

Утверждаю:

Заведующая  
МКДОУ «Детский сад №13  
«Искорка»

Ниязова Л.Ф.



Согласовано:

Начальник ТО

Управления Роспотребнадзора  
по калужской области  
в Людиновском, Жиздринском,  
Ульяновском, Хвастовичском,  
Думиничском районах

Н.А. Лузанчук



## Примерное десятидневное меню

для дошкольной организации

с 12 – часовым пребыванием детей

Возрастная группа: с 1 года до 3-х лет

с 3-х лет до 7-ми лет

Прием пищи	Наименование блюда	До 3-х лет (гр.)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Вита мин «С»	От 3-х до 7 лет (гр.)	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Вита мин «С»	№ рецептуры
				Б.	Ж.	У.					Б.	Ж.	У.			
1 нед				Б.	Ж.	У.					Б.	Ж.	У.			
1-й завтрак	Каша гречневая рассыпчатая		200							200						
	слив.масло	7		0,03	5,54	0,03	54,38		7		0,03	5,54	0,03	54,38	-	
	гречка	45		3,6	0,72	28,98	140,22		45		3,6	0,72	28,98	140,22		
	сахар	5			-	4,7	19,38		5		-	-	4,7	19,38	-	
	чай, булка с сыром		150/40/8							200/50/8						
	чай	1							1							
	сахар	10				9,45	38,76		15				14,34	58,50		
	булка	40	40	2,85	0,45	18,58	91,50		50		3,55	0,55	23,20	114,50		
	сыр	8		2,0	2,39	0,19	31,25	0,22	8		2,0	2,39	0,19	31,25	0,22	
	<b>Всего в завтрак:</b>			<b>8,48</b>	<b>9,1</b>	<b>61,93</b>	<b>375,49</b>	<b>0,22</b>			<b>9,18</b>	<b>9,2</b>	<b>71,44</b>	<b>418,23</b>	<b>0,22</b>	
2-й завтрак	Сок фруктовый,		200							200						
	Сок	200		0,8	---	23,40	90	89	200		0,8		23,40	90	89	

- СанПиН 2.4.1.3049-13; «Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.

- «Питание детей раннего и дошкольного возраста», Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.

- «Азбука питания» Таргонская Н.А.

- «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.

	фруктовый																
<b>обед</b>	<b>Лапша по-домашнему с курами</b>		<b>200</b>						<b>250</b>								- СанПиН 2.4.1.3049-13; «Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.
	курица	25		4,7	1,2	0,25	31,67		30		5,64	1,44	0,3	38,0			
	мука	30		3,18	0,39	21,96	98,70		30		3,18	0,39	21,96	98,70			
	яйцо	1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		1/8		1,11	1,18	0,05	31,40			
	масло сливоч.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68			
	лук	5		0,11	-	0,38	2,08	0,4	5		0,11	-	0,38	2,08	0,4		- «Питание детей раннего и дошкольного возраста», Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.
	морковь	10		0,11		0,68	5,36	0,5	10		0,11	-	0,68	5,36	0,5		
	<b>Суфле из кур с тушёной свёклой</b>		<b>70/150</b>						<b>70/150</b>								
	молоко	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5		
	курица	80		13,16	3,36	0,70	88,69	-	80		13,16	3,36	0,70	88,69	-		
	яйцо	1/8		1,11	1,18	0,05	31,40	-	1/8		1,11	1,18	0,05	31,40	-		- «Азбука питания» Таргонская Н.А.
	булка	10		0,58	0,05	5,60	25,79	-	10		0,58	0,05	5,60	25,79	-		
	лук	10		0,22	-	0,76	4,16	0,8	10		0,22	-	0,76	4,16	0,8		- «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.
	масло слив.	3		0,01	2,34	0,01	22,02		3		0,01	2,34	0,01	22,02	-		
	Масло растит.	2			1,88		17,46		2			1,88		17,46			
	свёкла	150		2,25	0,15	14,25	68,85	15	150		2,25	0,15	14,25	68,85	15		
	лук	10		0,22		0,76	4,16	0,8	10		0,22		0,76	4,16	0,8		
	морковь	10		0,11		0,68	5,36	0,5	10		0,11		0,68	5,36	0,5		
	Масло растит.	3			2,82		26,19		3		-	2,82		26,19			
	Масло слив.	3		0,01	2,34	0,01	22,02		3		0,01	2,34	0,01	22,02			
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	<b>40</b>	2,2	0,24	15,72	75,8		50		2,75	0,3	19,65	94,75			
	<b>Компот из сухофруктов</b>		<b>150</b>						<b>200</b>								

	сухофрукты	15		0,24		9,67	40,95		18		0,32		12,90	54,72		
	сахар	10				9,45	38,76		15				14,34	58,50		
<b>Всего в обед:</b>				<b>30,73</b>	<b>20,44</b>	<b>83,24</b>	<b>686,5</b>	<b>18,5</b>			<b>32,3</b>	<b>20,74</b>	<b>95,34</b>	<b>745,29</b>	<b>18,5</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Кулеш пшеничный молочный</b>		200							250						
	пшено	20		1,48	0,38	12,48	60,64		25		1,85	0,47	15,6	75,8	-	
	молоко	150		4,65	5,25	7,35	98,25	1,5	200		6,24	6,98	9,88	131,0	2,0	
	масло сливоч.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68	-	
	сахар	3				2,8	11,6		3				2,8	11,6	-	
	<b>какао</b>		<b>150</b>							<b>200</b>						
	какао	2		0,49	0,56	1,05	5,48		2		0,49	0,56	1,05	5,48	-	
	молоко	140		4,34	4,9	6,86	91,7	1,4	150		4,65	5,25	7,35	98,25	1,5	
	Сахар	10				9,45	38,76		15				14,34	58,50		
	<b>Булочка московская</b>		50							60						
	мука	40		3,56	0,48	27,44	131,4		40		3,56	0,48	27,44	131,4		
	Масло слив.	3		0,01	2,34	0,01	22,02		5		0,02	3,98	0,02	39,70		
	молоко	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5	
	сахар	8				7,56	31,0		8				7,56	31,0		
	яйцо	1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		
	дрожжи	2							2							
	Масло растит.	1				0,94	8,73		1			0,94		8,73		
<b>Всего в полдник:</b>				<b>17,05</b>	<b>19,4</b>	<b>78,25</b>	<b>576,66</b>	<b>3,4</b>			<b>19,33</b>	<b>23,15</b>	<b>88,35</b>	<b>668,54</b>	<b>4,0</b>	
<b>Итого за 1-й День</b>				57,06	48,94	246,82	1728,65	110,9			61,61	53,09	278,53	1922,06	111,72	

- СанПиН 2.4.1.3049-13; «Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.

- «Питание детей раннего и дошкольного возраста», Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.

- «Азбука питания» Таргонская Н.А.

- «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.

									<b>2 день</b>							
<b>1-й завт рак</b>	<b>Вермишель молочная</b>		<b>200</b>							<b>250</b>						
	вермишель	15		1,38	0,07	10,99	51,49		20		1,84	0,1	14,66	68,66		
	молоко	150		4,65	5,25	7,35	98,25	1,5	200		6,24	6,98	9,88	131,00	2,0	
	сахар	3				2,8	11,6		3				2,8	11,6		
	масло сливоч.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68		
	<b>Кофейный напиток, булка с маслом сливочным</b>		<b>150/40/ 7</b>							<b>200/ 50/ 10</b>						
	кофе	2							2							
	молоко	140		4,34	4,9	6,86	91,7	1,4	150		4,65	5,25	7,35	98,25	1,5	
	сахар	10				9,45	38,76		15				14,34	58,50		
	булка	40	<b>40</b>	2,85	0,45	18,58	91,5		50		3,55	0,55	23,20	114,50		
	Масло сливоч.	7		0,03	5,54	0,03	54,38		10		0,04	7,96	0,04	78,74		
	<b>Всего в завтрак:</b>			<b>13,26</b>	<b>17,77</b>	<b>56,07</b>	<b>452,36</b>	<b>2,9</b>			<b>16,33</b>	<b>22,4</b>	<b>72,28</b>	<b>575,93</b>	<b>3,5</b>	
<b>2-й завт рак</b>	<b>Фрукт яблоко</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>		<b>21,8</b>	<b>91,8</b>	<b>14,0</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>		<b>21,8</b>	<b>91,8</b>	<b>14,0</b>	
<b>Обед</b>	<b>Суп картофельно геркулесовы й с курами</b>		<b>200</b>							<b>250</b>						

- СанПиН  
2.4.1.3049-13;  
«Организация  
рационального  
питания детей в  
ДОУ», Белинова  
Г.И., Павлова Т.А.

- «Питание детей  
раннего и  
дошкольного  
возраста»,  
Кисляковская В.Г.,  
Васильева Л.П.,  
Гурвич Д.Б.

- «Азбука питания»  
Таргонская Н.А.

- «Питание детей в  
детском саду»  
Кожевникова Н.Г.

	картофель	100		0,97		13,01	58,52	7,0	100		0,97		13,01	58,52	7,0	
	геркулес	5		0,55	0,31	3,10	17,80		5		0,55	0,31	3,10	17,80		
	масло сливоч.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68		
	морковь	10		0,11		0,68	5,36	0,5	10		0,11		0,68	5,36	0,5	
	лук	5		0,11		0,38	2,08	0,4	5		0,11		0,38	2,08	0,4	
	курица	25		4,7	1,2	0,25	31,67		30		5,64	1,44	0,30	38,01		
	<b>Голубцы ленивые из говядины со сметанным соусом</b>		<b>150/50</b>							<b>150/50</b>						
	капуста	100		1,2		4,16	21,60	2,4	100		1,2		4,16	21,60	2,4	
	рис	10		0,65	0,12	7,17	33,15		10		0,65	0,12	7,17	33,15	-	
	говядина	60		8,82	2,38	0,27	59,98		60		8,82	2,38	0,27	59,98		
	морковь	10		0,11		0,68	5,36	0,5	10		0,11		0,68	5,36	0,5	
	лук	10		0,22		0,76	4,16	0,8	10		0,22		0,76	4,16	0,8	
	масло сливоч.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68	-	
	яйцо	1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		
	сметана	20		0,54	4,76	0,66	49,2		20		0,54	4,76	0,66	49,2		
	мука								10		0,92	0,10	6,96	32,85		
	томат.паста								3		0,09		0,39	1,89		
	<b>Хлеб ржаной</b>	40	<b>40</b>	<b>2,2</b>	<b>0,24</b>	<b>15,72</b>	<b>75,8</b>		<b>50</b>	<b>50</b>	<b>2,75</b>	<b>0,3</b>	<b>19,65</b>	<b>94,75</b>		
	<b>Кисель фруктовый</b>		<b>150</b>							<b>200</b>						

- СанПиН 2.4.1.3049-13;  
«Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.

- «Питание детей раннего и дошкольного возраста», Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.

- «Азбука питания» Таргонская Н.А.

- «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.

	Джем или повидло	20				10,24	42,02		30				15,36	63,0		
	сахар	10				9,48	38,6		10				9,48	38,6		
	крахмал	5		0,03		3,63	15,06		7		0,06		5,67	23,45		
<b>Всего в обед:</b>				<b>21,34</b>	<b>13,31</b>	<b>70,26</b>	<b>521,12</b>	<b>11,6</b>			<b>23,87</b>	<b>13,71</b>	<b>88,75</b>	<b>610,52</b>	<b>11,6</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Ленивые вареники с маслом сливочным, с сахаром</b>		<b>120</b>							<b>150</b>						
	Творог	100		18,6	0,6	1,2	87,00		120		22,32	0,72	1,44	104,4	0,65	
	мука	15		1,33	0,18	10,29	49,27		15		1,33	0,18	10,29	49,27		
	яйцо	1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		
	сахар	8				7,56	31,0		8				7,56	31,0		
	масло слив.	5		0,02	3,98	0,02	39,70		5		0,02	3,98	0,02	39,70		
	<b>Молоко, печенье</b>		<b>150/15</b>							<b>200/15</b>						
	печенье	15		1,25	3,55	9,15	74		15		1,25	3,55	9,15	74	---	
	Молоко	150		4,65	5,25	7,35	98,25	1,5	200		6,2	6,98	9,88	131,00	2,0	
<b>Всего в полдник:</b>				<b>26,96</b>	<b>14,74</b>	<b>35,62</b>	<b>410,62</b>	<b>1,5</b>			<b>32,23</b>	<b>16,59</b>	<b>38,39</b>	<b>460,77</b>	<b>2,65</b>	
<b>Итого за 2-й день</b>				<b>62,16</b>	<b>45,82</b>	<b>183,75</b>	<b>1475,9</b>	<b>30</b>			<b>73,03</b>	<b>52,70</b>	<b>221,22</b>	<b>1739,02</b>	<b>31,75</b>	

- СанПиН 2.4.1.3049-13; «Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.

- «Питание детей раннего и дошкольного возраста», Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.

- «Азбука питания» Таргонская Н.А.

- «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.

									<b>3 день</b>							
<b>1-й завт рак</b>	<b>Каша манная молочная</b>		<b>200</b>							<b>250</b>						
	манка	15		1,2	0,12	11,04	51,33		20		1,6	0,16	14,72	68,44		
	молоко	150		4,65	5,25	7,35	98,25	1,5	200		6,24	6,98	9,88	131,0	2,0	
	сахар	3				2,8	11,6		3				2,8	11,6		
	масло сливоч.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68		
	<b>Кофейный напиток с молоком, булка с сыром</b>		<b>150/40/ 7/5</b>							<b>200/ 50/ 10/8</b>						
	Кофейный напиток	2							2							
	сахар	10				9,45	38,76		15				14,34	58,50		
	молоко	140		4,34	4,9	6,86	91,7	1,4	150		4,65	5,25	7,35	98,25	1,5	
	булка	40		2,85	0,45	18,58	91,5		50		3,55	0,55	23,20	114,50		
	сыр	5		1,25	1,49	0,12	19,53	0,14	8		2,0	2,39	0,19	31,25	0,22	
	масло слив.	7		0,03	5,54	0,03	54,38		10		0,04	7,96	0,04	78,74		
	<b>Всего в завтрак</b>			<b>14,33</b>	<b>19,31</b>	<b>56,24</b>	<b>471,73</b>	<b>3,04</b>			<b>18,09</b>	<b>24,85</b>	<b>72,53</b>	<b>606,96</b>	<b>3,72</b>	
<b>2-й завт рак</b>	<b>Сок мультифрук товый,</b>		<b>200</b>							<b>200</b>						
	Сок мультифрук- товый	200		0,80		23,40	90	89	200		0,80		23,40	90,89		
<b>Обед</b>	<b>Борщ с говядиной и сметаной</b>		<b>200</b>							<b>250</b>						

- СанПиН  
2.4.1.3049-13;  
«Организация  
рационального  
питания детей в  
ДОУ», Белинова  
Г.И., Павлова Т.А.

- «Питание детей  
раннего и  
дошкольного  
возраста»,  
Кисляковская В.Г.,  
Васильева Л.П.,  
Гурвич Д.Б.

- «Азбука питания»  
Таргонская Н.А.

- «Питание детей в  
детском саду»  
Кожевникова Н.Г.



	говядина	25-15		2,94	0,79	0,09	19,99		30		4,41	1,19	0,13	29,99			
	картофель	50		0,60		7,0	31,0	3,5	50		0,60		7,0	31,0	3,5		
	капуста	100		1,2		4,16	21,60	24,0	100		1,2		4,16	21,60	24,0		
	свёкла	60		0,48		4,62	21,0	4,8	60		0,48		4,62	21,0	4,8		
	морковь	10		0,11		0,68	5,36	0,5	12		0,11		0,68	5,36	0,5		
	лук	5		0,11		0,38	2,08	0,4	5		0,11		0,38	2,08	0,4		
	сметана	8		0,21	2,30	0,26	19,68		10		0,27	2,88	0,33	24,6			
	масло сливоч.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68			
	томат.паста								3		0,09		0,39	1,89			
	<b>Биточки из говядины с картофельным пюре</b>		<b>70/150</b>							<b>70/180</b>							
	говядина	60		8,82	2,38	0,27	59,98		60		8,82	2,38	0,27	59,98			
	морковь	10		0,11		0,68	5,36	0,5	12		0,11		0,68	5,36	0,5		
	лук	10		0,22		0,76	4,16	0,8	10		0,22		0,76	4,16	0,8		
	масло сливоч.	7		0,03	5,54	0,03	54,38	-	7		0,03	5,54	0,03	54,38			
	томат.паста								3		0,10		0,35	1,89			
	яйцо	1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		1/8		1,11	1,18	0,05	31,40			
	мука	10		0,92	0,10	6,96	32,85		10		0,92	0,10	6,96	32,85			
	булка	10		0,58	0,05	5,60	25,79		10		0,58	0,05	5,60	25,79			
	молоко	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5		
	картофель	180		1,87		25,08	112,86	13,5	200		2,10		27,90	125,4	15,0		
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,2</b>	<b>0,24</b>	<b>15,72</b>	<b>75,8</b>			<b>50</b>	<b>2,75</b>	<b>0,3</b>	<b>19,65</b>	<b>94,75</b>			
	<b>Напиток из чернослива</b>		<b>200</b>							<b>200</b>							
	чернослив	15		0,28	0,05	8,50	61,42	0,75	18		0,34	0,06	10,86	75,07	0,91		
	сахар	12				11,34	46,5		15				14,34	58,50			
<b>Всего в обед:</b>				<b>23,2</b>	<b>15,94</b>	<b>94,44</b>	<b>676,89</b>	<b>49,25</b>			<b>25,76</b>	<b>16,99</b>	<b>107,4</b>	<b>752,73</b>	<b>50,91</b>		
<b>Пол</b>	<b>Рыба</b>		<b>120</b>							<b>150</b>							

- СанПиН 2.4.1.3049-13;  
«Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.

- «Питание детей раннего и дошкольного возраста», Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.

- «Азбука питания» Таргонская Н.А.

- «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.

дник	тушёная с овощами в сметанном соусе															
	рыба	100-50		8,75	0,21		39,95		120		9,2	0,24		63,92		
	лук	10		0,22		0,76	4,16	0,8	10		0,22		0,76	4,16	0,8	
	морковь	30		0,21		2,22	10,7	1,5	30		0,21		2,22	10,7	1,5	
	мука	5		0,46	0,05	3,48	16,42		5		0,46	0,05	3,48	16,42		
	масло растит.	2			1,88		17,46		2			1,88		17,46		
	сметана	10		0,27	2,38	0,33	24,6		10		0,27	2,38	0,33	24,6		
	<b>Чай с лимоном, булка</b>		<b>150/40</b>							<b>200/50</b>						
	чай	1							1							
	сахар	15				14,34	58,50		15				14,34	58,50		
	лимон	5		0,025		0,04	1,55	2,0	5		0,025		0,04	1,55	2,0	
	булка	40		2,85	0,45	18,58	91,5		50		3,55	0,5	23,20	114,50		
	<b>Всего в полдник:</b>			<b>12,78</b>	<b>4,97</b>	<b>39,75</b>	<b>264,84</b>	<b>4,3</b>			<b>13,93</b>	<b>5,1</b>	<b>44,37</b>	<b>311,81</b>	<b>4,3</b>	
	<b>Итог о за 3 день</b>			<b>51,11</b>	<b>40,22</b>	<b>213,83</b>	<b>1503,46</b>	<b>145,45</b>			<b>58,58</b>	<b>46,94</b>	<b>247,7</b>	<b>1761,5</b>	<b>147,93</b>	

- СанПиН 2.4.1.3049-13; «Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.

- «Питание детей раннего и дошкольного возраста», Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.

- «Азбука питания» Таргонская Н.А.

- «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.

									<b>4 день</b>							
<b>1-й завт рак</b>	<b>Каша геркулесовая молочная</b>		<b>200</b>							<b>250</b>						
	геркулес	20		2,16	1,20	12,22	70,20		25		3,43	1,87	19,08	83,5		
	молоко	150		4,65	5,25	7,35	98,25	1,5	150		4,65	5,25	7,35	98,25	1,5	
	сахар	3				2,8	11,6		3				2,8	11,6		
	масло слив.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68		
	<b>Какао, булка с маслом сливочным</b>		<b>150/40/ 7/5</b>							<b>200/ 50/ 40/8</b>						
	какао	2		0,49	0,56	1,05	5,48		2		0,49	0,56	1,05	5,48		
	сахар	10				9,45	38,76		15				14,34	58,50		
	булка	40		2,85	0,45	18,58	91,5		50		3,55	0,55	23,20	114,50		
	масло слив	7		0,03	5,54	0,03	54,38		10		0,04	7,96	0,04	78,74		
	сыр	5		1,25	1,49	0,12	19,53	0,14	8		2,0	2,39	0,19	31,25	0,22	
	молоко	140		4,34	4,9	6,86	91,7	1,4	150		4,65	5,25	7,35	98,25	1,5	
	<b>Всего в завтрак:</b>			<b>15,78</b>	<b>20,35</b>	<b>58,47</b>	<b>496,08</b>	<b>3,04</b>			<b>18,82</b>	<b>25,39</b>	<b>75,41</b>	<b>594,75</b>	<b>3,22</b>	
<b>2-й завт рак</b>	<b>Фрукт апельсин</b>		<b>200</b>							<b>200</b>						
	Фрукт апельсин	200		1,6		11,0	51,0	80	200		1,6		11,0	51,0	80	
<b>Обед</b>	<b>Суп рассольник с говядиной</b>		<b>200</b>							<b>250</b>						
	говядина	25		2,94	0,79	0,09	19,99		30		4,41	1,19	0,13	29,99		
	перловка	5		0,38	0,06	3,46	16,25		5		0,38	0,06	3,46	16,25		
	картофель	150		1,4		18,6	83,6	10	150		1,4		18,6	83,6	10	
	морковь	10		0,11		0,68	5,36	0,5	10		0,11		0,68	5,36	0,5	
	лук	5		0,11		0,38	2,08	0,4	5		0,11		0,38	2,08	0,4	

- СанПиН  
2.4.1.3049-13;  
«Организация  
рационального  
питания детей в  
ДОУ», Белинова  
Г.И., Павлова Т.А.

- «Питание детей  
раннего и  
дошкольного  
возраста»,  
Кисляковская В.Г.,  
Васильева Л.П.,  
Гурвич Д.Б.

- «Азбука питания»  
Таргонская Н.А.

- «Питание детей в  
детском саду»  
Кожевникова Н.Г.

	масло сливоч.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68		
	томат.паста								3		0,09		0,39	1,89		
	сметана	8		0,21	1,90	0,26	19,68		15		0,40	3,57	0,49	36,9		
	Огурец солён.	20		0,14		0,26	1,60		20		0,14		0,26	1,60		
	<b>Гуляш из говядины с рожками и салатом из зелёного горошка</b>		<b>65/150</b>							<b>70/150</b>						
	рожки	45		4,14	0,22	32,98	154,48		45		4,14	0,22	32,98	154,48		
	Мясо говядина	60		8,82	2,38	0,27	59,98		65		9,2	2,49	0,28	62,65		
	мука	5		0,46	0,05	3,48	16,42		5		0,46	0,05	3,48	16,42		
	лук	10		0,22		0,76	4,16	0,8	10		0,22		0,76	4,16	0,8	
	морковь	10		0,11		0,68	5,36	0,5	10		0,11		0,68	5,36	0,5	
	томат.паста								3		0,09		0,39	1,89		
	Масло слив.	5		0,02	3,98	0,02	39,70		5		0,02	3,98	0,02	39,70		
	Зелёный горошек	40		1,24	0,08	2,8	17	4,0	40	40	1,24	0,08	2,8	17	4,0	
	лук	5		0,11		0,38	2,08	0,4	5		0,11		0,38	2,08	0,4	
	растит.масло	2			1,88		17,46		2			1,88		17,46		
	<b>Хлеб ржан</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,2</b>	<b>0,24</b>	<b>15,72</b>	<b>75,8</b>		<b>50</b>	<b>50</b>	<b>2,75</b>	<b>0,3</b>	<b>19,65</b>	<b>94,75</b>		
	<b>Компот из сухофруктов</b>		<b>200</b>							<b>200</b>						
	сухофрукты	15		0,24		9,67	40,95		18		0,32		12,90	54,72	---	
	сахар	10				9,45	38,76		15				14,34	58,50	---	
	<b>Всего в обед:</b>			<b>22,86</b>	<b>13,14</b>	<b>99,95</b>	<b>635,39</b>	<b>16,6</b>			<b>25,71</b>	<b>15,38</b>	<b>113,06</b>	<b>721,52</b>	<b>16,6</b>	

- СанПиН 2.4.1.3049-13; «Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.

- «Питание детей раннего и дошкольного возраста», Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.

- «Азбука питания» Таргонская Н.А.

- «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.

Полдник	Морковно-творожная запеканка с молочным соусом		150/50							150/50						
	творог	65		12,09	0,39	0,78	56,55	0,32	65		12,09	0,39	0,78	56,55	0,32	
	морковь	50		0,28	0,08	2,96	14,28	2,0	50		0,28	0,08	2,96	14,28	2,0	
	манка	10		0,80	0,08	7,36	34,22		10		0,80	0,08	7,36	34,22		
	яйцо	1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		1/8	1,11	1,18	0,05	31,40			
	масло сливоч.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68		
	сахар	8				7,56	31,0		8				7,56	31,0		
	молоко	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5	
	мука	5		0,46	0,05	3,48	16,42		5		0,46	0,05	3,48	16,42		
	<b>Чай с молоком, конфетка</b>		<b>150/15</b>							<b>200/15</b>						
	чай	1							1							
	сахар	10				9,45	38,76	15					14,34	58,50		
	молоко	100		3,12	3,49	4,94	65,5	1,0	100		3,12	3,49	4,94	65,5	1,0	
	конфетка	15							15							
	<b>Всего в полдник:</b>			<b>19,27</b>	<b>8,58</b>	<b>38,84</b>	<b>333,81</b>	<b>3,82</b>			<b>19,27</b>	<b>8,58</b>	<b>43,73</b>	<b>353,55</b>	<b>3,82</b>	
Итого за 4 день				59,51	42,67	208,26	1516,28	103,46			65,4	49,35	243,2	1720,82	103,64	

- СанПиН 2.4.1.3049-13;  
«Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.

- «Питание детей раннего и дошкольного возраста», Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.

- «Азбука питания» Таргонская Н.А.

- «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.

									<b>5 день</b>							
<b>1-й завт рак</b>	<b>Каша «Здоровья» молочная</b>		<b>200</b>							<b>250</b>						
	рис	10		0,65	0,12	7,17	33,15		10		0,65	0,12	7,17	33,15		
	молоко	150		4,65	5,25	7,35	98,25	1,5	150		4,65	5,25	7,35	98,25	1,5	
	сахар	3				2,8	11,6		3				2,8	11,6		
	масло слив.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68		
	гречка															
	пшено	10		0,74	0,19	6,24	30,32		15		1,11	0,28	9,36	45,48		
	<b>Кофейный напиток, булка с сыром</b>		<b>150/40/ 5</b>							<b>200/ 50/8</b>						
	Кофейный напиток	2							2							
	сахар	10				9,45	38,76		15				14,34	58,50		
	молоко	140		4,34	4,9	6,86	91,7	1,4	150		4,65	5,25	7,35	98,25	1,5	
	булка	40		2,85	0,45	18,58	91,5		50		3,55	0,55	23,20	114,50		
	сыр	5		1,25	1,49	0,12	19,53		8		2,0	2,39	0,19	31,25	0,22	
	<b>Всего в завтрак</b>			<b>14,49</b>	<b>13,96</b>	<b>58,58</b>	<b>429,39</b>	<b>2,9</b>			<b>16,62</b>	<b>15,4</b>	<b>71,77</b>	<b>506,66</b>	<b>3,22</b>	
<b>2-й завт рак</b>	<b>Фрукт банан</b>		<b>200</b>			32	182	20		<b>200</b>			32	182	20	

- СанПиН  
2.4.1.3049-13;  
«Организация  
рационального  
питания детей в  
ДОУ», Белинова  
Г.И., Павлова Т.А.

- «Питание детей  
раннего и  
дошкольного  
возраста»,  
Кисляковская В.Г.,  
Васильева Л.П.,  
Гурвич Д.Б.

- «Азбука питания»  
Таргонская Н.А.

- «Питание детей в  
детском саду»  
Кожевникова Н.Г.

Обед	Суп гороховый с мясом	200							250								
	говядина	25		2,94	0,79	0,09	19,99		30		4,41	1,19	0,136	29,99		- СанПиН 2.4.1.3049-13; «Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.	
	картофель	100		0,97		13,01	58,52	7,0	100-70		0,97		13,01	58,52	7,0		
	горох	20		3,86	0,64	10,06	63,31		20		3,86	0,64	10,06	63,31			
	лук	5		0,11		0,38	2,68	0,4	5		0,11		0,38	2,08	0,4		
	морковь	10		0,11		0,68	5,36	0,5	10		0,11		0,68	5,36	0,5		
	масло слив.	3		0,1	2,34	0,01	22,02		3		0,01	2,34	0,01	22,02			
	<b>Тефтели из говядины с овощным рагу</b>		<b>80/150</b>							<b>80/180</b>							- «Питание детей раннего и дошкольного возраста», Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.
	говядина	60		8,82	2,38	0,27	59,98		60		8,82	2,38	0,27	59,98			- «Азбука питания» Таргонская Н.А.
	яйцо	1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		1/8		1,11	1,18	0,05	31,40			
	мука	8		0,71	0,09	5,48	26,28		8		0,71	0,09	5,48	26,28			
	рис	10		0,65	0,12	7,17	33,15		10		0,65	0,12	7,17	33,15			
	лук	10		0,22		0,76	4,16	0,8	10		0,22		0,76	4,16	0,8		
	масло слив.	2		0,01	1,56	0,01	14,65		2		0,1	1,56	0,01	14,68			
	томат.паста								3		0,09		0,39	1,89			
	картофель	80-60		0,83		11,15	50,16	6,0	100		0,97		13,01	58,52	7,0		
	капуста	80-65		0,71		2,66	14,88	19,5	100	1,2		4,16	21,60	24,60	24		
	лук	10		0,22		0,76	4,16	0,8	10		0,22		0,76	4,16	0,8		
	морковь	20		0,1		0,18	5,72	0,8	20		0,1		0,18	5,72	0,8		
	зелёный горошек	15		0,30		0,69	3,99	0,9	15		0,30		0,69	3,99	0,9	- «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.	
	сливоч. масло	5		0,02	3,98	0,02	39,70		5		0,02	3,98	0,02	39,70			
	томат.паста								3		0,09		0,39	1,89			

	Хлеб ржан.	40	40	2,2	0,24	15,72	75,8		50	50	2,75	0,3	19,65	94,75		
	Напиток лимонный		150							200						
	лимоны	10		0,05		0,08	3,1	4,0	10		0,05		0,08	3,1	4,0	
	сахар	15				14,34	58,50		15				14,34	58,50		
<b>Всего в обед:</b>				<b>24,04</b>	<b>13,32</b>	<b>83,66</b>	<b>596,94</b>	<b>40,7</b>			<b>26,78</b>	<b>13,78</b>	<b>91,68</b>	<b>644,76</b>	<b>46,2</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Омлет</b>		<b>100</b>							<b>100</b>						
	молоко	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5	
	яйцо	1,0		6,1	5,75	0,25	79,55		1,0		6,1	5,75	0,25	79,55		
	масло сл.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68		
	<b>Молоко, булка</b>		<b>150/40</b>							<b>200/50</b>						
	молоко	150		4,65	5,25	7,35	98,25	1,5	200		6,2	6,98	9,88	131	2,0	
	булка	40		2,85	0,45	18,58	94,5		50		3,55	0,55	23,20	114,50		
<b>Всего в полдник</b>				<b>15,01</b>	<b>14,76</b>	<b>28,44</b>	<b>317,98</b>	<b>2,0</b>			<b>17,26</b>	<b>16,59</b>	<b>35,59</b>	<b>370,73</b>	<b>2,5</b>	
<b>Итого за 5 дней</b>				<b>53,54</b>	<b>42,04</b>	<b>202,68</b>	<b>1526,31</b>	<b>65,6</b>			<b>60,66</b>	<b>45,77</b>	<b>231,04</b>	<b>1703,15</b>	<b>71,92</b>	

- СанПиН 2.4.1.3049-13; «Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.

- «Питание детей раннего и дошкольного возраста», Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.

- «Азбука питания» Таргонская Н.А.

- «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.



									<b>6 день</b>							
<b>1-й завт рак</b>	<b>Макаронны отварные с маслом и с сахаром</b>		<b>150</b>							<b>150</b>						
2 нед	макаронны	45		3,14	0,22	32,98	154,48		45		3,14	0,22	32,98	154,48		
	Масло слив.	7		0,03	5,54	0,03	54,38		7		0,03	5,54	0,03	54,38		
	Сахар	5		-	-	4,7	19,38		5				4,7	19,38		
	<b>Чай, вафля</b>		<b>150/20</b>							<b>200/ 20</b>						
	сахар	10				9,45	38,76		15				14,34	58,50	---	
	вафля	20		0,74	5,72	12,8	108,0		20	0,74	5,72	12,8	108,0		1.0	
	чай	1							1						0.1	
<b>Всего в завтрак:</b>				<b>3,91</b>	<b>11,48</b>	<b>59,96</b>	<b>375,0</b>				<b>3,91</b>	<b>11,48</b>	<b>64,85</b>	<b>394,74</b>		
<b>2-й завт рак</b>	<b>Сок яблочный</b>		<b>200</b>							<b>200</b>						
	Сок яблочный	200		0,80		15,4	<b>94</b>	13,3	200		0,80		15,4	<b>94</b>	13,3	
<b>обед</b>	<b>Щи с говядинойсо сметаной</b>		<b>200</b>							<b>250</b>						
	капуста	130		1,15		4,35	24,0	31,5	130		1,15		4,35	24,0	31,5	
	картофель	80		0,83		11,15	50,16	6,0	80		0,83		11,15	50,16	6,0	
	лук	10		0,22		0,75	4,16	0,8	10		0,22		0,75	4,16	1,0	
	морковь	12		0,11		0,68	5,36	0,5	12		0,11		0,68	5,36	0,5	
	Мясо говядина	25		2,94	0,79	0,09	19,99		30		4,41	1,19	0,13	29,99		
	сметана	8		0,21	2,30	0,26	19,68		10		0,27	2,88	0,33	24,6		

- СанПиН  
2.4.1.3049-13;  
«Организация  
рационального  
питания детей в  
ДОУ», Белинова  
Г.И., Павлова Т.А.

- «Питание детей  
раннего и  
дошкольного  
возраста»,  
Кисляковская В.Г.,  
Васильева Л.П.,  
Гурвич Д.Б.

- «Азбука питания»  
Таргонская Н.А.

- «Питание детей в  
детском саду»  
Кожевникова Н.Г.

	масло слив.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68		
	томат. паста								3		0,09		0,39	1,89		
	<b>Руллет из говядины с яйцом, картофельно е пюре</b>		<b>70/150</b>							<b>80/180</b>						
	Мясо говядина	50-40		7,84	2,13	0,27	53,32		60		8,82	2,38	0,27	59,98		- СанПиН 2.4.1.3049-13; «Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.  - «Питание детей раннего и дошкольного возраста», Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.  - «Азбука питания» Таргонская Н.А.  - «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.
	яйцо	1/3		1,95	1,84	0,09	22,0		1/3		1,95	1,84	0,09	22,0		
	булка	10		0,58	0,05	5,60	25,79		10		0,58	0,05	5,60	25,79		
	лук	10		0,22		0,75	4,16	0,8	10		0,22		0,75	4,16	0,8	
	молоко	20		0,62	0,7	0,98	13,1	0,2	20		0,62	0,7	0,98	13,1	0,2	
	масло слив.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68		
	картофель	180		1,87		25,08	112,86	13,5	200		2,10		27,90	125,4	15,0	
	молоко	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5	
	масло сливоч.	5		0,02	3,98	0,02	39,70		5		0,02	3,98	0,02	39,70		
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,2</b>	<b>0,24</b>	<b>15,72</b>	<b>75,8</b>		<b>50</b>	<b>50</b>	<b>2,75</b>	<b>0,3</b>	<b>19,65</b>	<b>94,75</b>		
	<b>Напиток из изюма</b>		<b>150</b>							<b>200</b>						
	изюм	15		0,27	0,07	9,40	40,33		18		0,32	0,09	11,28	48,02		
	сахар	10				9,45	38,76		15				14,34	58,50		
Всего в обед:				22,45	16,97	86,91	<b>609,53</b>	53,8			25,88	18,28	88,43	<b>567,52</b>	55,5	

Пол дник			150/50							150/ 50						
	манка	30		2,4	0,2	22,08	102,6		30		2,4	0,2	22,08	102,6		
	молоко	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5	
	яйцо	1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		
	масло сл.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		3		0,01	2,34	0,01	22,02		
	сахар	3				2,8	11,6		3				2,8	11,6		
	масло слив.	2		0,01	1,56	0,01	<b>14,68</b>		2		0,01	1,56	0,01	<b>14,68</b>		
	Шоколад (конф)	20		1,64	6,66	10,7	107,6		20		1,64	6,66	10,7	107,6		
	молоко	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5	
	мука	5		0,46	0,05	3,48	16,42		5		0,46	0,05	3,48	16,42		
	<b>Молоко, булка</b>		<b>180</b>							<b>200</b>						
	Молоко	180		5,58	6,3	8,82	117,9	1,8	200		6,2	6,98	9,88	131,0	2,0	
	Булка	40		2,85	0,45	18,58	91,5		50		3,55	0,55	23,20	114,50		
	<b>Всего в полдник:</b>			<b>16,86</b>	<b>21,46</b>	<b>70,03</b>	<b>570,38</b>	<b>2,8</b>			<b>18,18</b>	<b>23,02</b>	<b>76,71</b>	<b>613,82</b>	<b>3,0</b>	
	Итого за 6-ой день			44,11	48,35	233,29	1634,23	69,9			50,87	52,78	273,29	1795, 48	71,8	

- СанПиН  
2.4.1.3049-13;  
«Организация  
рационального  
питания детей в  
ДОУ», Белинова  
Г.И., Павлова Т.А.

- «Питание детей  
раннего и  
дошкольного  
возраста»,  
Кисляковская В.Г.,  
Васильева Л.П.,  
Гурвич Д.Б.

- «Азбука питания»  
Таргонская Н.А.

- «Питание детей в  
детском саду»  
Кожевникова Н.Г.

									<b>7 день</b>							
<b>1-й завт рак</b>	<b>Каша пшеничная молочная</b>		<b>200</b>							<b>250</b>						
	пшено	20		1,48	0,38	12,48	60,64		25		1,85	0,47	15,6	75,80		- СанПиН 2.4.1.3049-13; «Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.  - «Питание детей раннего и дошкольного возраста», Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.  - «Азбука питания» Таргонская Н.А.  - «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.
	молоко	150		4,65	5,25	7,35	98,25	1,5	200		6,24	6,98	9,88	131,0	2,0	
	масло сливочн.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68		
	сахар	3				2,8	11,6		3				2,8	11,6		
	<b>Кофейный напиток с молоком, булка с сыром</b>		<b>150/40/ 7/5</b>							<b>200/ 50/1 0/8</b>						
	Кофейный напиток	2							2							
	сахар	10				9,45	38,76		15				14,34	58,50		
	молоко	140		4,34	4,9	6,86	91,7	1,4	150		4,65	5,25	7,35	98,25	1,5	
	булка	40		2,85	0,45	18,58	91,5		50		3,55	0,55	23,20	114,50		
	Масло слив.	7		0,03	5,54	0,03	54,38		10		0,04	7,96	0,04	78,74		
	сыр	5		1,25	1,49	0,12	19,53		8		2,0	2,39	0,19	31,25	0,22	
	Всего в завтрак			14,61	19,57	57,68	481,04	2,9			18,34	25,16	73,41	614,32	3,72	
<b>2-й завт рак</b>	Сок персиковый	200	200	0,80		23,40	96	89	200	200	0,80		23,40	96	89	
<b>Обед</b>	<b>Суп гречневый с говядиной</b>		<b>200</b>							<b>250</b>						
	гречка	15		1,2	0,24	9,66	46,74		15		1,2	0,24	9,66	46,74		
	картофель	70		0,98		13,02	58,52	7,0	70		0,98		13,02	58,52	7,0	
	говядина	25		2,94	0,79	0,09	19,99		30		4,41	1,19	0,13	29,99		
	лук	10		0,22		0,75	4,16	0,8	10		0,22		0,75	4,16	0,8	

	морковь	10		0,11		0,68	5,36	0,5	10		0,11		0,68	5,36	0,5	
	масло слив.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68		
	<b>Фрикадельки рыбные в сметанном соусе, с тушенной капустой</b>		<b>60/150/50</b>							<b>80/180/50</b>						
	молоко	10		0,31	0,35	0,49	6,55	0,1	10		0,31	0,35	0,49	6,55	0,1	
	яйцо	1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		
	рыба	100		8,75	0,21		39,95		120		9,2	0,24		63,92		
	мука	10		0,92	0,10	6,96	32,85		10		0,92	0,10	69,96	32,85		
	масло растит.	2			1,88		17,46		2			1,88		17,46		
	сметана	20		0,54	4,76	0,66	49,2		20		0,54	4,76	0,66	49,2		
	капуста	180		1,98		7,38	41,22	54,0	200		2,4		8,32	43,20	60,0	
	Масло слив.	5		0,02	3,98	0,02	39,70		7		0,03	5,54	0,03	54,38		
	Булка	10		0,58	0,05	5,60	25,79		10		0,58	0,05	5,60	25,79		
	лук	10		0,22		0,75	4,16	0,8	10		0,22		0,75	4,16	0,8	
	морковь	10		0,11		0,68	5,36	0,5	10		0,11		0,68	5,36	0,5	
	<b>Компот из сухофруктов</b>		<b>150</b>							<b>200</b>						
	сухофрукты	15		0,24		9,67	40,95		18		0,32		12,90	54,72	---	
	сахар	10				9,45	38,76		15				14,34	58,50	---	
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,2</b>	<b>0,24</b>	<b>15,72</b>	<b>75,8</b>		<b>50</b>	<b>50</b>	<b>2,75</b>	<b>0,3</b>	<b>19,65</b>	<b>94,75</b>	---	
<b>Всего в обед:</b>				<b>22,44</b>	<b>15,34</b>	<b>81,64</b>	<b>598,6</b>	<b>63,7</b>			<b>25,42</b>	<b>17,39</b>	<b>94,68</b>	<b>701,69</b>	<b>69,7</b>	

- СанПиН 2.4.1.3049-13; «Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.

- «Питание детей раннего и дошкольного возраста», Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.

- «Азбука питания» Таргонская Н.А.

- «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.

Полдник	Творожный пудинг с изюмом со сгущенкой		120/30							150/30						
	творог	100		18,6	0,6	1,2	87,0	0,5	135,0		25,11	0,81	1,62	117,45	0,67	
	изюм	10		0,18	0,05	6,27	26,8		10		0,18	0,05	6,27	26,8		
	манка	10		0,8	0,08	7,36	34,22		10		0,8	0,08	7,36	34,22		
	яйцо	1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		
	масло сливоч.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		3		0,01	2,34	0,01	22,02		
	сахар	5				4,7	19,38		5				4,7	19,38		
	Молоко сгущенное	30		3,09	3,27	4,2	60,09		30		3,09	3,27	4,2	60,09		
	<b>Кисель фруктовый</b>		<b>150</b>							<b>200</b>						
	Повидло или джем	20				13,34	54,8		30				15,36	63,0		
	Сахар	10				9,48	38,6		10				9,48	38,6		
	Крахмал	5		0,03		3,53	15,06		7		0,06		5,67	23,45		
	<b>Всего в полдник:</b>			<b>23,82</b>	<b>6,74</b>	<b>50,24</b>	<b>382,03</b>	<b>0,5</b>			<b>30,36</b>	<b>7,73</b>	<b>54,72</b>	<b>436,41</b>	<b>0,67</b>	
<b>Итого за 7 день</b>				<b>61,67</b>	<b>41,65</b>	<b>212,96</b>	<b>1557,67</b>	<b>156,1</b>			<b>74,92</b>	<b>50,28</b>	<b>246,21</b>	<b>1848,42</b>	<b>163,09</b>	

- СанПиН 2.4.1.3049-13; «Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.

- «Питание детей раннего и дошкольного возраста», Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.

- «Азбука питания» Таргонская Н.А.

- «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.

									<b>8 день</b>							
<b>1-й завт рак</b>	<b>Каша молочная рисовая</b>		<b>200</b>							<b>250</b>						
	рис	20		1,3	0,24	14,34	66,3		25		1,62	0,3	17,92	82,87		
	молоко	150		4,65	5,25	7,35	98,25	1,5	200		6,2	6,98	9,88	131	2,0	
	масло сливочн.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68	-	
	сахар	3				2,8	11,6		3				2,8	11,6		
	<b>Кофейный напиток, булка с маслом сливочным, сыром</b>		<b>150/40/ 7/5</b>							<b>200/ 50/ 10/8</b>						
	Кофейный напиток		2						2							
	сахар	10				9,45	38,76		15				14,34	58,50	---	
	молоко	140		4,34	4,9	6,86	91,7	1,4	150		4,65	5,25	7,35	98,25	1,5	
	булка	40		2,85	0,45	18,58	91,5		50		3,55	0,55	23,20	114,50	---	
	Масло слив.	7		0,03	5,54	0,03	54,38		10		0,04	7,96	0,04	78,74		
	Сыр	5		1,25	1,49	0,12	19,53		8		2,0	2,39	0,19	31,25	0,22	
	<b>Всего в завтрак:</b>			<b>14,43</b>	<b>19,43</b>	<b>59,54</b>	<b>486,7</b>	<b>2,9</b>			<b>18,07</b>	<b>24,99</b>	<b>75,73</b>	<b>621,39</b>	<b>3,72</b>	
<b>2-й завт рак</b>	<b>Фрукт груша</b>		<b>200</b>							<b>200</b>						
	груша	200		0,4		16,4	69,60	8,0	200		0,4		16,4	69,60	8,0	
<b>Обед</b>	<b>Суп овощной сборный с говядиной со сметанной</b>		<b>200</b>							<b>250</b>						

- СанПиН  
2.4.1.3049-13;  
«Организация  
рационального  
питания детей в  
ДОУ», Белинова  
Г.И., Павлова Т.А.

- «Питание детей  
раннего и  
дошкольного  
возраста»,  
Кисляковская В.Г.,  
Васильева Л.П.,  
Гурвич Д.Б.

- «Азбука питания»  
Таргонская Н.А.

- «Питание детей в  
детском саду»  
Кожевникова Н.Г.

	рис	5		0,31	0,04	3,55	16,30		5		0,31	0,04	3,55	16,30		
	картофель	80		0,83		11,15	50,16	6,0	100		0,97		13,01	58,52	7,0	
	говядина	25		2,94	0,79	0,09	19,99		30		4,41	1,19	0,13	29,99		
	лук	5		0,11		0,38	2,08	0,4	5		0,11		0,38	2,08	0,4	
	морковь	12		0,11		0,68	5,36	0,5	12		0,11		0,68	5,36	0,5	
	масло слив.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68		
	сметана	8		0,21	1,90	0,26	19,68		10		0,27	2,88	0,33	24,6		
	Зелёный горошек	8		0,20	0,01	0,54	3,20	2,0	8		0,20	0,01	0,54	3,20	2,0	
	томат.паста								3		0,09		0,39	1,89		
	капуста	80		0,71		2,66	14,88	19,5	100		1,2		4,16	21,60	24,0	
	<b>Картофельно-мясная запеканка, винегрет</b>		<b>150/80</b>							<b>180/100</b>						
	картофель	180		1,87		25,08	112,86	13,5	200		2,10		27,90	125,4	15	
	масло слив.	3		0,02	3,98	0,02	39,70		5		0,02	3,98	0,02	39,70		
	лук	10		0,22		0,76	4,16	0,8	10		0,22		0,76	4,16	0,8	
	говядина	50		7,84	2,13	0,27	53,32		60		8,82	2,38	0,27	59,98		
	яйцо	1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		
	картофель	50		0,60		7,0	31,0	3,5	50		0,60		7,0	31,0	3,5	
	свекла	50		0,60		3,8	18,36	4,0	50		0,60		3,8	18,36	4,0	
	лук	5		0,11		0,38	2,08	0,4	5		0,11		0,38	2,08	0,4	
	морковь	20		0,22		1,36	10,72	1,0	20		0,22		1,36	10,72	1,0	
	огурец солён.	20		0,14		0,26		1,60	20		0,14		0,26	1,60		
	растит.масло	5			4,70		43,65		5			4,70		43,65		
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,2</b>	<b>0,24</b>	<b>15,72</b>	<b>75,8</b>		<b>50</b>	<b>50</b>	<b>2,75</b>	<b>0,3</b>	<b>19,65</b>	<b>94,75</b>	---	

- СанПиН 2.4.1.3049-13; «Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.

- «Питание детей раннего и дошкольного возраста», Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.

- «Азбука питания» Таргонская Н.А.

- «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.



	<b>Напиток лимонный</b>		<b>150</b>							<b>200</b>							
	Лимоны	10		0,05		0,08	3,1	4,0	10		0,05		0,08	3,1	4,0		
	Сахар	15				14,34	58,50		15				14,34	58,50	---		
<b>Всего в обед</b>						<b>20,41</b>	<b>16,53</b>	<b>88,44</b>	<b>632,58</b>	<b>55,6</b>			<b>24,43</b>	<b>18,22</b>	<b>99,05</b>	<b>702,62</b>	<b>62,6</b>
<b>Полдник</b>	<b>Суфле рыбное с овощной подливой</b>		<b>140</b>								<b>140</b>						
	Масло раст.	2			1,88		17,46		2			1,88		17,46			
	рыба	400		8,75	0,21		38,95		120,0		9,2	0,24		63,92			
	булка	10		0,58	0,05	5,60	25,79		10		0,58	0,05	5,60	25,79			
	яйцо	1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		1/8		1,11	1,18	0,05	31,40			
	молоко	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5		
	лук	10		0,22		0,76	4,16	0,8	10		0,22		0,76	4,16	0,8		
	масло слив.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		3		0,01	2,34	0,01	22,02			
	морковь	10		0,11		0,68	5,36	0,5	10		0,11		0,68	5,36	0,5		
	мука	5		0,46	0,05	3,48	16,42		5		0,46	0,05	3,48	16,42			
	<b>Чай с молоком, булкой</b>		<b>150/40</b>								<b>200/50</b>						
	Чай	1							1								
	Сахар	10				9,45	38,76		15				14,34	58,50			
	булка	40		2,85	0,45	18,58	91,5		50		3,55	0,55	23,20	114,50			
	молоко	100		3,12	3,49	4,94	65,5	1,0	100		3,12	3,49	4,94	65,5	1,0		
<b>Всего в полдник:</b>						<b>18,61</b>	<b>10,62</b>	<b>45,8</b>	<b>380,98</b>	<b>2,8</b>			<b>19,76</b>	<b>11,53</b>	<b>55,31</b>	<b>456,03</b>	<b>2,8</b>
<b>Итого за 8 день</b>				53,85	46,58	210,18	1569,86	69,3			62,66	54,74	246,49	1849,64	78,18		

- СанПиН 2.4.1.3049-13; «Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.

- «Питание детей раннего и дошкольного возраста», Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.

- «Азбука питания» Таргонская Н.А.

- «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.

									<b>9 день</b>							
<b>1-й завт рак</b>	<b>Каша молочная «Дружба»</b>		<b>200</b>							<b>250</b>						
	Слив.масло	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68		
	молоко	150		4,65	5,25	7,35	98,25	1,5	200		6,24	6,98	9,88	131,0	2,0	
	пшено	10		0,74	0,19	6,24	30,32		15		1,11	0,28	9,36	45,48		
	гречка	10		0,8	0,16	6,44	31,16		10		0,8	0,16	6,44	31,16		
	сахар	3				2,8	11,6		3				2,8	11,6		
	<b>Какао, булка с сыром</b>		<b>150/50/ 5</b>							<b>200/ 50/8</b>						
	Какао	2		0,49	0,56	1,05	5,48		2		0,49	0,56	1,05	5,48		
	сахар	10				9,45	38,76		15				14,34	58,50		
	молоко	140		4,34	4,9	6,86	91,7	1,4	150		4,65	5,25	7,35	98,25	1,5	
	булка	40		2,85	0,45	18,58	91,5		50		3,55	0,55	23,20	114,50		
	сыр	5		1,25	1,49	0,12	19,53		8		2,0	2,39	0,19	31,25	0,22	
	<b>Всего в завтрак</b>			<b>14,64</b>	<b>14,0</b>	<b>57,85</b>	<b>427,5</b>	<b>2,9</b>			<b>18,85</b>	<b>17,73</b>	<b>74,62</b>	<b>541,9</b>	<b>3,72</b>	
<b>2-й завт рак</b>	<b>Сок фруктовый</b>		<b>200</b>							<b>200</b>						
	Сок фруктовый	200		0,80		23,40	90	89	200		0,80		22,40	90	89	
			<b>200</b>							<b>250</b>						

- СанПиН  
2.4.1.3049-13;  
«Организация  
рационального  
питания детей в  
ДОУ», Белинова  
Г.И., Павлова Т.А.

- «Питание детей  
раннего и  
дошкольного  
возраста»,  
Кисляковская В.Г.,  
Васильева Л.П.,  
Гурвич Д.Б.

- «Азбука питания»  
Таргонская Н.А.

- «Питание детей в  
детском саду»  
Кожевникова Н.Г.

<b>Обед</b>	<b>Суп рыбный картофельный</b>															
	картофель	80		0,83		11,15	50,16	6,0	100		0,97		13,01	58,52	7,0	
	рыба	40		4,64	0,12		20,0		40		4,64	0,12		20,0		
	перловка	5		0,38	0,06	3,46	16,25		5		0,38	0,06	3,46	16,25		
	масло слив.	3		0,01	2,34	0,01	22,02		3		0,01	2,34	0,01	22,02		
	лук	10		0,22		0,76	4,16	0,8	10		0,22		0,76	4,16	0,8	
	морковь	20		0,22		1,36	10,72	1,0	20		0,22		1,36	10,72	1,0	
	Томат. паста								3		0,09		0,39	1,89		
	<b>Котлеты говядины с рисом и овощами</b>		<b>60/150</b>							<b>60/180</b>						
	говядина	60		8,82	2,38	0,27	59,98		60		8,82	2,38	0,27	59,98		
	лук	10		0,22		0,76	4,16	0,8	10		0,22		0,76	4,16	0,8	
	Масло растит.	2			1,88		17,46		2			1,88		17,46		
	яйцо	1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		
	мука	10		0,92	0,10	6,96	32,85		10		0,58	0,05	5,60	25,79		
	булка	10		0,58	0,05	5,60	25,79		10		0,58	0,05	5,60	25,79		
	молоко															
	рис	40		2,6	0,48	28,68	132,6		45		2,02	0,54	22,36	149,18		
	Масло слив,	5		0,02	3,98	0,02	39,70		7		0,03	5,54	0,03	54,38		
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,2</b>	<b>0,24</b>	<b>15,72</b>	<b>75,8</b>		<b>50</b>	<b>50</b>	<b>2,75</b>	<b>0,3</b>	<b>19,65</b>	<b>94,75</b>	<b>---</b>	
	<b>Компот из сухофруктов</b>		<b>150</b>							<b>200</b>						

- СанПиН 2.4.1.3049-13;  
«Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.

- «Питание детей раннего и дошкольного возраста», Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.

- «Азбука питания» Таргонская Н.А.

- «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.

	сухофрукты	15		0,24		9,67	40,95		18		0,32		12,90	54,72		
	сахар	10				9,45	38,76		15				14,34	58,50		
<b>Всего в обед</b>				<b>23,01</b>	<b>12,81</b>	<b>93,92</b>	<b>622,76</b>	<b>8,6</b>			<b>24,2</b>	<b>14,49</b>	<b>101,91</b>	<b>716,73</b>	<b>10,6</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Сосиска в тесте</b>		<b>120</b>							<b>120</b>						
	Сосиска	70		8,19	9,45	3,85	137,2		70		8,19	9,45	3,85	137,2		
	мука	40		3,56	0,48	27,44	131,4		40		3,56	0,48	257,44	131,4		
	масло сливоч.	5		0,02	3,98	0,02	39,70		5		0,02	3,98	0,02	39,70		
	Сахар	3				2,8	11,6		3				2,8	11,6		
	дрожжи	2							2							
	яйцо	1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		1/8		1,11	1,18	0,05	31,40		
	молоко	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5	50		1,40	1,75	2,25	31,0	0,5	
	<b>Чай с лимоном, зефир</b>		<b>150/50</b>							<b>150/50</b>						
	чай	1							1							
	сахар	10				9,45	38,76		15				14,34	58,50		
	лимон	5		0,025		0,04	1,55	2,0	5		0,025		0,04	1,55	2,0	
	зефир	50		0,25		40,70	149,5		50		0,25		40,70	149,5		
<b>Всего в полдник:</b>				<b>14,56</b>	<b>16,84</b>	<b>86,6</b>	<b>572,11</b>	<b>2,5</b>			<b>14,56</b>	<b>16,84</b>	<b>91,49</b>	<b>591,85</b>	<b>2,5</b>	
<b>Итого за 9 день</b>				<b>53,01</b>	<b>43,65</b>	<b>261,77</b>	<b>1712,37</b>	<b>103,0</b>			<b>58,41</b>	<b>49,06</b>	<b>290,42</b>	<b>1940,48</b>	<b>105,82</b>	

- СанПиН 2.4.1.3049-13; «Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.

- «Питание детей раннего и дошкольного возраста», Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.

- «Азбука питания» Таргонская Н.А.

- «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.

									<b>10 день</b>							
<b>1-й завт рак</b>	<b>Каша геркулесовая молочная</b>		<b>200</b>							<b>250</b>						
	геркулес	20		2,16	1,20	12,22	70,20		25		3,43	1,87	19,08	83,5		
	молоко	150		4,65	5,25	7,35	98,25	1,5	200		6,24	6,98	9,88	131	2,0	
	масло сливочн.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68		
	сахар	3				2,8	11,6		3				2,8	11,6		
	<b>Чай с молоком, булка с маслом сливочным с сыром</b>		<b>150/40/ 7/5</b>							<b>200/ 50/ 10/8</b>						
	чай	1							1							
	молоко	100		3,12	3,49	4,94	65,5		100		3,12	3,49	4,94	65,5		
	Масло слив.	7		0,03	5,54	0,03	54,38		10		0,04	7,96	0,04	78,74		
	сыр	5		1,25	1,49	0,12	19,53		8		2,0	2,39	0,19	31,25	0,22	
	сахар	10				9,45	38,76		15				14,34	58,50		
	булка	40		2,85	0,45	18,58	91,5		50		3,55	0,55	23,20	114,50	1,0	
	<b>Всего в завтрак:</b>			<b>14,07</b>	<b>18,98</b>	<b>55,5</b>	<b>464,4</b>	<b>1,5</b>			<b>18,39</b>	<b>24,8</b>	<b>74,48</b>	<b>589,27</b>	<b>3,22</b>	
<b>2-й завт рак</b>	<b>Фрукт яблоко</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>		<b>21,8</b>	<b>91,8</b>	<b>14,0</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>		<b>21,8</b>	<b>91,8</b>	<b>14,0</b>	
<b>Обед</b>	<b>Свекольник с курами со сметанной</b>		<b>200</b>							<b>250</b>						
	куры	30		3,76	0,96	0,20	25,34		30		3,76	0,96	0,20	25,34		
	картофель	100		0,97		13,01	58,52	7,0	100		0,97		13,01	58,52		
	морковь	12		0,11		0,68	5,36	0,5	12		0,11		0,68	5,36	0,5	
	лук	5		0,11		0,38	2,08	0,4	5		0,11		0,38	2,08	0,4	
	масло сливоч.	2		0,01	1,56	0,01	14,68		2		0,01	1,56	0,01	14,68		
	свекла	100		1,21	0,08	7,60	36,72	8,0	100		1,21	0,08	7,60	36,72	8,0	

- СанПиН  
2.4.1.3049-13;  
«Организация  
рационального  
питания детей в  
ДОУ», Белинова  
Г.И., Павлова Т.А.

- «Питание детей  
раннего и  
дошкольного  
возраста»,  
Кисляковская В.Г.,  
Васильева Л.П.,  
Гурвич Д.Б.

- «Азбука питания»  
Таргонская Н.А.

- «Питание детей в  
детском саду»  
Кожевникова Н.Г.

	сметана	8		0,21	1,90	0,26	19,68		15		0,40	3,57	0,49	36,9		
	<b>Курица тушёная с гречкой и солёным огурчиком</b>		<b>70/150/20</b>							<b>70/180/20</b>						
	гречка	40		3,2	0,64	25,76	124,64		45		3,6	0,72	28,98	140,22		
	курица	100		8,90	3,30		67,0		100		8,90	3,30		67,0		
	морковь	10		0,11		0,68	5,36	0,5	10		0,11		0,68	5,36	0,5	
	лук	10		0,22		0,76	4,16	0,8	10		0,22		0,76	4,16	0,8	
	масло сливоч.	7		0,03	5,54	0,03	54,38		7		0,03	5,54	0,03	54,38		
	огурец солён.	20		0,14		0,26	1,60		20		0,14		0,26	1,60		
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>2,2</b>	<b>0,24</b>	<b>15,72</b>	<b>75,8</b>		<b>50</b>	<b>50</b>	<b>2,75</b>	<b>0,3</b>	<b>19,65</b>	<b>94,75</b>		
	<b>Кисель фруктовый</b>															
	Джем или повидло	20				10,24	42,02		30				15,36	63,0		
	сахар	10				9,48	38,6		10				9,48	38,6		
	крахмал	5		0,03		3,63	15,06		7		0,06		5,67	23,45		
	<b>Всего в обед</b>			<b>21,2</b>	<b>14,22</b>	<b>88,7</b>	<b>591,00</b>	<b>17,2</b>			<b>22,38</b>	<b>16,03</b>	<b>103,24</b>	<b>672,12</b>	<b>24,2</b>	
<b>Полдник</b>	<b>Ватрушка творожная</b>		<b>60</b>							<b>90</b>						
	творог	35		6,51	0,21	0,42	30,45		80		14,88	0,48	0,96	69,60		
	мука	30		3,18	0,39	2,96	98,70		30		3,18	0,39	2,96	98,70		
	яйцо	1/6		1,14	1,03	0,063	14,1		1/6		1,14	1,03	0,063	14,1		
	сахар	10				9,4	38,76		10				9,4	38,76		
	масло слив.	4		0,02	3,12	0,02	29,16		5		0,02	3,98	0,02	39,70		
	дрожжи	3														

- СанПиН 2.4.1.3049-13; «Организация рационального питания детей в ДОУ», Белинова Г.И., Павлова Т.А.

- «Питание детей раннего и дошкольного возраста», Кисляковская В.Г., Васильева Л.П., Гурвич Д.Б.

- «Азбука питания» Таргонская Н.А.

- «Питание детей в детском саду» Кожевникова Н.Г.

	молоко	140		4,34	4,9	6,86	91,7	1,4	150		4,65	5,25	7,35	98,25	1,5	
	конфета	15							15							
<b>Всего в полдник:</b>				<b>17,08</b>	<b>13,84</b>	<b>32,5</b>	<b>395,41</b>	<b>1,9</b>			<b>25,76</b>	<b>15,32</b>	<b>38,39</b>	<b>526,55</b>	<b>2,0</b>	
<b>Итог</b>	<b>о за</b>			<b>52,95</b>	<b>47,04</b>	<b>143,0</b>	<b>1543,0</b>	<b>34,6</b>			<b>67,13</b>	<b>56,15</b>	<b>237,91</b>	<b>1879,74</b>	<b>43,42</b>	
	<b>10</b>															
	<b>день</b>															
<b>Итого за весь период</b>				<b>549</b>	<b>447</b>	<b>2120,0</b>	<b>15795,43</b>	<b>8883,0</b>			<b>633,27</b>	<b>510,86</b>	<b>2516,01</b>	<b>18160,31</b>	<b>9292</b>	
<b>Среднее значение за период</b>				<b>54,9</b>	<b>44,7</b>	<b>212,0</b>	<b>1579,5</b>	<b>888,3</b>			<b>63,32</b>	<b>51,08</b>	<b>251,60</b>	<b>1816,03</b>	<b>929,2</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>				<b>34,8</b>	<b>28,3</b>	<b>134,2</b>					<b>34,9</b>	<b>28,2</b>	<b>138,5</b>			

Средняя калорийность за 10 дней составила ясли – 1579,5

Сад – 1816,03