу из овощей в мол соусе	150	3,1		5,3		14,6	119,0	60,89	0,92	0,08	0,09	10,56
10/10	Чай.	200	0,04	0	0,01	0,01	9,09	34,77	0,26	0,03	0	0	0
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,15	0	12,3	58,3	10,73	0,4	0,06	0	0
	Итого за прием	455	15,79	10,58	7,06	0,06	42,39	296,07	119,18	1,95	0,24	0,19	11,06
	Итого за день		53,38	32,02	45,21	13,8	213,66	1493,15	571,25	12,83	0,76	0,79	96,26
	Норма (СанПиН 2.4.1.2660-10)		54	35,1	60	05	261	1800	0	0	0	0	0
	Отклонение		-0,62	-4,08	-14,79	13,8	-47,34	-306,85	571,25	12,83	0,76	0,79	96,26

Витамин С – 0,05

8 день, неделя – вторая, с 3 до 7 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	200	5,97	2,35	5,26	0,52	30,73	195	116,2	0,73	0,1	0,1	0,4
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,45	1,42	0,01	11,23	61,02	53,06	0,07	0,01	0,1	0,3
1/13	Батон с маслом	30/5	2,26	0,05	4,49	0,26	13,5	105,5	1,4	0,01	0	0	0
	Итого за прием	435	9,63	3,85	11,17	0,79	55,66	361,52	170,66	0,81	0,11	0,2	0,7
	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												
9/1	Салат капустный с ябл,морк и раст м	60	0,9		3,0		5,9	54	26,99	0,45	0,02	0,02	22,69
30/2	Уха рыбацкая	250	8,54		2,7		13,6	108	27,6	1,0	0,1	0,1	6,7
14/8	Биточки(котлеты) паровые из мяса говядины	80	11,4	11,4	11,01	0,06	5,2	166	5,2	1,4	0	0,1	0
4/3	Пюре картофельное с морк	150	2,82	0,62	4,11	0,41	17,09	11,69	44,03	1,03	0,1	0,1	8,2
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0	0,03	0,03	08,26	71,68	14,48	0,32	0,01	0	50
	Хлеб пшеничн.	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	Итого за прием	800	28,11	12,02	21,54	1,52	83,25	527,52	143,9	6,8	0,35	0,32	87,59
	Уплотненный полдник												
9/5	Запеканка из творога со слад.соусом	100	16,9	16,6	9,6	1,19	13,2	209	140,67	0,5	0,04	0,23	0,23
	Кисломолочные продукты в асс.	200	5,8	5,8	6,4	0	9,4	16,5	240	0,2	0,08	0,3	2,6
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,15	0	12,3	58,3	10,73	0,4	0,06	0	0
	Итого за прием	325	24,35	22,4	16,15	1,19	34,9	383,8	391,4	1,1	0,18	0,53	2,83
	Итого за день		62,49	38,27	49,26	3,9	183,61	1315,52	721,96	10,19	0,67	1,05	101,12
	Норма (СанПиН 2.4.1.2660-10)		54	35,1	60	05	261	1800	0	0	0	0	40
	Отклонение		8,49	3,17	-10,74	3,9	-77,39	-484,48	721,96	10,19	0,67	1,05	101,12

Витамин С

9 день, неделя – вторая, с 3 до 7 лет

	Наименование блюд	Выход	Белки		Жиры		Угл	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	
			Всего	ЖБ	Всего	Раст							
	Завтрак												
8/4	Каша геркулес мол с масл слив	200	6,38	2,66	7,41	2,23	27,2	210,4	104,7	1,24	0,14	0,1	0,4
13/10	Кофейный напиток с молок	200	3,01	2,9	2,88	0,07	13,36	88,71	105,9	0,11	0,03	0,1	0,5
3/13	Батон с сыром	30/10	4,91	2,63	2,93	0,27	14,01	103,4	100	0,07	0	0	0,1
	Итого за прием	440	14,3	8,19	13,22	2,57	54,57	393,51	310,6	1,42	0,17	0,2	1
	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												
24/1	Салат из отв.свеклы с яблок и раст мас	60	0,7	1	5	5	8,2	74	16,3	0,8	0	0	1,9
2/2	Борщ со сметаной	250	2,2	0,34	5,4	5,2	12,7	100	41,8	0,9	0	0	10,8
3/8	Мясо говядины тушенное с овощ	200	15,72	14,88	15,7	6,53	19,81	284,2	26,07	2,77	0,14	0,2	11
9/10	Кисель из сухофруктов	200	0,99	0	0,05	0,05	28,6	114,9	31,32	0,06	0,01	0	50
	Хлеб пшеничн.	20	1,32	0	0,12	0	9,84	46,64	8,58	0,32	0,05	0	0
	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	Итого за прием	770	23,57	16,22	26,75	17,27	92,51	689,25	138,12	6,95	0,27	0,2	23,7
	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	150	3,5	0	2,9		13,6	94	81,89	1,11	0,05	0,07	31,5
10/10	Чай	200	0,04	0	0,01	0,01	9,09	34,77	0,26	0,03	0	0	0
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,15	0	12,3	58,3	10,73	0,4	0,06	0	0
	Итого за прием	395	7,74	2,54	5,36	0,01	35,14	218,57	103,88	2,04	0,12	0,79	31,3
	Итого за день		46,01	26,95	45,73	20,25	192,02	1344,01	568,6	12,61	0,59	1,19	66,0
	Норма (СанПиН 2.4.1.2660-10)		54	35,1	60	05	261	1800	0	0	0	0	0
	Отклонение		-7,99	-8,15	-14,27	20,25	-68,98	-455,99	568,6	12,6	0,59	1,19	66,0

Витамин С – 0,05

10 день, неделя – вторая, с 3 до 7 лет

	Наименование блюд	Выход	Белки		Жиры		Угл	Ккал	Ca	Fe	B1	B2	C
			Всего	ЖБ	Всего	Раст							
	Завтрак												
3/4	Каша молочная ассорти (рис,пшено) с масл слив	200	5,0	3,0	5,9	0	25,6	175	114,95	0,52	0,07	0,13	0,53
14/10	Какао с молоком	200	3,87	2,9	3,48	0,75	22,9	133,9	111,8	1,1	0,03	0,1	0,5
1/13	Батон с маслом	30/5	2,26	0,05	4,49	0,26	13,5	105,5	1,4	0,01	0	0	0
	Итого за прием	435	11,13	5,95	13,87	1,01	62,0	414,4	228,15	1,63	0,1	0,23	1,3
	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												
5/1	Салат из белокоч капусты с морк и раст маслом	60	1,0	0	4,0	3,97	5,9	63	28,06	0,39	0,02	0,03	22,54
31/2	Суп крестьянск. с круп. ,со смет	250	2,3	0,16	5,5	5,17	14,7	110	32,1	0,7	0	0	8,0
28/8	Рулет мясной, фарш омлетом	80	12,36	12,31	10,7	0,7	4,92	166,1	14,89	1,6	0,03	0,1	0
36/3	Гарнир овощной сборный	150	3,92	1,12	3,94	0,38	16,16	118	63,31	0,96	0,11	0,1	6,72
10/10	Чай	200	0,04	0	0,01	0,01	9,09	34,77	0,26	0,03	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	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	69,51	14	1,56	0,07	0	0
	Итого за прием	800	23,58	13,59	24,75	10,71	73,97	608,02	161,2	5,56	0,28	0,23	37,26
	Уплотненный полдник												
43-2/3	Макаронные изд с сыром	160	7,8	2,67	6,1	0	32,4	219	100,82	0,08	0,06	0,05	0,03
	Кисломолочные продукты в асс.	100	2,9	2,9	3,2	0	4,7	58,26	120,0	0,4	0,06	0	0
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0	0,15	0	12,3	58,3	10,73	0,4	0,06	0	0
	Итого за прием	285	12,35	5,57	9,45	0	49,4	335,56	231,55	1,3	0,16	0,25	1,33
	Итого за день		47,46	25,11	48,47	12,15	195,17	1400,66	636,9	10,69	0,57	0,71	49,62
49,62	Норма (СанПиН 2.4.1.2660-10)		54	35,1	60	05	261	1800	0	0	0	0	0
	Отклонение		-6,54	-9,99	-11,53	12,15	-65,83	-399,34	636,9	10,69	0,57	0,71	49,62

Витамин С – 0,05