

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №10»

Артемовского городского округа

Г.М.Саксеева



## Перспективное циклическое меню (примерное)

Муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения  
«Детский сад №10»  
Артемовского городского округа.

1 день поделеньник	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц ккал		С		B1		B2		Ca		Fe		птуры
	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
Завтрак 1 350/400 норма	150	180	6,9	9,14	10,7	19,3	25,86	186,18	228,84	0,60	0,80	0,07	0,1	0,15	0,2	137,8	183,8	0,54	0,72		
	40	50	2,28	3,08	0,45	14,9	24,85	81,8	136,6	0,01	0,02	0,02	0,04	0,01	0,02	6,3	10,5	0,6	1		
	4	6	0,04	0,054	7,42	0,07	0,081	59,8	67,4	0	0	0	0	0,00	0,00	0,96	1,08	0,01	0,03		
	4	6	1,36	2,08	2,14	0	0	21,1	28,1	0,16	0,22	0	0	0	0	62,4	83,2	0,07	0,09		
Завтрак 2 100/100	150	180	4,65	6,20	4,8	16,7	22,36	126,9	149,82	0,81	1,08	0,03	0,04	0,18	0,24	165	221,1	0,52	0,7		
	348	422	15,2	20,55	27,1	51,1	73,15	475,84	610,82	1,58	2,12	0,13	0,18	0,35	0,47	372,46	499,6	1,75	2,54		
Обед 450/600	100	100	5,82	7,76	7,76	13,3	17,86	52,0	69,3	2,4	3,2	0,00	0,006	0,00	0,00	10,6	14,22	0,36	0,48		
	30	40	0,36	0,54	1,88	2,37	3,55	27,8	41,7	2,21	3,31	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	150	200	8,47	10,78	12,7	9,64	15,95	160,33	229,7	7,56	12,6	0,09	0,153	0,12	0,18	117,4	159,0	1,80	2,45		
	120	150	13,1	16,1	16,1	16,7	20,5	180,3	201,15	41,6	50,9	0,06	0,08	0,12	0,15	72,4	88,5	2,2	2,7		
Уплотненный полдник 400/450	150	180	0,78	1,04	0	20,2	26,96	80,5	107,8	0,6	0,8	0,01	0,02	0,03	0,04	30,8	41,14	0,51	0,68		
	30	40	2,28	4,56	0,27	0,54	29,82	81,8	163,3	0,01	0,02	0,02	0,048	0,01	0,03	6,30	12,60	0,6	1,2		
	480	610	24,9	33,02	24,94	63,8	96,78	530,85	743,35	52,0	67,6	0,2	0,3	0,29	0,4	226,95	301,2	5,1	7,03		
	180	200	8,0	8,62	2,20	3,98	10,03	104,3	108,70	6,01	6,02	0,07	0,10	0,07	0,10	81	108	0,97	1,3		
Итого уплотненный полдник Все за день	12	20	2,22	2,22	3,6	22,8	22,86	121,8	121,8	0	0	0,02	0,024	0,02	0,02	6,0	6,0	0,3	0,3		
	30	40	2,28	4,56	0,27	0,54	29,82	81,8	143,3	0,01	0,02	0,02	0,048	0,01	0,03	6,30	12,60	0,6	1,2		
	402	450	21,5	27,4	8,22	57,8	75,71	342,18	423,09	10,5	12,0	0,12	0,17	0,11	0,37	99,2	138,2	2,27	3,34		
		67,5	88,57	61,15	186,2	263,5	1400,9	1846,64	66,5	84,9	0,45	0,65	0,75	1,24	709,27	953,3	9,48	13,39			



3 день среда	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энц к кал		С		Ы1		Ы2		Ca		Fe		птуры	
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7		
Завтрак 1 350/400	Каша кукурузная молочная	150	180	2,445	3,26	0,36	0,48	0,36	0,48	199,5 85	232,7 8	0	0	0,035	0,046 6	0,0198	0,0264	5,910 3	7,880 4	0,7979	1,0638	3-7	
	Батон нарезной,	40	50	0,9	1,05	0,36	0,42	6,18	31,44	36,68	0	0	0	0	0	0	0	2,28	2,66	0,12	0,14	0	
	Масло сливочное.	4	6	3,32	4,98	0,04	0,06	0,04	0,06	29,92	44,88	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	(Сыр порционный)	4	6	1,04	1,56	1,072	1,608	0	0	14,08	21,12	0,112	0,168	0,001 2	0,001 8	0,0152	0,0228	41,6	62,4	0,048	0,072	0,048	
Завтрак 2 100/100 Обед 450/600	Чай с сахаром	150	180	1,695	2,26	1,47	1,96	25,2	33,6	120,3 75	160,5	1,125	1,5	0,03	0,04	0	0	68,62 5	91,5	1,125	1,5	0,048	
	Всего за 1 завтрак	348	422	9,4	13,11	3,302	4,528	31,78	41,35	395,3 6	495,9 6	1,237	1,668	0,066 2	0,088 4	0,035	0,0492	118,4 153	164,4 404	2,0909	2,7758	0,048	
	кисель	100	100	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	0,03	0,03	10	10	0,03	0,03	0,02	0,02	16	16	2,2	2,2	0,048	
	Всего за 2 завтрак			0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	0,03	0,03	10	10	0,03	0,03	0,02	0,02	16	16	2,2	2,2	0,048	
	Суп домашняя лапша с курицей	150	200	3,825	5,1	1,29	1,72	12,67 5	16,9	85,68	114,2 4	3,18	4,24	0,09	0,12	0,09	0,12	26,4	35,2	0,78	1,04	0,048	
	Коллеты, биточки, шницели рубленные из мясо	50	70	8,5415	10,094 5	6,479	7,657	8,838 5	10,44 55	157,4 185	170,5 855	0,082 5	0,097 5	0,055	0,065	0,0935	0,1105	23,92 5	28,27 5	0,825	0,975	0,048	
	Капуста тушеная	110	130	2,544	2,968	5,376	6,272	5,58	6,51	195,7 6	211,7 2	13,56	15,82	0,036	0,042	0,048	0,056	71,16	83,02	1,008	1,176	0,048	
	Компот из сухофруктов	150	180	0,78	1,04	0	0	20,22	26,96	80,58	107,4	0,6	0,8	0,015	0,02	0,03	0,04	30,85 5	41,14	0,51	0,68	0,048	
	Хлеб пшеничный	30	40	1,842	2,456	0,642	0,856	12,55 8	16,74 4	64,32 9	85,77	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,048
	Всего за обед	490	620	18,882 5	23,683 5	19,947	25,745	67,56 15	89,09 45	583,7 675	689,7 55	30,67 25	40,83 25	0,246	0,322	0,3115	0,4015	185,8 9	237,9 6	4,003	5,191	0,048	
Уплотненны й полдник	Запеканка рисовая с изюмом,	150	160	3,91	4,301	4,19	4,609	25,54	28,09 4	178,9 3	204,8 23	3,45	3,795	0,03	0,033	0,09	0,099	71,35	78,48 5	0,61	0,671	0,048	
	молоко стуженное с сахаром	30	35	1,44	1,8	1,7	2,125	11,1	13,87 5	65,6	82	0,2	0,25	0,012	0,015	0,076	0,095	61,4	76,75	0,04	0,05	0,048	
	Кисломолочный продукт(снежок, йогурт)	180	200	4,65	6,20	4,8	6,4	16,72 5	22,3	126,9	169,8 2	0,12	0,12	0,015	0,015	0,09	0,09	80,43	80,43	0,63	0,63	0,048	
	Кондитерские изделия (печенье,юпрыник)	12	20	0,525	1,5	0,826	2,36	5,243	14,98	29,19 7	83,42	0	0	0,005 6	0,016	0,0056	0,016	1,4	4	0,07	0,2	0,048	
Итого уплотненный полдник Все за день	Хлеб пшеничный	30	40	1,842	2,456	0,642	0,856	12,55 8	16,74 4	64,32 9	85,77	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,048	
	Итого уплотненный полдник	402	455	12,367	16,257	12,158	16,35	71,16 6	96,83 9	464,9 56	625,8 33	3,77	4,165	0,062 6	0,079	0,261	0,3	214,5 8	239,6 65	1,35	1,551	0,048	
	Все за день			41,149 5	53,550 5	35,507	46,723	180,6 075	237,3 835	1444, 1135	1811, 578	37,67 95	48,66 55	0,384 8	0,499 4	0,6175	0,7607	525,8 853	649,0 654	8,8439	10,9178	0,048	

Наименование блюд	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц ккал		С		В1		В2		Ca		Fe		птуры
	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
4 день четверг Завтрак 1																					
350/400	130	150	8,82	9,702	16,98	18,678	1,69	1,859	195,38	214,918	0,15	0,165	0,06	0,066	0,37	0,407	71,38	78,518	1,82	8,002	
	25	30	0,25	0,34	0	0	2	2,3	8	8,6	8	9,4	0,02	0,03	0,01	0,02	5,6	6,6	0,23	0,03	
	40	50	0,9	1,05	0,36	0,42	6,18	7,21	31,44	36,68	0	0	0	0	0	0	2,28	2,66	0,12	0,14	
	4	6	3,32	4,98	0,04	0,06	0,04	0,06	29,92	44,88	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	4	6	1,04	1,56	1,072	1,608	0	0	14,08	21,12	0,11	0,16	0,00	0,001	0,01	0,02	41,6	62,4	0,048	0,072	
	150	180	2,34	3,12	1,995	2,66	10,6	14,18	70,00	93,34	0,97	1,3	0,03	0,04	0,10	0,14	94,305	125,74	0,105	0,14	
	353	422	16,42	20,412	20,447	23,426	18,54	23,309	340,8	410,9	1,237	1,633	0,091	0,1078	0,49	1,06	209,5	269,31	2,093	8,454	
	100	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	0,01	0,01	0,01	0,01	7	7	1,4	1,4	
			0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	0,01	0,01	0,01	0,01	7	7	1,4	1,4	
Обед																					
450/600	150	180	3,97	5,3	3,105	4,14	9,27	12,36	81	108	6,72	8,96	0,07	0,1	0,07	0,1	17,4	23,2	0,885	1,18	
	50	70	15,5	17,80	9,947	11,3	0	0	192,7	235	0,93	1,07	0,08	0,096	0,08	0,09	11,8	13,52	0,864	0,988	
	110	130	2,65	3,06	4,277	4,93	17,3	19,965	180,1	241,7	12,2	14,1	0,14	0,165	8,72	10,0	12,7	14,67	1,235	1,425	
	150	180	0,78	1,04	0	0	20,2	26,96	80,58	107,4	0,6	0,8	0,01	0,02	0,03	0,04	30,8	41,14	0,51	0,68	
	30	40	1,84	2,456	0,642	0,85	12,5	16,744	64,32	85,77	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	490	600	25,07	30,016	17,971	21,2	61,02	78,129	616,3	788,4	30,51	37,47	0,341	0,411	8,92	10,32	78,39	99,53	4,054	4,973	
Уплотненный полдник	150	180	4,99	6,66	8,25	11	16,9	22,64	162,3	216,4	0,67	0,9	0,07	0,1	0,15	0,2	143,	190,82	0,675	0,9	
	160	180	9	12	2,295	3,06	9,75	13	36,96	49,28	4,5	6	0	0	0,00	0,00	8,7	11,6	0,405	0,54	
	60	60	6,288	7,336	6,45	7,63	19,86	23,177	172,3	201,1	0,03	0,035	0,048	0,056	0,09	0,112	40,70	47,488	0,546	0,637	
	30	40	1,842	2,456	0,642	0,85	12,55	16,744	64,32	85,77	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	400	460	22,1	28,45	17,63	22,5	59,1	75,561	435,9	558,6	5,20	6,93	0,12	0,156	0,25	0,31	192,	249,90	1,626	2,077	
Все за День			64,1	79,38	56,15	67,3	149,	187,099	1441,	1803,	38,9	48,0	0,56	0,684	9,67	11,7	487,	625,75	9,173	16,904	
			166		5	71	624		184	939	59	45	52	8	87	09	483	6	5		

5 день пятница	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц ккал		С		B1		B2		Ca		Fe		Нереце птуры	
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7		
Завтрак 1	Каша «розовые щечки»	150	170	2,44 5	3,26	0,36	0,48	0,36	0,48	99,5 85 78	132, 78	0	0,03 5	0,046 6	0,01 98	0,0264	5,91 03	7,88 04	0,7979	1,0638			
	Батон нарезной,	40	50	0,9	1,05	0,36	0,42	7,21		31,4 4	36,6 8	0	0	0	0	0	2,28	2,66	0,12	0,14			
	масло сливочное.	4	6	3,32	4,98	0,04	0,06	0,06	0,06	29,9 2	44,8 8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	(Сыр порционный)	4	6	1,04	1,56	1,072	1,60 8	0	0	14,0 8	21,1 2	0,11 2	0,00 12	0,001 8	0,01 52	0,0228	41,6	62,4	0,048	0,072			
	Кофейный напиток	150	180	1,69 5	2,26	1,47	1,96	25,2 33,6		120, 375	160, 5	1,12 5	0,03 0,03	0,04 0,04	0	0	68,6 25	91,5	1,125	1,5			
	<b>Всего за 1 завтрак</b>	95	100	9,4 0,1	13,11 0,1	3,302 0,04	4,52 0,04	31,7 8,71	41,35 8,71	295, 36	395, 96	1,23 7	1,66 8	0,06 62	0,088 4	0,03 5	118, 4153	164, 4404	2,0909	2,7758			
	<b>Свежие фрукты</b>			0,1	0,1	0,04	0,04	8,71	8,71	34,7 2	34,7 2	20 2	0,00 0,00	0,003 0,003	0,00 4	0,004	3,76	3,67	0,15	0,15			
	<b>Всего за 2 завтрак</b>			0,1	0,1	0,04	0,04	8,71	8,71	34,7 2	34,7 2	20 2	0,00 0,00	0,003 0,003	0,00 4	0,004	3,76	3,67	0,15	0,15			
	Обед	Рассольник ленинградский с мясом птицы и со сметаной	150	180	1,68	2,24	1,965	2,62	7,68	10,24	155, 2	170, 625	4,12 5	0,06	0,08	0,04	0,06	20,7 15	27,6 2	0,48	0,64		
		(Котлеты, биточки ,шницели) рыбные	50	70	7,99 8	10,66 4	0,75	1	5,98 2	7,976	164, 25	185, 1	1,00 8	0,04 8	0,064	0,06	32,5 98	43,4 64	0,468	0,624			
Макаронные изделия отварные с маслом		110	130	4,75 8	5,49	3,653	4,21 5	22,8 54	26,37	316, 6	335, 48	0	0,05 2	0,06	0,02	4,19 9	4,84 5	0,962	1,11				
Компот из сухофруктов		150	180	0,78	1,04	0	0	20,2 2	26,96	80,5 8	107, 44	0,6 5	0,01 0,01	0,02 0,02	0,03 0,03	30,8 55	41,1 4	0,51	0,68				
Хлеб пшеничный		30	40	1,84 2	2,456	0,642	0,85	12,5 58	16,744	64,3 29	85,7 7	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
<b>Всего за обед</b>		490	600	20,8 68	25,78 5	16,14 26	18,1 26	80,2 84	99,595	780, 85	884, 41	5,73 3	7,64 4	0,17 5	0,227 1	0,16 1	92,1 27	120, 739	2,57	3,204			
Каша гречневая молочная вязкая		150	170	6,8	8,8	6,825	9,1	26,6 25	35,5	195	260	0,15	0,2 25	0,14 0,19	0,15	0,19	89,0 25	118, 7	2,49	3,32			
Чай с сахаром		200	200	9	12	2,295	3,06	9,75	13	36,9 6	49,2 8	4,5	6	0	0	0,00 45	8,7	11,6	0,405	0,54			
Кондитерское изделие (Печенье ,сушка, сухарь, пряник)		12	20	0,52 5	1,5	0,826	2,36	5,24 3	14,98	29,1 97	85,4 2	0	0	0,00 56	0,016 0,016	0,00 56	1,4	4	0,07	0,2			
Хлеб пшеничный		30	40	1,84 2	2,456	0,642	0,85	12,5 58	16,744	64,3 29	85,7 7	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
Уплотнен ый полдник	Итого уплотненный полдник	392	450	18,1 67	24,75 6	10,58 8	15,3 76	80,224 76	325, 486	498, 47	4,65 5	10,8 81	0,14 0,14	0,206 0,206	0,21 0,21	99,1 25	134, 3	2,965	4,06				
	<b>Все за День</b>			48,5 35	63,75 1	30,07 7	38,0 7	174, 95	229,879	1436 416	1813 56	11,6 2	40,1 62	0,39 2	0,524 4	0,41 0,5	313, 427	4231 49	2,57	5,205			



7 день вторник Завтрак 1 350/400	Наименование блюда		выход, г		белки, г		жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц ккал		С		ВЛ		ВЗ		Са		Fe		птуры
	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
	150	160	5,07	6,76	7,815	10,42	19,39	25,86	168,7	224,9	0,675	0,9	0,075	0,1	0,15	0,2	139,3	185,8	0,54	0,72			
	40	50	0,9	1,05	0,36	0,42	6,18	7,21	31,44	36,68	0	0	0	0	0	0	2,28	2,66	0,12	0,14			
	4	6	3,32	4,98	0,04	0,06	0,04	0,06	29,92	44,88	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	4	6	1,04	1,56	1,072	1,608	0	0	14,08	21,12	0,112	0,168	0,001	0,001	0,0152	0,0228	41,6	62,4	0,048	0,072			
	150	180	1,695	2,26	1,47	1,96	25,2	33,6	120,3	160,5	1,125	1,5	0,03	0,04	0	0	68,62	91,5	1,125	1,5			
	348	402	12,025	16,61	10,757	14,468	50,81	66,73	364,4	488,1	1,912	2,568	0,106	0,141	0,1652	0,2228	251,9	342,4	1,833	2,432			
Завтрак 2 100/100	100	100	0,1	0,1	0,04	0,04	8,71	8,71	34,72	34,72	20	20	0,003	0,003	0,004	0,004	3,76	3,67	0,15	0,15			
Обед																							
450/600	150	200	3,825	5,1	1,29	1,72	12,67	16,9	187,0	227,5	3,18	4,24	0,09	0,12	0,09	0,12	26,4	35,2	0,78	1,04			
	120	160	18,36	22,032	4,71	5,652	16,3	19,58	260,5	354,2	6,405	7,686	0,15	0,18	0,225	0,27	21,18	25,41	2,685	3,222			
	150	200	0,78	1,04	0	0	20,22	26,96	80,58	107,4	0,6	0,8	0,015	0,02	0,03	0,04	30,85	41,14	0,51	0,68			
	30	40	1,842	2,456	0,642	0,856	12,55	16,74	64,32	85,77	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	450	600	25,047	30,988	6,642	8,228	63,48	82,28	592,4	774,9	20,18	25,22	0,279	0,35	0,361	0,45	84,03	108,7	4,535	5,642			
	150	160	17,67	20,62	11,92	13,91	22,7	26,5	268,	313,	0,22	0,26	0,04	0,056	0,264	0,308	144,	168,	0,744	0,868			
	28	30	1,44	1,8	1,7	2,125	11,1	13,8	65,6	82	0,2	0,25	0,01	0,015	0,076	0,095	61,4	76,7	0,04	0,05			
	180	200	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	0,01	0,01	0,01	0,01	7	7	1,4	1,4			
Уплотнены и полдник 400/450	12	20	0,525	1,5	0,826	2,36	5,243	14,98	29,19	83,42	0	0	0,005	0,016	0,0056	0,016	1,4	4	0,07	0,2			
	30	40	1,842	2,456	0,642	0,856	12,55	16,74	64,32	85,77	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
	400	450	29,958	36,878	16,565	19,957	12,55	70,12	435,6	530,6	4,928	6,516	0,06	0,071	0,3445	0,409	214,7	257,0	1,189	1,458			
			67,53	84,976	34,064	42,753	136,9	229,2	1427,	1828,	29,02	36,31	0,455	0,572	0,8807	1,0918	557,6	715,2	8,957	10,932			



8 день среда Завтрак 1	Наименование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/ц ккал		С		B1		B2		Ca		Fe		пшурры
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
350/400	Каша ячневая молочная жидкая	150	160	6,78	9,04	6,15	8,2	23,9 85	31,98	178,06 5	237, 42	9,62 5	0,07 5	0,1 5	0,07 5	0,1 5	0,07 5	76,9 35	102, 58	0,705	0,94	
	Батон нарезной,	40	50	0,9	1,05	0,36	0,42	6,18	7,21	31,44	36,6 8	0	0	0	0	0	0	2,28	2,66	0,12	0,14	
	масло сливочное	4	6	3,32	4,98	0,04	0,06	0,04	0,06	29,92	44,8 8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	(Сыр порционный)	4	6	1,04	1,56	1,072	1,60 8	0	0	14,08	21,1 2	0,11 2	0,16 8	0,00 12	0,001 8	0,01 52	0,0228	41,6	62,4	0,048	0,072	
Завтрак 2 100/100	Какао на молоке	150	180	4,65	6,20	4,8	6,4	16,7 25	22,3	126,9	169, 82	0,12 10	0,01 5	0,015 8	0,09	0,09	80,4 3	80,4 3	0,63	0,63		
	<b>Всего за 1 завтрак</b>	<b>348</b>	<b>402</b>	<b>16,6 9</b>	<b>22,83</b>	<b>12,42 2</b>	<b>16,6 88</b>	<b>46,9 3</b>	<b>61,55</b>	<b>380,40 5</b>	<b>509, 92</b>	<b>9,90 8</b>	<b>0,09 12</b>	<b>0,116 8</b>	<b>0,18 02</b>	<b>0,1228</b>	<b>201, 245</b>	<b>248, 07</b>	<b>1,503</b>	<b>1,782</b>		
Обед 450/600	Сок фруктовый	100	100	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44	0,03	0,03	10	0,03	0,03	0,02	16	16	2,2	2,2			
	<b>Всего за 2 завтрак</b>			<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>10</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>	<b>2,2</b>			
Уплотненн ый полдник 400/450	Яйцо в бульоне с курицей	150	180	38,6 1	51,48	31,96 5	42,6 2	33,6 6	44,88	277,89	370, 52	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Суфле из печени, каша гречневая рассыпчатая	50	70	13,7	15,5	7,5	9,8	1,4	1,8	128,5	158, 1	22,7	0,2	0,23	1,4	1,6	34,4	41,7	5,9	6,8		
	Компот из сухофруктов	150	180	0,78	1,04	0	0	20,2 2	26,96	80,58	107,4 4	0,8	0,015	0,02	0,03	0,04	30,85 5	41,14	0,51	0,68		
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>1,84 2</b>	<b>2,456</b>	<b>0,642</b>	<b>0,85 6</b>	<b>12,5 4</b>	<b>16,74</b>	<b>64,329 7</b>	<b>85,7 7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Уплотненн ый полдник 400/450	<b>Всего за обед</b>	<b>460</b>	<b>600</b>	<b>62,0 72</b>	<b>78,59 1</b>	<b>48,19 8</b>	<b>62,6 41</b>	<b>85,1 08</b>	<b>106,8 04</b>	<b>785,29 9</b>	<b>901, 83</b>	<b>22,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,44</b>	<b>1,49 1</b>	<b>1,705</b>	<b>46,7</b>	<b>55,9 3</b>	<b>9,83</b>	<b>11,34</b>		
	Запеканка картофельная с отварными курами ,соус	160/ 50	170/ 0	13,3 7	15,59	13,92	18,3 4	24,5 1	26,85	175,81	233, 35	27,1 8	0,21	0,23	0,2	0,23	34,7 3	42,3 5	2,91	3,33		
	Кисломолочный продукт(йогурт,снежок)	150	180	9	12	2,295	3,06	9,75	13	36,96	49,2 8	6	0	0	0,00 45	0,006	8,7	11,6	0,405	0,54		
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>1,84 2</b>	<b>2,456</b>	<b>0,642</b>	<b>0,85 6</b>	<b>12,5 4</b>	<b>16,74</b>	<b>64,329 7</b>	<b>85,7 7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
Кондитерское изделие (Печенье, вафли, пряники)	Кондитерское изделие (Печенье, вафли, пряники)	12	20	0,52 5	1,5	0,826	2,36	5,24 3	14,98	29,197	83,42	0	0,005 6	0,016 56	0,016	1,4	4	0,07	0,2			
	<b>Итого уплотненный полдник</b>	<b>402</b>	<b>460</b>	<b>24,7 3</b>	<b>31,54 6</b>	<b>17,68 16</b>	<b>24,6 16</b>	<b>52,0 51</b>	<b>71,57 4</b>	<b>306,29 6</b>	<b>451, 82</b>	<b>35,2 7</b>	<b>0,21 5</b>	<b>0,246 0</b>	<b>0,252</b>	<b>44,8 3</b>	<b>57,9 5</b>	<b>3,385</b>	<b>4,07</b>			
Все за день	<b>Все за день</b>	<b>103, 892</b>	<b>133,3 7</b>	<b>88,10 2</b>	<b>113, 745</b>	<b>228, 089</b>	<b>283,9 28</b>	<b>1472,0 3</b>	<b>1863, 6</b>	<b>77,8 27</b>	<b>0,805 8</b>	<b>1,90 3</b>	<b>2,0998</b>	<b>1,90 3</b>	<b>2,0998</b>	<b>308, 775</b>	<b>377, 95</b>	<b>16,918</b>	<b>19,392</b>			

9 день четверг Завтрак 1	Наименование блюда		Выход, г		Велки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн/Ц ккал		С		В1		В2		Са		Fe		птуры		
	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7			
350/400	Суп молочный с макаронными изделиями		150	160	4,53	6,04	4,2	5,6	13,68	18,24	110,7	157,6	0,69	0,92	0,06	0,08	0,165	0,22	123,5	164,7	0,405	0,54			
	Батон нарезной,		40	50	0,9	1,05	0,36	0,42	6,18	7,21	31,44	36,68	0	0	0	0	0	0	2,28	2,66	0,12	0,14			
	масло сливочное		4	6	3,32	4,98	0,04	0,06	0,04	0,06	29,92	44,88	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	(Сыр порционный)		4	6	1,04	1,56	1,072	1,608	0	0	14,08	21,12	0,112	0,168	0,001	0,001	0,0152	0,0228	41,6	62,4	0,048	0,072			
Завтрак 2 100/100 Обед	Кофейный напиток		150	180	2,34	3,12	1,995	2,66	10,63	14,18	70,00	93,34	0,975	1,3	0,03	0,04	0,105	0,14	94,30	125,7	0,105	0,14			
	Всего за 1 завтрак		348	402	12,13	16,75	7,667	10,348	30,53	39,69	256,1	353,6	1,777	1,088	0,091	0,121	0,2852	0,3828	261,7	355,5	0,678	0,892			
	Кисель		100	100	0,1	0,1	0,04	0,04	8,71	8,71	34,72	34,72	20	20	0,003	0,003	0,004	0,004	3,76	3,67	0,15	0,15			
	Всего за 2 завтрак				0,1	0,1	0,04	0,04	8,71	8,71	34,72	34,72	20	20	0,003	0,003	0,004	0,004	3,76	3,67	0,15	0,15			
450/600	Борщ		150	180	3,08	2,31	1,305	1,74	4,065	5,42	48,73	74,98	7,485	9,98	0,045	0,06	5,025	6,7	44,35	59,14	0,66	0,88			
	Рыба тушеная с овощами,		50	70	13,116	14,209	6,12	6,63	3,084	3,341	170	200	3,456	3,744	0,084	0,091	0,096	0,104	40,59	43,97	0,684	0,741			
	Пюре картофельное		110	130	3,255	3,906	4,68	5,616	8,04	9,648	153,9	188,6	3,135	3,765	55,08	66,09	10,53	12,636	55,08	66,09	0,735	0,882			
	Компот из сухофруктов		150	180	0,78	1,04	0	0	20,22	26,96	80,58	107,4	0,6	0,8	0,015	0,02	0,03	0,04	30,85	41,14	0,51	0,68			
	Хлеб пшеничный		30	40	1,842	2,456	0,642	0,856	12,55	16,74	64,32	85,77	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Всего за обед		490	600	22,687	24,586	15,417	17,957	50,25	64,80	518,0	688,5	16,77	20,73	55,23	66,27	15,696	19,4975	183,1	224,7	2,799	3,428			
	Омлет натуральный с маслом,		130	150	4,33	5,196	5,44	6,528	22,1	26,52	197,2	258,6	0,08	0,096	0,03	0,036	0,08	0,096	42,53	51,03	0,52	0,624			
	Фасоль консервированная (промышленного производства)		48	50	0,57	0,665	2,67	3,115	2,31	2,695	35,7	41,65	2,1	2,45	0,006	0,007	0,015	0,017	12,3	14,35	0,21	0,24			
	Напиток с шиповником (изюм, курага)		180	190	4,65	6,20	4,8	6,4	16,72	22,3	126,9	169,8	0,12	0,12	0,015	0,015	0,09	0,09	80,43	80,43	0,63	0,63			
	Кондитерское изделие (Сушка, печенье, вафля, пряник)		12	20	6,288	7,336	6,45	7,63	19,86	23,17	172,3	201,1	0,03	0,035	0,048	0,056	0,096	0,112	40,70	47,48	0,546	0,637			
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный		30	40	1,842	2,456	0,642	0,856	12,55	16,74	64,32	85,77	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого уплотненный полдник		400	450	17,11	21,188	17,332	21,414	81,04	98,54	596,5	735,3	15,23	15,25	0,393	0,407	0,566	0,598	168,1	183,4	1,696	1,891			
	Все за День				57,902	69,202	43,687	53,214	163,1	202,0	1405,	1812,	21,73	25,13	55,44	66,53	16,2582	20,1853	631,2	779,6	7,592	8,712			

10 день пятница	Наименование блюда	Выход, г			Белки, г			Жиры, г			Углеводы, г			Эн/ц ккал			С			B1			B2			Ca			Fe			Нереце птуры
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7			
Завтрак 1 350/400	Каша рисовая молочная жидкая	150	160	5,79	7,72	9,36	12,48	32,07	42,76	314,15	82	5	1,48	1,98	0,06	0,08	0	0	0	0	0,0228	0,01	0,01	0,01	0,0228	41,6	62,4	0,048	0,072	1,485	1,98	
	Батон нарезной,	40	50	0,9	1,05	0,36	0,42	6,18	7,21	31,44	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,28	2,66	0,12	0,14	0,12	0,14		
	масло сливочное.	4	6	3,32	4,98	0,04	0,06	0,04	0,06	29,92	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	(Сыр порционный)	4	6	1,04	1,56	1,072	1,60	0	0	14,08	2	0,11	0,16	0,08	0,00	0,001	0,01	0,01	0,01	0,0228	0,01	0,01	0,01	0,0228	41,6	62,4	0,048	0,072	0,048	0,072		
	Кофейный напиток	150	180	1,69	2,26	1,47	1,96	25,2	33,6	120,3	5	1,12	1,5	0,03	0,03	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	68,62	91,5	1,125	1,5	1,125	1,5		
	Всего за 1 завтрак	348	402	12,7	17,57	12,30	16,5	63,4	83,63	431,9	3	2,72	3,64	0,09	0,12	0,121	0,01	0,01	0,01	0,0228	0,01	0,01	0,01	0,0228	271,4	368,4	2,778	3,692	2,778	3,692		
Завтрак 2 95/100	Свежие фрукты	95	100	0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	7	7	1,4	1,4	1,4	1,4		
	Всего за 2 завтрак			0,5	0,5	0,1	0,1	10,1	10,1	46	46	2	2	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	7	7	1,4	1,4	1,4	1,4		
Обед 450/600	Суп крестьянский с пшеничной крупой с мясом курицы со сметаной	150	180	1,81	2,42	1,215	1,62	9,9	13,2	69,06	8	5,31	7,08	0,07	0,1	0,04	0,04	0,04	0,06	0,04	0,04	0,04	0,06	28,65	38,2	0,69	0,92	0,69	0,92	0,92	0,92	
	Рулет из мяса, птицы с луком и яйцом	50	70	12,1	13,90	9,228	10,5	2,7	3,0825	309,9	76	4,52	5,16	0,12	0,12	0,146	0,16	0,16	0,185	0,185	0,16	0,16	0,185	36,75	41,95	3,3317	3,8037	3,3317	3,8037	3,8037	3,8037	
	Гороховое пюре	110	130	0	0	0	0	0	0	95,58	15	0	0	0,34	0,34	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07	56,3	56,3	3,31	3,31	3,31	3,31	3,31	3,31	
	Компот из сухофруктов	150	180	0,78	1,04	0	0	20,2	26,96	80,58	44	0,6	0,8	0,01	0,02	0,03	0,03	0,04	0,04	0,04	0,03	0,03	0,04	30,85	41,14	0,51	0,68	0,51	0,68	0,68	0,68	
	Хлеб пшеничный	30	40	1,84	2,456	0,642	0,85	12,5	16,744	64,32	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Всего за обед	490	600	17,1	20,67	13,52	16,6	48,7	65,0025	619,5	25	14,2	18,7	0,56	0,618	0,32	0,32	0,379	0,379	0,32	0,32	0,379	0,379	166,6	365,2	8,3737	9,5117	8,3737	9,5117	9,5117	9,5117	
Уплотнен ый полдник 400/450	Вареники с картофелем (капустой)	138	150	3,85	4,427	8,25	9,48	14,1	16,261	105,8	1	13,5	15,6	0,05	0,057	0,07	0,07	0,080	0,080	0,07	0,07	0,080	0,080	56,97	65,51	0,98	1,127	0,98	1,127	1,127	1,127	
	Кисломолочный продукт(йогурт, снежок)	180	190	3	3,6	2,3	2,76	4,5	5,4	72	86,4	1,1	1,32	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	180	216	0	0	0	0	0	0	0
	(Сушка, вафля, пряник, Печенье)	12	20	0,52	1,5	0,826	2,36	5,24	14,98	29,19	7	0	0	0,00	0,016	0,016	0,00	0,016	0,016	0,00	0,00	0,016	0,016	1,4	4	0,07	0,2	0,07	0,2	0,2	0,2	
	Хлеб пшеничный	30	40	1,84	2,456	0,642	0,85	12,5	16,744	64,32	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Икра кабачковая, баклажанная(промышленного производства)	40	50	0,51	0,595	1,83	2,13	1,89	2,205	26,1	5	30,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого уплотненный полдник	400	450	9,21	11,98	12,01	12,7	36,4	53,385	297,4	36	14,6	16,9	0,05	0,073	0,07	0,07	0,095	0,095	0,07	0,07	0,095	0,095	238,3	285,5	1,05	1,327	1,05	1,327	1,327	1,327	
	Все за день			39,6	50,72	37,94	45,9	158,	212,117	1394,	89	33,6	41,3	0,72	0,823	0,42	0,42	0,5068	0,5068	0,42	0,42	0,5068	0,5068	683,3	1026,	13,601	15,9307	13,601	15,9307	15,9307	15,9307	

В настоящем документе прошито,  
пронумеровано  
И скреплено печатью ( ) (десять)  
Листов



Заведующий МБДОУ детский сад №10

/ Г.М. Сиксева /