Кобылянская Зоя Николаевна

Подписан: Кобылянская Зоя Николаевна
DN: C=RU, S=Краснодарский край, L=х. Ханьков, T=Заведующая, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 51 ХУТОРА ХАНЬКОВ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН, СНИЛС=00828261338, ИНН=234901278765, E=cmtb@mail.ru, G=Зоя Николаевна, SN=Кобылянская, CN=Кобылянская Зоя Николаевна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2024-03-14 11:11:33
Foxit Reader Версия: 9.7.2

Утверждаю:
Начальник управления образования
администрации МО Славянский район
_____ Е.А. Щурова
"_____" _____ 2023 г.

Примерное 10-ти дневное цикличное меню (зимне-весенний сезон) для детей дошкольных образовательных учреждений возрастной группы 1,5-3 лет

дни	наименование блюд	масса порции	пищевые вещества, г			калорий-ность, ккал	№ рецептуры	витамины (В1,В2,С- в мг; А -мкг									
			Б	Ж	У			В1	В2	А	С	Ca	Mg	P	Fe	I	F
ДЕНЬ 1																	
1	**ЗАВТРАК**																
1	*Каша вязкая манная молочная*	1/150	3,83	5,60	15,82	85,67	88	0,04	0,04	33,50	0,43	107,56	4,50	94,50	0,39	0,003	0,25
1	*Кофейный напиток*	1/160	2,54	2,14	10,77	77,68	253	0,02	0,10	10,64	0,42	88,80	4,80	85,60	0,70	0,006	0,02
1	*Бутерброд с маслом*	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	58,00	0,00	12,72	5,62	21,45	0,68	0,000	0,111
	кондитерское изделие	1/10	1,03	2,31	6,50	52,00	пром	0,04	0,00	38,67	0,00	8,48	1,74	14,30	0,05	0,000	0,00
1	***Итого***		***8,94***	***13,51***	***42,84***	***293,35***		0,17	0,14	140,81	0,85	217,56	16,66	215,85	1,82	0,009	0,38
1	**2-й ЗАВТРАК**																
1	*Фрукты свежие*	1/100	0,41	0,41	9,80	44,41		0,2	0,1	4,95	7,9	15,75	26	62,25	4,05	0,010	0,075
1	**ОБЕД**																
1	*салат из отварной свеклы с зеленым горошком*	1/30	2,36	2,04	4,73	45,77	53	0,01	0,01	3,54	5,02	62,40	2,00	22,00	0,20	0,005	0,09
1	*свекольник со сметаной и яйцом*	1/180/20	5,60	5,49	12,10	90,20	34	0,02	0,04	60,11	9,26	57,18	4,72	63,66	0,20	0,010	0,02
1	рис с овощами	1/110	1,03	2,36	20,00	105,9	191	0,01	0,01	31,41	3,97	2,71	3,90	48,00	0,31	0,001	0,10
1	гуляш из говядины	1/40/40	4,3	4,44	1,2	101,49	161	0,02	0,06	84,35	0,64	18,70	0,00	58,00	0,08	0,003	0,25
1	*Компот из свежих фруктов*	1/180	0,14	0,14	21,49	87,84	240	0,01	0,01	4,08	6,50	8,00	0,10	10,00	0,19	0,001	0,05
1	*Хлеб пшеничный*	1/20	1,53	0,17	9,83	46,83	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,010	0,04
1	*Хлеб ржаной*	1/30	0,89	0,12	9,80	42,09	пром	0,08	0,08	0,00	0,00	5,40	3,70	11,10	0,15	0,000	0,00
1	***Итого за обед***		15,85	14,76	79,15	520,12		0,17	0,21	183,49	25,39	157,69	16,72	223,76	1,32	0,030	0,55
1	**ПОЛДНИК**																
1	*пирожок с повидлом*	1/60	2,56	2,31	15,01	114,11	289	0,01	0,01	7,44	0,06	9,00	1,00	22,20	0,32	0,001	0,05
1	*Кисломолочный напиток*	1/150	3,66	4,26	5,45	78,31	пром	0,05	0,24	0,03	0,11	200,00	0,00	0,21	0,00	0,000	0,00
1	***Итого за полдник***		***6,22***	***6,57***	***20,46***	***192,42***		0,06	0,25	7,47	0,17	209,00	1,00	22,41	0,32	0,001	0,05
1	***Итого за день***		31,42	35,25	152,25	1050,30		0,60	0,70	336,72	34,31	600,00	60,38	524,27	7,51	0,050	1,05
ДЕНЬ 2																	
2	*Каша рисовая молочная*	1/150	2,43	2,42	20,86	90,38	173	0,04	0,03	10,66	0,5	76,5	3,33	80,03	0,35	0,003	0,018
2	*Бутерброд с маслом*	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	0,00	0,00	12,72	5,62	21,45	0,68	0,000	0,111
2	*Какао с молоком (витаминиз.)*	1/180	2,60	3,60	10,60	100,40	пром	0,04	0,05	11,07	0,68	94,5	4,8	20	1,09	0,010	0,17
2	*кондитерское изделие*	1/10	1,73	2,40	7,07	66,93	пром	0,03	0,03	0,00	0,00	3,70	1,74	1,70	0,05	0,007	0,00
	Итого за завтрак		8,30	11,88	48,28	335,71		0,17	0,11	21,73	1,18	187,42	15,49	123,18	2,17	0,020	0,30
2	**2-й ЗАВТРАК**																
2	*Сок фруктовый*	1/150	***0,55***	***0,12***	***10,10***	***65,45***		0,03	0,2	57	0,6	1,5	22	107	0,1	0,000	0
2	**ОБЕД**																
2	*салат из белокочанной капус*	1/30	1,05	3,00	4,15	47,15	54-7з	0,02	0,01	35,02	26,30	27,00	2,80	10,00	0,98	0,007	0,03
2	суп гороховый с гренками	1/180/20	4,05	2,12	7,40	82,93	54-25с	0,12	0,02	89,76	3,90	33,50	5,50	60,76	1,37	0,011	0,02
2	птица в соусе с томатом	1/60	3,73	2,52	3,77	56,04	179	0,03	0,01	90,50	1,11	20,71	2,14	90,00	1,05	0,007	0,30
2	*Макаронные изделия отварные с овощами*	1/110	3,56	3,59	24,05	114,32	54-2г	0,02	0,01	13,49	0,00	5,00	2,28	17,37	0,54	0,006	0,08
2	*Компот из сушенных фруктов*	1/180	0,40	0,02	18,00	90,70	394	0,00	0,00	15,00	0,02	0,02	2,10	4,30	0,10	0,000	0,00
2	*Хлеб ржаной*	1/30	0,89	0,12	9,80	42,09	пром	0,08	0,08	0,00	0,00	0,00	3,70	11,10	0,15	0,000	0,00

	Итого за обед		13,68	11,37	67,17	433,23		0,27	0,13	243,77	31,33	86,23	18,52	193,53	4,19	0,031	0,43
	ПОЛДНИК																
2	*запеканка из творога*	1/110	4,69	6,70	15,63	109,20	244	0,05	0,01	15,80	0,22	92,75	5,00	99,94	0,76	0,002	0,30
2	*молоко сгущеное с сахаром*	1/10	0,70	0,90	5,60	32,70	пром	0,01	0,01	0	0,1	30,7	0	0,03	0	0,000	0
2	*Кисломолочный напиток*	1/150	3,66	4,26	5,45	78,31	пром	0,05	0,24	0,03	0,11	200,00	0,00	0,21	0,00	0,000	0,00
2	***Итого за полдник***		9,05	11,86	26,68	220,21		0,11	0,26	15,83	0,43	323,45	5,00	100,18	0,76	0,002	0,30
	Итого за день		31,58	35,23	152,23	1054,60		0,58	0,70	338,33	33,54	598,60	61,01	523,89	7,22	0,053	1,03
ДЕНЬ 3																	
3	**ЗАВТРАК**																
3	*Каша овсяная молочная*	1/150	3,64	3,82	20,90	109,00	93	0,04	0,05	10,00	0,51	138,17	3,33	81,64	0,25	0,010	0,145
3	*Какао с молоком (витаминиз.)*	1/180	2,60	2,60	10,60	100,40	пром	0,04	0,05	11,07	0,68	94,5	4,8	20	1,09	0,000	0,002
3	*Бутерброд с маслом*	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	0,00	0,00	12,72	5,62	21,45	0,68	0,000	0,111
3	***Итого за завтрак***		7,78	9,88	41,25	287,40		0,15	0,10	21,07	1,19	245,39	13,75	123,09	2,02	0,010	0,258
3	**2-й ЗАВТРАК**																
3	*Фрукты свежие*	1/100	0,41	0,41	9,80	44,41		0,2	0,1	4,95	7,9	15,75	16	62,25	3,55	0,010	0,075
3	**ОБЕД**																
3	салат из свеклы с сыром	1/30	2,35	6,00	4,55	65,10	90	0,01	0,03	13,12	2,28	90,03	2,17	34,74	0,06	0,000	0,036
3	*Борщ с фасолью и картофелем*	1/180	5,55	3,67	14,25	126,35	69	0,038	0,05	110,40	2,58	77,80	3,60	50,22	0,19	0,000	0,390
3	котлета рыбная любительска	1/60	4,44	5,53	4,55	67,6	54-4р	0,02	0,07	90,86	0,57	35,00	3,00	45,05	0,08	0,010	0,050
3	*Пюре картофельное*	1/110	2,35	3,11	14,52	102,23	206	0,05	0,08	17,45	7,48	28,60	3,53	61,60	0,07	0,000	0,045
3	*Компот из свежих фруктов*	1/180	0,14	0,14	21,49	87,84	240	0,01	0,01	4,08	6,50	8,00	0,10	10,00	0,19	0,001	0,052
3	*Хлеб пшеничный*	1/20	1,53	0,17	9,83	46,83	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,010	0,039
3	*Хлеб ржаной*	1/30	0,89	0,12	9,80	42,09	пром	0,08	0,08	0,00	0,00	5,40	3,70	11,10	0,15	0,000	0,000
3	***Итого за обед***		17,25	18,74	78,99	538,04		0,23	0,32	235,91	19,41	248,13	18,40	223,71	0,93	0,021	0,612
3	**ПОЛДНИК**																
3	омлет натуральный с сыром	60	3,08	3,2	10,32	90,2	54-4о	0,01	0,16	73,20	0,12	44,00	3,80	81,20	0,13	0,000	0,041
3	салат из квашенной капусты с луком	1/40	1,53	2,7	2,3	33,67	62	0,01	0,01	0,01	4,97	30,33	2,00	9,00	0,06	0,000	0,034
3	*Хлеб пшеничный*	1/20	1,53	0,17	9,83	46,83	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,010	0,039
3	*чай с сахаром*	1/180	0,20	0,00	0,00	1,40	54-2гн	0,00	0,01	0,30	0,04	4,50	3,80	7,20	0,73	0,000	0,000
3	***Итого за полдник***		6,34	6,07	22,45	172,10		0,04	0,18	73,51	5,13	82,13	11,90	108,40	1,11	0,010	0,114
3	***Итого за день***		31,78	35,10	152,49	1041,95		0,615	0,70	335,44	33,63	591,40	60,05	517,45	7,61	0,051	1,06
ДЕНЬ 4																	
4	**ЗАВТРАК**																
4	*Каша молочная пшеничная*	1/150	2,73	4,23	28,20	90,51	54-6к	0,14	0,05	6,90	1,80	65,25	3,53	80,83	0,35	0,008	0,127
4	*Кофейный напиток*	1/160	2,54	2,14	10,77	77,68	253	0,02	0,10	10,64	0,42	88,80	4,80	85,60	0,70	0,006	0,02
4	*Бутерброд с сыром*	1/30	2,87	3,10	9,83	82,73	16	0,03	0,05	38,00	0,10	99,01	4,30	53,00	0,10	0,001	0,03
4	*кондитерское изделие*	1/10	1,91	2,07	6,56	55,16	пром	0,02	0,03	25,33	0,07	3,70	1,74	1,70	0,05	0,000	0,00
4	***Итого***		***10,05***	***11,54***	***55,36***	***306,08***		0,21	0,23	80,87	2,39	256,76	14,37	221,13	1,20	0,015	0,17
4	**2-й ЗАВТРАК**																
4	*Сок фруктовый*	1/150	***0,55***	***0,12***	***10,10***	***65,45***	пром	0,03	0,02	0	0,6	10	10	24	0,1	0,000	0
4	**ОБЕД**																
4	салат из соленных огурцов с луком	1/30	0,05	2,49	0,96	29,60	19	0,01	0,01	3,20	13,30	2,27	2,93	3,51	0,24	0,000	0,04
4	суп картофельный с рыбой	1/180	3,74	2,34	13,14	100,84	54-20с	0,10	0,11	80,76	9,74	18,00	4,06	16,68	1,04	0,000	0,04
4	котлета мясная запеченная с соусом томатным	1/60/15	3,28	4,53	4,08	101,01	452	0,02	0,09	9,60	2,15	16,00	3,57	48,90	1,46	0,005	0,19
4	*Макаронные изделия отварные с овощами*	1/110	3,56	3,59	24,05	114,32	54-1г	0,02	0,01	13,49	0,00	5,00	2,28	17,37	0,54	0,006	0,08
4	*чай с сахаром*	1/180	0,20	0,00	0,00	1,40	54-2гн	0,00	0,01	0,30	0,04	4,50	3,80	7,20	0,73	0,000	0,00
4	*Хлеб пшеничный*	1/20	1,53	0,17	9,83	46,83	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,010	0,04
4	*Хлеб ржаной*	1/30	0,89	0,12	9,80	42,09	пром	0,08	0,08	0,00	0,00	5,40	3,70	11,10	0,15	0,000	0,00
4	***Итого за обед***		13,25	13,24	61,86	436,09		0,25	0,31	107,35	25,23	54,47	22,64	115,76	4,35	0,021	0,39
4	**ПОЛДНИК**																
4	пудинг творожно яблочный	1/100	5,88	7,86	11,29	161,36	54-4т	0,05	0,05	128,00	4,65	85,30	3,07	118,50	1,64	0,004	0,19

4	молоко сгущеное с сахаром	1/10	0,70	0,90	5,60	32,70	пром	0,01	0,01	0	0,02	30,7	0	0,03	0	0,000	0
4	*молоко кипяченое*	150	1,05	1,35	8,4	49,05	пром.	0,05	0,06	19,8	0,78	159	10	42	0,14	0,010	0,3
	Итого за полдник		7,63	10,11	25,29	243,11		0,11	0,12	147,80	5,45	275,00	13,07	160,53	1,78	0,014	0,49
	Итого за день		31,48	35,01	152,61	1050,73		0,60	0,68	336,02	33,67	596,23	60,08	521,42	7,43	0,050	1,05
ДЕНЬ 5																	
5	**ЗАВТРАК**																
5	*Каша молочная гречневая*	1/150	3,83	4,35	19,95	100,48	54-20к	0,04	0,06	15,97	0,30	104,00	4,50	88,50	0,180	0,015	0,100
5	*Какао с молоком (витаминиз.)*	1/180	2,60	2,60	10,60	100,40	пром	0,04	0,09	11,07	0,68	94,5	4,8	20	0,001	0,010	0,170
5	*Бутерброд с маслом*	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	58,00	0,00	12,72	5,62	21,45	0,683	0,000	0,111
5	*кондитерское изделие*	1/10	1,03	2,31	6,50	52,00	пром	0,04	0,00	38,67	0,00	8,48	1,74	14,30	0,050	0,000	0,000
5	***Итого за завтрак***		9,00	12,72	46,80	330,88		0,19	0,15	123,71	0,98	219,70	16,66	144,25	0,914	0,025	0,381
5	**2-й ЗАВТРАК**																
5	*Фрукты свежие*	1/100	0,41	0,41	9,80	44,41		0,2	0,1	4,95	7,9	15,75	16	62,25	6,050	0,000	0,075
5	**ОБЕД**																
5	рассольник Ленинградский	1/180	4,72	4,80	17,62	125,52	54-3с	0,04	0,042	88,04	5,54	51	5,8	25,4	0,270	0,003	0,089
5	*Жаркое по-домашнему*	1/120	7,44	8,30	10,32	189,33	54-9м	0,03	0,11	10,38	2,72	40,60	4,90	85,78	0,100	0,008	0,220
5	*икра свекольная*	1/30	0,86	2,8	4,55	40,7	54-15з	0,001	0,005	3,04	2,84	32,5	1,8	25	0,009	0,000	0,070
5	*Компот из свежих фруктов*	1/180	0,14	0,14	21,49	87,84	240	0,01	0,01	4,08	6,50	8,00	0,10	10,00	0,000	0,001	0,052
5	*Хлеб пшеничный*	1/20	1,53	0,17	9,83	46,83	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,009	0,010	0,039
5	*Хлеб ржаной*	1/30	0,89	0,12	9,80	42,09	пром	0,08	0,08	0,00	0,00	5,40	3,70	11,10	0,000	0,000	0,000
5	***Итого за обед***		15,57	16,33	73,61	532,31		0,181	0,247	105,54	17,6	140,8	18,6	168,28	0,388	0,022	0,470
5	**ПОЛДНИК**																
5	Запеканка из печени с рисом	1/90	4,56	4,56	13,4	92,5	311	0,01	0,14	96,50	3,13	152,50	2,75	88,70	0,090	0,002	0,090
5	салат из квашенной капусты со свеклой	1/40	0,68	1,2	1,44	25,2	28	0,01	0,07	6,86	3,98	66,08	1,80	43,60	0,008	0,001	0,009
5	*Хлеб пшеничный*	1/20	1,02	0,11	6,55	31,22	пром	0,01	0,00	0,00	0,00	2,20	1,53	7,33	0,019	0,000	0,026
5	*чай с сахаром*	1/180	0,20	0,00	0,00	1,40	54-2гн	0,00	0,01	0,30	0,04	4,50	0,00	7,20	0,000	0,000	0,000
5	***Итого за полдник***		6,46	5,87	21,39	150,32		0,03	0,22	103,66	7,15	225,28	6,08	146,83	0,117	0,003	0,125
5	***Итого за день***		31,44	35,33	151,60	1 057,92		0,61	0,72	337,86	33,63	601,53	57,34	521,61	7,47	0,05	1,051
ДЕНЬ 6																	
6	**ЗАВТРАК**																
6	макароны запеченые с яйцом, сыром	1/100	***3,32***	***4,15***	***6,50***	***90,28***	420/421	0,05	0,05	10,54	2,45	83,42	4,2	56	0,3	0,001	0,158
6	*икра кабачкова*	1/30	0,80	0,67	2,53	31,60	пром	0,01	0,01	5,74	4,96	14,00	2,50	6,00	0,18	0,00	0,02
6	*Какао с молоком (витаминиз.)*	1/180	2,60	3,60	10,60	100,40	пром	0,04	0,05	11,07	0,68	94,5	4,8	20	1,09	0,010	0,17
6	*Бутерброд с маслом*	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	58,00	0,00	12,72	5,62	21,45	0,68	0,000	0,111
6	*кондитерское изделие*	1/10	1,03	2,31	6,50	52,00	пром	0,04	0,00	38,67	0,00	8,48	1,74	14,30	0,05	0,000	0,00
6	***Итого***		9,29	14,19	35,88	352,28		0,21	0,11	124,02	8,09	213,12	18,86	117,75	2,30	0,01	0,46
6	**2-й ЗАВТРАК**																
6	*Сок фруктовый*	1/150	***0,55***	***0,12***	***10,10***	***65,45***	пром	0,03	0,2	57	0,6	10	10	24	0,1	0	0
6	**ОБЕД**																
6	борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/180	1,70	4,26	9,68	90,24	54-2с	0,02	0,04	80,60	11,98	82,60	5,20	42,60	0,57	0,00	0,13
6	каша гречневая	1/110	4,51	4,62	10,09	90,38	54-4г	0,08	0,09	14,08	0,00	11,00	4,60	56,50	0,93	0,00	0,07
6	*тефтели из говядины с рисом с соусом*	1/60/15	4,37	4,19	20,43	109,38	0,00	0,09	0,08	11,80	4,90	13,20	4,60	91,07	2,15	0,00	0,09
6	*Кисель из кураги*	1/180	1,00	0,10	10,70	50,90	пром	0,01	0,03	35,00	2,60	18,00	6,00	25,00	0,58	0,00	0,00
6	*Хлеб пшеничный*	1/20	1,53	0,17	9,83	46,83	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,010	0,04
6	*Хлеб ржаной*	1/30	0,89	0,12	9,80	42,09	пром	0,08	0,08	0,00	0,00	5,40	3,70	11,10	0,15	0,000	0,00
6	***Итого за обед***		29,80	37,80	145,89	1109,55		0,70	0,69	435,97	33,81	486,32	69,92	440,77	8,98	0,03	1,09
6	**ПОЛДНИК**																
6	*Сырники из творога*	1/90	5,60	5,27	21,67	120,70	54-6т	0,04	0,04	14,73	5,39	167,00	5,67	145,00	0,56	0,03	0,25
	молоко сгущ.	1/10	0,70	0,90	5,60	32,70	пром.	0,01	0,01	0	0,1	30,7	0	0,03	0	0	0
6	*молоко кипяченое*	150	1,05	1,35	8,4	49,05	пром.	0,015	0,015	0	0,15	46,05	0	0,045	0	0	0
6	***Итого за полдник***		***7,35***	***7,52***	***35,67***	***202,45***		0,07	0,07	14,73	5,64	243,75	5,67	145,08	0,56	0,03	0,25

	Итого за день		***46,99***	***59,63***	***227,54***	***1729,73***		1,01	1,07	631,72	48,14	953,19	104,45	727,60	11,94	0,07	1,80
ДЕНЬ 7																	
7	**ЗАВТРАК**																
7	*Каша Дружба*	150	4,75	4,35	14,07	106,67	54-16к	0,08	0,04	16,40	0,4	102,35	4,5	80,04	0,3	0,01	0,25
7	*Бутерброд с сыром*	1/30	2,87	3,10	9,83	82,73	16	0,03	0,05	38,00	0,10	131,30	6,30	83,00	0,32	0,00	0,09
7	*Какао с молоком (витаминиз.)*	1/180	2,60	3,60	10,60	100,40	пром	0,04	0,05	11,07	0,68	94,5	4,8	20	1,09	0,010	0,17
7	*кондитерское изделие*	1/10	1,73	2,40	7,07	66,93	пром	0,03	0,03	7,38	0,45	63,00	1,74	13,33	0,05	0,000	0,00
7	***Итого***		11,95	13,45	41,57	356,74		0,18	0,17	72,85	1,63	391,15	17,34	196,37	1,76	0,02	0,51
7	**2-й ЗАВТРАК**																
7	*Сок фруктовый*	1/150	***0,55***	***0,12***	***10,10***	***65,45***	пром	0,03	0,2	0	1,5	10	10	24	0,1	0	0
7	**ОБЕД**																
7	*Суп-лапша домашняя*	1/180	3,09	7,40	11,58	93,62	94	0,13	0,02	57,90	6,58	30,50	5,80	22,40	1,00	0,01	0,10
7	*зеленый горошек*	1/30	1,13	0,07	2,33	14,93	54-20з	0,03	0,01	12	1,6	7,33	3,23	21,33	0,25	0	0
7	*Плов из птицы*	1/180	5,67	7,29	31,38	220,54	54-12м	0,07	0,05	100,3	4,36	56	6,01	142,3	1,79	0,01	0,07
7	*Компот из свежих фруктов*	1/180	0,14	0,14	21,49	87,84	240	0,01	0,01	4,08	6,50	8,00	0,10	10,00	0,19	0,001	0,05
7	*Хлеб ржаной*	1/30	0,89	0,12	9,80	42,09	пром	0,08	0,08	0,00	0,00	5,40	3,70	11,10	0,15	0,000	0,00
7	***Итого за обед***		10,92	15,02	76,58	459,02		0,32	0,17	174,28	19,04	107,23	18,84	207,13	3,38	0,02	0,22
7	**ПОЛДНИК**																
7	*капуста тушеная*	1/60	1,48	2,76	7,84	40,40	354	0,01	0,01	30,33	10,50	60,00	2,86	12,80	0,49	0,00	0,08
7	яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60	54-6о	0,02	0,14	62,4	0	19	4,2	67	0,87	0,001	0,01
7	*Хлеб пшеничный*	1/20	1,53	0,17	9,83	46,83	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,008	0,03
7	*Чай с лимоном*	1/180	0,27	0,00	6,03	25,11	54-3гн	0	0,01	0,34	1,04	6,21	4,14	7,65	0,69	0	0,2
	Итого за полдник		8,08	6,93	24,00	168,94		0,05	0,16	93,07	11,54	88,51	13,50	98,45	2,24	0,01	0,32
	Итого за день		31,50	35,52	152,25	1050,15		0,58	0,70	340,20	33,71	596,89	59,68	525,95	7,48	0,050	1,05
ДЕНЬ 8																	
8	**ЗАВТРАК**																
8	*Каша рисовая молочная*	1/150	2,43	2,42	20,86	90,38	173	0,04	0,03	10,66	0,5	76,5	3,33	80,03	0,35	0,003	0,018
8	*Кофейный напиток*	1/160	2,54	2,14	10,77	77,68	253	0,02	0,10	10,64	0,42	88,80	4,80	85,60	0,70	0,006	0,02
8	*Бутерброд с маслом*	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	58,00	0,00	12,72	5,62	21,45	0,68	0,000	0,111
	кондитерское изделие	1/10	1,03	2,31	6,50	52,00	пром	0,04	0,00	38,67	0,00	8,48	1,74	14,30	0,05	0,000	0,00
8	***Итого за завтрак***		7,54	10,33	47,88	298,06		0,17	0,13	117,97	0,92	186,50	15,49	201,38	1,78	0,01	0,15
8	**2-й ЗАВТРАК**																
8	*Сок фруктовый*	1/150	***0,55***	***0,12***	***10,10***	***65,45***	пром	0,03	0,2	57	0,6	148	22	107	0,1	0	0
8	**ОБЕД**																
8	*суп Харчо*	1/180	6,78	8,50	12,87	134,83	101	0,08	0,07	72,00	4,12	20,19	7,35	31,40	1,20	0,025	0,121
8	нарезка из соленых помидор	1/30	0,24	0,03	2,75	4,20	70	0,02	0,01	0,00	3,08	7,50	0,00	0,00	0,27	0,000	0,000
8	*тефтели рыбные*	1/60/30	7,50	8,40	11,24	128,75		0,08	0,05	13,27	1,52	167,80	2,89	43,50	2,40	0,003	0,570
8	*Пюре картофельное*	1/110	2,35	3,11	14,52	102,23	206	0,05	0,08	17,45	7,48	28,60	3,53	61,60	0,07	0,000	0,045
8	*напиток из шиповника*	1/180	0,60	0,20	10,20	65,30	54-13хн	0,01	0,05	41,00	16,00	11,00	1,20	3,00	0,54	0,000	0,000
8	*Хлеб пшеничный*	1/20	1,53	0,17	9,83	46,83	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,010	0,044
8	*Хлеб ржаной*	1/30	0,89	0,12	9,80	42,09	пром	0,08	0,08	0,00	0,00	5,40	3,70	11,10	0,15	0,000	0,000
8	***Итого за обед***		19,89	20,53	71,21	524,23		0,34	0,34	143,72	32,20	243,79	20,97	161,60	4,82	0,038	0,780
8	**ПОЛДНИК**																
8	*Пирожок с повидлом*	1/60	2,56	2,31	15,01	114,11	289	0,02	0,01	7,44	0,06	9,00	1,00	22,20	0,32	0,001	0,051
8	*молоко кипяченое*	150	1,05	1,35	8,4	49,05	пром.	0,036	0,018	11,16	0,09	13,5	1,5	33,3	0,477	0,002	0,077
8	***Итого за полдник***		3,61	3,66	23,41	163,16		0,06	0,03	18,60	0,15	22,50	2,50	55,50	0,80	0,003	0,128
8	***Итого за день***		31,59	34,64	152,60	1050,90		0,60	0,70	337,29	33,87	600,79	60,96	525,48	7,50	0,050	1,053
ДЕНЬ 9																	
9	**ЗАВТРАК**																
9	каша вязкая молочная овсяная с курогой	150	3,85	5,10	22,82	103,44	54-11к	0,06	0,01	17,00	0,89	50,00	2,35	65,50	0,26	0,005	0,165
9	*Бутерброд с сыром*	1/30	2,87	3,10	9,83	82,73	16	0,03	0,05	38,00	0,10	131,30	6,30	83,00	0,32	0,000	0,090
9	*Какао с молоком (витаминиз.)*	1/180	2,60	3,60	10,60	100,40	пром	0,04	0,05	11,07	0,68	94,5	4,8	20	1,09	0,010	0,170
	кондитерское изделие	1/10	1,73	2,40	7,07	66,93	пром	0,03	0,00	0,00	0,45	9,28	6,46	13,33	0,05	0,007	0,000
9	***Итого за завтрак***		11,05	14,20	50,32	353,51		0,16	0,11	66,07	2,12	285,08	19,91	181,83	1,72	0,022	0,425

9	**2-й ЗАВТРАК**																
9	*Фрукты свежие*	1/100	0,41	0,41	9,80	44,41		0,2	0,1	4,95	7,9	15,75	16	62,25	2,05	0,010	0,075
9	**ОБЕД**																
9	икра свекольная	1/40	0,85	2,20	4,55	45,10	54-15з	0,01	0,01	13,80	2,75	44,50	2,00	22,00	0,62	0,015	0,08
9	борщ Сибирский	1/180	2,08	3,09	11,52	64,96	111	0,02	0,04	100,60	8,70	6,57	1,45	7,00	0,67	0,001	0,100
9	*Котлеты рубленые из птицы*	1/60	3,95	2,56	7,50	104,04	54-5м	0,02	0,03	3,78	1,00	10,00	1,40	84,00	0,62	0,001	0,010
9	рис отварной с овощами	1/110	1,03	2,36	19,00	105,9	191	0,01	0,01	31,41	3,97	2,71	3,90	48,00	0,31	0,001	0,100
9	*чай с лимоном*	1/180	0,27	0,00	6,03	25,11	54-3гн	0	0,01	0,34	2,16	6,5	4,14	7,65	0,69	0,000	0,000
9	*Хлеб пшеничный*	1/20	1,53	0,17	9,83	46,83	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,010	0,039
9	*Хлеб ржаной*	1/30	0,89	0,12	9,80	42,09	пром	0,08	0,08	0,00	0,00	5,40	3,70	11,10	0,15	0,000	0,000
9	***Итого за обед***		10,60	10,50	68,23	434,03		0,16	0,18	149,93	18,58	78,98	18,89	190,75	3,25	0,028	0,329
9	**ПОЛДНИК**																
9	*запеканка из творога*	1/100	5,13	5,10	13,40	110,08	54-1т	0,01	0,06	122,87	2,52	38,00	4,05	100,33	0,80	0,002	0,308
9	*молоко сгущенное*	1/10	0,70	0,90	5,60	32,70	пром.	0,01	0,01	0	0,1	30,7	0	0,03	0	0,000	0,000
9	*Кисломолочный напиток*	1/150	3,66	4,26	5,45	78,31	пром	0,05	0,26	0,03	0,11	200,00	0,00	0,21	0,00	0,000	0,000
9	***Итого за полдник***		***9,49***	***10,26***	***24,45***	***221,09***		0,07	0,33	122,90	2,73	268,70	4,05	100,57	0,80	0,002	0,308
9	***Итого за день***		31,55	35,37	152,80	1053,04		0,59	0,72	343,85	31,33	648,51	58,85	535,40	7,82	0,062	1,137
ДЕНЬ 10																	
10	**ЗАВТРАК**																
10	каша молочная пшеничная	1/150	2,73	4,23	28,20	90,51	54-6к	0,14	0,05	6,90	1,80	65,25	3,53	80,83	0,35	0,008	0,127
10	*Кофейный напиток*	1/160	2,54	2,14	10,77	77,68	253	0,02	0,10	10,64	0,42	88,80	4,80	85,60	0,70	0,006	0,02
10	*Бутерброд с маслом*	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	58,00	0,00	12,72	5,62	21,45	0,68	0,000	0,111
10	*кондитерское изделие*	1/10	1,03	2,31	6,50	52,00	пром	0,04	0,00	0,00	0,00	8,48	1,74	14,30	0,05	0,000	0,00
10	***Итого за завтрак***		7,84	12,14	55,22	298,19		0,27	0,15	75,54	2,22	175,25	15,69	202,18	1,78	0,014	0,25
10	**2-й ЗАВТРАК**																
10	*Сок фруктовый*	1/150	***0,55***	***0,12***	***10,10***	***65,45***	пром	0,03	0,2	57	0,6	148	22	107	0,1	0,000	0
10	**ОБЕД**																
10	*салат из отварной свеклы с соленым огурцом*	1/30	0,45	3,02	8,15	43,67	21	0,01	0,01	0,00	2,67	24,06	0,00	0,00	0,04	0,000	0,00
10	*Суп картофельный с клецками*	1/180	3,16	2,36	9,90	92,50	91	0,02	0,01	11,26	3,31	39,48	1,52	1,40	0,45	0,004	0,05
10	*тефтели из печени с рисом*	1/60	2,30	3,37	8,00	60,11	284,00	0,03	0,03	42,10	14,18	1,48	2,63	5,40	1,92	0,003	0,01
10	*картофельное пюре*	1/110	2,35	3,11	14,52	102,23	206	0,05	0,08	17,45	7,48	28,60	3,53	61,60	0,07	0,000	0,020
10	*кисель из кураги витамин.*	1/180	1,00	0,10	10,70	50,90	пром.	0,01	0,03	30,00	0,32	28,00	4,00	25,00	0,58	0,000	0,00
10	*Хлеб ржаной*	1/30	0,89	0,12	9,80	42,09	пром	0,08	0,08	0,00	0,00	5,40	3,70	11,10	0,15	0,000	0,00
10	***Итого за обед***		10,15	12,08	61,07	391,50		0,20	0,24	100,81	27,96	127,02	15,38	104,50	3,21	0,007	0,08
10	**ПОЛДНИК**																
10	икра кабачковая	40	0,80	2,47	3,93	41,60	пром	0,01	0,01	6,72	4,96	10,00	2,80	12,00	0,31	0,005	0,000
10	омлет натуральный	1/80	6,77	5,30	1,76	90,27	54-1о	0,03	0,05	79,60	0,16	88,67	1,07	45,02	1,12	0,004	0,21
10	*Хлеб пшеничный*	1/20	1,53	0,17	9,83	46,83	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,010	0,03
10	*молоко кипяченое*	150	3,84	3,47	9,60	106,60	пром.	0,04	0,02	11,16	0,09	13,50	1,50	33,30	0,48	0,000	0,40
10	***Итого за полдник***		***12,94***	***11,41***	***25,12***	***285,30***		0,10	0,08	97,48	5,21	115,47	7,67	101,32	2,10	0,019	0,64
10	***Итого за день***		31,48	35,74	151,51	1040,44		0,60	0,67	330,83	35,99	565,74	60,74	515,00	7,19	0,040	0,97

Использованная литература: СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И ТИПОВЫХ МЕНЮ для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) ПОСОБИЕ Новосибирск 2022 . Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для предпреятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной, "Хлебпродинформ" М., 2004 г., сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях под редакцией доц. КоровкаЛ.С.., доц. ДобросердоваИ.И. Уральский региональный центр питания, 2004 г., азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях Н.А. Таргонская-2002 г., сборник рецептур бдлюд кулинарных изделий в учебных заведениях. Автор составитель А.И. Здобнова, В.А. Цыганенко, ООО "Издательство Арий", ИКТЦ "Лада"2010г. Химический состав блюд и кулинарных изделий рассчитан на основании таблицы сборника "Пищевая и энергетическая ценность блюд и кулинарных изделий" для расчета потребленых витаминов и микронутриентов использован справочник "Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания" под редакцией проф. И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна