



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБДОУ д/с «Ивушка»
П. Малая Горка

Липунцова-Стихарная Т.И.
«Документ № 56»
«31» мая 2017 г.

**Примерное десятидневное меню
Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
детский сад «Ивушка» П. Малая Горка**

2017 г.

Примерное 10-дневное меню (лето) для детсадов

Наименование пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Я	С	Б	Ж	У	С	Я	С	
День 1											
Завтрак:	Каша рисовая вязкая с маслом, сахаром и изюмом (плов сладкий)	155	205	2,32	3,09	3,96	4,07	24,08	32,09	141	187
	Бутерброд с сыром плавленным	15/10	30/17	2,8	5,03	3,50	6,59	7,7	14,56	73	137
	Чай с молоком	150/7	180/10	3,94	4,43	5,11	6,8	11,31	14,31	77	89
Итого завтрак:										1	1,2
Итого 2 завтрак:	Фрукты (яблочки)	60	65	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33	35	37
Итого 2										6	6,5
Завтрак:	397	507	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33	35	37	6,5
Обед:	Икра баклажанная	45	60	0,67	0,9	3,85	5,01	2,77	3,69	32,3	43,02
	Суп-лапша домашняя	150	200	1,77	2,21	4,05	5,07	9,54	11,92	65	99,2
	Птица тушеная в соусе с овощами	130	190	12,09	13,94	9,5	11,64	17,49	20,88	139	196
	Кисель из сока натурального	150	180	0,42	0,51	0,04	0,05	20,6	24,7	93	111
	Мармелад лектиновый	20	30	0	0	0	0	8,4	12,6	32,4	48,7
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05
Итого обед:		545	735	18,18	22,5	17,94	22,48	76,81	100,71	452,4	632,97
Полдник:	Батрушка из дрожжевого теста с творогом	50	50	2,23	2,23	1,49	1,49	11,06	10,06	120	120
	Печенье сахарное	20			1,3		2,2		12,4	60	0
	Кефир с сахаром	150/5	180/10	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90
Итого полдник:	205	260	6,58	8,75	5,24	8,19	17,06	29,66	195	270	1,09
Итого за день:		34,14	44,14	36,07	48,47	144,8	199,66	973,4	1353	20,52	25,32
		36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32
		-1,86	-1,83	-3,93	-2,53	3,8	3,36	-1,6	2,97	2,97	-7,48

ЛЕТО

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда						Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Я	С	Б	Ж	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я			
День 2	Каша вязкая молочная манная с маслом	155	205	3,40	4,49	4,96	6,61	18,94	25,25	111	168	1,09	1,46	№ 182		
Завтрак:	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1		
	Кофеинный напиток с молоком	150	180	2,34	2,8	2	2,41	6,2	7,44	70	84	0,97	1,17	№ 414		
Итого завтрак:						8,19	9,74	14,51	16,57	39,76	47,31	280	351	2,06	2,63	
2. Завтрак:	Бананы	50	55	0,75	0,83	0,25	0,28	10,5	11,55	48	53	5	5,5	№ 386		
Итого 2						375	460	0,75	0,83	0,25	0,28	10,5	11,55	48	53	5,5
Обед:	Салат из свежих огурцов	30	60	0,23	0,46	1,8	3,6	0,71	1,42	20,19	40,38	2,85	5,7	№ 13		
Завтрак:	Борщ с капустой и картофелем, сметаной	150/4	200/5	5,28	6,60	5,45	7,17	8,09	10,11	72	106	6,23	8,28	№ 63		
	Рыба, тушеная с овощами	60	80	6,94	8,1	5,42	6,32	1,54	1,8	61	95	1,13	1,3	№ 258		
	Картофельное пюре	100	150	2,04	3,06	3,2	4,8	13,63	20,54	92	137	6,1	9,15	№ 339		
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	85	102	0,3	0,36	№ 394		
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв		
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв		
Итого обед:						554	750	18,05	23,56	16,39	22,62	62,81	85,78	420,89	615,43	24,79
Полдник:	Блинчики с повидлом	55	110	2,59	5,18	1,88	5,76	13,93	27,86	115	203	0,01	0,02	№ 430		
	Варенец	150	180	4,35	5,22	3,45	4,5	6,16	7,38	76	91	1,2	1,44	№ 420		
Итого полдник:						730	290	6,94	10,4	5,33	10,26	20,09	35,24	191	294	1,21
Итого за день:						33,93	44,53	36,48	49,73	133,16	179,88	939,89	1313,4	24,88	34,38	
	Рекомендуется Отклонения					36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32	
						-2,07	-1,47	-3,52	-1,27	-7,84	-16,12	-35,11	-36,57	-3,12	2,38	

лето

Прием пищи	Нашменование блюда	Выход блюда						Пищевые вещества						Энергетическая ценность С	Витамин С	№
		Я	С	Б	Я	С	Ж	Я	С	Я	С	Я	С			
День 3	Завтрак:	Омлет с овощами, с маслом	85	105	3,58	3,98	5,04	9,2	1,15	1,51	127	157	0,1	0,15	№ 234	
	Сосиски отварные		35		3,85		6,36		0,14		75		0	0	№ 291	
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	0	0	№ 1	
	Кафео с молоком	150	180	3,04	3,67	2,65	3,19	13,2	15,82	67	80,4	1,19	1,43	№ 416		
Итого завтрак:				9,07	13,95	15,24	26,3	28,97	32,09	293	411,4	1,29	1,58			
2. Завтрак:	Сок фруктовый	180	180	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6	№ 418		
Итого 2 завтрак		435	520	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6			
Обед:	Салат из свежих помидоров с луком	30	60	0,33	0,65	1,85	3,7	1,04	2,08	22,11	44,22	7,47	14,94	№ 14		
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	200	1,79	2,39	1,66	2,22	9,82	14,26	81	135	3,06	4,6	№ 87		
	Биточки рубленные из говядины	60	80	7,32	9,76	5,07	6,76	9,64	12,85	84	112	0,09	0,12	№ 299		
	Соус сметанный	10	20	0,16	0,32	1,34	2,68	0,5	1	12	36	0,01	0,02	№ 372		
	Макаронные изделия отварные с маслом	100/5	150/5	2,85	4,28	2,9	4,35	18,46	27,25	73	109	0	0	№ 218		
	Компот из яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	12,91	21,49	63	76	1,29	1,55	№ 390		
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром. Произв		
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв		
Итого обед:		555	770	15,8	22,48	13,44	20,56	70,38	105,85	425,81	647,27	11,92	21,23			
Подник:	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной (термическая обработка)	70/10	80/10	7,57	8,65	5,38	6,15	15,17	28,34	107	130	0,13	0,15	№ 249		
	Ряженка	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	0,45	0,54	№ 420		
Итого подник:		230	270	11,92	13,87	9,13	10,65	21,47	35,9	183	222	0,58	0,69			
Итого за день:				37,75	50,3	37,81	57,51	139,00	192,02	977,81	1356,67	17,39	27,1			
		36	46	40	51	141	196	975	1350	2,81	6,67	-10,61	32 -4,9			

Рекомендуется
Отклонения

лето				Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептур ы
прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Б	Ж	Я	С	Б	Я	С	У	С	Я	С
День 4	Каша молочная пшеничная жидкая с сахаром и маслом	160	210	3,31	4,59	3,95	4,9	15,20	19,95	130	191	1,04	1,46	№ 199
	Бутерброд с сыром плавленным	15/10	30/16	2,8	5,02	3,50	6,44	7,7	14,16	73	134	0,03	0,05	№ 3
	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03	№ 413
	Итого завтрак:			6,15	9,67	7,46	11,36	29,89	44,1	231	365	1,09	1,54	
Завтрак:	Фрукты (груши)	60	65	0,24	0,26	0,18	0,2	6,18	6,7	27,6	30	3	3,2	№ 386
	Напиток витаминизированный	200	211	0,24	0,87	0,18	0,45	6,18	25,37	27,6	109	3	93,2	
Завтрак:	Икра кабачковая (собственного производства)	30	60	0,27	0,54	1,41	2,82	1,78	3,56	20,88	41,76	1,66	3,32	№ 54
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	200	1,5	2	1,8	2,4	10,9	14,6	47	69	4,95	6,6	№ 90
обед:	Пудинг из говядины	60	80	14,45	18,81	15,71	16,19	0,69	0,88	112	124	0,12	0,16	№ 307
	Рис пропущенный	80	130	1,94	3,16	2,3	3,7	18,56	20,41	113	140	0	0	№ 333
обед:	Кисель из яблок сушеных	150	180	0,17	0,2	0,01	0,01	20,45	24,54	87	114	0,11	0,13	№ 397
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром.
обед:	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Произв.
	Запеканка овощная	85	125	2,98	4,38	2,31	7,39	13,98	20,55	67,8	99,7	6,9	9,3	№ 169
обед:	Приники	40	40	2,58	2,58	3,28	3,28	17,32	17,32	60	60	0	0	№ 489
	Кефир	150/5	180/10	4,35	5,22	4,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	№ 420
обед:	Итого полдник:	280	355	9,91	12,18	9,34	15,17	37,3	45,07	202,8	249,7	7,95	10,56	
	Итого за день:			37,86	52,37	38,71	52,81	137,58	205,45	931,98	1347,51	18,88	115,51	
Рекомендуется		36	46	40	51	14:	196	975	1350	28	32			
Отклонения		1,86	6,37	-1,29	1,81	-3,42	9,45	-43,02	-2,49	-9,12	83,51			

лето		Наименование блюда		Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
прием пищи		я	с	я	с	ж	у	я	с	я	с	я	с	я	с	
енъ 5	Суп молочный с Макаронными изделиями	150	200	3,20	5,6	1,74	6,32	14,82	19,76	96	166	0,81	1,08	1,08	1,08	№ 100
автрак:	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	0	0	№ 1
	Кофейный напиток	150	180	2,34	2,8	2	2,41	6,2	7,44	70	84	0,97	1,17	1,17	1,17	№ 414
того завтрак:				7,99	10,85	11,29	16,28	35,64	41,82	265	349	1,78	2,25	2,25	2,25	
Завтрак:	Бананы	50	55	0,75	0,83	0,25	0,28	10,5	11,55	48	53	5	5,5	5,5	5,5	№ 386
того 2		370	455	0,75	0,83	0,25	0,28	10,5	11,55	48	53	5	5,5	5,5	5,5	
автрак:	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	30	60	0,29	0,58	1,84	3,68	0,92	1,84	21,4	42,8	5,73	11,46	11,46	11,46	№ 15
обед:	Рассольник ленинградский со сметаной	150/4	200/5	1,29	1,61	4,05	5,06	10,45	13,06	83	130	6,03	7,54	7,54	7,54	№ 79
	Печень куриная тушеная с овощами	40/30	50/40	4,52	5,65	4,9	6,12	14,39	23,02	99	151	0,27	0,43	0,43	0,43	табл № 25
	Каша гречневая с маслом	80	130	3,01	4,51	3,13	4,7	13,51	20,26	60,5	96,8	0	0	0	0	табл № 1
	Сок фруктовый	180	180	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6	3,6	3,6	№ 418
	Хлеб пшеничный	25	35	1,97	2,96	0,25	0,35	12,07	16,9	59,12	83	0	0	0	0	Пром. Произв
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	0	0	Пром. Произв
того обед:		539	740	13,69	18,25	14,47	20,27	77,87	103,28	442,42	631,65	15,63	23,03	23,03	23,03	
одник:	Сырники из творога со сметаной (термическая обработка)	60/10	80/12	9,3	12,4	6,33	8,44	6,45	18,6	119	193	0,13	0,17	0,17	0,17	№ 245
	Варенец	150	180	4,35	5,22	3,45	4,5	6,16	7,38	76	91	1,2	1,44	1,44	1,44	№ 420
того полдник:		220	272	13,65	17,62	9,78	12,94	12,61	25,98	195	284	1,33	1,61	1,61	1,61	
того за день:				36,08	47,55	35,79	49,77	136,62	182,63	950,42	1317,7	23,74	32,39	32,39	32,39	
				36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32	32	32	
				0,08	1,55	-4,21	-1,23	-4,38	-13,37	-24,58	-32,35	-4,26	0,39	0,39	0,39	

Рекомендуется
Отклонения

Лето		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества								Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
Прием пищи				Я	С	Б	Ж	У	Я	С	Я	С		
День 7	Каша молочная жидкая из смеси крупы (рис, пшено) с маслом	155	205	3,78	4,73	3,07	4,07	24,08	32,09	128	161	1,09	1,46	№ 182
	Бутерброд с сыром плавленным	15/10	30/17	2,8	5,03	3,50	6,59	7,7	14,56	73	137	0,03	0,07	№ 3
	Какао с молоком	150	180	3,04	3,67	2,65	3,19	13,2	15,82	67	80,4	1,19	1,43	№ 416
	Итого завтрак:			9,62	13,43	9,22	13,85	44,98	62,47	268	378,4	2,31	2,96	
Завтрак:	Фрукты (груши)	60	65	0,24	0,26	0,18	0,2	6,18	6,7	27,6	30	3	3,2	№ 386
	Итого 2	390	497	0,24	0,26	0,18	0,2	6,18	6,7	27,6	30	3	3,2	
Завтрак:	Икра кабачковая (собственного производства)	30	60	0,27	0,54	1,41	2,82	1,78	3,56	20,88	41,76	1,66	3,32	№ 54
	Суп картофельный с краеками	150	200	1,65	2,06	2,89	3,62	9,06	9,25	75	92	3,45	4,6	№ 91
Обед:	Голубцы ленивые	120	160	8,14	10,85	9,04	12,05	10,3	13,73	155	207	0,45	0,6	№ 304
	Сок фруктовый	180	180	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6	№ 418
Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	25	35	1,97	2,96	0,25	0,35	12,07	16,9	59,12	83	0	0	Пром. Произв
	Зефир	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Произв
Того обед:	Запеканка из творога со сметаной (термическая обработка)	60/10	70/10	6,44	7,5	7,9	9,2	16,57	21,63	124	165	0,12	0,14	№ 251
	Варенец	150	180	4,35	5,22	3,45	4,5	6,16	7,68	76	91	1,2	1,44	№ 420
Того обед:		220	260	10,79	12,72	11,35	13,7	22,73	29,31	200	256	1,32	1,58	
	Итого за день:			35,29	46	34,64	46,98	133,63	194,06	925	1314,2	15,79	19,86	
		-0,66	-0,3	-4,97	-4,12	1,37	1,41	196 0,82	975 -50	1350 -35,79	28 6,93	32 9,54		

Рекомендуется
отложение

ЛЕТО

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры		
			Б	Ж	У	С	Я	С					
День 8	Каша молочная овсяная ("Геркулес" вязкая с сахаром	155	205	4,01	5,35	5,69	6,38	20,36	27,13	108	161	1,04	
завтрак:	Булгерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,8	2	2,41	6,2	7,44	70	84	0,97	
												1,17	
Итого завтрак:												№ 414	
Завтрак:	Бананы	50	55	0,75	0,83	0,25	0,28	10,5	11,55	48	53	5	
	Напиток витаминизированный	200		0,61		0,25		18,67		79		90	
Итого 2 завтрак:	660	460	0,75	0,83	0,25	0,28	10,5	11,55	48	53	5	5,5	
												№ 13	
Обед:	Салат из свежих огурцов	30	60	0,23	0,46	1,8	3,6	0,71	1,42	20,19	40,38	2,85	
	Борщ с картофелем и сметаной	150/4	200/5	1,63	2,04	4	5	8,29	10,36	110	134	7,03	
												8,78	
												№ 64	
Супфле из отварного мяса с рисом	60	80	7,6	10,13	2,94	3,92	18,07	24,09	93	124	0	0	
												№ 295	
Рагу из овощей с кабачками	100	150	3,22	3,79	5,28	9,24	8,51	12,76	80	120	5,53	8,27	
	Кисель из яблок сушеных	150	180	0,17	0,2	0,01	0,01	20,45	24,54	87	114	0,11	0,13
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0
												Пром.	
Итого обед:	544	735	16,08	21,56	14,53	22,48	74,04	100,09	480,89	667,43	15,52	22,88	
												Произв.	
Полдник:	Багрушки из дрожжевого теста с творогом	50	50	2,23	2,23	1,49	1,49	10,06	10,06	120	120	0,04	0,04
	Ряженка	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	0,45	0,54
	Итого полдник:	200	230	6,58	7,45	5,24	5,99	16,36	17,62	196,00	212,00	0,49	0,58
												Пром.	
												Произв.	
Итого за день:			36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32	
			-3,79	-5,56	-4,74	-5,91	1,08	-17,55	26,89	-73,57	-4,98	2,46	
												1555,4	

Пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры			
9	Каша молочная жидкая из пшена с изюмом	155	205	4,17	5,51	3,85	5,09	17,12	22,64	173	229	1,09	1,45	№191
10	Салат из моркови с сахаром	45	55	0,56	0,69	0,04	0,05	5,23	6,39	24	29	2,2	2,7	№42
11	Сосиски отварные	35		3,85		6,36		0,14		91		0	0	№ 291
12	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1
13	Чай с сахаром	150/7	180/10	0,04	0,06	0,01	0,02	6,99	9,99	28	40	0,02	0,03	№ 413
14	Завтрак:			7,22	12,56	11,45	19,07	43,96	53,78	324	488	3,31	4,18	
15	Фрукты (яблочки)	60	65	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33	35	37	6	6,5	№ 386
16	Салат из свежих помидоров с луком	377	505	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33	35	37	6	6,5	
17	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	30	60	0,33	0,65	1,85	3,7	1,04	2,08	22,11	44,22	7,47	14,94	№ 14
18	Запеканка картофельная с печенью	150	200	4,15	4,67	3,27	3,84	10,28	13,71	84	105	3,6	4,5	№ 88
19	Компот из сухофруктов	125	165	10,64	16,18	9,91	13,08	14,36	27,33	127	177	2,8	3,7	№ 308
20	Мармелад перстиновый	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	85	102	0,3	0,36	№ 394
21	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	Пром.
22	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром.
23	Оладьи:	505	710	18,68	26,84	15,55	21,35	64,52	108,43	408,81	611,97	14,17	26,27	
24	Оладьи с повидлом	60/5	80/10	7	9,34	7,6	8,2	16,98	26,64	128,3	150,8	0	0	№ 432
25	Кефир	150/5	180/10	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	№ 420
26	Юдиль:	-205	240	11,35	14,56	11,35	12,7	22,98	33,84	203,3	240,8	1,05	1,26	
27	на дольки:	110	110	37,57	54,3	38,35	53,46	139,30	204,38	971,11	1377,8	24,53	38,21	
	Рецепт на 10 порций			36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32	
	Очищенный			1,57	8,3	-1,65	2,46	-1,70	8,38	-3,89	27,77	-3,47	6,21	

Лето		Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
Применение пищи				Я	С	Б	Ж	У	С	Я	С		
Цель 10	Омлет с овощами, с маслом	85	105	3,58	3,98	5,04	9,2	1,15	1,51	127	157	0,1	0,15 № 234
Ланч-рак:	Икра кабачковая (собственного производства)	30	60	0,27	0,54	1,41	2,82	1,78	3,56	20,88	41,76	1,66	3,32 №54
Бутерброд с маслом спивочным	Бутерброд с маслом	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	№ 1 № 416
Кафе	Кафе с молоком	150	180	3,04	3,67	2,65	3,19	13,2	15,82	67	80,4	1,19	1,43 № 418
Чтого завтрак:	Сок фруктовый	180	180	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6 № 418
Завтрак:	Чай	445	545	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6 № 418
Чтого 2 ланч-рак:	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	30	45	0,29	0,43	1,84	2,76	0,92	1,38	21,4	32,1	5,73	8,6 № 15
Обед:	Суп картофельный с рыбой и крупой	150	200	1,5	2	1,8	2,4	12,9	16,6	47	89	4,95	6,6 № 95
Котлеты рубленные из птицы	Котлеты рубленные из птицы	60	80	6,19	8,25	3,58	4,86	22,6	30,1	86,2	134	0,3	0,4 № 322
Капуста тушеная	Капуста тушеная	100	150	2,06	3,09	3,24	4,8	9,4	14,1	75	133	17,2	25,7 № 354
Компот из яблок	Компот из яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	12,91	21,49	63	76	1,29	1,55 № 390
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	20	40	1,58	3,16	0,2	0,4	9,66	19,32	47,3	94,6	0	0 Пром. Гриозв
Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0 Пром. Гриозв
Чтого обед:	Сырники из творога со сметаной (термическая обработка)	540	735	13,39	19,05	11,08	15,72	76,74	113,01	383,3	610,75	29,47	42,85 № 245
Подник:	Баранец	60/10	80/12	9,3	12,4	6,33	8,44	6,45	18,6	119	193	0,13	0,17 № 420
Чтого подник:	Чтого за день:	150	180	4,35	5,22	3,45	4,5	6,16	7,38	76	91	1,2	1,44 № 420
		220	272	13,65	17,62	9,78	12,94	12,61	25,98	195	284	1,33	1,61
				37,34	48,27	37,51	51,42	138,28	192,68	968,18	1348,91	37,35	52,96
										975	1350	28	32
										-6,82	-3,32	9,35	20,96
										-2,72	-0,42	-1,09	
										36	46	40	51

При составлении 10 - дневного меню использовалась литература:

1. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях под редакцией М.П.Могильного В.А.Тутельяна Москва Дели плюс 2015 г

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для поп под редакцией Ф.Л.Марчука Москва Хлебпродинформ 1996 г

При подсчете витаминов, минеральных веществ использовалась литература:

1. Сборник нормативных и технических документов, регламентирующих производство кулинарной продукции под редакцией Ю.Н.Болдырева «Хлебпродинформ» 2001 Г.

2. Счетчик калорий по-русски под редакцией А.Мартинчик Москва 2007 г.

3. Программа «Калькулятор калорий» под редакцией Т. Поповой.

ЛЕТО

Пищевые вещества	Энергетическая ценность (кал)			Витамин С	№ рецептуры	
	Б	Ж	У			
Я	С	Я	С	Я	С	
Итого за весь период:	360,37	476,02	370,36	504,54	1390,13	1916,1
Среднее значение за период:	36,04	47,60	37,04	50,45	139,01	191,61
Рекомендуется	36	46	40	51	141	196
						975
						1350
						28
						32