ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Документ опубликован на официальном сайте: dsadm.crimeaedu.ru
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 6 "ЛАДУШКИ" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ЯЛТА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
Дата создания: 11.04.03.2022, 09:26
Действителен: от 24.05.2021, 06:17
Ключ подписи: 31AFEE015BF917110E02FD4E9DEFD4

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 6
_____И.В. Мумджи
Приказ № 08/1 от 11.01.2021г.

Примерное осенне-зимнее 10- дневное меню в МБДОУ № 6
Для детей дошкольного возраста от 3-х до 7-ми лет
10,5 часовой режимный функционирования

Приложение 1

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
1. Масло (порциями) 2. Каша молочная жидкая манная 3. Какао с молоком 4. Хлеб пшеничный	1. Сыр порциями 2. Каша молочная жидкая овсяная 3. Кофейный напиток на молоке 4. Хлеб с маслом 5. Фрукты свежие	1.Бутерброды с сыром 2.Каша молочная жидкая пшенная 3.Чай с сахаром и лимоном 4.Фрукты свежие	1. Бутерброд с маслом 2. Суп вермишелевый молочный 3. Какао с молоком 4.Фрукты свежие	1. Масло (порциями) 2. Хлеб пшеничный 3, Каша молочная жидкая гречневая 4,Чай с молоком	1. Бутерброд с маслом 2. Каша молочная жидкая рисовая 3. Кофейный напиток	1. Бутерброд с маслом 2. Каша молочная жидкая «Артек» 3. Какао на молоке	1.Салат из консервированной кукурузы 2.Омлет натуральный 3.Чай с сахаром 4.Хлеб пшеничный	1. Бутерброд с сыром 2. Каша молочная жидкая кукурузная 3. Кофейный напиток	1. Масло (порциями) 2. Каша молочная жидкая пеничная 3. Чай с лимоном 4. Хлеб пшеничный
II завтрак									
Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток Вафли	Кисломолочный напиток	Кисломолочный напиток Печенье	Фрукты свежие	Кисломолочный напиток Вафли	Фрукты свежие	Кисломолочный напиток Печенье	Фрукты свежие	Кисломолочный напиток
Обед									
1. Салат из свеклы с соленым огурцом 2. Щи из квашенной капусты 3. Рыба тушенная с овощами 4. Рис припущенный 5. Кисель 6. Хлеб ржаной пшеничный	1.Огурец соленый 2 .Суп картофельный мясными фрикадельками 3.Запеканка из печени 4.Картофельное пюре 5.Сок 6.Хлеб ржаной	1. Винегрет овощной 2. Суп картофельный с бобовыми (фасолевый) 3. Фрикадельки мясные в соусе 4. Макароны отварные с маслом. 5. Компот из свежих фруктов. 6. Хлеб ржаной пшеничный	1. Икра овощная(по сезону) 2. Борщ с капустой и картофелем 3. Бефстроганов из отварного мяса 4. Каша рассыпчатая(гречневая) 5. Компот из смеси сухофруктов 6. Хлеб ржаной	1. Салат из зеленого горошка консервированного 2. Свекольник 3. Жаркое по-домашнему 4. Сок 5. Хлеб ржаной пшеничный	1. Салат из соленых огурцов 2. Рассольник Ленинградский 3. Биточки рыбные 4. Рис припущенный 5. Компот из свежих фруктов 6. Хлеб ржаной пшеничный	1. Огурец соленый 2. Суп картофельный с макаронными изделиями 3. Голубцы ленивые. 4. Компот из сухофруктов 5. Хлеб ржаной пшеничный	1.Салат из свеклы с зеленым горошком 2.Суп картофельный с бобовыми (гороховый) 3.Тефтели из говядины 4.Картофельное пюре 5.Сок 6.Хлеб ржаной пшеничный	1. Салат из квашенной капусты 2. Суп рыбный с крупой 3. Птица тушенная в соусе с овощами 4. Компот из свежих фруктов 5. Хлеб ржаной пшеничный	1. Салат из свеклы 2. Суп картофельный с крупой 3. Бефстроганов из печени 4. Каша рассыпчатая (гречневая) 5. Компот из смеси сухофруктов 6. Хлеб ржаной пшеничный
Полдник									
1. Яйцо отварное 2. Икра овощная (по сезону) 3. Булочка школьная 4. Чай с сахаром и лимоном 5. Фрукты свежие	1.Куры отварные 2.Капуста тушенная. 3.Чай с сахаром 4.хлеб пшеничный	1. Пудинг из творога с рисом 2. Джем 3. Молоко кипяченное	1. Рыба запеченная в омлете 2. Салат из картофеля с солеными огурцами 3. Хлеб 4. Чай с сахаром и лимоном	1. Запеканка творожная 2. Джем 3. Кисломолочный напиток	1. Макаронные изделия отварные с сыром 2. Салат из свеклы 3. Чай с сахаром 4. Фрукты свежие	1.Ватрушка с творогом . 2.Кисломолочный напиток	1.Каша ячневая молочная(вязкая) 2.Кисель 3.Бутерброд с маслом 4.Фрукты свежие	1. Запеканка с творогом и морковью 2. Кисломолочный напиток	1.Булочка Российская 2.Салат из моркови с сахаром. 3.Какао на молоке 4.Фрукты свежие

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша молочная жидкая манная	150	2.28	3.62	15.3	102.66	0.00	№151
	Какао с молоком	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	№397
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0.00	№б\н
	Масло(порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43	0.00	№6
			9.72	11.24	55.37	365.96	0.6	
II Завтрак	Кисломолочный напиток	100	2.9	2.65	4.0	53.0	0.7	№401
			2.9	2.65	4.0	53.0	1.05	
Обед	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,8	3,7	4,0	52,4	5,1	№36
	Щи из квашенной капусты	200	6.66	15.81	56.01	396.8	58.35	№61
	Рыба тушенная с овощами	80\40	13,0	6,1	3,0	120,0	3,4	№247
	Рис припущенный	130	3,1	3.7	33.1	178.1	0.00	№316
	Кисель	180	0,00	0.00	18.0	60.0	0.00	№233
	Хлеб ржаной\пшеничный	50\30	5.6	0,7	35.1	166	0.00	№б\н
			29.16	30.01	149.2	973.3	66.85	
Полдник	Яйцо отварное	40	4,3	3,9	0,2	53	0.00	№213
	Икра овощная (по сезону)	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	№б\н
	Булочка школьная	40	3.35	1.28	22.38	114.66	0.00	№472
	Чай с сахаром и лимоном	180/10 \7	0,2	0.00	11.3	47.1	1.3	№393
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	№368
			9.35	19.61	69.03	501.5	15.5	
Итого за 1 день:			**51.13**	**63.51**	**243.8**	**1715.7**	**51.65**	

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак	Каша молочная жидкая овсяная	150	2.7	4.76	13.58	108.36	0.00	№185
	Кофейный напиток	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0,5	№395
	Хлеб с маслом	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	0.00	№1
	Сыр порциями	10	2,2	2,9	0.00	35,3	0.00	№7
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44.0	10,5	№368
			10.5	**18.36**	**53.98**	**418.06**	11.2	
II Завтрак	Кисломолочный напиток	100	2.9	2.5	3	39.75	0.7	№401
	Вафли	40	1,4	11,7	25,1	205,6	0.00	№б\н
			4.3	**14.2**	**28.1**	**245.35**	**0.7**	
Обед	Огурец соленый	60	0,5	0,1	1,5	8,1	2,4	**№б\н-**
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	7.51	10.94	25.51	205.4	8.96	№83
	Запеканка из печени	80	10,4	2,64	8,84	111,04	7,44	№294
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20.45	137.25	18.17	№694
	Сок	180	0.9	0.00	18,18	76.0	3,6	**№399**
	Хлеб ржаной	50	3.3	0,5	20.1	95.0	0.00	**№б\н**
			25.67	**18.98**	**94.58**	**632.79**	**40.57**	
Полдник	Куры отварные	50	11.3	8.5	0.00	121.66	0.00	№30
	Капуста тушенная	150	2.78	6.48	34.5	213.53	31.5	№336
	Чай с сахаром	180\10	0,1	0.00	9.9	39.9	0.00	№392
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118.4	0.00	№б\н
			17.98	15.28	84.78	375.09	31.5	
Итого за 2 день:			**58.45**	**66.82**	**246.16**	**1789.69**	**83.97**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Каша молочная жидкая пшенная	150	3.91	3.83	24.06	146.39	0.00	№185
	Чай с сахаром и лимоном	180\10\7	0,2	0	11,3	47,1	0.00	№393
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,73	6.88	14,56	139	0,07	№3
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	№368
			10.93	15.74	53.86	371	12.07	
II Завтрак	Кисломолочный напиток	100	2.9	2.5	3	39.75	0.7	№401
			2.9	2.5	3.0	39.75	0.7	
Обед	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	5,06	54,96		№45
	Суп картофельный с бобовыми(фасолевый)	200	5,0	4.21	13.06	107.0	4.65	№81
	Фрикадельки мясные в соусе	70\70	12,0	13,7	10,4	220,8	0,3	№288
	Макароны отварные с маслом	150	5,6	4,2	36,0	204,3	0.00	№205
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,5	87,8	1,5	№372
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0.00	№б\н-
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95.0	0.00	№б\н-
			30.65	26.75	131.22	888.26	12.6	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	170	22,9	16	34,3	389,5	0.2	№236
	Джем	20	0.00	0.00	12,0	48,0	0.00	№б\н
	Молоко кипяченное	150	4.58	4.08	7.58	85.0	2.05	№400
			27.48	20.08	53.88	522.5	2.25	
Итого за 3 день:			**71.96**	**65.07**	**241.96**	**1821.51**	**27.62**	

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Суп вермишелевый молочный	150	3.16	3.34	22,55	152,86	0.00	№93
	Какао с молоком	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0,6	№397
	Бутерброд с маслом	30\10	2,4	7,5	15,2	137,1	0.00	№1
	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44.0	10.0	№368
			9.56	14.94	62.45	435.86	10.6	
II Завтрак	Кисломолочный напиток	100	2.9	2.5	3.0	39.75	0.7	№401
	Печенье	40	3,0	3,9	29,8	166,8	0.00	№б\н
			5.9	6.4	32,8	206.55	0.7	
Обед	Икра овощная (по сезону)	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3.93	100.2	82.0	8,23	№170
	Бефстроганов из отварного мяса	60\20	12.56	8.85	2.14	134.78	0.27	№278
	Каша рассыпчатая(гречневая)	150	7,46	5.61	35.84	230.45	0,00	№679
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,00	26.9	111.0	0.2	№376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95.0	0.00	№б\н
			26,27	24,19	189,78	724,63	12,9	
Полдник	Рыба запеченная в омлете	53\27	12.9	5.2	2,5	108.7	0,1	№249
	Салат из картофеля с солеными огурцами	50	0,68	2,6	4,28	43,3	6,0	№22
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0.00	-№б\н
	Чай с сахаром и лимоном	180\10\7	0,2	11,3	47,1	1,3	0.00	№393
			17,58	19,4	78,98	350.68	6.,1	
			67,18	**79,87**	**264,82**	**1743.0**	**24.31**	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ Рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша молочная жидкая гречневая	150	3,16	3,34	22,55	152,86	0,00	№185
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,00	№б\н
	Масло(порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43	0,00	№6
	Чай с молоком	180	2,6	2,8	14,0	87,0	0,5	№394
			9,6	10,06	61,71	401,26	0,5	
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	9.8	44	10.0	№368
			0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	
Обед	Салат из зеленого горошка консервированного	30	0,93	1,62	2,0	26,12	3,4	№10
	Свекольник	200	2,04	5,0	14,4	109,75	8,78	№58
	Жаркое по-домашнему	200	24,47	6,27	21,76	241,17	8,54	№276
	Сок	180	0,9	0,2	17,7	80,3	1,4	№399
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0,00	№б\н
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	0,00	№б\н
			33,94	13,79	91,1	623,34	22,12	
Полдник	Запеканка творожная	150	26,31	18,09	25,74	372	0,36	№237
	Джем	20	0,00	0,00	12,0	48,0	0.00	-
	Кисломолочный напиток	150	4.3	3,75	6	79.5	1.05	№401
			30.61	21,84	43,74	499,5	1,41	
Итого за 5 день:			**74,55**	**46,09**	**206,35**	**1568,1**	**34,12**	

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Каша молочная жидкая рисовая	150	1,55	3,62	16,06	130,62	0.00	№185
	Кофейный напиток	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0.5	№395
	Бутерброд с маслом	30\10	2.4	7.5	15.2	137.1	0.00	№1
			6.75	13.92	46.66	31.02	0.5	
II Завтрак	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	3,0	39,75	0.7	№401
	Вафли	40	1,4	11,7	25,1	205,6	0.00	№б\н
			4.3	14.2	28.1	245.35	0.7	
Обед	Салат из соленых огурцов	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3.33	**№19**
	Рассольник «Ленинградский»	200	1,90	4,1	13,2	97,8	5.4	№76
	Биточки рыбные	70	10,09	3,26	6,79	97.0	0.24	**№255**
	Рис припущенный	130	3,1	3,7	33,1	178,1	0.00	№316
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,5	87,8	1.5	**№372**
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0.00	№б\н
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95.0	0.00	№б\н
			22.84	15.06	96.25	709.98	10.47	
Полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	160\16\4	8,6	8,0	32,4	237,2	0.00	№206
	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4.75	№33
	Чай с сахаром	180\10	0,7	0,00	9,9	39,9	0.00	№392
	Фрукты свежие	100	1,5	0,00	8,0	95.0	10.00	№368
			11.51	11.04	54.48	419.05	14.75	
Итого за 6 день:			**45.4**	**54.22**	**225.49**	**1405.4**	**26.42**	

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Каша молочная жидкая «Артек»	150	2,7	4,76	13,58	108,36	0.00	№185
	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	15,2	137,1	0.00	№1
	Какао на молоке	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0.6	№397
			8.7	15.96	43.68	347.36	0.6	
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44.0	10.00	№368
			0.4	0.4	9.8	44.0	10.00	
Обед	Огурец соленый	60	0,5	0,1	1,5	8,1	2.4	№б\н
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,69	2,84	13,71	83,3	6,6	№208
	Голубцы ленивые	200	17,4	16,1	14,1	271,5	22.3	№298
	Компот из сухофруктов	200	0,4		26,9	111,0	0.2	№376
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0.00	№б\н
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95.0	0.00	№б\н
			28.09	19.84	101.41	687.3	31.5	
Полдник	Ватрушка с творогом	100	5.0	10.0	39.1	266.6	0,00	№
	Кисломолочный продукт	150	4,3	3,75	6,0	79,5	1.05	№401
			9.3	13.75	45.1	346.1	1.05	
Итого за 7 день:			**46.49**	**49.98**	**199.99**	**1424.76**	**43.15**	

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
							-	
	Салат из консервированной кукурузы	60	1,1	2,4	6,4	46,8	5,7	№12
	Омлет натуральный	80\5	8,1	13,7	1,7	161,1	0,1	№215
	Чай с сахаром	200/10	0,2	11,3	47,1	1,3	0,00	№393
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,00	№б\н
			13.20	27.7	80.30	327.6	5.8	
II Завтрак	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	3,0	39,75	0,7	№401
	Печенье	40	1,4	11,7	25,1	205,6	0,00	№б\н
			4.3	14.2	28.1	245.35	0.7	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,0	2,5	4,9	46,20	5,9	№34
	Суп картофельный с бобовыми(гороховый)	200	5,0	4.21	13.06	107.0	4,65	№81
	Тефтели из говядины	70	11,8	12,7	8,90	197,7	0,7	№286
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20.45	137.25	18.17	№694
	Сок	180	0,9	0,00	18,18	60,0	3,6	№399
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,10	95.0	0,00	№б\н
			25.06	24.71	85.59	643.15	33.02	
Полдник	Каша ячневая молочная(вязкая)	150	9,3	5,7	39	235,1	0.9	№185
	Кисель	180	0,00	0,00	18,0	60,0	0,00	№233
	Бутерброд с маслом	30\10	2.4	7.5	15,2	137.1	0.00	№1
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10.00	№368
			12.1	21.5	82.0	467.2	10.9	
Итого за 8 день:			**54.66**	**88.11**	**275.99**	**1683.3**	**50.42**	

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	0,7	№3
	Каша молочная жидкая кукурузная	150	5,6	6,1	18,2	140,9	0,00	№185
	Кофейный напиток на молоке	180	2,8	2,8	15,4	93,3	0.57	№395
			13.13	18.14	48.16	373.2	1.27	
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10.00	№368
			0,4	0,4	9,8	44	10.00	
Обед	Салат из квашенной капусты	60	0,7	2,54	4,5	47,3	16,22	№20
	Суп рыбный с крупой	200	4,5	2,66	9,14	119,0	11,2	№84
	Птица тушенная в соусе с овощами	230	11,37	15,62	20,88	195,0	9,24	№302
	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,5	87,8	1,5	№372
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,00	№б\н
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95.0	0,00	№б\н
			23.81	21.67	101.22	662.5	38.16	
Полдник	Запеканка с творогом и морковью	150	16,4	15,5	35,8	356,9	1,0	№238
	Кисломолочный напиток	150	4,3	3,75	6	79,5	1,05	№401
			20.7	19.25	41.6	463.4	2.05	
Итого за 9 день:			**58.04**	**59.46**	**200.78**	**1543.1**	**51.48**	

дошкольный возраст 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Масло порциями	5	0,04	3,62	0,065	43	0,00	№6
	Каша молочная жидкая пшеничная	150	5,6	6,1	18,2	140,9	0,00	№185
	Чай с сахаром и лимоном	180\10\7	0,2	11,3	47,1	1,3	0,00	№393
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	25,1	118,4	-	
			9.64	21.32	90.46	303.6	0.00	
II Завтрак	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	3,0	39,75	0,7	№401
			2.9	2.5	3.0	39.75	0.7	
Обед	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	№33
	Суп картофельный с крупой	200	2,5	2,8	17,0	103,2	8,2	№80
	Бефстроганов из печени	66\42	13,67	9,82	7,35	174,52	8,14	№278
	Каша рассыпчатая(гречневая)	180	3,1	3,7	33,1	178,1	0,00	№316
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0.00	24.76	94.2	1,08	№868
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	74.0	0,00	№б\н
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95.0	0,00	№б\н
			25.98	20.06	121.59	762.97	22,17	
Полдник	Булочка Российская	40	2,81	3,2	22,21	129,33	0,01	№474
	Какао на молоке	180	3,6	3,7	14,9	101,9	0.6	№397
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44.0	10,00	№368
	Салат из моркови с сахаром	60	0.74	0.05	6.96	31.38	2.88	№41
			7.55	7.35	53.87	306.61	13.49	
Итого за 10 день:			46.07	51.23	268.92	1412.93	36.36	

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг
Итого за весь период:	573.93	624.36	2374.26	16107.49	429.5
Среднее значение за период	57.39	62.44	237.43	1610.75	42.95
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	206.17 12.8%	536.38 33.3%	868.19 53.9%		

Перечень используемых литературных изданий :

-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольного возраста в образовательных учреждениях /Под. ред. М .П. Могильного и В .А. Тутельяна - М:ДеЛи принт. 2010г.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольного возраста в образовательных учреждениях /Под. ред. М .П. Могильного и В .А. Тутельяна - М:ДеЛи принт. 2011г.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания /Авт.сост.: А. И. Здобнов, В.А.Циганенко, М.И.Пересичный.К.:А.С.К.,2005,с.86