



**Примерное
десятидневное меню
МКДОУ «Детский сад №58»
с 11.01.2021 года**


 Утверждаю
 И.о. заведующей МКДОУ «Детский сад № 58»
 _____ Ф.Б. Хачемизова

Первый день

| Наименование блюда | Масса порции | Белки г | Жиры г | Угл-ды г | Ккал | Минеральные вещества | | Витамины | | | № рецептуры |
|--------------------------|--------------|---------|--------|----------|----------|----------------------|--------|----------|--------|-------|-------------|
| | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Каша геркулесов мол/слад | 200 | 5,14 | 6,22 | 33,13 | 201,33 | 16,720 | 0,978 | 0,123 | 0,034 | 0,012 | 413 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/5 | 4,0 | 8,75 | 24,13 | 194,3 | 12,70 | 1,02 | 0,08 | 0,04 | 0,04 | 1 |
| Чай с лимоном сладкий | 150 | 0,200 | 0,005 | 13,730 | 52,336 | 7,880 | 0,898 | 0,010 | 0,011 | 2,620 | 393 |
| | | 9,34 | 14,975 | 70,99 | 447,966 | 37,300 | 2,896 | 0,213 | 0,085 | 2,672 | |
| 2 завтрак Яблоки | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 90 | 16,0 | 2,2 | 0,03 | 0,02 | 10 | 386 |
| | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Суп гороховый | 200 | 5,83 | 5,31 | 22,62 | 156,730 | 59,8 | 2,65 | 0,25 | 0,075 | 5,325 | 81 |
| Тефтели | 90 | 7,797 | 8,659 | 9,867 | 148,55 | 24,725 | 0,713 | 0,046 | 0,08 | 0,437 | 287/2 |
| Гречка отварная | 100 | 5,06 | 3,79 | 27,23 | 156,50 | 225,50 | 2,208 | 0,201 | 0,333 | 2,346 | 296 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,16 | 0 | 21,42 | 83,46 | 16,400 | 0,306 | 0,005 | 0,015 | 1,200 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 90 | 3,95 | 0,5 | 24,05 | 119,5 | 11,50 | 1,00 | 0,08 | 0,03 | 0 | |
| | | 22,797 | 18,259 | 105,187 | 664,710 | 337,925 | 6,877 | 0,582 | 0,533 | 9,308 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Булочка по - домашнему | 60 | 5,6 | 13,68 | 39,1 | 268,1 | 301 | 0,8 | 0,085 | 0,088 | 0,25 | 467 |
| Чай с сахаром | 150 | 11,4 | 2,907 | 12,35 | 48,816 | 11,02 | 0,513 | 0 | 0,0057 | 5,7 | 392 |
| | | 17 | 16,587 | 51,45 | 316,916 | 312,02 | 1,313 | 0,085 | 0,0937 | 5,95 | |
| Всего | | 49,537 | 50,221 | 237,427 | 1519,592 | 703,245 | 13,286 | 0,91 | 0,7317 | 27,93 | |

Утверждаю
И.о. заведующей МКДОУ «Детский сад № 58»



Ф.Б. Хачемизова

Второй день

| Наименование блюда | Масса порции | Белки г | Жиры г | Угл-ды г | Ккал | Минеральные вещества | | Витамины | | | № рецептуры |
|--------------------------|--------------|---------|--------|----------|----------|----------------------|--------|----------|---------|--------|-------------|
| | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Каша ячневая мол/сладкая | 200 | 5,14 | 6,22 | 33,13 | 201,33 | 0,767 | 0,369 | 2,998 | 296,600 | 0,703 | 418 |
| Чай с лимоном | 150/5 | 0,200 | 0,005 | 13,730 | 52,336 | 7,880 | 0,898 | 0,010 | 0,011 | 2,620 | 393 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/5 | 4,0 | 8,75 | 24,13 | 194,3 | 12,70 | 1,02 | 0,08 | 0,04 | 0 | 1 |
| | | 9,34 | 14,975 | 70,99 | 447,966 | 21,347 | 2,287 | 3,088 | 296,651 | 3,323 | |
| 2 завтрак Зефир | 40 | 0,32 | 0,04 | 31,92 | 130 | 10 | 0,56 | 0 | 0,008 | 0 | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Борщ | 200/10 | 2,82 | 13,79 | 122,18 | 54,980 | 54,980 | 1,519 | 0,095 | 0,091 | 34,190 | 56 |
| Рыбные котлеты | 70 | 9,625 | 3,136 | 7,791 | 98 | 44,219 | 1,015 | 0,07 | 0,091 | 2,471 | 248 |
| Картофельное пюре | 100 | 3,495 | 4,8 | 14,7 | 177 | 35,55 | 1,08 | 0,12 | 0,105 | 10,365 | 321 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,16 | 0 | 21,42 | 83,46 | 16,400 | 0,306 | 0,005 | 0,015 | 1,200 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 80 | 3,95 | 0,5 | 24,05 | 119,5 | 11,50 | 1,00 | 0,08 | 0,03 | 0 | |
| | | 20,05 | 22,226 | 190,141 | 532,94 | 162,649 | 4,920 | 0,370 | 0,332 | 48,226 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Отварное яйцо | 1 | 6,0 | 5,52 | 0,336 | 75,36 | 26,40 | 1,2 | 0,033 | 0,211 | 0 | 213 |
| Какао с молоком | 150 | 4,231 | 3,935 | 19,86 | 126,808 | 195 | 0,549 | 0,068 | 0,252 | 2,11 | 397 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,95 | 0,5 | 24,05 | 119,5 | 11,50 | 1,00 | 0,08 | 0,03 | 0 | |
| | | 14,181 | 9,955 | 44,246 | 321,668 | 232,9 | 2,749 | 0,181 | 0,493 | 2,11 | |
| Всего | | 43,891 | 47,196 | 337,297 | 1432,574 | 426,896 | 10,516 | 3,639 | 297,484 | 53,659 | |

Утверждаю
И.о. заведующей МКДОУ «Детский сад № 58»

Ф.Б. Хачемизова

Третий день

| Наименование блюда | Масса порции | Белки г | Жиры г | Угл-ды г | Ккал | Минеральные вещества | | Витамины | | | № рецептуры |
|--------------------------|--------------|---------|--------|----------|----------|----------------------|-------|----------|--------|--------|-------------|
| | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Каша пшенная мол/сладкая | 200 | 5,82 | 6,68 | 30,54 | 170,40 | 203,83 | 0,928 | 0,197 | 0,359 | 2,998 | 417 |
| Чай с лимоном | 150/5 | 0,200 | 0,005 | 13,730 | 52,336 | 7,880 | 0,898 | 0,010 | 0,011 | 2,620 | 393 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/5 | 4,0 | 8,75 | 24,13 | 194,3 | 12,70 | 1,02 | 0,08 | 0,04 | 0 | 1 |
| | | 10,020 | 15,435 | 68,400 | 417,036 | 224,410 | 2,846 | 0,287 | 0,410 | 5,6180 | |
| 2 завтрак Бананы | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 8 | 0,6 | 0,04 | 0,05 | 10 | 386 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Суп харчо | 200 | 0,82 | 1,43 | 5,24 | 37,201 | 11,108 | 0,098 | 0,012 | 0,006 | 15 | 245 |
| Солянка с говядиной | 180 | 8,86 | 18,38 | 14,88 | 262,12 | 93,64 | 2,08 | 0,06 | 0,12 | 16,30 | 250 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,16 | 0 | 21,42 | 83,46 | 16,400 | 0,306 | 0,005 | 0,015 | 1,200 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 90 | 3,95 | 0,5 | 24,05 | 119,5 | 11,50 | 1,00 | 0,08 | 0,03 | 0 | |
| | | 13,790 | 20,310 | 65,590 | 502,281 | 132,648 | 3,484 | 0,157 | 0,171 | 32,500 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Отварная вермишель | 90 | 4,18 | 3,08 | 30,11 | 157,73 | 8,320 | 0,650 | 0,070 | 0,022 | 0,010 | 207 |
| с тертым сыром | 10 | 3,9 | 4,02 | 0 | 52,8 | 156,0 | 0,18 | 0,005 | 0,057 | 0,42 | |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,95 | 0,5 | 24,05 | 119,5 | 11,50 | 1,00 | 0,08 | 0,03 | 0 | |
| Чай с сахаром | 150 | 11,4 | 2,907 | 12,35 | 48,816 | 11,02 | 0,513 | 0 | 0,0057 | 5,7 | 392 |
| | | 23,430 | 10,507 | 66,510 | 378,846 | 186,840 | 2,343 | 0,155 | 0,1147 | 6,130 | |
| Всего | | 48,74 | 46,752 | 221,500 | 1393,163 | 551,898 | 9,273 | 0,639 | 0,7457 | 54,248 | |

Утверждаю
И.о. заведующей МКДОУ «Детский сад № 58»

Ф.Б. Хачемизова

Четвертый день

| Наименование блюда | Масса порции | Белки г | Жиры г | Угл-ды г | Ккал | Минеральные вещества | | Витамины | | | № рецептуры |
|--------------------------|--------------|---------|--------|----------|----------|----------------------|--------|----------|--------|--------|-------------|
| | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая мол/сладкая | 200 | 3,93 | 5,416 | 34,538 | 188,864 | 82,536 | 0,772 | 0,066 | 0,053 | 0,454 | 415 |
| Чай с лимоном | 150/5 | 0,200 | 0,005 | 13,730 | 52,336 | 7,880 | 0,898 | 0,010 | 0,011 | 2,620 | 741 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/5 | 4,0 | 8,75 | 24,13 | 194,3 | 12,70 | 1,02 | 0,08 | 0,04 | 0 | 1 |
| | | 8,130 | 14,171 | 72,398 | 435,500 | 103,116 | 2,69 | 0,156 | 0,104 | 3,074 | |
| 2 завтрак Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 180 | 0,15 | 0,06 | 0,255 | 1,05 | 420 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Суп крестьянский | 200 | 3,025 | 2,025 | 16,5 | 115,1 | 47,75 | 1,15 | 0,125 | 0,075 | 8,85 | 216 |
| Биточки мясные | 70 | 15,08 | 10,02 | 5,67 | 172,32 | 8,660 | 1,745 | 0,047 | 0,093 | 0,600 | 282 |
| Гороховое пюре | 100 | 13,09 | 4,11 | 32,47 | 211,25 | 48,95 | 3,85 | 0,495 | 0,099 | 0 | 437 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,16 | 0 | 21,42 | 83,46 | 16,400 | 0,306 | 0,005 | 0,015 | 1,200 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 90 | 3,95 | 0,5 | 24,05 | 119,5 | 11,50 | 1,00 | 0,08 | 0,03 | 0 | |
| | | 35,305 | 16,655 | 100,110 | 701,630 | 133,260 | 8,051 | 0,752 | 0,312 | 10,650 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Творожная запеканка | 100 | 17,54 | 12,05 | 17,15 | 247,0 | 147,3 | 0,69 | 0,05 | 0,26 | 0,24 | 237 |
| Фруктовый соус | 30 | 0,06 | 0 | 9,75 | 30,0 | 2,1 | 0,195 | 0,0015 | 0,003 | 0,075 | 741 |
| Чай с сахаром | 150 | 11,4 | 2,907 | 12,35 | 46,816 | 11,02 | 0,513 | 0 | 0,0057 | 5,7 | 392 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,95 | 0,5 | 24,05 | 119,5 | 11,50 | 1,00 | 0,08 | 0,03 | 0 | |
| | | 32,95 | 15,457 | 63,33 | 443,316 | 171,920 | 2,398 | 0,1315 | 0,2987 | 6,015 | |
| Всего | | 80,735 | 50,033 | 241,838 | 1655,446 | 588,296 | 13,289 | 1,0995 | 0,9697 | 20,789 | |

Утверждаю
И.о. заведующей МКДОУ «Детский сад № 58»



Ф.Б. Хачемизова

Пятый день

| Наименование блюда | Масса порции | Белки г | Жиры г | Угл-ды г | Ккал | Минеральные вещества | | Витамины | | | № рецептуры |
|-------------------------|--------------|---------|--------|----------|----------|----------------------|--------|----------|-------|--------|-------------|
| | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Каша манная мол/слад | 200 | 5,65 | 6,13 | 33,04 | 201,83 | 222,900 | 0,492 | 0,099 | 0,285 | 2,346 | 416 |
| Чай с лимоном | 150/5 | 0,200 | 0,005 | 13,730 | 52,336 | 7,880 | 0,898 | 0,010 | 0,011 | 2,620 | 393 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/5 | 4,0 | 8,75 | 24,13 | 194,3 | 12,70 | 1,02 | 0,08 | 0,04 | 0 | 1 |
| | | 9,850 | 14,885 | 70,900 | 448,466 | 243,480 | 2,410 | 0,189 | 0,336 | 4,966 | |
| 2 завтрак Зефир | 40 | 0,32 | 0,04 | 31,92 | 130 | 10 | 0,56 | 0 | 0,008 | 0 | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный | 200 | 3,225 | 4,075 | 44,475 | 221,65 | 374,53 | 30,613 | 2,345 | 0,573 | 0 | 77 |
| Тефтели мясные | 90 | 7,797 | 8,659 | 9,867 | 148,55 | 24,725 | 0,713 | 0,046 | 0,08 | 0,437 | 28/2 |
| Свекольная икра | 100 | 4,23 | 8,28 | 22,194 | 180,18 | 68,832 | 3,186 | 0,054 | 0,072 | 12,096 | 131 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,16 | 0 | 21,42 | 83,46 | 16,400 | 0,306 | 0,005 | 0,015 | 1,200 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 70 | 3,95 | 0,5 | 24,05 | 119,5 | 11,50 | 1,00 | 0,08 | 0,03 | 0 | |
| | | 19,362 | 21,514 | 122,006 | 753,340 | 495,987 | 35,818 | 2,530 | 0,770 | 13,733 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный гречневый | 200 | 7,032 | 6,850 | 29,786 | 201,473 | 222,50 | 2,208 | 0,201 | 0,333 | 2,346 | 94 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,95 | 0,5 | 24,05 | 119,5 | 11,50 | 1,00 | 0,08 | 0,03 | 0 | |
| | | 10,982 | 7,350 | 53,836 | 320,973 | 234,0 | 3,208 | 0,281 | 0,363 | 2,346 | |
| | | | | | | | | | | | |
| Всего | | 40,514 | 43,789 | 278,662 | 1652,736 | 983,467 | 41,996 | 3,000 | 1,477 | 21,045 | |

Утверждаю
И.о. заведующей МКДОУ «Детский сад № 58»



Ф.Б. Хачемизова

Шестой день

| Наименование блюда | Масса порции | Белки г | Жиры г | Угл-ды г | Ккал | Минеральные вещества | | Витамины | | | № рецептуры |
|----------------------------|--------------|---------|--------|----------|----------|----------------------|-------|----------|--------|--------|-------------|
| | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Каша пшениная молоч/слад | 200 | 5,82 | 6,68 | 30,54 | 170,40 | 203,83 | 0,928 | 0,197 | 0,359 | 2,908 | 417 |
| Чай с лимоном | 150/10 | 0,200 | 0,005 | 13,730 | 52,336 | 7,880 | 0,898 | 0,010 | 0,011 | 2,620 | 393 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/5 | 4,0 | 8,75 | 24,13 | 194,3 | 12,70 | 1,02 | 0,08 | 0,04 | 0 | 1 |
| | | 10,02 | 15,435 | 68,4 | 417,036 | 224,41 | 2,846 | 0,287 | 0,41 | 5,528 | |
| 2 завтрак Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 180 | 0,15 | 0,06 | 0,255 | 1,05 | 420 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Щи | 200 | 1,75 | 4,875 | 8,475 | 84,75 | 43,325 | 0,8 | 0,05 | 0,05 | 18,475 | 66 |
| Плов из курицы | 220 | 10,145 | 10,490 | 36,515 | 273,280 | 18,520 | 1,338 | 0,075 | 0,111 | 2,568 | 48 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,16 | 0 | 21,42 | 83,46 | 16,400 | 0,306 | 0,005 | 0,015 | 1,200 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 70 | 3,95 | 0,5 | 24,05 | 119,5 | 11,50 | 1,00 | 0,08 | 0,03 | 0 | |
| | | 16,005 | 15,865 | 90,460 | 560,990 | 89,745 | 3,444 | 0,210 | 0,206 | 22,243 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Пирожок с повидлом запечен | 70 | 7,08 | 6,522 | 52,713 | 278,03 | 30,1 | 0,8 | 0,085 | 0,088 | 0,25 | 454 |
| Чай с сахаром | 150 | 11,4 | 2,907 | 12,35 | 48,816 | 11,02 | 0,513 | 0 | 0,0057 | 5,7 | 430 |
| | | 18,48 | 9,429 | 65,063 | 326,846 | 41,12 | 1,313 | 0,085 | 0,0937 | 5,950 | |
| Всего | | 48,855 | 44,479 | 229,923 | 1379,872 | 535,275 | 7,753 | 0,642 | 0,9647 | 34,771 | |

Утверждаю
И.о. заведующей МКДОУ «Детский сад № 58»



Ф.Б. Хачемизова

Седьмой день

| Наименование блюда | Масса порции | Белки г | Жиры г | Угл-ды г | Ккал | Минеральные вещества | | Витамины | | | № рецептуры |
|-----------------------------|--------------|---------|--------|----------|----------|----------------------|--------|----------|-------|--------|-------------|
| | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая мол/сладкая | 200 | 4,57 | 6,20 | 34,040 | 201,08 | 278,60 | 0,503 | 0,112 | 0,359 | 2,998 | 415 |
| Чай с лимоном | 150/5 | 0,200 | 0,005 | 13,730 | 52,336 | 7,880 | 0,898 | 0,010 | 0,011 | 2,620 | 393 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/5 | 4,0 | 8,75 | 24,13 | 194,3 | 12,70 | 1,02 | 0,08 | 0,04 | 0 | 1 |
| | | 8,770 | 14,955 | 71,9 | 447,716 | 299,180 | 2,421 | 0,202 | 0,410 | 5,618 | |
| 2 завтрак Печенье | 40 | 14 | 10 | 10 | 186 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Суп с клецками | 200 | 4,515 | 6,625 | 29,415 | 182,23 | 25,55 | 1,118 | 0,111 | 0,141 | 15,40 | 85 |
| Ленивые голубцы | 90 | 10,8 | 13,52 | 9,28 | 202,4 | 45,28 | 2,0 | 0 | 0 | 14,56 | 306 |
| Гречневый гарнир | 100 | 5,06 | 3,79 | 27,23 | 156,50 | 222,50 | 2,208 | 0,201 | 0,333 | 2,346 | 296 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,16 | 0 | 21,42 | 83,46 | 16,400 | 0,306 | 0,005 | 0,015 | 1,200 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 70 | 3,95 | 0,5 | 24,05 | 119,5 | 11,50 | 1,00 | 0,08 | 0,03 | 0 | |
| | | 24,485 | 24,435 | 111,395 | 744,090 | 321,230 | 6,632 | 0,397 | 0,519 | 33,506 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Суп пшеничный молоч/сладкий | 200 | 7,032 | 6,850 | 24,714 | 201,143 | 222,14 | 2,206 | 0,131 | 0,212 | 2,141 | 101 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,95 | 0,5 | 24,05 | 119,5 | 11,50 | 1,00 | 0,08 | 0,03 | 0 | |
| | | 10,982 | 7,350 | 48,764 | 320,643 | 233,640 | 3,206 | 0,211 | 0,242 | 2,141 | |
| Всего | | 58,237 | 56,740 | 242,059 | 1698,449 | 854,050 | 12,259 | 0,810 | 1,171 | 41,265 | |

Утверждаю
И.о. заведующей МКДОУ «Детский сад № 58»



Ф.Б. Хачемизова

Восьмой день

| Наименование блюда | Масса порции | Белки г | Жиры г | Угл-ды г | Ккал | Минеральные вещества | | Витамины | | | № рецептуры |
|---------------------------|--------------|---------|--------|----------|----------|----------------------|--------|----------|-------|--------|-------------|
| | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Каша манная мол/сладкая | 200 | 5,65 | 6,13 | 33,04 | 201,83 | 229,9 | 0,492 | 0,099 | 0,285 | 2,346 | 416 |
| Чай с лимоном | 150/5 | 0,200 | 0,005 | 13,730 | 52,336 | 7,880 | 0,898 | 0,010 | 0,011 | 2,620 | 393 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/5 | 4,0 | 8,75 | 24,13 | 194,3 | 12,70 | 1,02 | 0,08 | 0,04 | 0 | 1 |
| | | 9,850 | 14,885 | 70,900 | 448,466 | 250,480 | 2,410 | 0,189 | 0,336 | 4,966 | |
| 2 завтрак Мармелад | 40 | 0,04 | 0 | 31,76 | 128,40 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Суп фасолевый | 200 | 5,69 | 5,33 | 21,98 | 153,93 | 63,94 | 2,626 | 0,250 | 0,118 | 17,820 | 81 |
| Шницель мясной | 70 | 12,90 | 2,71 | 10,67 | 142,97 | 5,773 | 1,048 | 0,036 | 0,09 | 0,225 | 282 |
| Капуста тушеная | 100 | 1,95 | 4,99 | 10,195 | 101,09 | 33,96 | 1,299 | 0,096 | 0,375 | 18,75 | 342 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,16 | 0 | 21,42 | 83,46 | 16,400 | 0,306 | 0,005 | 0,015 | 1,200 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 90 | 3,95 | 0,5 | 24,05 | 119,5 | 11,50 | 1,00 | 0,08 | 0,03 | 0 | |
| | | 24,650 | 13,53 | 88,315 | 600,950 | 131,573 | 6,279 | 0,467 | 0,628 | 37,995 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Сырники творожные | 100 | 17,54 | 12,05 | 17,15 | 247,0 | 147,3 | 0,69 | 0,05 | 0,26 | 0,24 | 237 |
| Фруктовый соус | 30 | 0,06 | 0 | 9,75 | 30 | 2,1 | 0,195 | 0,0015 | 0,003 | 0,075 | 741 |
| Какао с молоком | 150 | 4,231 | 3,935 | 19,86 | 126,808 | 195 | 0,549 | 0,068 | 0,252 | 2,11 | 397 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 3,95 | 0,5 | 24,05 | 119,5 | 11,50 | 1,00 | 0,08 | 0,03 | 0 | |
| | | 25,781 | 16,485 | 70,81 | 523,308 | 355,9 | 2,434 | 0,1995 | 0,545 | 2,425 | |
| Всего | | 60,321 | 44,900 | 261,785 | 1701,124 | 741,953 | 11,123 | 0,8555 | 1,509 | 45,386 | |

Утверждаю
И.о. заведующей МКДОУ «Детский сад № 58»
Ф.Б. Хачемизова



Девятый день

| Наименование блюда | Масса порции | Белки г | Жиры г | Угл-ды г | Ккал | Минеральные вещества | | Витамины | | | № рецептуры |
|-------------------------|--------------|---------|--------|----------|----------|----------------------|-------|----------|--------|--------|-------------|
| | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Суп рисовый мол/сладкая | 200 | 5,14 | 6,22 | 33,13 | 201,33 | 0,767 | 0,314 | 2,313 | 3,044 | 0,703 | 415 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/5 | 4,0 | 8,75 | 24,13 | 194,3 | 12,70 | 1,02 | 0,08 | 0,04 | 0 | 1 |
| | | 9,140 | 14,970 | 57,260 | 395,630 | 13,467 | 1,334 | 2,393 | 3,084 | 0,703 | |
| 2 завтрак Зефир | 40 | 0,32 | 0,04 | 31,92 | 130 | 10 | 0,56 | 0 | 0,008 | 0 | |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Суп рассольник | 200 | 2,84 | 5,10 | 18,78 | 126,63 | 34,580 | 1,006 | 0,107 | 0,081 | 25,190 | 73 |
| Котлета мясная | 70 | 12,90 | 2,71 | 10,67 | 142,97 | 5,773 | 1,048 | 0,036 | 0,09 | 0,225 | 282 |
| Отварная вермишель | 100 | 4,18 | 3,08 | 30,11 | 157,73 | 8,320 | 0,650 | 0,070 | 0,022 | 0,010 | 204 |
| Соус | 30 | 0,369 | 0,9 | 2,931 | 21,363 | 2,481 | 0,111 | 0,009 | 0,003 | 0,663 | 354 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,16 | 0 | 21,42 | 83,46 | 16,400 | 0,306 | 0,005 | 0,015 | 1,200 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 70 | 3,95 | 0,5 | 24,05 | 119,5 | 11,50 | 1,00 | 0,08 | 0,03 | 0 | |
| | | 23,899 | 12,29 | 107,961 | 651,653 | 79,054 | 4,121 | 0,307 | 0,241 | 27,288 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Овощное рагу | 150 | 1,95 | 4,99 | 10,195 | 101,09 | 33,96 | 1,299 | 0,096 | 0,375 | 18,75 | 342 |
| Чай с сахаром | 150 | 11,4 | 2,907 | 12,35 | 48,816 | 11,02 | 0,513 | 0 | 0,0057 | 5,7 | 392 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,95 | 0,5 | 24,05 | 119,5 | 11,50 | 1,00 | 0,08 | 0,03 | 0 | |
| | | 17,300 | 8,397 | 46,595 | 269,406 | 56,480 | 2,812 | 0,176 | 0,4107 | 24,45 | |
| Всего | | 50,659 | 35,697 | 243,736 | 1446,689 | 159,001 | 8,827 | 2,876 | 3,744 | 52,441 | |

Утверждаю
И.о. заведующей МКДОУ «Детский сад № 58»
Ф.Б. Хачемизова



Десятый день

| Наименование блюда | Масса порции | Белки г | Жиры г | Угл-ды г | Ккал | Минеральные вещества | | Витамины | | | № рецептуры |
|--------------------------|--------------|---------|--------|----------|----------|----------------------|--------|----------|----------|--------|-------------|
| | | | | | | Ca | Fe | B1 | B2 | C | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| Каша полтавская молочная | 200 | 5,14 | 6,22 | 33,13 | 201,33 | 0,767 | 0,369 | 2,998 | 296,600 | 0,703 | 418 |
| Чай с лимоном | 150/5 | 0,200 | 0,005 | 13,730 | 52,336 | 7,880 | 0,898 | 0,010 | 0,011 | 2,620 | 393 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 30/5 | 4,0 | 8,75 | 24,13 | 194,3 | 12,70 | 1,02 | 0,08 | 0,04 | 0 | 1 |
| | | 9,340 | 14,975 | 70,99 | 447,966 | 21,347 | 2,287 | 3,088 | 296,651 | 3,323 | |
| 2 завтрак Бананы | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 95 | 8 | 0,6 | 0,04 | 0,05 | 10 | 386 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| Свекольник | 200 | 2,0 | 5,175 | 14,825 | 113,325 | 31,3 | 1,325 | 0,05 | 0,05 | 6,95 | 136 |
| Гуляш из говядины | 100 | 9,633 | 9,131 | 3,157 | 132,546 | 27,44 | 1,841 | 0,056 | 0,125 | 0,316 | 277 |
| Перловый гарнир | 100 | 3,275 | 3,135 | 25,825 | 138,30 | 13,26 | 0,606 | 0,04 | 0,026 | 0,012 | 314 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,16 | 0 | 21,42 | 83,46 | 16,400 | 0,306 | 0,005 | 0,015 | 1,200 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 70 | 3,95 | 0,5 | 24,05 | 119,5 | 11,50 | 1,00 | 0,08 | 0,03 | 0 | |
| | | 19,018 | 17,941 | 89,277 | 587,131 | 99,90 | 5,078 | 0,231 | 0,246 | 8,478 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| Омлет | 70 | 6,72 | 8,12 | 8,57 | 132,23 | 112,0 | 1,10 | 0,041 | 0,230 | 0,290 | 215 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,95 | 0,5 | 24,05 | 119,5 | 11,50 | 1,00 | 0,08 | 0,03 | 0 | |
| Чай с сахаром | 150 | 11,4 | 2,907 | 12,35 | 48,816 | 11,02 | 0,513 | 0 | 0,0057 | 5,7 | 392 |
| | | 22,070 | 11,527 | 114,97 | 300,546 | 134,520 | 2,613 | 0,121 | 0,2657 | 5,990 | |
| Всего | | 51,928 | 44,943 | 296,237 | 1430,643 | 263,767 | 10,578 | 3,48 | 297,2127 | 27,791 | |