

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий Муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад «Ромашка» с.Войково»
Ленинского района Республики Крым
А.П.Кривашеева



«13» января 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет и от 3 до 7 лет
с режимом пребывания 10,5 часов
в МБДОУ «Детский сад «Ромашка» с.Войково
Ленинского района Республики Крым
на зимний период 2020-2021 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
1 день Завтрак	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	127	0,01	№215	
		85	7,52	13,46	1,51	157	0,015		
	Огурец консервированный	30	0	0	0,38	3,6	10,54	п/п	
		40	0	0	0,51	4,8	14,06		
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393	
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83		
	Масло порциями	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0	п/п	
		10	0,1	7,2	0,13	65,72	0		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п	
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0		
Итого	285	8,27	18,55	23,2	296,12	11,97			
	345	10,11	20,98	26,84	339,32	16,905			
2 завтрак	Апельсин с сахаром	75	0,63	0,14	15,65	66	42	№371	
		110	0,9	0,2	23,07	98	60		
	Итого	75	0,63	0,14	15,65	66	42		
		110	0,9	0,2	23,07	98	60		
Обед	Салат из свеклы	45	0,63	2,73	3,9	42,2	0,6	№33	
		60	0,84	3,65	5,2	56,3	0,8		
	Суп-лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,8	0,4	№86	
		250	2,21	5,07	11,92	102,25	0,5		
	Мясо тушенное с овощами в соусе	170	16,2	13,28	11,03	228	3,71	№274	
		220	21,71	16,55	15,02	296	5,2		
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82	№382	
		180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,98		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п	
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0		
	Итого	605	21,93	20,5	63,46	526,7	5,53		
	760	28,96	25,82	80,49	671,39	7,48			
Полдник	Каша жидкая манная	160	2,4	3,82	21,04	128	0	№185	
		210	3,18	3,89	26,38	153	0		
	Крендель сахарный	60	4,25	7,88	33,44	222	0	№460	
		60	4,25	7,88	33,44	222	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п	
		20	1,58	0,2	9,66	47,2	0		
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395	
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17		
	Итого	390	10,57	13,9	74,77	467,2	0,98		
		470	11,86	14,38	83,84	513,2	1,17		
Итого за день	1355	41,4	53,09	177,08	1356,02	60,48			
	1685	51,83	61,38	214,24	1621,91	85,555			

Присм иния	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.			
		3-7 л.						
даль зтрак	Суп молочный с макаронами	200	5,74	5,2	18,8	145,2	0,9	№93
		250	7,17	6,5	23,5	181,5	1,12	
	Бутерброд с сыром	45	5,04	6,59	14,56	138	0,07	№3
		60	7,15	8,02	19,39	178	0,11	
		150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
395		10,82	11,8	40,35	311,2	0,99		
	Итого	490	14,38	14,54	52,88	399,5	1,26	
завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399
		150	0,75	0	15,1	64	3	
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,25	2,94	22,3	125,1	0	п/п
		30	2,25	2,94	22,3	125,1	0	
	Итого	180	3	2,94	37,4	189,1	3	
		180	3	2,94	37,4	189,1	3	
бед	Икра морковная	45	0,99	2,07	4,89	42,16	2,3	№54
		60	1,31	2,46	6,52	56,22	3,07	
	Борщ с мясом	200	7,91	5,82	10,98	128	12,5	№62
		250	9,89	7,27	13,73	160	15,62	
	Котлета рыбная запеченная	60	8,25	2,69	6,68	84	2,12	№255
		80	11,16	3,9	9,04	116	3,06	
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	109,8	14,52	№321
		150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	№376
		180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	13,36	69,6	0	п/п
		50	3,3	0,5	16,7	87	0	
	Итого	615	22,56	14,83	73,07	518,31	31,74	
		770	29,12	18,95	91,41	658,47	40,27	
	блинник	Оладьи с повидлом из дрожжевого теста	65	4,56	4,06	27,75	166	0,24
130			9,05	8,11	55,15	330	0,47	
Какао с молоком		150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№397
		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	
Фрукты свежие (банан)		100	1,5	0,5	8	95	10	№368
		100	1,5	0,5	8	95	10	
Итого		315	9,21	7,28	48,71	350	11,44	
		410	14,22	11,8	78,97	532	11,9	
Итого за день	1505	45,59	36,85	199,53	1368,61	47,17		
	1850	60,72	48,23	260,66	1779,07	56,43		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептур
			1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.			
		3-7л.						
3 день	Завтрак	200	5,74	5,2	18,8	145,2	0,9	№93
		250	7,17	6,5	23,5	181,5	1,12	
Завтрак	Суп молочный "Геркулес"	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	
	Чай с лимоном	55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	№2
		55	2,49	3,93	27,56	156	0,1	
	Будерброд с повидлом	405	8,3	9,14	53,46	330,2	2,42	
		485	9,78	10,45	61,26	378,5	4,05	
2 завтрак	Йогурт питьевой	150	4,8	3,6	6,75	78	1,05	п/п
		180	5,76	4,32	8,1	93,6	1,05	
	Итого	150	4,8	3,6	6,75	78	1,05	
		180	5,76	4,32	8,1	93,6	1,05	
Обед	Салат из белокачанной капусты	45	0,63	2,28	4,05	39,3	14,6	№20
		60	0,84	3,04	5,41	52,4	19,5	
	Суп картофельный с крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	6,6	№80
		250	2,18	2,84	14,29	91,5	8,25	
	Котлета рубленая из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223	0,67	№305
		100	15,8	16,43	16,83	278,8	0,84	
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	155	7,9	5,16	35,39	220	0,6	№166
		205	10,97	5,9	49,13	293	0,75	
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	№372
		180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	
	Итого	670	25,93	23,37	98,58	710,7	23,76	
845		33,62	28,85	128,32	909,14	30,88		
Полдник	Вареники ленивые	65	8,87	4,45	13,94	131	0,12	№230
		110	14,79	7,42	24,83	225	0,19	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	№3
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№397
		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	Итого	335	14	7,77	46,36	311,2	11,32	
		420	21,23	11,31	64,94	446,8	11,62	
	Итого за день	1560	53,03	43,88	205,15	1430,1	38,55	
1930		70,39	54,93	262,62	1828,04	47,6		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 1-3 г. 3-7л.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
4 день		160	3,46	4,57	24,7	154	0	№185
Завтрак	Каша жидкая пшенная	210	4,59	4,9	31,26	187	0	
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	№394
		180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,25	2,94	22,3	125,1	0	п/п
		50	3,75	4,06	37,16	208,33	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	
Итого		360	9,94	10,04	67,97	403,3	1,19	
		470	13,38	11,6	97,22	555,13	1,2	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399
		150	0,75	0	15,1	64	3	
	Итого	150	0,75	0	15,1	64	3	
		150	0,75	0	15,1	64	3	
Обед	Винегрет	45	0,61	2,77	3,46	41,22	5,96	№45
		60	0,81	3,7	4,61	54,96	7,95	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками №121	200	5,3	4,14	12,35	108	8,96	№83
		250	6,63	5,18	15,44	135	11,2	
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74	1,96	№247
		100	9,57	4,81	2,75	92,5	2,45	
	Рис отварной	120	2,92	4,29	29,34	167,7	1,42	№315
		150	3,65	5,37	36,68	209,7	1,78	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	№376
		180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	
Итого		635	19,72	15,46	84,51	557,67	18,6	
		790	24,75	19,58	105,64	699,76	23,74	
Ужин	Запеканка из творога с морковью и сметаной	130	12,44	14,79	24,68	281,4	0,83	№238
		130	12,44	14,79	24,68	281,4	0,83	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
	Итого		280	14,78	16,79	35,31	351,4	1,81
			310	15,29	17,2	39,04	372,4	2
	Итого за день		1425	45,19	42,29	202,89	1376,37	24,6
		1720	54,17	48,38	257	1691,29	29,94	

Примечание	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
5 день Завтрак	Суп молочный гречневый	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	№94
		250	7,46	6,85	21,35	177	1,14	
	Булдерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
		40	2,45	7,55	14,62	136	0	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	
	Итого	390	8,49	13,04	38,8	306,6	2,33	
	470	10,03	14,42	46,17	354	3,97		
Завтрак	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	№401
		180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	
	Кондитерские изделия (пряники)	30	1,32	0,87	21,13	9,9	0	п/п
		30	1,32	0,87	21,13	9,9	0	
	Итого	180	5,67	4,62	27,43	85,9	0,45	
	210	1	0	20,2	84,4	4		
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	45	0,39	2,3	1,17	26,91	2,5	№19
		60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,3	
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,08	4,27	12,91	106,6	4,65	№81
		250	5,11	5,34	16,13	133,25	5,81	
	Тефтели мясные с соусом №356	120	9,56	7,04	11,71	148	0,85	№286
		160	11,78	12,9	14,9	223	1,13	
	Капуста тушеная	120	2,5	4,45	11,5	96	20	№132
		150	3,13	5,55	14,37	120	25	
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,04	22,65	92,7	0,82	№382
		180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,98	
	Гренки из хлеба пшеничного	15	1,86	0,24	11,41	55,23	0	№115
		20	2,49	0,31	15,21	73,64	0	
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,4	13,36	69,6	0	п/п
		20	3,3	0,5	16,7	87	0	
	Итого	670	21,46	18,74	84,71	595,04	28,82	
	840	26,83	27,71	106,05	784,01	36,22		
Ужин	Котлеты картофельные	105	3,29	2,42	21,44	156	10,7	№139
		155	4,86	3,62	31,72	216	16	
	Сметана	30	0,78	4,5	0,9	47,4	0,12	п/п
		30	0,78	4,5	0,9	47,4	0,12	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
	Итого	285	4,11	6,93	29,33	231,4	10,84	
		365	5,7	8,14	42,61	303,4	16,15	
	Итого за день	1525	39,73	43,33	180,27	1218,94	42,44	
		1885	43,56	50,27	215,03	1525,81	60,34	

Примечание	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.			
		3-7л.						
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	№93
		250	7,18	6,51	23,55	181,5	1,14	
	Бутерброд с сыром	45	5,04	6,59	14,56	138	0,07	№5
		60	7,15	8,02	19,39	178	0,11	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
	Итого	395	10,83	11,81	40,39	311,2	1	
		490	14,39	14,55	52,93	399,5	1,28	
Завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399
		150	0,75	0	15,1	64	3	
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,25	2,94	22,3	125,1	0	п/п
		30	2,25	2,94	22,3	125,1	0	
		Итого	180	3	2,94	37,4	189,1	3
		180	3	2,94	37,4	189,1	3	
Обед	Томаты консервированные	30	6	0,33	0,03	1,05	2,11	п/п
		50	10	0,55	0,05	1,75	3,52	
	Борщ с картофелем	200	1,7	4	11,3	87,8	7,03	№58
		250	2,2	5	14,1	109,7	8,8	
	Плов из птицы	160	16	14,78	26,76	304	0,41	№304
		210	21,47	19,69	35,69	406	1,01	
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	№372
		180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	
	Итого	580	26,72	19,63	72,34	548,05	10,84	
		740	37,5	25,88	92,5	710,89	14,87	
Ужин	Икра кабачковая	45	0,54	2,12	3,46	35,1	4,95	п/п
		60	0,72	2,82	4,62	46,8	6,6	
	Драчена	65	6,42	8,77	3,96	120	0,21	№228
		80	8,52	11,69	5,05	160	0,28	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	
	Блинчики со сгущенным мол	55	2,59	1,38	18,03	95	0,01	№447
		110	5,18	2,76	36,07	190	0,03	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
	Итого	335	13,47	14,47	45,74	367,3	6,15	
		460	19,64	19,98	74,59	558,6	8,08	
	Итого за день	1490	54,02	48,85	195,87	1415,65	20,99	
		1870	74,53	63,35	257,42	1858,09	27,23	

Присм лищи	Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептур
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7 л.							
7 день Завтрак	Каша жидкая "Геркулес"	160	2,85	5,01	19,23	133	0	№185	
		210	3,79	5,48	23,97	160	0		
	Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1	
		40	2,45	7,55	14,62	136	0		
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	№397	
		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43		
	Итого		350	8,45	15,28	46,81	358	1,2	
		430	9,91	16,22	54,41	403	1,43		
2 завтрак	Яблоки печеные	70	0,28	0,28	21,73	91	2,97	№385	
		85	0,32	0,32	27,9	116	3,48		
	Итого	70	0,28	0,28	21,73	91	2,97		
		85	0,32	0,32	27,9	116	3,48		
Обед	Салат из свеклы с яблоками	45	0,5	2,32	5,15	43,51	4,18	№35	
		60	0,66	3,1	6,86	58,02	5,58		
	Суп картофельный с клецками №120	200	1,67	2,68	9,71	69,8	4,06	№85	
		250	2,08	3,36	12,13	87,25	5,75		
	Котлета рыбная любительская с маслом сливочным	60	8,25	2,69	6,68	84	2,12	№256	
		80	11,16	3,9	9,04	116	3,06		
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	109,8	14,52	№321	
		150	3,06	4,8	20,43	137,25	18,16		
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	№376	
		180	0,4	0,02	24,99	102	0,36		
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	п/п	
		50	3,3	0,6	16,7	87	0		
	Итого		615	15,83	12,02	72,06	461,46	25,18	
			770	20,66	15,78	90,15	587,52	32,91	
Полдник	Запеканка рисовая с творогом	155	9,1	7,47	49,86	303	0,08	№189	
		205	12,49	10,03	66,59	407	0,11		
	Сметана	30	0,78	4,5	0,9	47,4	0,12	п/п	
		30	0,78	4,5	0,9	47,4	0,12		
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393	
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83		
	Итого		335	9,95	11,98	57,86	379,4	1,62	
			415	13,39	14,55	77,69	495,4	3,06	
	Итого за день		1370	34,51	39,56	198,46	1289,86	30,97	
			1700	44,28	46,87	250,15	1601,92	40,88	

Присм пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептур
			1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.			
		3-7л.						
8 день Завтрак	Суп молочный пшеничный	200	5,79	5,47	18,57	146,8	0,91	№94
		250	7,24	6,84	23,21	183,5	1,13	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п
		40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
Итого		380	8,2	5,78	40,05	245,6	0,93	
		470	10,46	7,26	52,52	317,9	1,16	
2 завтрак	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	№401
		180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	
	Вафли	40	2,2	2,6	13,96	84,36	0,28	п/п
		40	2,2	2,6	13,96	84,36	0,28	
	Итого		190	6,55	6,35	19,96	159,36	1,33
			220	7,42	7,1	21,16	174,36	1,54
Обед	Салат из свеклы с огурцами солеными	45	0,65	2,75	3	39,33	3,82	№36
		60	0,86	3,66	4	52,44	5,1	
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,49	2,42	12,53	89,8	8,95	№84
		250	5,6	3,03	15,67	112,25	11,2	
	Голубцы с мясом и рисом	120	10,13	6,38	15,02	158	15,03	№297
		160	13,45	8,5	19,54	208	20,03	
	Соус сметанный с томатом	15	0,26	0,74	1,05	12,01	0,2	№355
		30	0,52	1,49	2,1	24,03	0,4	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	№376
		180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	
	Итого		570	18,76	12,7	68,76	465,89	28,3
		730	24,52	17,2	87,47	604,32	37,09	
Полдник	Макароны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,14	№206
		200	11,17	10,28	31,78	264	0,19	
	Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
		40	2,45	7,55	14,62	136	0	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	№393
		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	
	Итого		340	11,81	17,57	44,43	383	1,56
			420	13,74	17,85	56,6	441	3,02
		1480	45,32	42,4	173,2	1253,85	32,12	
Итого за день		1840	56,14	49,41	217,75	1537,58	42,81	

Присм пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7д.						
9 день Завтрак	Суп молочный гречневый	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	№94
		250	7,46	6,85	21,35	177	1,14	
	Бутерброд с сыром	45	5,04	6,59	14,56	138	0,07	№3
		60	7,15	8,02	19,39	178	0,11	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
	Итого	395	11,05	12,08	38,63	307,6	1	
	490	14,67	14,89	50,73	395	1,28		
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399
		150	0,75	0	15,1	64	3	
	Итого	150	0,75	0	15,1	64	3	
	Итого	150	0,75	0	15,1	64	3	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	2,2	13,71	83,8	6,6	№82
		250	2,62	2,75	17,13	104,75	8,25	
	Рыба припущенная с маслом сливочным	65	10,45	1,42	0,16	55	0,2	№245
		85	14,03	1,9	0,25	74	0,28	
	Картофель отварной	120	2,29	3,45	18,41	113,88	16,8	№318
		150	2,86	4,32	23,01	142,35	21	
	Салат из белокачанной капусты	45	0,63	2,28	4,05	39,3	14,6	№20
		60	0,84	3,04	5,41	52,4	19,5	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	0,3	№376
		180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	
Итого	620	18,7	9,76	73,49	458,73	38,5		
	775	24,44	12,53	91,96	581,1	49,39		
Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	№231
		100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	
	Повидло	30	0,12	0	19,5	0,15	75	п/п
		30	0,12	0	19,5	0,15	75	
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	№394
		180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	10	№368
		100	0,4	0,4	9,8	44	10	
	Итого	380	21,86	15,4	52,01	355,15	86,44	
		410	21,88	15,41	55,01	367,15	86,45	
Итого за день	1545	52,36	37,24	179,23	1185,48	128,94		
	1825	61,74	42,83	212,8	1407,25	140,12		

Присм линии	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетиче ская ценность,	Витамин С	№ рецептур
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7 л.						
10 день Завтрак	Омлет с зеленым горошком	65	4,57	9,5	3,79	119	0,5	№219
		65	4,57	9,5	3,79	119	0,5	
	Капуста тушенная	120	2,5	4,45	11,5	96	20	№132
		150	3,13	5,55	14,37	120	25	
	Будерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	0	№1
		40	2,45	7,55	14,62	136	0	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	№392
		180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
	Итого	375	9,56	21,51	36,9	379	20,52	
	Итого	435	10,21	22,62	42,77	415	25,53	
2 завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0	15,1	64	3	№399
		150	0,75	0	15,1	64	3	
	Итого	150	0,75	0	15,1	64	3	
	Итого	150	0,75	0	15,1	64	3	
Обед	Рассольник ленинградский	200	1,59	4,02	13,54	97,6	6,02	№76
		250	1,99	5,03	16,92	122	7,53	
	Птица, тушенная в соусе №354 с овощами	180	9,37	2,28	16,49	124	7,34	№302
		230	12,32	3,02	20,88	160	9,24	
	Огурец консервированный	30	0	0	0,38	3,6	10,54	п/п
		40	0	0	0,51	4,8	14,06	
	Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	№372
		180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,54	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	п/п
		50	3,3	0,6	16,7	87	0	
	Итого	600	13,72	6,9	61,68	368	25,19	
	Итого	750	17,75	8,79	76,5	461,64	32,37	
Полдник	Запеканка картофельная с мясом	125	8,91	6,59	20,43	177	1,78	№291
		165	12,13	9,5	25,7	237	3,8	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,2	0	п/п
		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98	№395
		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	
	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,5	8	95	10	№368
		100	1,5	0,5	8	95	10	
	Итого	395	14,33	9,29	48,72	389,2	12,76	
	Итого	475	18,85	12,71	62,55	493,8	14,97	
Итого за день	1520	38,36	37,7	162,4	1200,2	61,47		
Итого за день	1810	47,56	44,12	196,92	1434,44	75,87		
Итого за 10 дней	14775	450	425	1874	13095	488		
	18115	565	510	2345	16285	607		
	1478	45	43	187	1310	49		
Среднее за 10 дней	1812	56	51	234	1629	61		

Прошито и пронумеровано и
скреплено печатью 10 листа(ов).
Заведующий МБДОУ с. Войково
А.П. Кривашеева
(подпись) М.П.
«13» января 2021 года