

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 5» (МАДОУ № 5)**

Адрес: 624475, Свердловская область, г. Североуральск, п. Черемухово, ул. Калинина, д.5,
624475 Свердловская область, г. Североуральск, п. Черемухово, ул. Калинина, д. 19а.

Телефон: (34380) 4-72-32, 4-72-33, e-mail: mdou5@bk.ru адрес сайта: <http://dou5.ru>



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ № 5

Н.Г. Хвалова Н.Г. Хвалова

Приказ № 267

«30» ноября 2023 года

**Основное (организованное) десятидневное меню
для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет и от 3 до 7 лет
с 10-часовым пребыванием в Муниципальном автономном дошкольном образовательном
учреждении «Детский сад № 5»**

с 01.12.2023 года по 31.05.2024 года

п. Черемухово

1 неделя, 1 день

Приём пищи	Наименование	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.
		ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
Завтрак												
8.00 - 8.25	Омлет запеченый	100	100	9,8	9,8	13,2	13,2	1,7	1,7	104,8	104,8	2/6
	Горошек зеленый	50	50	1,5	1,5	1,9	1,9	3,2	3,2	36,0	36,0	1/1
	Батон (обогащен <i>валитек-8</i>) с сыром (10/10)	30	40	3,6	4,9	2,1	2,9	10,5	14	78	104	3/13
	Чай с молоком	150	200	1	1,4	1	1,4	8,4	11,2	45,7	61	12/10
	Итого за завтрак	330	390	15,9	17,6	18,1	19,3	23,9	26,9	264,5	305,8	
	Суммарные объемы порций (не менее)	350	400									
II завтрак												
10.00	Сок фруктовый (<i>индивидуальная упаковка</i>)	200	200	1	1	0	0	23	23	92	92	16/10
	Итого за II завтрак			1	1	0	0	23	23	92	92	
Обед												
11.45 - 12.45	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	30	60	0,33	0,67	2,4	4,9	3,5	7	37	74	24/1
	Суп картофельный со сметаной	150	180	0,99	1,19	1,6	1,92	6,71	8	45,7	54,9	12/2
	Капуста тушеная	100	130	3	3,5	2,5	2,9	11,8	13,6	81,5	94	8/3
	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	60	80	9	12,1	9,59	12,8	4,5	6	141	188	22/8
	Компот из сухофруктов	150	180	0,37	0,44	0,02	0,02	13,7	16,4	54	64,8	6/10
	Хлеб дарницкий (обогащен <i>валитек-8</i>)	30	37	2,04	2,51	0,27	0,33	14	17,2	67,8	83,6	8/13
	Итого за обед	520	667	15,7	20,4	16,4	22,9	54,2	68,2	427,0	559,3	
	Суммарные объемы порций (не менее)	450	600									
Полдник												
15.25 - 15.35	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	120	150	3,6	4,5	3,5	4,4	25,4	31,7	148,8	216,0	7/4
	Чай	150	200	0,06	0,08	0,01	0,01	6,70	9,20	27,00	36,00	11/10
	Хлеб пшеничный (обогащен <i>валитек-8</i>)	15	20	0,6	0,8	0,16	0,22	4,1	5,5	20,5	27,3	8/13
	Итого за полдник	270	350		4,6	3,5	4,4	32,1	40,9	175,8	252,0	
	Суммарные объемы порций (не менее)	200	250									
	Итого за весь день			32,6	43,6	38,0	46,6	133,2	159,0	959,3	1209,1	

1 неделя, 2 день

Приём пищи	Наименование	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.
		ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
Завтрак												
8.00 - 8.25	Пудинг из творога с морковью	120	150	10,8	12	8,32	9,25	14,77	16,4	175,5	195	18/5
	Соус молочный сладкий	50	50	1,2	1,2	2,35	2,35	7,4	7,4	54,85	54,85	2/11
	Батон (обогащен <i>валитек-8</i>) с маслом сливочным	30	40	1,7	2,5	7,8	8	11,5	17,1	124,7	154	1/13
	Какао с молоком	150	200	2,9	3,9	2,6	3,5	17,2	22,9	101,2	135,0	14/10
	Итого за завтрак	350	440	16,6	19,6	21,1	23,1	50,9	63,8	456,3	538,9	
	Суммарные объемы порций (не менее)	350	400									
II завтрак												
10.00	Яблоко (<i>плод свежий</i>)	100	100	0,36	0,36	0,36	0,36	8,82	8,82	42,3	42,3	15/10
	Итого за II завтрак			0,36	0,36	0,36	0,36	8,82	8,82	42,3	42,3	
Обед												
11.45 - 12.45	Салат из отварной свеклы и морковки с растительным маслом	30	60	0,39	0,77	2,96	5,93	2,2	4,41	36,5	73	21/1
	Борщ со сметаной	150	180	1,28	1,55	3,2	3,9	7,7	9,25	65,3	72,9	2/2
	Суфле из печени	60	80	12	16,06	4,13	5,51	1,65	2,2	92,2	123,00	35/8
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	130	5,73	7,46	4,5	5,92	25,2	32,7	166,6	216,6	44/3
	Соус молочный	20	30	0,39	0,59	1,16	1,75	1,32	1,98	17,3	25,9	1/11
	Кисель	150	180	1	1,36	0	0	21,7	29	87,14	116,1	60
	Хлеб дарницкий (обогащен <i>валитек-8</i>)	30	37	2,04	2,51	0,27	0,33	14	17,2	67,8	83,6	8/13
	Итого за обед	540	697	22,83	30,3	16,22	23,34	73,77	96,74	532,84	711,1	
	Суммарные объемы порций (не менее)	450	600									
Полдник												
15.25 - 15.35	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	60	70	3,6	4,2	2,9	3,4	23,3	32,3	183	213,5	17/12
	Кефир обогащенный йодказеином	150	200	4,8	6,4	3,7	5,0	16,9	22,6	121,5	162,0	24
	Итого за полдник	210	270	8,4	10,6	6,6	8,4	40,2	54,9	304,5	375,5	
	Суммарные объемы порций (не менее)	200	250									
	Итого за весь день			48,2	60,9	44,3	55,2	173,6	224,3	1335,9	1667,8	

1 неделя, 3 день

Приём пищи	Наименование	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.
		ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
Завтрак												
8.00 - 8.25	Суп молочный с крупой	150	200	2,6	3,1	3,1	3,7	10,6	12,7	81	97,2	22/2
	Батон (обогащен <i>валитек-8</i>) с маслом сливочным и яйцом	45	55	4	4,9	5	6,2	11,6	14,2	108,8	133	2/13
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,7	3	5,9	2,9	12	13,4	80,1	89	13/10
	Итого за завтрак	375	455	9,3	11,0	14,0	12,8	34,2	40,3	269,9	319,2	
	Суммарные объемы порций (не менее)	350	400									
II завтрак												
10.00	Яблоко (<i>плод свежий</i>)	100	100	0,36	0,36	0,36	0,36	8,82	8,82	42,3	42,3	15/10
	Итого за II завтрак			0,36	0,36	0,36	0,36	8,82	8,82	42,3	42,3	
Обед												
11.45 - 12.45	Кукуруза консервированная с растительным маслом	50	50	1,5	1,5	1,9	1,9	3,2	3,2	36,0	36,0	1/1
	суп картофельный с клецками	150	180	2,3	3	1,98	2,63	10,1	13,47	67,2	89,55	6
	Картофельное пюре	100	130	2	2,6	2,8	3,6	13,7	17,8	90	117	3/3
	биточки из мяса кур	70	80	12,5	14,3	10,23	11,7	10,3	11,9	184	211	5/9
	Компот из яблок и изюма	150	180	0,21	0,25	0,01	0,01	13,8	16,6	53,2	63,9	2/10
	Хлеб дарницкий (обогащен <i>валитек-8</i>)	30	37	2,04	2,51	0,27	0,33	14	17,2	67,8	83,6	8/13
	Итого за обед	550	657	20,6	24,2	17,2	20,1	65,1	77,0	498,2	601,1	
	Суммарные объемы порций (не менее)	450	600									
Полдник												
15.25 - 15.35	Суфле из рыбы	70	80	10,3	11,8	2,9	3,4	2,2	2,6	77,8	89	14/7
	Чай	150	200	0,06	0,08	0,01	0,01	6,70	9,20	27,00	36,00	11/10
	Хлеб пшеничный (обогащен <i>валитек-8</i>)	15	20	0,6	0,8	0,16	0,22	4,1	5,5	20,5	27,3	8/13
	Итого за полдник	235	300	10,96	12,68	3,07	3,63	13	17,3	125,3	152,3	
	Суммарные объемы порций (не менее)	200	250									
	Итого за весь день			41,2	48,2	34,6	36,9	121,1	143,4	935,7	1114,9	

1 неделя, 4 день

Приём пищи	Наименование	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.
		ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
Завтрак												
8.00 - 8.25	Запеканка из творога с яблоками	120	150	14,4	18,1	11,1	13,9	19,7	24,7	234	292	16/5
	Соус молочный сладкий	50	50	1,2	1,2	2,35	2,35	7,4	7,4	54,8	54,8	2/11
	Чай	150	200	0,03	0,04	0,01	0,01	6,82	9	26,2	35	10/10
	Батон (обогащен <i>валитек-8</i>) с маслом сливочным	30	40	1,7	2,5	7,8	8	11,5	17,1	124,7	154	1/13
	Итого за завтрак	350	440	17,3	21,8	21,3	24,3	45,4	58,2	439,7	535,8	
	Суммарные объемы порций (не менее)	350	400									
II завтрак												
10.00	Сок фруктовый (<i>индивидуальная упаковка</i>)	200	200	0	0	0	0	23	23	92	92	16/10
	Итого за II завтрак			0	0	0	0	23	23	92	92	
Обед												
11.45 - 12.45	Салат из отварной моркови с изюмом и растительным маслом	30	60	0,39	0,8	1,49	3	5,89	11,8	38	76	12/1
	Свекольник со сметаной (на мясном бульоне)	150	180	1,3	1,5	3,2	3,9	8,7	10,51	69,7	83,7	5/2
	Гуляш из мяса говядины	60	80	8,9	11,9	9,4	12,5	2,8	3,7	132	176	11/8
	Макаронные изделия отварные	100	130	3,5	4,6	2,5	3,2	21,6	28	125,3	162,9	43/3
	Компот из свежих фруктов	150	180	5,8	6,9	5,8	6,9	13,3	16	51,9	62,4	27
	Хлеб дарницкий (обогащен <i>валитек-8</i>)	30	37	2,04	2,51	0,27	0,33	14	17,2	67,8	83,6	8/13
	Итого за обед	520	667	21,9	28,2	22,7	29,8	66,3	87,2	484,7	644,6	
	Суммарные объемы порций (не менее)	450	600									
Полдник												
15.25 - 15.35	Рагу из овощей	100	130	1,56	2	2,46	3,2	8,9	11,6	64,6	84	18/3
	Чай с молоком	150	200	1	1,4	1	1,42	8,4	11,2	45,7	61	12/10
	Хлеб пшеничный (обогащен <i>валитек-8</i>)	15	20	0,6	0,8	0,16	0,22	4,1	5,5	20,5	27,3	8/13
	Итого за полдник	250	330	2,6	3,4	3,5	4,6	17,3	22,8	110,3	145,0	
	Суммарные объемы порций (не менее)	200	250									
	Итого за весь день			41,8	53,5	47,4	58,7	152,0	191,2	1126,7	1417,4	

1 неделя, 5 день

Прием пищи я/с	Наименование	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.
		ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
Завтрак												
8.00 - 8.25	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	200	4,7	6,3	5,5	7,4	20,4	27,2	151,5	202	8/4
	Батон (обогащен <i>валитек-8</i>) с маслом сливочным и сыром	35	45	3,8	5	5,1	6,6	10,9	14,1	106,5	137	4/13
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,7	3	5,9	2,9	12	13,4	80,1	89	13/10
	Итого за завтрак	365	445	11,2	14,3	16,5	16,9	43,3	54,7	338,1	428,0	
	Суммарные объемы порций (не менее)	350	400									
II завтрак												
10.00	Яблоко (<i>плод свежий</i>)	100	100	0,36	0,36	0,36	0,36	8,82	8,82	42,3	42,3	15/10
	Итого за II завтрак			0,36	0,36	0,36	0,36	8,82	8,82	42,3	42,3	
Обед												
11.45 - 12.45	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	30	60	0,38	0,7	2,4	4,9	6,1	12,2	47	94	25/1
	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150	180	3,8	5,1	9,2	12,3	10,3	13,7	141	188	15/2
	Тефтели рыбные с рисом в соусе	120	130	11	11,95	3,8	4,21	10,36	11,22	120,9	131	12/7
	Компот из сухофруктов	150	180	0,37	0,44	0,02	0,02	13,7	16,4	54	64,8	6/10
	Хлеб пшеничный (обогащен <i>валитек-8</i>)	15	20	0,6	0,8	0,16	0,22	4,1	5,5	20,5	27,3	8/13
	Хлеб дарницкий (обогащен <i>валитек-8</i>)	30	37	2,04	2,51	0,27	0,33	14	17,2	67,8	83,6	8/13
	Итого за обед	495	607	18,2	21,5	15,9	22,0	58,6	76,2	451,2	588,7	
	Суммарные объемы порций (не менее)	450	600									
Полдник												
15.25 - 15.35	Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустой и яйцом	60	70	3,7	4,3	4,22	4,9	20	23,4	133	155,2	1/12+19/12
	Молоко кипяченое	150	200	5,2	5,8	5,3	5,9	8,1	9	100	111	79
	Итого за полдник	210	270	8,9	10,1	9,5	10,8	28,1	32,4	233,0	266,2	
	Суммарные объемы порций (не менее)	200	250									
	Итого за весь день			38,7	46,3	42,2	50,0	138,8	172,1	1064,6	1325,2	

2 неделя, 6 день

Прием пищи	Наименование	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.	
		ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с		
Завтрак													
8.00 - 8.25	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	200	4,4	5,9	3,9	5,2	23,0	30,7	146,2	195	14/4	
	Батон (обогащен <i>валитек-8</i>) с сыром (10/10)	30	40	3,6	4,9	2,1	2,9	10,5	14	78	104	3/13	
	Какао с молоком	150	200	1	1,4	1,05	1,4	8,4	11,2	45,75	61	14/10	
	Итого за завтрак	330	440	9,0	12,2	7,1	9,5	18,9	55,9	270,0	360,0		
Суммарные объемы порций (не менее)		350	400										
II завтрак													
10.00	Яблоко (<i>плод свежий</i>)	100	100	0,36	0,36	0,36	0,36	8,82	8,82	42,3	42,3	15/10	
	Итого за II завтрак			0,36	0,36	0,36	0,36	8,82	8,82	42,3	42,3		
Обед													
11.45 - 12.45	Горошек зеленый	30	60	0,9	1,8	1,2	2,4	1,9	3,86	21,6	43,2	1/1	
	Суп картофельный с рыбой	150	180	5,4	6,5	3	3,7	9,7	11,6	89,2	107,1	19/2	
	Макаронные изделия отварные	100	130	3,5	4,6	2,5	3,2	21,6	28	125,3	162,9	43/3	
	Печень по-строгановски	50	80	6,2	10	6,5	10,5	1,26	2	90	144	9/8	
	Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,4	0,02	0,02	13,7	16,4	54	64,8	6/10	
	Хлеб дарницкий (обогащен <i>валитек-8</i>)	30	37	2,04	2,51	0,27	0,33	14	17,2	67,8	83,6	8/13	
	Итого за обед	510	667	18,4	25,9	13,5	20,2	62,2	75,2	447,9	605,6		
Суммарные объемы порций (не менее)		450	600										
Полдник													
15.25 - 15.35	Рагу из овощей	100	130	1,56	2	2,46	3,2	8,9	11,6	64,6	84	18/3	
	Чай с молоком	150	200	1	1,4	1	1,42	8,4	11,2	45,7	61	12/10	
	Хлеб пшеничный обогащ(<i>валитек-8</i>)	15	20	0,6	0,8	0,16	0,22	4,1	5,5	20,5	27,3	8/13	
	Итого за полдник	265	350	3,16	4,2	3,62	4,84	21,4	28,3	130,8	172,3		
Суммарные объемы порций (не менее)		200	250										
Итого за весь день						30,9	42,6	24,5	34,9	111,3	168,2	891,0	1180,2

2 неделя, 7 день

Приём пищи	Наименование	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.
		ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
Завтрак												
8.00 - 8.25	Пудинг из творога с морковью	120	150	10,8	12	8,3	9,2	14,77	16,4	175,5	195	18/5
	Соус молочный сладкий	50	50	1,2	1,2	2,3	2,3	7,4	7,4	54,8	54,8	2/11
	Батон (обогащен <i>валитек-8</i>) с маслом сливочным	30	40	1,7	2,5	7,8	6,26	10,55	15,82	86,6	126,5	1/13
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,7	3	5,9	2,9	12	13,4	80,1	89	13/10
	Итого за завтрак	380	440	16,4	18,7	24,3	20,7	44,7	53,0	397,0	465,3	
	Суммарные объемы порций (не менее)	350	400									
II завтрак												
10.00	Яблоко (<i>плод свежий</i>)	100	100	0,36	0,36	0,36	0,36	8,82	8,82	42,3	42,3	15/10
	Итого за II завтрак			0,36	0,36	0,36	0,36	8,82	8,82	42,3	42,3	
Обед												
11.45 - 12.45	Салат из отварной моркови с растительным маслом	30	60	0,39	0,8	1,49	3	5,89	11,8	38	76	12/1
	Суп-пюре из разных овощей	150	180	2	2,6	2,7	3,5	7,1	9,4	60,8	81	27/2
	Рыба припущенная с молоком и овощами	60	80	7,5	10,1	1,5	2	1,5	2	50,2	67	3/7
	Картофельное пюре	100	130	2	2,6	2,8	3,6	13,7	17,8	90	117	3/3
	Компот из яблок и изюма	150	180	0,2	0,2	0,01	0,01	13,8	16,6	53,2	63,9	2/10
	Хлеб дарницкий (обогащен <i>валитек-8</i>)	30	37	2,04	2,51	0,27	0,33	14	17,2	67,8	83,6	8/13
	Итого за обед	520	667	14,1	18,8	8,8	12,4	56,0	74,8	360,0	488,5	
	Суммарные объемы порций (не менее)	450	600									
Полдник												
15.25 - 15.35	Пирожок печеный из дрожжевого теста с яблоками	60	70	3,6	4,2	2,9	3,3	36,3	42,3	183	213	1/12+18/12
	Кефир обогащенный йодказеином	150	200	4,5	6,0	3,7	5,0	5,8	7,8	75,0	100,0	24
	Итого за полдник	210	270	8,1	10,2	6,6	8,3	42,1	50,1	258,0	313,0	
	Суммарные объемы порций (не менее)	200	250									
	Итого за весь день			39,0	48,1	40,0	41,8	151,6	186,7	1057,3	1309,1	

2 неделя, 8 день

Прием пищи	Наименование	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.
		ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
Завтрак												
8.00 - 8.25	Суп молочный вермишелевый	150	200	4,18	5,5	4,5	6,1	14,7	19,7	117	156	9
	Чай с молоком	150	200	1	1,4	1	1,42	8,4	11,2	45,7	61	12/10
	Батон (обогащен <i>валитек-8</i>) с маслом сливочным и яйцом	45	55	4	4,9	5	6,2	11,6	14,2	108,8	133	2/13
	Итого за завтрак	345	455	9,2	11,8	10,5	13,7	34,7	45,1	271,5	350,0	
	Суммарные объемы порций (не менее)	350	400									
II завтрак												
10.00	Сок фруктовый (<i>индивидуальная упаковка</i>)	200	200	0	0	0	0	23	23	92	92	16/10
	Итого за II завтрак			0	0	0	0	23	23	92	92	
Обед												
11.45 - 12.45	Кукуруза консервированная с растительным маслом	50	50	1,5	1,5	1,9	1,9	3,2	3,2	36,0	36,0	1/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	180	1,2	1,4	1,9	2,3	4,9	5,9	42	50,4	6/2
	Плов из мяса кур	180	200	17,2	19,1	15,7	17,4	29,6	32,9	331,2	368	4/9
	Компот из свежих фруктов	150	180	5,82	6,9	5,8	6,9	13,3	16	51,9	62,4	27
	Хлеб дарницкий (обогащен <i>валитек-8</i>)	30	37	2,04	2,51	0,27	0,33	14	17,2	67,8	83,6	8/13
	Итого за обед	560	647	27,8	31,5	25,5	28,8	65,0	72,0	528,9	600,4	
	Суммарные объемы порций (не менее)	450	600									
Полдник												
15.25 - 15.35	Картофель в молоке	100	150	2,2	3,3	2,6	3,9	12,5	18,7	83,3	125,5	2/3
	Чай	150	200	0,03	0,04	0,01	0,01	6,8	9	26,2	35	10/10
	Хлеб пшеничный (обогащен <i>валитек-8</i>)	15	20	0,6	0,8	0,16	0,22	4,1	5,5	20,5	27,3	8/13
	Итого за полдник	250	350	2,2	3,3	2,6	3,9	19,3	27,7	109,5	160,5	
	Суммарные объемы порций (не менее)	200	250									
	Итого за весь день			39,2	46,6	38,7	46,4	142,0	167,8	1001,9	1202,9	

2 неделя, 9 день

Приём пищи	Наименование	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.
		ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
Завтрак												
8.00 - 8.25	Суфле творожное	120	150	17,6	22	14,5	18,1	16,4	20,5	268,8	336	19/5
	Соус молочный сладкий	50	50	1,2	1,2	2,3	2,3	7,4	7,4	54,8	54,8	2/11
	Батон (обогащен <i>валитек-8</i>) с маслом сливочным	30	40	1,7	2,5	7,8	8	11,5	17,1	124,7	154	1/13
	Какао с молоком	150	200	1	1,4	1	1,4	8,4	11,2	45,75	61	14/10
	Итого за завтрак	350	440	21,5	27,1	25,6	29,8	43,7	56,2	494,1	605,8	
	Суммарные объемы порций (не менее)	350	400									
II завтрак												
10.00	Яблоко (<i>плод свежий</i>)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	42,3	42,3	15/10
	Итого за II завтрак			0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	42,3	42,3	
Обед												
11.45 - 12.45	Салат из отварной моркови и яблок с растит./маслом	30	60	1,33	0,65	2	4	3,03	6,06	31	62	13/1
	Суп перловый со сметаной (на мясном бульоне)	150	180	1,3	1,6	3,3	4	9,3	11,2	74,2	89,2	11/2
	Пудинг из мяса говядины	60	80	12,7	16,9	11,6	15,5	0,61	0,82	158,2	211	25/8
	Капуста тушеная	100	130	3	3,5	2,5	2,9	11,8	13,6	81,5	94	8/3
	Компот из сухофруктов	150	180	0,3	0,4	0,02	0,02	13,7	16,4	54	64,8	6/10
	Хлеб дарницкий обогащ (<i>валитек-8</i>)	30	37	2,04	2,51	0,27	0,33	14	17,2	67,8	83,6	8/13
	Итого за обед	520	667	20,7	25,6	19,7	26,8	52,4	65,3	466,7	604,6	
	Суммарные объемы порций (не менее)	450	600									
Полдник												
15.25 - 15.35	Каша пшенная с яблоками и маслом сливочным	120	150	4	5	3,6	4,6	21,3	26,6	135,6	169,5	12/4
	Чай	150	200	0,06	0,08	0,01	0,01	6,7	9,2	27	36	11/10
	Хлеб пшеничный обогащ(<i>валитек-8</i>)	15	20	0,6	0,8	0,16	0,22	4,1	5,5	20,5	27,3	8/13
	Итого за полдник	270	350	4,1	5,1	3,6	4,6	28,0	35,8	162,6	205,5	
	Суммарные объемы порций (не менее)	200	250									
	Итого за весь день			46,6	58,1	49,3	61,6	133,9	167,1	1165,7	1458,2	

2 неделя, 10 день

Приём пищи я/с	Наименование	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		К/кал		№ рецепт.
		ясли	сад	я	с	я	с	я	с	я	с	
Завтрак												
8.00 - 8.25	Каша мол ассорти (рис + греча) с маслом слив.	150	200	3,8	5,1	4,4	5,8	185	24,6	129	172	18/4
	Батон обогащ(валитек-8) с сыром (10/10)	30	40	3,6	4,9	2,1	2,9	10,5	14	78	104	3/13
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,7	3	5,9	2,9	12	13,4	80,1	89	13/10
	Итого за завтрак	360	440	10,1	13,0	12,4	11,6	207,5	52,0	287,1	365,0	
	Суммарные объемы порций (не менее)	350	400									
II завтрак												
10.00	Сок фруктовый (индивидуальная упаковка)	200	200	0	0	0	0	23	23	92	92	16/10
	Итого за II завтрак			0	0	0	0	23	23	92	92	
Обед												
11.45 - 12.45	Салат из отварной свеклы с растит./маслом	30	60	0,41	0,8	2,48	5	2,04	4,1	32	64	20/1
	Суп картофельный с бобовыми	150	180	3,19	3,8	3	3,6	11,8	14,2	88,5	106,2	17/2
	Мясо говядины тушеное с овощами	150	180	11,7	14,1	11,7	14	14,8	17,8	213,7	256,5	3/8
	Компот из яблок и изюма	150	180	0,21	0,25	0,01	0,01	13,8	16,6	53,2	63,9	2/10
	Хлеб дарницкий обогащ валитек-8)	30	37	2,04	2,51	0,27	0,33	14	17,2	67,8	83,6	8/13
	Хлеб пшеничный обогащ(валитек-8)	15	20	0,6	0,8	0,16	0,22	4,1	5,5	20,5	27,3	8/13
	Итого за обед	525	657	18,15	22,26	17,62	23,16	60,54	75,4	475,7	601,5	
	Суммарные объемы порций (не менее)	450	600									
Полдник												
15.25 - 15.35	Пирожок печеный из дрож. теста с повидлом	60	70	3,6	4,2	2,9	3,4	23,3	32,3	183	213,5	17/12
	Молоко кипяченое	150	200	5,2	5,8	5,3	5,9	8,1	9	100	111	79
	Итого за полдник	210	270	8,8	10,0	8,2	9,3	31,4	41,3	283,0	324,5	
	Суммарные объемы порций (не менее)	200	250									
	Итого за весь день			37,1	45,3	38,2	44,1	322,4	191,7	1137,8	1383,0	

Калорийности по 10 дневному меню

	Белки		Жиры		Углеводы		К/кал	
	Я	С	Я	С	я	С	Я	С
фактически в день	39,5	49,3	39,7	47,6	158,0	177,2	1067,6	1326,8
физиологические нормы	31,5	40,5	35,3	45,0	152,2	195,7	1050,0	1350,0
% выполнения норм	125	122	113	106	104	91	102	98

