

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующая МАДОУ

Детский сад №41 Иучково



В. Кубаткина

« 10 » сентября 2022 год

«УТВЕРЖДАЮ»

Общество с ограниченной ответственностью

ООО «Масленица»

Генеральный директор

А.Н. Фролов

« 10 » сентября 2022 год

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания























№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Сборник рецептов 2016г для питания детей в ДОУ редакц. Могильного М.П.			
			Ж				В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca		P	Mg	Fe
			Б	Ж	У										
	<b>Итого за весь период</b>		<b>929,53</b>	<b>892,85</b>	<b>3844,81</b>	<b>15904,9</b>									
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>92,95</b>	<b>89,29</b>	<b>384,48</b>	<b>1590,49</b>									
	<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период % от калорийности</b>		<b>5,84</b>	<b>5,61</b>	<b>24,17</b>										

## Примерное комплексное циклическое 10-ти дневное меню для детей от 3 до 7 лет

*1 День: понедельник.  
Неделя: первая.*

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Сборник рецептов 2016г для питания детей в ДОУ редакц. Могильного М.П.			
			Ж				В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca		P	Mg	Fe
			Б	Ж	У										
<b>Завтрак</b>															
1	Каша гречневая молочная	200	4,9	5,1	17	280	0,5	1,3	0,02	0,59	153	250	59,5	1,4	
2	Кофейный напиток на молоке	180	4,0	3,1	17,2	114	0	0	0	0	24	16	12	1,6	
3	Хлеб пшеничный	40	2,4	1,0	8,8	94	0,3	0,0	45	0,74	82	105	10	1,3	
4	Масло сливочное	10	0	6,7	6,0	37,4	0,3	0,0	45	0,74	82	105	10	1,3	
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>11,3</b>	<b>15,9</b>	<b>49</b>	<b>525,4</b>									
<b>Обед</b>															
6	Свекла отварная с растительным маслом	60	0,7	3	4,1	49	0,09	36	-	0,12	39,7	25,8	14	0,9	
7	Суп картофельный с мясными фрикадельками	20/200	5,8	4,6	13	121	0,06	2,7	21	0,3	48	264	21	0,9	
8	Гартели мясные с рисом	70/50	21,1	8,8	40,9	198	0,6	0	40	1,7	142	323	126	10	
9	Капуста тушеная	150	6,6	14	4,6	125	0,15	14,4	0	0,9	42	246	45	1,5	
10	Кисель фруктовый	180	1	0,06	31,5	70	0,02	0,8	-	1,1	33,8	30	22	0,7	
11	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,7	0,7	49,8	87	0,08	-	-	-	21	87	19	2,0	
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>39,9</b>	<b>31,16</b>	<b>143,9</b>	<b>650</b>									
<b>Полдник</b>															



Ужин														
32	Запеканка из творога со ступенным молоком	150/20	13.4	9.1	14.3	258	0.11	2.1	0	0.8	31	261	32	3
33	Чай с сахаром	200	0.4	0	14	42	0	0	0	0	24	16	12	1.6
34	Фрукты свежие	100	1	0.06	31.5	95	0.02	0.8	0	1.1	33.8	30	22	1
35	Хлеб пшеничный	40	5.8	0.98	44.6	93	0.13	0	0	1.3	21.3	98.9	41.5	1.87
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>20,6</b>	<b>10,14</b>	<b>104,40</b>	<b>488</b>								
	<b>Итого за день</b>	<b>1955</b>	<b>91,94</b>	<b>155,55</b>	<b>461,22</b>	<b>1919.7</b>								

3 День: среда.

Неделя: первая.

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Сборник рецептов 2016г для питания детей в ДОУ редакц. Могильного М.П.					
			Б				В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			Б	Ж	У													
<b>Завтрак</b>																		
36	Каша молочная манная	200	4.9	5.1	17	283	0.07	0.4	26	0.53	81	12.1	13.8	2				
37	Кофейный напиток на молоке	180	4.2	3.6	17.2	114	0	0	0	0	24	16	12	1.6				
38	Хлеб пшеничный	40	2.4	1.0	8.8	94	0.3	0,0	45	0,74	82	105	10	1,3				
39	Масло сливочное	10	0	6.7	6.0	37.4	0,3	0,0	45	0,74	82	105	10	1,3				
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>11,5</b>	<b>16,4</b>	<b>49</b>	<b>528.4</b>												
<b>Обед</b>																		
41	Салат из квашеной капусты	60	0.48	0.09	2.0	59.5	0	12.4	0	0	0	0	0	0				
42	Суп-лапша на к/б	200	2.12	4.48	18	85.3	0.03	6.6	40	4.6	187	154	28	1.5				
43	Суфле из отварной птицы, соус молочный	70/20	5.9	6.6	19.2	171	0.15	12.9	0	0.3	36	19	33	1.2				
44	Рис отварной	150	14.6	12.5	3.0	150	0.04	0.9	0	0.7	22	107	19	0.8				
45	Компот из сухофруктов	180	0.4	0	27.7	96	0	0	0	0	24	16	12	1.6				
46	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	99	0.21	0	0	1.9	33.3	142.9	58.5	2.87				
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>26,8</b>	<b>24,27</b>	<b>86,6</b>	<b>660.8</b>												
<b>Полдник</b>																		
47	Кисломолочные продукты	180	5.8	6.4	8	106	0.08	16	0.04	0	140	190	28	0.2				
48	Фрукты свежие	100	1	0.06	31.5	95	0.02	0.8	0	1.1	33.8	30	22	1				
	<b>Итого:</b>	<b>280</b>	<b>6,8</b>	<b>6,46</b>	<b>39,5</b>	<b>201</b>												
<b>Ужин</b>																		

49	Шницель рыбный натуральный	70	8.98	2.68	5.84	121	0.06	1.83	9	0	29.3	122.8	21.3	0.63
50	Картофель тушеный	150	2.05	3.96	16.12	186	0.11	20	14.70	0	11.2	56.3	20.6	0.91
51	Чай с сахаром	200	0.4	0	14	42	0	0	0	0	24	16	12	1.6
52	Хлеб пшеничный	40	2.4	1.0	8.8	94	0.3	0.0	45	0.74	82	105	10	1.3
53	Кондитерское изделие	25	3	2.3	27.2	156	0.03	0	0	1.17	5	0.33	5	0.33
	<b>Итого:</b>	<b>485</b>	<b>16,83</b>	<b>9,94</b>	<b>71,96</b>	<b>599</b>								
	<b>Итого за день</b>	<b>1825</b>	<b>61,93</b>	<b>57,07</b>	<b>247,42</b>	<b>2053.2</b>								

4 День: четверг.

Неделя: первая.

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Сборник рецептов 2016г для питания детей в ДОУ редакц. Могильного М.П.					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
<b>Завтрак</b>																		
54	Каша из овсяных хлопьев	200	7.8	12.3	46.5	230	0.27	-	-	3.6	69	252	87	3				
55	Какао на молоке	180	0.4	0	14	135	0	0	0	0	24	16	12	16				
56	Хлеб пшеничный	40	2.4	1.0	8.8	94												
57	Масло сливочное	5	0	5.7	6.0	37.4	0.08	0	40	0.7	14	47	17	1				
58	Сыр полутвердый	15	1.7	1.0	9.4	48.5												
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>12,3</b>	<b>20</b>	<b>76,7</b>	<b>544.9</b>												
<b>Обед</b>																		
60	Кукуруза сладкая с растительным маслом	60	2	9,2	9,2	58	0,09	10,9	0	4,2	17,9	55	25,6	0,72				
61	Свекольник со сметаной	200/10	9,7	9,4	8,9	95	0,13	19	10	0,11	58	209	49	1,6				
62	Голубцы ленивые со сметанным соусом	160/50	18,5	17,2	36,9	238	0,08	0,2	20	1,8	44	96	26	2,2				
63	Компот из сухофруктов	180	2,1,1	8,8	40,9	104	0,6	0	40	1,7	142	323	126	10				
64	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	99	0,21	0	0	1,9	33,3	142,9	58,5	2,87				
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>54,6</b>	<b>45,2</b>	<b>112,6</b>	<b>594</b>												
<b>Полдник</b>																		
65	Кисломолочные продукты	180	1,5	0,5	21	80	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6				
66	Выпечка	70	3,3	3,6	23,4	135	0,15	14,4	0	0,9	42	246	45	1,5				
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>4,8</b>	<b>4,1</b>	<b>44,4</b>	<b>215</b>												
<b>Ужин</b>																		
67	Запеканка из творога с морковью и джемом	150/30	7,9	11,1	25,2	357	0,8	0	0	1,2	48,5	276	50,6	1,8				
68	Чай сахаром	200	2	9,2	9,2	20.3	0,09	10,9	0	4,2	17,9	55	25,6	0,72				

69	Фрукты свежие	100	0,4	0	14	68	0	0	0	24	16	12	1,6
70	Хлеб пшеничный	40	5,8	0,98	68,7	94	0,21	0	0	1,9	33,3	142,9	58,5
	<b>Итого:</b>	<b>467</b>	<b>16,1</b>	<b>37,38</b>	<b>117,10</b>	<b>539,3</b>							
	<b>Итого за день</b>	<b>1792</b>	<b>87,8</b>	<b>106,68</b>	<b>351,16</b>	<b>1957,2</b>							

**3 День: пятница.  
Неделя: первая.**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Сборник рецептов 2016г для питания детей в ДОУ редакц. Могильного М.П.					
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
<b>Завтрак</b>																		
71	Каша из пшена и риса молочная (Дружба)	200	7,2	10,5	77,4	222	7,2	10,5	77,4	7,2	10,5	77,4	7,2	10,5				
72	Кофейный напиток на молоке	180	7,6	7,1	50,2	144	7,6	7,1	50,2	7,6	7,1	50,2	7,6	7,1				
73	Хлеб пшеничный	40	2,4	1,0	8,8	94	0,3	0,0	45	0,74	82	105	10	1,3				
74	Масло сливочное	10	0	6,7	6,0	37,4	0,3	0,0	45	0,74	82	105	10	1,3				
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>17,2</b>	<b>25,3</b>	<b>72,4</b>	<b>497,4</b>												
<b>Обед</b>																		
76	Зеленый горошек консерв. с растит. маслом	60	1,6	0,1	8,1	39	0,06	5,1	-	0,36	35,3	56	36,1	0,72				
77	Суп картофельный с крупой рыбный	200	9	3,9	21	142	0,18	1,2	0	1,2	99	393	57	2,7				
78	Суфле из печени со сметанным соусом	70/30	13,5	9,2	8,6	159	0,19	12,7	5240	1	30	239	17	5				
79	Макаронные отварные	150	25,3	13,8	114	189	0,86	0	40	1,7	42	599	400	13,4				
80	Хлеб ржаной	50	4,7	0,7	49,8	99	0,08	-	-	-	21	87	19	2,0				
81	Компот из свежих плодов	180	0,4	0	14	106	0	0	0	0	24	16	12	1,6				
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>54,5</b>	<b>27,7</b>	<b>215,50</b>	<b>734</b>												
<b>Полдник</b>																		
82	Компот из сухофруктов	200	1,1	0	27,2	95	0,08	16	0,04	0	140	190	28	0,2				
83	Фрукты свежие	100	1	0	20,5	96	0,02	0,8	0	1,1	33,8	30	22	1				
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>2,1</b>	<b>0</b>	<b>47,7</b>	<b>191</b>												
<b>Ужин</b>																		
84	Рагу овощное	150	24,3	7,9	5,3	124,8	0,18	0,55	0,05	-	77	25,3	23,5	5,5				
85	Биточки (котлеты) рыбные паровые	70	11,4	5,1	3,0	86,9	0,11	0,4	0,02	-	31	-	-	0,6				
86	Чай с сахаром	200	0,4	0	14	42	0	0	0	0	24	16	12	1,6				
87	Хлеб пшеничный	40	5,8	0,98	44,6	94	0,13	0	0	1,3	21,3	98,9	41,5	1,87				
88	Кондитерское изделие	25	1,5	0,5	21	178	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6				



Итого:	485	43,4	14,48	87,9	525,7					
Итого за день	1870	117,20	67,48	423,86	2012,1					

6 День: понедельник  
Неделя: вторая.

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Сборник рецептов 2016г для питания детей в ДОУ редакц. Могильного М.П.	
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р		Mg
<b>Завтрак</b>														
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,9	5,1	17	178	0,5	1,3	0,02	0,59	153	250	59,5	1,4
2	Кофейный напиток на молоке	180	0,4	0	14	144	0	0	0	0	24	16	12	1,6
3	Хлеб пшеничный	40	2,4	1,0	8,8	94	0,3	0,0	45	0,74	82	105	10	1,3
4	Масло сливочное	10	0	6,7	6,0	37,4	0,3	0,0	45	0,74	82	105	10	1,3
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>7,7</b>	<b>12,8</b>	<b>45,8</b>	<b>453,4</b>								
<b>Обед</b>														
6	Огурец соленый	60	11,3	6,1	1	41	0,02	0,06	-	-	23	12,9	-	-
7	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	200/10	5,1	14,2	7,1	148	0,03	6,6	40	4,6	187	154	28	1,5
8	Запеканка картофельная с мясом с соусом	160/30	9	3,9	21	252	0,18	1,2	0	1,2	99	393	57	2,7
9	Хлеб ржаной	50	0,4	0	14	99	0	0	0	0	24	16	12	1,6
10	Кисель фруктовый	180	9,8	1,48	68,7	93,2	0,21	0	0	1,9	33,3	142,9	58,5	2,87
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>35,6</b>	<b>25,68</b>	<b>111,8</b>	<b>633,2</b>								
<b>Полдник</b>														
11	Молоко	200	10	-	26,8	106	0,5	12,5	0,25		47,5	40	30	57,5
12	Кондитерское изделие	50	1,5	0,5	21	158	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>11,5</b>	<b>0,5</b>	<b>47,8</b>	<b>264</b>								
<b>Ужин</b>														
13	Мясо тушеное с овощами	170	0,4	0	14	131,5	0	0	0	0	24	16	12	1,6
14	Чай с сахаром	200	5,8	0,98	68,7	42	0,21	0	0	1,9	33,3	142,9	58,5	2,87
15	Хлеб пшеничный	40	1	0	20,5	93	0,02	0,8	0	1,1	33,8	30	22	1
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>24,8</b>	<b>5,18</b>	<b>122,58</b>	<b>394,5</b>								
	<b>Итого за день</b>	<b>1695</b>	<b>79,6</b>	<b>44,16</b>	<b>328,34</b>	<b>1809,1</b>								

7 День: вторник.

Неделя: вторая.

№	Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества(г)	Энергетическая	Витамины (мг)	Сборник рецептов 2016г для
---	--------------------------	-------	---------------------	----------------	---------------	----------------------------

блюда	порции	ценность (ккал)				питания детей в ДОУ редакц. Могильного М.П.							
		Б	Ж	У	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>													
16	Каша рисовая молочная	200	7,8	12,3	46,5	287	0,27	-	3,6	69	252	87	3
17	Какао на молоке	180	0,4	0	14	135	0	0	0	24	16	12	1,6
18	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,5	8,8	94	0,08	0	0,7	14	47	17	1
19	Масло сливочное	5	0	3,4	0	37,4							
20	Сыр полутвердый	15	2,6	2,6	0	38							
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>13,2</b>	<b>18,8</b>	<b>69,3</b>	<b>591,4</b>							
<b>Обед</b>													
22	Сельдь с луком и растительным маслом	35/10/5	1,6	0,1	8,1	70	0,06	5,1	0,36	35,3	56	36,1	0,72
23	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	9,7	9,4	8,9	142	0,13	19	0,11	58	209	49	1,6
24	Рагу овощное	150	15,2	13,6	13,5	128,1	0,08	0,2	1,8	44	96	26	2,2
25	Тефтели из говядины	70/50	21,1	8,8	40,9	125	0,6	0	1,7	142	323	126	10
26	Компот из свежих плодов	180	1	0,06	31,5	96	0,02	0,8	1,1	33,8	30	22	0,7
27	Хлеб ржаной	50	9,8	1,48	68,7	93	0,21	0	1,9	33,3	142,9	58,5	2,87
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>58,4</b>	<b>91,84</b>	<b>171,6</b>	<b>654,1</b>							
<b>Полдник</b>													
28	Кисломолочные продукты	180	1	0	24,2	80	0,04	2,4	0	22	12	22	0,2
29	Выпечка	70	3	2,3	37,5	123	0,03	0	1,17	5	0,33	5	0,33
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>4</b>	<b>2,3</b>	<b>61,7</b>	<b>203</b>							
<b>Ужин</b>													
30	Запеканка из творога со стущенным молоком	150/30	24,9	13,6	4	157	0,11	2,1	0,8	31	261	32	3
31	Чай с сахаром	200	0,4	0	14	42	0	0	0	24	16	12	1,6
32	Фрукты свежие	100	1	0	20,5	95	0,02	0,8	1,1	33,8	30	22	1
33	Хлеб пшеничный	40	5,8	0,98	68,7	93	0,21	0	1,9	33,3	142,9	58,5	2,87
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>32,1</b>	<b>14,58</b>	<b>107,2</b>	<b>387</b>							
	<b>Итого за день</b>	<b>1775</b>	<b>107,7</b>	<b>127,52</b>	<b>410,16</b>	<b>1899,5</b>							

8 День: среда.  
Неделя: вторая.

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Сборник рецептов 2016г для питания детей в ДОУ редакц. Могильного М.П.		
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р		Mg	Fe
<b>Завтрак</b>															
34	Каша гречневая молочная	200	11,1	13,5	2	284	0,07	0,4	226	0,53	81	182,1	13,8	2	
35	Кофейный напиток	180	0,4	0	14	114	0	0	0	0	24	16	12	1,6	
36	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,5	8,8	94	0,3	0,0	45	0,74	82	105	10	1,3	
37	Масло сливочное	10	0	6,7	14,8	37,4	0,3	0,0	45	0,74	82	105	10	1,3	
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>13,9</b>	<b>34,6</b>	<b>39,6</b>	<b>529,4</b>									
<b>Обед</b>															
39	Кукуруза сладкая	60	1,6	0,1	8,1	81,2	0,06	5,1	-	0,36	35,3	56	36,1	0,72	
40	Борщ с фасолью, картофелем и сметаной	200/10	9	3,9	21	162	0,18	1,2	0	1,2	99	393	57	2,7	
41	Фрикадельки из птицы	70	19,6	20,4	22	135	0,14	69,5	46	0,77	115,5	261,3	54,3	3,38	
42	Макароны отварные	150	15,2	13,6	13,5	138	0,08	0,2	20	1,8	44	96	26	2,2	
43	Компот из сухофруктов	180	7,3	8	40,1	94	0,08	0	40	1,1	16	51	12	1,2	
44	Хлеб ржаной	50	4,7	0,7	49,8	93	0,08	-	-	-	21	87	19	2,0	
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>57,4</b>	<b>46,7</b>	<b>154,5</b>	<b>703,2</b>									
<b>Полдник</b>															
45	Кисломолочные продукты	180	1	0	24,2	85	0,04	2,4	0	0,04	22	12	22	0,2	
46	Кондитерские изделия	25	3	2,3	27,5	123	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6	
47	Фрукты свежие	100	1	0	20,5	95	0,02	0,8	0	1,1	33,8	30	22	1	
	<b>Итого:</b>	<b>305</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>44,7</b>	<b>303</b>									
<b>Ужин</b>															
48	Котлета рыбная паровая	70	24,3	7,9	5,3	136,5	0,18	0,55	0,05	-	77	25,3	230,5	5,5	
49	Картофель тушеный	150	9,7	9,4	8,9	126	0,13	19	10	0,11	58	209	49	1,6	
50	Огурец соевый	60	1,6	0,1	8,1	41	0,06	5,1	-	0,36	35,3	56	36,1	0,72	
51	Чай с сахаром	200	0,24	-	32,06	42	0,5	12,5	0,25		47,5	40	30	57,5	
52	Хлеб пшеничный	40	5,8	0,98	44,6	94	0,13	0	0	1,3	21,3	98,9	41,5	1,87	
	<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21</b>	<b>439,5</b>									
	<b>Итого за день</b>	<b>1885</b>	<b>43,14</b>	<b>18,88</b>	<b>119,96</b>	<b>2039,1</b>									

9 День: четверг.

**Неделя: вторая.**

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Сборник рецептов 2016г для питания детей в ДОО редакц. Могильного М.П.				
			B				E	B <sub>1</sub>	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У											
<b>Завтрак</b>																
53	Каша пшеничная молочная	200	7,8	12,3	46,5	234	0,27	-	-	3,6	69	252	87	3		
54	Какао с молоком	180	3,9	3,8	25,1	115	0,08	1,3	20	0,01	126	116	31	1,06		
55	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,5	8,8	94	0,08	0	40	0,7	14	47	17	1		
56	Масло сливочное	5	0	4,1	0	37,4										
57	Сыр полутвердый	15	2,6	2,6	0	34,4										
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>16,7</b>	<b>23,3</b>	<b>80,4</b>	<b>514,8</b>										
<b>Обед</b>																
59	Салат из квашеной капусты	60	7,8	12,3	46,5	75,5	0,27	-	-	3,6	69	252	87	3		
60	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	15/200/10	9,7	9,4	8,9	182,4	0,13	19	10	0,11	58	209	49	1,6		
61	Пюре каргофельное	150	3,3	3,3	16,2	138	0,06	12,9	0	0,9	69	240	36	1,5		
62	Котлета мясная	70	15,2	13,6	13,5	138	0,08	0,2	20	1,8	44	96	26	2,2		
63	Компот из свежих плодов	180	0,4	0	14	60	0	0	0	0	24	16	12	1,6		
64	Хлеб ржаной	50	9,8	1,48	68,7	93	0,21	0	0	1,9	33,3	142,9	58,5	2,87		
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>46,2</b>	<b>40,08</b>	<b>167,8</b>	<b>686,9</b>										
<b>Полдник</b>																
65	Кисломолочные продукты	180	1,5	0,5	21	75	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6		
66	Выпечка	70	3,9	3,8	25,1	123	0,08	1,3	20	0,01	126	116	31	1,06		
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>5,4</b>	<b>4,3</b>	<b>46,1</b>	<b>198</b>										
<b>Ужин</b>																
67	Запеканка из творога с морковью и джемом	150/30	7,9	11,1	25,2	237	0,8	0	0	1,2	48,5	276	50,6	1,8		
68	Чай с сахаром	200	0,4	0	14	42	0	0	0	0	24	16	12	1,6		
69	Фрукты свежие	100	1	0	20,5	96	0,02	0,8	0	1,1	33,8	30	22	1		
70	Хлеб пшеничный	40	5,8	0,98	68,7	94	0,21	0	0	1,9	33,3	142,9	58,5	2,87		
	<b>Итого:</b>	<b>467</b>	<b>15,1</b>	<b>12,08</b>	<b>128,40</b>	<b>469</b>										
	<b>Итого за день</b>	<b>1817</b>	<b>83,4</b>	<b>79,76</b>	<b>423,06</b>	<b>1932,7</b>										

**10 День: пятница.**



№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Сборник рецептов 2016г для питания детей в ДОУ редакц. Могильного М.П.			
			Б	Ж	У		1	0	24,2		1	0	24,2
	<b>Итого за весь период</b>		<b>929,53</b>	<b>892,85</b>	<b>3844,81</b>	<b>15904.9</b>							
	<b>Среднее значение за период</b>		<b>92,95</b>	<b>89,29</b>	<b>384,48</b>	<b>1590.49</b>							
	<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период % от калорийности</b>		<b>5,84</b>	<b>5,61</b>	<b>24,17</b>								

Заказчик:

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 41 ЦРР»

\_\_\_\_\_ /Кубаткина Е.В./

(подпись)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

М.П.

Исполнитель:

Генеральный директор ООО «Масленица»

\_\_\_\_\_ /Фролов А.Н./

(подпись)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

М.П.



ООО «Масленица»

Пронумеровано, прошнуровано и скреплено печатью

22 листов

Генеральный директор

Фролов А.Н.



«УТВЕРЖДАЮ»

Общество с ограниченной ответственностью



ООО «Масленица»

Генеральный директор

А.Н. Фролов

« 10 » \_\_\_\_\_ 2022 год

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующая МАДОУ

Детский сад №41 Тучково



В. Кубаткина

« 10 » \_\_\_\_\_ 2022 год

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания