Приложение 2

к приказу от 19.01.2024г. № 38

Примерное десятидневное меню рационов питания детей 1-3 года МБДОУ детского сада "Теремок" Боковского района

	імьдоў детского сада перемок воковского района								
		Номер		еская	Пищевые вещества (мг)				
		рецептур		ценность			Углевод	Витамин С	
Nº	Наименование блюд	Ы	Выход	(ккал)	Белки	Жиры	Ы	(ML)	
		1	день				-		
		38	автрак						
	Каша овсяная из хлопьев овсяных								
1	"Геркулес" жидкая	Nº281	150	170,26	5,4	6,74	21,63	1,15	
2	Бутерброд с маслом	Nº108/10	30	147,32	1,22	12,5	7,5	0	
3	Кофейный напиток с молоком	Nº514	170	76,98	2,37	0,034	16,83	0,88	
	ВСЕГО		350	394,56	8,99	19,274	45,96	2,03	
		Второ	ой завт	рак					
1	Сок яблочный	№532	100	46	0,5	0,1	10,1	2	
	ВСЕГО		100	46	0,5	0,1	10,1	2	
			Обед						
1	Свекольник	Nº145	150	69,47	1,31	2,65	7,25	5,24	
2	Котлета	Nº391	60	168,39	10,75	10,11	8,58		
3	Картофельное пюре	Nº441	120	116,23	2,46	5,09	11,27	4,08	
	Салат из свежих помидоров с								
4	перцем	Nº20	30	33,51	0,32	3,03	1,09	14,87	
5	Хлеб пшеничный	Nº122	30	70,5	2,28	0,25	14,76	0	
6	Хлеб ржано-пшеничный	Nº124	30	60,6	1,98	0,36	12,9	0	
7	Чай с сахаром	№505	150	45,09	0	0	11,28	0	
	ВСЕГО		570	563,79	19,1	21,49	67,13	24,19	
		Пс	лдник						
1	Кекс "Творожный"	№598	60	274,49	3,63	10,5	41,35	0,04	
2	Молоко кипяченое	Nº529	150	90,09	4,19	4,78	7,56	0,38	
	ВСЕГО		210	364,58	7,82	15,28	48,91	0,42	
	<u>итого</u>		<u>1230</u>	<u>1368,93</u>	<u>36,41</u>	<u>56,144</u>	<u>172,1</u>	<u>28,64</u>	
			день						
			втрак		T	1	1		
1	Омлет натуральный	Nº311	140	226,16			3,28		
	Икра кабачковая	Nº129	45	35,1			3,47	4,32	
	Хлеб пшеничный	Nº122	20	47	3,42		9,84		
4	Какао с молоком	№508	150	88,72				0,49	
	ВСЕГО	_	355	396,98	17,98	21,14	36,06	9,85	
	[. (5)		й завт						
1	Фрукты свежие (банан)	Nº126	120	120,16			28,36		
	ВСЕГО		120	120,16	2,08	0,14	28,36	13,5	
4	Cup vonzodos:		Обе <u>д</u>	C4 57	1.04	2.46	7.0	4 70	
1	-7 -1 - 1	Nº160/18		64,57	1,61	2,46	7,6		
	Птица отварная	№414 №263	60 120	112,8				,	
3	Каша гречневая вязкая	Nº203	120	171,19	5,5	7,59	19,74	0,86	
1	Салат из свежих огурцов с	No17	20	21 07	0.24	2.02	0.71	0.75	
4	зеленым луком	Nº17	30	31,07	0,24	3,03	0,71	9,75	

5	Хлеб пшеничный	Nº122	30	70,5	2,28	0,25	14,76	0		
6	Хлеб ржано-пшеничный	Nº124	30	60,6	1,98	0,36	12,9	0		
7	Компот из сухофруктов	Nº522	150	74,56	0,45	0	22,38	0,12		
	ВСЕГО		570	585,29	21,77	20,98	78,09	15,99		
		По	лдник							
_	Блинчики с джемом	Nº542	80	124,03	3,82	5,59	15,35	0,03		
2	Молоко кипяченое	Nº529	150	90,09	4,19	4,78	7,56	0,38		
	ВСЕГО		230	214,12	8,01	10,37	22,91	0,41		
	<u>итого</u>		<u>1275</u>	<u>1316,55</u>	<u>49,84</u>	<u>52,63</u>	<u>165,42</u>	<u>39,75</u>		
	3 день									
			втрак				-			
	Каша кукурузная молочная	Nº280	150	180	4,63	5,34	27,81	0,85		
	Бутерброд с сыром	№105/104		123,14	5,01	8,16	7,42	0,11		
3	Кофейный напиток с молоком	Nº514	170	76,98	2,37	0,034	16,83	0,88		
	ВСЕГО		355	380,12	12,01	13,534	52,06	1,84		
			ой завтр			[
1	Сок апельсиновый	Nº532	100	60	0,7	0,1	13,2	4		
	ВСЕГО		100	60	0,7	0,1	13,2	4		
			Обед		1					
1	Суп картофельный с бобовыми	Nº158	150	60,32	1,38	2,69	5,96	7,35		
	Биточки рыбные	№356	60	61,32	8,69	1,41	3,43	0,15		
3	Картофельное пюре	Nº441	120	116,23	2,46	5,09	11,27	4,08		
	Винегрет овощной	Nº90	30	38,09	0,38	3,06	2,2	0,49		
		Nº122	30	70,5	2,28	0,25	14,76	0		
	Хлеб ржано-пшеничный	Nº124	30	60,6	1,98	0,36	12,9	0		
7	Чай с сахаром	№505	150	45,09	0	0	11,28	0		
	ВСЕГО		570	452,15	19,47	17,33	61,8	12,07		
			лдник	242.44	2.76	44.24	22.70	0.02		
	Полоска песочная	Nº600	60	243,11	2,76	11,21	32,79	0,03		
	Кефир	№530	150 210	70,89 314	4,2	3,28	6,13	1,17		
	ВСЕГО				6,96	14,49	38,92	1,2		
	<u>итого</u>		<u>1235</u>	<u>1206,27</u>	<u>39,14</u>	<u>45,454</u>	<u>165,98</u>	<u>19,11</u>		
			день автрак							
1	Каша пшенная молочная жидкая	Nº282	150	161,16	5,84	7,41	26,94	1,1		
2	Бутерброд с маслом	Nº108/10	30	147,32	1,22	12,5	7,5	0		
3	Чай с молоком	Nº507	170	74,05	1,54	1,07	14,82	0,6		
	ВСЕГО	142307	350	382,53	8,6	20,98	49,26	1,7		
	BELIG	Второ	ой завтр		0,0	20,50	73,20	1,7		
1	Фрукты свежие (апельсин)	Nº126	120	51,6	0,85	0,37	9,73	12		
_	ВСЕГО	112120	120	51,6	0,85	0,37	9,73	12		
	332.0	<u> </u>	обед Обед	0-,0	0,00	0,07	3,70			
	Щи из свежей капусты с									
1	картофелем	Nº156	150	60,94	1,07	3,08	6,74	8,03		
-	Рулет из говядины с яйцом	Nº396	60	113	8,59	7,33	3,17	0		
	Соус молочный	Nº447	30	21,97	0,67	1,33	1,79	0,13		
-	Макароны отварные	Nº432	120	176,33	4,42	4,98	27,08	0		
	Салат из свежих помидор и			,		,	,			
5	огурцов	Nº18	30	36,15	0,23	3,06	1,73	4,09		
	Хлеб пшеничный	Nº122	30	70,5	2,28	0,25	14,76	0		
				. 0,0	-,-0	٠,=٥	,, 0			

7	Хлеб ржано-пшеничный	Nº124	30	60,6	1,98	0,36	12,9	0	
	Компот из сухофруктов	Nº522	150	74,56	0,46	0	22,38	0,12	
Ŭ	ВСЕГО	112322	600	614,05	19,7	20,39	90,55	12,37	
ļ	55-15	По	лдник	0,00	,-		55,55		
1	Йогурт	Nº531	150	130,5	7,5	4,83	12,75	0,92	
	л. Ватрушки с повидлом	Nº554	50	166,13	3,06	1,46	35,2	0,13	
	ВСЕГО		200	296,63	10,56	6,29	47,95	1,05	
	итого		1270	1344,81	39,71	48,03	197,49	27,12	
5 день									
Завтрак									
1	Суп молочный с гречневой групой	Nº179	150	100,63	3,61	3,88	12,39	0,69	
2	Бутерброд с джемом	Nº110/10	30	93,65	0,94	3,19	15,32	0,08	
3	Кофейный напиток с молоком	Nº514	170	76,98	2,37	0,034	13,37	0,71	
	ВСЕГО		350	271,26	6,92	7,104	41,08	1,48	
		Второ	й завтр	рак					
1	Сок яблочный	Nº532	100	46	0,5	0,1	10,1	2	
	ВСЕГО		100	46	0,5	0,1	10,1	2	
			Обед			-			
-	Рассольник ленинградский	Nº148	150	73,4	1,25	3,23	7,25	7,14	
-	Говядина, тушенная с капустой	№376	80	269,36	11,52	21,62	1,27	16,07	
	Картофельное пюре	Nº441	120	116,23	2,46	5,09	11,27	4,4	
	Хлеб пшеничный	Nº122	30	70,5	2,28	0,25	14,76	0	
_	Хлеб ржано-пшеничный	Nº124	30	60,6	1,98	0,36	12,9	0	
6	Чай с сахаром	Nº505	150	45,09	0	0	11,28	01	
-						-			
	ВСЕГО	_	560	635,18	19,49	30,55	58,73	27,61	
	ВСЕГО		560 лдник	635,18	19,49		58,73		
		Πα №323	560	635,18 246,59		30,55 12,22		27,61 0,39	
1 3	ВСЕГО Запеканка из творога Соус молочный сладкий	№323 №452	560 7.7ДНИК 100 20	246,59 24,24	19,49 17,64 0,52	12,22 1,41	58,73 15,73 3,15	0,39 0,1	
1 3	ВСЕГО Запеканка из творога Соус молочный сладкий Молоко кипяченое	Nº323	560 7.7 ДНИК 100 20 150	246,59 24,24 90,09	19,49 17,64 0,52 4,19	12,22 1,41 4,78	15,73 3,15 7,56	0,39 0,1 0,38	
1 3	ВСЕГО Запеканка из творога Соус молочный сладкий Молоко кипяченое ВСЕГО	№323 №452 №529	560 лдник 100 20 150 270	246,59 24,24 90,09 360,92	19,49 17,64 0,52 4,19 22,35	12,22 1,41 4,78 18,41	15,73 3,15 7,56 26,44	0,39 0,1 0,38 0,87	
1 3	ВСЕГО Запеканка из творога Соус молочный сладкий Молоко кипяченое	№323 №452 №529	560 лдник 100 20 150 270 1280	246,59 24,24 90,09	19,49 17,64 0,52 4,19	12,22 1,41 4,78	15,73 3,15 7,56	0,39 0,1 0,38	
1 3	ВСЕГО Запеканка из творога Соус молочный сладкий Молоко кипяченое ВСЕГО	№323 №452 №529	560 лдник 100 20 150 270 1280 день	246,59 24,24 90,09 360,92	19,49 17,64 0,52 4,19 22,35	12,22 1,41 4,78 18,41	15,73 3,15 7,56 26,44	0,39 0,1 0,38 0,87	
1 3 3	ВСЕГО Запеканка из творога Соус молочный сладкий Молоко кипяченое ВСЕГО <u>ИТОГО</u>	№323 №452 №529 6	560 лдник 100 20 150 270 1280 день	246,59 24,24 90,09 360,92 1313,36	19,49 17,64 0,52 4,19 22,35 49,26	12,22 1,41 4,78 18,41 56,164	15,73 3,15 7,56 26,44 136,35	0,39 0,1 0,38 0,87 <u>31,96</u>	
1 3 3	ВСЕГО Запеканка из творога Соус молочный сладкий Молоко кипяченое ВСЕГО <u>ИТОГО</u> Каша манная молочная жидкая	№323 №452 №529 6 3a	560 лдник 100 20 150 270 1280 день автрак	246,59 24,24 90,09 360,92 1313,36	17,64 0,52 4,19 22,35 49,26	12,22 1,41 4,78 18,41 56,164	15,73 3,15 7,56 26,44 136,35	0,39 0,1 0,38 0,87 <u>31,96</u>	
1 3 3 1 1 2	ВСЕГО Запеканка из творога Соус молочный сладкий Молоко кипяченое ВСЕГО ИТОГО Каша манная молочная жидкая Бутерброд с маслом	№323 №452 №529 6 3a №277 №108/10	560 лдник 100 20 150 270 1280 день 150 30	246,59 24,24 90,09 360,92 1313,36 161,24 147,32	19,49 17,64 0,52 4,19 22,35 49,26 4,66 1,22	12,22 1,41 4,78 18,41 56,164 5,31 12,5	15,73 3,15 7,56 26,44 136,35 23,19	0,39 0,1 0,38 0,87 <u>31,96</u> 1,04	
1 3 3 1 1 2	ВСЕГО Запеканка из творога Соус молочный сладкий Молоко кипяченое ВСЕГО ИТОГО Каша манная молочная жидкая Бутерброд с маслом Чай с молоком	№323 №452 №529 6 3a	560 лдник 100 20 150 270 1280 день 150 30 170	246,59 24,24 90,09 360,92 1313,36 161,24 147,32 74,05	19,49 17,64 0,52 4,19 22,35 49,26 4,66 1,22 1,24	12,22 1,41 4,78 18,41 56,164 5,31 12,5 1,07	15,73 3,15 7,56 26,44 136,35 23,19 7,5 14,82	0,39 0,1 0,38 0,87 31,96	
1 3 3 1 1 2	ВСЕГО Запеканка из творога Соус молочный сладкий Молоко кипяченое ВСЕГО ИТОГО Каша манная молочная жидкая Бутерброд с маслом	№323 №452 №529 6 3a №277 №108/10' №507	560 ллдник 100 20 150 270 1280 день 150 30 170 350	246,59 24,24 90,09 360,92 1313,36 161,24 147,32 74,05 382,61	19,49 17,64 0,52 4,19 22,35 49,26 4,66 1,22	12,22 1,41 4,78 18,41 56,164 5,31 12,5	15,73 3,15 7,56 26,44 136,35 23,19	0,39 0,1 0,38 0,87 <u>31,96</u> 1,04	
1 3 3 1 2 3 3	ВСЕГО Запеканка из творога Соус молочный сладкий Молоко кипяченое ВСЕГО ИТОГО Каша манная молочная жидкая Бутерброд с маслом Чай с молоком ВСЕГО	№323 №452 №529 6 3a №277 №108/10 №507	560 лдник 100 20 150 270 1280 день 150 30 170 350	246,59 24,24 90,09 360,92 1313,36 161,24 147,32 74,05 382,61	19,49 17,64 0,52 4,19 22,35 49,26 4,66 1,22 1,24 7,12	12,22 1,41 4,78 18,41 56,164 5,31 12,5 1,07 18,88	15,73 3,15 7,56 26,44 136,35 23,19 7,5 14,82 45,51	0,39 0,1 0,38 0,87 31,96 1,04 0 0,6 1,64	
1 3 3 1 2 3 3	ВСЕГО Запеканка из творога Соус молочный сладкий Молоко кипяченое ВСЕГО ИТОГО Каша манная молочная жидкая Бутерброд с маслом Чай с молоком ВСЕГО Фрукты свежие (яблоко)	№323 №452 №529 6 3a №277 №108/10' №507	560 ллдник 100 20 150 270 1280 день 150 30 170 350 й завти	246,59 24,24 90,09 360,92 1313,36 161,24 147,32 74,05 382,61 рак	19,49 17,64 0,52 4,19 22,35 49,26 4,66 1,22 1,24 7,12	12,22 1,41 4,78 18,41 56,164 5,31 12,5 1,07 18,88	15,73 3,15 7,56 26,44 136,35 23,19 7,5 14,82 45,51	0,39 0,1 0,38 0,87 31,96 1,04 0 0,6 1,64	
1 3 3 1 2 3 3	ВСЕГО Запеканка из творога Соус молочный сладкий Молоко кипяченое ВСЕГО ИТОГО Каша манная молочная жидкая Бутерброд с маслом Чай с молоком ВСЕГО	№323 №452 №529 6 3a №277 №108/10¹ №507 Второ	560 ллдник 100 20 150 270 1280 день 150 30 170 350 й завти 120	246,59 24,24 90,09 360,92 1313,36 161,24 147,32 74,05 382,61	19,49 17,64 0,52 4,19 22,35 49,26 4,66 1,22 1,24 7,12	12,22 1,41 4,78 18,41 56,164 5,31 12,5 1,07 18,88	15,73 3,15 7,56 26,44 136,35 23,19 7,5 14,82 45,51	0,39 0,1 0,38 0,87 31,96 1,04 0 0,6 1,64	
1 3 3 1 2 3 3	ВСЕГО Запеканка из творога Соус молочный сладкий Молоко кипяченое ВСЕГО ИТОГО Каша манная молочная жидкая Бутерброд с маслом Чай с молоком ВСЕГО Фрукты свежие (яблоко) ВСЕГО	№323 №452 №529 6 3a №277 №108/10¹ №507 Второ	560 ллдник 100 20 150 270 1280 день 150 30 170 350 й завти	246,59 24,24 90,09 360,92 1313,36 161,24 147,32 74,05 382,61 рак	19,49 17,64 0,52 4,19 22,35 49,26 4,66 1,22 1,24 7,12	12,22 1,41 4,78 18,41 56,164 5,31 12,5 1,07 18,88	15,73 3,15 7,56 26,44 136,35 23,19 7,5 14,82 45,51	0,39 0,1 0,38 0,87 31,96 1,04 0 0,6 1,64	
1 3 3 3 1 2 3	ВСЕГО Запеканка из творога Соус молочный сладкий Молоко кипяченое ВСЕГО ИТОГО Каша манная молочная жидкая Бутерброд с маслом Чай с молоком ВСЕГО Фрукты свежие (яблоко) ВСЕГО Суп картофельный с мясными	Nº323 Nº452 Nº529 6 3a Nº277 Nº108/10¹ Nº507 BTOPO	560 лдник 100 20 150 270 1280 день автрак 150 30 170 350 й завтя 120 120	246,59 24,24 90,09 360,92 1313,36 161,24 147,32 74,05 382,61 Dak 54 54	19,49 17,64 0,52 4,19 22,35 49,26 4,66 1,22 1,24 7,12 0,48 0,48	12,22 1,41 4,78 18,41 56,164 5,31 12,5 1,07 18,88 0,4 0,4	15,73 3,15 7,56 26,44 136,35 23,19 7,5 14,82 45,51 12,48 12,48	0,39 0,1 0,38 0,87 31,96 1,04 0 0,6 1,64 1,6	
1 3 3 3 1 2 3	ВСЕГО Запеканка из творога Соус молочный сладкий Молоко кипяченое ВСЕГО ИТОГО Каша манная молочная жидкая Бутерброд с маслом Чай с молоком ВСЕГО Фрукты свежие (яблоко) ВСЕГО Суп картофельный с мясными фрикадельками	Nº323 Nº452 Nº529 6 3a Nº277 Nº108/101 Nº507 BTOPO Nº126	560 лдник 100 20 150 270 1280 день 150 30 170 350 й завт 120 120 Обед	246,59 24,24 90,09 360,92 1313,36 161,24 147,32 74,05 382,61 Dak 54 96,43	19,49 17,64 0,52 4,19 22,35 49,26 4,66 1,22 1,24 7,12 0,48 0,48 3,01	12,22 1,41 4,78 18,41 56,164 5,31 12,5 1,07 18,88 0,4 0,4	15,73 3,15 7,56 26,44 136,35 23,19 7,5 14,82 45,51 12,48 12,48	0,39 0,1 0,38 0,87 31,96 1,04 0 0,6 1,64 1,6 1,6	
1 3 3 1 2 3 1 1	ВСЕГО Запеканка из творога Соус молочный сладкий Молоко кипяченое ВСЕГО ИТОГО Каша манная молочная жидкая Бутерброд с маслом Чай с молоком ВСЕГО Фрукты свежие (яблоко) ВСЕГО Суп картофельный с мясными фрикадельками Рыба тушеная с овощами	№323 №452 №529 6 3a №277 №108/10' №507 Второ №126	560 лдник 100 20 150 270 1280 день автрак 150 30 170 350 й завт 120 120 Обед	246,59 24,24 90,09 360,92 1313,36 161,24 147,32 74,05 382,61 Dak 54 54 96,43 104,24	19,49 17,64 0,52 4,19 22,35 49,26 4,66 1,22 1,24 7,12 0,48 0,48 3,01 10,49	12,22 1,41 4,78 18,41 56,164 5,31 12,5 1,07 18,88 0,4 0,4 4,19 5,65	15,73 3,15 7,56 26,44 136,35 23,19 7,5 14,82 45,51 12,48 12,48 7,54 4,72	0,39 0,1 0,38 0,87 31,96 1,04 0 0,6 1,64 1,6 1,6 9,38 2,18	
1 3 3 3 1 1 1 2 3	ВСЕГО Запеканка из творога Соус молочный сладкий Молоко кипяченое ВСЕГО ИТОГО Каша манная молочная жидкая Бутерброд с маслом Чай с молоком ВСЕГО Фрукты свежие (яблоко) ВСЕГО Суп картофельный с мясными фрикадельками Рыба тушеная с овощами Картофель отварной	Nº323 Nº452 Nº529 6 3a Nº277 Nº108/10¹ Nº507 BTOPO Nº126 Nº163/184 Nº354 Nº354 Nº438	560 лдник 100 20 150 270 1280 день 150 30 170 350 й завти 120 120 Обед 150 110 120	246,59 24,24 90,09 360,92 1313,36 161,24 147,32 74,05 382,61 Dak 54 54 96,43 104,24 103,63	19,49 17,64 0,52 4,19 22,35 49,26 4,66 1,22 1,24 7,12 0,48 0,48 3,01 10,49 2,21	12,22 1,41 4,78 18,41 56,164 5,31 12,5 1,07 18,88 0,4 0,4 4,19 5,65 5,74	15,73 3,15 7,56 26,44 136,35 23,19 7,5 14,82 45,51 12,48 12,48 4,72 13,14	0,39 0,1 0,38 0,87 31,96 1,04 0 0,6 1,64 1,6 1,6	
1 3 3 1 2 3 1 1 2 3 4	ВСЕГО Запеканка из творога Соус молочный сладкий Молоко кипяченое ВСЕГО ИТОГО Каша манная молочная жидкая Бутерброд с маслом Чай с молоком ВСЕГО Фрукты свежие (яблоко) ВСЕГО Суп картофельный с мясными фрикадельками Рыба тушеная с овощами Картофель отварной Хлеб пшеничный	№323 №452 №529 6 3a №277 №108/10 №507 Второ №126 №163/184 №354 №438 №438	560 лдник 100 20 150 270 1280 день автрак 150 30 170 350 й завтя 120 120 Обед 150 110 120 30	246,59 24,24 90,09 360,92 1313,36 161,24 147,32 74,05 382,61 оак 54 54 104,24 103,63 70,5	19,49 17,64 0,52 4,19 22,35 49,26 4,66 1,22 1,24 7,12 0,48 0,48 3,01 10,49 2,21 2,28	12,22 1,41 4,78 18,41 56,164 5,31 12,5 1,07 18,88 0,4 0,4 4,19 5,65 5,74 0,25	15,73 3,15 7,56 26,44 136,35 23,19 7,5 14,82 45,51 12,48 12,48 7,54 4,72 13,14 14,76	0,39 0,1 0,38 0,87 31,96 1,04 0 0,6 1,64 1,6 1,6 9,38 2,18	
1 3 3 3 1 2 3 1 1 2 3 4 5	ВСЕГО Запеканка из творога Соус молочный сладкий Молоко кипяченое ВСЕГО ИТОГО Каша манная молочная жидкая Бутерброд с маслом Чай с молоком ВСЕГО Фрукты свежие (яблоко) ВСЕГО Суп картофельный с мясными фрикадельками Рыба тушеная с овощами Картофель отварной Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный	Nº323 Nº452 Nº529 6 3a Nº277 Nº108/10¹ Nº507 BTOPO Nº126 	560 лдник 100 20 150 270 1280 день втрак 150 30 170 350 120 120 1664 150 110 120 30 30 30	246,59 24,24 90,09 360,92 1313,36 161,24 147,32 74,05 382,61 Dak 54 54 104,24 103,63 70,5 60,6	19,49 17,64 0,52 4,19 22,35 49,26 4,66 1,22 1,24 7,12 0,48 0,48 3,01 10,49 2,21 2,28 1,98	12,22 1,41 4,78 18,41 56,164 5,31 12,5 1,07 18,88 0,4 0,4 4,19 5,65 5,74	15,73 3,15 7,56 26,44 136,35 23,19 7,5 14,82 45,51 12,48 12,48 7,54 4,72 13,14 14,76 12,9	0,39 0,1 0,38 0,87 31,96 1,04 0,6 1,64 1,6 1,6 1,6 0	
1 3 3 3 1 2 3 1 1 2 3 4 5	ВСЕГО Запеканка из творога Соус молочный сладкий Молоко кипяченое ВСЕГО ИТОГО Каша манная молочная жидкая Бутерброд с маслом Чай с молоком ВСЕГО Фрукты свежие (яблоко) ВСЕГО Суп картофельный с мясными фрикадельками Рыба тушеная с овощами Картофель отварной Хлеб пшеничный	№323 №452 №529 6 3a №277 №108/10 №507 Второ №126 №163/184 №354 №438 №438	560 лдник 100 20 150 270 1280 день автрак 150 30 170 350 й завтя 120 120 Обед 150 110 120 30	246,59 24,24 90,09 360,92 1313,36 161,24 147,32 74,05 382,61 оак 54 54 104,24 103,63 70,5	19,49 17,64 0,52 4,19 22,35 49,26 4,66 1,22 1,24 7,12 0,48 0,48 3,01 10,49 2,21 2,28	12,22 1,41 4,78 18,41 56,164 5,31 12,5 1,07 18,88 0,4 0,4 4,19 5,65 5,74 0,25 0,36	15,73 3,15 7,56 26,44 136,35 23,19 7,5 14,82 45,51 12,48 12,48 7,54 4,72 13,14 14,76	0,39 0,39 0,83 0,83 31,90 1,04 0,6 1,64 1,6 1,6 1,6 1,6 1,6 1,6 1,6	

		Пс	олдник							
1	Оладьи из творога	Nº340	120	266,89	14,45	12,88	23,,65	0,3		
2	Молоко сгущенное	Nº493	15	4,92	0,11	0,13	0,83	0		
3	Молоко кипяченое	№529	150	90,09	4,19	4,78	7,56	0,38		
	ВСЕГО		285	361,9	18,75	17,79	7,56	0,68		
	<u>итого</u>		<u>1345</u>	<u>1308,47</u>	<u>46,78</u>	<u>53,26</u>	<u>140,99</u>	<u>31,76</u>		
	7 день									
			втрак	-	-		T			
1	Омлет с зеленым горошком	Nº312	140	153,4	9,2	10,8	4,86	1,62		
2	Салат из свежих огурцов	Nº16	45	46,19	0,33	4,55	1,03	9,42		
\vdash	Хлеб пшеничный	Nº122	20	47	1,52	0,17	9,84	0		
4	Какао с молоком	Nº508	150	88,72	1,96	0,34	19,47	0,49		
	ВСЕГО		355	335,31	13,01	15,86	35,2	11,53		
	- v		ой завтр							
1	Сок апельсиновый	Nº532	100	60	0,7	0,1	13,2	4		
	ВСЕГО		100	60	0,7	0,1	13,2	4		
			Обед	<u> </u>	1					
			4.50	- 4.40	4 60	o =				
-	Суп-лапша домашняя	Nº171	150	71,49	1,68	3,5	8,36	0,3		
	Плов из отварной птицы	Nº416	180	267,13	11,28	11,25	31,23	0,34		
٦	Салат из свежих помидоров с	Noan	20	22.54	0.22	2.02	1 00	1407		
	перцем	Nº20	30	33,51	0,32	3,03	1,09	14,87		
-	Хлеб пшеничный	Nº122	30	70,5	2,28	0,25	14,76	0		
5 6	Хлеб ржано-пшеничный	№124 №505	30 150	60,6 45,09	1,98 0	0,36 0	12,9 11,28	0		
- 6	Чай с сахаром ВСЕГО	เพื่อดอ	570	548,32	17,54	18,39	79,62	15,51		
	BCETO	Пс	олдник	346,32	17,54	10,39	79,02	13,31		
1	"Крендель сахарный"	Nº569	60	235,65	4,31	7,95	36,76	0		
	Йогурт	Nº531	150	130,5	7,5	4,83	12,75	0,92		
	ВСЕГО		210	366,15	11,81	12,78	49,51	0,92		
	итого		<u>1235</u>	1309,78	43,06	47,13				
		8	день	•	•		•			
		3a	автрак							
1	Каша "Дружба"	Nº275	150	161,46	3,95	8,49	17,01	1		
2	Бутерброд с сыром	Nº105/104	35	123,14	5,01	8,16	7,42	0,11		
3	Чай с молоком	Nº507	170	74,05	1,24	1,07	14,82	0,6		
	ВСЕГО		355	358,65	10,2	17,72	39,25	1,71		
		Вторс	ой завтр	рак						
1	Фрукты свежие (банан)	Nº126	120	120,16	2,08	0,14	28,36	13,5		
	ВСЕГО		120	120,16	2,08	0,14	28,36	13,5		
			Обед			_	-			
	Солянка из птицы	Nº150	150	80,37	4,11	6,15	2,18	1,72		
2	<u>'</u>	№360	80	72,42	7,07	1,64	7,34	0,25		
3	Каша ячневая вязкая	Nº270	120	162,76	3,13	6,29	23,77	1,47		
	Салат из свежих огурцов с	 			_	_	_	_		
-	зеленым луком	Nº17	30	31,07	0,24	3,03	0,71	2,18		
-	Хлеб пшеничный	Nº122	30	70,5	2,28	0,25	14,76	0		
6	Хлеб ржано-пшеничный Компот из сухофруктов	№124 №522	30 150	60,6 74,56	1,98	0,36	12,9	0		
				7450	0,46	0	22,4	0,12		

	ВСЕГО		590	552,28	19,27	17,72	84,06	5,74	
		Пс	лдник						
1	Кефир	Nº530	150	70,89	4,2	3,28	6,13	1,17	
2	Пирожок с повидлом	Nº556	60	187,32	3,29	3,81	28,72	0,03	
	ВСЕГО		210	258,21	7,49	7,09	34,85	1,2	
	<u>итого</u>		1275	1289,3	39,04	42,67	186,52	22,15	
	9 день								
		3a	втрак						
	Суп молочный с макаронными								
1	изделиями	Nº180	150	107,35	4,29	3,93	12,94	0,69	
2	Бутерброд с джемом	Nº110/10	30	93,65	0,94	3,19	15,32	0,08	
3	Кофейный напиток с молоком	Nº514	170	76,98	2,37	0,034	16,83	0,9	
	ВСЕГО		350	277,98	7,6	7,154	45,09	1,67	
		Второ	й завтр	ак					
1	Сок яблочный	Nº532	100	46	0,5	0,1	10,1	2	
	ВСЕГО		100	46	0,5	0,1	10,1	2	
L.,		(Обед	 					
-	Борщ с капустой и картофелем	Nº142	150	60,94	1,07	3,08	6,74	8,03	
	Мясо тушеное	Nº374	60	110,45	9,12	7,59	1,41	0,51	
3	Картофельное пюре	Nº441	120	116,23	2,46	5,09	11,27	4,4	
	Салат из свежих помидоров и								
	яблок	Nº19	30	36,15	0,23	3,06	1,73	4,1	
-	Хлеб пшеничный	Nº122	30	70,5	2,28	0,25	14,76	0	
6	Хлеб ржано-пшеничный	Nº124	30	60,6	1,98	0,36	12,9	0	
7	Чай с сахаром	Nº505	150	45,09	0	0	11,28	0	
	ВСЕГО		570	499,96	17,14	19,43	60,09	17,04	
_		Полдни			1				
	Запеканка рисовая с творогом	Nº326	120	167	7,12	5,72	30,29	0,06	
\vdash	Соус молочный сладкий	Nº452	20	24,24	0,52	1,41	3,15	0,1	
	Молоко кипяченое	Nº529	150	90,09	4,19	4,78	7,56	0,38	
	ВСЕГО		290	281,33	11,83	11,91	41	0,54	
	<u>итого</u>	10	<u>1310</u>) день	1105,27	<u>37,07</u>	<u>38,594</u>	<u>156,28</u>	21,25	
			втрак В						
1	Омлет с морковью	Nº317	140	195,76	10,22	15,08	4,98		
2	Салат из свежих помидор	Nº21	45	50,28	0,45	13,00	1,56	9,22	
_	Хлеб пшеничный	Nº122	20	47	1,52	0,17	9,84	0	
\vdash	Какао с молоком	Nº508	150	88,72	1,96	0,34	19,47	0,49	
	ВСЕГО		355	381,76	14,15	15,59	35,85	10,71	
		Второ	й завтр		, - 1	,	, 1		
1	Фрукты свежие (апельсин)	Nº126	120	51,6	0,85	0,37	9,73	12	
	ВСЕГО		120	51,6	0,85	0,37	9,73	12	
			Обед	·	* *		·		
	Суп картофельный с макароными								
_1	изделиями	Nº161	150	68,13	1,67	1,76	9,08	0,55	
2	Фрикадельки, тушенные в соусе	Nº402	80	121,15	7,89	7,62	5,26	0	
3	Каша гречневая вязкая	Nº263	120	171,19	5,5	7,59	19,74	0,86	
4	Винегрет овощной	№90	30	36,09	0,38	3,06	2,2	0,49	

5	Хлеб пшеничный	Nº122	30	70,5	2,28	0,25	14,76	0
6	Хлеб ржано-пшеничный	Nº124	30	60,6	1,98	0,36	12,9	0
6	Компот из сухофруктов	Nº522	150	74,56	0,46	0	22,34	0,12
	ВСЕГО		590	602,22	20,16	20,64	86,28	2,02
Полдник								
1	Вареники ленивые	№335	120	254,11	16,95	12,95	17,11	0,22
2	Молоко кипяченое	Nº529	150	90,09	4,19	4,78	7,56	0,38
	ВСЕГО		270	344,2	21,14	17,73	24,67	0,6
	<u>итого</u>		270	<u>1379,78</u>	<u>56,3</u>	<u>54,33</u>	<u>156,53</u>	<u>25,33</u>
14.						·		
Использована литература:								

^{1.} Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, отпечатано в ЗАО "Полиграфкомплект", Пермь 2012 г., под редакцией А. Я. Перевалова.