

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ д.с. «Теремок»
С.В. Терещенко
«Теремок» сад
«Теремок» сад
2022г.



**Примерное 10-дневное меню
детского сада «Теремок»
С 1 до 3 лет
осенне-зимний период**

с. Родино

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
День 1								
Завтрак	Суп молочный с крупой пшенной	150гр	3.61	3.81	12.62	99.3	0.69	№ 1
	Бутерброд со сливочным маслом	40гр	2,44	7.77	14,62	136	0	№8 1
	Чай с сахаром	180гр	10.8	2.75	11.7	44.35	5.4	№77
	Печенье	50гр	3,7	5,0	38,1	149	0	
	Итого:	420гр	20.55	19.33	77.04	428.65	6.09	
Завтрак 2	Сок фруктовый	150гр	0.75	0	21	84	6	
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	180	6.19	6.04	10.31	120.42	6.55	№ 21
	Плов из курицы	180гр	16.74	1.89	35.37	389.7	0.68	№ 43
	Овощи отварные (свёкла)	40гр	0.68	-	4.32	19.2	4.7	
	Кисель + вит С	180гр	0	0	17.64	72	30	№ 75
	Хлеб пшеничный + ржаной	50/50гр	7,2	1,3	49	220		
Итого:	680гр	30.81	9.23	116.64	821.32	41.93		
Полдник	Плюшка новомосковская	80гр	5.86	4.17	37.24	211.55	0	№ 86
	Какао с молоком	180гр	3.78	3.25	15.55	106.79	1.44	№ 67
	Итого:	260гр	9.64	7.42	52.79	318.34	1,44	
Итого за первый день		1510гр	61.75	35.98	290.92	1652.31	55.46	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ Рецептуры

Завтрак	Суп молочный с крупой геркулесовый Бутерброд с маслом с сыром Чай с лимоном Итого:	150гр 45 180 375гр	3.61 4.72 0.14 8.47	3.81 6.88 0.02 10.71	12.63 14.56 11.34 38.53	99.3 139 45.46 283.76	0.69 0 3.14 3,83	№ 1 № 62 № 69
Завтрак 2	Сок фруктовый	180гр	0.75	0	21	84	6	
Обед	Суп с клецками на курином бульоне Пюре гороховое Котлета Соус красный основной Компот из сухофруктов + вит С Хлеб пшеничный + ржаной Итого:	180гр 120гр 60гр 30гр 180гр 50/50гр 670гр	4.59 16.18 9.31 0,36 0,39 6,08 36.91	1.54 1.06 7.06 0,9 0.01 0,7 11.27	15.2 41.73 9.64 2.93 24.98 39,6 134.08	102.81 232.5 139 21.36 101.7 220 817.37	3.81 0,1 0,09 0,6 0,36 0 4.96	№ 19 № 57 № 31 № 102 № 64
Полдник	Пирожки печенные с капустой Чай с молоком Итого	80гр 180гр 260гр	4.8 3.18 7.98	5.6 2.79 8.39	23.82 13.57 37.39	166.22 92.39 258.54	1,51 1.42 2.93	№ 88 № 66
Итого за третий день		1485	54.11	30.37	231	1443.67	16.52	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ Рецептуры
День 4								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями Бутерброд с маслом	180гр 40	4.53 2.44	4.2 7,55	13.68 14,62	110.7 136	0,69 0,	№ 3 № 81

	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180гр	2.57	1,74	18.59	100.8	0.34	№ 79
	Печенье	50	3.7	5	38.1	141	0	
	Итого:	450гр	13.24	18.49	84.99	488.5	1,03	
Завтрак 2	Фрукт	100гр	0,2	0	24	92	1.8	
Обед	Щи со сметаной	180гр	1.51	1.2	6.64	144.38	17.76	№ 11
	Рыба запеченная	60	8.17	4.47	5.83	96	0.48	№ 45
	Каша перловая	120гр	3.36	3.51	21.51	133.59	0.68	№ 55
	Соус томатный	30гр	0,36	0.9	2.93	21.36	0,66	№ 102
	Компот из сухофруктов + вит С	180гр	0,39	0.01	24.98	101.7	0,36	№ 64
	Овощи отварные(свёкла)	40гр	0.68	-	4.32	19.2	4.7	
	Хлеб пшеничный + ржаной	50/50гр	6,8	0,7	26,7	220		
	Итого:	710гр	21.27	10.79	92.91	736.23	24.64	
Полдник	Пудинг манный	120гр	4.16	7.03	39.14	236.79	0,03	№ 92
	Какао с молоком	180гр	3.78	3.25	15.55	106.79	1.44	№ 67
	Итого:	300гр	7.94	10.28	54.69	343.58	1.47	
Итого за четвёртый день		1560	42.65	39.56	256.59	1660.31	28.94	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ Рецептуры
День 5								
Завтрак	Суп молочный с крупой ячневый	150гр	3.61	3.81	12.63	99.3	0.69	№ 1
	Бутерброд с маслом с сыром	45	4.72	6.88	14.56	139	0.07	№ 62
	Чай с сахаром	180гр	10.8	2.75	11.7	44.35	5.4	№ 77
	Итого:	375гр	19.13	13.44	38.89	282.65	6.16	

Завтрак 2	Сок фруктовый	180гр	0.75	0	21	84	6.0	
	Суп картофельный с крупой гречневой	180гр	1.8	2.01	12.24	174.43	5.94	№ 19
	Голубцы ленивые	180гр	15.9	10.22	22.55	246	22.5	№ 29
	Компот из сухофруктов + вит С	180гр	0,39	0.01	24.98	101.7	0,36	№ 64
	Хлеб пшеничный + ржаной	50/50гр	6,8	0,7	26,7	220		
	Итого:	640гр	24.89	12.94	86.47	742.13	28.8	
Полдник	Ватрушка с творогом	80гр	4.4	2.08	45.6	218.4	1.8	№ 93
	Снежок	180гр	5.04	4.5	19.8	140.4	1.4	
	Итого:	260гр	9.44	6.58	65.4	358.8	3.2	
Итого за пятый день		1455	54.21	32.96	211.76	1467.58	44.16	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ Рецептуры
День 6								
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	150гр	3.61	3.81	12.63	99.3	0,69	№ 1
	Бутерброд с маслом	40гр	2,44	7.55	14,62	136	0	№8 1
	Чай с лимоном	180гр	0.12	0.01	10.2	41	2.8	№ 69
	Кондитерские изделия	50гр	1,6	1,4	40,1	171		
	Итого:	450гр	7.77	12.77	77.55	447.3	3.49	
Завтрак 2	Сок фруктовый	180гр	0.75	0	21	84	6	
Обед	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	180гр	3.04	1.71	11.01	85.26	6.57	№ 13

	Каша гречневая рассыпчатая Гуляш из говядины Кисель + вит С Хлеб пшеничный + ржаной Итого:	120гр 80 180гр 50/50гр 660гр	9.3 13.19 0 6,8 32.33	6.1 13.36 0 1,2 22.37	45.4 2.6 17.64 46,4 123.05	256.8 183.12 72 220 817.18	0 0.84 27 34.41	№ 48 № 101 № 75
Полдник	Макароны с сыром Хлеб пшеничный Какао с молоком Итого:	150гр 30гр 180гр 360гр	12.38 3,4 3.78 19.56	13.34 0,4 3.25 17.36	30.28 20,9 15.55 66.73	290.66 60 106.79 457.45	1,95 1.44 3.39	№ 35 № 67
Итого за шестой день		1650гр	60.41	54.21	288.33	1805.93	47.29	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ Рецептуры
День 7								
Завтрак	Суп молочный манный Бутерброд с маслом и сыром Кофейный напиток со сгущенным молоком Итого:	150гр 45 180гр 375	3.61 4.72 2.57 10.9	3.81 6.88 1,74 12.43	12.63 14.52 18.59 45.74	99.3 139 100.8 339.1	0.69 0,07 0.34 1.1	№ 1 № 62 № 79
Завтрак 2	Фрукт	100гр	0,4	0	10,7	42	5,0	
Обед	Суп картофельный с гороховой крупой Биточки Пюре картофельное Соус томатный	180гр 60гр 120гр 30гр	1.8 9.31 2.6 0,36	2.01 7.06 3.74 0,9	12.24 9.64 6.43 2.93	74.34 139 99.12 21.36	5.94 0,09 2.5 0,66	№ 19 № 31 № 39 № 102

	Хлеб пшеничный +ржаной Овощи свежие Компот из сухофруктов + вит С Итого:	50/50гр 40 180гр 710гр	6,8 0.56 0,39 21.82	1,2 2.03 0,01 16.95	46,4 3.46 24.98 106.8	220 34.36 101.7 689.88	0 13.98 0,36 23.53	№ 64
Полдник	Запеканка из творога с рисом Чай с сахаром Итого:	150гр 180гр 330гр	22.09 10.8 32.89	14.91 2.75 17.66	28.39 11.7 40.09	336 44.35 380.35	0.28 5.4 5.68	№ 91 № 77
Итого за седьмой день		1515гр	66.01	47.04	203.33	1451.33	35.31	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ Рецептуры
День 8								
Завтрак	Суп молочный с геркулесовой крупой Бутерброд с маслом Чай с лимоном Печенье Итого:	150гр 40 180 50 420гр	3.61 2,44 0,12 3.7 9.87	3.81 7.55 0.01 5.0 16.37	12.63 14,62 10.2 38.1 76.35	99.3 136 41 149 425.3	0.69 0 2.8 0 7.44	№ 1 № 81 № 69
Завтрак 2	Сок фруктовый	180гр	0.75	0	21	84	6	
Обед	Суп крестьянский со сметаной Каша ячневая рассыпчатая Тефтели мясные Компот из сухофруктов + вит С Хлеб пшеничный + ржаной Итого:	180гр 120гр 60 180гр 50/50гр	2.17 3.6 4.06 0,39 6,8	1.45 3.6 4.51 0.01 1,2	11.88 20.96 5.14 24.98 46,4	182.87 132.8 77.5 101.7 220	6.37 0.68 0.22 0,36 0	№ 15 №53 № 51 № 64

		640гр	16.99	10.77	109.36	714.87	7.63	
Полдник	Булочка дорожная	80	5,42	11.16	47.71	289.6	0,44	№ 84
	Кофейный напиток с молоком	180гр	2.8	2.39	12.76	84	1.17	№ 71
	Итого:	260гр	8.22	13.55	61.89	373.6	1.61	
Итого за восьмой день		1500гр	35.83	40.69	268.6	1597.77	22.68	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ Рецептуры
День 9								
Завтрак	Каша Дружба	150гр	4.74	7.63	19.75	167.37	0.67	№ 5
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4.72	6.88	14.56	139	0,07	№ 62
	Чай с сахаром	180гр	10.8	2.75	11.7	44.35	6	№ 77
	Итого:	375гр	20.26	17.26	46,01	350.72	6.74	
Завтрак 2	Фрукт	100гр	0,4	0	11,3	46	0	
Обед	Суп картофельный с пельменями	180гр	3,31	2.86	12.79	90.18	6.87	№23
	Рыба, тушенная с овощами	60гр	6.12	3.3	2.76	65.28	0.9	№ 41
	Каша перловая рассыпчатая	120гр	3.36	3.51	21.51	133.59	0.68	№ 55
	Соус томатный	30гр	0,36	0,9	2.93	21.36	0,66	№ 102
	Компот из сухофруктов + вит С	180гр	0,39	0.01	24.98	101.7	0,36	№ 64
	Лук нарезной	5гр						
	Хлеб пшеничный +ржаной	50/50гр	7,2	1,3	49	220		
	Итого:	675гр	20.74	9.77	113.97	632.11	9.47	
Полдник	Пироги с повидлом	80	4.72	2.48	43.68	212	0,06	№ 90

	Какао с молоком	180гр	3.78	3.25	15.55	106.79	1.44	№ 67
	Итого:	260гр	8.5	5.73	59.23	318.79	1,5	
Итого за девятый день		1410гр	49.9	32.76	230.51	1347.62	17.71	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ Рецептуры
День 10								
Завтрак	Суп молочный с кукурузной крупой	150гр	3.61	3.81	12.63	99.3	0.69	№ 1
	Бутерброд с маслом	40	2,44	7.55	14,62	136	0	№ 81
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180гр	2.57	1,74	18.59	100.8	0.34	№ 79
	Вафли	50	2.25	11	33	245		
	Итого:	520гр	10.87	24.1	78.84	581.1	1.03	
Завтрак 2	Сок фруктовый	180гр	0.75	0	21	84	6	
Обед	Суп картофельный с рисовой крупой	180гр	1.8	2.01	12.24	74.34	5.94	№19
	Гуляш из говядины	80гр	13.19	13.36	2.6	183.12	0,84	№ 101
	Макаронные изделия отварные с маслом	120гр	4.39	3.37	21.09	132.38	0	№ 33
	Компот из сухофруктов + вит С	180гр	0,39	0.01	24.98	101.7	0,36	№ 64
	Хлеб пшеничный + ржаной	50/50гр	7,2	1,3	49	220		
	Овощи отварные (свёкла)	40гр	0.68	-	4.32	19.2	4.7	
	Итого:	700гр	27.65	20.05	114.23	730.74	11.84	
Полдник	Картофельная котлета	150гр	4.69	9.06	30.63	222.85	15	№ 104
	Снежок	180гр	5.04	4.5	19.8	140.4	1,26	
	Итого:	330гр	9.73	13.56	50.43	363.25	16.26	

Итого за десятый день		1730гр	49	57.71	264.5	1759.09	35.13	
Приём пищи		Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность(ккал)		
Итого за весь период		15245	552.03	414.96	2455.09	15587.22		
Среднее значение за период		1524.5	55.203	41.496	245.509	1558.722		

Заведующий МКДОУ детский сад «Теремок»


----- Терещенко С. В.

Старшая медсестра МКДОУ детский сад «Теремок»


----- Госниц О. В.

Повара МКДОУ детский сад «Теремок»


----- Харькина И. Г.


----- Рычка Ю.С.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ д.с. «Теремок»
С.В. Терещенко
_____ 2022г.



**Примерное 10-дневное меню
детского сада «Теремок»
С 3 до 7 лет
осенне-зимний период**

с. Родино

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ рецептуры
День 1								
Завтрак	Суп молочный с крупой пшенной	200гр	4,82	5.08	16.84	132.4	0	№ 1
	Бутерброд со сливочным маслом	40гр	2,44	7.77	14,62	136	0	№8 1
	Чай с сахаром	200гр	12	3.06	13	49.2	6	№78
	Печенье	50гр	3,7	5,0	38,1	149	0	
	Итого:	490гр	22.96	20.91	82.56	466.6	6	
Завтрак 2	Сок фруктовый	200гр	1	0	28	112	8	
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6.88	6.72	11.46	133.8	7.28	№ 22
	Плов из курицы	200гр	18.6	2.1	39.3	433	0.76	№ 44
	Овощи отварные (свёкла)	60гр	1.02	-	6.48	56.3	5.7	
	Кисель + вит С	200гр	0	0	19.6	80	30	№ 76
	Хлеб пшеничный + ржаной	50/50гр	7,2	1,3	49	220		
Итого:	760гр	33.7	10.12	125.84	923.1	43.74		
Полдник	Плюшка новомосковская	80гр	5.86	4.17	37.24	211.55	0	№ 86
	Какао с молоком	200гр	4.2	3.62	17.28	118.66	1.6	№ 68
Итого:		280гр	10,06	7.79	54.52	330.21	1,6	
Итого за первый день		1730гр	68.26	38.82	290.92	1831.91	59.34	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ Рецептуры

День 2								
Завтрак	Суп молочный с крупой кукурузной Бутерброд со сливочным маслом и сыром Чай с сахаром Итого:	200гр 60гр 200гр 460гр	4.82 6.3 12 23.12	5.08 9.17 3.06 17.31	16.84 19.4 13 49.24	132.3 185.33 49.28 366.91	0.92 0,09 6 3,09	№ 2 № 61 № 78
Завтрак 2	Фрукт	100гр	0,2	0	24	92	10	
Обед	Борщ на мясном бульоне со сметаной Жаркое по-домашнему Овощи свежие Компот из сухофруктов + вит С Хлеб пшеничный + ржаной Итого:	200 220гр 60гр 200гр 50/50гр 780гр	3,08 26.9 0.84 0,44 6,8 38.06	1.74 6.9 3.04 0,02 0,7 12.4	5.42 23.93 5.19 27.76 39,7 102,	164.98 265.29 51.54 113 220 814.81	9,98 9.3 20.97 0,4 0 40.65	№ 8 № 28 № 63
Полдник	Блинчики со сгущенным молоком Кофейный напиток с молоком Итого:	80 20 200гр 300гр	21,9 1.44 3.12 26.46	16,2 1.7 2.66 20.56	30,2 11.2 14.18 55.58	148.36 63 93.34 304.7	0,4 0.5 1.3 2.2	№ 82 № 72
Итого за второй день		1640	87.84	50.27	230.82	1578.42	55.94	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ Рецептуры

Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200гр	6.04	5.6	18.24	147.6	0,92	№ 4
	Бутерброд с маслом	40	2.44	7,55	14,62	136	0,	№ 81
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200гр	2.86	1,94	20.66	112	0.38	№ 80
	Печенье	50	3.7	5	38.1	141	0	
	Итого:	490гр	27.04	20.09	91.62	536.6	1,7	
Завтрак 2	Фрукт	100гр	0,2	0	24	92	1.8	
Обед	Щи со сметаной	200гр	1.68	1.34	7.38	149.32	0.04	№ 12
	Рыба запеченная	80	10.89	5.96	7.78	128	0.64	№ 46
	Каша перловая	150гр	4,2	4.39	26.89	166.99	0.85	№ 56
	Соус томатный	30гр	0,36	0.9	2.93	21.36	0,66	№ 102
	Компот из сухофруктов + вит С	200гр	0,44	0.02	27.76	113	0,4	№ 63
	Овощи отварные(свёкла)	60гр	1.02	-	6,48	56.3	5.7	
	Хлеб пшеничный + ржаной	50/50гр	6,8	0,7	26,7	200		
Итого:	760гр	25.39	13.39	105.92	854.97	8.29		
Полдник	Пудинг манный	120гр	4.16	7.03	39.14	236.79	0,03	№ 92
	Какао с молоком	200гр	4.2	3.62	17.28	118.66	1.6	№ 68
	Итого:	320гр	8.36	10.65	56.42	355.45	1.63	
Итого за четвёртый день		1670	61.19	44.13	277.96	1839.02	13.42	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ Рецептуры
День 5								
Завтрак	Суп молочный с крупой ячневый	200гр	4.82	5.08	16.84	132.4	0.92	№ 2
	Бутерброд с маслом с сыром	60	6,3	4,3	19.41	185.33	0.09	№ 61
	Чай с сахаром	200гр	12	3.06	13	49.28	0,6	№ 78

	Итого:	460гр	23.12	12.44	49.25	367.01	1.61	
Завтрак 2	Сок фруктовый	200гр	1	0	28	112	8.0	
	Суп картофельный с крупой гречневой	200гр	2	2.24	13.6	182.6	6.6	№ 20
	Голубцы ленивые	220гр	19.44	12.49	27.5	300.64	27.54	№ 30
	Компот из сухофруктов + вит С	200гр	0,44	0.02	27.76	113	0,4	№ 63
	Хлеб пшеничный + ржаной	50/50гр	6,8	0,7	26,7	220		
	Итого:	720гр	28.68	15.45	95.56	816.24	34.54	
Полдник	Ватрушка с творогом	80гр	4.4	2.08	45.6	218.4	1.8	№ 93
	Снежок	200гр	5.6	5	22	156	1.4	
	Итого:	280гр	10	7.08	67.6	374.4	3.2	
Итого за пятый день		1660	62.8	34.97	240.41	1669.65	47.35	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ Рецептуры
День 6								
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	200гр	4.82	5.08	16.84	132.4	0,92	№ 2
	Бутерброд с маслом	40гр	2,44	7.55	14,62	136	0	№8 1
	Чай с лимоном	200гр	4.2	3.62	17.28	118.66	1.6	№ 68
	Кондитерские изделия	50гр	1,6	1,4	40,1	171		
	Итого:	490гр	13.06	17.65	88.84	558.06	2.52	
Завтрак 2	Сок фруктовый	200гр	1	0	28	112	-	

Обед	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200гр	3.3	1.9	12.24	94,74	5,3	№ 14
	Каша гречневая рассыпчатая	150гр	10.26	6.66	49.68	298.8	0	№ 49
	Гуляш из говядины	100	16.49	16.7	3.26	228.9	1.05	№ 100
	Кисель + вит С	200гр	0	0	19.6	80	30	№ 76
	Хлеб пшеничный + ржаной	50/50гр	6,8	1,2	46,4	220		
Итого:	750гр	36.93	26.46	118.94	850,44	31.05		
Полдник	Макароны с сыром	150гр	12.38	13.34	30.28	290.66	1,95	№ 35
	Хлеб пшеничный	30гр	3,4	0,4	20,9	60		
	Какао с молоком	200гр	4.2	3.62	17.28	118.66	1.6	№ 68
Итого:	380гр	19.98	17.36	68.46	469.32	3.55		
Итого за шестой день		1820гр	70.97	61.47	304.24	1999.82	37.12	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ Рецептуры
День 7								
Завтрак	Суп молочный манный	200гр	4.82	5.08	16.84	132.4	0.92	№ 2
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6.3	9.17	19.41	185.33	0,09	№ 61
	КОфейный напиток со сгущенным молоком	200гр	2.86	1,94	20.66	112	0.38	№ 80
Итого:	460	13.98	16,19	56,91	429.73	1.39		
Завтрак 2	Фрукт	100гр	0,4	0	10,7	42	5,0	
Обед	Суп картофельный с гороховой крупой	200гр	2	2.24	13,6	82.6	6.6	№ 20
	Биточки	80гр	12.42	9,42	12.85	185.33	0,12	№ 32

	Пюре картофельное Соус томатный Хлеб пшеничный +ржаной Овощи свежие Компот из сухофруктов + вит С Итого:	150гр 30гр 50/50гр 60 200гр 820гр	3.25 0,36 6,8 0.84 0,44 26.11	4.68 0,9 1,2 3.04 0,02 21,5	8.04 2.93 46,4 5.19 27.76 116.77	123.9 21.36 220 51.54 113 797.73	3.13 0,66 0 20.97 0,4 31.88	№ 40 № 102 № 63
Полдник	Запеканка из творога с рисом Чай с сахаром Итого:	150гр 200гр 350гр	22.09 12 34.09	14.91 3.06 17.97	28.39 13 41.39	336 49.28 385.28	0.28 6 6.28	№ 91 № 78
Итого за седьмой день		1730гр	74.58	55.66	225.77	1654.74	44.55	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ Рецептуры
День 8								
Завтрак	Суп молочный с геркулесовой крупой Бутерброд с маслом Чай с лимоном Печенье Итого:	200гр 40 200 50 490гр	4.82 2,44 0,14 3.7 11.1	5.08 7.55 0.02 5.0 17.65	16.84 14,62 11.34 38.1 80.9	132.4 136 45.56 149 462.96	0.92 0 3.14 0 3,95	№ 2 № 81 № 70
Завтрак 2	Сок фруктовый	200гр	1	0	28	112	8	
Обед	Суп крестьянский со сметаной Каша ячневая рассыпчатая Тефтели мясные Компот из сухофруктов + вит С Хлеб пшеничный + ржаной	200гр 150гр 80 200гр 50/50гр	2.42 4.5 5.42 0,44 6,8	1.62 4.5 6.02 0.02 1,2	13.2 26.2 6.86 27.76 46,4	192.08 166 103.33 113 220	7,08 0.85 0.3 0,4 0	№ 16 №54 № 50 № 63

	Итого:	730гр	19.58	13.36	120.42	794.41	8.63	
Полдник	Булочка дорожная	80	5,42	11.16	47.71	289.6	0,44	№ 84
	Кофейный напиток с молоком	200гр	3.12	2.66	14.18	93.34	1.3	№ 72
	Итого:	280гр	8.54	13.82	61.89	382.94	1.74	
Итого за восьмой день		1700гр	40.22	44.83	291.21	1752.31	22.32	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ Рецептуры
День 9								
Завтрак	Каша Дружба	200гр	4.74	7.63	19.75	167.37	0.67	№ 5
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6.3	9.17	19.41	185.33	0,09	№ 61
	Чай с сахаром	200гр	12	3.06	13	49.28	6	№ 78
	Итого:	460гр	10,8	12,8	46,4	343	1,19	
Завтрак 2	Фрукт	100гр	0,4	0	11,3	46	0	
Обед	Суп картофельный с пельменями	200гр	3,68	3.18	14.22	100.2	7.64	№24
	Рыба, тушенная с овощами	80гр	8.16	4.4	3.68	87.04	1.2	№ 42
	Каша перловая рассыпчатая	150гр	4,5	4.5	26.2	166	0.8	№ 54
	Соус томатный	30гр	0,36	0,9	2.93	21.36	0,66	№ 102
	Компот из сухофруктов + вит С	200гр	0,44	0.02	27.76	113	0,4	№ 63
	Лук нарезной	5гр						
	Хлеб пшеничный +ржаной	50/50гр	7,2	1,3	49	220		
Итого:	765гр	24.34	14.3	123.79	807.6	10.7		

Полдник	Пироги с повидлом Какао с молоком Итого:	80 200гр 280гр	4.72 4.2 8.92	2.48 3.62 6.1	43.68 17.28 60.96	212 118.6 330.6	0,06 1.6 1,72	№ 90 № 68
Итого за девятый день		1605гр	44.46	33.2	242.45	1727,3	13.61	
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал	Витамин С	№ Рецептуры
День 10								
Завтрак	Суп молочный с кукурузной крупой Бутерброд с маслом Кофейный напиток с молоком сгущенным Вафли Итого:	200гр 40 200гр 50 490гр	4.82 2,44 2.86 2.25 12.37	5.08 7.55 1,94 11 25.57	27,7 14,62 20.66 33 95.98	132.4 136 112 245 625.4	0.92 0 0.38 1.3	№ 2 № 81 № 80
Завтрак 2	Сок фруктовый	200гр	1	0	28	112	8	
Обед	Суп картофельный с рисовой крупой Гуляш из говядины Макаронные изделия отварные с маслом Компот из сухофруктов + вит С Хлеб пшеничный + ржаной Овощи отварные (свёкла) Итого:	200гр 100гр 150гр 200гр 50/50гр 60гр 800гр	2 16.49 5.49 0,44 7,2 1.02 32.29	2.24 16.7 4.21 0.02 1,3 - 23.01	13.6 3.26 26.37 27.76 49 6.48 126.38	82.6 228.9 165.48 113 220 56.3 814.74	6,6 1.05 0 0,4 5.7 14.06	№20 № 100 № 34 № 63
Полдник	Картофельная котлета Снежок Итого:	150гр 200гр 350гр	4.69 5.6 10.29	9.06 5 14.06	30.63 22 52.63	222.85 156 378.85	15 1,4 16.4	№ 104

Итого за десятый день		1840гр	55,95	62,64	292.16	1930.99	39.76	
Приём пищи		Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность(ккал)		
Итого за весь период		17095	628.52	518.74	2653.64	18047.92		
Среднее значение за период		1700.9	62.852	51.874	265.364	1804.792		


Заведующий МКДОУ детский сад «Теремок»


----- Терещенко С. В.

Старшая медсестра МКДОУ детский сад «Теремок»


----- Госниц О. В.

Повара МКДОУ детский сад «Теремок»


----- Харькина И. Г.


----- Рычка Ю.С.