

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ детский сад 10

Г.П. Тезикова

« 01 » сентября 2020г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 1-3 ГОДА) 12-часовой режим пребывания

I день: понедельник		Неделя: первая		Наименование учреждения: МБДОУ детский сад №10					
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Макароны запеченные с яйцом	200/5	6,03	6,91	23,03	185	0,33	208 ⁷	4.17
	Икра кабачковая	40	0,54	2,12	3,47	35,1	4,35	б/н	1.26
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	252 ⁷	11.13
	<i>Итого:</i>		8,91	11,03	37,13	290,1	5,66		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	167	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из свеклы с луком (чесноком)	40	0,77	2,43	3,34	37,56	3,8	33 ²	1.2
	Щи на мясном б-не со сметаной	150	1,04	2,93	5,09	35	11,07	56 ¹	2.4
	Плов с мясом	150	14,17	11,96	25,08	264	0,38	304 ²	7.9
	Кисель из концентрата	150	-	-	13,5	46,5	-	233 ¹	11.10
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		18,06	17,8	61,66	468,66	15,55		
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	150	4,35	3,75	6,0	75	1,05	251 ¹	6.4
	Печенье	20	1,7	2,2	13	88	-	к/к	10.11
	<i>Итого:</i>		6,05	5,95	19	163	1,05		
Ужин	Сырники с морковью запеченные	120	15,2	14	24,6	294	0,7	233 ⁷	6.12
	Салат из яблок и изюма	40	0,55	0,6	3,5	38	13,9	26 ³	1.23
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83	248 ¹	11.7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		16,75	15,68	53,84	477,8	15,43		
Итого за I день:			50,72	50,53	189,86	1470,08	44,49		

II день: вторник	Неделя: первая	Наименование учреждения: МБДОУ детский сад №10							
---------------------	----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшенная молочная	150	4,27	4,86	24,48	159	-	96 ¹	4.7
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	261 ¹	11.6
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30/5/9	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	3 ⁵	10.3
	<i>Итого:</i>		9,73	11,68	46,77	336,3	1,25		
2 завтрак	Груша	160	0,58	0,43	15	67	7,27	368 ²	11.1
Обед	Салат из зеленого горошка	40	1,19	5,08	2,27	46	4,4		1.13
	Суп картофельный с вермишелью на кур.б-не	150	1,61	1,7	10,2	62,8	4,45	38 ¹	2.6
	Суфле куриное	60	9,88	10,4	1,84	140	0,12	310 ²	7.7
	Капуста тушеная	150	3,0	4,57	9,02	102,3	25,67	200 ¹	3.4
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372 ²	11.12
	Хлеб ржаной	20	0,92	0,14	9,96	42,8	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		16,72	22,01	51,2	467,1	35,93		
Полдник	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	150	4,35	3,75	6,3	88,6	0,45	251 ¹	6.4
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,27	20,12	96	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		7,03	4,02	26,42	184,6	0,45		
Ужин	Салат из свежей капусты и свеклы	40	0,6	3,5	4,82	51,8	15,1	21 ³	1.16
	Котлета рыбная	60	11,18	1,55	2,98	104,3	0,18	255 ²	8.1
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	110,4	14,5	206 ¹	3.1
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83	248 ¹	11.3
	Хлеб ржаной	20	0,92	0,14	9,96	42,8	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		16,14	10,11	44,96	384,3	31,2		
Итого за II день			50,2	48,25	184,35	1439,3	76,04		

III день: среда	Неделя: первая	Наименование учреждения: МБДОУ детский сад №10							
--------------------	----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,57	157	0,15	215 ²	5.2
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	253 ¹	11.11
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,27	20,12	96	-	1 ²	10.1
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	-	43	-	6 ²	6.1
	<i>Итого</i>			12,58	19,35	32,32	366	1,13	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	167	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из свеклы с луком (чесноком)	40	0,77	2,43	3,34	37,56	3,8	33 ²	1.2
	Суп крестьянский со сметаной	150	1,38	4,64	9,25	84,35	11,0	б/н	2.14
	Гуляш из отварного мяса	60	4,5	5,7	1,85	123,6	0,6	252 ¹	7.2
	Греча отварная	100	5,73	4,06	25,76	162	-	168 ¹	4.3
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	376 ²	11.8
	Хлеб ржаной	20	0,92	0,14	9,96	42,8	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>			13,63	16,98	70,98	535	15,7	
Полдник	Йогурт питьевой 3,2% натуральный	150	7,5	4,8	5,25	99	1,05	251 ¹	6.4
	Сушка	15	1,41	0,9	10,05	53,85	-	к/к	10.11
	<i>Итого:</i>		8,91	5,7	15,3	152,8	1,05		
Ужин	Пирожок с капустой	60	4,52	5,23	20,78	159,8	0,09	454 ²	10.13
	Рагу из овощей	150	2,4	4,04	23,59	166	8,27	137 ²	3.6
	Хлеб ржаной	20	0,92	0,14	9,96	42,8	-	1 ²	10.1
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	261 ¹	11.6
	<i>Итого:</i>			10,49	11,74	65,64	445,6	9,55	
Итого за III день:			46,56	53,84	202,47	1570,52	34,23		

IV день: Четверг	Неделя: первая	Наименование учреждения: МБДОУ детский сад №10
---------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная молочная вязкая	150	4,66	5,6	18,82	144	1,46	88 ²	4.10
	Какао с молоком	150	1,0	1,08	10,83	75	0,83	248 ¹	11.7
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30/5/9	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	3 ⁷	10.3
	<i>Итого:</i>		8,47	11,17	40,63	319,3	2,35		
2 завтрак	Яблоко печеное	75	0,3	0,3	25,4	107	3,0	385 ⁷	1.17
Обед:	Салат витаминный	40	0,56	2,43	3,6	34,96	12,98	22 ⁴	1.20
	Борщ из св.капусты со сметаной	150	1,09	2,95	7,64	61,5	6,17	27 ¹	2.12
	Запеканка картофельная с мясом	125	8,91	6,59	20,43	177	1,78	291 ²	7.16
	Соус сметанный	30	0,45	5,06	1,62	45	0,06	354 ²	12.2
	Компот из груш	150	0,33	0,075	25,49	97,95	9,67	376 ²	11.12
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		13,42	17,58	76,5	502	30,66		
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	150	4,35	3,75	6,0	75	1,05	251 ¹	6.4
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,27	20,12	96	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		7,03	4,02	26,12	171	1,05		
Ужин:	Салат из моркови с изюмом	40	0,6	3,5	4,82	51,8	15,1	25 ³	1.19
	Запеканка из творожная с изюмом	120	12,51	9,77	18,05	205,63	1,09	117 ²	6.8
	Молочный соус	30	1,24	1,03	2,42	35,3	0,09	354 ²	12.4
	Чай с молоком без сахара	150	1,46	1,08	1,53	20,29	0,02	261 ¹	11.6a
	<i>Итого:</i>		15,81	15,38	26,82	313,02	16,3		
Итого за IV день:			48,63	48,45	195,478	1412,32	53,36		

V день: Пятница	Неделя : первая	Наименование учреждения: МБДОУ детский сад №10							
--------------------	-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	4,76	6,38	16,4	140,2	1,46	93 ¹	4.8
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	253 ¹	11.11
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-	1 ²	10.1
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	-	43	0,056	6 ²	6.1
	<i>Итого</i>		9,42	12,27	41,94	321	2,49		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	167	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из свеклы с морковью	40	0,39	4	3,23	50,81	3	42 ²	1.24
	Суп харчо	150	3,86	7,45	12,1	126,75	12,77	101 ⁵	2.2
	Котлета мясная	60	8,93	6,74	8,97	132	-	161 ¹	7.1
	Овощи тушеные в сметан.соусе	150	3,01	5,3	13,92	141,47	7,59	84 ⁷	3.10
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	372 ²	11.12
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		17,72	23,82	71,07	588,43	24,65		
Полдник	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	150	4,35	3,75	6,3	88,6	0,45	251 ¹	6.4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		6,63	4,02	21,21	156,4	0,45		
Ужин:	Оладьи с джемом	100/15	8,13	6,86	47,1	280	0,37	449 ²	10.9
	Чай без сахара	150	0	0	0	0	0	263 ¹	11.4a
	Груша	160	0,58	0,43	15	67	7,27	368 ²	11.1
	<i>Итого :</i>		8,76	7,29	62,1	347	7,64		
Итого за V день:			43,43	47,47	214,55	1484,15	42,03		

VI день: понедельник	Неделя: вторая	Наименование учреждения: МБДОУ детский сад №10
-------------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Макароны запеченные с сыром	150	7,88	8,83	35,88	259	0,19	207 ⁷	4.16
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,02	392 ¹	11.4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		10,16	9,1	59,77	356,8	1,21		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	167	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из свеклы	40	0,55	3,02	3,08	43,25	2,99	33 ²	1.2
	Суп уха со сметаной	150	5,16	5,04	8,6	100	5,47	41 ¹	2.8
	Тефтели мясные с рисом	50	6,41	6,78	5,22	107,5	0,56	174 ¹	7.4
	Капуста тушеная	150	3	4,57	9,02	102,33	25,67	200 ¹	3.4
	Компот из сухофруктов без сахара	150	0,33	0,015	8,85	36,99	0,30	376 ²	11.8a
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		17,53	19,9	52,49	475,67	34,99		
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	150	4,35	3,75	6,0	75	1,05	251 ¹	6.4
	Гренка из хлеба пшеничного	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		6,63	4,02	20,91	142,8	1,05		
Ужин	Салат с морковью и изюмом	40	0,6	2,6	3,5	38	13,9	25 ³	1.19
	Пудинг творожный	100	12,7	16,95	20,99	298,6	0,27	128 ¹	6.6
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83	248 ¹	11.7
	<i>Итого:</i>		14,3	20,63	35,32	411,6	15		
Итого за VI день:			49,57	53,72	186,72	1458,19	59,05		

VII день: вторник	Неделя: вторая	Наименование учреждения: МБДОУ детский сад №10							
----------------------	----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	4,67	4,86	20,94	146	-	168 ²	4.13
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	253 ¹	11.11
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30/5/9	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	3 ⁵	10.3
	<i>Итого:</i>		9,82	11,35	42,55	316,3	1,04		
2 завтрак	Груша	160	0,58	0,43	15	67	7,27	368 ²	11,1
Обед	Салат из моркови	40	0,49	0,038	4,64	20,92	1,92	41 ²	1.5
	Суп молочный с овощами	150	3,35	3,26	9,86	82	5,76	97 ²	2.15
	Печень тушеная в сметане	48/30	10,32	5,62	6,98	118	23,95	82 ²	7.19
	Макароны отварные	100	3,67	3,01	17,63	112	-	317 ²	4.1
	Кисель из концентрата	150	1,02	-	21,76	87,14	0,3	233 ¹	11.10
	Хлеб ржаной	40	1.88	0.28	19.92	85.6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		20,73	12,2	80,7	505,66	31,92		
Полдник	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	150	4,35	3,75	6,3	88,6	0,45	251 ¹	6.4
	Вафли	20	1,26	3,86	12,26	108,5	-	к/к	
	<i>Итого:</i>		5,61	7,61	18,56	197,1	0,45		
Ужин	Салат из белокочанной капусты	40	0,6	2,43	3,46	35	12,98	20 ²	1.6
	Рыба, запеченная в омлете	60	9,81	3,15	1,75	75	0,13	249 ²	8.2
	Картофель отварной	120	1,9	3,62	12,01	83	10,49	125 ⁷	3.9
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,02	392 ¹	11.4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		14,59	9,47	41,11	290,8	23,62		
Итого за VII день:			51,33	41	196,07	1375,86	65,7		

VIII день: Среда		Неделя: вторая		Наименование учреждения: МБДОУ детский сад №10					
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,57	157	0,15	215 ²	5.2
	Чай с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	261 ¹	11.6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-	1 ²	10.1
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056	6 ²	6.1
	<i>Итого:</i>			12,9	22,4	27,11	354,64	1,19	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	167	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,43	3,6	34,96	12,98	20 ²	1.6
	Суп картофельный с клецками	150	3,12	4,26	11,45	89,44	3,21	37 ¹	2.3
	Курица тушеная в соусе	65	6,89	8,85	2,4	97,43	1,39	179 ¹	7.8
	Рис с овощами	150	2,43	3,58	24,45	140	-	191 ¹	4.4
	Компот из сухофруктов без сахара	150	0,33	0,015	8,85	36,99	0,30	376 ¹	11.8a
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>			15,41	19,61	68,47	484,42	23,83	
Полдник	Йогурт питьевой 3,2% натуральный	150	7,5	4,8	5,25	99	1,05	251 ¹	6.4
	Сушка ванильная	15	1,41	0,9	10,05	53,85	-	к/к	
	<i>Итого:</i>			8,91	5,7	15,3	152,85	1,05	
Ужин	Винегрет	180	2,48	6,18	15,1	170,6	18,3	45 ²	1.4
	Сельдь малосоленая с луком	40	3,3	4,1	0,57	73,1	0,63	24 ¹	1.15
	Чай с сахаром	150	0,07	0,01	7,10	29	1,42	392 ¹	11.4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>			8,13	10,56	37,68	340,5	20,35	
<i>Итого за VIII день:</i>			46,3	58,34	166,79	1403,73	53,22		

IX день: Четверг	Неделя: вторая	Наименование учреждения: МБДОУ детский сад №10
---------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	4,08	4,08	25,05	153	-	98 ¹	4.9
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	253 ¹	11.11
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-	1 ²	10.1
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056	6 ²	6.1
	<i>Итого:</i>			7,4	12,1	50,79	355,64	1,26	
2 завтрак	Яблоко	140	0,4	0,4	9,8	44	10,0	368 ²	11.1
Обед	Салат из свеклы с яблоками	40	0,44	2,07	4,57	38,68	3,72	35 ²	1.3
	Суп картофельный	150	1,4	1,69	9,98	61	7,2	77 ²	2.16
	Запеканка капустная мясом куриным	170	14,25	10,75	20,38	257,2	7,91	78 ²	7.21
	Кисель из концентрата	150	-	-	13,5	46,5	-	233 ¹	11.10
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,6	-	1 ²	10.1
<i>Итого:</i>			18,17	14,99	66,15	488,98	18,65		
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5-3,2%	150	4,35	3,75	6,0	75	1,05	251 ¹	6.4
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,27	20,12	96	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		7,03	4,02	26,12	171	1,05		
Ужин	Салат из моркови	40	0,49	0,038	4,64	20,92	1,92	41 ²	1.5
	Вареники ленивые	125	17,13	15,17	17,71	276	0,23	230 ²	6.9
	Сметанный соус	30	0,42	1,22	1,76	22,2		354 ²	12.3
	Чай с молоком без сахара	150	2,65	2,33	2,33	41,2	1,19	261 ¹	11.6а
	<i>Итого:</i>			20,69	18,76	26,44	360,32	3,39	
Итого IX за день:			53,69	50,72	189,3	1419,4	34,35		

Х день: Пятница	Неделя: вторая	Наименование учреждения: МБДОУ детский сад №10							
--------------------	----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша «Дружба» молочная	150	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46	168 ²	4.11
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83	248 ¹	11.7
	Масло сливочное	8	0.048	6,67	-	59,84	0,056	6 ²	6.1
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		9,18	14,79	45,33	349,3	2,94		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	167	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из свеклы с зел.горошком	40	0,75	3,03	2,72	42,6	2,98	53 ¹	1.1
	Суп с мясными фрикадельками	150	3,98	3,11	9,26	81	6,72	39 ¹	2.1
	Рыба тушеная в сметанном соусе	70/18	10,74	5,72	48,52	121,6	1,98	139 ⁵	8.5
	Картофель отварной	150	1,65	2,84	17,1	96,5	21,01	125 ⁷	3.7
	Компот из сухофруктов без сахара	150	0,33	0,015	8,85	36,99	0,3	376 ²	11.8
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		19,53	15,20	103,9	464,29	32,99		
Полдник	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	150	4,2	4,8	5,4	84	1,05	251 ¹	6.4
	Ватрушка (пирожок) с джемом	60	4,54	4,07	25,3	157,11	0,06	458 ²	10.7
	<i>Итого:</i>		8,74	8,87	30,7	241,1	1,11		
Ужин	Салат из кукурузы с луком репчатым	40	3,22	4,77	18,81	130,7	0,66	11 ⁷	1.14
	Омлет с морковью	85	5,61	11,61	2,78	137,85	0,96	115 ²	5.6
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	261 ¹	11.6
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		13,36	19,04	46,82	414,2	2,81		
Итого за X день:			52,01	57,97	245	1540,2	46,65		

XI день: Понедельник	Неделя: третья	Наименование учреждения: МБДОУ детский сад №10
-------------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная с изюмом	150	4,81	5,63	22,12	157,21	1,46	89 ²	4.21
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	252 ¹	11.13
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-	1 ²	10.1
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056	6 ²	6.1
	<i>Итого:</i>			9,5	14,57	47,66	354,85	2,5	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	167	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из свеклы с луком	40	0,55	3,02	3,08	43,25	2,99	33 ²	1.2
	Щи «Уральские» со сметаной	150	1,04	2,93	5,09	35	11,07	56 ¹	2.4
	Тефтели мясные	50	6,41	6,78	5,22	107,5	0,56	174 ¹	7.4
	Греча отварная	100	3	4,27	14,6	175,33	-	186 ¹	4.3
	Компот из сухофруктов без сахара	150	0,33	0,015	8,85	36,99	0,3	376 ¹	11.8
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>			13,41	17,5	54,56	483,67	14,92	
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5 – 3,2 %	150	4,35	3,75	6,0	75	1,05	251 ¹	6.4
	Гренка из хлеба пшеничного	40	2,68	0,28	20,12	96	-	4 ²	10.1
	<i>Итого:</i>			7,03	4,13	26,12	171	1,05	
Ужин	Сырники запеченные	120	19,86	12,73	24,98	292,33	0,56	233 ⁷	6.7
	Салат из моркови с яблоками	40	0,43	0,07	3,44	16,16	2,5	38 ²	1.10
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	261 ¹	11.6
	<i>Итого:</i>			22,94	15,13	39,73	383,49	4,27	
<i>Итого за XI день:</i>			53,8	51,4	186,3	1464,33	29,54		

ХII день: Вторник	Неделя: третья	Наименование учреждения: МБДОУ детский сад №10
----------------------	----------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша «Янтарная» (пшено с яблоками)	150	6,15	8,85	28,35	219	-	168 ²	4.19
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83	248 ¹	11.7
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30/5/9	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	3 ⁵	10.3
	<i>Итого:</i>		8,69	13,39	50,16	394,3	0,83		
2 завтрак	Груша	160	0,58	0,43	15	67	7,27	368 ²	11.1
Обед	Огурец соленый	40	0,38	0,07	1,61	8,05	10	к/к	1.25
	Суп гороховый на мясном б-не с гречками	150/10	3,29	3,07	9,79	81	3,48	36 ¹	2.5
	Суфле из отварного мяса	55	11,66	9,85	2,29	144,3	0,12	320 ²	7.22
	Картофельное пюре	100	1,9	3,08	12,01	83	10,49	206 ¹	3.1
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	12,91	53,3	1,29	372 ²	11.12
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого :</i>		19,43	16,67	56,33	455,25	25,38		
Полдник	Ряженка с м.д.ж 2,5 – 3,2%	150	4,35	3,75	6,3	88,6	0,45	251 ¹	6.4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		6,63	4,02	21,21	156,4	0,45		
Ужин	Рагу из овощей	150	2,4	11,33	13,59	166	8,27	137 ²	3.6
	Чай с молоком без сахара	150	2,65	2,33	2,33	41,2	1,19	261 ¹	11.6а
	Гребешок с повидлом	70	5,3	4,75	29,5	183,3	0,26	417 ⁵	10.6
	<i>Итого:</i>		8,7	17,16	45,92	388,5	9,36		
Итого за ХII день			44,03	51,67	188,62	1439,15	43,29		

ХIII день: Среда	Неделя: третья	Наименование учреждения: МБДОУ детский сад №10							
---------------------	----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,57	157	0,15	215 ²	5.2
	Икра кабачковая	40	0,54	2,12	3,47	35,1	4,35	к/к	1.26
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	253 ¹	11.11
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056	6 ²	6.1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-	1 ²	10.1
	<i>Итого</i>			12,19	22,4	30,58	389,74	5,54	
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	167	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из зеленого горошка с луком репчатым	40	1,19	5,08	2,27	46	4,4		1.13
	Свекольник со сметаной	150	1,15	3,8	7,47	62,49	7,41	34 ¹	2.7
	Жаркое по-домашнему	150	5,36	3,98	11	170,45	6,13	153 ¹	7.13
	Компот из груш	150	0,12	0,09	18,06	73,5	4,8	372 ²	11.12
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>			9,9	13,44	56,52	438	22,74	
Полдник	Йогурт питьевой 3,2% натуральный	150	7,5	4,8	5,25	99	1,05	251 ¹	6.4
	Печенье	25	3,4	4,4	26	166	-	б/н	9.1
	<i>Итого:</i>		10,9	9,2	31,25	265	1,05		
Ужин	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,43	3,6	34,96	12,98	20 ²	1.6
	Котлета рыбная «Любительская»	60	8,25	2,69	6,68	84	2,12	256 ⁶	8.9
	Соус томатный	30	0,69	1,95	3,09	31	0,39	228 ²	12.1
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	140	-	315 ²	4.2
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,02	392 ¹	11.4
	<i>Итого:</i>			11,93	11,73	48,65	346,96	16,32	
Итого за ХIII день:			45,87	56,84	185,23	1511,02	52,45		

XIV день: Четверг	Неделя: третья	Наименование учреждения: МБДОУ детский сад №10							
----------------------	----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша «Ассорти» молочная	150	5,06	2,79	21,87	152,4	1,54	171 ²	4.19
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83	248 ¹	11.7
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30/5/9	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	3 ⁵	10.3
	<i>Итого:</i>		11,02	10	45,81	341,7	2,8		
2 завтрак	Яблоко	160	0,4	0,4	9,8	44	10	368 ²	11.1
Обед:	Свекла отварная ломтиком	40	0,77	2,43	3,34	37,56	3,8	22 ⁴	1.20
	Суп лапша с курицей	150	6,37	5,4	8,03	107	-	86 ²	2.17
	Рагу овощное	150	2,4	11,33	13,59	166	3,71	621 ⁶	7.17
	Компот из сухофруктов без сахара	150	0,33	0,015	8,85	36,99	0,30	376 ²	11.8a
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		11,95	19,65	46,41	433,15	7,81		
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5 – 3,2%	150	4,35	3,75	6,0	75	1,05	251 ¹	6.4
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		6,45	4,08	19,92	143,7	1,05		
Ужин:	Салат из моркови	40	0,49	0,038	4,64	20,92	1,92	41 ²	1.5
	Пудинг из творога с яблоками	120	16,33	12,8	17,55	251	1,59	240 ²	6.10
	Соус сметанный	30	0,42	1,22	1,76	22,2	-	354 ²	12.3
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	261 ²	11.6
	<i>Итого:</i>		19,89	16,38	35,26	366,12	4,7		
<i>Итого за XIV день:</i>			49,71	50,51	157,2	1328,67	26,15		

XV день: Пятница	Неделя: третья	Наименование учреждения: МБДОУ детский сад №10							
---------------------	----------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,16	5,6	24,08	144,2	1,46	173 ⁵	4.6
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	253 ¹	11.11
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-	1 ²	10.1
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056	6 ²	6.1
	<i>Итого</i>		7,49	13,62	49,82	346,84	2,35		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	167	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Икра свекольная	40	0,81	2,99	3,55	43,09	5,55	54 ⁷	1.27
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	2,46	4,3	12,56	87	4,92	33 ¹	2.10
	Биточки рыбные	60	7,61	2,45	5,33	74	0,18	255 ²	8.1
	Овощи в молочном соусе	150	3,01	5,3	13,92	141,47	7,59	84 ⁷	3.10
	Компот из груш без сахара	150	0,12	0,09	3,64	37,7	4,8	372 ²	11.12
	Хлеб ржаной	40	2,08	0,48	17,72	85,6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		16,3	15,59	56,72	468,86	25,66		
Полдник	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	150	4,2	4,8	5,4	84	1,05	251 ¹	6.4
	Лепешка сметанная	60	4,67	6,1	30,2	196	-	211 ³	10.16
	<i>Итого :</i>		8,87	10,9	35,6	280	1,05		
Ужин:	Салат из кукурузы с луком репчатым	40	3,22	4,77	18,81	130,7	0,66	11 ⁷	1.14
	Картофель запеченный в сметенном соусе	150	3,59	6,1	19,36	147	4,29	151 ⁷	3.11
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83	248 ¹	11.7
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		9,03	11,21	61,07	376,4	4,97		
Итого за XV день:			42,64	51,39	221,44	1543,4	40,83		

XVI день: Понедельник	Неделя: четвертая	Наименование учреждения: МБДОУ детский сад №10							
--------------------------	-------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Макароны запеченные с яйцом	150/5	6,03	6,91	23,03	185	0,33	208 ⁷	4.17
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	252 ¹	11.13
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30/5/9	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	3 ⁵	10.3
	<i>Итого:</i>		9,91	12,37	43,41	333	1,33		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	167	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,75	3,03	2,72	42,6	2,98	53 ¹	1.1
	Суп с рыбными фрикадельками	150	4,22	1,73	9,44	67,82	10,68	45 ⁷	2.19
	Голубцы ленивые со сметаной	150	10,61	6,81	15,09	164	15,03	151 ¹	7.12
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	376 ²	11.8
	Хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	64,2	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		17,32	11,79	63,01	423,4	23,79		
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5 – 3,2%	150	4,35	3,75	6,0	75	1,05	251 ¹	6.4
	Пряник	30	1,95	2,25	21,6	114,45	-	б/н	9.2
	<i>Итого:</i>		6,3	6	27,6	189,45	1,05		
Ужин	Салат из яблок и изюма	40	0,55	0,6	3,5	38	13,9	26 ³	1.23
	Запеканка творожно-морковная	120	13,6	11,9	18,2	240	1,49	240 ²	6.11
	Соус сметанный сладкий	30	0,42	1,22	1,76	22,2	0,01	354 ²	12.3
	Какао с молоком без сахара	150	1	1,08	1,86	25	0,83	248 ¹	11.7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		15,79	15,07	41,37	393	4,62		
Итого за XVI день:			50,27	44,74	193,62	1410,17	32,81		

ХVII день: Вторник	Неделя: четвертая	Наименование учреждения: МБДОУ детский сад №10							
-----------------------	-------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	4,76	6,38	16,4	140,25	1,46	93 ¹	4.8
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	261 ²	11.6
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	30/5/9	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	3 ⁵	10.3
	<i>Итого:</i>		10,71	13,78	38,01	316,25	2,5		
2 завтрак	Груша	160	0,58	0,43	15	67	7,27	368 ²	11.1
Обед	Салат из моркови	40	0,49	0,038	4,64	20,92	1,92	41 ²	1.5
	Суп молочный с рисом	150	4,32	4,97	13,71	117	0,88	43 ¹	2.13
	Суфле из печени	70	15,5	7	5,3	161,6	10,4	321 ²	7.18
	Овощное пюре	120	2,44	3,84	16,34	110,4	14,5	322 ²	3.2
	Кисель из концентрата	150	-	-	13,5	46,5	-	233 ¹	11.10
	Хлеб ржаной	40	1.88	0.28	19.92	85.6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		24,63	16,09	73,41	542	25,78		
Полдник	Ряженка с м.д.ж 2,5 – 3,2%	150	4,35	3,75	6,3	88,6	0,45	251 ¹	6.4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		6,63	4,02	21,21	156,4	0,45		
Ужин :	Салат из свеклы с морковью	40	0,39	4	3,23	50,81	3	42 ²	1.24
	Рыба, запеченная с картофелем по -русски	220	10,1	9,1	27,4	225	1,15	151 ¹	8.11
	Чай с сахаром	150	0	0	8,98	30	0,02	392 ¹	11.4
Итого:			10,49	13,1	39,61	305,8	4,17		
<i>Итого за ХVII день:</i>			52,46	47,42	187,24	1387,47	41,85		

XVIII день: Среда	Неделя : четвертая	Наименование учреждения: МБДОУ детский сад №10							
----------------------	--------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,57	157	0,15	215 ²	5.2
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83	248 ¹	11.7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-	1 ²	10.1
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056	6 ²	6.1
	<i>Итого:</i>		10,85	21,48	27,31	359,64	1,04		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	167	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из свежей капусты со свеклой	40	0,6	3,5	4,82	51,8	15,1	21 ³	1.16
	Суп овощной с зел.горошком, сметаной	150	1,16	1,6	5,9	41,32	18,77	40 ²	2.21
	Курица тушеная в томатном соусе	65	6,89	8,85	2,4	97,43	1,39	179 ¹	7.8
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	140	-	315 ²	4.4
	Компот из груши	150	0,12	0,09	18,06	73,5	0,64	372 ²	11.12
	Хлеб ржаной	40	1.88	0.28	19.92	85.6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		13,08	17,9	75,55	489,65	35,9		
Полдник	Йогурт питьевой 3,2% натуральный	150	7,5	4,8	5,25	99	1,05	251 ¹	6.4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		9,78	5,07	20,16	166,8	1,05		
Ужин	Сельдь малосоленая	60	5,3	6,5	0,91	116	1	24 ¹	1.15
	Салат из картофеля и зел.горошком, яйцом «Зимний»	140	6,3	7	9,64	143,6	30,2	25 ³	1.17
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	261 ²	11.6
	Яблоко печеное	75	0,3	0,3	25,4	107	3,0	385 ⁷	1.17
	<i>Итого:</i>		14,55	15,83	47,26	443,6	35,39		
Итого за XVIII день:			49,21	60,35	188,51	1531	77,18		

XIX день: Четверг	Неделя : четвертая	Наименование учреждения: МБДОУ детский сад №10
----------------------	--------------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С мг	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150/4	4,08	4,08	25,05	153	-	98 ¹	4.9
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,98	253 ¹	11.11
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,8	-	1 ²	10.1
	Масло сливочное	8	0,048	6,67	-	59,84	0,056	6 ²	6.1
	<i>Итого:</i>			7,4	12,1	50,79	355,64	1,25	
2 завтрак	Яблоко	160	0,49	-	9,8	44	10	368 ²	11.1
Обед	Салат из свеклы с яблоками	40	0,44	2,07	4,57	38,68	3,72	35 ²	1.3
	Бульон с яйцом , гренками	150/20	1,76	1,75	7,76	61,3	0,28	35 ⁶	2.20
	Суфле куриное с рисом	60	10,3	9,84	2,74	140	-	311 ²	7.6
	Капуста тушеная	150	3	4,57	9,02	102,33	25,67	200 ¹	3.4
	Кисель из концентрата	150	-	-	13,5	46,5	-	233 ¹	11.10
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>			17,38	18,51	57,51	474,41	29,97	
Полдник	Кефир с м.д.ж 2,5 – 3,2%	150	4,35	3,75	6,0	75	1,05	251 ¹	6.4
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		6,48	4,08	19,92	143,7	1,05		
Ужин	Салат из моркови и яблок	40	0,43	0,07	8,43	36,06	2,5	38 ²	1.10
	Крупеник с творогом	200	13,6	11,9	18,2	240	1,49	377 ²	6.13
	Сметанный соус	30	0,42	1,22	1,76	22,2	0,01	354 ²	12.3
	Чай с молоком без сахара	150	2,65	2,33	2,33	41,2	1,19	261 ²	11.6а
	<i>Итого:</i>			17,1	15,52	30,72	339,46	5,19	
Итого XIX за день:			48,85	50,21	188,74	1357,01	47,46		

XX день: Пятница	Неделя: четвертая	Наименование учреждения: МБДОУ детский сад №10							
---------------------	-------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры	№ рецептуры, технологической карты
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша рисовая молочная	150/4	2,32	3,96	24,08	142	-	173 ⁵	4.6
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	261 ²	11.6
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	1,54	3,46	9,75	78	-	2 ²	10.2
	<i>Итого:</i>		6,51	9,75	45,14	297	1,19		
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	167	0,95	0,07	18,23	71,32	6,8	399 ⁷	11.2
Обед	Салат из свеклы с чесноком	40	0,75	3,03	2,72	42,6	2,98	33 ²	1.2
	Суп «Полевой»	150	7,71	7,32	15,3	166,6	2,67	79 ²	2.18
	Ёжики рыбные в томатном соусе	60/20	10,2	6,2	10,4	138,2	-	23 ²	8.8
	Компот из сухофруктов без сахара	150	0,33	0,015	8,85	36,99	0,30	376 ⁷	11.8a
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,28	19,92	85,6	-	1 ²	10.1
	<i>Итого:</i>		20,87	16,84	57,19	470	5,95		
Полдник	Ряженка с м.д.ж 2,5-3,2%	150	4,2	4,8	5,4	84	1,05	251 ¹	6.4
	Булочка с изюмом «Австрийская»	60	4,9	6,09	34,14	210,7	-	461 ⁷	10.15
	<i>Итого :</i>		9,1	10,89	39,54	294,7	1,05		
Ужин	Запеканка овощная	150	5,2	9,5	21,4	176	5,2	82 ⁷	3.8
	Соус сметанный	30	0,42	1,22	1,76	22,2	0,011	354 ²	12.2
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	248 ¹	11.7
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1 ²	10.1
	Груша	160	0,58	0,43	15	67	7,27	368 ²	11.1
	<i>Итого:</i>		10,9	13,77	65,04	422,9	13,68		
Итого за XX день:			48,33	51,32	225,14	1555,9	21,4		

**АНАЛИЗ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА ПО БЕЛКАМ, ЖИРАМ, УГЛЕВОДАМ
В ПРИМЕРНОМ МЕНЮ ЗА 20 ДНЕЙ**

Питание детей 1-3 года

№ дня	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	50,72	50,53	189,86	1470,08
2	50,2	48,25	184,35	1439,3
3	46,56	53,84	202,47	1570,52
4	48,63	48,45	195,478	1412,32
5	43,43	47,47	214,55	1484,15
6	49,57	53,72	186,72	1458,19
7	51,33	41	196,07	1375,86
8	46,3	58,34	186,79	1403,73
9	53,69	50,72	179,3	1419,4
10	52,01	57,97	245	1540,2
11	53,8	51,4	186,3	1464,33
12	44,03	51,67	188,62	1439,15
13	45,87	56,84	185,23	1511,02
14	47,71	50,51	187,2	1328,67
15	42,64	51,39	221,44	1543,4
16	50,27	44,74	193,62	1410,17
17	52,46	47,42	187,24	1387,47
18	49,21	60,35	188,51	1531
19	46,85	50,21	168,74	1357,01
20	47,33	51,32	225,14	1555,9
Итого:	924,4	1016	3948	29101
<i>Среднее значение за период (20 дней)</i>	46,22	50,8	197,4	1455
Норма	42	47	203	1400
в % соотношении	110	108	97,2	103,9
Отклонения от нормы	+10	+8	-2,8	+3,9

* Согласно приложению №10 к СанПин 2.4.1.3049-13 допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов +/- 10%;