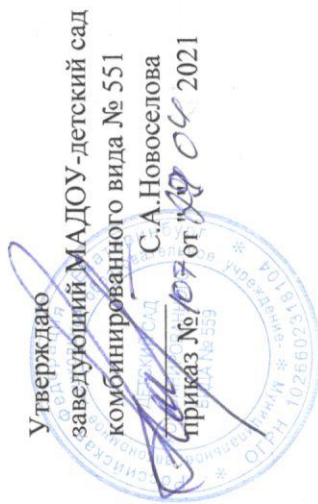




Примерное 10-дневное меню

**Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения –
детского сада комбинированного вида № 559**

(группы дошкольного возраста с 3 до 7 лет)

День первый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Белки	Жиры	Углеводы	С, мг	Эн/л, ккал	№ ТК
Каша манная молочная с маслом сливочным	200	4,58	5,90	21,28	0,42	169,72	№ 7 н 066 ТК Парус
Батон витаминизированный с В-каротином с маслом (батон/масло)	30	1,54	0,60	9,06	0,00	47,00	№ 7.261 ТК Парус
	6	1,34	3,62	0,02	0,00	16,60	
	180	0,00	0,00	9,10	0,00	35,00	
Чай	40,00	5,10	4,60	0,30	0,00	63,00	7.328
Яйцо отварное	456	12,56	14,72	39,76	0,42	331,32	
всего							

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	100	0	0	11,5	20	46	7.031
---------------	-----	---	---	------	----	----	-------

Обед

Суп овощной с фрикадельками	180	4,00	1,13	14,00	10,85	192,51	7.15/2/2
Свекла в молочном соусе	130	1,10	5,00	8,00	11,40	80,00	7.35/3/4
Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80,00	11,40	11,10	5,20	0,00	166,00	7.н191
Салат овощной с зеленым горошком	60	1,14	1,46	7,43	24,26	50,18	7.013
Напиток из шиповника	180	0,20	0,10	16,70	50,00	65,00	7.15/10/1
всего	630	17,84	18,79	51,33	96,51	553,69	

Уплотненный полдник

Запеканка из творога	100	16,90	9,60	13,20	0,23	209,00	№ 7.9/5
Повидло	20	0,00	0,00	15,00	0,00	60,00	7.185
Кисломолочный продукт (кефир)	130,00	3,64	4,16	5,33	0,91	72,80	7.267
всего	365,00	26,34	20,96	65,88	1,91	559,80	

норма хлеба за весь день

Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микроэлементами, зерновой на весь день	50	3,80	0,45	25,05	0,00	103,95	№ 7/13 ТК Парус
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами, на весь день	40,5	2,67	0,48	16,92	0,00	65,98	№ 8/13 ТК Парус
всего	90,5	6,47	0,93	41,97	0	169,93	
ИТОГО	1641,50	62,39	54,51	243,23	109,25	1659,33	

День второй

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	С, мг	Эн/ц, ккал	№ ТК
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	5,88	6,58	26,10	0,42	206,00	7.н119с
Батон витаминизированный с В-каротином с маслом (батон/масло)	30	1,54	0,60	9,06	0,00	47,00	№ 7.261 ТК Парус
	6	1,34	3,62	0,02	0,00	16,60	
Кофейный напиток с молоком	180	3,00	2,90	13,40	0,52	89	7.067
всего	416	11,76	13,7	48,58	0,94	358,6	

Второй завтрак 10.00

Кисломолочный продукт	150	3,9	4,8	16,35	0	112,05	№ 20/10 ТК Парус
-----------------------	-----	-----	-----	-------	---	--------	------------------

Обед

Свекольник со сметаной	200	1,70	4,40	11,70	31,74	93,00	7.5/2/4
Биточки (котлеты) рыбные	80	11,00	1,60	6,40	0,51	84,00	7.149с-4
Каша рисовая рассыпчатая	130	3,21	2,95	32,15	0,00	170,73	7.45/3/3
Салат из свежей капусты с кукурузой	60	1,00	3,00	8,00	0,92	61,55	7.425/1
Компот из черносслива и изюма	180	0,30	0,00	18,40	50,08	71,00	№ 7.5/10
всего	665	17,21	11,95	76,65	83,25	480,28	

Уплотненный полдник

Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,02	0,80	36	7.11/10
Макаронные изделия отварные с сыром	130	6,34	4,95	26,33	0,03	177,94	7.45-2/3/1
Фрукты	120	0,45	0,00	12,80	12,00	54,00	№ 19/10 ТК Парус
норма хлеба за весь день	450	6,89	4,95	48,15	12,83	213,94	

Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день

Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	40,5	2,67	0,48	16,92	0,00	65,98	№ 8/13 ТК Парус
всего	90,5	6,47	0,93	41,97	0	169,93	
ИТОГО	1771,50	46,23	36,33	231,70	97,02	1334,80	

День третий

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	С, мг	Эн/4, ккал	№ ТК
Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200,00	5,10	5,90	24,70	0,53	172,00	7.18/4
Батон витаминизированный с В-каротином с маслом (батон/масло)	30	1,54	0,60	9,06	0,00	47,00	№ 7.4/13
Сыр	6	1,34	3,62	0,02	0,00	16,60	
Какао с молоком	13	3,95	4,00	0,00	0,10	52,50	
Какао с молоком	180	5,04	5,76	7,38	1,26	100,80	7.285
всего	429,00	16,97	19,88	41,16	1,89	388,90	

Второй завтрак 10.00

Кисломолочный продукт	130	3	3	19	20	113	7.270/1/3
-----------------------	-----	---	---	----	----	-----	-----------

Обед

Суп рыбный	200,00	7,20	4,10	13,00	6,95	119,00	7.161
Капуста тушеная	150,00	3,50	2,90	13,60	31,30	94,00	7.205
Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80,00	11,40	11,10	5,20	0,00	166,00	7.н191
Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с сол огурцом	60,00	0,48	3,18	3,96	3,28	50,34	7.29/1
Компот из сухофруктов	180,00	0,50	0,00	18,30	50,16	72,00	7.115/1
итого	670,00	23,08	21,28	54,06	91,69	501,34	

Уплотненный полдник

Кондитерские изделия	25,00	2,60	1,30	19,20	0,00	103,00	№ 23/12 ТК Парус
Омлет с натуральным	100	7,00	5,00	4,50	1,70	85,00	7.038/1
Чай	180	0,00	0,00	9,10	0,00	35,00	7.354/5
Фрукты	100,00	0,45	0,00	12,80	12,00	54,00	№ 19/10 ТК Парус
норма хлеба за весь день	405,00	10,05	6,30	45,60	13,70	223,00	

Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день

Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	50	3,80	0,45	25,05	0,00	103,95	№ 7/13 ТК Парус
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	40,5	2,67	0,48	16,92	0,00	65,98	№ 8/13 ТК Парус
всего	90,5	6,47	0,93	41,97	0	169,93	

итого	1724,50	59,57	51,39	201,79	127,28	1396,17	
-------	---------	-------	-------	--------	--------	---------	--

День четвертый

Завтрак

Наименование блюда		Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	С, мг	Эн/г, ккал	№ ТК
Каша рисовая вязкая с маслом сливочным		200	2,90	3,80	34,40	0,00	185	7.162/1
		30	1,54	0,60	9,06	0,00	47,00	№ 7.4/13
		6	1,34	3,62	0,02	0,00	16,60	
Батон витаминизированный с В-каротином с маслом (батон/масло)		13,00	3,95	4,00	0,00	0,10	52,50	
Сыр		180,00	3,90	3,50	22,90	0,52	135,00	7.067
Кофейный напиток с молоком		429,00	13,63	15,52	66,38	0,62	436,10	
всего								

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый		100,00	0	0	11,5	20	46	7.031
---------------	--	--------	---	---	------	----	----	-------

Обед

Суп гороховый со сметаной		200	1,30	2,10	9,00	0,16	61,00	7.н086-1
Каша гречневая рассыпчатая с овощами		130,00	8,60	6,80	37,80	0,90	250,00	7.44/3/3
Гуляш из мяса кур		85,00	9,76	10,48	1,68	0,46	140,00	7.н190-6с
Бульон куриный (основа для супа)		0,00	0,72	0,62	0,40	0,19	10,00	4.1-2/2
Огурец соленый		50,00	0,72	0,62	0,40	0,19	10,00	7.367
Компот из кураги и изюма		180,00	0,20	0,10	16,70	50,00	65,00	7.4/10/4
всего		645,00	21,30	20,72	65,98	51,90	536,00	

Уплотненный полдник

Сдоба обыкновенная		60,00	3,80	3,17	31,00	0,10	206,00	7.8/12
Банан		130,00	1,36	0,10	19,84		81,00	7.129
Кефир		130	2,79	3,19	4,08	0,00	55,83	7.267
всего		320,00	7,95	6,46	54,92	0,10	342,83	

Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микроэлементами, зерновой на весь день		50	3,80	0,45	25,05	0,00	103,95	№ 7/13 ТК Парус
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами, на весь день		40,5	2,67	0,48	16,92	0,00	65,98	№ 8/13 ТК Парус
всего		90,5	6,47	0,93	41,97	0	169,93	
Итого		1 584,50	49,35	43,63	240,75	72,62	1 530,86	

День пятый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	С, мг	Эн/д, ккал	№ ТК
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200,00	6,40	7,40	27,20	0,42	202,00	№7.6/4
Батон витаминизированный с В-каротином с маслом (батон/масло)	30	1,54	0,60	9,06	0,00	47,00	№ 7. 261 ТК Парус
	6	1,34	3,62	0,02	0,00	16,60	
Кофейный напиток с молоком	180	3,00	2,90	13,40	0,52	89	7.067
всего	416,00	12,28	14,52	49,68	0,94	354,60	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	100	0	0	11,5	20	46	№3
---------------	-----	---	---	------	----	----	----

Обед

Рассольник со сметаной	200	1,40	2,60	9,40	3,69	68,00	№7.11/2
Картофельное пюре	130	2,69	3,64	17,85	9,31	117,00	7.64с
Кукуруза консервированная	50	0,59	0,01	4,66	2,65	24,50	7.375/3
Суфле из печени	80	18,31	6,70	2,43	7,19	156,00	7.35/8
Компот из сухофруктов	180,00	0,50	0,00	18,30	50,16	72,00	7.115/1
всего	640,00	23,49	12,95	52,64	73,00	437,50	

Уплотненный полдник

Сырники из творога	100	13,71	16,59	20,33	0,18	317,3	№ 7.6/5
Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	5,91	1,40	24,64	7.354/5
Печенье	20		1,05	15,36		91,6	7.308/6
всего	320,00	13,71	17,64	41,60	1,58	341,94	

норма хлеба за весь день

Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	50	3,80	0,45	25,05	0,00	103,95	№ 7/13 ТК Парус
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	40,5	2,67	0,48	16,92	0,00	65,98	№ 8/13 ТК Парус
всего	90,5	6,47	0,93	41,97	0	169,93	

Итого	1 566,50	55,95	46,04	197,39	95,52	1 349,97	
-------	----------	-------	-------	--------	-------	----------	--

День шестой

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г (мл)	Белки	Жиры	Углеводы	С, мг	Эн/и, ккал	№ ТК
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,00	5,30	30,70	0,42	195,00	7.н043
Батон витаминизированный с В-каротином с маслом (батон/масло)	30	1,54	0,60	9,06	0,00	47,00	7.261
	6	1,34	3,62	0,02	0,00	16,60	
Какао с молоком	180	5,04	5,76	7,38	1,26	100,80	7.285
всего	416	13,92	15,28	47,16	1,68	359,4	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	100	0	0	11,5	20	46	№3
---------------	-----	---	---	------	----	----	----

Обед

Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной	200	1,54	3,50	11,34	10,00	87,56	7.274
Запеканка капустная с мясом говядины	230,00	18,00	19,00	13,40	9,88	308,00	7.39/8/4
Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука и растительным маслом	60	0,80	9,00	5,50	148,34	10,60	7.28/1
Напиток из шиповника	180	0,20	0,10	16,70	50,00	65,00	7.15/10/1
всего	670,00	20,54	31,60	46,94	218,22	471,16	

Уплотненный полдник

Сдоба обыкновенная	60,00	3,80	3,17	31,00	0,10	206,00	41128,00
Чай	180	0,00	0,00	9,10	0,00	35,00	7.354/5
Фрукты	100	0,45	0,00	12,80	12,00	54,00	№ 3
всего	340,00	4,25	3,17	52,90	12,10	241,00	

норма хлеба за весь день

Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микроэлементами, зерновой на весь день	50,00	3,80	0,45	25,05	0,00	103,95	№ 7/13 ТК Парус
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами, на весь день	40,50	2,67	0,48	16,92	0,00	65,98	№ 8/13 ТК Парус
всего	90,50	6,47	0,93	41,97	0,00	169,93	

итого	1616,50	45,18	50,98	200,47	252,00	1287,49	
-------	---------	-------	-------	--------	--------	---------	--

День седьмой

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	С, мг	Эн/и, ккал	№ ТК
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,50	6,00	31,20	0,42	206,00	7.1124с
Батон витаминизированный с В-каротином с маслом (батон/масло)	30	1,54	0,60	9,06	0,00	47,00	07.04.2013
	6	1,34	3,62	0,02	0,00	16,60	
Сыр	13,00	3,95	4,00	0,00	0,10	52,50	7.067
Кофейный напиток с молоком	180,00	3,00	2,90	13,40	0,52	89,00	
всего	429,00	16,33	17,12	53,68	1,04	411,10	

Второй завтрак 10.00

кисломолочный продукт	150	3,9	4,8	16,35	0	112,05	№ 20/10 ТК Парус
-----------------------	-----	-----	-----	-------	---	--------	------------------

Обед

Щи со сметаной	200,00	1,50	5,20	8,30	6,85	87,00	7.145
Суфле из рыбы	80,00	11,80	3,40	2,60	0,07	89,00	7.14/7
Картофельное пюре	130	2,69	3,64	17,85	9,31	117,00	7.64с
Салат из морской капусты	60,00	1,35	9,10	4,15	18,03	101,40	7.14/1/4
Компот из кураги и изюма	180	0,30	0,00	18,40	50,08	50,00	7.4/10/4
всего	650,00	17,64	21,34	51,30	84,34	444,40	

Уплотненный полдник

Чай	200	0,00	0,00	9,10	0,00	35,00	7.354/5
Сгущенное молоко	20	1,20	2,40	7,50	0,20	55,00	№7.351
Запеканка из творога с изюмом	150	32,00	15,15	24,30	0,29	337,50	7.11/5/2
всего	370,00	33,20	17,55	40,90	0,49	427,50	

норма хлеба за весь день

Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микроэлементами, зерновой на весь день	50	3,80	0,45	25,05	0,00	103,95	№ 7/13 ТК Парус
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами, на весь день	40,5	2,67	0,48	16,92	0,00	65,98	№ 8/13 ТК Парус
всего	90,5	6,47	0,93	41,97	0	169,93	
ИТОГО	1689,50	77,54	61,74	204,20	85,87	1564,98	

День восьмой

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	С, мг	Эн/ц, ккал	№ ТК
Каша молочная ассорти «рис, пшено» с маслом сливочным	200,00	5,00	5,90	25,60	0,53	175,00	7.16/4
Батон витаминизированный с В-каротином с маслом (батон/масло)	30	1,54	0,60	9,06	0,00	47,00	7.26/1
	6	1,34	3,62	0,02	0,00	16,60	
Чай	180	0,00	0,00	9,10	0,00	35,00	7.354/5
всего	416,00	7,88	10,12	43,78	0,53	273,60	

Второй завтрак 10.00

Фруктовый сок	100,00	0,45	0,00	12,80	12,00	54,00	№ 19/10 ТК Парус
---------------	--------	------	------	-------	-------	-------	------------------

Обед

Суп-пюре картофельный	200	2,40	2,80	16,30	12,90	92,70	7.25/2
Гуляш из отварного мяса говядины	80	11,76	12,56	2,90	0,27	171,00	7.073
Макаронные изделия отварные	130	4,59	3,29	28,08	0,00	162,93	7.н151-8
Зеленый горошек	50	0,49	2,05	2,12	3,00	25,90	7.065
Компот из сухофруктов	180,00	0,50	0,00	18,30	50,16	72,00	7.115/1
всего	10 308,00	372,37	343,74	1 248,40	1 049,63	8 706,29	

Уплотненный полдник

Ватрушка со сметаной	60	5,00	9,00	31,00	3,29	256,00	ТК 7.6/12
Фрукты (банан)	100	0,50	0,10	10,10	2,00	47,00	7.129
Кисломолочный продукт (Снежок)	130	3,00	4,00	14,00	0,00	107,00	7.268
всего	290,00	8,50	13,10	55,10	5,29	410,00	

норма хлеба за весь день

Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	50	3,80	0,45	25,05	0,00	103,95	№ 7/13 ТК Парус
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	40,5	2,67	0,48	16,92	0,00	65,98	№ 8/13 ТК Парус
всего	90,5	6,47	0,93	41,97	0	169,93	
ИТОГО	11204,50	395,67	367,89	1402,05	1067,45	9613,82	

День девятый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	С, мг	Эн/ц, ккал	№ ТК
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	6	5,8	42,4	0,42	248	7.095
Батон витаминизированный с В-каротином с маслом (батон/масло)	30	1,54	0,60	9,06	0,00	47,00	№ 7.4/13
Сыр	6	1,34	3,62	0,02	0,00	16,60	
	13,00	3,42	3,47	0,00	0,10	45,50	
Какао с молоком	180,00	3,51	3,15	20,60	0,52	122,00	7.285
всего	429,00	15,81	16,64	72,08	1,04	479,10	

Второй завтрак 10.00

Фрукты	100,00	0,45	0,00	12,80	12,00	54,00	№ 3 ТК Парус
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	200,00	1,30	2,10	9,00	4,57	61,00	7.060
Суфле из мяса кур	80,00	11,38	13,60	4,30	2,00	205,00	7.045
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60,00	0,82	4,45	6,30	5,47	69,60	7.20/1
Компот из яблок и чернослива	180,00	0,32	0,00	18,90	51,00	75,00	7.3/10/4
всего	520,00	13,82	20,15	38,50	63,04	410,60	

Уплотненный полдник

Омлет запеченный или паровой	100,00	15,00	13,10	1,75	0,14	180	7.038/1
Кондитерские изделия (пряник)	65	1,90	1,10	31,00	0,42	140,00	№ 7.307
Чай	180,00	0,45	0,00	12,80	12,00	54,00	7.354/5
всего	345,00	17,35	14,20	45,55	12,56	320,00	

норма хлеба за весь день

Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микроэлементами, зерновой на весь день	40	3,04	0,36	25,05	0,00	83,16	№ 7/13 ТК Парус
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами, на весь день	40	2,67	0,48	16,92	0,00	65,98	№ 8/13 ТК Парус
всего	80	5,71	0,84	41,97	0	149,14	

ИТОГО	1474,00	53,14	51,83	210,90	88,64	1412,84	
-------	---------	-------	-------	--------	-------	---------	--

День десятый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	С, мг	Эн/г, ккал	№ ТК
Макаронные изделия в молоке с маслом (Суп молочный с лапшой)	200	4,29	5,60	13,79	0,00	122,21	7.21/2/3
Сыр	13,00	3,42	3,47	0,00	0,10	45,50	
Батон витаминизированный с В-каротином с маслом (батон/масло)	30	1,54	0,60	9,06	0,00	47,00	№ 7.4/13
	6	1,34	3,62	0,02	0,00	16,60	
Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,82	16,87	0,47	115,51	№ 7.067
всего	429,00	13,39	16,11	39,74	0,57	346,82	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	100	0	0	11,5	20	46	№3
---------------	-----	---	---	------	----	----	----

Обед

Суп гороховый со сметаной	200	1,30	2,10	9,00	0,16	61,00	7.н086-1
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	180,00	13,90	15,00	17,40	7,52	250,00	7.36/8/2
Икра кабачковая	50,00	1,40	0,26	11,14		59,41	7.275/6
Напиток из сухофруктов	180,00	0,50	0,00	18,30	50,16	72,00	7.115/1
всего	610,00	17,10	17,36	55,84	57,84	442,41	

Уплотненный полдник

Сырники из творога	100	20,00	9,50	20,30	0,18	280	7.14/5
Кисломолочный продукт (кефир)	180,00	5,04	0,00	7,20	1,26	72,00	7.075-3
Кондитерские изделия (пряник)	35,00	7,40	5,35	45,05	0,12	254,00	7.307
всего	315,00	32,44	14,85	72,55	1,56	606,00	

норма хлеба за весь день

Хлеб пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	70	5,32	0,63	25,05	0,00	145,53	№ 7/13 ТК Парус
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микронутриентами, на весь день	40	2,67	0,48	16,92	0,00	65,98	№ 8/13 ТК Парус
всего	110	7,99	1,11	41,97	0	211,51	

ИТОГО	1564,00	70,92	49,43	221,60	79,97	1652,74	
-------	---------	-------	-------	--------	-------	---------	--

	грамм	белки	жиры	углеводы	витамин С	Энерг цен
всего	16839,00	598,72	543,21	2150,29	1176,14	14970,34
получилось за день в ДОУ	1683,9	59,8718	54,3212	215,0291	117,6139	1497,034

за сутки, 100%

85% норма в детском саду за день по САНПИН

отклонение +10% по химическому составу от 85%

отклонение -10% по химическому составу от 85%

отклонение +10% по химическому составу от 100%

отклонение -10% по химическому составу 100%

отклонение +5% по продуктам

отклонение +5% по продуктам

отклонение -5% по продуктам

отклонение -5% по продуктам

1089,65

1683

1588-2147	73	69	275		1963
1350-1800	62,05	58,65	233,75	0	1668,55
	55,845	52,785	210,375	0	1501,695
	68,255	64,515	257,125	0	1835,405
	65,7	62,1	247,5	0	1766,7
	80,3	75,9	302,5	0	2159,3

завтрак	обед	Полдник
400	600	350
550	800	450