

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая МБДОУ

детский сад № 2 с. Лопатино

 А.В. Бантыш

«01» сентября 2022 года



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБДОУ детский сад № 2 с. Лопатино

с 9-часовым пребыванием

зимний период

Источник рецептуры:

**СБОРНИК РЕЦЕПТУР ВЛЮДИ
КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ.
СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ.
ПОД РЕД. М.П.МОГИЛЬНОГО И
В.А.ГУТЕЛЬЯНА – М.: ДЕЛИА ПРИНТ, 2012 Г.**

с. ЛОПАТИНО

ДЕТИ 1-3 ЛЕТ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша рисовая жидкая с сахаром и маслом	150	2,12	3,89	26,86	151	1,00	185
	Чай с сахаром	180/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Бутерброд с сыром	30/10	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:								
Обед	Салат из свеклы	40	4,61	11,45	48,47	315	1,02	33
	Суп картофельный на мясном бульоне	180	0,37	0,03	3,48	15,69	1,44	77
	Голубцы ленивые	150	1,41	1,69	9,98	60,75	7,2	298
	Компот из свежемороженых ягод с вит. «С»	180	10,61	6,81	15,4	168	15,03	375
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,033	0,06	20,85	84,83	0,30	1
				2,45	7,55	14,62	136	0,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:								
Подзник	Кофейный напиток с молоком	180	16,87	16,14	64,33	465,27	23,97	395
	Яйцо вареное	50	134,46	2,18	10,63	70	0,98	215
	Хлеб пшеничный	30	5,73	11,04	1,10	127,0	0,10	1
	Печенье детское	20	2,45	7,55	14,62	136	0,00	493
	Яблоко	95	3,47	4,10	34,31	186,5	0,01	368
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
			142,32	15,01	37,72	277,0	0,99	
			187,77	42,6	150,52	1057,27	25,98	
День 2								
Завтрак	Каша вязкая овсяная с маслом	150	4,56	5,91	2,94	159	-	168
	Какао с молоком	180	3,35	3,62	13,19	100,21	0,572	397
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:								
Обед	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	-	1
	Салат из моркови с яблоком	40	10,36	17,08	30,75	395,21	0,572	38
	Суп с бобовыми с мясом курицы	180	0,54	0,08	4,3	20	3,1	87
			5,16	5,04	8,61	100,45	5,47	

День 3 Завтрак	Плов из птицы	180	16,00	14,78	26,76	304	0,41	304
	Компот из свежемороженых ягод с вит. «С»	180	0,33	0,06	20,85	84,83	0,30	376
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0,00	1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			23,94	51,37	70,84	625,28	6,18	
День 3 Завтрак	Чай с сахаром	180/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Слойка с творогом	40	4,43	7,64	12,49	136	0,02	458
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		5,02	7,64	42,04	257	5,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			39,32	76,09	143,63	1277,49	11,99	
День 4 Завтрак	Каша пшеничная жидкая с маслом	150	1,64	4,57	19,76	134	-	185
	Чай с сахаром	180/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	-	1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			4,13	12,13	41,37	298	0,02	
Обед	Суп из свежей капусты	40	0,43	1,83	2,46	23,13	2,94	33
	Суп из свежей рыбы	180	1,23	3,00	8,48	65,92	5,28	58
	Рыба запеченная	60	7,49	4,30	5,84	92	0,19	254
Итого по приему пищи:	Пюре из бобовых с маслом (гороховое)	120	10,91	5,48	28,02	204	0	199
	Компот из сухофруктов с вит. «С»	180	0,33	0,06	20,85	84,83	0,30	376
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0,00	1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			22,84	22,22	80,26	605,88	0,49	
Подлник	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2,00	10,63	70	0,98	395
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с джемом	50	2,89	1,17	28,78	137	0,08	454
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		5,23	3,17	39,41	207	1,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			32,20	37,52	161,04	110,88	1,57	
День 4 Завтрак	Каша манная жидкая с маслом	150	2,4	3,82	16,10	108	-	185
	Чай с сахаром	180/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	-	1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			4,89	11,38	37,71	272	0,02	
Обед	Салат из свеклы	40	0,37	0,03	3,48	15,69	1,44	41
	Суп картофельный с вермишелью на	180	1,26	3,07	9,96	107,8	4,53	81

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:									
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	11.35	13.59	61.42	442	0.02		
	Сосиски, сардельки отварные	60	5.50	11.95	0.20	130	0	275	
	Капуста тушеная	120	3.61	3.79	12.37	98.89	28.323	132	
	Компот из свежемороженых ягод с вит. «С»	180	0.33	0.10	20.85	84.83	0.30	376	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.45	7.55	14.62	136	0.00	1	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:									
Подлинк	Чай с лимоном	180	20.66	21.26	58.14	546.63	33.57		
	Пирог открытый	100	6.18	3.22	8.51	34.17	2.355	393	
	Фрукты	95	1.5	0.5	55.32	275	0.08	459	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
День 7			6.29	3.13	63.83	309.17	2.44	368	
Ланчтрак	Каша манная жидкая с маслом	150	2.4	3.82	16.10	108	-	185	
	Чай с сахаром	180/7	0.04	0.01	6.99	28	0.02	392	
	Бутерброд с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62	136	-	1	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:									
Обед	Салат из моркови	40	0.42	1.52	44.32	382	0.16		
	Борщ на мясо-костном бульоне со сметаной	180	1.1	2.95	7.65	61.56	9.74	20	
	Жаркое по домашнему	180	20.80	5.33	18.50	205	7.26	276	
	Компот из свежемороженых ягод с вит. «С»	180	-	-	15.15	64	3.00	399	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.45	7.55	14.62	136	0.00	1	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:									
Подлинк	Пудинг из творога со сметаной запеченный	100	24.78	17.66	58.38	489.69	19.38		
	Чай с сахаром	150/7	15.14	10.76	24.34	254.0	0.2	235	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:									
День 8			0.04	0.01	6.99	28	0.02	392	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
			2.14	3.42	30.75	148	7.02		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
			38.7	38.65	133.45	1019.69	26.56		

Завтрак	Макаронны с сыром	150	11,17	10,28	31,78	264,0	0,14	206	
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,39	33,61	0,018	392	
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	-	1	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			6,6	11,91	34,32	273,69	0,6		
Обед	Салат из моркови и свежей капусты	40	0,37	0,03	3,48	15,69	1,44	41	
	Суп-лапша домашняя	180	1,33	3,04	7,16	61,41	0,3	86	
	Мясо, тушеное с овощами в соусе	60	21,71	16,55	15,02	296	5,20	274	
	Отварной рис	120	8,49	7,59	37,63	253	3,87	316	
	Компот из свежемороженых ягод с вит. «С»	180	0,33	0,06	20,85	84,83	0,30	376	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0,00	1	
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		30,98	29,95	90,41	754,55	9,94		
Поддник	Запеканка манная со ступенным молоком	150	6,61	4,78	41,40	235	0,49	188	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:	Чай с сахаром	180/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,23	46,65	173,12	1291,24	11,05		
День 9									
Завтрак	Каша овсяная жидкая с маслом	150	2,85	5,01	14,29	114	0	185	
	Чай с сахаром	180/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392	
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	-	1	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			5,34	12,57	35,9	278	0,02		
Обед	Суп с рыбными консервами	180	5,16	5,04	8,61	100,45	5,47	87	
	Тертелли мясные	60	8,14	9,04	10,30	155	0,45	287	
	Соус сметанный с луком	30	0,5	1,06	2,16	19,34	0,154	356	
	Макаронные изделия отварные	120	7,57	4,63	22,71	218	0,14	205	
	Компот из свежемороженых ягод с вит. «С»	180	0,33	0,06	20,85	84,83	0,30	376	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0,00	1	
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		19,06	26,24	87,86	585,74	26,97		
Поддник	Кофейный напиток с молоком	180	2,34	2,00	10,63	70	0,98	395	
	Пряники	50	2,89	1,17	28,78	137	0,08	454	

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		15.23	3.17	39.41	207	0.12		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		29.69	42.38	143.17	1070.74	27.11		
День 10								
Завтрак	Суп молочный слизистый (рисовый)	150	4,15	4,83	13,4	114,63	0,585	91
	Чай с сахаром	180/7	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Бутерброд с сыром	30/10	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			6.64	12.39	35.01	278.63	0.61	
Обед	Салат овощной с яблоками и свеклой	40	0,47	0,08	2,92	14,24	8,988	37
	Суп из свежей рыбы	180	5,12	5,02	12,42	116,82	2,148	81
	Рыба, тушеная с овощами	60	5,29	4,46	6,02	84,8	0,399	269
	Пюре картофельное	120	2,456	3,84	16,36	109,8	14,532	321
	Компот из свежемороженых ягод с вит. «С»	180	0,33	0,06	20,85	84,83	0,30	376
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0,00	1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ИТОГО ПИЩИ:			16.12	21.01	73.19	546.49	26.35	
Подпитки	Соки овощные, фруктовые, ягодные	180	0,75	0	15,15	64	3,00	399
	Оладьи со стученным молоком	65	4,58	7,33	24,75	183	0,22	449
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			5.33	7.33	39.9	247	3.22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			28.09	40.73	148.1	1072.12	30.18	

ДЕТИ 3 - 7 ЛЕТ

Прим пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Каша рисовая жидкая с сахаром и маслом	200	2,17	3,89	27,45	154	0	185
	Чай с сахаром	200/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Бутерброд с сыром	40/15	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:								
Обед	Салат из свеклы	60	4,68	11,46	52,06	330	0,03	-
	Суп картофельный на мясном бульоне	200	0,37	0,03	3,48	15,69	1,44	33
	Голубцы ленивые	200	2,34	2,83	16,63	101,25	12	77
	Компот из свежемороженых ягод с вит. «С»	200	14,12	9,04	20,26	219	20,03	298
	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	376
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:								
Подзник	Кофейный напиток с молоком	50	2,45	7,55	14,62	136	0,00	1
	Яйцо вареное	200	19,35	19,44	79,28	569,25	32,43	
	Хлеб пшеничный	50	2,85	2,41	14,36	91	1,17	395
	Печенье детское	40	5,73	11,04	1,10	127,0	0,10	215
	Яблоко	20	2,45	7,55	14,62	136	0,00	1
		100	3,47	4,10	34,31	186,5	0,01	493
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:								
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
День 2			12,65	16,42	89,44	554,5	1,18	368
Завтрак	Каша вязкая овсяная с маслом	200	36,68	78,65	220,78	1453,75	33,64	
	Какао с молоком	200	6,07	6,68	29,02	200	-	168
	Бутерброд с маслом	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:								
Обед	Салат из моркови с яблоком	40/10	2,45	7,55	14,62	136	-	1
	Суп с бобовыми с мясом курицы	60	12,59	17,82	69,26	487	11,43	38
	Плов из птицы	200	0,54	0,08	4,3	20	3,1	87
		230	8,6	8,4	14,33	167,25	9,11	87
			21,47	19,69	35,69	406	1,01	304

	Компот из свежемороженых ягод с вит. «С»	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	376
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,45	7,55	14,62	136	0,00	1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		200/10	33,5	35,74	96,71	842,25	13,53	392
Подник	Чай с сахаром	50	0,06	0,02	9,99	40	0,03	458
	Слойка с творогом		4,43	7,64	12,49	136	0,02	
			4,49	7,66	22,48	176	0,05	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			50,58	61,22	188,45	1505,25		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:								
День 3								
Завтрак	Каша пшениная жидкая с маслом	200	4,59	4,90	26,32	168	-	185
	Чай с сахаром	200/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Чай с сахаром	40/10	2,45	7,55	14,62	136	-	1
	Бутерброд с маслом		7,1	12,47	50,93	344	0,03	33
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		60	0,43	1,83	2,46	23,13	2,94	58
Обед	Салат из свежей капусты	200	2,04	5,00	14,11	109,75	8,79	254
	Суп из свежей рыбы	80	10,10	5,97	7,98	126	0,25	199
	Рыба запеченная	150	10,91	5,48	28,02	204	0	376
	Пюре из бобовых с маслом (гороховое)	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	
	Компот из свежемороженых ягод с вит. «С»		2,45	7,55	14,62	136	0,00	1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,45	7,55	14,62	136	0,00	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			26,37	25,85	94,96	711,88	12,38	395
Подник	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	454
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с джемом	65	2,89	1,17	28,78	137	0,08	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			5,74	3,58	43,14	228	1,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			39,21	41,9	189,03	1283,88	1366	
День 4								
Завтрак	Каша манная жидкая с маслом	200	2,4	3,82	16,10	108	-	185
	Чай с сахаром	200/12	0,04	0,01	6,99	28	0,02	392
	Чай с сахаром	40/10	2,45	7,55	14,62	136	-	1
	Бутерброд с маслом							

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:									
	Салат из свеклы	60	5,69	11,46	46,05	310	0,96		
	Суп картофельный с вермишелью на м/к бульоне	200	0,37	0,03	3,48	15,69	1,44	41	
	Гуляш из отварного мяса	80	2,1	5,12	16,59	120,75	7,54	76	
	Отварная гречка	150	12,44	9,24	12,56	183	0,12	282	
	Компот из свежемороженых ягод с вит. «С»	200	8,86	5,98	47,70	268	0,00	165	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,44	0,02	27,77	113	0,4	376	
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		2,45	7,55	14,62	136	0,00	1	
Поддник	Ряженка	200	26,66	27,94	150,66	836,44	9,5	-	
	Булочка домашняя	50	5,22	4,5	7,56	92	0,54	401	
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		6,52	3,71	40,47	221	0,10	447	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			11,74	8,21	48,03	313	0,64		
День 5			44,09	47,61	244,74	1459,44	11,1		
Завтрак	Каша рисовая жидкая с маслом	200	2,17	3,89	22,51	134	1,03	185	
	Чай с сахаром	200/12	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392	
	Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	136	-	1	
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		4,68	11,46	47,12	310	1,06	67	
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,74	4,89	8,48	84,75	18,47	321	
	Рыба соленая (порциями)	35	4,25	2,1	-	36	-	8	
	Картофельное пюре	155	3,68	5,77	24,55	164,86	21,81	376	
	Компот из свежемороженых ягод с вит. «С»	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	1	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,45	7,55	14,62	136	0,00	1	
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		12,56	20,33	75,42	534,61	40,68	1	
Поддник	Кисель фруктовый	200	0,09	0,04	0,35	105,2	1,83	378	
	Рогалик с карамелью	50	3,95	4,06	27,24	161	0	467	
	ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		4,04	4,1	27,59	266,2	1,83	467	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			21,7	37,44	152,84	1137,03	53,31		

День 6												
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом											
	Чай с сахаром	200	11,79	6,77	53,06	320	0	165				
	Чай с сахаром	200/12	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392				
	Бутерброд с маслом											
		40/10	2,45	7,55	14,62	136	-	1				
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:												
			14,3	14,34	77,67	496	0,03					
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями											
		200	2,69	2,84	17,14	104,75	8,25	82				
	Сосиски, сардельки отварные											
		70	5,50	11,95	0,20	130	0	275				
	Капуста тушеная											
	160	3,13	5,56	14,38	120	24,99	132					
Компот из свежемороженых ягод с вит. «С»												
	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	376					
Хлеб ржано-пшеничный												
	50	2,45	7,55	14,62	136	0,00	1					
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:												
			14,21	27,92	74,11	603,75	33,64					
Полдник	Чай с лимоном											
		200/12/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393				
	Пирог открытый											
	100	6,18	3,22	155,32	125	0,10	235					
Фрукты												
	100	1,5	0,5	91,0	93	10,0	368					
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:												
			7,8	3,74	156,52	409	2,91					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:												
			36,31	46,0	308,3	1508,75	36,58					
Завтрак	Каша манная жидкая с маслом											
		200	2,4	3,82	16,10	108	-	185				
	Чай с сахаром											
		200/12	0,06	0,02	6,99	40	0,03	392				
Бутерброд с маслом												
	40/10	2,45	7,55	14,62	136	-	1					
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:												
			13,66	17,84	53,39	428	0,16					
Обед	Салат из моркови											
		60	0,43	1,83	2,46	23,13	2,94	33				
	Борщ на мясо-костном бульоне со сметаной											
		200	1,82	4,91	12,74	102,5	10,29	57				
	Жаркое по домашнему											
	230	27,53	7,47	21,95	265	8,97	276					
Компот из свежемороженых ягод с вит. «С»												
	200	0,54	0,36	29,34	123	3,60	399					
Хлеб ржано-пшеничный												
	50	2,45	7,55	14,62	136	0,00	1					
		32,77	22,12	81,11	649,63	25,8						

ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:										130	15,14	10,76	24,34	254,0	0,2	235
Полдник																
Пудинг из творога со сметаной запеченный										200/12	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Чай с сахаром											15,2	10,78	34,33	294,0	0,23	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:											61,63	50,74	168,83	1371,63	26,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																
День 8										200	11,17	10,28	31,78	264,0	0,14	206
Завтрак																
Макаронны с сыром										200/12	0,05	0,02	8,39	33,61	0,018	392
Чай с сахаром										40/10	2,45	7,55	14,62	136	-	1
Бутерброд с маслом											13,67	17,85	54,79	433,61	0,158	41
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:										60	0,37	0,03	3,48	15,69	1,44	86
Обед																
Салат из моркови и свежей капусты										200	2,21	5,07	11,92	102,25	0,5	274
Суп-лапша домашняя										80	21,71	16,55	15,02	296	5,20	316
Мясо, тушеное с овощами в соусе										150	8,49	7,59	37,63	253	3,87	376
Отварной рис										200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	
Компот из свежемороженых ягод с вит. «С»											2,45	7,55	14,62	136	0,00	1
Хлеб ржано-пшеничный										50						
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:										200/20	35,67	36,81	110,44	915,94	11,41	188
Полдник																
Запеканка манная со ступшенным молоком										200/12	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Чай с сахаром											6,67	4,8	51,39	275	0,52	
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:											56,01	59,46	485,05	1490,3	9,42	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:																
День 9										200	4,91	6	23,47	168	-	185
Завтрак																
Каша овсяная жидкая с маслом										200/12	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Чай с сахаром										40/10	2,45	7,55	14,62	136	-	1
Бутерброд с маслом																
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:										200	7,42	13,57	48,08	344	0,03	87
Обед																
Суп с рыбными консервами											8,6	8,4	14,33	167,25	9,11	

	Тертели мясные	80	11,18	12,53	14,63	216	1,03	287
	Соус сметанный с луком	80	0,5	1,06	2,16	19,34	0,15	356
	Макаронные изделия отварные	150	7,57	4,63	22,71	218	0,14	205
	Компот из свежемороженых ягод с вит. «С»	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	376
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,45	7,55	14,62	136	0,00	1
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:								
Подник	Кофейный напиток с молоком	200/12	26,89	35,39	90,49	786,90	41,61	
	Пряники	65	2,89	1,17	28,78	137	0,08	395
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			5,74	3,58	43,14	228	1,25	454
День 10			40,05	52,54	181,71	1358,9	42,89	
Завтрак	Суп молочный слизистый (рисовый)	200	6,72	6,71	24,5	185,25	1,22	91
	Чай с сахаром	200/12	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Бутерброд с сыром	40/15	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			13,46	28,64	53,88	459,13	1,36	
Обед	Салат овощной с яблоками и свеклой	60	0,47	0,08	2,92	14,24	8,98	37
	Суп из свежей рыбы	200	5,49	5,27	16,32	134,75	5,81	81
	Рыба, тушеная с овощами	80	5,29	4,46	6,02	84,8	0,399	247
	Пюре картофельное	150	2,456	3,84	16,36	109,8	14,532	321
	Компот из свежемороженых ягод с вит. «С»	200	0,44	0,02	27,77	113	0,4	376
	Хлеб ржано-пшеничный	5	2,45	7,55	14,62	136	0,00	1
ПО ПРИЕМУ ИТОГО ПИЩИ:		0	25,47	25,42	95,81	713,85	37,31	
Подник	Соки овощные, фруктовые, ягодные	200	0,90	0	18,18	76	3,6	399
	Оладьи со стущенным молоком	80/20	4,58	7,33	24,75	183	0,22	449
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			5,48	7,33	42,93	259	3,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			40,18	47,02	187,85	1335,35	42,38	

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида № 2 села Лопатино
Прошито, пронумеровано 13 лист

И.о.заведующей МБДОУ детский сад № 2 с.
Лопатино: А.В. Бантыш А. В. Бантыш

МП