

	Пищевые вещества										Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры
	Б		Ж		У		Я	С	Я	С	Я	С			
	Я	С	Я	С	Я	С									
<b>Итого за весь период:</b>	366,14	474,03	369,08	485,84	1445,68	1989,21	9790,26	13437,72	303,88	568,11					
<b>Среднее значение за период:</b>	36,61	47,403	36,908	48,584	144,57	198,921	979,026	1343,772	30,388	56,811					
Рекомендуется	36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32					
Соотношение:	1	1	1	1	4	4									

**При составлении 10 - дневного меню использовалась литература:**

1. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях под редакцией М.П.Могильного В.А.Тутельяна Москва Делта плюс 2015 г
- 2 Сборник рецептов 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 « Калкулятор калорий» под редакцией Т. Поповой.



Утверждено  
 Заведующий МБДОУ «Росинка» Х. Новоселовка  
 Приказ № 82 от 01 ноября 2024г.

*Х. Новоселовка*

Н.В. Гитарова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецепту
		Я	С	Б	С	Ж	У	Я	С	Я	С			
День 2		Я	С	Я	С	Ж	У	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак:	Каша вязкая молочная манная с маслом сливочным	155	205	3,40	4,49	4,96	6,61	18,94	25,25	111	168	1,09	0	№ 182
	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
	Кофейный 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:				<b>8,19</b>	<b>9,74</b>	<b>14,51</b>	<b>16,57</b>	<b>39,76</b>	<b>47,31</b>	<b>280</b>	<b>351</b>	<b>2,06</b>	<b>2,63</b>	
2 завтрак:	Мандарины с сахаром	60/5	65/10	0,59	0,63	0,15	0,16	16,74	17,78	71	75	21,6	24,9	№ 389
Завтрак:		<b>390</b>	<b>480</b>	<b>0,59</b>	<b>0,63</b>	<b>0,15</b>	<b>0,16</b>	<b>16,74</b>	<b>17,78</b>	<b>71</b>	<b>75</b>	<b>21,6</b>	<b>24,9</b>	
Обед:	Салат из зеленого горошка (консервированной)	40	60	1,19	1,79	2,07	3,11	2,5	3,75	33	50	4,4	6,6	№ 10
	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	№ 261
	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:		<b>554</b>	<b>740</b>	<b>19,01</b>	<b>24,89</b>	<b>16,66</b>	<b>22,13</b>	<b>64,6</b>	<b>88,11</b>	<b>433,7</b>	<b>625,05</b>	<b>18,16</b>	<b>25,69</b>	
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
	Кисломолочный продукт (варенц. кефир с сахаром, или ряженка)	150	180	4,35	5,22	3,45	4,5	6,16	7,38	76	91	1,2	1,44	№ 420
Итого полдник:		<b>205</b>	<b>290</b>	<b>6,94</b>	<b>10,4</b>	<b>5,33</b>	<b>10,26</b>	<b>20,09</b>	<b>35,24</b>	<b>191</b>	<b>294</b>	<b>1,21</b>	<b>1,46</b>	
Итого за день:				<b>34,73</b>	<b>45,66</b>	<b>36,65</b>	<b>49,12</b>	<b>141,19</b>	<b>188,44</b>	<b>975,7</b>	<b>1345,05</b>	<b>43,03</b>	<b>54,68</b>	

Рекомендуется  
 Отклонения  
 36 -1,27 46 -0,34 40 -3,35 51 -1,88 141 0,19 196 -7,56 975 0,7 1350 -4,95 28 15,03 32 22,68



Утверждаю  
 Заведующий МБДОУ «Росинка» Х.Новоселовка  
 Приказ № 82 от 01 ноября 2024г.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества										Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		реп.
		г	с	Б	С	Я	Ж	С	Я	У	С	Я	С	Я	С			
День 4		Я	С	Я	С	Я	Ж	С	Я	У	С	Я	С	Я	С			
Завтрак:	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	0,05	0,05			
	Бутерброд с сыром	30/5/8	30/5/10	2,8	5,02	3,50	6,44	7,7	14,16	73	134	0,03	0,03	0,03	0,03			
	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	0,03	0,03			
Итого завтрак:				<b>6,15</b>	<b>9,67</b>	<b>7,46</b>	<b>11,36</b>	<b>29,89</b>	<b>44,1</b>	<b>231</b>	<b>365</b>	<b>1,09</b>	<b>1,54</b>	<b>1,54</b>	<b>1,54</b>			
2 Завтрак:	Фрукты (бананы)	50	55	0,75	0,83	0,25	0,28	10,5	11,55	48	53	5	5,5	5,5	5,5			
	Напиток витаминизированный		200		0,61		0,25		18,67		79		90		90			
Итого 2 Завтрак:		<b>410</b>	<b>500</b>	<b>0,75</b>	<b>1,44</b>	<b>0,25</b>	<b>0,53</b>	<b>10,5</b>	<b>30,22</b>	<b>48</b>	<b>132</b>	<b>5</b>	<b>95,5</b>	<b>95,5</b>	<b>95,5</b>			
Обед:	Икра кабачковая	30	60	0,27	0,54	-1,41	2,82	1,77	3,55	25,7	38,5	1,65	3,3	3,3	3,3			
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	200	1,5	2	1,8	2,4	10,9	14,6	47	69	4,95	6,6	6,6	6,6			
	Пудинг из говядины	60	80	14,45	18,81	15,71	16,19	0,69	0,88	112	124	0,12	0,16	0,16	0,16			
	Рис припущенный	80	130	1,94	3,16	2,3	3,7	18,56	20,41	113	140	0	0	0	0			
	Кисель из яблок сушеных	150	180	0,17	0,2	0,01	0,01	20,45	24,54	87	114	0,11	0,13	0,13	0,13			
	Хлеб пшеничный	20	35	1,58	2,96	0,2	0,35	9,66	16,9	47,3	83	0	0	0	0			
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	0	0			
Итого обед:		<b>520</b>	<b>725</b>	<b>21,56</b>	<b>29,65</b>	<b>21,73</b>	<b>25,83</b>	<b>70,38</b>	<b>90,9</b>	<b>475,4</b>	<b>620,55</b>	<b>6,83</b>	<b>10,19</b>	<b>10,19</b>	<b>10,19</b>			
Полдник:	Запеканка овощная	85	125	2,98	4,38	2,31	7,39	13,98	20,55	67,8	99,7	6,9	9,3	9,3	9,3			
	Пряники	40	40	2,58	2,58	3,28	3,28	17,32	17,32	60	60	0	0	0	0			
	Кисломолочный продукт Кефир с сахаром, варениш или ряженка)	150/5	180/10	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	1,26	1,26			
Итого полдник:		<b>280</b>	<b>355</b>	<b>9,91</b>	<b>12,18</b>	<b>9,34</b>	<b>15,17</b>	<b>37,3</b>	<b>45,07</b>	<b>202,8</b>	<b>249,7</b>	<b>7,95</b>	<b>10,56</b>	<b>10,56</b>	<b>10,56</b>			
Итого за день:				<b>38,37</b>	<b>52,94</b>	<b>38,78</b>	<b>52,89</b>	<b>148,07</b>	<b>210,29</b>	<b>957,2</b>	<b>1367,25</b>	<b>20,87</b>	<b>117,79</b>	<b>117,79</b>	<b>117,79</b>			

Рекомендуется  
 Отклонения  
 36 46 40 51 141 196 975 1350 28 32  
 2,37 6,94 -1,22 1,89 7,07 14,29 -17,8 17,25 -7,13 85,79

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Росинка» Х. Новоселовка  
Приказ № 82 от 01 ноября 2024г.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества												Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С		№ рецепту	
			Б	С	Я	Ж	С	Я	У	С	Я	С							
День 5																			
Завтрак:	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					№ 10	
	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	
	Кофейный напиток	150	180	2,34	2,8	2	2,41	6,2	7,44	70	84	0,97	1,17					№ 41	
Итого завтрак:				<b>7,99</b>	<b>10,85</b>	<b>11,29</b>	<b>16,28</b>	<b>35,64</b>	<b>41,82</b>	<b>265</b>	<b>349</b>	<b>1,78</b>	<b>2,25</b>					№ 38	
2 Завтрак:	Апельсины с сахаром	60/5	65/10	0,67	0,72	0,15	0,16	16,76	17,81	71	75	34	39						
Итого 2 Завтрак:		<b>385</b>	<b>475</b>	<b>0,67</b>	<b>0,72</b>	<b>0,15</b>	<b>0,16</b>	<b>16,76</b>	<b>17,81</b>	<b>71</b>	<b>75</b>	<b>34</b>	<b>39</b>					№ 3	
Обед:	Салат из свеклы	30	45	0,62	0,93	2,45	3,67	3,67	5,41	36	54	3,09	4,63					№ 8	
	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					№ 8	
	Курица 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					табл N	
	Каша гречневая с маслом	80	130	3,01	4,51	3,13	4,7	13,51	20,26	60,5	96,8	0	0					Табл J	
	Сок фруктовый	180	180	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6					№ 4	
	Хлеб пшеничный	25	35	1,97	2,96	0,25	0,35	12,07	16,9	59,12	83	0	0					прое	
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0					Прое	
Итого обед:		<b>539</b>	<b>725</b>	<b>14,02</b>	<b>18,6</b>	<b>15,08</b>	<b>20,26</b>	<b>80,62</b>	<b>106,85</b>	<b>457,02</b>	<b>642,85</b>	<b>12,99</b>	<b>16,2</b>					№ 2	
Полдник:	Сырники из творога со сметаной ( термическая обработка)	60/10	80/12	9,3	12,4	6,3	8,44	6,45	18,6	119	193	0,13	0,17					№ 2	
	Кисломолоочный продукт(варенец или кефир с сахаром, ряженка)	150	180	4,35	5,22	3,45	4,5	6,16	7,38	76	91	1,2	1,44					№ 4	
Итого полдник:		<b>220</b>	<b>272</b>	<b>13,65</b>	<b>17,62</b>	<b>9,75</b>	<b>12,94</b>	<b>12,61</b>	<b>25,98</b>	<b>195</b>	<b>284</b>	<b>1,33</b>	<b>1,61</b>						
Итого за день:				<b>36,33</b>	<b>47,79</b>	<b>36,27</b>	<b>49,64</b>	<b>145,63</b>	<b>192,46</b>	<b>988,02</b>	<b>1350,85</b>	<b>50,1</b>	<b>59,06</b>						
	Рекомендуется			36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32						
	Отклонения			0,33	1,79	-3,73	-1,36	4,63	-3,54	13,02	0,85	22,1	27,06						

Утверждаю  
 И.В. Титарева  
 Заведующий МБДОУ «Росинка» х. Новоселовка  
 Приказ № 82 от 01 ноября 2024г.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества										Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		№ рецептуры	
		г	с	Б	С	Ж	У	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С				
День 6																			
Завтрак:	Суп молочный с крупой	155	205	4,17	5,56	3,87	5,16	13,76	18,35	137	197	0,68	0,91	№ 101					
	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					
	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	180/10/7	0,22	0,27	0	0	15,2	18,24	54	65	1,42	2,83	№ 412					
<b>Итого завтрак:</b>				<b>6,84</b>	<b>8,28</b>	<b>11,42</b>	<b>12,71</b>	<b>43,58</b>	<b>51,21</b>	<b>290</b>	<b>361</b>	<b>2,1</b>	<b>3,74</b>	№ 386					
2 Завтрак:	Фрукты (яблоко или бананы)	60	65	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33	35	37	6	6,5						
<b>Итого 2 Завтрак:</b>		<b>395,5</b>	<b>487</b>	<b>0,32</b>	<b>0,34</b>	<b>0,32</b>	<b>0,34</b>	<b>7,84</b>	<b>8,33</b>	<b>35</b>	<b>37</b>	<b>6</b>	<b>6,5</b>	№ 20					
Завтрак:	Салат из соленых огурцов с луком	30	45	0,39	0,51	1,3	1,95	3,17	3,56	17,94	26,91	2,5	3,3	№ 89					
Обед:																			
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	5,3	6,6	4,14	5,18	10,71	16,14	63	84	4,6	5,75	№ 271					
	Котлеты рыбные запеченные	60	70	8,99	10,49	6,47	7,54	4,17	4,86	86,2	145	0,62	0,82	№ 368					
	Соус молочный	10	20	0,31	0,62	0,78	1,57	1,06	2,13	12,5	25	0,05	0,1	№ 339					
	Картофельное пюре	100	150	2,04	3,06	3,2	4,8	13,63	20,54	92	137	12,1	18,16	№ 400					
	Кисель из сока натурального	150	180	0,42	0,51	0,04	0,05	20,6	24,7	93	111	0,82	0,99	Пром. Произв.					
	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.					
<b>Итого обед:</b>		<b>550</b>	<b>740</b>	<b>20,68</b>	<b>26,73</b>	<b>16,43</b>	<b>21,8</b>	<b>71,35</b>	<b>98,85</b>	<b>455,34</b>	<b>663,96</b>	<b>20,69</b>	<b>29,12</b>	№ 55					
Полдник:																			
	Икра свекольная	45	55	1,05	1,3	2,07	2,5	5,50	6,7	45	55	3	3,7	№ 466					
	Булочка молочная	50	60	3,62	4,34	0,99	1,19	14,11	16,9	120	152	0,13	0,16	№ 420					
	Кефир	150/5	180/10	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26						
<b>Итого полдник:</b>		<b>250</b>	<b>305</b>	<b>9,02</b>	<b>10,86</b>	<b>6,81</b>	<b>8,19</b>	<b>25,61</b>	<b>30,80</b>	<b>240,00</b>	<b>297,00</b>	<b>4,18</b>	<b>5,12</b>						
Итого за день:				<b>36,86</b>	<b>46,21</b>	<b>34,98</b>	<b>43,04</b>	<b>148,38</b>	<b>189,19</b>	<b>1020,34</b>	<b>1358,96</b>	<b>32,97</b>	<b>44,48</b>						

Рекомендуется Отклонения 36 0,86 46 0,21 40 -5,02 51 -7,96 141 7,38 196 -6,81 975 45,34 1350 8,96 28 4,97 32 12,48





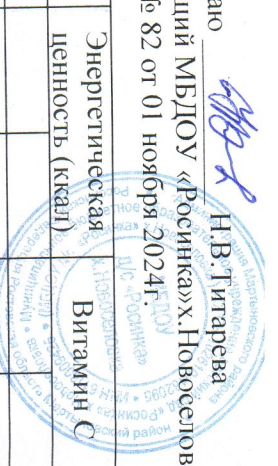
Утверждено  
Заведующий МБДОУ «Росинка» Х. Новоселова  
Приказ № 82 от 01 ноября 2024г.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)						№ рецептуры
		Б	С	Я	С	Ж	У	Я	С	Я	С	Я	С			
День 8	Каша молочная овсяная ("Гаркулес"), вязкая с сахаром	155	205	4,01	5,35	5,69	6,38	20,36	27,13	108	161	1,04	1,38	№ 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		
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,34	2,8	2	2,41	6,2	7,44	70	84	0,97	1,17	№ 414		
	<b>Итого завтрак:</b>			<b>8,80</b>	<b>10,6</b>	<b>15,24</b>	<b>16,34</b>	<b>41,18</b>	<b>49,19</b>	<b>277</b>	<b>344</b>	<b>2,01</b>	<b>2,55</b>	№ 386		
	Бананы	50	55	0,75	0,83	0,25	0,28	10,5	11,55	48	53	5	5,5	№ 386		
2 Завтрак:	Напиток витаминизированный		200		0,61		0,25		18,67		79		90			
	<b>Итого 2 завтрак:</b>	<b>375</b>	<b>460</b>	<b>0,75</b>	<b>0,83</b>	<b>0,25</b>	<b>0,28</b>	<b>10,5</b>	<b>11,55</b>	<b>48</b>	<b>53</b>	<b>5</b>	<b>5,5</b>	№ 26		
Обед:	Салат из картофеля с зеленым горошком "Зимний"	30	45	1,18	1,57	3,44	5,16	7,3	9,79	33,4	50,1	7	9,4	№ 26		
	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		
	Суфле 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	100	150	3,22	3,79	5,28	9,24	7,51	11,17	80	120	5,53	8,27	№ 148		
	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. Продвзв		
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0	Пром. Продвзв		
	<b>Итого обед:</b>	<b>544</b>	<b>735</b>	<b>17,03</b>	<b>22,67</b>	<b>16,17</b>	<b>24,04</b>	<b>79,63</b>	<b>106,87</b>	<b>494,1</b>	<b>677,15</b>	<b>19,67</b>	<b>26,58</b>	№ 432		
	Подливка:	Оладьи с повидлом	60/5	80/10	7	9,34	7,6	8,2	16,98	26,64	128,3	150,8	0	0	№ 420	
		Кисломолочный продукт (варенц, кефир с сахаром, или ряженка)	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6,3	7,56	76	92	0,45	0,54	№ 420	
<b>Итого подливки:</b>		<b>215</b>	<b>270</b>	<b>11,35</b>	<b>14,56</b>	<b>11,35</b>	<b>12,70</b>	<b>23,28</b>	<b>34,20</b>	<b>204,30</b>	<b>242,80</b>	<b>0,45</b>	<b>0,54</b>			
<b>Итого за День:</b>				<b>37,18</b>	<b>48,44</b>	<b>42,76</b>	<b>53,33</b>	<b>144,09</b>	<b>208,93</b>	<b>975,4</b>	<b>1395,95</b>	<b>22,13</b>	<b>119,67</b>			


Рекомендуется 36 46 40 51 141 196 975 1350 28 32  
 Опустевает 1,18 2,44 2,76 2,33 3,09 12,93 0,4 45,95 -5,87 87,67

Утверждено  
 Н.В. Титарева  
 Заведующий МБДОУ «Росинка»х. Новоселовка  
 Приказ № 82 от 01 ноября 2024г.



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С		
		г	мл	Б	С	Ж	С	У	г	мл	г	мл		
День 9														
Завтрак:	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	
	Икра морковная	45	55	1,05	1,3	2,07	2,5	5,50	6,7	45	55	3	3,7	
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0	
	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	
Итого завтрак:				<b>7,71</b>	<b>2,51</b>	<b>7,56</b>	<b>7,57</b>	<b>21,61</b>	<b>24,61</b>	<b>127</b>	<b>139</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	
2 Завтрак:	Фрукты (апельсины или мандарины с сахаром)	60/5	65/10	0,67	0,72	0,15	0,16	16,76	17,81	71	75	34	39	
Итого 2 Завтрак:		<b>442</b>	<b>545</b>	<b>0,67</b>	<b>0,72</b>	<b>0,15</b>	<b>0,16</b>	<b>16,76</b>	<b>17,81</b>	<b>71</b>	<b>75</b>	<b>34</b>	<b>39</b>	
Обед:	Винегрет овощной	30	45	0,43	0,64	1,83	2,74	3,5	5,25	20,17	36,4	2,75	4,27	
	Суп картофельный с макаронными изделиями ( вермишель)	150	200	4,15	4,67	3,27	3,84	10,28	13,71	84	105	3,6	4,5	
	Запеканка картофельная с печенью	125	165	10,64	16,18	9,91	13,08	14,36	27,33	127	177	2,8	3,7	
	Компот из сухофруктов	150	180	0,33	0,4	0,02	0,02	20,83	24,99	85	102	0,3	0,36	
	Мармелад пектиновый		20		0		0		13,4		48,7		2,77	
	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	
Итого обед:		<b>505</b>	<b>685</b>	<b>18,78</b>	<b>26,83</b>	<b>15,53</b>	<b>20,39</b>	<b>66,98</b>	<b>111,6</b>	<b>406,87</b>	<b>604,15</b>	<b>9,45</b>	<b>15,6</b>	
Полдник:	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	50	50	2,23	2,23	1,49	1,49	14,06	14,06	120	120	0,04	0,04	
	Кисломолочный продукт( Кефир с сахаром, варенец или ряженка)	150/5	180/10	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90	1,05	1,26	
Итого полдник:		<b>205</b>	<b>240</b>	<b>6,58</b>	<b>7,45</b>	<b>5,24</b>	<b>5,99</b>	<b>20,06</b>	<b>21,26</b>	<b>195</b>	<b>210</b>	<b>1,09</b>	<b>1,3</b>	
Итого за день:				<b>33,74</b>	<b>37,51</b>	<b>28,48</b>	<b>34,11</b>	<b>125,41</b>	<b>175,28</b>	<b>799,87</b>	<b>1028,15</b>	<b>44,56</b>	<b>55,93</b>	
Рекомендуется				36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32	
Отклонения				-2,26	-8,49	-11,52	-16,89	-15,59	-20,72	-175,13	-321,85	16,56	23,93	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества												№ рецепта	
		Я	С	Б		Ж		У		С		Я		С			
				Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С
<b>День 10</b>																	
<b>Завтрак:</b>	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				
	Икра кабачковая	30	60	0,27	0,54	1,41	2,82	1,77	3,55	25,7	38,5	2,2	3,3				
	Бутерброд с маслом сливочным	15/5	15/5	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	99	99	0	0				
	Какао с молоком	150	180	3,04	3,67	2,65	3,19	13,2	15,82	67	80,4	1,19	1,43				
<b>Итого завтрак:</b>				<b>9,34</b>	<b>10,64</b>	<b>16,65</b>	<b>22,76</b>	<b>30,74</b>	<b>35,5</b>	<b>318,7</b>	<b>374,9</b>	<b>3,49</b>	<b>4,88</b>				
<b>2 Завтрак:</b>	Сок фруктовый	180	180	0,96	0,96	0	0	18,18	18,18	76	76	3,6	3,6				
<b>Итого 2 Завтрак:</b>				<b>475</b>	<b>545</b>	<b>0,96</b>	<b>0,96</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18,18</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	<b>76</b>	<b>3,6</b>	<b>3,6</b>		
<b>Обед:</b>	Салат из соевых отрубов с луком	30	45	0,39	0,51	1,3	1,95	3,17	3,56	17,94	26,91	2,5	3,3				
	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				
	Котлеты рубленые из птицы	60	80	6,19	8,25	3,58	4,86	22,6	30,1	86,2	134	0,3	0,4				
	Капусту тушеная	100	150	2,06	3,09	3,24	4,8	9,4	14,1	75	133	17,2	25,7				
	Компот из яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	12,91	21,49	63	76	1,29	1,55				
	Хлеб пшеничный	20	40	1,58	3,16	0,2	0,4	9,66	19,32	47,3	94,6	0	0				
	Хлеб ржаной	30	40	1,65	1,98	0,3	0,36	8,35	10,02	43,4	52,05	0	0				
<b>Итого обед:</b>				<b>540</b>	<b>735</b>	<b>13,49</b>	<b>19,13</b>	<b>10,54</b>	<b>14,91</b>	<b>78,99</b>	<b>115,19</b>	<b>379,84</b>	<b>605,56</b>	<b>26,24</b>	<b>37,55</b>		
	Сырники из творога со сметаной (термическая обработка)	60/10	80/12	9,3	12,4	6,3	8,44	6,45	18,6	119	193	0,13	0,17				
<b>Подник:</b>	продукт(варенц или кефир с сахаром,	150	180	4,35	5,22	3,45	4,5	6,16	7,38	76	91	1,2	1,44				
<b>Итого подник:</b>				<b>220</b>	<b>272</b>	<b>13,65</b>	<b>17,62</b>	<b>9,75</b>	<b>12,94</b>	<b>12,61</b>	<b>25,98</b>	<b>195</b>	<b>284</b>	<b>1,33</b>	<b>1,61</b>		
<b>Итого за день:</b>						<b>37,44</b>	<b>48,35</b>	<b>36,94</b>	<b>50,61</b>	<b>140,52</b>	<b>194,85</b>	<b>969,54</b>	<b>1340,46</b>	<b>34,66</b>	<b>47,64</b>		
	Рекомендуется			36	46	40	51	141	196	975	1350	28	32				
	Отклонения			1,44	2,35	-3,06	-0,39	-0,48	-1,15	-5,46	-9,54	6,66	15,64				

Утверждено:  Н.В. Тигарева  
 Заведующий МБДОУ «Росинка» г.Новоселовка  
 Приказ № 82 от 01 декабря 2024г.  
 МБДОУ «Росинка» г.Новоселовка  
 Энергетическая ценность (ккал)  
 Витамин С