
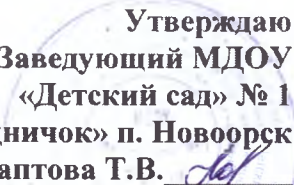


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад» № 1 «Родничок» п. Новоорск

Утверждаю
Заведующий МДОУ
«Детский сад» № 1
«Родничок» п. Новоорск
Лаптова Т.В. 



Примерное перспективное двухнедельное меню

с 10.30 часовым пребыванием

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ «Детский сад» № 1
«Родничок» п.Новоорск
Лаптова Т.В.

1 день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет						От 3-х лет до 7-ми лет					
			Выход	Б	Ж	У	ккал	С	Выход	Б	Ж	У	ккал	С
Завтрак	Гречка рассыпчатая	168	155	4,67	4,86	20,94	146	0	205	6,21	5,28	27,9	184	0
	Бутерброд с маслом	1,6	40	2,45	7,55	14,62	136	0	40	2,45	7,55	14,62	136	0
	Чай с лимоном	393	150	0,07	0,01	7,1	29	1,7	200	0,12	0,02	10,2	41	2,26
	ВСЕГО			7,19	12,42	42,66	311			8,78	12,85	52,72	361	
2-ой завтрак	Йогурт в индивидуальной упаковке	401	100	2,5	1,2	16,0	85		100	2,5	1,2	16,0	85	
	ВСЕГО:			2,5	1,2	16,0	85,0			2,5	1,2	16,0	85	
Обед	Салат из картофеля с соленым огурцом	22	50	0,68	2,60	4,28	43,3	6,0	6,0	0,81	3,12	5,13	51,96	7,2
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	32а	180	3,36	1,53	9,16	65,53	8,89	200/ 50	3,73/ 0,93	1,7/ 0,42	10,17/ 2,54	72,81/ 18,20	12,34
	Макаронны отварные	204	150	3,5	3,2	0,7	128,0	0	200	5,51	4,23	26,46	166,02	0
	Гуляш из отварного мяса	227	80	10,28	8,27	2,64	126,0	0,4	100	13,75	10,86	3,49	166,66	0,74
	Компот из сухофруктов	506	180	0,94	0	24,3	96,7	0,72	200	1,044	0	27,0	107,44	0,8
	Хлеб пшеничный ржаной	15 15а	62 25	5,07 1,6	0,65 0,3	8,1 31,2	153,21 42,25	0	70/30	5,46 1,92	0,7 0,36	33,6/ 9,72	165,00 50,7	0
	ВСЕГО:			25,43	16,55	80,38	654,99			5,47/ 27,68	21,39	118,11	798,79	
Полдник	Батон с повидлом	2	55	2,8	4,32	31,76	177,1	0,52	65	3,30	5,1	37,53	209,3	0,62
	Кофейный напиток с молоком	395	180	2,85	2,61	14,36	91,0	1,17	200	3,17	2,68	15,96	101,12	1,3
	Яблоко	368	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	ВСЕГО:			6,05	7,33	55,92	312,1			6,87	8,18	63,29	354,42	
	ИТОГО:			41,17	37,5	194,96	1363,09			51,3	43,62	250,12	1599,21	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ «Детский сад» № 1
«Родничок» п.Новоорск
Лаптова Т.В.

2 день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет						От 3-х лет до 7-ми лет					
			Выход	Б	Ж	У	ккал	С	Выход	Б	Ж	У	ккал	С
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	282	180	7,00	8,91	32,21	240,0	1,314	200	7,79	9,90	35,91	266,89	1,46
	Бутерброд с маслом и сыром	3	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	50	6,68	8,45	19,39	180	0,11
	Чай сладкий	392	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	200	0,66	0,022	10,51	42,1	0,033
2-ой завтрак	Сок персиковый	399	100	0,3	0	17,2	66	6	100	0,3	0	17,2	66,0	6
	ВСЕГО:			12,09	15,81	73,53	483,09			15,43	18,372	83,01	554,99	
Обед	Икра кабачковая	1029	45	0,26	0,02	1,196	5,72	60	5	0,325	0,025	1,495	7,15	7,5
	Рассольник ленинградский	76	200	1,59	4,088	13,53	97,4	6,024	250	1,99	5,11	16,92	121,75	7,53
	Бульон мясной из кур	136	200	1	4,188	0,504	43,71	0	250	1,25	5,235	0,63	54,63	0
	Плов мясной	304	180	18,66	6,5	30,1	254,25	0,86	200	21,2	7,36	33,99	286,66	0,96
	Компот из чернослива	156	180	0,214	0,072	22,464	85,74	0,36	200	0,237	0,08	24,96	95,26	0,4
	Хлеб пшеничный ржаной	15 15a	65 25	5,07 1,6	0,65 0,3	31,2 8,1	153,21 42,25	0 0	70 30	5,46 1,92	0,7 0,3	33,6 9,72	165,0 50,7	0 0
	ВСЕГО:			28,394	15,818	107,094	682,28			32,382	18,81	121,315	781,15	
Полдник	Творожная запеканка	237	120	13,155	9,03	12,86	185,25	0,18	160	17,54	12,05	17,15	247,00	0,24
	Сметанный соус	356	15	0,243	0,880	1,056	13,125	0,19	30	0,486	1,76	2,112	26,25	0,38
	Чай с молоком	394	180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	200	2,96	2,6	15,9	98,88	1,33
	ВСЕГО:			16,068	12,25	28,226	287,37			20,986	16,41	35,162	372,13	
	ИТОГО:			56,552	43,878	208,85	1452,74			68,798	53,592	239,487	1708,27	

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МДОУ «Детский сад» № 1
 «Родничок» п.Новоорск
 Лаптова Т.В.

3 день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет						От 3-х лет до 7-ми лет					
			Выход	Б	Ж	У	ккал	С	Выход	Б	Ж	У	ккал	С
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	277	180	5,58	6,37	27,81	193,48	1,24	200	6,21	7,08	30,91	214,98	1,38
	Бутерброд с маслом	1,6	31	1,977	4,976	11,897	100,83		38	2,424	6,1	14,584	123,6	
	Чай сладкий	392	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	200	0,66	0,022	10,51	42,1	0,033
2-ой завтрак	Биойогурт	401	100	3,52	3,13	11,40	81,85		100	3,52	3,13	11,40	81,85	
	ВСЕГО:			11,137	14,496	60,567	414,05			12,22	16,332	67,404	462,53	
Обед	Салат луковый	11	55	0,73	3,483	4,308	50,6	5,22	60	0,8	3,8	4,7	55,2	5,7
	Суп лапша домашняя	86	200	1,77	4,054	9,538	81,8	0,4	250	2,21	5,067	11,922	102,25	0,5
	Бульон мясной из кур	136	200	1	4,188	0,504	43,71	0	250	1,25	5,235	0,63	54,63	0
	Перловка рассыпчатая	313	150	8,86	5,98	39,81	248		200	11,79	6,77	53,06	320	
	Котлета из рубленного мяса	282	95	14,772	12,516	10,972	14,915	0,14	100	15,55	13,175	11,55	15,7	0,147
	Соус сметанный	354	15	0,25	0,72	0,44	11,5	0,005	30	0,49	1,43	0,88	23,1	0,011
	Кисель малиновый		180	0,054	0	16,29	63,54		200	0,06	0	18,1	70,6	
	Хлеб пшеничный ржаной	15 15а	65 25	5,07 1,6	0,65 0,3	31,2 8,1	153,21 42,25	0 0	70 30	5,46 1,92	0,7 0,3	33,6 9,72	165,0 50,7	0 0
	ВСЕГО:			34,106	31,891	121,162	709,525			39,53	36,477	144,162	857,18	
Полдник	Вафли	10.10.11	40	1,5	12,2	25,0	217,0	0	60	2,25	18,3	37,5	325,5	0
	Какао с молоком сгущенным	137	180	3,34	3,45	22,04	133,35	0,34	200	3,71	3,83	24,48	148,16	0,37
	Мандарин свежий (яблоко или груша)		100	0,8	0,20	7,50	38,00		100	0,8	0,20	7,50	38,00	
	ВСЕГО:			5,64	15,85	54,54	388,35			6,76	22,33	69,48	511,66	
ИТОГО:			50,883	62,237	263,269	1511,925			58,51	75,139	281,046	1831,37		

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ «Детский сад» № 1
«Родничок» п.Новоорск
Лаптова Т.В.

4 день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет						От 3-х лет до 7-ми лет					
			Выход	Б	Ж	У	ккал	С	Выход	Б	Ж	У	ккал	С
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	279	180	6,67	6,53	32,75	219,35	6,67	200	7,42	7,26	36,39	243,73	7,42
	Бутерброд с маслом и сыром	3	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	50	6,68	8,45	19,39	180	0,11
	Чай сладкий	392	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	200	0,66	0,022	10,51	42,1	0,033
	ВСЕГО			11,46	13,43	56,77	396,24			14,76	15,732	66,29	465,83	
2-ой завтрак	Яблоко	368	100	0,4	-	9,8	44,0	10,0	100	0,4	-	9,8	44,0	10,0
	ВСЕГО:			0,4		9,8	44,0			0,4		9,8	44,0	
Обед	Салат зимний	22	55	1,1	2,93	5,40	51,791	8,613	60	1,2	3,2	5,9	56,5	2,583
	Борщ с мясом и сметаной	66/44	200	1,36	3,856	5,34	61,6	9,9	250	1,7	4,82	6,68	77,0	12,37
	Картофельное пюре	321	120	2,45	3,8	16,4	109,8	2,48	150	3,1	4,8	20,4	137,2	3,1
	Ментай тушеный с овощами	247	95	15,83	4,57	2,61	87,875		100	16,67	4,81	2,75	92,5	
	В сметанном соусе	354,356	15	0,243	0,0852	0,88	1,056	0,19	30	0,486	0,17	1,76	2,11	0,38
	Напиток из шиповника	398	180	0,61	0,25	18,67	79,00	90,00	200	0,67	0,27	20,74	87	100
	Хлеб пшеничный ржаной	15 15а	65 25	5,07 1,6	0,65 0,3	31,2 8,1	153,21 42,25	0 0	70 30	5,46 1,92	0,7 0,3	33,6 9,72	165,0 50,7	0 0
ВСЕГО:			28,263	16,44	88,6	586,582			31,206	19,13	101,55	668,01		
Полдник	Пряник (зефир)	77	40 40	2,46 0,266	2,93 0	28,8 32	152,66 130,66	0 0	43 43	2,65 0,285	3,152 0	30,96 34,4	164,11 140,65	0 0
	Йогурт в индивидуальной упаковке		100	2,80	2,50	4,50	56,50		100	2,80	2,50	4,50	56,50	
	Чай с молоком	394	180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	200	2,96	2,6	15,9	98,88	1,33
	ВСЕГО:			8,196	7,77	79,61	428,82			8,695	8,252	85,76	460,14	
	ИТОГО:			48,319	37,64	234,78	1455,642			55,061	43,114	263,4	1637,98	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ «Детский сад» № 1
«Родничок» п.Новоорск
Лаптова Т.В.

5 день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет						От 3-х лет до 7-ми лет					
			Выход	Б	Ж	У	ккал	С	Выход	Б	Ж	У	ккал	С
Завтрак	Каша «5 злаков» на молоке		180	7,74	6,3	36,18	224,64		200	8,6	7,0	40,2	249,6	
	Бутерброд с маслом	1,6	31	1,97	4,97	11,89	100,83	0	38	2,42	6,1	14,58	123,6	0
	Чай с лимоном	393	180	0,108	0,018	9,1	36,9	2,03	200	0,12	0,02	10,2	4,1	2,26
	ВСЕГО			9,818	11,288	57,17	362,37			11,14	13,12	64,98	414,2	
2-ой завтрак	Груша	168	100	0,40	0,30	10,3	46,00	5	100	0,40	0,30	10,3	46,00	5
	ВСЕГО:			0,40	0,30	10,3	46,00			0,40	0,30	10,3	46,00	
Обед	Салат из свежей капусты	20	50	0,704	2,54	4,50	43,7	13,51	60	0,844	3,048	5,4	52,44	16,22
	Суп гороховый с мясом и гренками		200	6,04	0,528	16,12	133,6	4,26	250	7,55	0,66	20,15	167,0	5,325
	Макароны отварные с маслом	291	180	6,78	0,81	34,84	173,88	0,018	200	7,54	0,9	38,72	193,2	0,02
	Птица отварная	300	95	40,09	12,92	0,00	196,32	0,00	100	42,2	13,6	0,00	206,66	0,00
	Соус томатный	348	15	0,17	0,63	1,20	11,175	0,35	30	0,34	1,26	2,40	22,35	0,7
	Компот из яблок	372	180	0,14	0,14	21,5	87,8	0,6	200	0,15	0,15	23,88	97,55	0,66
	Хлеб пшеничный ржаной	15 15а	65 25	5,07 1,6	0,65 0,3	31,2 8,1	153,21 42,25	0 0	70 30	5,46 1,92	0,7 0,3	33,6 9,72	165,0 50,7	0 0
ВСЕГО:			54,554	17,99	101,34	708,395			58,454	20,018	113,72	787,9		
Полдник	Омлет на натуральном молоке	216	95	22,18	18,87	1,47	164,25	0,208	100	23,35	19,87	1,54	172,90	0,219
	Чай сладкий	392	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	200	0,066	0,022	10,51	42,1	0,033
	Батон		25	1,95	0,25	120,58	58,93	0	30	2,76	0,35	16,9	82,6	0
	ВСЕГО:			24,19	19,14	22,988	261,07			26,176	20,242	28,95	297,6	
ИТОГО:			88,962	48,718	191,798	1377,775			96,17	53,68	217,95	1545,7		

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ «Детский сад» № 1
«Родничок» п.Новоорск
Лаптова Т.В.

б день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет						От 3-х лет до 7-ми лет					
			Выход	Б	Ж	У	ккал	С	Выход	Б	Ж	У	ккал	С
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	64	180	6,28	9,37	22,5	200,14	0,81	200	6,98	10,42	25	222,38	0,9
	Напиток из шиповника	398	180	0,61	0,25	18,67	79,00	90,00	200	0,67	0,27	20,74	87	100
	Бутерброд с маслом и сыром	1,6	31	1,97	4,97	11,89	100,83	0,048	38	2,42	6,1	14,58	123,6	0,058
	ВСЕГО			8,86	14,59	53,06	379,97			10,07	16,79	60,32	432,68	
2-ой завтрак	Ряженка	401	100	2,9	2,5	4,2	50,66	0,3	150	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45
	Апельсины		100	0,4		9,8	44,0		100	0,4		9,8	44,0	
	ВСЕГО:			3,3	2,5	14,0	94,66			4,75	3,75	16,1	120,0	
Обед	Салат из соленого огурца и зеленого горошка	132	45	0,65	2,327	1,70	30,83	1,85	60	0,81	3,10	2,15	4,04	2,47
	Суп картофельный с крупой рыбный	84	200	4,84	2,792	2,84	9,75	8,96	250	6,05	3,49	3,55	12,19	11,2
	Плов мясной из курицы	304	160	16,59	5,81	26,76	226	0,41	210	22,26	7,73	35,69	301	1,01
	Кисель клюквенный		180	0,054	0	16,26	63,54		200	0,06	0	18,1	70,6	
	Хлеб пшеничный ржаной	15 15a	65 25	5,07 1,6	0,65 0,3	31,2 8,1	153,21 42,25	0 0	70 30	5,46 1,92	0,7 0,3	33,6 9,72	165,0 50,7	0 0
ВСЕГО:			28,804	11,879	86,86	525,58			36,56	15,32	102,81	603,59		
Полдник	Пудинг из творога с яблоком	240	100	13,61	10,67	14,63	209,00	1,33	120	16,33	12,80	17,55	250,8	1,59
	Соус	358												
	Чай сладкий	392	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	200	0,066	0,022	10,51	42,1	0,033
	ВСЕГО:			13,913	11,57	25,146	260,015			16,882	14,582	30,172	319,15	
ИТОГО:			54,877	40,539	179,066	1260,225			68,262	50,442	209,402	1475,36		

УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МДОУ «Детский сад» № 1
 «Родничок» п.Новоорск
 Лаптова Т.В.

7 день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет						От 3-х лет до 7-ми лет					
			Выход	Б	Ж	У	ккал	С	Выход	Б	Ж	У	ккал	С
Завтрак	Каша ячневая вязкая на молоке	270	180	4,68	9,42	34,44	244,13	2,19	200	5,21	10,47	38,27	271,26	2,44
	Чай с джемом	392	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	200	0,066	0,022	10,51	42,1	0,033
	Бутерброд с маслом	1,6	31	1,97	4,97	11,89	100,83	0,048	38	2,42	6,1	14,58	123,6	0,058
	ВСЕГО			6,71	14,41	55,79	382,85			7,696	16,592	63,36	436,96	
2-ой завтрак	Сок абрикосовый	532	100	0,5	0	12,7	55	4	150	0,75	0	19,05	82,5	6
	ВСЕГО:			0,5	0	12,7	55			0,75	0	19,05	82,5	
Обед	Салат из моркови и яблок	40	55	0,0154	1,595	0,1441	1,501	0,127	6,0	0,303	1,74	0,022	1,637	0,138
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной и фасолью	32а	200	3,74	1,7	10,18	72,82	9,88	250	4,67	2,12	12,71	91,02	12,35
	Жаркое по домашнему	276	170	20,8	5,33	18,5	205	7,26	220	27,53	7,47	21,95	265	8,97
	Компот из сухофруктов	506	180	0,94	0	24,3	96,7	0,72	200	1,044	0	27,0	107,44	0,8
	Хлеб пшеничный ржаной	15	65	5,07	0,65	31,2	153,21	0	70	5,46	0,7	33,6	165,0	0
		15а	25	1,6	0,3	8,1	42,25	0	30	1,92	0,3	9,72	50,7	0
	ВСЕГО:			32,1654	9,57	92,42	571,481			40,929	12,39	105,012	680,797	
Полдник	Каша манная молочная	275,185	180	7,02	4,5	35,28	201,6	1,36	200	7,8	5,0	39,2	224,1,52	
	Кофейный напиток с молоком	395	180	2,85	2,61	14,3	91,0	1,17	200	3,17	2,68	15,96	101,12	1.3
	ВСЕГО:			9,87	7,11	504,504	292,6			10,97	7,68	55,16	325,12	
ИТОГО:			49,2454	31,09	665,414	1301,931			60,345	36,662	242,582	1525,377		

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ «Детский сад» № 1
«Родничок» п.Новоорск
Лаптова Т.В.

8 день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет						От 3-х лет до 7-ми лет					
			Выход	Б	Ж	У	ккал	С	Выход	Б	Ж	У	ккал	С
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	280	180	6,7	4,19	29,22	181,35	0,252	200	7,44	4,65	32,47	201,5	0,28
	Бутерброд с маслом и сыром	3	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	50	6,68	8,45	19,39	180	0,11
	Чай с лимоном	393	180	0,108	0,018	9,1	36,9	2,03	200	0,12	0,02	10,2	4,1	2,26
	ВСЕГО			13,898	11,088	52,88	357,25			15,43	12,31	59,44	396,94	
2-ой завтрак	Йогурт в индивидуальной упаковке		100	2,80	2,50	4,50	56,50		100	2,80	2,50	4,50	56,50	
	ВСЕГО:			2,8	2,5	4,5	56,5			2,8	2,5	4,5	56,5	
Обед	Салат из свежей капусты	20	50	0,704	2,54	4,50	43,7	14,598	60	0,844	3,048	5,4	52,44	16,22
	Рассольник ленинградский	76	180	1,43	4,59	15,22	109,57	6,77	250	1,99	5,11	16,92	121,75	7,53
	Бульон мясной	150	180	5,97	5,14		70,07		200	6,63	5,71		77,85	
	Макаронные отварные	204	150	3,5	3,2	0,7	128,0	0	200	5,51	4,23	0,93	166,02	0
	Гуляш из отварного мяса	277	80	10,28	8,27	2,64	126,0	0,4	100	13,75	10,86	3,49	166,66	0,74
	Компот из кураги	348	180	0,702	0,045	24,867	103,32	0,54	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,6
	Хлеб пшеничный	15	65	5,07	0,65	31,2	153,21	0	70	5,46	0,7	33,6	165,0	0
	ржаной	15а	25	1,6	0,3	8,1	42,25	0	30	1,92	0,3	9,72	50,7	0
	ВСЕГО:			29,256	24,735	87,227	776,12			36,884	30,068	97,69	915,22	
	Полдник	Суп молочный с крупой	179	150	3,61	3,88	12,39	100,62	0,68	250	6,02	6,46	20,66	167,71
Чай сладкий		392	180	1,95	0,25	12,0	58,93	0,03	200	0,066	0,022	10,51	42,1	0,033
Батон			25	0,06	0,02	9,46	37,89	0	30	2,67	0,35	16,9	82,6	0
Мандарины			100	0,8	0,20	7,5	38,00		100	0,8	0,20	7,50	38,0	
ВСЕГО:				5,62	4,15	33,85	235,44			8,846	6,832	234,04	330,41	
ИТОГО:			52,374	42,673	185,957	1425,31			64,76	51,91	403,16	1699,07		

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ «Детский сад» № 1
«Родничок» п.Новоорск
Лаптова Т.В.

9 день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет						От 3-х лет до 7-ми лет					
			Выход	Б	Ж	У	ккал	С	Выход	Б	Ж	У	ккал	С
Завтрак	Плов вегетарианский с сухофруктами		150	6,1	3,4	58,9	276		180	7,32	4,08	70,68	331,2	
	Чай с молоком	394	180	2,67	2,34	14,31	89,00	1,20	200	2,96	2,6	15,9	98,88	1,33
	Бутерброд с маслом	3	31	1,98	4,388	11,902	95,62	0	38	2,43	5,38	14,59	117,22	0
	ВСЕГО			10,75	10,128	85,112	460,62			12,71	12,06	101,17	547,3	
2-ой завтрак	Ряженка	401	100	2,9	2,5	4,2	50,66	0,3	150	4,35	3,75	6,3	76,0	0,45
	ВСЕГО:			2,9	2,5	4,2	50,66			4,35	3,75	6,3	76,0	
Обед	Салат из свежих помидор и лука	14	50	0,545	3,08	1,73	36,85	12,45	60	0,654	3,696	2,076	44,22	14,94
	Суп картофельный с клецками и говядиной	120	2004,08	4,88	11,22	105,44	3,52	250	5,1	6,1	14,1	131,8	4,4	
	Капуста тушеная	48	150	3,2	6,7	7,0	119,7	17,0	180	3,84	8,04	8,4	143,64	20,4
	Котлеты рыбные	248	60	7,98	4,85	3,12	87	4,04	80	10,59	6,47	4,17	117	5,46
	Компот из лимона и яблок	523	180	0,225	0,189	22,81	93,87	2,43	200	0,25	0,21	25,35	104,3	2,7
	Хлеб пшеничный ржаной	15 15а	65 25	5,07 1,6	0,65 0,3	31,2 8,1	153,21 42,25	0 0	70 30	5,46 1,92	0,7 0,3	33,6 9,72	165,0 50,7	0 0
	ВСЕГО:			22,67	20,649	85,24	638,32			27,814	25,576	97,416	756,66	
Полдник	Молоко кипяченое	141	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	200	6,08	5,42	10,07	113,33	2,73
	Кукурузные хлопья		50	3,75	2,75	39,5	245		60	4,5	3,3	47,4	294	
	Киви		100	0,80	0,40	8,10	39,20		100	0,80	0,40	8,10	39,20	
	ВСЕГО:			10,09	8,05	66,13	424,09			12,04	9,142	76,08	488,63	
ИТОГО:			46,41	41,327	240,682	153,69			56,914	50,528	280,966	1868,59		

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ «Детский сад» № 1
«Родничок» п.Новоорск
Лаптова Т.В.

10 день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет						От 3-х лет до 7-ми лет					
			Выход	Б	Ж	У	ккал	С	Выход	Б	Ж	У	ккал	С
Завтрак	Макаронны отварные с маслом	204	180	4,95	3,80	23,81	149,41	0	200	5,51	4,23	26,46	166,02	0
	Яйцо вареное	213	100	5,97	5,41	0,32	74,11	0	100	5,97	5,41	0,32	74,11	0
	Батон	15	25	1,95	0,25	12,0	58,93	0	30	2,76	0,35	16,9	82,6	0
	Чай сладкий	392	180	0,06	0,02	9,46	37,89	0,03	200	0,066	0,022	10,51	42,1	0,033
	ВСЕГО:			12,93	9,48	45,59	320,34			14,30	10,01	54,19	364,83	
2-ой завтрак	Сок яблочный	532	100	0,5	0,1	10,1	46	2	100	0,5	0,1	10,1	46	2
	ВСЕГО:			0,5	0,1	10,1	46			0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат из свеклы	33	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75	60	0,85	3,64	5,01	56,34	5,7
	Суп картофельный рыбный с крупой	84	200	4,84	2,79	2,84	9,75	8,96	250	6,05	3,49	3,55	12,19	11,2
	Пюре из гороха	427,428	176/4	34,23	5,52	69,58	464,87	0	200/ 5	38,98	6,29	79,24	529,43	0
	Бефстроганов из отварного мяса	278	60	7,7	6,2	1,6	93,5	0	70	9,0	7,3	1,9	108,9	0
	Компот из груш		180	0,144	0,108	21,672	88,2	0,77	200	0,16	0,12	24,08	98	0,86
	Хлеб пшеничный ржаной	15 15а	65 25	5,07 1,6	0,65 0,3	31,2 8,1	153,21 42,25	0 0	70 30	5,46 1,92	0,7 0,3	33,6 9,72	165,0 50,7	0 0
	ВСЕГО:			54,29	18,60	139,17	898,73			62,42	21,9	157,1	1020,56	
Полдник	Ватрушка с творогом	10,4	60	7,3	7,6	23,2	201,1	0,04	60	7,3	7,6	23,2	201,1	0,04
	Напиток из шиповника	398	180	0,61	0,25	18,67	79,00	90,00	200	0,67	0,27	20,74	87	100
	ВСЕГО:			7,91	7,85	41,87	280,1			7,97	7,87	43,94	288,1	
ИТОГО:			75,63	36,03	236,73	1545,17			85,19	39,88	265,33	1719,49		