

Заведующая  
"Детский сад №37" "Ландыш"  
  
Д.И. Кузнецова  
" 09 " января 2025 г.

Десятидневное меню для питания воспитанников дошкольных учреждений раннего и дошкольного возраста с 10,5 часовым пребыванием на 2025 г(зимне-весеннее)

[illegible]

|         |                                            |       |       |        |       |        |       |        |       |        |        |        |       |
|---------|--------------------------------------------|-------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 182     | Каша жидкая молочная                       | 150/5 | 5,69  | 9,33   | 32,18 | 236,36 | 0,85  | 180/5  | 6,4   | 10,49  | 36,2   | 265,9  | 0,96  |
| 411     | Чай с сахаром                              | 150/7 | 0,04  | 0,01   | 6,99  | 28     | 0,02  | 180/10 | 0,06  | 0,02   | 9,99   | 40     | 0,03  |
|         | Хлеб пшеничный                             | 20    | 2,37  | 0,3    | 14,49 | 71     | 0     | 30     | 2,37  | 0,3    | 14,49  | 71     | 0     |
|         | ИТОГО:                                     | 345   | 8,1   | 9,64   | 53,66 | 335,36 | 0,87  | 405    | 8,83  | 10,81  | 60,68  | 376,9  | 0,99  |
|         | 2-й завтрак                                |       |       |        |       |        |       |        |       |        |        |        |       |
| 386     | Фрукты свежие (яблоко, банан)              | 95    | 0,38  | 0,38   | 9,31  | 44,65  | 9,5   | 100    | 0,4   | 0,4    | 9,8    | 47     | 10    |
|         | (рекомендуемые)                            |       |       |        |       |        |       |        |       |        |        |        |       |
|         | Обед                                       |       |       |        |       |        |       |        |       |        |        |        |       |
| 73      | Щи из свежей капусты с картофелем          | 150   | 1,04  | 2,93   | 5,09  | 50,85  | 11,08 | 180    | 1,25  | 3,52   | 6,1    | 61     | 13,3  |
| 261/229 | Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами | 50/50 | 9,75  | 4,95   | 3,8   | 105    | 3,73  | 70/70  | 13,65 | 6,93   | 5,32   | 147    | 4,72  |
| 339     | Пюре картофельное                          | 80    | 2,25  | 3,52   | 14,98 | 100,65 | 13,31 | 100    | 2,65  | 4,16   | 17,71  | 118,9  | 15,74 |
| 394     | Компот из смеси сухофруктов                | 150   | 0,33  | 0,015  | 20,83 | 84,75  | 0,3   | 180    | 0,4   | 0,018  | 25     | 101,7  | 0,36  |
|         | Хлеб пшеничный                             | 20    | 1,58  | 0,2    | 9,66  | 47,3   | 0     | 20     | 1,58  | 0,2    | 9,66   | 47,3   | 0     |
|         | Хлеб ржано-пшеничный                       | 20    | 1,32  | 0,24   | 6,68  | 34,67  | 0     | 40     | 2,64  | 0,48   | 13,6   | 69,3   | 0     |
|         | ИТОГО:                                     |       | 16,27 | 8,925  | 61,04 | 423,22 | 28,42 |        | 22,17 | 15,308 | 77,39  | 545,2  | 34,12 |
|         | Полдник                                    |       |       |        |       |        |       |        |       |        |        |        |       |
| 416     | Какао с молоком                            | 150   | 3,15  | 2,72   | 12,96 | 89     | 1,2   | 200    | 3,67  | 3,19   | 15,82  | 107    | 1,43  |
| 1       | Бутерброд с маслом                         | 30/5  | 1,53  | 4,71   | 9,13  | 85     | 0     | 40/5   | 2,14  | 6,6    | 12,78  | 119    | 0     |
|         | ИТОГО:                                     |       | 4,68  | 7,43   | 22,09 | 174    | 1,2   |        | 5,81  | 9,79   | 28,6   | 226    | 1,43  |
|         | ВСЕГО: за 2 день                           |       | 29,43 | 26,375 | 146,1 | 977,23 | 39,99 |        | 37,21 | 36,308 | 176,47 | 1195,1 | 46,54 |

## 3 день Среда

[illegible]

|                |                                      |       |       |        |        |         |       |        |       |        |        |         |       |
|----------------|--------------------------------------|-------|-------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|--------|--------|---------|-------|
| 416            | Какао с молоком                      | 150   | 3,15  | 2,72   | 12,96  | 89      | 1,2   | 180    | 3,67  | 3,19   | 15,82  | 107     | 1,43  |
| 452            | Булочка домашняя                     | 40    | 2,9   | 5      | 21,6   | 143,2   | 0     | 60     | 4,37  | 7,5    | 32,4   | 214,8   | 0     |
|                | ИТОГО:                               | 200   | 6,05  | 7,72   | 34,56  | 232,2   | 1,2   | 250    | 8,04  | 10,69  | 48,22  | 321,8   | 1,43  |
|                | ВСЕГО за 3 день:                     |       | 37    | 29,515 | 182,34 | 1143,89 | 80,58 |        | 47,53 | 37,954 | 229,55 | 1451,12 | 96,69 |
| 4 день Четверг |                                      |       |       |        |        |         |       |        |       |        |        |         |       |
|                | <u>Завтрак</u>                       |       |       |        |        |         |       |        |       |        |        |         |       |
| 182            | Каша жидкая молочная                 | 150/5 | 5,69  | 9,33   | 32,18  | 236,36  | 0,85  | 180/5  | 6,4   | 10,49  | 36,2   | 265,9   | 0,96  |
| 411            | Чай с сахаром                        | 150/7 | 0,04  | 0,01   | 6,99   | 28      | 0,02  | 180/10 | 0,06  | 0,02   | 9,99   | 40      | 0,03  |
|                | Хлеб пшеничный                       | 20    | 2,37  | 0,3    | 14,49  | 71      | 0     | 30     | 3,16  | 0,4    | 19,32  | 94,7    | 0     |
|                | ИТОГО:                               | 355   | 8,1   | 9,64   | 53,66  | 335,36  | 0,87  | 405    | 9,62  | 10,91  | 65,51  | 400,6   | 0,99  |
|                | <u>2-й завтрак</u>                   |       |       |        |        |         |       |        |       |        |        |         |       |
| 386            | Фрукты свежие (яблоко, банан)        | 95    | 0,38  | 0,38   | 9,31   | 41,8    | 9,5   | 100    | 0,4   | 0,4    | 9,8    | 44      | 10    |
|                | <u>Обед</u>                          |       |       |        |        |         |       |        |       |        |        |         |       |
| 63             | Борщ со свежей капустой и картофелем | 150   | 1,09  | 2,95   | 7,65   | 61,5    | 6,17  | 180    | 1,3   | 3,54   | 9,17   | 73,8    | 7,4   |
| 305            | Фрикадельки говяжьи в соусе томатном | 50/30 | 6,33  | 6,04   | 5,6    | 102     | 0,32  | 70/50  | 9,5   | 9,06   | 8,4    | 153     | 0,48  |
| 332            | Рис отварной                         | 100   | 2,67  | 3,94   | 26,9   | 153,78  | 0     | 120    | 3,16  | 4,66   | 31,79  | 181,7   | 0     |
| 394            | Компот из смеси сухофруктов          | 150   | 0,33  | 0,015  | 20,83  | 84,75   | 0,3   | 180    | 0,4   | 0,018  | 25     | 101,7   | 0,36  |
|                | Хлеб пшеничный                       | 20    | 1,58  | 0,2    | 9,66   | 47,3    | 0     | 20     | 1,58  | 0,2    | 9,66   | 47,3    | 0     |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                 | 20    | 1,32  | 0,24   | 6,68   | 34,7    | 0     | 40     | 2,64  | 0,48   | 13,36  | 69,4    | 0     |
|                | ИТОГО:                               | 550   | 13,32 | 13,385 | 77,32  | 484,03  | 6,79  | 700    | 18,58 | 17,958 | 97,38  | 626,9   | 8,24  |
|                | <u>Полдник</u>                       |       |       |        |        |         |       |        |       |        |        |         |       |
| 418            | Сок фруктовый                        | 150   | 0,75  | 0      | 15,15  | 64      | 3     | 180    | 0,9   | 0      | 18,18  | 76      | 3,6   |
| 431            | Оладьи                               | 50    | 9,77  | 12,28  | 53,03  | 361,8   | 0,48  | 70     | 11,2  | 14,1   | 60,89  | 415,4   | 0,55  |
|                | ИТОГО:                               |       | 10,52 | 12,28  | 68,18  | 425,8   | 3,48  |        | 12,1  | 14,1   | 79,07  | 491,4   | 4,15  |
|                | ВСЕГО за 4 день:                     |       | 32,32 | 35,685 | 208,47 | 1286,99 | 20,64 |        | 40,7  | 43,368 | 251,76 | 1562,9  | 23,38 |
| 5 день Пятница |                                      |       |       |        |        |         |       |        |       |        |        |         |       |
|                | <u>Завтрак</u>                       |       |       |        |        |         |       |        |       |        |        |         |       |
| 182            | Каша жидкая молочная                 | 150/5 | 5,69  | 9,33   | 32,18  | 236,36  | 0,85  | 180/5  | 6,4   | 10,49  | 36,2   | 265,9   | 0,96  |
| 411            | Чай с сахаром                        | 150/7 | 0,04  | 0,01   | 6,99   | 28      | 0,02  | 180/10 | 0,06  | 0,02   | 9,99   | 40      | 0,03  |
|                | Хлеб пшеничный                       | 20    | 2,37  | 0,3    | 14,49  | 71      | 0     | 30     | 3,16  | 0,4    | 19,32  | 94,7    | 0     |
|                | ИТОГО:                               | 352   | 8,1   | 9,64   | 53,66  | 335,36  | 0,87  | 415    | 9,62  | 10,91  | 65,51  | 400,6   | 0,99  |
|                | <u>2-й завтрак</u>                   |       |       |        |        |         |       |        |       |        |        |         |       |
| 386            | Фрукты свежие (яблоко, банан)        | 95    | 0,38  | 0,38   | 9,31   | 41,8    | 9,5   | 100    | 0,4   | 0,4    | 9,8    | 44      | 10    |
|                | <u>Обед</u>                          |       |       |        |        |         |       |        |       |        |        |         |       |
| 86             | Суп картофельный с крупой            | 150   | 1,18  | 1,64   | 8,7    | 54,45   | 4,95  | 180    | 1,42  | 1,97   | 10,5   | 65,34   | 5,94  |
| 310            | Пельмени с маслом сливочным          | 130/5 | 14,07 | 6,13   | 25,38  | 213     | 0,25  | 150/5  | 16,15 | 7,04   | 29,14  | 244,6   | 0,29  |
| 394            | Компот из смеси сухофруктов          | 150   | 0,33  | 0,015  | 20,8   | 84,75   | 0,3   | 180    | 0,4   | 0,018  | 25     | 101,7   | 0,36  |
|                | Хлеб пшеничный                       | 20    | 1,58  | 0,2    | 9,66   | 47,3    | 0     | 20     | 1,58  | 0,2    | 9,66   | 47,3    | 0     |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                 | 20    | 1,32  | 0,24   | 6,68   | 34,67   | 0     | 40     | 2,64  | 0,48   | 13,36  | 69,34   | 0     |

|                                      |                                                  |       |       |        |        |         |        |        |       |        |        |         |         |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------|-------|-------|--------|--------|---------|--------|--------|-------|--------|--------|---------|---------|
|                                      | ИТОГО:                                           | 505   | 18,48 | 8,225  | 71,22  | 434,17  | 5,5    | 605    | 22,19 | 9,708  | 87,66  | 528,28  | 6,59    |
|                                      | <b>Полдник</b>                                   |       |       |        |        |         |        |        |       |        |        |         |         |
| 420                                  | Кефир                                            | 150   | 4,35  | 3,75   | 6      | 75      | 1,05   | 180    | 5,22  | 4,5    | 7,2    | 90      | 1,26    |
|                                      | Печенье( кондитерские изделия)                   | 50    | 4,18  | 1,99   | 38,5   | 189     | 0      | 70     | 5,85  | 2,79   | 54     | 264,6   | 0       |
|                                      | ИТОГО:                                           |       | 8,53  | 5,74   | 44,5   | 264     | 1,05   |        | 11,07 | 7,29   | 61,2   | 354,6   | 1,26    |
|                                      | <b>ВСЕГО за 5 день:</b>                          |       | 8,53  | 23,985 | 178,69 | 1075,33 | 16,92  |        | 43,28 | 28,308 | 224,17 | 1327,48 | 18,84   |
| <b>2-я неделя 6 день Понедельник</b> |                                                  |       |       |        |        |         |        |        |       |        |        |         |         |
|                                      | <b>Завтрак</b>                                   |       |       |        |        |         |        |        |       |        |        |         |         |
| 219                                  | Макаронные изделия отварные                      | 80/5  | 4,95  | 3,8    | 23,73  | 148,94  | 0      | 100/5  | 5,68  | 4,36   | 27,25  | 171     | 0       |
| 411                                  | Чай с сахаром                                    | 150/7 | 0,04  | 0,01   | 6,99   | 28      | 0,02   | 180/10 | 0,06  | 0,02   | 9,99   | 40      | 0,03    |
|                                      | ИТОГО:                                           | 347   | 4,99  | 3,81   | 30,72  | 176,94  | 0,02   | 400    | 5,74  | 4,38   | 37,24  | 211     | 0,03    |
|                                      | <b>2-й завтрак</b>                               |       |       |        |        |         |        |        |       |        |        |         |         |
| 417                                  | Напиток из группы дички                          | 150   | 0,51  | 0,21   | 14,23  | 61      | 75     | 180    | 0,61  | 0,25   | 18,67  | 79      | 90      |
|                                      | <b>Обед</b>                                      |       |       |        |        |         |        |        |       |        |        |         |         |
| 63                                   | Борщ с капустой и картофелем                     | 150   | 1,09  | 2,95   | 7,65   | 61,5    | 6,17   | 180    | 1,3   | 3,54   | 9,17   | 73,8    | 7,4     |
| 339                                  | Пюре картофельное                                | 80    | 2,25  | 3,52   | 14,98  | 100,65  | 13,31  | 100    | 2,65  | 4,16   | 17,71  | 118,9   | 15,74   |
| 294                                  | Бефстроганов из отварной говядины с соусом № 372 | 50/30 | 10,34 | 8,29   | 2,19   | 124,5   | 0,005  | 70/40  | 14,22 | 11,39  | 3,01   | 171,19  | 0,007   |
| 394                                  | Компот из смеси сухофруктов                      | 150   | 0,33  | 0,015  | 20,8   | 84,75   | 0,3    | 180    | 0,4   | 0,018  | 25     | 101,7   | 0,36    |
|                                      | Хлеб пшеничный                                   | 20    | 1,58  | 0,2    | 9,66   | 47,3    | 0      | 20     | 1,58  | 0,2    | 9,66   | 47,3    | 0       |
|                                      | Хлеб ржано-пшеничный                             | 20    | 1,32  | 0,24   | 6,68   | 34,67   | 0      | 40     | 2,64  | 0,48   | 13,36  | 69,34   | 0       |
|                                      | ИТОГО:                                           | 520   | 16,91 | 15,215 | 61,96  | 453,37  | 19,785 | 650    | 22,79 | 19,788 | 77,91  | 582,23  | 23,507  |
|                                      | <b>Полдник</b>                                   |       |       |        |        |         |        |        |       |        |        |         |         |
| 414                                  | Кофейный напиток                                 | 180   | 2,85  | 2,41   | 14,36  | 91      | 1,17   | 200    | 3,17  | 2,68   | 15,96  | 101,1   | 1,3     |
| 452                                  | Булочка домашняя                                 | 40    | 2,9   | 5      | 21,6   | 143,2   | 0      | 60     | 4,37  | 7,5    | 32,4   | 214,8   | 0       |
|                                      | ИТОГО:                                           | 200   | 5,75  | 7,41   | 35,96  | 234,2   | 1,17   | 250    | 7,54  | 10,18  | 48,36  | 315,9   | 1,3     |
|                                      | <b>ВСЕГО за 6 день:</b>                          |       | 28,16 | 26,645 | 142,87 | 925,51  | 95,975 |        | 36,68 | 34,598 | 182,18 | 1188,13 | 114,837 |
| <b>7 день Вторник</b>                |                                                  |       |       |        |        |         |        |        |       |        |        |         |         |
|                                      | <b>Завтрак</b>                                   |       |       |        |        |         |        |        |       |        |        |         |         |
| 182                                  | Каша жидкая молочная (манная)                    | 150/5 | 5,69  | 9,33   | 32,18  | 236,36  | 0,85   | 180/5  | 6,4   | 10,49  | 36,2   | 265,9   | 0,96    |
| 411                                  | Чай с сахаром                                    | 150/7 | 0,04  | 0,01   | 6,99   | 28      | 0,02   | 180/10 | 0,06  | 0,02   | 9,99   | 40      | 0,03    |
|                                      | Хлеб пшеничный                                   | 30    | 2,37  | 0,3    | 14,49  | 71      | 0      | 40     | 3,16  | 0,4    | 19,32  | 94,7    | 0       |
|                                      | ИТОГО:                                           | 360   | 8,1   | 9,64   | 53,66  | 335,36  | 0,87   | 400    | 9,62  | 10,91  | 65,51  | 400,6   | 0,99    |
|                                      | <b>2-й завтрак</b>                               |       |       |        |        |         |        |        |       |        |        |         |         |
| 386                                  | Фрукты свежие (яблоко, банан)                    | 95    | 0,38  | 0,38   | 9,31   | 41,8    | 9,5    | 100    | 0,04  | 0,4    | 9,8    | 44      | 10      |
|                                      | (рекомендуемые)                                  |       |       |        |        |         |        |        |       |        |        |         |         |
|                                      | <b>Обед</b>                                      |       |       |        |        |         |        |        |       |        |        |         |         |
| 86                                   | Суп картофельный с крупой                        | 150   | 1,18  | 1,64   | 8,7    | 54,45   | 4,95   | 180    | 1,42  | 1,97   | 10,5   | 65,34   | 5,94    |
|                                      | Тефтели рыбные                                   | 50    | 9,58  | 4,81   | 2,75   | 92,5    | 2,54   | 70     | 13,41 | 6,73   | 3,85   | 129,5   | 3,43    |

|                       |                                          |        |       |        |        |         |       |        |       |        |        |         |        |
|-----------------------|------------------------------------------|--------|-------|--------|--------|---------|-------|--------|-------|--------|--------|---------|--------|
| 336                   | Картофель отварной                       | 110    | 2,1   | 3,17   | 16,88  | 104,39  | 15,4  | 130    | 2,48  | 3,75   | 19,95  | 123,37  | 18,2   |
| 394                   | Компот из смеси сухофруктов              | 150    | 0,33  | 0,015  | 20,8   | 84,75   | 0,3   | 180    | 0,4   | 0,018  | 25     | 101,7   | 0,36   |
|                       | Хлеб пшеничный                           | 20     | 1,58  | 0,2    | 9,66   | 47,3    | 0     | 20     | 1,58  | 0,2    | 9,66   | 47,3    | 0      |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный                     | 20     | 1,32  | 0,24   | 6,68   | 34,67   | 0     | 40     | 2,64  | 0,48   | 13,36  | 69,34   | 0      |
|                       | ИТОГО:                                   | 495    | 16,09 | 10,075 | 65,47  | 418,06  | 23,19 | 605    | 21,93 | 13,148 | 82,32  | 536,55  | 27,93  |
|                       | <b>Полдник</b>                           |        |       |        |        |         |       |        |       |        |        |         |        |
| 416                   | Какао с молоком                          | 150    | 3,15  | 2,72   | 12,96  | 89      | 1,2   | 200    | 3,67  | 3,19   | 15,82  | 107     | 1,43   |
| 1                     | Бутерброд с маслом                       | 30/5   | 1,53  | 4,71   | 9,13   | 85      | 0     | 40/5   | 2,14  | 6,6    | 12,78  | 119     | 0      |
|                       | ИТОГО:                                   | 200    | 4,68  | 7,43   | 22,09  | 174     | 1,2   | 250    | 5,81  | 9,79   | 28,6   | 226     | 1,43   |
|                       | <b>ВСЕГО за 7 день:</b>                  |        | 29,25 | 27,525 | 150,53 | 969,22  | 34,76 |        | 37,4  | 34,248 | 186,23 | 1207,15 | 40,35  |
|                       |                                          |        |       |        |        |         |       |        |       |        |        |         |        |
| <b>8 день Среда</b>   |                                          |        |       |        |        |         |       |        |       |        |        |         |        |
|                       | <b>Завтрак</b>                           |        |       |        |        |         |       |        |       |        |        |         |        |
| 227                   | Яйца отварные                            | 40/1   | 5,08  | 4,6    | 0,28   | 63      | 0     | 40/1   | 5,08  | 4,6    | 0,28   | 63      | 0      |
| 57                    | Икра кабачковая                          | 70     | 1,32  | 5,2    | 8,47   | 85,25   | 8,25  | 100    | 1,56  | 6,15   | 10,01  | 100,75  | 9,75   |
| 411                   | Чай с сахаром                            | 150/7  | 0,04  | 0,01   | 6,99   | 28      | 0,02  | 180/10 | 0,06  | 0,02   | 9,99   | 40      | 0,03   |
|                       | Хлеб пшеничный                           | 30     | 2,45  | 7,55   | 14,62  | 136     | 0     | 30     | 2,45  | 7,55   | 14,62  | 136     | 0      |
|                       | ИТОГО:                                   | 347    | 8,89  | 17,36  | 30,36  | 312,25  | 8,27  | 400    | 9,15  | 18,32  | 34,9   | 339,75  | 9,78   |
|                       | <b>2-й завтрак</b>                       |        |       |        |        |         |       |        |       |        |        |         |        |
| 386                   | Фрукты свежие (яблоко, банан)            | 150    | 0,51  | 0,21   | 14,23  | 61      | 75    | 180    | 0,61  | 0,25   | 18,67  | 79      | 90     |
|                       | <b>Обед</b>                              |        |       |        |        |         |       |        |       |        |        |         |        |
| 88                    | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150    | 1,61  | 1,7    | 10,29  | 62,85   | 4,95  | 180    | 1,93  | 2,04   | 12,35  | 75,42   | 5,94   |
| 321                   | Плов из птицы                            | 50/110 | 15,12 | 12,76  | 26,76  | 282     | 0,41  | 70/130 | 18,9  | 15,95  | 33,45  | 352,5   | 0,51   |
| 394                   | Компот из смеси сухофруктов              | 150    | 0,33  | 0,015  | 20,83  | 84,75   | 0,3   | 180    | 0,4   | 0,018  | 25     | 101,7   | 0,36   |
|                       | Хлеб пшеничный                           | 20     | 1,58  | 0,2    | 9,66   | 47,3    | 0     | 20     | 1,58  | 0,2    | 9,66   | 47,3    | 0      |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный                     | 20     | 1,32  | 0,24   | 6,68   | 34,67   | 0     | 40     | 2,64  | 0,48   | 13,36  | 69,34   | 0      |
|                       | ИТОГО:                                   | 520    | 19,96 | 14,915 | 74,22  | 511,57  | 5,66  | 650    | 25,45 | 18,688 | 93,82  | 646,26  | 6,81   |
|                       | <b>Полдник</b>                           |        |       |        |        |         |       |        |       |        |        |         |        |
| 418                   | Сок фруктовый                            | 150    | 0,75  | 0      | 15,15  | 64      | 3     | 180    | 0,9   | 0      | 18,18  | 76      | 3,6    |
| 431                   | Оладьи                                   | 50     | 9,77  | 12,28  | 53,03  | 361,8   | 0,48  | 70     | 11,2  | 14,1   | 60,89  | 415,4   | 0,55   |
|                       | ИТОГО:                                   | 200    | 10,52 | 12,28  | 68,18  | 425,8   | 3,48  | 250    | 12,1  | 14,1   | 79,07  | 491,4   | 4,15   |
|                       | <b>ВСЕГО за 8 день:</b>                  |        | 39,88 | 44,765 | 186,99 | 1310,62 | 92,41 |        | 47,31 | 51,358 | 226,46 | 1556,41 | 110,74 |
|                       |                                          |        |       |        |        |         |       |        |       |        |        |         |        |
| <b>9 день Четверг</b> |                                          |        |       |        |        |         |       |        |       |        |        |         |        |
|                       | <b>Завтрак</b>                           |        |       |        |        |         |       |        |       |        |        |         |        |
| 182                   | Каша жидкая молочная                     | 150/5  | 3,29  | 3,84   | 26,96  | 155,97  | 0     | 180/5  | 3,93  | 4,58   | 32,18  | 186,16  | 0      |
| 411                   | Чай с сахаром                            | 150/7  | 0,04  | 0,01   | 6,99   | 28      | 0,02  | 180/10 | 0,06  | 0,02   | 9,99   | 40      | 0,03   |
|                       | Хлеб пшеничный                           | 20     | 2,37  | 0,3    | 14,49  | 71      | 0     | 30     | 2,37  | 0,3    | 14,49  | 71      | 0      |
|                       | ИТОГО:                                   | 350    | 5,7   | 4,15   | 48,44  | 254,97  | 0,02  | 410    | 6,36  | 4,9    | 56,66  | 297,16  | 0,03   |

|                        |                                          |       |          |          |          |                |          |        |          |          |          |                |          |
|------------------------|------------------------------------------|-------|----------|----------|----------|----------------|----------|--------|----------|----------|----------|----------------|----------|
|                        | <b>2-й завтрак</b>                       |       |          |          |          |                |          |        |          |          |          |                |          |
| 417                    | Паниток из груши дички (минтай) с маслом | 150   | 0,51     | 0,21     | 14,23    | 61             | 75       | 180    | 0,61     | 0,25     | 18,67    | 90             | 79       |
|                        | <b>Обед</b>                              |       |          |          |          |                |          |        |          |          |          |                |          |
| 73                     | Щи из свежей капусты с картофелем        | 150   | 1,04     | 2,93     | 5,09     | 50,85          | 11,08    | 180    | 1,25     | 3,52     | 6,1      | 61,02          | 13,3     |
| 274/235                | Пшеница ржаная (минтай) с маслом         | 50/3  | 5,9      | 7,24     | 7,13     | 117,5          | 0,15     | 70/4   | 8,24     | 10,1     | 9,97     | 164,1          | 0,21     |
| 336                    | Картофель отварной                       | 110   | 2,1      | 3,17     | 16,88    | 104,39         | 15,4     | 130    | 2,48     | 3,75     | 19,95    | 123,37         | 18,2     |
| 400                    | Кисель из сока                           | 150   | 0,43     | 0,045    | 22,65    | 92,7           | 0,82     | 180    | 0,51     | 0,054    | 27,18    | 111,24         | 0,99     |
|                        | Хлеб пшеничный                           | 20    | 1,58     | 0,2      | 9,66     | 47,3           | 0        | 20     | 1,58     | 0,2      | 9,66     | 47,3           | 0        |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный                     | 20    | 1,32     | 0,24     | 6,68     | 34,67          | 0        | 40     | 2,64     | 0,48     | 13,36    | 69,34          | 0        |
|                        | ИТОГО:                                   | 532   | 11,33    | 10,895   | 63       | 396,56         | 16,37    | 673    | 15,45    | 14,584   | 80,12    | 515,35         | 19,4     |
|                        | <b>Полдник</b>                           |       |          |          |          |                |          |        |          |          |          |                |          |
|                        | Какао с молоком                          | 150   | 3,15     | 2,72     | 12,96    | 89             | 1,2      | 200    | 3,67     | 3,19     | 15,82    | 107            | 1,43     |
| 443                    | Крендель сахарный                        | 50    | 3,54     | 6,57     | 27,87    | 185            | 0        | 70     | 5        | 9,2      | 39       | 259            | 0        |
|                        | ИТОГО:                                   | 200   | 6,69     | 9,29     | 40,83    | 274            | 1,2      | 250    | 8,67     | 12,39    | 54,82    | 366            | 1,43     |
|                        | <b>ВСЕГО за 9 день:</b>                  |       | 24,23    | 24,545   | 166,5    | 986,53         | 92,59    |        | 31,09    | 32,124   | 210,27   | 1268,51        | 99,86    |
| <b>10 день Пятница</b> |                                          |       |          |          |          |                |          |        |          |          |          |                |          |
|                        | <b>Завтрак</b>                           |       |          |          |          |                |          |        |          |          |          |                |          |
| 426                    | Вареники с картофелем                    | 150/5 | 16,6     | 4,26     | 30,54    | 227            | 0        | 170/5  | 18,74    | 4,81     | 34,48    | 256,3          | 0        |
| 411                    | Чай с сахаром                            | 150/7 | 0,04     | 0,01     | 6,99     | 28             | 0,02     | 180/10 | 0,06     | 0,02     | 9,99     | 40             | 0,03     |
|                        | ИТОГО:                                   | 352   | 16,64    | 4,27     | 37,53    | 255            | 0,02     | 405    | 18,8     | 4,83     | 44,47    | 296,3          | 0,03     |
|                        | <b>2-й завтрак</b>                       |       |          |          |          |                |          |        |          |          |          |                |          |
| 417                    | Паниток из груши дички (минтай) с маслом | 150   | 0,51     | 0,21     | 14,23    | 61             | 75       | 180    | 0,61     | 0,25     | 18,67    | 79             | 90       |
|                        | <b>Обед</b>                              |       |          |          |          |                |          |        |          |          |          |                |          |
| 63                     | Борщ с капустой и картофелем             | 150   | 1,09     | 2,95     | 7,65     | 61,5           | 6,17     | 180    | 1,3      | 3,54     | 9,18     | 73,8           | 7,4      |
| 299                    | Пшеница                                  | 50    | 10,55    | 6,8      | 0        | 103,3          | 0        | 70     | 14,77    | 9,52     | 0        | 144,6          | 0        |
| 179                    | Каша гарнир                              | 100   | 6,08     | 6,56     | 27,4     | 192,5          | 0        | 120    | 7,17     | 7,75     | 32,38    | 227            | 5        |
| 394                    | Компот из смеси сухофруктов              | 150   | 0,33     | 0,015    | 20,83    | 84,75          | 0,3      | 180    | 0,4      | 0,018    | 25       | 101,7          | 0,36     |
|                        | Хлеб пшеничный                           | 20    | 1,58     | 0,2      | 9,66     | 47,3           | 0        | 20     | 1,58     | 0,2      | 9,66     | 47,3           | 0        |
|                        | Хлеб ржано-пшеничный                     | 20    | 1,32     | 0,24     | 6,68     | 34,67          | 0        | 40     | 2,64     | 0,48     | 13,36    | 69,34          | 0        |
|                        | ИТОГО:                                   | 535   | 20,95    | 16,765   | 72,22    | 524,02         | 6,47     | 680    | 27,86    | 21,508   | 89,58    | 663,74         | 12,76    |
|                        | <b>Полдник</b>                           |       |          |          |          |                |          |        |          |          |          |                |          |
| 420                    | Кефир                                    | 150   | 4,35     | 3,75     | 6        | 75             | 1,05     | 180    | 5,22     | 4,5      | 7,2      | 90             | 1,26     |
|                        | Печенье( кондитерские изделия)           | 50    | 4,18     | 1,99     | 38,5     | 189            | 0        | 70     | 5,85     | 2,79     | 54       | 264,6          | 0        |
|                        | ИТОГО:                                   | 200   | 8,53     | 5,74     | 44,5     | 264            | 1,05     | 250    | 11,07    | 7,29     | 61,2     | 354,6          | 1,26     |
|                        | <b>ВСЕГО за 10 день</b>                  |       | 46,63    | 26,985   | 168,48   | 1104,02        | 82,54    |        | 58,34    | 33,878   | 213,92   | 1393,64        | 104,05   |
|                        |                                          |       | <b>Б</b> | <b>Ж</b> | <b>У</b> | <b>Эц ккал</b> | <b>С</b> |        | <b>Б</b> | <b>Ж</b> | <b>У</b> | <b>Эц ккал</b> | <b>С</b> |
|                        | <b>Всего за 10 дней</b>                  |       | 309,09   | 302,23   | 1695,64  | 10911,84       | 569,205  |        | 421,36   | 376,952  | 2108,23  | 13565,31       | 674,937  |
|                        | <b>Среднее значение</b>                  |       | 32,21    | 32,63    | 167,73   | 1108,91        | 60,06    |        | 43,65    | 39,25    | 209,36   | 1367,56        | 70,49    |

Составлено на основании Сборника технических нормативов "Сборник рецептур а продукцию для питания детей в дошкольных общеобразовательных организациях". Авторы Могильный М.П., Зайцева Т.А., Холодова Е.Н., Щедрина Т.В., Саркисова В.И., Тимофеева Т.В., Шалтумаев Т.Ш., Харченко В.Ю., Полещук Е.А., Писаренко О.Н., Тинаева А.В. (ГОУ ВПО ПГТУ).

Составила технолог Ярцева Л.И.