

«Согласовано»
 Главный государственный
 Санитарный врач в
 Г. Усолье-Сибирское и
 Усольском районе
 _____ А.В.Пешков
 « _____ » _____ 2019г

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ
 «Детский сад №37»



Примерное 10-дневное меню для детей «Детский сад №37»

№к арт.	Наименование блюда	ЯСЛИ					САД				
		выход	белки	жиры	углеводы	ккал	выход	белки	жиры	углево ды	ккал
Понедельник Завтрак											
90	Каша манная на сгущ. молоке	150	4,65	6,04	23,82	166,51	200	6,20	8,05	31,09	222,02
	Печенье сахарное	15	0,99	1,28	10,86	58,65	30	1,98	2,56	21,72	117,3
263	Чай с сахаром	150	0,09	0	0,01	36,49	200	0,12	0	12,04	48,64
	Итого	315	5,73	7,32	34,69	261,65	430	8,30	10,61	64,85	387,96
10 часов											
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47
Обед											
101	Кабачковая икра для детского питания	25	0,84	3,60		38,40	50	1,05	4,50		48
36	Суп гороховый с мясом пф гренки	150\1 5 10	1,40 1,19	2,33 0,14	8,17 7,83	59,27 37,37	250\ 25 10	2,34 1,19	3,89 0,14	13,61 7,83	98,79 37,37
186	Каша гречневая	100	5,82	3,62	30	175,87	130	7,57	4,71	39,00	228,6
161	Котлета из-мяса говяд., соус томат	60\20	9,15	10,72	5,27	161,64	70\3 0	10,68	11,72	5,74	176,7
241	Компот из с\фруктов	150	0,42	0	20,14	112,59	200	0,56	0	26,85	150,1
	Хлеб	20	1,83	0,15	27,8	37,19	35	27,99	37,63	68,09	65,08
	Итого	550	20,65	20,56	99,27	622,33	800	26,14	25,19	134,7 3	804,6 4
Полдник											
251	Снежок	150	4,2	4,79	6,14	84,39	200	5,6	6,38	8,18	112,5
274	Батон	50	1,29	0,07	13,67	71,58	50	2,37	0,07	16,80	865,89
	Итого	200	7,49	11,85	33,81	155,97	250	7,97	6,45	25,25	199,4
Ужин											
144	Рыба тушеная с овощами	120	12,43	6,38	6,41	137,21	140	14,52	8,08	7,51	160,2
204	Картофель отварной с маслом	100	2,09	4,7	18,14	121,64	100	2,09	4,69	18,14	121,6
	Хлеб	15	1,20	0,49	8,97	8,45	30	2,39	0,98	17,93	16,89
263	Чай с сахаром	150	0,09		9,03	36,49	200	0,12		0,04	48,64
241	Мармелад	15	2,76			57,91	30	5,51		10	115,8
	Итого	400	17,53	9,71	39,46	300,88	500	24,63	13,75	55,22	463,1
	Итого день1	1565	49,90	42,44	207,77	1384,83	2080	57,54	53,00	240,65	1855

Наименование бл юд	ЯСЛИ					САД				
	выход	белки	жиры	угле- воды	ккал	выход	белки	жиры	угле- воды	ккал

**Вторник
Завтрак**

№ 44	Суп молочный с вермишелью	150	4,19	4,59	14,8	117,06	200	5,58	6,12	19,73	155,08
№3	Бутерброд с сыром	20/10	4,37	5,00	7,87	81,30	30/15	5,10	7,50	7,30	122
№ 249	Какао с молоком	150	3,88	4,03	26,18	156,57	200	4,85	5,04	25,95	195,71
	Итого:	330	12,44	13,72	45,85	354,93	445	15,53	18,66	59,76	473,79

10 часов

	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	100	0,5	0,1	10,1	46
						Обед					
№ 211	Свекла отварная	30	0,34	1,12	1,87	19,93	50	0,56	1,87	3,11	33,21
№ 33	Рассольник со сметаной термо	150	3,02	6,78	19,43	89,76	250	5,03	11,30	32,38	149,60
№ 163	Плов с отварной говядины	160	19,46	16,55	26,97	334,74	200	24,33	20,69	33,71	418,37
№ 233	Кисель	150	1,02		21,77	87,14	200	1,36	0	29,02	116,19
	Хлеб	40	1,83	0,15	27,8	37,19	60	2,75	0,23	41,7	55,79
	Итого	530	25,67	24,60	97,84	537,41	760	34,03	34,29	139,92	773,16

Полдник

№ 251	Бифидок	150	4,20	4,78	6,14	84,39	200	5,6	6,38	8,18	112,52
№ 274	Булочка домашняя на яич. порошке	50	3,29	7,07	27,67	171,58	60	4,37	7,07	36,50	228,2
	Итого:	200	7,49	11,85	33,81	255,97	260	9,97	13,45	44,68	340,72

Ужин

№ 117	Запеканка из творога со сгущенным молоком на яичном порошке	120	17,10 23,52	12,20 9,68	15,50 21,83	244,00 256,70	150	23,52	12,11	21,23	342,30
№ 263	Чай с сахаром	150	0,09		0,01	36,49	200	0,12		12,04	48,64
	Я БЛОКО	130	0,32	0,32	7,84	37,6	150	0,4	0,4	9,8	47
	ИТОГО:	400	23,93	10,0	29,65	330,79	500	29,74	12,56	50,94	437,87
	ИТОГО ДЕНЬ 2	1560	60,27	54,53	200,42	1466,65	2065	72,47	74,82	311,91	2012,2

Наименование бл юд	ЯСЛИ					САД				
	выход	белки	жиры	угле- воды	ккал	выход	белки	жиры	угле- воды	ккал

**Среда
Завтрак**

№ 84	Каша «Дружба» молочная	150	4,91	6,25	26,32	180,83	200/5	6,55	8,33	35,09	240,11
№ 3	бутерброд с сыром	20/10	4,37	5,00	4,87	81,30	30/15	5,10	7,50	7,30	122,00
№ 263	Чай с сахаром	150	0,09	0	0,01	36,49	200	0,12	0	12,04	48,64
	Итого	330	9,37	11,25	31,20	298,62	445	11,77	15,83	54,43	411,75

10 часов

	сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	100	0,5	0,1	10,1	46
--	---------------	-----	-----	-----	------	----	-----	-----	-----	------	----

Обед

№ 101	Горошек зеленый отвар	15	0,72	5,36	2,08	6,08	60	1,08	8,04	3,12	9,12
№ 37	Суп с клецками п/ф. голенью	150	2,25	1,97	10,10	67,16	250	3,75	3,29	16,84	111,94
№ 181	Голень курин. отв. п/ф	60	15,60	15,6	0,83	207,74	70	18,22	18,22	0,97	242,68
№ 200	Капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,45	87,16	150	3,93	4,85	20,18	130,74
№ 241	Компот из сухофруктов	150	0,42		20,14	112,59	200	0,56		26,85	150,72
	Хлеб	40	1,83	0,15	27,80	37,19	60	2,75	0,23	71,70	55,79
	Итого	515	23,19	21,45	73,37	523,52	760	30,15	27,58	108,64	714,6

Полдник

№ 251	Снежок	140	4,75	5,13	6,45	109,11	200	5,6	6,38	8,18	112,52
	Пряник	50	2,4	1,4	38,85	167,9	50	2,4	1,4	38,85	167,9
	Итого	200	6,6	6,18	44,99	252,29	250	8	7,78	47,03	280,4

Ужин

№ 162	Печень по строгоновски	50	14,90	9,63	24,11	242,65	70	20,85	13,48	33,76	339,72
№ 206	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	130	2,77	5,25	20,19	139,06
	Хлеб	20	1,20	0,49	8,97	8,45	30	2,39	0,98	17,93	16,89
№ 263	Чай с сахаром	150	0,09		0,01	36,49	200	0,12		12,04	48,64
	Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	37,6	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	400	18,64	14,48	56,46	432,16	530	26,53	20,11	93,72	591,3
	Итого 3 день	1545	58,30	56,46	206,02	1552,59	2085	76,95	74,40	293,92	2044

№	Наименование Блюда	ЯСЛИ					САГ				
		выход	белки	жиры	угле- воды	ккал	выход	белки	жиры	угле- воды	ккал

Четверг
Завтрак

№ 43	Суп молочный с гречкой	150	3,71	4,54	13,97	111,41	200	4,94	6,06	118,62	148,54
№ 263	Бутерброд с джемом	25/25	0,91	1,43	10,5	58,55	30/10	1,37	2,15	15,76	87,82
№ 263	Какао с молоком	150	2,92	3,03	19,7	120,81	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого:	350	7,54	9,00	44,17	290,77	440	10,08	12,22	61,33	390,38

Обед

№ 211	Морковь отварная	25	0,11	0,06	0,66	8,33	45	0,17	0,09	1	12,15
№ 56	Щи с отварной голенью сметанной кипяч.	150	1,25	3,8	6,38	64,7	250	2,08	6,33	10,63	107,83
№ 161	Котлета мясная п/ф	60/25	11,04	10,72	5,27	161,64					
№ 11	Сосиска молочная						70	18,56	20,72	5,77	283,79
№ 194	Вермишель отварная	100	3,68	3,53	23,55	140,73	130	4,78	4,59	30,62	182,95
№ 241	Компот с/ф	150	0,42		20,92	85,34	200	0,56		27,89	113,79
	Хлеб	40	1,83	0,15	27,80	37,19	60	2,75	0,23	41,70	55,79
	Итого:	550	18,33	18,26	84,58	497,93	755	28,90	31,96	117,61	756,65

Полдник

№ 251	Снежок 2.5%	150	4,20	4,78	6,14	84,39	200	5,60	6,38	8,18	112,52
№ 267	Блинчик на яичн. порош.	50	2,65	5,05	16,50	124	75	3,98	7,58	24,75	186,0
	Итого:	200	6,85	9,83	22,64	208,39	275	9,58	13,96	21,93	298,52

Ужин

№ 341	Омлет на яичном порошке	85	8,50	14,02	1,62	169,15	105	10,00	16,70	1,90	199,00
№ 101	Икра кабачковая д.п.	45	1,00	4,5		48,00	50	1,0	4,50		48,0
№ 263	Чай с сахаром	150	0,09		0,01	36,49	200	0,12		12,04	48,64
	Багон	20	1,5	0,58	10,28	52,4	30	2,95	0,87	15,42	78,6
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	100	0,4	0,3	10,3	47
	ИТОГО:	400	11,49	19,40	22,21	352,04	485	14,47	22,37	39,66	421,24
	Итого день 4	1500	44,21	56,49	173,60	1350,13	1955	63,03	70,51	251,53	1866,6

к	Наименование блюда	ЯСЛИ					САД				
		выход	белки	жиры	угле- воды	ккал	выход	белки	жиры	угле- воды	ккал

Пятница

Завтрак

№ 98	Каша рисовая с/м	150/4	3,84	4,97	24,46	157,60	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13
№ 240	Бутерброд с сыром	20/10	4,37	5,0	7,87	81,30	30/15	5,10	7,50	7,30	122
№ 253	Кофейн. напиток с молоком	150	2,09	2,39	14,78	89,02	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Итого:	330	10,30	12,36	47,11	327,92	445	13,01	17,31	59,62	450,82

10 – 00

	Сок	150	0,45	0	27,3	108	180	0,54	0	32,76	129,6
--	-----	-----	------	---	------	-----	-----	------	---	-------	-------

Обед

№ 101	Икра кабачковая д/детск.питания	20	0,80	3,60		38,40	50	1,0	4,5		48,0
№ 34	Свекольник со сметаной	150	1,16	3,8	6,03	62,50	250	1,93	6,34	10,05	114,16
№ 153	Жаркое по домашнему с мясом п/ф	190	21,16	34,25	25,65	338,06	220	24,76	19,98	28,29	332,02
№ 233	Кисель	150	1,02		21,47	87,95	200	1,36		29,02	116,19
	Хлеб	40	1,83	0,15	27,80	37,19	60	2,75	0,23	41,70	55,79
	Итого:	550	25,97	41,80	80,95	564,10	780	31,80	31,05	109,06	716,11

Полдник

№ 251	Снежок 2,5%	150	4,20	4,78	6,14	84,39	200	5,60	6,38	8,18	112,52
	Пряник	50	2,4	1,4	38,85	167,9	50	2,4	1,4	38,85	167,9
	Итого:	200	6,60	6,18	44,99	252,29	250	8,0	7,78	47,03	280,4

Ужин

№ 116	Вареники ленивые из творога.	100	16,21	4,91	16,61	183,69	150	24,38	7,37	24,92	263,42
№ 263	Чай с сахаром	150	0,09		0,01	36,49	200	0,12		12,04	48,64
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,10	43,00	100	0,9	0,2	8,10	43,00
	ИТОГО:	350	16,70	4,94	26,92	267,18	450	24,90	7,67	47,26	359,0
	Итого день 5	1580	48,68	47,92	174,28	1598,8	2105	59	59	210,13	1830
	Итого 1 неделя	7750	50,27	51,57	204,42	1470	10390	60,92	66,35	294,28	1876

р	Наименование бл юд	ЯСЛИ					САД				
		выход	белки	жиры	угле- воды	ккал	выход	белки	жиры	угле- воды	ккал

Понедельник

Завтрак

№ 44	Суп молочный с макаронными изд.	150	4.19	4.59	14,80	117,06	200	5,58	6.12	19.73	156,08
	Вафли	20	0.96	0.84	24,33	102,6	40	1,28	1,2	32,44	136,80
№ 263	Чай с сахаром	150	0,09		0,01	36,49	200	0,12		12,04	48,64
	Итого	320	5,24	5,43	44,57	256,15	440	6,98	7,24	64,21	341,52

10 часов

	Сок фруктовый	100	0,3	0	16,5	68	150	0,45	0	24,75	102
--	---------------	-----	-----	---	------	----	-----	------	---	-------	-----

Обед

№ 211	Свекла отварная	30	0,34	1,12	1,87	19,93	50	0,56	1,87	3,11	33,21
№ 41	Суп рыбный с консер. «Сайра»	150	7,93	2,47	4,02	69,05	250	13,21	4,11	6,70	116,24
№ 174	Тефтеля мясная полуфабрикат	60	7,83	11,56	8,07	167,64	70	9,16	13,53	9,44	196,14
№ 200	Капуста тушенная	100	2,62	3,23	13,45	87,16	150	3,93	4,85	20,18	130,74
№ 241	Компот из с/ф	150	0,42		20,92	85,34	200	0,56		27,89	173,79
	Хлеб	40	1,83	0,15	27,80	37,19	60	2,75	0,23	41,70	55,79
	Итого	530	20,97	18,53	76,14	466,76	780	30,17	24,59	109,02	645,91

Полдник

№ 251	Бифидок	150	4,20	4,78	6,14	84,39	200	5,6	6,38	8,18	112,52
№ 274	Булочка Домашняя	50	3,29	7,07	27,67	171,58	60	4,37	7,07	36,80	228,20
	Итого	200	7,49	11,85	33,81	255,97	260	9,97	13,45	44,98	340,72

Ужин

№ 186	Каша гречневая	100	5,82	3,62	30	175,87	130	7,57	4,71	39,00	228,63
№ 152	Бефстроганов из мяса п/ф	50	9,28	10,36	2,89	141,90	70	12,99	14,50	4,05	198,66
	Хлеб	30	2,39	0,98	17,93	16,89	50	3,98	1,63	29,88	28,15
263	Чай с сахаром	150	0,09		0,01	36,49	200	0,12		12,04	48,64
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	100	1,50	0,50	21,00	96,00
	Итого	430	19,08	15,46	71,83	467,15	550	26,16	21,34	105,97	600,08
	Итого день 6	1610	53,08	51,27	226,38	1514,03	2180	73,73	66,62	348,93	2030,2

№ Карточек	Наименование блюда	ЯСЛИ					САД				
		выход	белки	жиры	угле-воды	ккал	выход	белки	жиры	угле-воды	

Вторник

Завтрак

№ 96	Каша пшеничная молочная	150	4,53	5,45	25,72	170,37	200	6,04	7,27	34,29	227,16
№ 240	Бутерброд с джемом	20/10	0,91	1,43	10,5	58,55	30/10	1,37	2,15	15,76	87,82
№ 253	Кофейн. напиток с молоком	150	2,09	2,39	14,78	89,02	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Итого:	330	7,53	9,27	51,0	317,94	440	10,2	12,61	69,76	433,6

10 – 00

	Сок	150	0,45	0	27,3	108	180	0,54	0	32,76	129,6
--	-----	-----	------	---	------	-----	-----	------	---	-------	-------

Обед

№ 196	Зеленый горошек	30	0,94	0,99	2,10	23,36	30	0,94	0,99	2,10	23,3
№ 27	Борщ со сметаной на п/ф	150/20	0,91	3,2	5,19	53,33	250/25	1,52	5,33	8,65	88,89
№ 206	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	130	2,77	5,25	20,19	139,06
№ 135	Котлета рыбная	60	7,98	2,38	4,08	69,64	70	9,33	2,78	4,77	81,36
№ 241	Компот из сухофруктов	150	0,42		20,92	85,35	200	0,56		27,89	113,79
	Хлеб	40	1,83	0,15	27,80	37,19	60	2,75	0,23	41,70	55,79
	Итого:	550	14,21	10,77	50,14	375,84	765	17,87	14,58	67,70	446,4

Полдник

№ 251	Снежок 2.5%	150	4,20	4,78	6,14	84,39	200	5,60	6,38	8,18	112,55
	Пряник	50	2,4	1,4	38,85	167,9	50	2,4	1,4	38,85	167,9
	Итого:	200	6,60	6,18	44,99	252,29	250	8,0	7,78	47,03	280,4

Ужин

№ 129	Сырники творожные на яичном порошке со сгущ.молоком	120/20	22,33	4,32	36,70	275,32	150/20	27,12	5,24	44,67	334,31
№ 263	Чай с сахаром	150	0,09		0,01	36,49	200	0,12		12,04	48,64
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	160	0,64	0,64	15,68	75,2
	ИТОГО:	410	22,90	4,80	48,47	368,21	530	27,88	5,88	72,39	458,1
	Итого день 7	1660	52,27	31,03	204,70	1398,2	1985	65,20	40,85	271,12	1720

№ Ка рт.	Наименование бл юд	ЯСЛИ					САД				
		выход	белки	жиры	угле- воды	ккал	выход	белки	жиры	угле- воды	ккал

**Среда
Завтрак**

№	Каша геркулесовая молочная	150	4,75	6,68	19,12	155,54	200	6,33	8,90	25,49	207,38
№ 240	Бутерброд с сыром	20/10	4,37	5,00	7,87	81,30	30/15	5,10	7,50	7,30	122,0
№ 263	Какао с молоком	150	2,83	2,95	19,46	115,44	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого	330	11,95	14,63	46,45	352,28	445	15,20	20,33	58,74	483,30

10 часов

	сок фруктовый	100	0,5	0	13,7	55	100	0,5	0	13,7	55
--	---------------	-----	-----	---	------	----	-----	-----	---	------	----

Обед

№	Свекла отварная	30	0,34	1,12	1,87	19,93	50	0,56	1,87	3,11	33,21
№ 37	Суп лапша домашняя с голенью	150	1,47	2,93	8,35	65,63	250	2,45	4,89	13,91	109,58
№ 181	Голень курин. отв. п/ф	60	15,60	15,6	0,83	207,74	70	18,22	18,22	0,97	242,68
№	Сложный гарнир (кап. морк. зел. гор)	100	3,95	3,22	12,11	73,82	150	5,93	4,84	18,17	110,74
№	Кисель	150	1,02		21,77	87,14	200	1,36		29,02	116,9
	Хлеб	40	1,83	0,15	27,80	37,19	60	2,75	0,23	71,70	55,70
	Итого	500	23,87	21,90	70,86	471,52	780	30,71	28,18	103,77	634,78

Полдник

№ 251	Бифидок	150	4,20	4,78	6,14	76,72	200	5,6	6,38	8,18	112,52
№	Коржик молочный	50	3,08	5,28	30,53	182,03	60	4,09	7,02	40,6	242,1
	Итого	200	7,28	10,06	36,67	258,75	260	9,69	13,4	48,78	354,62

Ужин

№	Рыба припущенная в молоке	80	7,98	2,38	4,08	69,64	95	9,33	2,78	4,77	81,35
№	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	130	2,77	5,25	20,19	139,06
	Хлеб	20	1,20	0,49	13,9	18,60	40	2,39	0,98	27,80	37,19
№ 263	Чай с сахаром	150	0,09		9,03	36,48	200	0,12		12,04	48,64
	Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	37,6	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	400	11,72	7,23	50,38	269,29	540	15,01	9,41	74,6	353,25
	Итого 8 день	1550	58,82	53,82	204,36	1351,84	2125	70,61	71,32	285,89	1925,9

№ Ка рт.	Наименование бл юд	ЯСЛИ					САД				
		выход	белки	жиры	угле- воды	ккал	выход	белки	жиры	угле- воды	ккал

Четверг

Завтрак

№ 43	Суп молочный с крупой	150	3.71	4.54	13.97	111.41	200	4.94	6.06	18.62	148.54
	Бутерброд с сыром	20/10	4.37	5.00	7.87	81.,30	30/15	5.10	7.50	7.30	122
№ 253	Кофейный напиток с молоком	150	2.09	2.39	14.78	89.02	200	2.79	3.19	19.71	118.69
	Итого	330	10,17	11,94	28,75	281,76	445	12,83	16,75	45,63	389,23

10 часов

	сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	100	0,5	0,1	10,1	46
--	--------------	-----	-----	-----	------	----	-----	-----	-----	------	----

Обед

№ 196	Зеленый горошек	15	0.47	0.50	1.05	11.68	30	0.94	0.99	2.1	23.36
№ 42	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	1.39	4.64	9.26	84.35	250	2.31	7.74	15.43	140.59
№ 438	Азу с говядиной	60/100	17.22	13.90	19.68	79.15	80/150	24.76	19.98	28.29	113.79
№ 241	Компот из с/ф	150	0.42		20.92	85.34	200	0.56		27.89	113.79
	Хлеб	40	1.83	0.15	27.80	37.19	60	2.75	0.23	41.70	55.79
	Итого	515	21,33	19,19	78,72	297,71	770	31,32	28,94	115,41	333,53

Полдник

№ 251	Снежок	150	4.20	4.78	6.14	84.39	200	5.60	6.38	8.18	112.52
№ 269	Булочка веснушка	50	3.77	3.32	26.54	149.85	60	4.61	4.41	35.30	199.50
	Итого	200	6,85	9,83	22,64	208,39	275	9,58	13,96	21,93	298,52

Ужин

№ 126	Пудинг творож. со сгуш. молоко	150	18.88	6.76	30.72	140.42	200	25.17	9.01	40.96	147.12
№ 263	Чай с сахаром	150	0,09		0,01	36.49	200	0,12		12,04	48.64
	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47	100	0.4	0.3	10.3	47
	Итого	400	19,37	7,06	41,03	223,91	500	25,69	9,31	63,30	242,86
	Итого день 9	1545	49,02	45,89	191,28	1083,62	2075	70,75	65,89	257,92	1323,4

№ Карточек	Наименование блюда	ЯСЛИ					САД				
		выход	белки	жиры	угле-воды	ккал	выход	белки	жиры	угле-воды	ккал

Пятница

Завтрак

№ 98	Каша пшеничная молочная	150	5,58	6,05	26,46	182,94	200	7,44	8,07	35,28	243,5
	Бутерброд с джемом	20/10	1,61	0,05	12,27	82,87	30/15	2,41	0,10	18,40	124,1
№ 248	Какао с молоком	150	2,92	3,03	19,70	120,81	200	3,77	3,93	25,95	153,4
	Итого:	330	10,11	9,13	58,43	386,62	445	13,62	12,10	79,63	552,0

10 – 00

	Сок персиковый	150	0,3	0	16,5	68	150	0,45	0	24,75	102,0
--	----------------	-----	-----	---	------	----	-----	------	---	-------	-------

Обед

№ 211	Морковь отварная	30	0,34	1,13	1,87	19,93	50	0,56	1,88	3,11	33,21
№ 35	Суп из овощей со сметаной	150	1,16	3,52	7,55	69,14	250	1,93	5,87	12,58	115,2
№ 191	Рис отварной	100	2,59	3,39	26,85	150,12	130	3,37	4,41	34,61	195,1
№ 152	Гуляш из говядины	60/20	18,36	20,72	5,77	283,79	70/40	21,68	24,21	6,74	331,5
№ 233	Кисель	150	1,02		21,77	87,14	200	1,36		29,02	116,1
	Хлеб	40	1,83	0,15	2,32	37,19	60	2,75	0,23	4,17	55,79
	Итого:	550	25,30	28,91	66,13	647,31	800	31,65	36,60	90,23	847,0

Полдник

№ 251	Снежок 2,5%	150	4,19	4,79	7,04	87,98	200	5,59	6,38	9,38	117,3
	Зефир	50	0,40	0,05	39,90	163,00	50	0,40	0,05	39,90	163,0
	Итого:	200	4,593	4,835	46,935	250,98	250	5,99	6,43	49,28	280,3

Ужин

№ 138	Рыба, запеченная в омлете	80	14,90	9,27	4,48	160,95	95	17,43	10,85	5,24	188,3
№ 204	Картофель отварной	80	1,67	3,75	14,51	97,31	100	2,09	4,69	18,14	121,6
№ 263	Чай с сахаром	150	0,09		0,01	36,49	200	0,12		12,04	48,64
	Хлеб	10	0,46	0,04	0,58	9,30	20	0,92	0,08	1,16	18,60
	Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	37,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
	ИТОГО:	400	17,44	13,38	27,42	341,65	515	20,96	16,02	46,38	424,1
	Итого день 10	1600	57,74	56,26	215,42	1693	2170	72,67	71,15	290,27	2175,0
	Итого 2 неделя	8075	219,20	236,70	1027,5	7168,2	10480	384,12	313,14	1213,24	9211,0

Итого ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	43,81	48,46	203,74	1405,02

Итого сад	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	55,87	61,49	262,43	1803

Используемая литература:

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений в 2-х частях. Пермская государственная медицинская академия Уральский региональный центр питания. Пермь 2001 г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной. Издательство «Хлебпродинформ», 2004 г.