

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида «Родничок»
Первомайского района

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ «Родничок»
Н.Н. Сухно
« 18 » МАДОУ «Родничок»
Первомайского района 2022 г.



**Основное меню
МАДОУ «Родничок» Первомайского района
период: 10 дней**

**Возрастная категория: 1,5 – 7 лет
Длительность пребывания детей в детском саду: 10 часов**

с. Первомайское - 2022

1 день																					
Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая Ценность (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			белки		жиры		углеводы		я	С	В1		В2		С		Са		Fe		
я	с	я	с	я	с	я	С	я			С	я	С	я	с	я	с	я	С	я	с
Завтрак № 1																					
манная каша на молоке маслом сливочным	150	200	4.56	6.07	5.91	6.68	21.78	29.02	200,00	257,00	0,13	0,17	0,04	0,05			24.4	33.30	1.45	1.93	
Чай	150	180	3.15	4.20	2.72	3.62	12.96	16.8	55,00	61,00	0,04	0,05	0,14	0,18	1.20	1.60	114.7	152.9	0,41	0,54	
Хлеб с маслом и сыром	40/7/10	60/10 /10	2.49	5,12	3.49	5.72	6.80	13.04	70/65/36	80/75/36	0,02	0,05	0,02	0,04	0.03	0.06	52.8	95.30	0,43	0,82	
Итого:			8.93	12.72	12.40	17.85	42.05	60.44	426	509	0.19	0.27	0.20	0.27	1.20	1.60	143.75	195.50	2.17	3.90	
Завтрак № 2																					
сок	120	150	0,40	0,68	0,35	0,54		9.80	11.29	50	60	0,03	0,03	0,05	0,06	15.68	17.08	16.09	21,33	2.20	2,62
Обед																					
Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	200	1,09	1,45	2,94	3,92	7,64	10,18	95	105	0,02	0,02	0,02	0,02	6,17	8,22	26,62	35,49	0,71	0,94	
Мясная котлета	60	70	7.64	10.11	10.93	14.27	6.23	8.51	150	177	0,04	0,05	0,08	0,10	0,24	0,32	52.70	70.70	0.70	1,03	
Рис отварной, соус томатный	100	150	8.05	9.20	4.62	5.28	36.23	41.40	80/30	107 / 30	0.22	0.25	0.10	0.12			14.27	16.31	4.37	4.99	
Кисель витаминизирован	150	180	0,06	0,08	0,01	0,01	20,82	27,76	90	104	-	-	-	-	0,03	0,4	23,86	31,81	0,93	1,24	
Хлеб	30	60	1,6	3,12	0,37	0,72	14,3	26,7	40	80	0,06	0,12	0,02	0,02	-	-	10,5	21	1,17	3,34	
Итого:			18,44	20,84	18,87	24,2	85,22	114,55	485	603	0,61	0,82	0,57	0,71	38,94	52,50	143,65	192,01	8,39	12,15	
Полдник																					
Булочка	50	70	4.33	5.78	7.68	10.25	3.60	4.80	209	229	0.03	0.05	0.17	0.23	1.05	1.40	37.27	49.70	1.30	1.74	
Чай	150	200	0,06	0,08	0,03	0,04	19,60	26,13	105	118	-	-	-	-	1,37	1,82	8,07	10,76	0,11	0,14	
Итого:			19.88	22.73	13.63	15.54	36.13	45.02	314	347	0.12	0.16	0.39	0.46	10.05	11.38	238.05	373.66	1.31	1.59	
Итого за весь день:			47.25	47.35	44,9	57.59	173.2	231.3	1275,00	1519,00	1.02	1.36	1.49	1.82	68.33	85.29	769.06	1035.30	14.26	19.66	

2 день																					
Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая Ценность (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			белки		жиры		углеводы				B1		B2		C		Ca		Fe		
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
Завтрак № 1																					
Каша «Солнышко»	150	200	8.86	11.81	5.98	7.97	44.70	59.6	222	242	0,25	0,33	0,12	0,16			16.00	21.00	4.81	6.04	
Кофейный напиток на молоке	150	180	2.34	3.12	2,00	2.66	10.63	14.17	105	119	0,03	0,05	0,11	0,21	0,98	1,30	94.30	125.7	0,10	0,13	
Батон с маслом сливочным	40/7	60/10	1.22	2.45	3.77	7.55	7.31	14.62	70/65	80/75	0,02	0,05	0,02	0,04	-	-	4.65	9.30	0,31	0.62	
Итого:			13.69	20.05	11.47	16.35	62.13	86.81	462	516	0.30	0.43	0.25	0.41	1.01	1.36	136.10	242.00	5.34	6.99	
Завтрак № 2																					
Фрукты	75	100	0,70	0,76	-	-	10,15	10,45	41	55			0,10	0,08	0,12	3,56	3,81	10,45	10,53	2,10	2,58
ОБЕД																					
Суп с вермишелью на курином	150	200	3,36	4,48	1,81	2,41	9,85	13,13	92	122	0,08	0,10	0,05	0,06	6,71	8,94	19,02	25,36	0,76	1,01	
Рыбное суфле / гречка / соус белый	60/100/30	70/150/50	2,89	3,50	4,53	5,50	13,19	16,01	200/131/37	240/151/57	0,03	0,03	0,05	0,06	24,02	29,16	77,63	94,26	1,13	1,37	
Отвар шиповника	150	180	0,51	0,68	0,21	0,28	14,23	18,97	94	114	0,01	0,01	0,05	0,06	75,00	100,0	16,00	21,33	0,47	0,62	
Хлеб	30	60	1,6	3,12	0,37	0,72	14,3	26,7	40	80	0,06	0,12	0,02	0,02	-	-	10,5	21,0	1,17	3,34	
Итого:			17.00	21.86	12.71	15.66	54.15	74.44	594	764	0.24	0.37	0.26	0.32	38.64	48.09	162.88	210.28	4.93	3.08	
Полдник																					
Запеканка творожная со сладкой подливой	80/30	90/50	19.82	22.65	13.60	15.5	16.53	18.89	322/45	342/60	0.08	0.09	0.36	0.41	0.78	0.89	229.00	262.00	0.85	0.97	
Чай сладкий	150	180	0,06	0,08	0,03	0,04	19,60	26,13	55	61	-	-	-	-	1,37	1,82	8,07	10,76	0,11	0,14	
Итого:			5.94	7.76	8.78	11.84	32.70	37.34	422	463	0.07	0.12	0.20	0.28	10.37	11.79	47.65	163.00	1.86	2.50	
Итого за весь день:			36,63	49,67	32,96	51,38	169,21	224,76	1564	1849	0,68	1,00	1,02	1,38	126,07	16250	569,63	852,74	12,75	18,37	

3 день																				
Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества)						Энергетическая Ценность (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			белки		жиры		углеводы				B1		B2		C		Ca		Fe	
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Завтрак № 1																				
Каша пшеничная на молоке с маслом слив.	150	200	4.09	6.53	1.20	1.60	28.31	37.74	197	227	0.10	0.13					10.45	13.93	0.97	1.29
Какао на молоке	150	180	0,06	0,08	0,03	0,04	19,60	26,13	134	154	-	-	-	-	1,37	1,82	8,07	10,76	0,11	0,14
Хлеб с маслом сливочным и сыром	40/7/10	60/10/10	1.22	2.45	3.77	7.55	7.31	14.62	70/65/36	80/75/36	0,02	0,05	0,02	0,04	-	-	4.65	9.30	0.31	0.62
Итого:			8.46	13.18	7.69	12.77	48.58	69.16	499	572	0.16	0.23	0.16	0.22	1.20	1.60	129.80	176.13	1.69	2.45
Завтрак № 2																				
яблоко	75	100	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	41	55	0,04	0,04	0,05	0,05	10,00	10,00	8,00	8,00	0,60	0,60
Обед																				
Суп рыбный	150	200	3,36	4,48	1,87	2,41	9,85	13,13	128	171	0,08	0,10	0,05	0,06	6,71	8,94	19,02	25,36	0,76	1,01
Зразы куриные	60	70	0.08	0.10	0.01	0.01	20.82	27.76	120	141	-	'-	-	-	0.30	0.45	23.86	31.81	0.93	1.24
Макароны с томат, соусом	100/30	150/50	5.36	6.52	0.76	0.92	29.08	35.28	173/34	259/57	0.07	0.09	0.02	0.03	“	“	4.21	5.12	1.13	1.38
Компот	150	180	0,06	0,08	0,01	0,01	20,82	27,76	95	114	-	-	-	-	0,03	0,4	23,86	31,81	0,93	1,24
Хлеб	30	60	1,6	3,12	0,37	0,72	14,3	26,7	40	80	0,06	0,12	0,02	0,02	-	-	10,5	21	1,17	3,34
Итого:			11.94	15.88	5.78	6.93	99.44	136.96	590	822	0.48	0.69	0.44	0.56	39.54	53.35	97.15	131.80	5.43	8.82
Полдник																				
Чай сладкий	150	180	5.40	6.00	4.50	5.00	8.46	9.40	51	61	0,07	0,08	0,28	0,32	2.46	2.73	227.52	252.8	0.19	0,21
Пирожки с повидлом	70	80	2.44	2.56	4.21	4.76	23.24	25.09	146	167	0.04	0.09	0.03	0.05	0.07	0.09	7.89	8.60	0.45	0.56
Итого:			22.41	25.75	15.37	17.88	85.53	99.41	197	228	0.18	0.25	0.33	0.40	9.50	10.76	177.45	304.06	2.33	2.76
Итого за весь день:			52.15	64.87	38.05	47.84	286.25	361.02	1327,00	1677,00	0.97	1.38	1.29	1.60	62.77	78.53	647.81	881.39	10.69	15.40

4 день																				
Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества(г)						Энергетическая Ценность (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			белки		жиры		углеводы				B1		B2		C		Ca		Fe	
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Завтрак № 1																				
Каша «Дружба» на молоке с маслом сливочным	150	200	8,90	11,45	5,39	7,58	44,43	59,67	182	242	0,27	0,38	0,14	0,18			17,00	23,00	4,89	6,67
Чай	150	180	3.15	4.20	2.72	3.62	12.96	16.8	51	61	0,04	0,05	0,14	0,18	1.20	1.60	114.7	152.9	0,41	0,54
Хлеб с маслом сливочным	40/7	60/10	2.49	5.12	3.49	5.72	6.80	13.04	53/52	80/75	0,02	0,05	0,02	0,04	0,03	0,06	52.8	95.30	0,43	0,82
Итого:			13.73	19.69	10.88	15.96	61.86	86.88	338	458	0.32	0.48	0.27	0.43	1.01	1.36	164.10	244.00	5.42	7.62
Завтрак № 2																				
Бананы	100	100	0,76	0,76	-	-	10,15	10,15	96	96	0,10	0,10	0,10	0,10	3,81	3,81	10,53	10,53	2,10	2,1
Обед																				
Щи на мясном бульоне со сметаной	150	200	1,02	1,36	2,89	3,85	4,01	5,35	66	88	0,02	0,02	0,03	0,03	12,02	16,02	30,13	40,18	0,39	0,52
Рыба жаренная	60	70	6.87	9.14	3.52	4.92	1.49	1.94	149	174	0.03	0.003	0.04	0.05	0.12	0.16	35.6	47.1	0.030	0.40
Картофельное Пюре, соленый помидорчик	100/30	150/30	3.33	4.44	5.07	6.76	18.18	24.23	72/30	107/30	0.13	0.17	0.12	0.16	15.62	20.82	58.3	77.7	0.99	1.32
Кисель	150	180	0,06	0,08	-	-	20,82	27,76	95	114					0,03	0,4	23,86	31,81	0,93	1,24
Хлеб	30	60	1,6	3,12	0,37	0,72	14,3	26,7	40	80	0,06	0,12	0,02	0,02	-	-	10,5	21,0	1,17	3,34
Итого:			22.21	28.11	10.66	13.7	59.64	68.72	452	593	0.37	0.53	2.00	2.42	28.51	36.31	98.46	134.64	8.58	12.45
Полдник																				
Оладьи со сгущенным молоком	70/26	90/26	4,35	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	342/109	440/109	0,06	0,07	0,26	0,31	1,05	1,26	180,0	216,0	0,15	0,18
Чай сладкий с лимоном	150	180	0,06	0,08	0,03	0,04	19,60	26,13	51	61	-	-	-	-	1,37	1,82	8,07	10,76	0,11	0,14
Итого:			3.64	4.28	3.78	4.54	25.6	33.33	502	610	0.12	0.16	0.09	0.11	24.64	27.90	43.85	151.10	1.73	2.05
Итого за весь день:			44,63	58,06	25,32	34,2	157,25	188,93	1388	1757,00	0,96	1,34	2,70	3,39	58,77	70,64	496,86	756,27	17,98	24,88

5 день																				
Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая Ценность (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			белки		жиры		углеводы				B1		B2		C		Ca		Fe	
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Завтрак № 1																				
Вермишель отварная на молоке	150	200	4,56	6,07	5,91	6,68	21,78	29,02	193	257	0,13	0,17	0,04	0,05			24,4	33,30	1,45	1,93
Чай сладкий	150	180	0,06	0,08	0,03	0,04	19,60	26,13	51	61	-	-	-	-	1,37	1,82	8,07	10,76	0,11	0,14
Батон с маслом сливочным и сыр	40 / 7 / 10	60 / 10 / 10	1,22	2,45	3,77	7,55	7,31	14,62	70/65/36	80 / 75 / 36	0,02	0,05	0,02	0,04	-	-	4,65	9,30	0,31	0,62
Итого:			7.85	11.30	10.39	16.37	61.15	85.93	415	510	0.08	0.013	0.17	0.24	1.20	1.60	125.16	169.95	1.25	1.87
Завтрак № 2																				
Сок	120	150	1,50	1,50	0,50	0,50	21,00	21,00	48	60	0,04	0,04	0,05	0,05	10,00	10,00	8,00	8,00	0,60	0,60
Обед																				
Гороховый суп с гречками	150	200	3,29	4,39	3,16	4,21	9,79	13,05	75	99	0,13	0,18	0,04	0,05	3,48	4,65	22,84	30,46	1,21	1,61
Плов с отварной птицей	150	200	6,87	9,14	3,52	4,92	1,49	1,94	561	747	0,03	0,003	0,04	0,05	0,12	0,16	35,6	47,1	0,030	0,40
Напиток витаминизированный	150	180	0,07	0,09	0,01	0,03	7,10	9,46	88	106	-	-	-	-	1,42	1,72	9,40	12,53	0,21	0,28
Хлеб	30	60	1,6	3,12	0,37	0,72	14,3	26,7	40	80	0,06	0,12	0,02	0,02	-	-	10,5	21	1,17	3,34
Итого:			15.69	21.84	14.21	19.22	68.00	97.95	804	1032	0.37	0.493	0.24	0.30	24.05	32.03	161.75	221.38	4.62	8.27
Полдник																				
Кондитерские изделия	60	70	4,61	4,89	2,74	3,09	14,59	14,87	178	208	0,04	0,04	0,08	0,10	0,02	0,02	25,4	25,89	0,45	0,58
молоко	150	200	5,40	6,00	4,50	5,00	8,46	9,40	89	118	0,07	0,08	0,28	0,32	2,46	2,73	227,52	252,8	0,19	0,21
Итого:			6.21	6.86	3.86	4.69	56.19	64.08	267	326	0.08	0.11	0.11	0.15	9.29	10.51	34.45	137.55	0.91	1.20
Итого за весь день:			35.40	46.36	32.96	45.28	203.47	268.34	1534	1928	0.63	0.843	0.82	1.03	47.0	57.54	564.88	798.66	9.17	13.98

6 день																				
Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая Ценность (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			белки		жиры		углеводы				B1		B2		C		Ca		Fe	
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Завтрак № 1																				
Каша пшеничная на молоке с маслом слив.	150	200	8,37	11,17	7,71	10,28	23,83	31,78	116	155	0,05	0,07	0,05	0,07	0,10	0,14	79,5	106	1,13	1,51
Кофейный напиток на молоке	150	180	2,34	3,12	2,00	2,66	10,63	14,17	100	119	0,03	0,05	0,11	0,21	0,98	1,30	94,30	125,7	0,10	0,13
Хлеб с маслом сливочным и сыром	40 / 7 / 10	60 / 10 / 10	2,49	5,12	3,49	5,72	6,80	13,04	70/65/36	80 / 75 / 36	0,02	0,05	0,02	0,04	0,03	0,06	52,8	95,30	0,43	0,82
Итого:			13,2	19,41	13,20	18,66	41,26	58,99	387	465	0,1	0,17	0,18	0,32	1,11	1,50	226,6	327,00	1,66	2,46
Завтрак № 2																				
Сок фруктовый	120	150	0,40	0,68	0,35	0,54	9,80	11,29	48	60	0,03	0,03	0,05	0,06	15,68	17,08	16,09	21,33	2,20	2,62
Обед																				
Суп крестьянский со сметаной	150	200	3,29	4,39	3,16	4,21	9,79	13,05	106	141	0,13	0,18	0,04	0,05	3,48	4,65	22,84	30,46	1,21	1,61
Мясной гуляш	70	80	7,64	10,11	10,93	14,27	6,23	8,51	292	334	0,04	0,05	0,08	0,10	0,24	0,32	52,70	70,70	0,70	1,03
Каша гречневая	100	150	5,36	6,52	0,76	0,92	29,08	35,28	160	240	0,07	0,09	0,02	0,03	-	-	4,21	5,12	1,13	1,38
Компот сухофрукты	150	180	0,06	0,08	0,01	0,01	20,82	27,76	95	114	-	-	-	-	0,03	0,4	23,86	31,81	0,93	1,24
Хлеб	30	60	1,6	3,12	0,37	0,72	14,3	26,7	40	80	0,06	0,12	0,02	0,02	-	-	10,5	21	1,17	3,34
Итого:			19,43	25,80	17,99	22,99	84,79	117,63	693	908	0,57	0,82	0,51	0,65	36,25	48,93	129,81	175,79	5,65	9,21
Полдник																				
Булочка	50	60	20,81	23,78	14,25	16,28	43,93	50,20	180	216	0,14	0,18	0,30	0,35	0,23	0,27	168,4	192,4	1,87	2,14
Чай	150	200	0,07	0,09	0,01	0,03	7,10	9,46	89	118	-	-	-	-	1,42	1,72	9,40	12,53	0,21	0,28
Итого:			22,42	25,76	15,35	17,87	73,03	82,74	269	334	0,18	0,25	0,33	0,40	9,55	10,66	178,78	305,83	2,43	2,90
Итого за весь день:			60,85	77,65	51,39	65,06	217,34	280,05	1397	1767	0,95	1,35	1,35	1,75	65,05	80,90	778,80	1082,75	12,13	17,40

7 день																					
Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			белки		жиры		углеводы		Ценность (ккал)		В1		В2		С		Са		Fe		
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
Завтрак № 1																					
Каша сборная	150	200	4,56	6,07	5,91	6,68	21,78	29,02	172	230	0,13	0,17	0,04	0,05			24,4	33,30	1,45	1,93	
Какао на молоке	150	180	3.15	4.20	2.72	3.62	12.96	16.8	128	154	0,04	0,05	0,14	0,18	1,20	1,60	114,7	152,9	0,41	0,54	
Батон с маслом	40/7	60/10	1.22	2.45	3.77	7.55	7.31	14.62	70/65	80/75	0,02	0,05	0,02	0,04	-	-	4.65	9.30	0.31	0.62	
Итого:									435	539											
Завтрак № 2																					
Сок	120	150	0,70	0,76	-	-	10,15	10,45	85	106	0,09	0,09	0,10	0,08	0,12	3,56	3,81	10,45	10,53	2,10	2,58
Обед																					
Борщ	150	200	1,61	5,15	1,70	2,27	10,28	13,71	84	112	0,06	0,09	0,03	0,05	4,95	6,60	14,76	19,68	0,64	0,86	
Кнели куриные	60	70	8,64	10,08	5,79	6,75	5,71	6,66	200	234	0,05	0,05	0,10	0,11	0,13	0,15	23,4	27,3	0,72	0,84	
Отварные макароны, соус томатный	100/30	150/30	6,87	9,14	3,52	4,92	1,49	1,94	72/30	107/30	0,03	0,03	0,04	0,05	0,12	0,16	35,6	47,10	0,30	0,40	
Отвар шиповника	180	200	0,51	0,68	0,21	0,28	14,23	18,97	103	114	0,01	0,01	0,05	0,06	75,00	100,0	16,00	21,33	0,47	0,62	
Хлеб	30	60	1,6	3,12	0,37	0,72	14,3	26,7	40	80	0,06	0,12	0,02	0,02	-	-	10,5	21,0	1,17	3,34	
Итого:									529	677											
Полдник																					
Сырники твороженные / сгущенное молоко	70/26	90/26	20,81	23,78	14,25	16,28	43,93	50,20	260/109	335/109	0,14	0,16	0,30	0,35	0,23	0,27	168,4	192,4	1,87	2,14	
Чай	150	180	0,06	0,08	0,03	0,04	19,60	26,13	51	61	-	-	-	-	1,37	1,82	8,07	10,76	0,11	0,14	
Итого:			20,87	23,86	14,28	16,32	93,53	76,33	420	505	0,14	0,16	0,30	0,35	1,60	2,09	176,47	203,16	1,98	2,28	
Итого за весь день:			54,62	71,42	44,10	56,21	201,16	226,98	1469	1827	0,64	0,89	1,05	1,30	92,83	122,95	634,99	796,19	8,82	13,21	

8 день

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая Ценность (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			белки		жиры		углеводы				B1		B2		C		Ca		Fe		
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	
Завтрак № 1																					
Ячневая каша на молоке с маслом слив..	150	200	4.56	6.07	5.91	6.68	21.78	29.02	149	198	0,13	0,17	0,04	0,05			24.4	33.30	1.45	1.93	
Чай сладкий	150	180	0,06	0,08	0,03	0,04	19,60	26,13	51	61	-	-	-	-	1,37	1,82	8,07	10,76	0,11	0,14	
хлеб с маслом слив, и сыром	40/7/10	60/10/10	2.49	5.12	3.49	5.72	6.80	13.04	70/65/36	80/75/36	0,02	0,05	0,02	0,04	0,03	0,06	52.8	95.30	0,43	0,82	
Итого:			9.39	14.31	11.40	15.06	39.21	56.23	371	450	0,18	0,27	0,17	0,30	1.01	1.36	171.50	254.30	1.98	2.88	
Завтрак № 2																					
груша (1 шт.)	100	100							47	47											
Обед																					
Суп с мучными клецками	150	200	1,32	1,77	3,04	4,05	7,15	9,53	84	112					0,3	0,4	11,82	15,76	0,35	0,47	
Тефтели мясные	60	70	17,08	22,77	14,14	18,85	5,30	7,06	186	217	0,23	0,30	0,08	0,10	0,03	0,04	34,60	46,13	1,02	1,36	
Пюре из гороха	100	150	2,92	3,63	3,10	3,84	16,45	20,39	213	320	0,11	0,13	0,10	0,13	13,46	16,69	49,75	61,69	0,77	0,96	
Напиток витаминовый	150	180	0,06	0,08	0,01	0,01	20,82	27,76	88	106	-	-	-	-	0,03	0,4	23,86	31,81	0,93	1,24	
Хлеб	30	60	1,6	3,12	0,37	0,72	14,3	26,7	40	80	0,06	0,12	0,02	0,02	-	-	10,5	21,0	1,17	3,34	
Итого:			23.28	31.75	23.09	30.50	64.97	92.62	611	835	0,40	0,55	0,21	0,26	17.62	22.28	139.00	186.94	4.46	7.65	
Полдник																					
Пирожки с картошкой	70	90	19,82	22,65	13,6	15,5	16,53	18,89	130	167	0,08	0,09	0,36	0,41	0,78	0,89	229,00	262,00	0,85	0,97	
Чай	150	200	0,07	0,09	0,01	0,03	7,10	9,46	46	61	-	-	-	-	1,42	1,72	9,40	12,53	0,21	0,28	
Итого:			21.43	24.63	14.07	17.09	45.63	51.43	176	228	0,12	0,16	0,93	0,46	10.10	11.28	239.38	375.43	1.41	1.73	
Итого за весь день:			62.64	80.01	57.27	72.41	191.66	245.22	1205	1560	0,90	1,25	1,16	1,51	34.82	41.55	795.74	1088.6	10.59	15.61	

9 день																				
Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая Ценность (ккал)		Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			белки		жиры		углеводы		я	с	B1		B2		C		Ca		Fe	
я	с	я	с	я	с	я	с	я			с	я	с	я	с	я	с	я	с	я
Завтрак № 1																				
Омлет	65	65	3,48	4,65	3,9	5,2	40,88	54,51	110	110	0,02	0,03	0,01	0,02			5,81	7,75	0,53	0,71
Кофейный напиток на молоке	150	180	2,34	3,12	2,00	2,66	10,63	14,17	100	119	0,03	0,05	0,11	0,21	0,98	1,30	94,30	125,7	0,10	0,13
Хлеб с маслом сливочным	40 / 7	60 / 10	1,22	2,45	3,77	7,55	7,31	14,62	53/52	80/75	0,02	0,05	0,02	0,04	-	-	4,65	9,30	0,31	0,62
Итого:			7.85	11.30	10.39	16.37	61.15	85.93	315	384	0.08	0.13	0.17	0.24	1.20	1.60	125.16	169.95	1.25	1.87
Завтрак № 2																				
Банан	100	100	0,40	0,35	0,54	9,80	11,29		96	96										
Обед																				
Суп с вермишелью на курином бульоне	150	200	3,36	4,48	1,81	2,41	9,85	13,13	84	112	0,08	0,10	0,05	0,06	6,71	8,94	19,02	25,36	0,76	1,01
Рыба жаренная	60	70	8,64	10,08	5,79	6,75	5,71	6,66	75	88	0,05	0,05	0,10	0,11	0,13	0,15	23,4	27,3	0,72	0,84
Картофельное шюре, соленый	100 / 30	150 / 30	8,05	9,20	4,62	5,28	36,23	41,40	72 / 30	107/30	0,22	0,25	0,10	0,12			14,27	16,31	4,37	4,99
Кисель витаминизированный	150	180	0,07	0,09	0,01	0,03	7,10	9,46	87	104	-	-	-	-	1,42	1,72	9,40	12,53	0,21	0,28
Хлеб	30	60	1,6	3,12	0,37	0,72	14,3	26,7	40	80	0,06	0,12	0,02	0,02	-	-	10,5	21	1,17	3,34
Итого:			23.27	28.86	16.31	19.92	70.30	99.05	388	521	0.43	0.59	0.33	0.41	14.63	18.95	97.90	130.17	8.29	11.86
Полдник																				
Блинчики с маслом	60	90	20,81	23,78	9,58	12,93	43,15	50,20	195	293	0,07	0,08	0,13	0,15	20,67	24,79	70,06	81,44	1,45	1,73
Чай сладкий	150	180	0,06	0,08	0,03	0,04	19,60	26,13	51	61	-	-	-	-	1,37	1,82	8,07	10,76	0,11	0,14
Итого:			11.85	14.18	10.68	12.87	52.25	60.03	246	354	0.11	0.15	0.16	0.20	29.99	35.18	80.44	194.87	2.01	2.49
Итого за весь день:			48.82	61.06	41.63	54.16	210.70	273.21	1045	1355	0.72	0.98	0.97	1.21	56.87	66.99	491.50	718.99	12.30	17.00

10 день																				
Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			белки		жиры		углеводы		Ценность (ккал)		В1		В2		С		Са		Fe	
	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с	я	с
Завтрак № 1																				
Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	150	200	4.09	6.53	1.20	1.6	28.10	37.37	121	161	0.10	0.13					10.45	13.93	0.97	1.29
Чай	150	180	3.15	4.20	2.72	3.62	12.96	16.8	51	61	0,04	0,05	0,14	0,18	1.20	1.60	114.7	152.9	0,41	0,54
Батон с маслом и сыром	40 / 7 / 10	60 / 10 / 10	2.49	5.12	3.49	5.72	6.80	13.04	70/65/36	80/75/36	0,02	0,05	0,02	0,04	0.03	0.06	52.8	95.30	0,43	0,82
Итого:			8.92	14.77	6.69	9.98	45.53	64.58	343	413	0.15	0.23	0.13	0.25	1.03	1.36	157.55	234.93	1.50	2.34
Завтрак № 2																				
Сок	100	100	0,25	0,36	-	-			55	55	0,03	0,03	0,02	0,02	10,00	10,67	16,00	16,98	2,20	2,43
Обед																				
Рассольник с мясом со сметаной	150	200	1,94	2,59	2,42	3,23	9,69	12,92	116	155	0,05	0,06	0,04	0,05	2,38	3,18	14,43	19,24	0,09	0,12
Сосиска молочная	60	70	6.87	9.14	3.52	4.92	1.49	1.94	177	206	0.03	0.003	0.04	0.05	0.12	0.16	35.6	47.1	0.030	0.40
Вермишель отварная	100	150	3.33	4.44	5.07	6.76	18.18	24.23	94	140	0.13	0.17	0.12	0.16	15.62	20.82	58.3	77.7	0.99	1.32
Компот из сухо-фруктов	150	180	0,06	0,08	0,01	0,01	20,82	27,76	95	114	-	-	-	-	0,03	0,4	23,86	31,81	0,93	1,24
Хлеб	30	60	1,6	3,12	0,37	0,72	14,3	26,7	40	80	0,06	0,12	0,02	0,02	-	-	10,5	21	1,17	3,34
Итого:			11.19	15.84	7.99	10.96	59.24	87.58	522	695	0.180	0.253	0.22	0.26	7.70	9.94	200.66	235.11	3.67	6.99
Полдник																				
Булочка-помадка	60	60	4.61	5.09	2.47	3.04	14.59	15.07	208	208	0.04	0.04	0.06	0.06	0.02	0.02	25.40	28.09	0.45	0.47
молоко	150	200	5.40	6.00	4.50	5.00	8.46	9.40	89	118	0,07	0,08	0,28	0,32	2.46	2.73	227.52	252.8	0.19	0,21
Итого:			4.67	5.17	2.50	3.08	34.19	41.20	297	236	0.04	0.04	0.06	0.06	1.39	1.84	33.47	38.85	0.56	0.61
Итого за весь день:			31.97	44.03	22.77	30.58	179.09	236.82	1217	1489	0.51	0.73	0.74	0.96	30.48	35.21	636.18	897.57	8.47	12.96

Прошито, пронумеровано, скреплено печатью

11 (однажды)

Листов

Заведующий МАДОУ «Родничок»

Н.Н.Сухно



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575919

Владелец Сухно Наталья Николаевна

Действителен с 05.04.2022 по 05.04.2023