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 11:13:09
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 3-7 лет

дни	наименование блюд	масса порции	пищевые вещества, г			калорий-ность, ккал	№ рецептуры	витамины (B1,B2,C- в мг; A -мкг										
			Б	Ж	У			B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
ДЕНЬ 1																		
1	**ЗАВТРАК**																	
1	*Каша вязкая манная молочная*	1/180	4,59	6,72	33,84	180,41	88	0,10	0,10	40,20	0,62	150,09	33,00	110,30	0,40	0,005	0,003	0,42
1	*Кофейный напиток*	1/200	3,17	3,68	15,96	97,10	253	0,03	0,10	15,30	0,52	109,00	15,00	95,00	0,90	0,009	0,001	0,02
1	*Бутерброд с сыром*	1/30	3,87	3,10	9,83	82,73	16	0,03	0,05	58,00	0,30	99,01	5,30	53,00	0,10	0,001	0,001	0,03
	кондитерское изделие	1/15	3,10	2,75	8,38	72,38		0,01	0,04	28,47	0,23	74,26	3,98	39,75	0,08	0,001	0,002	0,00
1	***Итого***		***14,73***	***16,25***	***68,01***	***432,62***		0,17	0,19	141,97	1,05	282,27	57,28	298,05	1,48	0,016	0,007	0,47
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	0,000	0,075
1	**ОБЕД**																	
1	*салат из отварной свеклы с зеленым горошком*	1/50	1,94	3,80	10,41	51,53	53	0,01	0,02	5,68	6,28	25,50	9,25	21,75	0,25	0,012	0,000	0,11
1	*свекольник со сметаной и яйцом*	1/180/20	5,40	5,69	15,30	90,20	34	0,02	0,04	70,11	9,26	47,18	10,72	42,66	0,20	0,010	0,003	0,02
1	рис с овощами	1/130	1,03	2,36	20,00	122,7	191	0,03	0,01	45,40	4,97	3,21	14,00	50,00	0,37	0,010	0,002	0,17
1	гуляш из говядины	1/50/40	5,63	7,8	3,47	164,8	161	0,02	0,07	97,07	1,10	9,79	13,00	60,02	0,10	0,015	0,000	0,51
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	9,10	10,00	0,19	0,001	0,000	0,05
1	*Хлеб пшеничный*	1/30	2,30	0,25	14,75	70,30	пром	0,03	0,00	0,00	0,00	4,95	3,45	16,50	0,28	0,01	0,002	0,044
1	*Хлеб ржаной*	35	1,04	0,14	11,43	49,10	пром	0,09	0,09	0,00	0,00	6,30	6,65	12,95	0,18	0,00	0,000	0,000
1	***Итого за обед***		17,48	20,18	96,85	636,47		0,21	0,24	222,34	28,11	104,93	66,17	213,88	1,57	0,057	0,007	0,90
1	**ПОЛДНИК**																	
1	*пирожок с повидлом*	1/70	2,99	2,70	17,51	168,13	289	0,03	0,01	8,68	0,07	10,50	5,25	25,90	0,37	0,001	0,002	0,06
1	*Кисломолочный напиток*	1/180	4,39	5,11	6,54	93,37	пром	0,06	0,2	0,1	0,14	240	0	0,28	0	0,000	0,000	0
1	***Итого за полдник***		***7,38***	***7,81***	***24,05***	***261,50***		0,09	0,21	8,78	0,21	250,50	5,25	26,18	0,37	0,001	0,002	0,06
1	***Итого за день***		39,99	44,65	198,72	1375,00		0,67	0,74	378,04	37,27	653,45	154,70	600,36	7,46	0,084	0,016	1,51
ДЕНЬ 2																		
2	**ЗАВТРАК**																	
2	*Каша рисовая молочная*	1/180	2,92	4,10	30,83	130,05	199	0,05	0,1	16,4	0,61	80	18	102,3	0,4	0,005	0,001	0,190
2	*Бутерброд с маслом*	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	0,00	0,00	12,37	8,62	21,45	0,68	0,000	0,004	0,111
2	*Какао с молоком (витаминиз.)*	1/200	3,60	3,60	12,60	100,40	пром	0,04	0,09	12,3	0,68	105	24	110	1,09	0,010	0,001	0,180
2	*кондитерское изделие*	20	1,60	2,00	14,80	63,20	пром	0,02	0,02	0	0	3,7	5	1,7	0,64	0,000	0	0,000
	Итого за завтрак		9,66	13,16	67,98	371,65		0,18	0,21	28,70	1,29	201,07	55,62	235,45	2,81	0,015	0,01	0,481
2	**2-й ЗАВТРАК**																	
2	*Сок фруктовый*	1/150	***0,55***	***0,12***	***10,10***	***65,45***		0,03	0,02	0	1,5	10	10	24	0,1	0	0	0,000
2	**ОБЕД**																	
2	салат из белокочанной капус	1/60	1,58	5,08	6,23	85,73	54-7з	0,02	0,02	70,25	27,80	10,50	15,00	33,00	0,37	0,010	0,000	0,027
2	суп гороховый с гренками	1/180/20	4,07	2,52	10,10	86,83	54-8с	0,12	0,01	89,79	3,60	23,94	20,84	46,00	1,27	0,014	0,001	0,024
2	птица в соусе с томатом	1/70	4,56	5,10	4,40	88,74	179	0,04	0,01	136,30	1,35	23,00	12,00	70,26	1,00	0,013	0,000	0,400
2	*Макаронные изделия отварные с овощами*	1/130	3,68	3,25	25,08	135,56	54-2г	0,05	0,03	15,95	0,00	5,40	6,24	20,53	0,63	0,009	0,000	0,104

2	*Компот из сушенных фруктов*	1/180	0,40	0,02	20,00	90,70	394	0,00	0,00	15,00	0,02	10,00	2,10	4,30	0,09	0,000	0,000	0,000
2	*Хлеб пшеничный*	1/30	2,30	0,25	14,75	70,30	пром	0,03	0,00	0,00	0,00	4,95	3,45	16,50	0,28	0,01	0,002	0,044
2	*Хлеб ржаной*	1/35	1,04	0,14	11,43	49,10	пром	0,09	0,09	0,00	0,00	6,30	6,65	12,95	0,18	0,00	0,000	0,000
	Итого за обед		17,63	16,36	91,99	606,96		0,35	0,15	327,29	32,77	84,09	66,28	203,54	3,82	0,055	0,003	0,599
	ПОЛДНИК																	
2	*запеканка из творога*	1/125	7,74	9,27	17,90	170,80	54-1т	0,05	0,13	20,29	1,90	105,40	18,72	129,29	0,75	0,004	0,007	0,403
2	*молоко сгущеное с сахаром*	1/20	1,40	1,80	11,20	65,40	пром	0,01	0,01	0,006	0,2	61,4	0	0,05	0	0,000	0	0,000
2	*Кисломолочный напиток*	1/200	4,39	5,11	6,54	93,97	пром	0,054	0,25	0,036	0,126	216	0	0,252	0	0,000	0	0,000
2	***Итого за полдник***		13,53	16,18	35,64	330,17		0,12	0,39	20,33	2,23	382,80	18,72	129,59	0,75	0,004	0,007	0,403
	Итого за день		41,37	45,82	205,71	1374,23		0,68	0,77	376,32	37,79	677,96	150,62	592,58	7,48	0,074	0,016	1,483
ДЕНЬ 3																		
3	**ЗАВТРАК**																	
3	*Каша овсяная молочная*	1/180	3,97	7,17	30,87	180,50	173	0,04	0,09	6,40	0,61	149,00	19,00	98,05	0,42	0,01	0,002	0,150
3	*Какао с молоком (витаминиз.)*	1/200	3,60	3,60	12,60	100,40	пром	0,04	0,09	12,30	0,68	105,00	24,00	110,00	1,09	0,00	0,000	0,002
3	*Бутерброд с масломи сыром*	1/35	4,87	8,47	15,75	146,86	3	0,06	0,05	9,00	0,11	42,37	5,62	31,20	0,08	0,00	0,001	0,040
3	***Итого за завтрак***		12,44	19,24	59,22	427,76		0,14	0,23	27,70	1,40	296,37	48,62	239,25	1,59	0,01	0,003	0,192
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	26	62,25	4,05	0,010	0,000	0,075
3	**ОБЕД**																	
3	салат из свеклы с сыром	1/60	3,27	3,80	7,82	81,40	90	0,02	0,05	19,68	2,33	123,05	8,75	31,75	0,10	0,00	0,001	0,045
3	*Борщ с фасолью и картофелем*	1/180	5,55	3,67	16,25	156,30	69	0,04	0,04	110,40	2,28	57,80	6,60	50,22	0,30	0,00	0,001	0,050
3	котлета рыбная любительска	1/70	6,18	6,46	4,78	80,86	54-4р	0,03	0,06	113,04	0,63	48,00	15,60	48,05	0,11	0,045	0,005	0,970
3	*Пюре картофельное*	1/130	2,77	5,51	20,16	120,81	206	0,07	0,07	20,63	8,84	33,80	12,27	72,80	0,08	0,00	0,001	0,050
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	9,10	10,00	0,19	0,000	0,000	0,000
3	*Хлеб пшеничный*	1/30	2,30	0,25	14,75	70,30	пром	0,03	0,00	0,00	0,00	4,95	3,45	16,50	0,28	0,01	0,002	0,044
3	*Хлеб ржаной*	1/35	1,04	0,14	11,43	49,10	пром	0,09	0,09	0,00	0,00	6,30	6,65	12,95	0,18	0,00	0,000	0,000
3	***Итого за обед***		21,25	19,97	96,68	646,61		0,28	0,31	267,83	20,58	281,90	62,42	242,27	1,24	0,06	0,01	1,159
3	**ПОЛДНИК**																	
3	омлет натуральный с сыром	60	3,08	3,2	10,32	90,2	54-4о	0,01	0,07	73,20	0,12	44,00	6,80	31,20	0,13	0,00	0,002	0,041
3	салат из квашенной капусты с луком	1/60	0,8	2,55	6,45	50	62	0,01	0,02	0,02	7,46	31,00	5,56	8,50	0,10	0,00	0,000	0,040
3	*Хлеб пшеничный*	1/20	1,53	0,17	9,83	46,87	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,00	0,000	0,003
3	*чай с сахаром*	1/200	0,20	0,00	0,00	1,40	54-2гн	0,00	0,01	0,30	0,04	4,50	3,80	7,20	0,01	0,00	0,000	0,000
3	***Итого за полдник***		5,61	5,92	26,60	188,47		0,04	0,10	73,52	7,62	82,80	18,46	57,90	0,43	0,00	0,00	0,084
3	***Итого за день***		39,72	45,54	192,30	1307,25		0,66	0,74	374,00	37,50	676,82	155,50	601,67	7,30	0,077	0,015	1,51
ДЕНЬ 4																		
4	**ЗАВТРАК**																	
4	*Каша молочная пшеничная*	1/180	3,28	4,08	29,24	180,50	54-6к	0,05	0,07	7,44	1,90	114,3	19,05	97	0,42	0,01	0,004	0,185
4	*Кофейный напиток*	1/200	3,17	3,68	15,96	97,10	253	0,03	0,10	15,30	0,52	109,00	15,00	95,00	0,90	0,009	0,001	0,020
4	*Бутерброд с сыром*	1/30	3,87	3,10	9,83	82,73	16	0,03	0,05	58,00	0,30	99,01	5,30	53,00	0,10	0,001	0,001	0,029
4	*кондитерское изделие*	20	1,60	2,00	14,80	63,20	пром	0,02	0,02	0	0	3,7	5	1,7	0,64	0,000	0	0,000
4	***Итого***		***11,92***	***12,86***	***69,83***	***423,53***		0,13	0,24	80,74	2,72	326,01	44,35	246,70	2,06	0,02	0,01	0,234
4	**2-й ЗАВТРАК**																	
4	*Сок фруктовый*	1/150	***0,55***	***0,12***	***10,10***	***65,45***		0,03	0,02	0	1,5	10	10	24	0,1	0	0	0,000
4	**ОБЕД**																	
4	салат из соленных огурцов с луком	1/50	0,07	5,74	1,44	50,40	19	0,04	0,02	3,80	13,74	3,40	4,40	5,26	0,36	0,00	0,000	0,080
4	суп картофельный с рыбой	1/180	3,54	2,34	16,49	81,01	54-20с	0,11	0,11	80,76	9,74	18,00	19,06	16,68	1,04	0,00	0,001	0,040
4	котлета мясная запеченная с соусом томатным	1/70/30	4,70	6,70	8,10	116,70	452	0,06	0,06	10,60	2,20	19,00	10,00	57,05	1,20	0,01	0,002	0,260
4	*Макаронные изделия отварные с овощами*	1/130	3,68	3,25	25,08	135,56	54-1г	0,05	0,03	15,95	0,00	5,40	6,24	20,53	0,63	0,009	0,000	0,104
4	*чай с сахаром*	1/200	0,20	0,00	0,00	1,40	54-2гн	0,00	0,01	0,30	0,04	4,50	3,80	7,20	0,01	0,00	0,000	0,000

4	*Хлеб пшеничный*	1/30	2,30	0,25	14,75	70,30	пром	0,03	0,00	0,00	0,00	4,95	3,45	16,50	0,28	0,01	0,002	0,044
4	*Хлеб ржаной*	1/35	1,04	0,14	11,43	49,10	пром	0,09	0,09	0,00	0,00	6,30	6,65	12,95	0,18	0,00	0,000	0,000
4	***Итого за обед***		15,53	18,42	77,29	504,47		0,38	0,31	111,41	25,72	61,55	53,60	136,17	3,70	0,03	0,01	0,528
4	**ПОЛДНИК**																	
4	пудинг творожно яблочный	1/130	5,94	8,29	13,35	190,70	54-4т	0,06	0,09	156,00	4,32	89,02	18,53	140,05	1,50	0,01	0,002	0,400
4	молоко сгущеное с сахаром	1/20	1,40	1,80	11,20	65,40	пром.	0,01	0,01	0,006	0,2	61,4	0	0,05	0	0	0	0,000
4	*молоко кипяченое*	1/200	5,80	5,00	9,60	106,60	пром.	0,06	0,08	26,4	1,04	155,02	20	56	0,18	0,011	0,0003	0,400
	Итого за полдник		13,14	15,09	34,15	362,70		0,13	0,18	182,41	5,56	305,44	38,53	196,10	1,68	0,02	0,00	0,800
	Итого за день		41,14	46,49	191,37	1356,15		0,67	0,75	374,55	35,50	703,00	146,48	602,97	7,54	0,07	0,014	1,56
ДЕНЬ 5																		
5	**ЗАВТРАК**																	
5	*Каша молочная гречневая*	1/180	5,59	5,22	30,94	184,60	54-20к	0,06	0,10	19,51	0,45	138,90	20,20	87,00	0,15	0,010	0,002	0,140
5	*Какао с молоком (витаминиз.)*	1/200	3,60	3,60	12,60	100,40	пром	0,04	0,09	12,3	0,68	105	24	110	1,09	0,010	0,001	0,180
5	*Бутерброд с маслом*	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	0,00	0,00	12,37	8,62	21,45	0,68	0,000	0,004	0,111
	кондитерское изделие	1/15	3,10	2,75	8,38	72,38	пром	0,01	0,00	28,47	0,00	9,28	6,46	16,09	0,51	0,000	0,002	0,00
5	***Итого за завтрак***		13,83	15,03	61,67	435,38		0,18	0,19	60,28	1,13	265,54	59,28	234,54	2,44	0,020	0,01	0,43
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	26	62,25	4,05	0,010	0,000	0,075
5	**ОБЕД**																	
5	рассольник Ленинградский	1/180	6,72	5,80	14,00	209,64	54-3с	0,064	0,042	104	3,53	51	5,8	25,4	0,1	0,001	0	0,089
5	*Жаркое по-домашнему*	1/200	7,33	11,74	14,62	200,30	54-9м	0,09	0,14	23,31	2,10	45,50	7,25	86,30	0,09	0,008	0,00	0,62
5	икра свекольная	1/50	1,275	4,2	11,38	71,4	54-15з	0,001	0,0075	20,7	4	42,75	5,1	15	0,08	0,010	0	0,09
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	9,10	10,00	0,19	0,000	0,000	0,000
5	*Хлеб пшеничный*	1/30	2,30	0,25	14,75	70,30	пром	0,03	0,00	0,00	0,00	4,95	3,45	16,50	0,28	0,009	0,002	0,044
5	*Хлеб ржаной*	1/35	1,04	0,14	11,43	49,10	пром	0,09	0,09	0,00	0,00	6,30	6,65	12,95	0,18	0,000	0,000	0,000
5	***Итого за обед***		18,81	22,27	87,67	688,58		0,283	0,287	152,09	16,13	158,5	37,35	166,15	0,915	0,028	0,002	0,843
5	**ПОЛДНИК**																	
5	Запеканка из печени с рисом	1/90	4,56	4,56	15,4	92,5	311	0,01	0,29	115,50	5,13	142,50	13,75	88,70	0,04	0,001	0,000	0,09
5	салат из квашенной капусты со свеклой	1/60	1,02	1,8	5,16	40,8		0,01	0,16	43,20	7,17	84,00	2,80	35,20	0,01	0,010	0,001	0,01
5	*Хлеб пшеничный*	1/20	1,53	0,17	9,83	46,87	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,006	0,00	0,03
5	*чай с сахаром*	1/200	0,20	0,00	0,00	1,40	54-2гн	0,00	0,01	0,30	0,04	4,50	3,80	7,20	0,01	0,000	0,000	0,000
5	***Итого за полдник***		7,31	6,53	30,39	181,57		0,03	0,17	159,00	12,34	234,30	22,65	142,10	0,25	0,017	0,00	0,13
5	***Итого за день***		40,36	44,24	189,53	1 349,94		0,69	0,75	376,32	37,50	674,09	145,28	605,04	7,65	0,075	0,014	1,48
ДЕНЬ 6																		
6	**ЗАВТРАК**																	
6	макароны запеченые с яйцом и сыром	105	***4,32***	***5,85***	***12,90***	***120,28***		0,05	0,07	31,54	3,03	69	7,9	56	0,3	0,009	0,001	0,169
6	икра кабачкова	50	***1,00***	***3,08***	***4,92***	***52,00***	пром	0,01	0,015	8,4	7,2	15	4,5	7	0,2	0,004	0	0,02
6	*Какао с молоком (витаминиз.)*	1/200	3,60	3,60	12,60	100,40	пром	0,04	0,09	12,3	0,68	105	24	110	1,09	0,010	0,001	0,180
6	*Бутерброд с маслом*	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	0,00	0,00	12,37	8,62	21,45	0,68	0,000	0,004	0,111
6	*кондитерское изделие*	1/15	1,16	1,60	5,30	56,30		0,05	0,00	0,00	0,00	9,28	6,46	16,09	0,51	0,00	0,00	0,08
6	***Итого***		11,62	17,59	45,47	406,98		0,22	0,18	52,24	10,91	210,64	51,48	210,54	2,79	0,02	0,01	0,56
6	**2-й ЗАВТРАК**																	
6	*Сок фруктовый*	1/150	***0,55***	***0,12***	***10,10***	***65,45***		0,03	0,02	0	1,5	10	10	24	0,1	0	0	0,000
6	**ОБЕД**																	
6	борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/180/10	1,70	4,26	9,68	110,24	54-2с	0,02	0,09	136,60	10,76	50,66	7,20	42,00	0,57	0,008	0,00	0,13
6	каша гречневая	1/130	4,33	4,46	20,20	190,54	54-4г	0,08	0,09	28,64	0,00	13,00	10,20	56,50	1,10	0,010	0,00	0,07
6	*тефтели из говядины с рисом*	1/70	5,45	7,64	35,68	140,54	54-16м	0,09	0,08	23,30	5,35	18,20	10,60	91,07	1,40	0,005	0,00	0,09
6	*Кисель из кураги*	1/180	1,00	0,10	15,70	66,90	пром	0,01	0,03	70,00	2,60	28,00	18,00	25,00	0,58	0,000	0,00	0,00
6	*Хлеб пшеничный*	1/30	2,30	0,25	14,75	70,30	пром	0,03	0,00	0,00	0,00	4,95	3,45	16,50	0,28	0,009	0,002	0,044
6	*Хлеб ржаной*	1/35	1,04	0,14	11,43	49,10	пром	0,09	0,09	0,00	0,00	6,30	6,65	12,95	0,18	0,000	0,000	0,000
6	***Итого за обед***		15,82	16,85	107,44	627,62		0,32	0,38	258,54	18,71	121,11	56,10	244,02	4,11	0,03	0,00	0,33

6	**ПОЛДНИК**																	
6	*Сырники из творога*	1/100	5,60	5,07	21,67	120,70	54-6т	0,04	0,09	38,72	5,19	132,19	10,67	55,67	0,15	0,005	0,002	0,17
	молоко сгущ.	15	1,05	1,35	8,4	49,05	пром	0,01	0,01	0,00	0,15	46,05	0,00	0,04	0,00	0,000	0,000	0,00
6	*молоко кипяченое*	1/200	5,80	5,00	9,60	106,60	пром.	0,06	0,08	26,4	1,04	155,02	20	56	0,18	0,011	0,000	0,400
6	***Итого за полдник***		***12,45***	***11,42***	***39,67***	***276,35***		0,11	0,18	65,12	6,38	333,26	30,67	111,71	0,33	0,02	0,002	0,57
	Итого за день		***40,44***	***45,99***	***202,68***	***1376,40***		0,67	0,75	375,90	37,50	675,01	148,25	590,27	7,32	0,071	0,015	1,47
ДЕНЬ 7																		
7	**ЗАВТРАК**																	
7	*Каша Дружба*	1/180	4,50	7,22	21,69	199,50	54-16к	0,09	0,14	24,48	0,6	149,5	19,2	73,01	0,27	0,015	0,004	0,700
7	*Бутерброд с сыром*	1/35	5,16	4,13	13,11	110,31	16	0,04	0,07	50,67	0,13	175,07	6,30	100,07	0,42	0,015	0,000	0,09
7	*Какао с молоком (витаминиз.)*	1/200	3,60	3,60	12,60	100,40	пром	0,04	0,09	12,3	0,68	105	24	110	1,09	0,010	0,001	0,180
7	*кондитерское изделие*	1/20	1,60	2,00	14,80	63,20	пром	0,02	0,02	0	0	3,7	5	1,7	0,64	0,000	0	0,000
7	***Итого***		14,86	16,95	62,20	473,41		0,19	0,32	87,45	1,41	433,27	54,50	284,78	2,42	0,04	0,005	0,97
7	**2-й ЗАВТРАК**																	
7	*Сок фруктовый*	1/150	***0,55***	***0,12***	***10,10***	***65,45***		0,03	0,02	0	1,5	10	10	24	0,1	0	0	0,000
7	**ОБЕД**																	
7	*Суп-лапша домашняя*	1/180	4,75	7,56	10,58	110,23	94	0,13	0,03	70,90	6,26	30,50	5,80	22,40	0,90	0,01	0,00	0,10
7	*зеленый горошек*	1/60	1,70	0,10	3,50	22,40	54-20з	0,05	0,02	18	3,4	11	11	32	0,37	0	0	0
7	*Плов из птицы*	1/200	6,30	10,10	37,01	255,56	54-12м	0,09	0,09	98	4,36	81,08	32,01	96,08	1,09	0,01	0,003	0,07
7	*Компот из свежих фруктов*	1/180	0,14	0,10	21,49	87,84	240	0,01	0,01	4,08	6,50	8,00	9,10	10,00	0,19	0,000	0,000	0,000
7	*Хлеб пшеничный*	1/30	2,30	0,25	14,75	70,30	пром	0,03	0,00	0,00	0,00	4,95	3,45	16,50	0,28	0,009	0,002	0,044
7	*Хлеб ржаной*	1/35	1,04	0,14	11,43	49,10	пром	0,09	0,09	0,00	0,00	6,30	6,65	12,95	0,18	0,000	0,000	0,000
7	***Итого за обед***		16,23	18,25	98,76	595,43		0,40	0,24	190,98	20,52	141,83	68,01	189,93	3,01	0,03	0,01	0,21
7	**ПОЛДНИК**																	
7	*капуста тушеная*	1/60	1,48	3,76	10,84	45,40	354	0,01	0,02	34,00	12,76	60,00	6,80	15,20	0,29	0,00	0,000	0,08
7	яйцо вареннное	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	0,001	0,01
7	*Хлеб пшеничный*	1/20	1,53	0,17	9,83	46,87	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,006	0,001	0,03
7	*Чай с лимоном*	1/200	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн	0	0,01	0,38	2,16	6,9	4,6	8,5	0,77	0	0,003	0,2
	Итого за полдник		8,11	7,93	27,67	176,77		0,05	0,17	96,78	14,92	89,20	17,90	101,70	2,12	0,01	0,005	0,32
	Итого за день		39,75	43,25	198,73	1311,06		0,67	0,75	375,21	38,35	674,30	150,41	600,41	7,64	0,076	0,015	1,50
ДЕНЬ 8																		
8	**ЗАВТРАК**																	
8	*Каша рисовая молочная*	1/180	2,92	4,10	30,83	130,05	199	0,05	0,1	16,4	0,61	80	18	102,3	0,42	0,005	0,001	0,19
8	*Кофейный напиток*	1/200	3,17	3,68	15,96	97,10	253	0,03	0,10	15,30	0,52	109,00	15,00	95,00	0,90	0,009	0,001	0,020
8	*Бутерброд с маслом*	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	0,00	0,00	12,37	8,62	21,45	0,68	0,000	0,004	0,111
	кондитерское изделие	1/15	1,16	1,60	5,30	56,30		0,05	0,00	0,00	0,00	9,28	6,46	16,09	0,51	0,00	0,00	0,08
8	***Итого за завтрак***		8,79	12,84	61,84	361,45		0,20	0,20	31,70	1,13	210,64	48,08	234,84	2,52	0,01	0,01	0,40
8	**2-й ЗАВТРАК**																	
8	*Сок фруктовый*	1/150	***0,55***	***0,12***	***10,10***	***65,45***		0,03	0,02	0	1,5	10	10	24	0,1	0	0	0,000
8	**ОБЕД**																	
8	*суп Харчо*	1/180	6,78	8,50	12,87	161,83	101	0,07	0,13	124,00	7,12	88,80	16,50	50,40	1,20	0,009	0,000	0,120
8	нарезка из соленых помидор	1/60	0,36	0,05	5,13	6,30	70	0,02	0,02	0,00	7,50	10,35	0,00	0,00	0,27	0,00	0,000	0,00
8	*тефтели рыбные*	1/70	6,61	7,68	15,80	128,75	54-19р	0,06	0,08	23,37	0,84	107,80	22,50	98,60	1,70	0,025	0,001	0,350
8	*соус красный основной*	1/30	0,99	0,72	2,67	21,24	54-3 соус	0,01	0,00	38,40	0,80	4,76	3,60	7,20	0,16	0,00	0,000	0,00
8	*Пюре картофельное*	1/130	2,77	5,51	20,16	120,81	206	0,07	0,07	20,63	8,84	33,80	12,27	72,80	0,08	0,00	0,001	0,050
8	*напиток из шиповника*	1/180	0,60	0,20	10,20	65,30	54-13хн	0,01	0,05	98,00	10,00	11,00	3,00	1,50	0,54	0,00	0,000	0,00
8	*Хлеб пшеничный*	1/30	2,30	0,25	14,75	70,30	пром	0,03	0,00	0,00	0,00	4,95	3,45	16,50	0,28	0,009	0,002	0,044
8	*Хлеб ржаной*	1/35	1,04	0,14	11,43	49,10	пром	0,09	0,09	0,00	0,00	6,30	6,65	12,95	0,18	0,000	0,000	0,000
8	***Итого за обед***		21,45	23,05	93,01	623,63		0,35	0,44	304,40	35,10	267,76	67,97	259,95	4,40	0,05	0,004	0,57
8	**ПОЛДНИК**																	
8	*Пирожок с повидлом*	1/70	2,99	2,70	17,51	168,13	289	0,03	0,01	8,68	0,07	10,50	5,25	25,90	0,37	0,001	0,002	0,06
8	*молоко кипяченое*	1/200	5,80	5,00	9,60	106,60	пром.	0,06	0,08	26,4	1,04	155,02	20	56	0,18	0,011	0,000	0,400
8	***Итого за полдник***		8,79	7,70	27,11	274,73		0,09	0,09	35,08	1,11	165,52	25,25	81,90	0,55	0,01	0,002	0,46
8	***Итого за день***		39,58	43,71	192,06	1325,26		0,67	0,75	371,18	38,84	653,92	151,30	600,69	7,57	0,072	0,015	1,428
ДЕНЬ 9																		
9	**ЗАВТРАК**																	

9	каша вязкая молочная овсяная с курогой	1/180	5,83	8,68	33,39	241,73	54-11к	0,01	0,01	44,44	0,59	58,50	12,10	70,60	0,28	0,007	0,001	0,20
9	*Бутерброд с сыром*	1/35	5,16	4,13	13,11	110,31	16	0,04	0,07	50,67	0,13	175,07	6,30	100,07	0,42	0,015	0,000	0,09
9	*Какао с молоком (витаминиз.)*	1/200	3,60	3,60	12,60	100,40	пром	0,04	0,09	12,3	0,68	105	24	110	1,09	0,010	0,001	0,180
	кондитерское изделие	1/15	1,16	1,60	5,30	56,30		0,05	0,00	0,00	0,00	9,28	6,46	16,09	0,51	0,000	0,002	0,08
9	***Итого за завтрак***		15,74	18,01	64,40	508,74		0,14	0,17	107,41	1,40	347,84	48,86	296,76	2,30	0,032	0,004	0,55
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	26	62,25	2,05	0,010	0,000	0,075
9	**ОБЕД**																	
9	икра свекольная	1/50	1,70	4,20	9,10	85,20	54-15з	0,03	0,01	27,60	5,51	29,00	22,00	44,00	1,24	0,015	0,00	0,160
9	борщ Сибирский	1/180	2,08	3,09	11,92	64,96	111	0,03	0,04	150,64	11,70	13,17	9,20	7,00	0,30	0,001	0,000	0,10
9	*Котлеты рубленые из птицы*	1/70	6,12	2,99	11,49	89,81	54-5м	0,02	0,06	24,41	1,00	10,00	5,40	8,00	0,25	0,000	0,001	0,01
9	рис отварной с овощами	1/130	1,34	3,07	22,10	163,73	191	0,039	0,013	59,02	6,461	4,173	18,2	65	0,481	0,013	0,003	0,221
9	*чай с лимоном*	1/180	0,30	0,00	6,70	27,90	54-3гн	0	0,01	0,38	2,16	6,9	4,6	8,5	0,77	0,000	0,003	0,2
9	*Хлеб пшеничный*	1/30	2,30	0,25	14,75	70,30	пром	0,03	0,00	0,00	0,00	4,95	3,45	16,50	0,28	0,009	0,002	0,044
9	*Хлеб ржаной*	1/35	1,04	0,14	11,43	49,10	пром	0,09	0,09	0,00	0,00	6,30	6,65	12,95	0,18	0,000	0,000	0,000
9	***Итого за обед***		14,88	13,74	87,49	551,00		0,24	0,22	262,05	26,83	74,49	69,50	161,95	3,50	0,038	0,009	0,74
9	**ПОЛДНИК**																	
9	*запеканка из творога*	1/100	4,69	5,52	15,63	109,10	54-1т	0,04	0,10	16,23	1,52	84,32	14,98	99,39	0,50	0,003	0,003	0,32
9	*молоко сгущенное*	1/20	1,40	1,80	11,20	65,40	пром.	0,01	0,01	0,006	0,2	61,4	0	0,05	0	0,000	0,000	0
9	*Кисломолочный напиток*	1/200	4,39	5,11	6,54	93,97	пром	0,054	0,15	0,036	0,126	80,2	0	0,18	0	0,000	0,000	0
9	***Итого за полдник***		***10,48***	***12,43***	***33,37***	***268,47***		0,11	0,26	16,27	1,85	225,92	14,98	99,62	0,50	0,003	0,003	0,32
9	***Итого за день***		41,51	44,59	195,06	1372,62		0,68	0,75	390,68	37,98	664,00	159,34	620,58	8,35	0,083	0,016	1,69
ДЕНЬ 10																		
10	**ЗАВТРАК**																	
10	каша молочная пшеничная	1/180	3,28	4,08	29,24	180,50	54-6к	0,05	0,07	7,44	1,90	107,03	19,05	97	0,42	0,01	0,004	0,185
10	*Кофейный напиток*	1/200	3,17	3,68	15,96	97,10	253	0,03	0,10	15,30	0,52	109,00	15,00	95,00	0,90	0,009	0,001	0,02
10	*Бутерброд с маслом*	1/30	1,54	3,46	9,75	78,00	16	0,07	0,00	0,00	0,00	12,37	8,62	21,45	0,68	0,000	0,004	0,111
10	*кондитерское изделие*	1/15	1,16	1,60	7,20	58,50	пром	0,05	0,00	0,00	0,00	9,28	6,46	30,94	0,51	0,002	0,00	0,08
10	***Итого за завтрак***		9,15	12,82	62,15	414,10		0,20	0,17	22,74	2,42	237,67	49,13	244,39	2,52	0,02	0,01	0,40
10	**2-й ЗАВТРАК**																	
10	*Сок фруктовый*	1/150	***0,55***	***0,12***	***12,10***	***65,45***	пром	0,03	0,2	57	0	148	22	107	0,1	0	0	0
10	**ОБЕД**																	
10	*салат из отварной свеклы с соленым огурцом*	1/50	0,74	4,24	11,52	51,00	21	0,01	0,01	0,00	4,00	3,09	0,00	0,00	0,08	0,000	0,00	0,00
10	*Суп картофельный с клецками*	1/180	3,16	2,36	9,90	72,45	91	0,02	0,03	11,26	3,31	3,36	1,52	1,40	0,45	0,004	0,00	0,10
10	*тефтели из печени с рисом*	1/70	5,14	6,27	9,06	130,8	284,00	0,08	0,03	42,10	12,26	0,56	5,63	5,40	1,20	0,003	0,000	0,010
10	*картофельное пюре*	1/130	2,77	5,51	20,16	120,81	206	0,07	0,07	20,63	8,84	30,80	12,27	72,80	0,08	0,002	0,001	0,050
10	*кисель из кураги витамин.*	1/180	1,00	0,10	15,70	66,90	пром.	0,01	0,03	70,00	0,32	28,00	4,00	25,00	0,58	0,000	0,00	0,00
10	*Хлеб пшеничный*	1/30	2,30	0,25	14,75	70,30	пром	0,03	0,00	0,00	0,00	4,95	3,45	16,50	0,28	0,009	0,002	0,044
10	*Хлеб ржаной*	1/35	1,04	0,14	11,43	49,10	пром	0,09	0,09	0,00	0,00	6,30	6,65	12,95	0,18	0,000	0,000	0,000
10	***Итого за обед***		16,15	18,87	92,52	561,36		0,31	0,26	143,99	28,73	77,06	33,52	134,05	2,85	0,018	0,00	0,20
10	**ПОЛДНИК**																	
10	икра кабачковая	1/60	1,00	3,08	4,92	52,00	пром	0,01	0,02	8,40	7,20	15,00	4,50	7,00	0,20	0,004	0,000	0,02
10	омлет натуральный	1/80	6,77	5,05	1,76	95,27	54-1о	0,03	0,05	97,60	0,16	58,67	1,07	15,00	0,40	0,004	0,00	0,336
10	*Хлеб пшеничный*	1/20	1,53	0,17	9,83	46,87	пром	0,02	0,00	0,00	0,00	3,30	2,30	11,00	0,19	0,006	0,001	0,029
10	*молоко кипяченое*	180	5,80	5,00	9,60	106,60	пром.	0,06	0,08	26,4	1,04	155,02	20	56	0,18	0,011	0,000	0,400
10	***Итого за полдник***		***15,10***	***13,30***	***26,11***	***300,74***	***пром***	0,12	0,15	132,40	8,40	231,99	27,87	89,00	0,97	0,025	0,00	0,785
10	***Итого за день***		40,95	45,11	192,88	1341,65		0,65	0,77	356,13	39,55	694,72	132,52	574,44	6,43	0,064	0,015	1,388

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