

	сливочным маслом						
	Салат из свеклы с огурцом соленным	60	0,86	3,66	4	52,44	36
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,84	372
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого обед		23,67	11,93	78,6	517,02	
Полдник	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	213
	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136,6	-
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Итого полдник		7,59	12,17	24,89	239,6	
	Всего за день		39,14	30,87	165,45	1127,09	
День 2							
Завтрак:							
	Суп молочный рисовый	180	4,34	4,57	15,15	119,16	90
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
10.00	Ряженка	180	5,22	4,50	7,2	90	401
	Итого завтрак		14,78	11,78	51,2	370,66	
Обед:							
	Рассольник со сметаной	180	2,016	2,37	9,22	66,24	74
	Птица, тушеная в соусе с овощами	230	11,94	8,64	20,88	209	302
	Огурец по сезону	60	0,46	-	3,65 (1,8)	40,38 (7,2)	13 ГОСТ31713-

							2012
	Кисель из кураги	180	0,81	0,054	25,722	106,56	380
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	-
	Итого обед		19,116	11,684	80,822 (78,972)	530,08 (496,9)	
Полдник:	Сок	70	0,35	-	7,07	29,87	401
	Пудинг из творога	100	15,14	10,76	24,33	255	235
	Итого полдник		15,49	10,76	31,4	284,87	
	Всего за день		49,386	34,224	163,422 (161,572)	1185,61 (1152,43)	
День 3							
Завтрак:							
	Суп молочный вермишелевый	180	5,175	4,691	16,95	130,68	93
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
10.00	Печенье	15	1,25	3,16	11,16	76,6	ГОСТ 24901-89
	Сок фруктовый	70	0,35	-	7,07	29,87	
	Итого завтрак		9,205	8,171	59,66	347,65	
Обед:							
	Борщ с капустой с картошкой	180	1,31	3,357	9,17	73,8	57
	Плов из птицы	150	14,5	12,14	25,5	269	304

	Помидор по сезону	60	0,24	-	2,04 (1,02)	9 (4,08)	14 ГОСТР 54648 - 2011
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,84	372
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,7	66,12	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого обед		20,28	16,297	80,57 (79,55)	552,76 (547,84)	
Полдник:							
	Булочка молочная	70	6,5	1,39	36,55	185	479
	Йогурт	180	4,32	3,6	15,6	127,8	399
	Итого полдник		10,82	4,99	52,15	312,8	
	Всего за день		40,305	29,458	192,38 (191,36)	1213,21 (1208,29)	
День 4							
Завтрак:							
	Каша молочная вязкая овсяная «Геркулес»	160	7,81	9,04	31,47	237,7	168
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
10.00	Печенье	15	1,25	3,16	11,16	76,6	ГОСТ-24901-89
	Сок	70	0,35	-	7,07	29,87	399
	Итого завтрак		14,66	15,59	75,18	498,17	
Обед:							
	Суп гороховый	180	3,951	3,798	11,754	97,02	81

	Биточки рубленные мясные	70	13,08	3,21	7,08	109,4	306
	Капуста тушенная	150	3,1	4,86	14,14	112,65	336
	Компот из сухофруктов	180	0,37	0,018	24,09	101,7	376
	Салат из кукурузы консервированной	60	1,728	3,708	4,824	59,58	12
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	-
	Итого обед		26,119	16,214	83,238	588,25	
Полдник:							
	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	215
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	
	Итого полдник		7,98	13,88	21,3	241	
	Всего за день		48,759	45,684	179,718	1327,42	
День 5							
Завтрак:							
	Запеканка из творога	100	17,54	16,51	12,05	247	237
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
10.00	Йогурт	180	4,32	3,6	15,6	127,8	399
	Итого завтрак		24,71	22,52	42,01	465,8	
Обед:							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,935	2,043	12,339	75,42	82
	Рыбная котлета	70	11,47	2,74	7	98	257

	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	321
	Салат из свеклы	60	0,855	3,654	5,016	56,34	33
	Компот из яблок	180	0,144	0,144	21,49	87,84	372
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого обед		21,354	14,001	87,635	562,75	
Полдник:							
	Печенье	30	2,5	6,32	22,32	153,2	ГОСТ 24901-89
	Сок	70	0,35	-	7,07	29,87	399
	Фрукты свежие	100	0,4		9,8	44	368
	Итого полдник		3,25	6,32	39,19	227,07	
	Всего за день		49,314	42,841	168,835	1255,62	
День 6							
Завтрак:							
	Каша рисовая вязкая со сливочным маслом	155	2,32	0,44	24,08	141	168
	Хлеб пшеничный с сыром (порционным)	30/10	4,69	3,25	14,49	106,5	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
10.00	Печенье	15	1,25	3,16	11,16	76,6	ГОСТ 24901-89
	Сок	70	0,35	-	7,07	29,87	399
	Итого завтрак		8,67	6,87	66,79	393,97	
Обед:							
	Борщ вегетарианский	180	1,969	4,282	9,848	85,86	59

	Каша гречневая вязкая	150	4,67	4,86	20,94	146	168
	Котлета рыбная	70	11,47	2,78	6,87	98	257
	Икра кабачковая	30	0,45	1,41	1,78	20,9	53
	Компот из яблок	180	0,144	0,144	21,5	87,84	372
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,09	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	
	Итого обед		22,593	14,096	82,288	545,69	
Полдник:							
	Булочка дорожная	70	4,75	9,8	36,5	253,4	470
	Йогурт	180	4,32	3,6	15,6	127,8	399
	Итого полдник		9,07	13,4	52,1	293,4	
	Всего за день		40,333	34,366	201,178	1320,86	
День 7							
Завтрак:							
	Каша манная молочная жидкая	160	6,43	7,41	22,77	202,8	185
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	-
10.00	Ряженка	180	5,22	4,50	7,2	90	401
	Итого завтрак		17,69	15,4	60,28	470,3	
Обед:							
	Суп гороховый	180	3,951	3,798	11,754	97,02	81

	Птица ,тушенная в соусе с овощами	230	11,94	8,64	20,88	209	302
	Салат из капусты б/к	60	0,84	3,05	5,41	52,44	20
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,67	47	-
	Кисель из кураги	180	0,81	0,054	25,73	106,56	306
	Итого обед		21,431	16,162	85,134	572,92	
Полдник:							
	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	215
	Сок	70	0,35	-	7,07	29,87	399
	Итого полдник		7,87	13,46	8,58	186,87	
	Всего за день		46,991	45,022	153,994	1230,09	
День 8							
Завтрак:							
	Суп молочный вермишелевый	180	5,175	4,691	16,95	130,68	93
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,67	47	-
10.00	Печенье	15	1,25	3,16	11,16	76,6	ГОСТ 24901-89
	Сок	70	0,35	-	7,07	29,87	399
	Итого завтрак		11,205	10,461	59,21	375,15	
Обед:							
	Рассольник домашний	180	1,494	3,663	10,638	81,54	75
	Плов из птицы	150	15	12,14	26	269	304
	Помидоры (по сезону)	60	0,24	-	2,04	9	14

					(1,02)	(4,08)	ГОСТ Р 54648-2011
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Компот из яблок	180	0,144	0,144	21,5	88	372
	Итого обед		20,768	16,567	81,528 (80508)	555,44 (550,52)	
Полдник:							
	Запеканка из творога	100	17,54	16,51	12,05	247	237
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Итого полдник		17,6	16,53	22,04	287	
	Всего за день		49,573	43,558	162,778 (161,758)	1217,59 (11212,67)	
День 9							
Завтрак:	Суп молочный рисовый	160	4,34	4,57	15,15	119,16	90
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	
10.00	Сок	70	0,35	-	7,07	29,87	399
	Печенье	15	1,25	3,16	11,16	76,6	
	Итого завтрак		11,98	11,22	63,69	403,13	
Обед:							
	Суп из овощей с фасолью	180	2,55	3,67	10,46	85,14	63
	Рыба припущенная	70	11,83	0,46	0,187	51,3	245
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	321
	Салат из свеклы	60	0,855	3,65	5,016	56,34	33

	Компот из сухофруктов	180	0,37	0,018	24,09	101,7	376
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	
	Итого обед		22,555	13,218	81,543	539,63	
Полдник:							
	Булочка молочная	70	6,5	1,39	36,55	185	479
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
	Итого полдник		6,96	1,81	56,34	269	
	Всего за день		41,495	26,248	201,573	1211,76	
День 10							
Завтрак:							
	Пудинг из творога с яблоками со сметаной	100	13,61	10,7	14,63	209	240
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
10.00	Йогурт	180	4,32	3,6	15,6	127,8	399
	Итого завтрак		17,99	14,32	40,22	376,8	
Обед:							
	Суп картофельный с крупой	180	1,422	1,971	10,494	65,34	80
	Макароны отварные со сливочным маслом	120	4,4	3,38	21,1	132,4	205
	Биточки рубленные мясные	70	13,08	3,21	7,08	109,4	306
	Салат из зеленого горошка	60	1,8	3,11	3,75	50,16	10

	Компот из яблок	180	0,144	0,144	21,5	87,84	372
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,9	-
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	
	Итого обед		25,526	12,535	90,114	576,54	
Полдник:							
	Печенье	30	2,5	6,32	22,32	153,2	ГОСТ 24901-89
	Сок	70	0,35	-	7,07	29,87	399
	Яблоко	100	0,4	-	9,8	44	368
	Итого полдник		3,25	6,32	39,19	227,07	
	Всего за день		46,766	33,175	169,524	1180,41	
	Итого за 10 дней		452,062	365,446	1758,852 (1754,962)	12269,66 (12226,64)	
	Сред. значение за 10 дней		45,206	36,545	175,885 (175,496)	1226,966 (1222,664)	
	Норма на 1 реб. в день		40,5	45	196	1350	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню 75 % от суточной калорийности						

При составлении меню допускается отклонение от нормы +/- 5%

Меню составила инженер-технолог МБДОУ «Раздольненский детский сад «Колокольчик»

Гани З.М.

УТВЕРЖДЕНО

