



Заведующая МБДОУ № 10 **С.С. Е.Н. Радченко**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и микроэлементы					№ рецептуры	
			Б	Ж	У		С, мг	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг		
День 1 понедельник 1 неделя													
ЗАВТРАК	Каша манная жидкая		180	4,73	4,61	14,92	120,18	0,820	146,050	0,280	0,300	0,020	94
	Хлеб пшеничный		30	2,15	0,33	14,06	69,39	0,000	8,300	0,330	0,040	0,040	
	Сыр (порциями)		11	3,48	4,43	0,00	54	0,110	96,800	0,011	0,09	0,033	7
	Кофейный напиток с молоком		180	2,85	2,41	14,36	101	1,170	109,850	0,500	0,040	0,140	395
2 ЗАВТРАК	морковь свежая и яблоко		50	0,50	0,00	3,05	14,05	2,000	17,000	0,300	0,025	0,025	399
	яблоко		50	0,10	0,00	5,05	21	3,100	18,000	1,100	0,020	0,050	
ОБЕД	Итого за завтрак		501	13,81	11,78	51,44	379,62	7,2	396	2,521	0,425	0,308	
	Свекольник		200	1,54	5,07	8,04	83,3	6,300	45,000	1,320	0,060	0,060	4
	Запеканка из печени с рисом		180	22,47	9,14	24,73	271	10,450	28,930	1,950	0,150	0,120	294
	Соус сметанный		30	0,42	1,50	1,76	32,23	0,011	4,1	0,04	0,01	0,01	354
	Хлеб ржаной -пшеничный		37,5	2,47	0,45	2,52	85	0,000	10,870	0,640	0,030	0,010	
	Хлеб пшеничный		27	2,13	0,27	13,04	63,9	0,000	8,300	0,310	0,040	0,040	
	Компот из свежих фруктов		180	0,28	0,00	31,90	129,5	1,830	10,800	0,720	0,020	0,000	376
ПОЛДНИК	Итого за обед		654,5	29,31	16,43	81,99	664,93	18,591	108	4,98	0,31	0,24	
	Полоска песочная с повидлом		60	3,19	11,70	31,00	245,3	0,03	36,22	0,12	0,16	0,06	229
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран		180	5,63	4,12	6,20	76	1,64	223,2	0,18	0,04	0,23	395
Итого за полдник			240	8,82	15,82	37,2	321,3	1,67	259,42	0,3	0,2	0,29	230
Итого за день:			1395,5	51,94	44,03	170,63	1365,85	27,461	763,42	7,801	0,935	0,838	



Заведующая МБДОУ № 10 *Е.Н.Радченко* Е.Н.Радченко

День 2 вторник		Категория 3-7 лет												
1 неделя														
ЗАВТРАК	Суп овсяный (геркулес)	175	3,68	1,85	23,43	125,44	0,6	109,52	0,18	0,07	0,12	185		
	Бутерброд с маслом	35	1,95	5,90	11,20	98,3	0,000	10,640	0,350	0,040	0,010	1		
	Какао с молоком	200	4,07	3,53	14,56	107,15	1,58	110,900	0,550	0,050	0,150	392		
2 ЗАВТРАК	яблоко	100	0,20	0,00	10,10	42	6,200	8,200	0,180	0,020	0,025	399		
ОБЕД	Итого за завтрак	510	9,9	11,28	59,29	372,89	8,38	239,26	1,26	0,18	0,305			
	Суп с рыбными консервами	200	6,80	6,70	11,40	133,8	7,29	88,12	1,1	0,11	0,07	87		
	Тефтели мясные с соусом	80	8,95	9,94	11,40	170	0,5	9,87	1,31	0,06	0,1	287		
	Соус томатный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	0,01	4,77	0,15	0,02	0,02	348		
	Пюре картофельное	110	2,50	4,10	17,60	119	15,3	38,9	1,01	0,12	0,11	321		
	Хлеб ржаной -пшеничный	37,5	2,47	0,45	2,52	85	0,000	10,870	0,640	0,034	0,010			
	Хлеб пшеничный	27	2,13	0,27	13,04	63,9	0,000	8,300	0,310	0,040	0,040			
салат из свежей капусты	60	0,63	2,20	14,20	37,8	10,100	19,200	0,320	0,020	0,020	20			
сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	64	3	34,22	0,32	0,03	0,03	383			
ПОЛДНИК	Итого за обед	694,5	24,65	25,16	87,07	695,73	36,2	214,25	5,16	0,434	0,4			
	Ватрушка творожная	60	3,69	3,73	10,42	136,7	0,09	42,52	0,51	0,06	0,02	213		
	Молоко кипяченое	180	5,68	4,96	8,53	93	2,79	216	0,18	0,07	0,04	401		
Итого за полдник	240	9,37	8,69	18,95	229,7	2,88	258,52	0,69	0,13	0,06				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1444,5	38,46	40,53	195,32	1306,62	44,04	469,93	7,42	0,83	0,745			



Заведующая МБДОУ № 10 *Е.Н.Радченко*

День 5 пятница		1 неделя											Категория 3-7 лет										
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная вязкая	180	4,45	1,28	30,57	151,9	0	116	0,2	0,04	0,04	0,04	185										
	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,33	14,06	69,39	0,000	8,300	0,330	0,010	0,010	0,040											
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	0,000	1,200	0,010	0,001	0,010	6											
	Сыр (порциями)	11	3,48	4,43	0,00	54	0,110	96,800	0,011	0,09	0,033	7											
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	101	1,170	109,850	0,500	0,040	0,040	395											
2 ЗАВТРАК	Фрукты (яблоки)	100	0,20	0,00	10,10	42	6,2	8,52	0,18	0,02	0,03	368											
	Итого за завтрак	506	13,17	12,08	69,16	451,29	7,48	340,67	1,231	0,1105	0,193												
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	200	1,65	2,48	10,06	69,2	4,6	38,21	0,85	0,08	0,04	85											
	Плов из птицы	180	17,90	16,55	29,97	340,48	0,45	60,12	1,52	0,008	0,01	304											
	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,04	5,40	52,48	19,4	19,4	0,32	0,02	0,02	19											
	Хлеб ржаной -пшеничный	37,5	2,47	0,45	2,52	85	0,000	10,870	0,640	0,030	0,040												
	Хлеб пшеничный	27	2,13	0,27	13,04	63,9	0,000	8,300	0,310	0,040	0,040												
	Кисель из повидла, джема, варенья	190	0,14	0,00	27,30	112	0,18	16,2	0,55	0	0	383											
ПОЛДНИК	Итого за обед	694,5	25,13	22,79	88,29	723,06	24,63	153,1	4,19	0,178	0,15												
	Вермишель отварная	80	3,60	0,52	19,73	98,23	0	2,38	0,61	0,03	0,02	208											
	Шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116	2,62	25,55	0,65	0,06	0,04	258											
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,40	0,00	11,70	50	2	11,00	0,35	0,03	0	401											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	Итого за полдник	260	16,08	4,44	39,64	264,23	4,62	38,93	1,61	0,12	0,06												
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА НЕДЕЛЮ	1460,5	54,38	39,31	197,09	1438,58	36,73	532,7	7,031	0,4085	0,403												
	Итого за завтрак	1456,2	52,742	41,904	182,038	1375,518	36,3688	589,52	7,5364	0,6979	0,7292												



Заведующая МБДОУ № 10 *Е.Н.Радченко*

		Категория 3-7 лет											
День 6	понедельник	2 неделя											
ЗАВТРАК	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	115,85	0,29	0,02	0,13	94	
	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,33	14,06	69,39	0,000	8,300	0,330	0,020	0,010		
	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33	0,000	1,200	0,010	0,001	0,010	6	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	38	0,030	5,4	0,36	0	0	394	
2 ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,40	0,00	11,70	50	3,000	8,000	0,200	0,010	0,000	399	
	Итого за завтрак	515	8,4	9,19	54,59	335,59	3,94	138,75	1,19	0,0505	0,15		
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,90	6,78	67,8	14,77	87,5	1,25	0,06	0,07	67	
	Котлеты или биточки рыбные	80	10,09	3,26	6,79	97	0,24	71,08	0,96	0,08	0,01	255	
	Соус томатный	30	0,42	1,50	1,76	22,23	0,01	4,77	0,15	0,02	0,02	348	
	Пюре картофельное	90	1,85	2,91	12,38	83,18	11	41,25	0,62	0,09	0,05	321	
	Салат из свежей капусты	60	0,63	2,20	14,20	37,8	10,1	19,2	0,28	0,02	0,02	19	
	Хлеб ржаной -пшеничный	37,5	2,47	0,45	2,52	85	0,000	10,870	0,640	0,030	0,010		
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	27	2,13	0,27	13,04	63,9	0,000	8,300	0,330	0,020	0,010		
	Компот из сушеных фруктов	180	0,45	0,00	20,10	88,85	0,360	9,000	0,600	0,010	0,000	376	
	Итого за обед	704,5	19,43	14,49	77,57	545,76	36,48	251,97	4,83	0,33	0,19		
	Пирожки с джемом	62,5	3,85	4,07	38,97	200	0,03	11,17	0,77	0,05	0,05	459	
	яблоко	100	0,40	0,40	8,98	43,89	9,98	8,03	0,6	0,03	0,02	368	
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	5,63	4,12	6,20	85	1,64	223,2	0,18	0,04	0,23	401	
	Итого за полдник	342,5	9,88	8,59	54,15	328,89	11,65	242,4	1,55	0,12	0,3		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1562	37,71	32,27	186,31	1210,24	52,07	633,12	7,57	0,5005	0,64			



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая МБДОУ № 10 *Е.Н. Радченко* Е.Н. Радченко

День 10		Категория 3-7 лет										
пятница	2 неделя	32	0,90	1,57	1,89	25,33	3,33	8,58	0,28	0,04	0,02	231
ЗАВТРАК	салат из горошка консервированного	40	5,08	4,60	0,28	63	0	22	1	0,03	0,18	354
	яйцо отварное	40	0,36	1,88	2,36	27,84	2,2	18,8	0,36	0,01	0,02	368
	икра кабачковая консервированная	30	2,15	0,33	14,06	69,39	0,000	8,300	0,330	0,040	0,010	
	Хлеб пшеничный	11	3,48	4,43	0,00	54	0,110	97,200	0,011	0,009	0,010	7
	сыр порциями	180	2,38	2,09	10,75	71,61	1,08	29,700	0,360	0,020	0,070	394
	Чай с молоком											
2 ЗАВТРАК	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	10,000	8,200	0,180	0,010	0,020	399
	Итого за завтрак	433	14,75	15,3	39,14	355,17	16,72	192,78	2,521	0,159	0,33	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,6	6,03	35,65	0,9	0,08	0,06	76
	Гуляш из отварного мяса	90	23,20	3,32	0,49	152	0,46	50,98	1,26	0,09	0,08	249
	Вермишель отварная	80	2,90	2,38	15,20	89,2	0	2,28	0,31	0,03	0,02	318
	Салат из свеклы	60	0,63	2,20	14,20	37,8	10,010	19,860	0,750	0,015	0,020	33
	Хлеб ржаной -пшеничный	37,5	2,47	0,45	2,52	85	0,000	10,870	0,640	0,030	0,010	
	Хлеб пшеничный	27	2,13	0,27	13,04	63,9	0,000	8,300	0,330	0,040	0,010	
	Кисель из сушеных фруктов	180	0,45	0,00	20,10	88,85	0,360	16,200	0,440	0,000	0,000	376
	Итого за обед	674,5	33,46	12,71	78,82	613,35	16,86	144,14	4,63	0,285	0,2	
ПОЛДНИК	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	47,54	185	0	18,2	0,6	0,08	0,03	483
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	5,63	4,12	6,20	85	1,64	223,2	0,18	0,04	0,23	401
	Итого за полдник	230	9,17	10,69	53,74	270	1,64	241,4	0,78	0,12	0,26	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1337,5	57,38	38,7	171,7	1238,52	35,22	578,32	7,931	0,564	0,79	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА НЕДЕЛЮ		1484,2	57,172	46,564	170,22	1338,11	41,1804	608,18	8,2984	0,6722	0,8128	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14702	549,57	442,34	1761,29	13568,14	387,746	5988,5	79,174	6,8505	7,71	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1470,2	54,957	44,234	176,129	1356,814	38,7746	598,85	7,9174	0,68505	0,771	