



Ханты-Мансийский автономный округ - Югра

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Ёлочка»
(МКДОУ детский сад «Ёлочка»)**

ПРИКАЗ

« 18 » марта 2024 г.

№ 38 - од

с. Болчары

Об утверждении основного (организованного) меню для организации питания воспитанников МКДОУ детский сад «Ёлочка» с 12-часовым пребыванием в возрасте с 1 до 3 и с 3 до 7 лет

В целях организации горячего питания в муниципальном казенном дошкольном образовательном учреждении детский сад «Ёлочка»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить основное (организованное) меню для организации питания воспитанников дошкольных образовательных учреждений с 12-ти часовым пребыванием в возрасте с 1 до 3 и с 3 до 7 лет (весна-лето).
2. Утвердить основное (организованное) меню для организации питания воспитанников дошкольных образовательных учреждений с 12 - часовым пребыванием в возрасте 1 до 3 и с 3 до 7 лет, нуждающихся в лечебном и диетическом питании с аллергией на молочные продукты, говядину и глютен (весна-лето).
3. Старшему воспитателю Е.В.Кувариной опубликовать данное меню на сайте ДОУ.
4. Контроль исполнения приказа оставляю за собой.

Заведующий

Е.А.Казакова



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ детский сад «Ёлочка»

Е.А. Казакова

Приказ № 38-09 от «18» марта 2024г.

Основное (организованное) меню

для организации питания воспитанников дошкольных образовательных учреждений
с 12-ти часовым пребыванием в возрасте с 1 до 3 и с 3 до 7 лет, нуждающихся в лечебном и
диетическом питании с аллергией на молочный продукты, говядину и глютен

(весна-лето)

1 день весна-лето

	1-3лет		пищевые вещества				3-7лет		пищевые вещества				№ рецептуры
	выход		Б	Ж	У	эн/ц	выход		Б	Ж	У	эн/ц	
Завтрак													
каша молочная рисовая(не молоко)	150		4,16	6,46	24,30	172,05	200		5,54	8,62	32,40	229,40	274
кофейный напиток с молоком (не молоко)	180		2,90	2,40	14,30	71,10	180		2,90	2,40	14,30	71,10	514
повидло	10		0,04	0,00	6,50	25,00	10		0,04	0,00	6,50	25,00	114
итого за прием пищи	340		7,10	8,86	45,10	268,15	390		8,48	11,02	53,20	325,50	
Завтрак 2													
компот из изюма	150		0,23	0,00	15,07	60,75	180		0,27	0,00	18,09	72,90	531
итого за прием пищи	150		0,23	0,00	10,10	60,75	180		0,27	0,00	18,09	72,90	
Обед													
кукуруза консервированная	30		0,90	4,00	2,40	55,20	50		1,50	6,67	1,20	92,00	
Свекольник со свиной без сметаны	150		4,53	4,79	7,31	86,50	180		5,44	5,75	8,77	103,80	136/488
мясо тушеное (свинина)	50		7,60	8,70	1,10	113,50	70		10,64	12,18	1,54	158,90	369
картофельное пюре с маслом растительным (не молоко)	110		2,31	4,84	11,99	101,20	130		2,73	5,72	14,17	119,60	434
компот из смеси сухофруктов	150		0,38	0,00	20,25	82,50	180		0,45	0,00	24,30	99,00	527
итого за прием пищи	550		15,72	22,33	43,05	438,90	700,0		20,76	30,32	49,98	573,30	
Полдник													
яблоки печеные	75		0,30	0,30	14,80	63,00	75		0,30	0,30	14,80	63,00	491
чай с сахаром	150		0,08	0,00	12,00	45,00	180		0,09	0,00	13,50	54,00	502
итого за прием пищи	200		0,38	0,30	26,80	108,00	255		0,39	0,30	28,30	117,00	
Ужин													
макароны отварные (без глютена) с овощами с маслом растительным	170		3,40	8,84	27,63	197,20	200		4,00	10,40	30,70	232,00	300
чай с сахаром с лимоном	180/7		0,09	0,00	13,68	54,90	200/7		0,10	0,00	15,20	61,00	505
итого за прием пищи	397		3,49	8,84	41,31	252,10	457		4,10	10,40	45,90	293,00	
Итого за день			26,91	40,33	166,36	1127,90			34,00	52,04	195,47	1381,70	

2день, весна-лето

Наименование блюд	1-3лет	пищевые вещества				3-7лет	пищевые вещества				№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	эн/ц	выход	Б	Ж	У	эн/ц	
Завтрак											
каша молочная пшеничная (не молоко)	150	5,85	7,10	26,85	212,70	200	7,80	9,46	35,80	283,60	273
какао с молоком (не молоко)	180	3,24	2,97	22,50	129,60	180	3,20	2,97	22,50	129,60	508
повидло	10	0,04	0,00	6,50	25,00	10	0,04	0,00	6,50	25,00	
итого за прием пищи	340	9,13	10,07	55,85	367,30	390	11,04	12,43	64,80	438,20	
Завтрак 2											
сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	180	0,90	0,18	18,18	82,80	537
итого за прием пищи	100	0,75	0,15	15,15	69,00	100	0,90	0,18	18,18	82,80	
Обед											
винегрет овощной	30	0,39	3,24	2,04	39,00	60	0,66	6,06	6,36	82,80	82
суп картофельный с минтаем	150	4,22	1,88	9,16	71,43	180	4,48	2,21	10,92	82,74	156
тефтели из свинины с рисом (Ёжики) (без муки)	50	4,75	7,65	5,70	110,50	70	6,65	10,71	7,98	154,70	395
макаронные изделия (без глютена) отварные	110	4,15	0,50	21,30	106,26	130	4,90	0,59	25,17	125,58	297
кисель из кураги	150	0,60	0,09	24,60	100,50	180	0,72	0,11	29,52	120,60	539
итого за прием пищи	490	14,11	13,36	62,80	427,69	620	17,41	19,68	79,95	566,42	
Полдник											
яблоки печеные	75	0,30	0,30	14,80	63,00	75	0,30	0,30	14,80	63,00	491
чай с сахаром	150	0,08	0,00	12,00	45,00	180	0,09	0,00	13,50	54,00	502
итого за прием пищи	200	0,38	0,30	26,80	108,00	255	0,39	0,30	28,30	117,00	
Ужин											
суп молочный с гречневой крупой (не молоко)	180	4,34	4,64	14,87	118,62	200	4,82	5,15	16,52	131,80	170
чай с сахаром	180	0,90	0,00	13,50	54,00	200	0,10	0,00	15,00	60,00	502
итого за прием пищи	360	5,24	4,64	28,37	172,62	400	4,92	5,15	31,52	191,80	
Итого за день		29,61	28,52	188,97	1144,61		34,66	37,74	222,75	1396,22	

3 день весна-лето

Наименование блюд	1-3лет	пищевые вещества				3-7лет	пищевые вещества				
	выход	Б	Ж	У	эн/ц	выход	Б	Ж	У	эн/ц	
Завтрак											
каша молочная кукурузная (не молоко)	150	4,65	5,60	27,75	180,00	200	6,20	7,46	37,00	240,00	271
чай с сахаром с молоком (не молоко)	180	1,35	1,17	14,31	72,90	180	1,35	1,17	14,31	72,90	507
повидло	10	0,04	0,00	6,50	25,00	10	0,04	0,00	6,50	25,00	
итого за прием пищи	340	6,04	6,77	48,56	277,90	390	7,59	8,63	57,81	337,90	
Завтрак 2											
сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	180	0,90	0,18	18,18	82,80	537
итого за прием пищи		0,75	0,15	15,15	69,00		0,90	0,18	18,18	82,80	
Обед											
салат из свеклы отварной	30	0,45	1,65	2,52	26,70	60	0,90	3,30	5,04	53,40	51
суп картофельный с макаронными изделиями (без глютена) со свиной	150	6,34	3,65	11,30	95,05	180	6,66	3,99	13,20	108,40	152/363
рыба отварная	50	8,90	0,35	0,20	39,50	70	12,46	0,49	0,28	55,30	338
рис отварной	110	4,60	4,20	20,00	134,96	130	5,70	5,20	25,00	168,70	419
компот из кураги	150	0,25	0,00	15,00	60,75	180	0,30	0,00	18,00	72,90	531
итого за прием пищи	550	20,54	9,85	49,02	356,96	690	26,02	12,98	61,52	458,70	
Полдник											
яблоки печеные	75	0,30	0,30	14,80	63,00	75	0,30	0,30	14,80	63,00	491
чай с сахаром	150	0,08	0,00	12,00	45,00	180	0,09	0,00	13,50	54,00	502
итого за прием пищи	200	0,38	0,30	26,80	108,00	250	0,39	0,30	28,30	117,00	
Ужин											
рагу из овощи(без сметаны)	180	3,60	9,63	15,30	162,00	200	4,00	10,70	17,00	180,00	201
напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,30	200	0,70	0,30	22,80	97,00	538
итого за прием пищи	360	4,23	9,90	35,82	249,30	400	4,70	11,00	39,80	277,00	
Итого за день		31,94	26,97	175,35	1061,16		39,60	33,09	205,61	1273,40	

4 день весна-лето

Наименование блюда	1-3лет	пищевые вещества				3-7лет	пищевые вещества						
	выход	Б	Ж	У	эн/ц	выход	Б	Ж	У	эн/ц			
Завтрак													
суп молочный с макаронными изделиями (без глютена), (не молоко)	150	4,28	3,94	14,23	109,50	180	5,13	4,73	17,08	131,40	171		
чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,50	54,00	180	0,09	0,00	13,50	54,00	502		
повидло	10	0,04	0,00	6,50	25,00	10	0,04	0,00	6,50	25,00	111		
<i>итого за прием пищи</i>	345	4,41	3,94	34,23	188,50	395	5,22	4,73	30,58	185,40			
Завтрак 2													
яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00	118		
<i>итого за прием пищи</i>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00			
Обед													
огурец свежий	20	0,16	0,02	0,50	2,80	30	0,24	0,03	0,75	4,20	112		
суп с рыбными консервами	150	5,54	4,34	9,63	99,75	180	6,64	5,20	11,55	119,70	159		
жаркое по-домашнему из свинины	150	17,73	15,82	11,32	258,40	180	21,27	18,98	13,58	310,00	374		
компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	82,50	180	0,45	0,00	24,30	99,00	531		
<i>итого за прием пищи</i>	470	23,81	20,18	41,70	443,45	570	28,60	24,21	50,18	532,90			
Полдник													
яблоки печеные	75	0,30	0,30	14,80	63,00	75	0,30	0,30	14,80	63,00	491		
чай с сахаром	150	0,08	0,00	12,00	45,00	180	0,09	0,00	13,50	54,00	502		
<i>итого за прием пищи</i>	225	0,38	0,30	26,80	108,00	255	0,39	0,30	28,30	117,00			
Ужин													
плов бухарский	180	4,50	17,73	48,15	369,90	200	5,00	19,70	53,50	411,00	276		
чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,50	54,00	200	0,10	0,00	15,00	60,00	502		
<i>итого за прием пищи</i>	360	4,59	17,73	61,65	423,90	400	5,10	19,70	68,50	471,00			
Итого за день		33,59	42,55	174,18	1210,85		39,22	75,19	187,36	1353,30			

5 день весна-лето

Наименование блюд	1-3лет выход	пищевые вещества				3-7лет выход	пищевые вещества				№ рецептуры	
		Б	Ж	У	эн/ц		Б	Ж	У	эн/ц		
Завтрак												
каша молочная рисовая (не молоко)	150	4,16	6,46	24,30	172,05	200	5,54	8,62	32,40	229,40	274	
кофейный напиток с молоком (не молоко)	180	2,90	2,40	14,30	71,10	180	2,90	2,40	14,30	71,10	514	
повидло	10	0,04	0,00	6,50	25,00	10	0,04	0,00	6,50	25,00		
итого за прием пищи	340	7,10	8,86	45,10	268,15	390	8,48	11,02	53,20	325,50		
Завтрак 2												
бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	100	1,50	0,50	21,00	96,00	118	
итого за прием пищи	100	1,50	0,50	21,00	96,00	100	1,50	0,50	21,00	96,00		
Обед												
томаты свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,20	50	5,50	0,10	1,90	12,00	21	
суп картофельный с горохом со свиной	150	3,51	3,92	8,17	82,22	180	4,68	5,22	10,89	109,62	149	
рыба тушеная в томате с овощами	50	4,75	2,57	2,25	51,07	70	6,65	3,60	3,15	71,50	349	
каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	110	6,27	5,75	27,19	185,57	130	7,41	6,79	32,13	219,31	243	
компот из свежих яблок	150	0,42	0,20	18,00	72,00	180	0,50	0,20	21,00	86,40	526	
итого за прием пищи	550	15,28	12,50	56,75	398,06	690	18,09	12,31	65,92	427,33		
Полдник												
яблоки печеные	75	0,30	0,30	14,80	63,00	75	0,30	0,30	14,80	63,00	491	
чай с сахаром	150	0,08	0,00	12,00	45,00	180	0,09	0,00	13,50	54,00	502	
итого за прием пищи	260	0,38	0,30	26,80	108,00	260	0,39	0,30	28,30	117,00		
Ужин												
огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,90	40	0,32	0,04	0,68	5,20	113	
картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	183,60	200	3,80	9,80	25,40	204,00	431	
чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,50	54,00	180	0,09	0,00	13,50	54,00	502	
итого за прием пищи	400	3,75	8,85	36,87	241,50	420	4,21	9,84	39,58	263,20		
Итого за день		28,01	31,01	186,52	1111,71		32,67	33,97	208,00	1229,03		

6 день весна-лето

Наименование блюд	1-3лет	пищевые вещества				3-7лет	пищевые вещества				рецептур ы
	выход	Б	Ж	У	эн/ц	выход	Б	Ж	У	эн/ц	
Завтрак											
каша молочная кукурузная (не молоко)	150	4,65	5,60	27,75	180,00	200	6,20	7,46	37,00	240,00	271
чай с сахаром с молоком (не молоко)	180	1,35	1,17	14,31	72,90	180	1,35	1,17	14,31	72,90	507
повидло	10	0,04	0,00	6,50	25,00	10	0,04	0,00	6,50	25,00	
итого за прием пищи	345	6,04	6,77	48,56	277,90	395	7,59	8,63	57,81	337,90	
Завтрак 2											
напиток из шиповника	150	0,52	0,23	17,10	72,75	180	0,63	0,27	20,52	87,30	538
итого за прием пищи	150	0,52	0,23	17,10	72,75	180	0,63	0,27	20,52	87,30	
Обед											
горошек зеленый	20	0,60	0,00	1,20	7,00	20	0,60	0,00	1,20	7,00	
рассольник ленинградский со свининой	150	4,23	6,15	9,75	72,75	180	5,48	6,78	11,70	87,30	139
мясо тушеное (свинина)	50	7,60	8,70	1,10	113,50	70	10,64	12,18	1,54	158,90	369
капуста тушеная	110	4,07	3,96	4,29	69,30	130	4,81	4,68	5,07	81,90	428
компот из кураги	150	0,25	0,00	15,00	60,75	180	0,30	0,00	18,00	72,90	531
итого за прием пищи	530	16,75	18,81	31,34	323,30	660	21,83	23,64	37,51	408,00	
Полдник											
яблоки печеные	75	0,30	0,30	14,80	63,00	75	0,30	0,30	14,80	63,00	491
чай с сахаром	150	0,08	0,00	12,00	45,00	180	0,09	0,00	13,50	54,00	502
итого за прием пищи	200	0,38	0,30	26,80	108,00	255	0,39	0,30	28,30	117,00	
Ужин											
салат из свеклы с чесноком	30	0,45	1,95	4,44	37,20	50	0,75	3,25	7,40	62,00	59
макаронные изделия (без глютени) отварные с овощами	180	10,89	9,09	30,60	247,50	200	4,00	10,40	30,70	232,00	300
чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,50	54,00	180	0,09	0,00	13,50	54,00	502
итого за прием пищи	390	11,43	11,04	48,54	338,70	430	4,84	13,65	51,60	348,00	
Итого за день		35,12	37,15	172,34	1120,65		35,28	46,49	195,74	1298,20	

7день весна-лето

Наименование блюд	1-3лет выход	пищевые вещества				3-7лет выход	пищевые вещества				№ рецептуры
		Б	Ж	У	эн/ц		Б	Ж	У	эн/ц	
Завтрак											
каша молочный с гречневой крупой (не молоко)	180	4,34	4,64	14,87	118,62	200	4,82	5,15	16,52	131,80	170
какао с молоком (не молоко)	180	3,24	2,97	22,50	129,60	180	3,24	2,97	22,50	129,60	508
повидло	10	0,04	0,00	6,50	25,00	10	0,04	0,00	6,50	25,00	
итого за прием пищи	370	7,62	7,61	43,87	273,22	390	8,10	8,12	45,52	286,40	
Завтрак 2											
компот из кураги	150	0,23	0,00	15,07	60,75	180	0,27	0,00	18,09	72,90	531
итого за прием пищи		0,23	0,00	15,07	60,75		0,27	0,00	18,09	72,90	
Обед											
винегрет овощной	30	0,39	3,24	2,04	39,00	60	0,66	6,06	6,36	82,80	82
суп картофельный с макаронными изделиями (без глютена) со свиной	150	6,34	3,65	11,30	95,05	180	6,66	3,99	13,20	108,40	352
рыба припущенная в молоке (не молоко) с маслом растительным	50	6,70	3,60	1,55	64,50	70	0,94	5,04	2,17	90,30	342
картофель отварной	110	2,09	5,39	13,97	112,20	130	2,47	6,37	16,51	132,60	431
компот из изюма	150	0,30	0,00	15,00	60,75	180	0,30	0,00	18,00	72,90	531
итого за прием пищи	530	15,82	15,88	43,86	371,50	670	11,03	21,46	56,24	487,00	
Полдник											
яблоки печеные	75	0,30	0,30	14,80	63,00	75	0,30	0,30	14,80	63,00	491
чай с сахаром	150	0,08	0,00	12,00	45,00	180	0,09	0,00	13,50	54,00	502
итого за прием пищи	200	0,38	0,30	26,80	108,00	250	0,39	0,30	28,30	117,00	
Ужин											
суп молочный с рисом (не молоко)	180	4,34	4,64	14,86	118,62	200	4,82	5,16	16,52	131,80	170
чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,50	54,00	200	0,10	0,00	15,00	60,00	502
итого за прием пищи	360	4,43	4,64	28,36	172,62	400	4,92	5,16	31,52	191,80	
Итого за день		28,48	28,43	157,96	986,09		24,71	35,04	179,67	1155,10	

8день весна-лето

Наименование блюд	1-3лет	пищевые вещества				3-7лет	пищевые вещества				№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	эн/ц	выход	Б	Ж	У	эн/ц	
Завтрак											
каша молочная пшеничная (не молоко)	150	5,85	7,10	26,85	217,70	200	7,80	9,46	35,80	283,60	273
кофейный напиток с молоком (не молоко)	180	2,90	2,40	14,30	71,10	180	2,90	2,40	14,30	71,10	514
повидло	10	0,04	0,00	6,50	25,00	10	0,04	0,00	6,50	25,00	
итого за прием пищи	340	8,79	9,50	47,65	313,80	390	10,74	11,86	56,60	379,70	
Завтрак 2											
яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00	118
итого за прием пищи		0,40	0,40	9,80	47,00		0,40	0,40	9,80	47,00	
Обед											
салат картофельный с солеными огурцами	30	0,51	1,59	3,15	28,80	60	0,10	3,18	6,30	57,60	65
борщ с капустой и картофелем со виной	150/10	3,95	5,69	6,57	93,40	180/10	4,16	6,29	7,85	104,80	133/363
голубцы ленивые	50/20	4,75	6,27	8,76	85,56	70/20	6,45	7,93	9,56	110,56	377/451
пюре из гороха с маслом растительным	110	10,70	1,05	21,30	128,04	130	12,66	1,24	25,18	151,30	422
компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0,00	20,25	82,50	180	0,45	0,00	24,30	99,00	527
итого за прием пищи	565	20,28	14,60	60,03	418,30	705	17,37	10,71	63,63	412,70	
Полдник											
яблоки печеные	75	0,30	0,30	14,80	63,00	75	0,30	0,30	14,80	63,00	491
чай с сахаром	150	0,08	0,00	12,00	45,00	180	0,09	0,00	13,50	54,00	502
итого за прием пищи	225	0,38	0,3	26,8	108	255	0,39	0,3	28,3	117	
Ужин											
салат из свежих огурцов	30	0,21	3,03	0,60	30,60	40	0,28	4,04	0,80	40,80	36
котлеты картофельные	150	5,00	7,40	17,20	155,00	180	6,00	8,87	20,60	185,90	212
чай с сахаром с лимоном	180	0,09	0,00	13,68	54,90	180	0,09	0,00	13,68	54,90	505
итого за прием пищи	360	5,30	10,43	31,48	240,50	400	6,37	12,91	35,08	281,60	
Итого за день		35,15	35,23	175,76	1127,60		35,27	36,18	193,41	1238,00	

9 день весна-лето

Наименование блюд	1-3лет	пищевые вещества				3-7лет	пищевые вещества				№ рецептуры
	выход	Б	Ж	У	эн/ц	выход	Б	Ж	У	эн/ц	
Завтрак											
каша молочная Дружба (не молоко)	150	5,16	7,10	24,30	172,05	200	5,54	9,46	32,40	229,40	266
чай с молоком (не молоко)	180	1,35	1,17	14,31	72,90	180	1,35	1,17	14,31	72,90	507
повидло	10	0,04	0,00	6,50	25,00	10	0,04	0,00	6,50	25,00	
итого за прием пищи	340	6,55	8,27	45,11	269,95	390	6,93	10,63	53,21	327,30	
Завтрак 2											
сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	180	0,90	0,18	18,18	82,80	537
итого за прием пищи		0,75	0,15	15,15	69,00		0,90	0,18	18,18	82,80	
Обед											
салат из белокочанной капусты с яблоками	30	0,33	3,00	1,89	36,00	60	0,66	6,00	3,78	72,00	4
суп картофельный с минтаем	150	4,22	1,88	9,16	71,43	180	4,48	2,21	10,92	82,74	156
мясо отварное (свинина)	50	13,60	9,70	0,00	141,50	70	19,04	13,58	0,00	198,10	363
макаронные изделия отварные (без глютена)	110	4,15	1,50	21,30	106,26	130	4,90	1,59	25,16	125,60	297
напиток из шиповника	150	0,52	0,23	17,10	72,75	180	0,63	0,27	20,52	87,30	538
итого за прием пищи	500	22,82	16,31	49,45	427,94	610,00	29,71	23,65	60,38	565,74	
Полдник											
яблоки печеные	75	0,30	0,30	14,80	63,00	75	0,30	3,00	14,80	63,00	491
чай с сахаром	150	0,08	0,00	12,00	45,00	180	0,09	0,00	13,50	54,00	501
итого за прием пищи	225	0,38	0,30	26,80	108,00	255	0,39	3,00	28,30	117,00	
Ужин											
запеканка рисовая	150	3,38	1,35	33,00	183,93	200	4,50	1,80	44,10	217,00	289
повидло	20	0,08	0,00	13,00	50,00	20	0,08	0,00	13,00	20,00	
чай с сахаром с лимоном	180/7	0,09	0,00	13,68	54,90	180/7	0,09	0,00	13,68	54,90	504
итого за прием пищи	407	3,55	1,35	59,68	288,83	467	4,67	1,80	70,78	291,90	
Итого за день		34,05	26,38	196,19	1163,72		42,60	39,26	230,85	1384,74	

10 день весна-лето

Наименование блюд	1-3лет					3-7лет					
	выход	пищевые вещества				выход	пищевые вещества				
		Б	Ж	У	эн/ц		Б	Ж	У	эн/ц	
Завтрак											
каша молочная рисовая	150	4,16	6,46	24,30	172,05	200	5,54	8,62	32,40	229,40	274
чай с сахаром	180	0,09	0,00	13,50	54,00	180	0,09	0,00	13,50	54,00	502
повидло	10	0,04	0,00	6,50	25,00	10	0,04	0,00	6,50	25,00	
итого за прием пищи	340	4,29	6,46	44,30	251,05	390	5,67	8,62	52,40	308,40	
Завтрак 2											
сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	180	0,90	0,18	18,18	82,80	537
итого за прием пищи	100	0,75	0,15	15,15	69,00	100	0,90	0,18	18,18	82,80	
Обед											
салат из отварной свеклы с солеными огурцами	30	0,36	3,12	1,95	37,20	60	0,72	6,24	3,90	74,40	53
щи из свежей капусты со свининой	150/10	4,13	7,75	8,91	103,90	180/10	4,38	8,36	10,65	117,40	145/363
мясо тушеное	50	7,60	8,70	1,10	113,50	70	10,64	12,18	1,54	158,90	369
каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,75	27,19	185,57	130	7,41	6,79	32,13	219,31	243
компот из изюма	150	0,30	0,00	15,00	60,75	180	0,36	0,00	18,00	72,90	531
итого за прием пищи	490	18,66	25,32	54,15	500,92	620	23,51	33,57	66,22	642,91	
Полдник											
яблоки печеные	75	0,30	0,30	14,80	63,00	75	0,30	0,30	14,80	63,00	491
чай с сахаром	150	0,80	0,00	12,00	45,00	180	0,90	0,00	13,50	54,00	502
итого за прием пищи	210	1,10	0,30	26,80	108,00	255	1,20	0,30	28,30	117,00	
Ужин											
уха с крупой (с рисом)	180	4,68	2,78	10,35	76,14	200	5,20	3,58	11,50	84,60	158
чай с сахаром	180	0,90	0,00	13,50	54,00	200	0,10	0,00	15,00	60,00	502
итого за прием пищи	360	5,58	2,78	23,85	130,14	400	5,3	3,58	26,5	144,6	
Итого за день		30,38	35,01	164,25	1059,11		36,58	46,25	191,60	1295,71	

