

Перспективное десятидневное меню  
МБДОУ ДС "Чебурашка"

Возрастная категория: с 2 до 7 лет

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ д/с "Чебурашка"  
И.В.Попова

	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества на 100 (г)						Энергет. ценность (ккал)	
				белки		жиры		углеводы			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<b>День первый</b>											
<b>завтрак 1</b>											
306	Яйца вареные	40	40	5,1	5,1	4,6	4,6	0,3	0,3	63	63
428	Капуста тушеная	150	180	5,55	6,66	5,4	6,48	5,85	7,02	94,48	113,38
502	Чай с сахаром	180	200	0,09	0,1	0	0	13,5	15	54	60
111	Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	4,13	4,13	0,04	0,04	37,4	37,4
114	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,5	70,5
<b>Итого за завтрак 1:</b>				<b>13,05</b>	<b>14,2</b>	<b>14,37</b>	<b>15,45</b>	<b>34,45</b>	<b>37,12</b>	<b>319,38</b>	<b>344,28</b>
										<b>22%</b>	<b>21%</b>
<b>завтрак 2</b>											
534	Молоко пастеризованное	180	200	4,5	5	5,4	6	8,46	9,4	95,39	105,99
<b>Итого за завтрак 2:</b>				<b>4,5</b>	<b>5</b>	<b>5,4</b>	<b>6</b>	<b>8,46</b>	<b>9,4</b>	<b>95,39</b>	<b>105,99</b>
										<b>7%</b>	<b>6%</b>
<b>обед</b>											
136	Свекольник	180	200	1,57	1,74	3,2	3,56	8,66	9,62	69,84	77,6
404	Оладьи из печени по - кунцевски	70	80	12,11	13,8	8,19	9,36	8,26	9,44	155,4	177,6
297	Макаронные изделия отварные	100	150	3,77	5,65	0,45	0,67	19,36	29,04	96,59	144,88
124	Икра морковная	40	60	0,96	1,44	2,84	4,26	4,16	6,24	46	69
516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	200	1,26	1,4	0	0	26,1	29	109,8	122
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,6	17	72,4	90,5
<b>Итого за обед:</b>				<b>22,31</b>	<b>27,4</b>	<b>15,16</b>	<b>18,45</b>	<b>80,14</b>	<b>100,3</b>	<b>550,03</b>	<b>681,58</b>
										<b>39%</b>	<b>41%</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
352	Котлеты рыбные любительские	70	80	8,54	9,76	2,52	2,88	4,34	4,96	74,2	84,8
66	Салат картофельный с зеленым горошком	120	150	3,72	4,65	13,68	17,1	11,76	14,7	184,8	231
526	Компот из свежих яблок	180	200	0,46	0,51	0,18	0,2	20,8	23,11	86,4	96
849	Лаваш	30	30	3,9	3,9	0,54	0,54	9,06	9,06	51,6	51,6
118	Яблоки	130	130	0,52	0,52	0,52	0,52	12,74	12,74	61,1	61,1
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>				<b>17,14</b>	<b>19,3</b>	<b>17,44</b>	<b>21,24</b>	<b>58,7</b>	<b>64,57</b>	<b>458,1</b>	<b>524,5</b>
										<b>32%</b>	<b>32%</b>
<b>Итого за весь день</b>				<b>57</b>	<b>66</b>	<b>52</b>	<b>61</b>	<b>182</b>	<b>211</b>	<b>1422,9</b>	<b>1656,4</b>

№	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества на 100 (г)						Энергет. ценность (ккал)	
				белки		жиры		углеводы			
				ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<b>День второй</b>											
<b>завтрак 1</b>											
171	Суп молочный с макаронными изделиями	150	180	4,28	5,14	3,94	4,73	14,24	17,09	109,5	131,4
171 K	Какао с молоком	150	180	2,78	3,33	2,85	3,42	18,38	22,05	110,25	132,3
106	Сыр	10	15	2,56	3,84	2,61	3,91	0	0	34,3	51,45
114	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	47	47
<b>Итого за завтрак 1:</b>				<b>11,14</b>	<b>13,8</b>	<b>9,56</b>	<b>12,22</b>	<b>42,46</b>	<b>48,98</b>	<b>301,05</b>	<b>362,15</b>
										<b>22%</b>	<b>23%</b>
<b>завтрак 2</b>											
534	Молоко пастеризованное	180	200	4,5	5	5,4	6	8,46	9,4	95,39	105,99
<b>Итого за завтрак 2:</b>				<b>4,5</b>	<b>5</b>	<b>5,4</b>	<b>6</b>	<b>8,46</b>	<b>9,4</b>	<b>95,39</b>	<b>105,99</b>
										<b>7%</b>	<b>7%</b>
<b>обед</b>											
156	Суп картофельный с рыбой	180	200	7,09	7,88	3,47	3,86	10,91	12,12	103,32	114,8
386	Шницель мясной	60	80	10,44	13,9	8,83	11,77	8,54	11,39	156,36	208,48
434	Картофельное пюре	120	140	2,52	2,94	5,28	6,16	13,08	15,26	110,4	128,8
51	Салат из свеклы отварной	40	60	0,6	0,9	2,2	3,3	3,36	5,04	35,6	53,4
526	Компот из свежих яблок	150	180	0,37	0,45	0,15	0,18	17,33	20,79	72	86,4
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,6	17	72,4	90,5
<b>Итого за обед:</b>				<b>23,66</b>	<b>29,4</b>	<b>20,41</b>	<b>25,87</b>	<b>66,82</b>	<b>81,6</b>	<b>550,08</b>	<b>682,38</b>
										<b>41%</b>	<b>43%</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
307	Омлет натуральный	120	120	10,33	10,3	16	16,07	2,77	2,77	195,65	195,65
82	Винегрет овощной	40	60	0,52	0,78	4,32	6,48	2,72	4,08	51,99	77,99
537	Сок фруктовый	180	200	0,9	1	0,18	0,2	18,18	20,2	82,8	92
849	Лаваш	40	40	5,2	5,2	0,72	0,72	12,08	12,08	68,8	68,8
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>				<b>16,95</b>	<b>17,3</b>	<b>21,22</b>	<b>23,47</b>	<b>35,75</b>	<b>39,13</b>	<b>399,24</b>	<b>434,44</b>
										<b>30%</b>	<b>27%</b>
<b>Итого за весь день</b>				<b>56</b>	<b>66</b>	<b>57</b>	<b>68</b>	<b>153</b>	<b>179</b>	<b>1345,8</b>	<b>1585,0</b>

Заведующий МБДОУ ДС "Чебурашка"

И.В. Попова



	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества на 100 (г)						Энергет. ценность (ккал)		
				белки		жиры		углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>День третий</b>											ясли	сад
<b>завтрак 1</b>												
171	Суп молочный с манной крупой	150	180	3,62	4,34	3,87	4,64	12,39	14,87	98,85	118,62	
513	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,4	2,88	2,03	2,43	11,92	14,31	59,25	71,1	
106	Сыр	10	15	2,56	3,84	2,61	3,91	0	0	34,3	51,45	
114	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,5	70,5	
<b>Итого за завтрак 1:</b>				<b>10,86</b>	<b>13,3</b>	<b>8,75</b>	<b>11,22</b>	<b>39,07</b>	<b>43,94</b>	<b>262,9</b>	<b>311,67</b>	
										21%	22%	
<b>завтрак 2</b>												
534	Молоко пастеризованное	180	200	4,5	5	5,4	6	8,46	9,4	95,39	105,99	
<b>Итого за завтрак 2:</b>				<b>4,5</b>	<b>5</b>	<b>5,4</b>	<b>6</b>	<b>8,46</b>	<b>9,4</b>	<b>95,39</b>	<b>106,0</b>	
										8%	7%	
<b>обед</b>												
149	Суп картофельный с бобовыми	180	200	1,66	1,84	3,06	3,4	10,88	12,09	77,76	86,4	
386	Котлета мясная	70	80	12,18	13,9	10,3	11,77	9,97	11,39	182,43	208,49	
201	Рагу из овощей	120	150	2,4	3	6,42	8,02	10,2	12,75	108	135	
526	Компот из свежих яблок	150	180	0,38	0,46	0,15	0,18	17,33	20,8	72	86,4	
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,6	17	72,4	90,5	
<b>Итого за обед:</b>				<b>19,26</b>	<b>22,5</b>	<b>20,41</b>	<b>23,97</b>	<b>61,98</b>	<b>74,03</b>	<b>512,59</b>	<b>606,79</b>	
										42%	42%	
<b>Уплотненный полдник</b>												
341	Суфле рыбное	70	80	11,2	12,8	3,36	3,84	1,82	2,08	82,6	94,4	
65	Салат из картофеля с капустой квашеной	120	150	2,04	2,55	6,36	7,95	12,6	15,75	115,2	144	
502	Чай с сахаром	150	180	0,08	0,09	0	0	11,25	13,5	45	54	
849	Лаваш	40	40	5,2	5,2	0,72	0,72	12,08	12,08	68,8	68,8	
118	Яблоки	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>				<b>18,92</b>	<b>21</b>	<b>10,84</b>	<b>12,91</b>	<b>47,55</b>	<b>53,21</b>	<b>358,6</b>	<b>408,2</b>	
										29%	29%	
<b>Итого за весь день</b>				<b>54</b>	<b>62</b>	<b>45</b>	<b>54</b>	<b>157</b>	<b>181</b>	<b>1229,5</b>	<b>1432,7</b>	

Заведующий МБДОУ ДС "Чебурашка"

И.В. Попова



	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества на 100 (г)						Энергет. ценность (ккал)	
				белки		жиры		углеводы			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<b>День четвертый</b>										ясли	сад
<b>завтрак 1</b>											
273	Каша пшеничная молочная жидкая	150	180	5,85	7,02	7,09	8,51	26,85	32,22	212,7	255,24
502	Чай с сахаром	150	180	0,08	0,1	0	0	11,25	13,5	45	54
111	Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	4,13	4,13	0,04	0,04	37,4	37,4
114	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,5	70,5
<b>Итого за завтрак 1:</b>				<b>8,24</b>	<b>9,43</b>	<b>11,46</b>	<b>12,88</b>	<b>52,9</b>	<b>60,52</b>	<b>365,6</b>	<b>417,14</b>
										<b>23%</b>	<b>22%</b>
<b>завтрак 2</b>											
118	Яблоки	130	130	0,52	0,52	0,52	0,52	12,74	12,74	61,1	61,1
<b>Итого за завтрак 2:</b>				<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,74</b>	<b>12,74</b>	<b>61,1</b>	<b>61,1</b>
										<b>4%</b>	<b>3%</b>
<b>обед</b>											
162	Суп - лапша домашняя	180	200	10,32	11,47	9,88	10,97	10,21	11,35	167,34	185,93
386	Биточек мясной	70	80	12,18	13,9	10,3	11,77	9,96	11,38	182,42	208,48
249	Каша пшеничная рассыпчатая	100	150	4,33	6,49	4,63	6,95	25,68	38,52	161,78	242,69
146 К	Свекла отварная	40	60	0,45	0,67	1,5	2,25	2,49	3,73	26,57	39,85
526	Компот из свежих яблок	180	200	0,46	0,51	0,18	0,2	20,8	23,11	86,4	96
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,6	17	72,4	90,5
<b>Итого за обед:</b>				<b>30,38</b>	<b>36,36</b>	<b>26,97</b>	<b>32,74</b>	<b>82,74</b>	<b>105,1</b>	<b>696,91</b>	<b>863,45</b>
										<b>44%</b>	<b>46%</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
327	Сырники из творога запеченные	100	130	16	20,8	12,32	16,02	20,68	26,88	257,31	334,5
449	Соус молочный сладкий	40	50	1,04	1,3	2,53	3,16	6,28	7,85	52,2	65,25
534	Молоко пастеризованное	180	200	4,5	5	5,4	6	8,46	9,4	95,39	105,99
849	Лаваш	30	30	3,9	3,9	0,54	0,54	9,06	9,06	51,6	51,6
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>				<b>25,44</b>	<b>31</b>	<b>20,79</b>	<b>25,72</b>	<b>44,48</b>	<b>53,19</b>	<b>456,5</b>	<b>557,34</b>
										<b>29%</b>	<b>29%</b>
<b>Итого за весь день</b>				<b>64,58</b>	<b>77,3</b>	<b>59,74</b>	<b>71,86</b>	<b>192,86</b>	<b>231,5</b>	<b>1580,1</b>	<b>1899,0</b>

Заведующий МБДОУ ДС "Чебурашка"

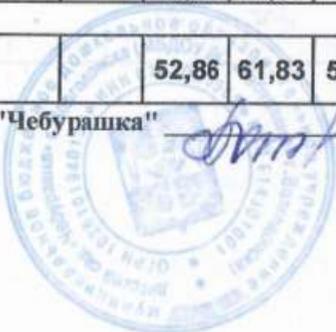
И.В.Попова



	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества на 100 (г)						Энергет. ценность (ккал)	
				белки		жиры		углеводы			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<b>День пятый</b>											
<b>завтрак 1</b>											
306	Яйца вареные	40	40	5,1	5,1	4,60	4,6	0,3	0,3	63	63
428	Капуста тушеная	150	180	5,55	6,66	5,40	6,48	5,85	7,02	94,49	113,38
502	Чай с сахаром	150	180	0,08	0,09	0	0	11,25	13,5	45	54
111	Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	4,13	4,13	0,04	0,04	37,4	37,4
114	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,5	70,5
<b>Итого за завтрак 1:</b>				<b>13,04</b>	<b>14,2</b>	<b>14,37</b>	<b>15,45</b>	<b>32,2</b>	<b>35,62</b>	<b>310,39</b>	<b>338,28</b>
										<b>23%</b>	<b>21%</b>
<b>завтрак 2</b>											
537	Сок фруктовый	180	200	0,9	1	0,18	0,2	18,18	20,2	82,8	92,00
<b>Итого за завтрак 2:</b>				<b>0,9</b>	<b>1</b>	<b>0,18</b>	<b>0,2</b>	<b>18,18</b>	<b>20,2</b>	<b>82,8</b>	<b>92</b>
										<b>6%</b>	<b>6%</b>
<b>обед</b>											
151	Суп картофельный с клецками с мясом	180	200	1,92	2,13	2,86	3,18	10,63	11,81	75,92	84,36
417	Шницель из птицы припущенный	50	70	7,5	10,50	5,36	7,5	4,64	6,5	94,27	131,98
244	Каша гречневая рассыпчатая с луком	110	140	5,75	7,32	12,54	15,96	25,27	32,16	236,94	301,56
113	Огурец соленый	40	60	0,32	0,48	0,04	0,06	0,68	1,02	5,2	7,8
520	Кисель из яблок	150	180	0,07	0,08	0,09	0,11	17,55	21,06	72	86,4
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,68	17,1	72,4	90,5
<b>Итого за обед:</b>				<b>18,20</b>	<b>23,81</b>	<b>21,37</b>	<b>27,41</b>	<b>72,45</b>	<b>89,65</b>	<b>556,73</b>	<b>702,6</b>
										<b>40%</b>	<b>43%</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
325	Пудинг творожный запеченый	110	120	15,18	16,6	13,86	15,12	23,23	25,34	283,73	309,53
449	Соус молочный сладкий	40	50	1,04	1,3	2,53	3,16	6,28	7,85	52,2	65,25
534	Молоко пастеризованное	180	200	4,5	5	5,4	6	8,46	9,4	95,39	105,99
<b>Итого за полдник</b>				<b>20,72</b>	<b>22,86</b>	<b>21,79</b>	<b>24,28</b>	<b>37,97</b>	<b>42,59</b>	<b>431,32</b>	<b>480,77</b>
										<b>31%</b>	<b>30%</b>
<b>Итого за весь день</b>				<b>52,86</b>	<b>61,83</b>	<b>57,71</b>	<b>67,34</b>	<b>160,80</b>	<b>188,06</b>	<b>1381,2</b>	<b>1613,7</b>

Заведующий МБДОУ ДС "Чебурашка"

И.В.Попова

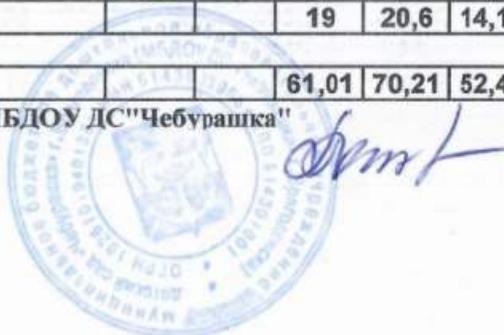


## Неделя вторая

	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества на 100 (г)						Энергет. ценность (ккал)	
				белки		жиры		углеводы			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<b>День шестой</b>										ясли	сад
<b>завтрак 1</b>											
270	Каша молочная пшеничная жидкая	150	180	5,55	6,66	5,61	6,73	27,38	32,86	182,25	218,7
176 К	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,09	2,51	2,39	2,87	14,78	17,74	89,01	106,81
111	Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	4,13	4,13	0,04	0,04	37,4	37,4
114	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	47	47
<b>Итого за завтрак 1:</b>				<b>9,19</b>	<b>10,72</b>	<b>12,29</b>	<b>13,89</b>	<b>52,04</b>	<b>60,48</b>	<b>355,66</b>	<b>409,91</b>
										<b>24%</b>	<b>25%</b>
<b>завтрак 2</b>											
534	Молоко пастеризованное	180	200	4,5	5	5,4	6	8,46	9,4	95,39	105,99
<b>Итого за завтрак 2:</b>				<b>4,5</b>	<b>5</b>	<b>5,4</b>	<b>6</b>	<b>8,46</b>	<b>9,4</b>	<b>95,39</b>	<b>105,99</b>
										<b>7%</b>	<b>6%</b>
<b>обед</b>											
154	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	180	1,32	1,58	1,77	2,12	8,82	10,58	56,55	67,86
175	Фрикадельки мясные для супов	40	40	8,05	8,05	5,76	5,76	0,34	0,34	85,36	85,36
404	Оладьи из печени по - кунцевски	60	80	10,38	13,8	7,02	9,36	7,08	9,44	133,2	177,6
428	Капуста тушеная	150	180	5,55	6,66	5,4	6,48	5,85	7,02	94,49	113,38
526	Компот из свежих яблок	150	180	0,38	0,46	0,15	0,18	17,33	20,8	72	86,4
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,6	17	72,4	90,5
<b>Итого за обед:</b>				<b>28,32</b>	<b>33,89</b>	<b>20,58</b>	<b>24,5</b>	<b>53,02</b>	<b>65,18</b>	<b>514</b>	<b>621,1</b>
										<b>35%</b>	<b>37%</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
351	Котлеты рыбные	70	80	9,73	11,12	1,47	1,68	6,72	7,68	79,1	90,4
179	Картофель отварной	110	120	2,09	2,28	4,51	4,92	13,97	15,24	104,49	113,98
502	Чай с сахаром	150	180	0,08	0,1	0	0	11,25	13,5	45	54
849	Лаваш	20	20	2,6	2,6	0,36	0,36	6,04	6,04	34,4	34,4
583	Булочка домашняя	60	60	4,5	4,5	7,8	7,8	36,2	36,2	233	233
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>				<b>19</b>	<b>20,6</b>	<b>14,14</b>	<b>14,76</b>	<b>74,18</b>	<b>78,66</b>	<b>495,99</b>	<b>525,78</b>
										<b>34%</b>	<b>32%</b>
<b>Итого за весь день</b>				<b>61,01</b>	<b>70,21</b>	<b>52,41</b>	<b>59,15</b>	<b>187,70</b>	<b>213,72</b>	<b>1461,0</b>	<b>1662,8</b>

Заведующий МБДОУ ДС "Чебурашка"

И.В.Попова



Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества на 100 (г)						Энергет. ценность (ккал)		
			Белки		жиры		углеводы				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>День седьмой</b>											
<b>завтрак 1</b>											
272	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	180	5,37	6,44	7,05	8,46	21,6	25,92	171,29	205,55
514	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,4	2,88	2,03	2,43	11,92	14,31	59,25	71,1
106	Сыр	10	15	2,56	3,84	2,61	3,91	0	0	34,3	51,45
114	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,5	70,5
<b>Итого за завтрак 1:</b>				<b>12,61</b>	<b>15,44</b>	<b>11,93</b>	<b>15,04</b>	<b>48,28</b>	<b>54,99</b>	<b>335,34</b>	<b>398,6</b>
										<b>23%</b>	<b>23%</b>
<b>завтрак 2</b>											
534	Молоко пастеризованное	180	200	4,5	5	5,4	6	8,46	9,4	95,39	105,99
<b>Итого за завтрак 2:</b>				<b>4,5</b>	<b>5</b>	<b>5,4</b>	<b>6</b>	<b>8,46</b>	<b>9,4</b>	<b>95,39</b>	<b>105,99</b>
										<b>7%</b>	<b>6%</b>
<b>обед</b>											
147	Щи из свежей капусты с картофелем	180	200	11,05	12,3	10,57	11,74	5,6	6,22	162,36	180,4
382	Картофельная запеканка с мясом	110	130	12,81	15,1	12,93	15,28	10,39	12,28	208,99	246,99
53	Салат из свеклы с солеными огурцами	40	60	0,48	0,72	4,16	6,24	26	39	49,6	74,4
526	Компот из свежих яблок	150	180	0,38	0,46	0,15	0,18	17,33	20,8	72	86,4
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,6	17	72,4	90,5
<b>Итого за обед:</b>				<b>27,36</b>	<b>31,90</b>	<b>28,29</b>	<b>34,04</b>	<b>72,92</b>	<b>95,30</b>	<b>565,35</b>	<b>678,69</b>
										<b>39%</b>	<b>40%</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
319	Запеканка из творога	110	130	17,6	20,8	18,48	21,84	7,52	20,71	311,61	368,27
479	Соус яблочный	40	50	0,03	0,04	0,04	0,05	6,44	8,05	26,2	32,75
506	Чай с молоком	150	180	1,13	1,36	0,97	1,16	11,92	14,3	60,75	72,9
849	Лаваш	20	20	3,9	3,9	0,54	0,54	9,06	9,06	51,6	51,6
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>				<b>22,66</b>	<b>26,10</b>	<b>20,03</b>	<b>23,59</b>	<b>34,94</b>	<b>52,1</b>	<b>450,16</b>	<b>525,52</b>
										<b>31%</b>	<b>31%</b>
<b>Итого за весь день</b>				<b>67</b>	<b>78</b>	<b>66</b>	<b>79</b>	<b>165</b>	<b>211,8</b>	<b>1446,2</b>	<b>1708,8</b>

Заведующий МБДОУ ДС "Чебурашка"

И. В. Попова



	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества на 100 (г)						Энергет. ценность (ккал)	
				белки		жиры		углеводы			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<b>День восьмой</b>											
<b>завтрак 1</b>											
170	Суп молочный с рисовой крупой	150	180	3,62	4,34	3,87	4,64	12,39	14,87	98,85	118,62
506	Чай с молоком	150	180	1,113	1,36	0,97	1,16	11,92	14,3	60,75	72,9
106	Сыр	10	15	2,56	3,84	2,61	3,91	0	0	34,3	51,45
114	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,5	70,5
<b>Итого за завтрак 1:</b>				<b>9,573</b>	<b>11,8</b>	<b>7,69</b>	<b>9,95</b>	<b>39,07</b>	<b>43,93</b>	<b>264,4</b>	<b>313,47</b>
										20%	20%
<b>завтрак 2</b>											
118	Яблоки	130	130	0,52	0,52	0,52	0,52	12,74	12,74	61,1	61,1
<b>Итого за завтрак 2:</b>				<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,74</b>	<b>12,74</b>	<b>61,1</b>	<b>61,1</b>
										5%	4%
<b>обед</b>											
133	Борщ с капустой и картофелем с мясом	180	200	11,11	12,3	10,58	11,76	7,67	8,52	154,08	189,2
375	Плов из отварной говядины	110	130	8,32	9,84	8,18	9,66	21,65	25,58	193,59	228,78
113	Огурец соленый	40	50	0,32	0,4	0,04	0,05	0,68	0,85	5,2	6,5
517	Кисель из повидла	150	180	0,08	0,09	0	0	28,73	34,47	115,5	138,6
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,6	17	72,4	90,5
<b>Итого за обед:</b>				<b>22,47</b>	<b>26</b>	<b>19,28</b>	<b>22,07</b>	<b>72,33</b>	<b>86,42</b>	<b>540,77</b>	<b>653,58</b>
										41%	42%
<b>Уплотненный полдник</b>											
305	Запеканка из макарон с творогом	110	150	7,24	9,88	6,49	8,85	18,46	25,18	161,49	220,21
490	Молоко сгущенное	40	50	2,88	3,6	3,4	4,25	22,2	27,75	131,2	164
534	Молоко пастеризованное	180	200	4,5	5	5,4	6	8,46	9,4	95,39	105,99
849	Лаваш	30	30	3,9	3,9	0,54	0,54	9,06	9,06	51,6	51,6
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>				<b>18,52</b>	<b>22,38</b>	<b>15,83</b>	<b>19,64</b>	<b>58,18</b>	<b>71,39</b>	<b>439,68</b>	<b>541,8</b>
										34%	34%
<b>Итого за весь день</b>				<b>51</b>	<b>61</b>	<b>43</b>	<b>52</b>	<b>182</b>	<b>214</b>	<b>1306</b>	<b>1570</b>

Заведующий МБДОУ ДС "Чебурашка"

И.В.Попова

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества на 100 (г)						Энергет. ценность (ккал)		
			белки		жиры		углеводы				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
<b>День девятый</b>											
<b>завтрак 1</b>											
170	Суп молочный с пшенной крупой	150	180	3,62	4,34	3,87	4,64	12,39	14,87	98,85	118,62
171 К	Чай с молоком	150	180	2,09	2,51	1,92	2,3	9,95	11,94	65,44	78,53
111	Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	4,13	4,13	0,04	0,04	37,4	37,4
114	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,5	70,5
<b>Итого за завтрак 1:</b>				<b>8,02</b>	<b>9,16</b>	<b>10,16</b>	<b>11,31</b>	<b>37,14</b>	<b>41,61</b>	<b>272,19</b>	<b>305,05</b>
										<b>24%</b>	<b>23%</b>
<b>завтрак 2</b>											
534	Молоко пастеризованное	150	180	3,75	4,5	4,5	5,4	7,05	8,46	79,49	95,39
<b>Итого за завтрак 2:</b>				<b>3,75</b>	<b>4,5</b>	<b>4,5</b>	<b>5,4</b>	<b>7,05</b>	<b>8,46</b>	<b>79,49</b>	<b>95,39</b>
										<b>7%</b>	<b>7%</b>
<b>обед</b>											
155	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	200	1,58	1,76	2	2,22	10,58	11,76	67,86	75,4
174	Фрикадельки рыбные для супов, бульонов	40	40	5,81	5,81	0,43	0,43	0,67	0,67	29,76	29,76
394	Тефтели из говядины паровые	60	80	8,28	11	7,62	10,16	5,22	6,96	122,39	163,17
201	Рагу из овощей	130	150	2,6	3	6,95	8,02	11,05	12,75	117	135
113	Огурец соленый	40	60	0,32	0,48	0,04	0,06	0,68	1,02	5,2	7,8
526	Компот из свежих яблок	150	180	0,38	0,46	0,15	0,18	17,33	20,8	72	86,4
116	хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,6	17	72,4	90,5
<b>Итого за обед:</b>				<b>21,61</b>	<b>25,9</b>	<b>17,67</b>	<b>21,67</b>	<b>59,13</b>	<b>70,96</b>	<b>486,61</b>	<b>588,03</b>
										<b>43%</b>	<b>45%</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
212	Котлеты картофельные	110	130	3,63	4,29	5,39	6,37	12,62	14,91	113,63	134,29
135 К	Зеленый горошек консервированный отварной	40	50	1,26	1,57	1,32	1,65	2,8	3,5	31,14	38,93
537	Сок фруктовый	180	200	0,9	1	0,18	0,2	18,18	20,2	82,8	92
849	Лаваш	40	40	5,2	5,2	0,72	0,72	12,08	12,08	68,8	68,8
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>				<b>10,99</b>	<b>12,1</b>	<b>7,61</b>	<b>8,94</b>	<b>45,68</b>	<b>50,69</b>	<b>296,37</b>	<b>334,02</b>
										<b>26%</b>	<b>25%</b>
<b>Итого за весь день</b>				<b>44</b>	<b>52</b>	<b>40</b>	<b>47</b>	<b>149</b>	<b>172</b>	<b>1135</b>	<b>1322</b>

Заведующий МБДОУ ДС "Чебурашка"

И.В.Попова

	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества на 100 (г)						Энергет. ценность (ккал)	
				белки		жиры		углеводы			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
<b>День десятый</b>										ясли	сад
<b>завтрак 1</b>											
171	Суп молочный с макаронными изделиями	150	180	4,28	5,14	3,94	4,73	14,24	17,09	109,5	131,4
171 К	Какао с молоком	150	180	2,83	3,4	2,95	3,54	19,46	23,35	115,44	138,53
111	Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	4,13	4,13	0,04	0,04	37,4	37,4
114	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,5	70,5
				<b>9,42</b>	<b>10,9</b>	<b>11,26</b>	<b>12,64</b>	<b>48,5</b>	<b>55,24</b>	<b>332,84</b>	<b>377,83</b>
										<b>22%</b>	<b>22%</b>
<b>завтрак 2</b>											
534	Молоко пастеризованное	180	200	4,5	5	5,4	6	8,46	9,4	95,39	105,99
<b>Итого за завтрак 2:</b>				<b>4,5</b>	<b>5</b>	<b>5,4</b>	<b>6</b>	<b>8,46</b>	<b>9,4</b>	<b>95,39</b>	<b>105,99</b>
										<b>6%</b>	<b>6%</b>
<b>обед</b>											
139	Рассольник ленинградский с мясом	180	200	12,9	14,4	11,69	12,99	11,98	13,31	205,33	228,14
412	Рагу из птицы	130	150	10,3	11,8	10,7	12,35	11,82	13,64	184,21	212,55
17	Салат из квашеной капусты с луком	40	60	0,64	0,96	4,04	6,06	1,2	1,8	43,6	65,4
526	Компот из свежих яблок	150	180	0,38	0,46	0,15	0,18	17,33	20,8	72	86,4
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,6	17	72,4	90,5
<b>Итого за обед:</b>				<b>26,9</b>	<b>30,9</b>	<b>27,06</b>	<b>32,18</b>	<b>55,93</b>	<b>66,55</b>	<b>577,54</b>	<b>682,99</b>
										<b>37%</b>	<b>39%</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
318	Драчена	110	110	12,5	12,5	16,61	16,61	7,04	7,04	227,69	227,69
82	Винегрет овощной	40	60	0,52	0,78	4,32	6,48	2,72	4,08	51,99	77,99
537	Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0,15	0,18	15,15	18,18	69	82,8
849	Лаваш	20	20	2,6	2,6	0,36	0,36	6,04	6,04	34,4	34,4
562	Пирожок с рыбой	60	60	5,98	5,98	4,6	4,6	23,5	23,5	158,62	158,62
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>				<b>22,35</b>	<b>22,8</b>	<b>26,04</b>	<b>28,23</b>	<b>54,45</b>	<b>58,84</b>	<b>541,7</b>	<b>581,5</b>
										<b>35%</b>	<b>33%</b>
<b>Итого за весь день</b>				<b>63,13</b>	<b>69,5</b>	<b>69,76</b>	<b>79,05</b>	<b>167,34</b>	<b>190</b>	<b>1547</b>	<b>1748</b>

Заведующий МБДОУ ДС "Чебурашка"

И.В.Попова



Наименование блюда	
Итого за 10 дней	
Среднее за 10 дней	
Содержание белков, жиров,	

Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
белки		жиры		углеводы			В1	С	
я	с	я	с	я	с	я	с		
571	663	543	638	1697	1992	13855	16199		
я	с	я	с	я	с	я	с		
57,1	66,3	54,3	63,8	169,7	199,2	1386	1620		
16,48	16,37	21,17	35,44	48,98	49,19				

Заведующий МБДОУ ДС "Чебурашка"

И.В.Попова

