

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 47»
муниципального образования городской округ Ялта Республики Крым



«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий
МБДОУ № 47
Е.В.Митрофанова

ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

На осенне-зимний период
Для организации питания детей от 3 до 7 лет

С 12-ти часовым пребыванием

Гаспра

2022 -2023 г

№ п п	№ рец.	Выход	Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	Ккал	Минер.вещ-ва		Витамины		
								Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак:												
1	94	200	Каша манная молочная	4,48	0,44	35,39	197,67	126,3	0,4	0,1	0,14	0,17
2	394	200	Чай с молоком	2,9	3,2	19,7	114,8	128,1	0,6	-	0,14	0,7
3	1,3	40/8	Батон с маслом сливочным	2,15	6,62	12,82	138,44	9,3	0,62	0,049	0,03	-
			ИТОГО:	9,53	10,62	67,91	449,91	263,7	1,62	0,149	0,31	0,87
			Всего%	0,21%	0,57%	3,77%	24,99%	14,65%	0,90%	0,008%	0,017%	0,048%
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
1	401	180	Ряженка	3,8	7,5	30,4	108	127,5	0,7	0,65	0,16	10,0
			Итого	3,8	7,5	30,4	108	127,5	0,7	0,65	0,16	10,0
			Всего%	0,21%	0,42%	1,69%	6,0%	7,08%	0,038%	0,036%	0,009%	0,55%
ОБЕД												
1	76	200	Суп-рассольник со сметангй на м-б	3,4	1,9	12,2	138,93	42,6	0,9	0,1	0,08	6,9
2	305	80	Котлета из птицы	12,44	9,24	12,56	150,78	150	0,8	0,04	0,11	0,2
3	205	120	Макароны отварные с маслом	4,2	5,3	18,8	121,44	2,9	0,6	0,04	0,01	-
4	33	60	Салат из отварной свеклы	1,0	4,21	5,0	67,165	21,6	0,8	0,01	0,02	2,8
5	376	200	Компот из сухрфруктов	1,4	0,1	49,2	64,37	78,1	3,8	-	0,,03	1,2
6	1,3	50	Хлеб пшеничный	1,58	0,2	9,66	78,6	13,0	10,1	0,358	0,338	18,78
7	1,3	20	Хлеб ржаной	3,0	0,6	16,7	146,55	6,9	0,6	0,048	0,018	-
			Итого	27,02	21,54	124,12	767,83	315,1	17,6	0,596	0,606	29,88
			Всего%	1,50%	1,20%	6,90%	42,65%	17,50%	0,98%	0,033%	0,03%	1,66%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
1	238	200\25	Запеканка творожно-морковная со сметаной	5,9	9,2	19,5	175,54	113,5	0,69	0,055	0,198	0,71
2	399	100	Сок фруктовый овощной	-	-	23,0	82,8	14,0	2,8	-	0,02	3,0
3	469,473	80	Булочка домашняя	4,7	4,9	24,8	199,8	27,7	0,8	0,1	0,08	-
4	368	100	Фрукты сезонные	0,44	-	22,22	70,5	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
			Итого	11,04	14,1	89,52	528,64	171,2	6,49	0,185	0,318	13,71
			Всего%	0,61%	0,78%	4,97%	29,36%	9,51%	0,36%	0,010%	0,018%	0,76%
				2,85%	2,97%	17,33%	103,0%	48,74%	2,278%	0,087%	0,074%	3,018%

Всего за % ЗА 1 ДЕНЬ

Сборник рецептов блюд для детей в дошкольных учреждениях М.П МОГИЛЬНОГО В.А ТУТЕЛЬЯНА Проводится витаминизация третьх блюд витамином С»

2 день

№ п л	№ рсц.	Выход	Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	Ккал	Минер.вещ-ва		Витамины		
								Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак:												
1	94	200	Каша геркулесовая молочная	5,32	2,75	31,95	188,71	42,6	1,2	0,15	0,16	0,6
2	397	200	Какао с молоком	0,12	0,02	10,2	125,39	2,1	0,7	0,03	0,2	0,9
3	1,3	40/8	Батон с маслом сливочным	2,15	6,62	12,82	138,44	0,3	0,62	0,049	0,003	-
			ИТОГО:	7,59	9,39	54,97	352,54	45,0	2,52	0,229	0,39	1,50
			Всего%	0,42%	0,52%	3,05%	19,58%	2,5%	0,14%	0,01%	0,022%	0,08%
Второй завтрак												
1	401	180	Йогурт	3,8	7,5	30,4	107,0	127,5	0,7	0,65	0,16	10,0
2	358	100	Фрукты сезонные	0,44	-	22,22	70,5	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
			Итого	4,24	7,5	52,62	177,5	143,5	2,9	0,68	0,18	20,0
			Всего%	0,23%	0,42%	2,92%	9,86%	7,97%	0,16%	0,04%	0,01%	1,11%
Обед												
1	81	200	Суп картофельный с бобовыми	5,11	5,34	16,14	118,87	48,9	2,1	0,2	0,08	5,81
2	278	150	Бефстроганов из отварного мяса	20,63	16,3	5,24	150	24,7	1,2	0,02	0,06	0,11
3	315	130	Каша рисовая рассыпчатая	2,91	3,43	26,94	167,76	7,32	0,49	0,04	0,11	7,65
4	376	200	Компот из плодов шиповника	0,2	-	27,8	42,82	19,2	0,3	-	0,01	40,0
5	1,3	50	Хлеб пшеничный	1,58	0,2	9,66	78,6	13,0	10,1	0,358	0,338	18,78
6	1,3	20	Хлеб ржаной	3,0	0,6	16,7	146,55	6,9	0,6	0,048	0,018	-
			Итого	33,43	25,87	102,48	704,6	120,02	14,79	0,666	0,616	72,35
			Всего%	1,86%	1,44%	5,69%	39,17%	6,67%	0,82%	0,04%	0,03%	4,02%
Уплотненный полдник												
1	45	200	Вмнегрет овощной	1,0	3,1	5,0	89,54	15,9	0,5	0,04	0,03	6,5
2	206	115	Вермишель отварная с сыром	10,09	10,08	31,16	158,82	-	0,4	0,04	0,014	0,13
3	1,3	20	Хлеб пшеничный	1,58	0,2	9,66	78,6	13,0	10,1	0,358	0,338	18,78
4	449	40	Печенье	1,9	2,0	18,6	173,84	10,0	5,5	0,06	0,05	8,74
5	399	100	Сок фруктовый овощной	-	-	23,0	82,8	14,0	2,8	-	0,02	3,0
			ИТОГО:	14,57	16,1	87,42	583,6	52,9	19,3	0,498	0,578	37,15
			Всего%	0,81%	0,89%	4,86%	32,42%	2,94%	1,07%	0,03%	0,03%	2,06%
			Всего% за 2 день	3,32%	27,7%	16,52%	101,03%	20,08%	2,19%	0,12%	0,092%	7,27%

Сборник рецептов блюд для детей дошкольных учреждений М,П МОГИЛЬНОГО, В А ТУТЕЛЬЯНА Проводится витаминизация третьих блюд витамином С»

3 день

№ п п	№ реч.	Выход	Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	Ккал	Минер.вещ-ва		Витамины		
								Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак:												
1	94	200	Каша рисовая молочная	3,05	4,6	0,28	101,0	135,8	0,4	0,04	0,14	0,6
2	395	200	Кофейный напиток с молоком	5,898	6,45	22,66	128,66	2,1	0,7	0,03	0,2	0,9
3	3	40/8	Батон с маслом сливочным	2,15	6,62	12,82	138,44	9,3	0,62	0,049	0,003	-
			Итого	11,10	17,67	35,76	368,1	132,8	1,72	0,119	0,037	1,50
			Всего%	0,62%	0,98%	1,99%	20,45%	7,67%	0,095%	0,006%	0,002%	0,08%
Второй завтрак												
1	401	180	Кефир с сахаром	3,8	7,5	30,4	128,87	127,5	0,7	0,65	0,16	10,0
			Итого	3,8	7,5	30,4	128,87	127,5	0,7	0,65	0,16	10,0
			Всего%	0,21%	0,42%	1,69%	7,16%	7,08%	0,04%	0,036%	0,009%	0,55%
ОБЕД												
1	57	200	Борщ со сметаной	1,82	4,91	12,74	172,0	58,9	0,9	0,06	0,07	10,28
2	286,287	80	Тефтеля мясная в томатном соусе	8,14	9,04	10,3	155,0	9,7	1,8	0,5	0,1	0,45
3	313	150	Каша гречневая рассыпчатая	5,89	3,38	26,53	160,0	11,4	3,6	0,2	0,09	-
4	14	50	Овощи сезонные	0,4	0,1	1,5	76,44	5,6	0,4	-	0,02	10,0
5	379	200	Кисель из сухофрукты	1,4	0,1	49,2	64,37	78,1	3,8	-	0,03	1,2
6	1,3	50	Хлеб пшеничный	1,58	0,2	9,66	78,6	13	6,691	0,35	0,3	-
		20	Хлеб ржаной	3,3	0,6	16,7	146,55	6,9	0,6	0,0148	0,018	-
			Итого	22,53	18,33	126,63	480,58	183,6	17,79	1,12	0,628	21,93
			Всего%	1,25%	1,02%	7,04%	26,69%	10,2%	0,99%	0,06%	0,03%	1,22%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
1	258	80	Шницель рыбный	10,6	13,22	12,68	147,5	5,84	8,21	13,92	83	1,83
2	321	150	Картофелоное пюре	4,92	5,72	44,8	186,1	6,02	0,041	0,1	0,1	0,3
3	1,3	20	Хлеб пшеничный	1,58	0,2	9,66	78,6	13	6,691	0,35	0,3	-
4	399	100	Сок	-	-	23,0	82,8	14,0	0,5	-	0,02	3,0
	21	60	Салат из квашеной капусты	0,6	3,8	5,0	58,0	0,2	0,2	0,04	0,06	5,0
5		40	Зефир	1,9	2,0	18,6	173,64	10,0	5,5	0,06	0,05	8,74
6	368	100	Фрукты сезонные	0,44	-	22,22	70,5	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
			Итого	22,12	27,36	135,96	797,14	65,06	23,34	14,50	83,55	28,87
			Всего%	1,23%	1,52%	16,11%	44,27%	25,29%	2,22%	0,912%	4,791%	5,6%
			Всего%за 3 день	3,31%	3,94%	26,83%	98,58%	50,24%	3,345%	1,014%	4,832%	7,45%

Сборник рецептов блюд для детей в дошкольных учреждениях М,П МОГИЛЬНОГО В А ТУТЕЛЬЯНА Проводится витаминизация третьих блюд витамином С»

4 день

№ п п	№ рец.	Выход	Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	Ккал	Минер.вещ-ва		Витамины		
								Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак:												
1	94	200	Суп молочный с пшеничной крупой	7,3	9,2	28,7	138,9	1,2	130	0,14	0,15	0,6
2	394	200	Чай со молоком	2,9	3,2	19,7	114,8	128,1	0,6	-	0,14	0,7
3	1,3	40\8	Батон с маслом сливочным	2,15	6,62	12,82	138,44	0,3	0,62	0,049	0,03	-
4	1,3	15	Сыром	4,22	6,09	12,88	66,24	140	0,2	-	0,01	0,06
			Итого	12,35	25,11	74,1	458,38	269,6	131,42	0,189	0,33	1,36
			Всего%	0,69%	1,39%	4,12%	25,46%	14,98%	7,30%	0,01%	0,02%	0,07%
Второй завтрак												
1	401	180	Напиток кисломолочный	3,8	7,5	30,4	108,0	127,5	0,6	0,65	0,16	10,0
2	368	100	Фрукты сезонные	0,44	-	22,22	70,5	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
			Итого	4,24	7,5	52,62	178,5	143,5	2,9	0,68	0,18	20,0
4			Всего%	0,24%	0,42%	2,92%	9,92%	7,97%	0,16%	0,04%	0,01%	1,11%
Обед												
1	83	200	Суп с рыбными фрикадельками	4,2	0,5	9,2	144,15	39,5	0,9	0,1	0,09	0,7
2	294	185	Запеканка из печени и рисом	17,6	11,4	5,1	146,49	34,7	0,8	0,04	0,11	0,2
3	126	150	Картофель в молоке	2,7	4,9	20,4	186,1	56,2	1,0	0,1	0,18	3,0
4	20,21	60	Салат витаминный	0,7	4,3	4,7	65,0	25,8	0,6	0,02	0,03	10,9
5	372,373	200	Компот из яблок	0,1	0,1	17,9	49,31	14,2	0,5	-	-	3,2
6	1,3	50	Хлеб пшеничный	1,58	0,2	9,66	78,6	13,0	10,1	0,358	0,338	18,78
7		20	Хлеб ржаной	3,0	0,6	16,7	146,55	6,9	0,6	0,048	0,018	-
			Итого	32,88	22,0	83,66	716,2	190,3	14,5	0,666	0,766	41,98
			Всего%	1,83%	1,22%	4,65%	39,78%	10,57%	0,81%	0,037%	0,043%	2,33%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
1	215	70	Омлет натуральный	5,6	17,38	1,96	163,14	0,16	2,5	0,1	0,5	0,3
2	342,343	200	Овощное рагу	3,74	8,55	19,19	161,4	8,0	1,0	0,1	0,1	16,99
3	1,3	20	Хлеб пшеничный	1,58	0,2	9,66	78,6	13	6,69	0,35	0,3	-
4	399	100	Сок фруктовый ,овощной	-	-	23,0	82,8	14,0	2,8	-	0,02	3,0
5	469,473	80	Булочка с изюмом	4,7	4,9	24,8	102,14	27,7	0,8	0,1	0,08	-
			Итого	9,36	31,03	78,61	488,08	62,86	13,79	0,65	1,0	20,29
			Всего %	0,52%	1,72%	4,37%	27,11%	3,49%	0,77%	0,036%	0,05%	1,13%
			Всего% за 4 день	3,28%	4,75%	16,06%	102,27%	37,01%	9,04%	0,12%	0,12%	4,64%

Сборник рецептов блюд для детей в дошкольных учреждениях М.П. МОГИЛЬНОГО, В.А. ТУТЕЛЬЯНА
 , Проводится витаминизация третьих блюд витамином С»

5 день

№ п п	№ реч.	Выход	Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	Ккал	Минер.вещ-ва		Витамины		
								Ca	Fe	B1	B2	C

Завтрак:

1	94	200	Суп молочный с гречневой крупой	6,17	1,65	32,75	196,75	127,9	2,6	0,16	0,2	0,6
2	392	200	Чай с сахаром	0,1	-	15,0	32,09	11,8	0,5	-	0,06	0,1
3	1,3	40/8	Батон с маслом сливочным	2,15	6,62	12,82	138,44	0,3	0,62	0,049	0,03	-
			ИТОГО:	8,42	8,27	6057	367,28	150,0	9,22	0,269	0,34	9,44
			Всего%	0,47%	0,46%	3,36%	20,40%	8,33%	0,51%	0,01%	0,02%	0,52%

Второй завтрак

1	401	180	Ряженка	3,8	7,5	30,4	107,0	127,5	0,7	0,65	0,16	10,0
2												
			Итого	3,8	7,5	30,4	107,0	127,5	0,7	0,65	0,16	10,0
			Всего %	0,23%	0,42%	1,69%	5,94%	7,08%	0,04%	0,036%	0,008%	0,55%

Обед

1	80	200	Суп картофельный с рисовой крупой	2,4	6,8	20,0	161,17	51,9	0,6	0,04	0,04	18,46
2	300	80	Кура отварная	18,08	13,6	20,88	195,0	14,8	0,8	0,08	0,07	9,24
3	204,205	120	Вермишель отварная	4,2	5,3	18,8	121,44	2,9	0,6	0,04	0,01	-
4	33	60	Салат из отварной свеклы	1,4	--4,2	5,0	61,7	21,6	0,8	0,01	0,02	
5	372,373	200	Компот из плодов шиповника	0,2	-	27,8	42,82	19,2	0,3	-	0,01	
6	1,3	50	Хлеб пшеничный	1,58	0,2	9,66	78,6	13	6,691	0,35	0,3	-
7	1,3	20	Хлеб ржаной	3,3	0,6	16,7	146,55	6,9	0,6	0,048	0,018	-
			Итого	28,76	30,70	118,84	707,28	111,11	10,39	0,568	0,926	70,5
			Всего%	1,60%	1,71%	6,60%	44,85%	6,17%	0,58%	0,031%	0,05%	3,92%

Уплотненный полдник

1	230	180\25	Вареники ленивые со сметаной	24,5	18,7	24,5	262,0	47,5	0,6	0,06	0,11	0,32
2		40	Зефир	1,9	2,0	18,6	173,64	10,0	5,5	0,06	0,05	8,74
3	399	100	Сок	-	-	23,0	82,8	14,0	2,8	-	0,02	10,0
4	368	100	Фрукты сезонные	0,44	-	22,22	70,5	16,0	2,2	0,03	0,02	3,0
			итого	26,84	27,45	76,35	684,8	83,4	11,06	0,51	0,48	20,31
			Всего %	1,62%	1,52%	4,24%	30,04%	4,63%	0,61%	0,03%	0,03%	1,13%
			Всего% за 5 дней	3,92%	4,11%	15,89%	101,59%	26,21%	1,74%	0,107%	0,108%	6,12%

Сборник рецептов блюд для детей в дошкольных учреждениях М,П МОГИЛЬНОГО,В,А ТУТЕЛЬЯНА
, Проводится витаминизация третьих блюд витаминомС»

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

номер	Номер рецепта	Выход,г	Наименование	Белки	Жиры	Углеводы	Кило Калории	Са	Fe	B,1	B2	C
1	94	200	Суп молочный с пшенной крупой	5,67	5,28	35,5	195,69	133,2	1,1	0,2	0,14	-
2	393	200	Чай с лимоном	3,67	3,19	15,82	33,9	8,9	0,6	-	0,01	1,43
3	1,3	40\8	Батон с маслом	2,15	6,62	12,82	138,44	0,3	0,62	0,049	0,03	-
4	1,3	15	Сыром	4,22	6,09	12,88	66,24	140	0,2	-	0,01	0,06
			Итого	15,71	21,18	77,02	434,27	282,4	2,52	0,249	0,19	1,49
			Всего %	0,87%	1,18%	4,28%	24,12%	15,68%	0,14%	0,014%	0,01%	0,083%

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

1	399	100	Сок фруктовый,овощной	-	-	23,0	82,8	14,0	2,8	-	0,02	3,0
			Итого	0,75	-	23,0	82,8	14,0	2,8	-	0,02	3,0
			Всего%	0,04%	-	1,27%	4,6%	0,78%	0,15%	-	0,001%	0,17%

ОБЕД

1	85	200	Суп картофельный с клецками	2,09	3,36	12,13	87,0	3,4	0,9	0,1	0,12	5,745
2	256	80	Котлета рыбная любительская	10,64	3,76	7,67	140,32	36,6	0,8	0,1	0,1	0,6
3	315	130	Каша рисовая рассыпчатая	2,15	6,62	12,82	119,3	9,3	0,62	0,049	0,003	-
4	372,373	200	Компот из свежих плодов	0,1	0,1	17,9	49,31	14,2	0,5	-	-	3,2
5	1,3	50	Хлеб пшеничный	1,58	0,2	9,66	78,6	13	10,1	0,358	0,338	18,78
6	1,3	20	Хлеб ржаной	3,0	0,6	16,7	146,55	6,9	0,6	0,048	0,018	-
			Итого	20,32	11,45	91,0	621,08	81,42	13,39	0,646	0,686	35,98
			Всего%	1,13%	0,64%	5,05%	34,5%	4,52%	0,74%	0,035%	0,038%	2,0%

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

1	82	250	Лапшевник с творогом и сметаной	13,0	14,5	14,6	231,5	202,0	10,0	0,1	0,33	0,5
2	401	180	Кефир с сахаром	3,8	7,5	30,4	128,87	127,5	0,7	0,65	0,16	10,0
3	447	90,25	Блинчики с повидлом	7,1	4,9	35,2	205,0	72,6	1,2	0,1	0,16	0,8
4	368	100	Фрукты сезонные	0,44	-	22,22	70,5	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
			Итого	24,34	26,90	102,42	635,87	418,1	14,1	0,88	0,67	21,3
			Всего%	1,35%	1,49%	5,67%	35,33%	23,23%	0,78%	0,049%	0,037%	1,18%
			Всего % за 6 дней	3,39%	3,31%	16,27%	98,55%	44,21%	1,81%	0,152%	0,086%	3,43%

Сборник рецептов блюд для детей в дошкольных учреждениях М,П МОГИЛЬНОГО В,А ТУТЕЛЬЯНА Проводится витаминизация третьих блюд витамином С»

**7 ДЕНЬ
ЗАВТРАК**

1	94	200	Суп молочный с пшеничной крупой	3,05	4,6	0,28	130,0	135,8	0,4	0,04	0,14	0,6
2	394	200	Чай с молоком	2,9	3,2	19,7	114,8	128,1	0,6	-	0,14	0,7
3	1,3	40\8	Батон с маслом сливочным	2,15	6,62	12,82	138,44	9,3	0,62	0,049	0,03	-
			ИТОГО	8,1	14,42	32,8	383,24	273,2	1,62	0,089	0,31	1,3
			Всего%	0,45%	0,80%	1,82%	21,29%	15,18%	0,09%	0,005%	0,02%	0,07%

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

1	401	180	Йогурт	3,8	7,5	30,4	108	127,5	0,7	0,65	0,16	10,0
			итого	3,8	7,5	30,4	108,0	127,5	0,7	0,65	0,16	10,0
			Всего%	0,21%	0,42%	1,69%	6,0%	7,08%	0,04%	0,04%	0,009%	0,55%

ОБЕД

1	84	200	Суп с мясными фрикадельками	6,63	5,18	15,44	135	4,2	1,1	0,14	0,11	11,2
2	284	80	Тефтеля из печени и рисом	13,8	9,2	8,6	146,49	20,7	4,1	0,2	1,33	5,1
3	321	150	Картофельное пюре	4,92	5,72	44,8	186,1	6,02	0,041	0,1	0,1	0,3
4	376	200	Компот из яблок	0,1	0,1	17,9	49,31	14,2	0,5	-	-	3,2
5	1,3	50	Хлеб пшеничный	1,58	0,2	9,66	78,6	13	6,6	0,35	0,3	-
6	1,3	20	Хлеб ржаной	3,3	0,6	16,7	146,65	6,9	0,6	0,048	0,018	-
7	53	120	Икра кабачковая(консервированая)	1,2	6,6	7,3	58,9	115	80,3	0,9	0,1	7,0
			Итого	31,53	27,6	120,4	800,95	180,02	93,24	1,74	1,958	26,8
			Всего%	1,75%	1,53%	6,69%	44,49%	0,0%	5,18%	0,01%	0,11%	1,49%

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

1	217	85	Омлет с морковью	5,7	9,6	4,3	163,14	-	0,4	0,04	0,14	0,13
2	12	60	Салат из кукурузы(консервированой)	0,57	1,73	1,24	17,98	4,82	4,82	59,58	59,58	5,58
3	399	100	Сок фруктовый,овощной	-	-	23,0	82,8	14,0	2,8	-	0,02	3,0
4	469,473	80	Булочка сдобная	4,7	4,9	24,8	199,8	27,7	0,8	0,1	0,08	-
5	368	100	Фрукты сезонные	0,44	-	22,22	70,5	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
			Итого	11,41	16,23	75,56	534,22	62,52	11,02	59,75	59,84	18,71
			Всего%	0,63%	0,90%	4,20%	29,68%	3,47%	0,61%	3,32%	3,32%	14,04%
			Всего% за 7 день	3,04%	3,65%	14,40%	101,46%	35,73%	5,92%	3,37%	3,46%	16,15%

Сборник рецептур блюд для детей в дошкольных учреждениях М.П.МОГИЛЬНОГО В.А ТУТЕЛЬЯНА Проводится витаминизация третьих блюд витамином С»

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК												
1	94	200	Каша геркулесовая молочная	5,35	2,75	31,95	188,71	42,6	1,2	0,15	0,16	0,6
2	395	200	Кофейный напиток с молоком	5,898	6,45	22,66	128,66	2,1	0,7	0,03	0,2	0,9
3	1,3	40\8	Батон с маслом сливочным	2,15	6,62	12,82	138,44	0,3	0,62	0,049	0,03	-
			Итого	13,39	15,82	67,43	455,81	45,0	2,52	0,229	0,39	1,50
			Всего%	0,74%	0,88%	3,75%	2532%	2,5%	0,14%	0,01%	0,02%	0,08%
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
1	401	180	Напиток кисломолочный	3,8	7,5	30,4	107,0	127,5	0,7	0,65	0,16	10,0
2	368	100	Фрукты сезонные	0,41	-	22,22	70,5	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
			Итого	4,24	7,5	52,62	177,5	143,5	2,9	0,68	0,28	20,0
			Всего%	0,24%	0,42%	2,92%	9,86%	7,97%	0,16%	0,04%	0,02%	1,11%
ОБЕД												
1	56	200	Свекольник со сметаной на к\б	1,8	4,9	12,74	120,35	48,6	1,0	0,06	0,06	10,0
2	217	140	Гляш из мяса в томатном соусе	20,63	16,3	5,24	176,84	24,7	1,2	0,02	0,06	0,11
3	205	120	Макароны отварные с маслом	4,2	5,3	18,8	146,0	2,9	0,6	0,04	0,01	-
4	10	60	Салат из зеленого горошка	0,6	-	1,3	36,0	4,0	0,1	0,03	0,01	2,0
5	379	200	Кисель из сухофрукты	1,4	0,1	49,2	64,37	78,1	3,8	-	0,03	1,2
6	1,3	50	Хлеб пшеничный	1,58	0,2	9,66	78,6	13,0	6,6	0,35	0,3	-
7	1,3	20	Хлеб ржаной	3,3	0,6	16,7	146,55	6,9	0,6	0,048	0,018	-
			Итого	33,51	27,40	113,64	768,71	178,2	13,9	0,548	0,488	13,31
			Всего%	1,86%	1,52%	6,31%	42,71%	9,9%	0,77%	0,03%	0,0027%	0,74%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
1	320,331	200	Овощи тушеные с маслом	4,8	8,55	19,19	172,0	89,9	1,0	0,1	0,1	17,0
2	1,3	20	Хлеб пшеничный	1,58	0,2	9,66	78,6	13,0	6,69	0,35	0,3	-
3	399	100	Сок фруктовый, овощной	-	-	23,0	82,8	14,0	2,8	-	0,02	3,0
4	449	90\25	Оладьи с повидлом	7,1	4,9	35,2	105,0	72,6	1,2	0,1	0,16	0,8
			Итого	13,48	13,65	87,05	438,40	189,5	11,69	0,64	0,58	20,8
			Всего%	0,74%	0,76%	4,84%	24,35%	10,53%	0,65%	0,04%	0,03%	1,15%
			Всего% за 8 дней	6,42%	3,58%	17,82%	102,24%	30,9%	1,72%	0,12%	0,097%	3,08%

Сборник рецептов блюд для детей в дошкольных учреждениях М.П.МОГОИЛЬНОГО В.А ТУТЕЛЬЯНА Проводится витаминизация третьих блюд витамином С»

9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

1	94	200	Молочная вермишель	6,05	5,06	18,25	147,6	-	0,4	0,04	0,14	0,91
2	393	200	Чай с лимоном	3,67	3,19	15,28	33,9	8,9	0,6	-	0,01	1,43
3	1,3	40,8	Батон с маслом сливочным	2,15	6,62	12,82	138,44	0,3	0,62	0,049	0,03	-
4	1,3	15	Сыром	4,22	6,09	12,82	-	140,0	0,2	-	0,01	0,06
			Итого	15,86	20,96	46,35	319,94	149,2	1,64	0,089	0,19	2,4
			Всего%	0,88%	1,16%	2,58%	17,77%	8,29%	0,09%	0,005%	0,01%	0,13%

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

1	401	180	Кефир с сахаром	3,8	7,5	30,4	128,87	127,5	0,7	0,65	0,16	10,0
2	368	100	Фрукты сезонные	00,44	-	22,22	70,5	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
3			Итого	4,24	7,5	52,62	199,37	143,5	2,9	0,68	0,18	20,0
			Всего%	0,23%	0,42%	2,92%	11,07%	7,97%	0,16%	0,038%	0,01%	1,11%

ОБЕД

1	81	200	Суп картофельный с фасолью	9,8	6,8	32,22	135,1	48,9	2,1	0,2	0,08	5,81
2	279	90	Суфле из отварного мяса	12,5	7,3	10,7	162,8	7,7	1,40	0,05	0,12	0,30
3	313	140	Гречка отварная рассыпчатая	5,89	3,38	26,53	160,0	11,4	3,6	0,2	0,09	-
4	21	60	Салат из квашеной капусты	0,6	3,8	5,0	58,0	0,2	0,2	0,04	0,06	5,0
5	376	200	Компот из плодов шиповника	0,2	-	27,8	42,82	19,2	0,3	-	0,01	40,0
6	1,3	50	Хлеб пшеничный	1,58	0,2	9,66	78,6	13,0	6,6	0,35	0,3	-
7	1,3	20	Хлеб ржаной	3,8	0,6	16,7	146,55	6,9	0,6	0,048	0,018	-
			Итого	34,37	22,08	128,61	783,87	107,3	14,8	0,888	0,678	51,11
			Всего%	1,91%	1,23%	7,14%	43,55%	5,96%	0,82%	0,05%	0,037%	2,84%

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК

1	247	80	Рыба тушеная с овощами	7,93	4,55	2,2	81,0	57,7	1,1	0,1	0,18	1,8
2	125	155	Картофель отварной	2,7	4,9	20,4	152,1	56,2	1,0	0,1	0,18	3,0
3	1,3	20	Хлеб пшеничный	1,58	0,2	9,66	78,6	13,0	6,6	0,35	0,3	-
4	14	50	Огурец соленый	0,5	4,3	1,6	7,8	18,6	0,4	0,01	0,02	5,7
5		40	Пряники	1,9	2,0	18,6	173,84	10,0	5,5	0,06	0,05	8,74
6	399	100	Сок фруктовый, овощной	-	-	23,0	82,8	14,0	2,8	-	0,02	3,0
			Итого	14,61	15,95	75,46	576,14	169,5	17,4	0,62	0,75	22,24
			Всего%	0,81%	0,89%	4,19%	32,11%	0,42%	0,97%	0,034%	0,042%	1,24%
			Всего% за 9 день	3,83%	3,7%	17,57%	104,50%	22,64%	2,04%	0,127%	0,099%	5,32%

Сборник рецептов блюд для детей в дошкольных учреждениях М,П МОГИЛЬНОГО В,А ТУТЕЛЬЯНА Проводится витаминизация третьих блюд витаминомС»

10 ДЕНЬ												
ЗАВТРАК												
1	94	200	Суп молочный с гречневой крупой	6,17	1,65	32,75	186,75	127,9	2,6	0,16	0,2	0,6
2	397	200	Какао с молоком	0,12	0,02	10,2	125,39	21,0	0,7	0,03	0,2	0,9
3	1,3	40\8	Батон с маслом сливочным	2,15	6,62	12,82	138,44	0,3	0,62	0,049	0,03	-
										-		
			Итого	8,44	8,29	35,77	384,34	130,3	3,92	0,24	0,43	1,5
			Всего%	0,47%	0,46%	3,10%	21,35%	7,24%	0,22%	0,013%	0,024%	0,08%
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
1	401	180	Ряженка	3,8	7,5	30,4	108,0	127,5	0,7	0,65	0,16	10,0
2	368	100	Фрукты сезонные	0,44	-	22,22	70,5	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
			Итого	4,24	7,5	52,62	178,50	143,5	2,9	0,68	0,18	20,0
			Всего%	0,24%	0,42%	2,92%	9,92%	7,97%	0,16%	0,04%	0,01%	1,11%
ОБЕД												
1	57	200	Борщ со сметаной	1,82	4,91	12,74	172,0	58,9	0,9	0,06	0,07	10,28
2	304	200	Плов из птицы	16,93	14,29	29,97	295,87	14,8	0,8	0,08	0,07	8,02
3	52,53	100	Икра кабачковая(консервированная)	1,2	6,6	7,3	58,9	11,5	80,3	0,9	0,1	7,0
4	348	200	Кисель из плодов,ягод свежих	0,1	0,1	17,9	49,31	14,2	0,5	-	-	3,2
5	1,3	50	Хлеб пшеничный	1,58	0,2	9,66	78,6	13	6,6	0,35	0,3	-
6	1,3	20	Хлеб ржаной	3,8	0,6	16,7	146,55	6,9	0,6	0,048	0,018	-
			Итого	25,43	26,70	94,27	801,23	119,3	89,70	1,438	0,558	28,50
			Всего%	1,41%	1,48%	5,24%	44,51%	6,63%	4,98%	0,08%	0,031%	1,58%
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
1	231	180\25	Сырники со сметаной	18,69	12,67	11,4	134,0	202,3	0,9	0,1	0,33	0,25
2	399	100	Сок фруктовый,овощной	-	-	23,0	82,8	14,0	2,8	-	0,02	3,0
3	468	80	Пирожок с яблоком	4,6	7,5	26,2	102,6	27,9	0,8	0,1	0,06	0,6
			Итого	23,29	20,17	60,6	319,4	244,2	4,5	0,2	0,41	3,85
			Всего%	1,29%	1,12%	3,37%	17,74%	13,57%	0,25%	0,01%	0,02%	0,21%
			Всего % за 10 день	3,41%	3,48%	14,63%	93,52%	35,41%	5,61%	0,143%	0,085%	2,98%
Сборник рецептур блюд для детей в дошкольных учреждениях М,П МОГИЛЬНОГО,В,А ТУТЕЛЯНА Проводится витаминизация третьих блюд витамином С»												

Всего за десять дней килокалорий 100,67%