

Основное десятидневное меню
МБДОУ ДС "Чебурашка"
Возрастная категория: с 1,5 до 8 лет

Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с "Чебурашка"
_____ И.В.Попова

Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ

	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества на 100 (г)						Энергет. ценность (ккал)	
				белки		жиры		углеводы			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
День первый										ясли	сад
завтрак 1											
29 К	Суп молочный с гречневой крупой	150	180	3,7	4,44	4,55	5,46	13,97	16,76	111,4	133,68
171 К	Какао с молоком	150	180	2,82	3,38	2,96	3,55	19,47	23,36	115,44	138,53
111	Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	4,13	4,13	0,04	0,04	37,4	37,4
114	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	47	47
Итого за завтрак 1:				8,07	9,37	11,8	13,3	43,32	50	311,24	356,61
										21%	20%
завтрак 2											
537	Сок фруктовый	180	200	0,9	1	0,18	0,2	18,18	20,2	82,8	92
Итого за завтрак 2:				0,9	1	0,18	0,2	18,18	20,2	82,8	92
										5%	5%
обед											
156	Суп картофельный с рыбой	150	180	5,91	7,09	2,89	3,47	9,09	10,91	86,1	103,32
299	Макаронник с мясом	110	130	17,13	20,2	19,17	22,66	16,97	20,06	308,75	364,91
30	Салат из свежих помидоров	40	60	0,4	0,6	4,08	6,12	1,4	2,1	44	66
526	Компот из свежих яблок	150	180	0,38	0,45	0,15	0,18	17,33	20,79	72	86,4
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,6	17	72,4	90,5
Итого за обед:				26,46	31,68	26,77	33,03	58,39	70,86	583,25	711,1
										40%	40%
Уплотненный полдник											
318	Драчена	110	130	12,54	14,82	16,61	19,63	7,04	8,32	227,7	269,1
54	Салат из свеклы с зеленым горошком	40	60	0,68	1,02	2,52	3,78	2,92	4,38	37,2	55,8
502	Чай с сахаром	150	180	0,08	0,09	0	0	11,25	13,5	45	54
114	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	47	47
585	Булочка молочная	50	70	4,8	6,72	1,1	1,54	28,1	39,34	142	198,8
Итого за уплотненный полдник:				19,62	24,17	20,39	25,11	59,15	75,38	498,9	624,7
										34%	35%
Итого за весь день				55	66	59	72	179	216	1476,2	1784,4

	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества на 100 (г)						Энергет. ценность (ккал)	
				белки		жиры		углеводы			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
День второй											
завтрак 1											
272	Каша из хлопьев "Геркулес" жидкая	150	180	5,37	6,44	7,05	8,46	21,6	25,92	171,3	205,56
171 К	Какао с молоком	150	180	2,82	3,38	2,96	3,55	19,47	23,36	115,44	138,53
106	Сыр	10	15	2,56	3,84	2,61	3,92	0	0	34,3	51,45
114	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	47	47
Итого за завтрак 1:				12,27	15,18	12,78	16,09	50,91	59,12	368,04	442,54
										25%	25%
завтрак 2											
535	Кефир	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90
Итого за завтрак 2:				4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90
										5%	5%
обед											
133 М	Суп картофельный с перцем сладким	180	200	1,75	1,94	6,88	7,64	9,61	10,68	105,79	117,54
375	Плов из отварной говядины	120	150	9,07	11,3	8,93	11,16	23,62	29,52	211,2	264
120	Икра кабачковая	40	60	0,52	0,78	1,96	2,94	2	3	27,6	41,4
531	Компот из яблок сушеных	180	200	0,27	0,3	0	0	18,09	20,1	72,9	81
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,6	17	72,4	90,5
114	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,5	70,5
Итого за обед:				16,53	19,94	18,49	22,58	81,68	95,06	560,39	664,94
										39%	39%
Уплотненный полдник											
328	Сырник из творога и картофеля	110	130	15,62	18,5	11,8	13,95	19,88	23,49	247,86	292,93
451	Соус сметанный	40	50	0,61	0,77	4,25	5,31	1,35	1,69	46,12	57,65
506	Чай с молоком	150	180	1,13	1,35	0,97	1,17	11,93	14,31	60,75	72,9
114	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	47	47
118	Яблоки	100	120	0,4	0,48	0,4	0,48	9,8	11,76	47	56,4
Итого за уплотненный полдник:				19,28	22,58	17,58	21,07	52,8	61,09	448,73	526,88
										31%	31%
Итого за весь день				52	63	53	64	191	222	1452	1724

Заведующий МДОУ ДС "Чебурашка"

И.В. Попова

	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества на 100 (г)						Энергет. ценность (ккал)	
				белки		жиры		углеводы			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
День третий										ясли	сад
завтрак 1											
171	Суп молочный с мак. изделиями	150	180	4,27	5,12	3,95	4,73	14,23	17,08	109,5	131,4
176 К	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,09	2,51	2,39	2,87	14,78	17,74	89	106,8
111	Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	4,13	4,13	0,04	0,04	37,4	37,4
106	Сыр	10	15	2,56	3,84	2,61	3,92	0	0	34,3	51,45
114	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	47	47
Итого за завтрак 1:				10,47	13,02	13,24	15,81	38,89	44,7	317,2	374,05
										21%	20%
завтрак 2											
534	Молоко пастеризованное	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	7,2	8,64	79,5	95,4
Итого за завтрак 2:				4,35	5,22	3,75	4,5	7,2	8,64	79,5	95,4
										5%	5%
обед											
155	Суп картофельный с рыбн. фрикадельками	150	180	5,67	6,8	1,98	2,38	9,33	11,2	78,86	94,63
392	Суфле из отварной говядины	60	80	13,2	17,6	11,4	15,2	1,14	1,52	160,2	213,6
249	Каша пшеничная рассыпчатая	120	150	5,2	6,49	5,57	9,69	30,82	38,52	194,16	242,7
112	Огурцы свежие	40	60	8,32	12,5	0,04	0,06	1	1,5	5,6	8,4
516	Кисель из концентрата плод. или ягод.	150	180	1,05	1,26	0	0	21,75	26,1	91,5	109,8
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,6	17	72,4	90,5
Итого за обед:				36,08	47,93	19,47	27,93	77,64	95,84	602,72	759,63
										40%	41%
Уплотненный полдник											
322	Запеканка рисовая с творогом	130	150	7,45	8,6	7,28	8,4	32,66	37,68	226,16	260,95
449	Соус молочный сладкий	40	50	1,04	1,3	2,53	3,17	6,28	7,85	52,2	65,25
506	Чай с молоком	180	200	1,35	1,5	1,17	1,3	14,31	15,9	72,9	81
608	Пряник	40	60	2,36	3,54	1,88	2,82	30	45	146,4	219,6
Итого за уплотненный полдник:				12,2	14,9	12,86	15,69	83,25	106,4	497,66	626,8
										34%	34%
Итого за весь день				63	81	49	64	207	256	1497	1856

Заведующий МДОУ ДС "Чебурашка" _____ И.В.Попова

	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества на 100 (г)						Энергет. ценность (ккал)	
				белки		жиры		углеводы			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
День четвертый										ясли	сад
завтрак 1											
270	Каша молочная пшеничная жидкая	150	180	5,55	6,66	5,61	6,73	27,37	32,84	182,24	218,7
176 К	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,09	2,51	2,39	2,87	14,78	17,74	89	106,8
111	Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	4,13	4,13	0,04	0,04	37,4	37,4
114	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	47	47
Итого за завтрак 1:				9,19	10,7	12,29	13,89	52,03	60,46	355,64	409,9
										24%	24%
завтрак 2											
535	Кефир	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90
Итого за завтрак 2:				4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90
										5%	5%
обед											
162	Суп - лапша домашняя	180	200	1,84	2,04	4,01	4,46	10,01	11,12	79,92	88,8
416	Кнели из кур с рисом	60	80	10,37	13,8	10,54	14,06	4,46	5,94	153,42	204,56
428	Капуста тушеная	130	150	4,81	5,55	4,68	5,4	5,07	5,85	81,9	94,5
528	Компот из яблок с лимоном	180	200	0,27	0,3	0,18	0,2	22,59	25,1	92,7	103
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,6	17	72,4	90,5
114	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,5	70,5
Итого за обед:				22,21	27,3	20,13	24,96	70,49	79,77	550,84	651,86
										37%	37%
Уплотненный полдник											
348	Рыба тушеная в сметанном соусе	60/60	70/70	11,64	13,58	6,24	7,28	3,48	4,06	116,4	135,8
179	Картофель отварной	130	150	2,47	2,85	5,33	6,15	16,51	19,05	123,5	142,5
112	Помидоры свежие	60	80	0,8	1,2	0	0	2	3	8,4	12,6
504	Чай с лимоном	150	180	0,08	0,09	0	0	11,4	13,68	45,75	54,9
609	Печенье сахарное	40	50	3	3,75	3,92	4,9	29,76	37,2	166,8	208,5
114	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	47	47
Итого за уплотненный полдник:				19,51	23	15,65	18,49	72,99	86,83	507,85	601,3
										34%	34%
Итого за весь день				55,26	66,2	51,82	61,84	201,51	234,3	1489	1753

Заведующий МДОУ ДС "Чебурашка" _____ И.В. Попова

	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества на 100 (г)						Энергет. ценность (ккал)	
				белки		жиры		углеводы			
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
День пятый										ясли	сад
завтрак 1											
273	Каша пшенная молочная жидкая	150	180	5,85	7,02	7,09	8,51	26,85	32,22	212,7	255,24
512	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	180	2,18	2,61	1,5	1,8	15,67	18,81	84,75	101,7
111	Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	4,13	4,13	0,04	0,04	37,4	37,4
114	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	47	47
Итого за завтрак 1:				9,58	11,18	12,88	14,6	52,4	60,91	381,85	441,34
										25%	24%
завтрак 2											
525	Кисель молочный	150	180	2,4	2,88	2,03	2,43	11,92	14,31	59,25	71,1
Итого за завтрак 2:				2,4	2,88	2,03	2,43	11,92	14,31	59,25	71,1
										4%	4%
обед											
147	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом кур	180	200	0,99	1,1	4,52	5,02	6,68	7,42	70,88	78,76
414	Суфле из кур	60	80	8,72	11,6	10,64	14,18	2,16	2,88	139,2	185,6
202	Рагу из овощей с кабачками	120	150	4,44	5,55	12,84	16,05	20,16	25,2	213,6	267
531	Компот из яблок сушеных	150	200	0,23	0,3	0	0	15,08	20,1	60,75	81
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,6	17	72,4	90,5
Итого за обед:				17,02	21,87	28,48	35,85	57,68	72,6	556,83	702,86
										37%	39%
Уплотненный полдник											
307	Омлет натуральный	130	150	11,21	12,9	17,39	20,07	3	3,46	211,99	244,61
33	Салат из свежих помидоров с перцем	40	60	0,4	0,6	4,04	6,06	1,36	2,04	43,6	65,4
537	Сок фруктовый	180	200	0,9	1	0,18	0,2	18,18	20,2	82,8	92
114	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	94	94
118	Яблоки	150	180	0,6	0,72	0,6	0,72	14,7	17,64	70,5	84,6
Итого за полдник				16,15	18,29	22,53	27,37	56,92	63,02	502,89	580,61
										34%	33%
Итого за весь день				45	54	66	80	179	211	1501	1796

Заведующий МДОУ ДС "Чебурашка" _____ И.В.Попова

Неделя вторая

	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества на 100 (г)			Энергет. ценность (ккал)	
				белки	жиры	углеводы		
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	

		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад		
День шестой										ясли	сад
завтрак 1											
170	Суп молочный с рисовой крупой	150	180	3,62	4,34	3,87	4,64	12,39	14,87	98,85	118,62
171 К	Какао с молоком	150	180	2,82	3,38	2,96	3,55	19,47	23,36	115,44	138,53
111	Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	4,13	4,13	0,04	0,04	37,4	37,4
114	Хлеб пшеничный	20	40	1,52	3,04	0,16	0,32	9,84	19,68	47	94
Итого за завтрак 1:				7,99	10,79	11,12	12,64	41,74	57,95	298,69	388,55
										21%	23%
завтрак 2											
537	Сок фруктовый	180	200	0,9	1	0,18	0,2	18,18	20,2	82,8	92
Итого за завтрак 2:				0,9	1	0,18	0,2	18,18	20,2	82,8	92
										6%	5%
обед											
158	Уха с крупой	180	200	4,68	5,2	1,78	1,98	10,35	11,5	76,14	84,6
382	Запеканка картофельная с мясом	110	130	12,81	15,1	12,93	15,28	10,39	12,28	209	247
30	Салат из свежих помидоров	40	60	0,4	0,6	4,08	6,12	1,4	2,1	44	66
531	Компот из сушеных яблок	180	200	0,27	0,3	0	0	18,09	20,1	72,9	81
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,6	17	72,4	90,5
114	Хлеб пшеничный	30	30	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,5	70,5
Итого за обед:				23,08	26,82	19,51	24,22	68,59	77,74	544,94	639,6
										38%	37%
Уплотненный полдник											
319	Запеканка из творога	130	150	20,8	24	21,84	25,2	20,71	23,9	368,33	425
479	Соус яблочный	40	50	0,03	0,04	0,04	0,04	6,44	8,04	26,2	32,75
506	Чай с молоком	150	180	1,13	1,35	0,97	1,17	11,93	14,31	60,75	72,9
114	Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47	70,5
Итого за уплотненный полдник:				23,48	27,67	23,01	26,65	48,92	61,01	502,28	601,15
										35%	35%
Итого за весь день				55	66	54	64	177	217	1429	1721

Заведующий МДОУ ДС "Чебурашка" _____ И.В.Попова

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества на 100 (г)						Энергет. ценность (ккал)	
			белки		жиры		углеводы			
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
День седьмой										
									ясли	сад

завтрак 1											
171	Суп молочный с мак. изделиями	150	180	4,27	5,12	3,95	4,74	14,23	17,08	109,5	131,4
171 К	Какао с молоком	150	180	2,82	3,38	2,96	3,55	19,47	23,36	115,44	138,53
106	Сыр	10	15	2,56	3,84	2,61	3,92	0	0	34,3	51,45
114	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	47	47
Итого за завтрак 1:				11,17	13,86	9,68	12,37	43,54	50,28	306,24	368,38
										22%	22%
завтрак 2											
535	Кефир	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90
Итого за завтрак 2:				4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90
										6%	5%
обед											
149	Суп картофельный с бобовыми	180	200	1,66	1,84	3,06	3,4	10,89	12,1	77,76	86,4
403	Печень говяжья по-стогановски	60	80	9,82	13,09	7,52	10,03	2,35	3,13	116,18	154,9
434	Картофельное пюре	120	150	2,52	3,15	5,28	6,6	13,08	16,35	110,4	138
112	Огурцы свежие	40	60	8,32	12,48	0,04	0,06	1	1,5	5,6	8,4
519	Кисель из яблок сушеных	180	200	0,27	0,3	0	0	27,99	31,1	113,4	126
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,6	17	72,4	90,5
	Лаваш	20	30	1,55	2,33	0,17	0,25	10,26	15,39	50,99	76,48
Итого за обед:				26,78	36,49	16,55	20,94	79,17	96,57	546,73	680,68
										40%	39%
Уплотненный полдник											
341	Суфле рыбное	60	80	9,6	12,8	2,88	3,84	1,56	2,08	70,8	94,4
428	Капуста тушеная	120	150	4,44	5,55	4,32	5,4	4,68	5,85	75,6	94,5
502	Чай с сахаром	150	180	0,08	0,09	0	0	11,25	13,5	45	54
114	Хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,76	19,68	70,5	94
584	Печенье сахарное	40	60	3	4,5	3,92	5,88	29,76	44,64	166,8	250,2
Итого за уплотненный полдник:				19,4	25,98	11,36	15,44	62,01	85,75	428,7	587,1
										32%	34%
Итого за весь день				62	82	41	53	191	240	1357	1726

Заведующий МДОУ ДС "Чебурашка" _____ И.В.Попова

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества на 100 (г)						Энергет. ценность (ккал)		
			белки		жиры		углеводы				
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
День восьмой										ясли	сад

завтрак 1											
266	Каша " Дружба"	150	180	3,95	4,73	8,74	10,49	18,79	22,55	169,65	203,58
176 К	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,09	2,51	2,39	2,87	14,78	17,74	89,02	106,82
106	Сыр	10	15	2,56	3,84	2,61	3,92	0	0	34,3	51,45
114	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	47	47
Итого за завтрак 1:				10,12	12,6	13,9	17,44	43,41	50,13	339,97	408,85
										23%	23%
завтрак 2											
537	Сок фруктовый	180	200	0,9	1	0,18	0,2	18,18	20,2	82,8	92
Итого за завтрак 2:				0,9	1	0,18	0,2	18,18	20,2	82,8	92
										6%	5%
обед											
133 М	Суп картофельный с перцем сладким	180	200	1,75	1,94	6,88	7,64	9,61	10,68	105,79	117,54
374	Жаркое по-домашнему	120	140	14,18	16,6	12,65	14,76	9,05	10,56	206,71	241,16
36	Салат из свежих огурцов	40	60	0,28	0,42	4,04	6,06	0,8	1,2	40,8	61,2
516	Кисель из концентрата плод. или ягодного	180	200	1,26	1,4	0	0	26,1	29	109,8	122
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,6	17	72,4	90,5
	Лаваш	20	30	1,55	2,33	0,17	0,25	10,26	15,39	50,99	76,48
Итого за обед:				21,66	25,94	24,22	29,31	69,42	83,83	586,49	708,88
										40%	40%
Уплотненный полдник											
353	Фрикадельки рыбные	60	80	8,82	11,8	1,26	1,68	4,56	6,08	64,8	86,4
66	Салат картофельный с зел. горошком	120	150	3,72	4,65	13,68	17,1	11,76	14,7	184,8	231
112	Помидоры свежие	40	60	0,8	1,2	0	0	2	3	8,4	12,6
502	Чай с сахаром	150	180	0,08	0,09	0	0	11,25	13,5	45	54
114	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	3,04	0,32	0,32	19,68	19,68	94	94
118	Яблоки	130	150	0,52	0,6	0,52	0,6	12,74	14,7	61,1	70,5
Итого за уплотненный полдник:				16,98	21,34	15,78	19,7	61,99	71,66	458,1	548,5
										31%	31%
Итого за весь день				50	61	54	67	193	226	1467	1758

Заведующий МДОУ ДС "Чебурашка" _____ И.В. Попова

Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества на 100 (г)						Энергет. ценность (ккал)	
			белки		жиры		углеводы			
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
День девятый										
завтрак 1										

272	Каша из хлопье овсяных" Геркулес" жидкая	150	180	5,37	6,44	7,05	8,46	21,6	25,92	171,3	205,56
176 К	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,09	2,51	2,39	2,87	14,78	17,74	89	106,8
111	Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	4,13	4,13	0,04	0,04	37,4	37,4
114	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	47	47
	Итого за завтрак 1:			9,01	10,5	13,73	15,62	46,26	53,54	344,7	396,76
										23%	23%
	завтрак 2										
535	Кефир	150	180	4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90
	Итого за завтрак 2:			4,35	5,22	3,75	4,5	6	7,2	75	90
										6%	5%
	обед										
141	Солянка из птицы	180	200	5,38	5,98	7,97	8,86	2,2	2,44	102,42	113,8
417	Шницель из птицы припущенный	60	80	9	12	6,43	8,57	5,57	7,43	113,14	150,86
297	Макаронные изделия отварные	110	150	4,15	5,65	0,49	0,67	21,3	29,04	106,26	144,9
120	Кабачки тушеные в сметане	40	60	0,36	0,54	1,84	2,76	2,36	3,54	27,6	41,4
528	Компот из яблок с лимоном	180	200	0,27	0,3	0,18	0,2	22,59	25,1	92,7	103
116	хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,6	17	72,4	90,5
	Итого за обед:			21,8	27,77	17,39	21,66	67,62	84,55	514,52	644,46
										36%	38%
	Уплотненный полдник										
325	Пудинг творожный запеченный	130	150	17,94	20,7	16,38	18,9	27,47	31,69	335,36	386,96
449	Соус молочный сладкий	40	50	1,04	1,3	2,53	3,17	6,28	7,85	52,2	65,25
537	Сок фруктовый	150	180	0,75	0,9	0,15	0,18	15,15	18,18	69	82,8
118	Яблоки	100	130	0,4	0,52	0,4	0,52	9,8	12,74	47	61,1
	Итого за уплотненный полдник:			20,13	23,42	19,46	22,77	58,7	70,46	503,56	596,11
										35%	34%
	Итого за весь день			55	67	54	65	179	216	1438	1727

Заведующий МДОУ ДС"Чебурашка" _____ И.В.Попова

	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества на 100 (г)						Энергет. ценность (ккал)		
				белки		жиры		углеводы				
		ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
	День десятый											
	завтрак 1											
68 К	Каша ячневая молочная жидкая	150	180	5,29	6,35	4,88	5,85	28,94	34,72	180,63	216,76	

176 К	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,09	2,51	2,39	2,87	14,78	17,74	89,02	106,82
111	Масло сливочное	5	5	0,03	0,03	4,13	4,13	0,04	0,04	37,4	37,4
114	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	47	47
				8,93	10,41	11,56	13,01	53,6	62,34	354,05	407,98
										24%	24%
	завтрак 2										
537	Сок фруктовый	180	200	0,9	1	0,18	0,2	18,18	20,2	82,8	92
	Итого за завтрак 2:			0,9	1	0,18	0,2	18,18	20,2	82,8	92
										6%	5%
	обед										
133	Борщ с капустой и картофелем	180	200	1,31	1,46	3,6	4	7,67	8,52	68,4	76
412	Рагу из птицы	150	180	15,15	18,2	10,5	12,6	10,5	12,6	220,5	264,6
31	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	60	0,36	0,54	2,04	3,06	1,44	2,16	25,6	38,4
531	Компот из яблок сушеных	180	200	0,27	0,3	0	0	18,09	20,1	72,9	81
116	Хлеб ржано-пшеничный	40	50	2,64	3,3	0,48	0,6	13,6	17	72,4	90,5
	Лаваш	30	30	2,33	2,33	0,25	0,25	15,39	15,39	76,48	76,48
	Итого за обед:			22,06	26,12	16,87	20,51	66,69	75,77	536,28	626,98
										37%	36%
	Уплотненный полдник										
309	Омлет с рисовой кашей	100	120	7,74	9,29	10,97	13,16	10,32	12,38	170,32	204,38
120	Икра кабачковая	40	60	0,52	0,78	1,96	2,94	2	3	27,6	41,4
504	Чай с лимоном	150	180	0,08	0,09	0	0	11,4	13,68	45,75	54,9
114	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	47	47
562	Пирожок с рыбой	70	90	5,41	6,96	4,54	5,84	33,72	43,35	197,52	253,95
	Итого за уплотненный полдник:			15,27	18,64	17,63	22,1	67,28	82,25	488,19	601,63
										33%	35%
	Итого за весь день			47	56	46	56	206	241	1461	1729
	Заведующий МДОУ ДС "Чебурашка" _____ И.В.Попова										

540 662 529 646 1903 2278 14567 17575

Наименование блюда	
Итого за 10 дней	
Среднее за 10 дней	

Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
белки		жиры		углеводы			
Я	С	Я	С	Я	С	Я	С
540	662	529	646	1903	2278	1456	1757
Я	С	Я	С	Я	С	Я	С
54	66,2	52,9	64,6	190	227	1456	1757

Содержание белков, жиров, углеводов за 10 дней в % от калорийности	
--	--

14,84	15,07	32,67	33,00	52,2	51,68		
-------	-------	-------	-------	------	-------	--	--

Заведующий МДОУ ДС "Чебурашка" _____ И.В.Попова

4кал-в 1белке

4кал-в1углев

9кал-в1жир

1гр-4кал

44гр-х $44*4:1=176$ калорийность за де

1405-100%

176-х% $x=12,53%$

176-х%

НБ 100%