

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение детский сад  
общеразвивающего вида «Золотой ключик» с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей  
**МДОАУ д/с «Золотой ключик»**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МДОАУ д/с «Золотой ключик»

\_\_\_\_\_ Г.В. Юркова

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат

00D048C1F1F3A9C6325190D3BBC1C5591E

Владелец Юркова Галина Владимировна

Действителен с 08.11.2022 по 01.02.2024

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА С 1 ДО 1,5 ЛЕТ  
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

Введено в действие приказом № 1-ОД от 09.01.2023 г.

**1 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин "С"	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша молочная кукурузная	150	5,58	3,49	24,36	151,13	0,21	г.Пермь №161
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	г.Москва №414
	Бутерброд с маслом	27	1,66	5,1	9,87	91,8	0	г.Москва №1
<b>Итого за завтрак :</b>		<b>327</b>	<b>9,58</b>	<b>10,59</b>	<b>44,86</b>	<b>312,93</b>	<b>1,19</b>	
Обед	Икра морковная	40	0,88	1,84	4,35	37,48	2,05	г.Москва №55
	Свекольник со сметаной	150	1,32	3,09	6,96	60,84	2,73	г.Пермь №65
	Печень по-деревенски	50	7,74	4,84	1,35	80,94	9,83	г.Пермь №204
	Макаронные изделия отварные	150	4,03	0,58	19,26	122,64	0	г.Москва №335
	Компот из яблок с лимоном	150	0,19	0,16	19,02	78,23	6,13	г.Пермь №400
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,34	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,34	0	
<b>Итого за обед :</b>		<b>600</b>	<b>18,38</b>	<b>11,19</b>	<b>73,96</b>	<b>496,81</b>	<b>20,74</b>	
Полдник	Снежок	150	4,2	3,75	6	75	2,05	г.Москва №419
<b>Итого за полдник :</b>		<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,75</b>	<b>6</b>	<b>75</b>	<b>2,05</b>	
Ужин	Котлеты рыбные любительские(горбуша)	80	12,32	6,3	4,74	125	0,81	г.Москва №272
	Пюре картофельное	110	2,24	3,51	14,89	99,92	13,23	г.Москва №339
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	г.Москва №410
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,34	0	
	Фрукт: груша	95	0,38	0,29	9,03	40	0,48	г.Пермь № 90
<b>Итого за ужин :</b>		<b>455</b>	<b>16,56</b>	<b>10,31</b>	<b>45,31</b>	<b>340,26</b>	<b>14,54</b>	
<b>Итого за день :</b>		<b>1532</b>	<b>48,72</b>	<b>35,84</b>	<b>170,13</b>	<b>1225</b>	<b>38,52</b>	

**2 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин "С"	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Суп молочный гречневый	150	4,48	4,11	12,82	112,6	0,69	г.Москва № 101
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	г.Москва №416
	Бутерброд с маслом	27	1,66	5,1	9,87	91,8	0	г.Москва №1
<b>Итого за завтрак :</b>		<b>327</b>	<b>9,29</b>	<b>11,93</b>	<b>35,65</b>	<b>293,4</b>	<b>1,89</b>	
Обед	Салат из свеклы с сыром	40	1,88	3,8	2,86	53,12	3,29	г.Москва №32
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,93	5,09	50,85	11,09	г.Москва №73
	Жаркое по-домашнему	170	20,8	15,33	18,5	205	7,26	г.Москва №292
	Компот из свежих ягод	150	0,23	0,09	16,62	68,1	19,35	г.Москва №393
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,68	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,34	0	
<b>Итого за обед :</b>		<b>590</b>	<b>29,76</b>	<b>23,03</b>	<b>75,75</b>	<b>541,09</b>	<b>40,99</b>	
Полдник	Сок фруктовый	100	0,3	0,2	16,31	68	0,02	г.Москва №82
<b>Итого за полдник :</b>		<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>16,31</b>	<b>68</b>	<b>0,02</b>	
Ужин	Запеканка из творога	100	17,54	12,06	17,16	248	0,24	г.Москва №251
	Соус клюквенный	55	1,12	1,76	7,45	49,96	13,23	г.Москва №379
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	г.Москва №419
<b>Итого за ужин :</b>		<b>305</b>	<b>23,24</b>	<b>17,9</b>	<b>32,19</b>	<b>382,96</b>	<b>15,52</b>	
<b>Итого за день :</b>		<b>1322</b>	<b>62,59</b>	<b>53,06</b>	<b>159,9</b>	<b>1285,45</b>	<b>58,42</b>	

### 3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин "С"	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса"	150	4,75	4,5	21,25	144,47	0,23	г.Пермь №162
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	г.Москва №413
	Бутерброд с маслом и сыром	35	3,92	5,13	11,33	109,7	0,06	г.Москва №3
<b>Итого за завтрак :</b>		<b>335</b>	<b>11,32</b>	<b>11,96</b>	<b>43,89</b>	<b>331,17</b>	<b>1,48</b>	
Обед	Салат из белокачанной капусты	40	0,57	2,03	3,61	34,96	12,98	г.Москва №21
	Суп картофельный с макарон. изделиями	150	1,62	2,13	10,29	62,85	4,95	г.Москва №88
	Шницель рубленый	60	9,32	7,07	9,64	139	0,09	г.Москва №299
	Пюре картофельное	120	2,46	3,85	16,36	109,8	14,53	г.Москва №339
	Компот из брусники	150	0,23	0,09	16,62	68,1	19,35	г.Москва № 393
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,34	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,34	0	
<b>Итого за обед :</b>		<b>580</b>	<b>18,42</b>	<b>15,85</b>	<b>79,54</b>	<b>531,39</b>	<b>51,9</b>	
Полдник	Ряженка	170	5,25	5	7,59	92	0,55	г.Москва №420
<b>Итого за полдник :</b>		<b>170</b>	<b>5,25</b>	<b>5</b>	<b>7,59</b>	<b>92</b>	<b>0,55</b>	
Ужин	Винегрет овощной	80	1,1	4,96	6,76	75,84	8,2	г.Москва №46
	Рыба, запеченая в омлете	95	15,88	10,85	5,47	174,98	0,17	г.Пермь №218
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	г.Москва №412
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,34	0	
	Фрукт: яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45	10	г.Пермь № 90
<b>Итого за ужин :</b>		<b>440</b>	<b>19,01</b>	<b>16,4</b>	<b>38,87</b>	<b>370,16</b>	<b>19,79</b>	
<b>Итого за день :</b>		<b>1525</b>	<b>54</b>	<b>49,21</b>	<b>169,89</b>	<b>1324,72</b>	<b>73,72</b>	

**4 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин "С"	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша рисовая вязкая с тыквой	150	4,92	5,94	31,27	198	2,61	г.Москва №183
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	г.Москва №414
	Бутерброд с маслом	27	1,66	5,1	9,87	91,8	0	г.Москва №1
<b>Итого за завтрак :</b>		<b>327</b>	<b>8,92</b>	<b>13,04</b>	<b>51,77</b>	<b>359,8</b>	<b>3,59</b>	
Обед	Салат "Цада"	40	1,2	2,51	1,89	35	1,12	г.Москва №145
	Суп картофельный протертый с гречками	150	1,83	1,96	8,37	58,35	4,55	г.Москва №85
	Котлеты рубленные из птицы	50	1,1	2,57	5,8	13,8	0,33	г.Москва №322
	Капуста тушеная	110	2,2	3,5	10	82,61	18,88	г.Москва №354
	Компот из апельсин	150	0,34	0,08	25,5	103,95	9,68	г.Москва №392
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,34	0	
<b>Итого за обед :</b>		<b>540</b>	<b>9,31</b>	<b>11,1</b>	<b>64,92</b>	<b>363,05</b>	<b>34,56</b>	
Полдник	Снежок	150	4,2	3,75	6	75	2,05	г.Москва №419
<b>Итого за полдник :</b>		<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,75</b>	<b>6</b>	<b>75</b>	<b>2,05</b>	
Ужин	Сырники с морковью	110	15,46	12,66	23,16	269	0,,81	г.Москва №247
	Фрукт: яблоко	95	0,38	0,38	9,88	43	10	г.Пермь № 90
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	г.Москва №412
<b>Итого за ужин :</b>		<b>355</b>	<b>18,49</b>	<b>15,37</b>	<b>44,35</b>	<b>389</b>	<b>11,19</b>	
<b>Итого за день :</b>		<b>1372</b>	<b>40,92</b>	<b>43,26</b>	<b>167,04</b>	<b>1186,85</b>	<b>51,39</b>	

**5 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин "С"	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	130	4,58	3,01	17,05	113,57	0,17	г.Москва № 168
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	г.Москва №416
	Бутерброд с маслом	27	1,66	5,1	9,87	91,8	0	г.Москва №1
<b>Итого за завтрак :</b>		<b>307</b>	<b>9,39</b>	<b>10,83</b>	<b>39,88</b>	<b>294,37</b>	<b>1,37</b>	
Обед	Икра свекольная	40	0,94	1,84	4,94	40,04	2,69	г.Москва №55
	Рассольник домашний	150	1,4	3,63	7,79	54,42	3,93	г.Пермь № 63
	Биточки паровые	50	7,2	4,82	4,75	91,6	0,07	г.Москва №306
	Рис отварной с овощами	110	2,54	3,63	22,9	134,75	0,6	г.Москва №334
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	75	г.Москва № 417
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,34	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,34	0	
<b>Итого за обед :</b>		<b>560</b>	<b>16,81</b>	<b>14,81</b>	<b>77,63</b>	<b>498,49</b>	<b>82,29</b>	
Полдник	Сок фруктовый	100	0,3	0,2	16,31	68	0,02	г.Москва №82
<b>Итого за полдник :</b>		<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>16,31</b>	<b>68</b>	<b>0,02</b>	
Ужин	Салат из моркови и яблок	60	0,72	2,72	4,7	48,8	4,1	г.Москва №41
	Блины	100	8	11	48,6	300	0,22	г.Пермь № 421
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	г.Москва №410
<b>Итого за ужин :</b>		<b>310</b>	<b>8,76</b>	<b>13,73</b>	<b>60,29</b>	<b>376,8</b>	<b>5,31</b>	
<b>Итого за день :</b>		<b>1277</b>	<b>35,26</b>	<b>39,57</b>	<b>194,11</b>	<b>1237,66</b>	<b>88,99</b>	

**6 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин "С"	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша манная молочная вязкая	130	4,2	2,99	23,9	139,7	0,13	г.Москва №159
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	г.Москва №414
	Бутерброд с маслом	27	1,66	5,1	9,87	91,8	0	г.Москва №2
<b>Итого за завтрак :</b>		<b>307</b>	<b>8,2</b>	<b>10,09</b>	<b>44,4</b>	<b>301,5</b>	<b>1,11</b>	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	40	0,53	3,64	2,28	43,9	0,91	г.Москва №40
	Суп из овощей со сметаной	150	4,33	3,72	6,78	65,72	3,21	г.Москва №41
	Рулет с луком и яйцом	50	14,5	13,4	4,8	88	1,7	г.Москва №312
	Пюре картофельное с морковью	100	2,74	3,08	12,01	83,3	10,5	г.Москва №340
	Компот из свежих груш	150	0,12	0,09	18,06	73,5	0,65	г.Москва №390
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,34	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,34	0	
<b>Итого за обед :</b>		<b>550</b>	<b>26,44</b>	<b>24,61</b>	<b>66,95</b>	<b>471,1</b>	<b>16,97</b>	
Полдник	Ряженка	170	5,25	5	7,59	92	0,55	г.Москва №420
	Печенье+	15	1,68	2,6	16,74	97,69	0,78	
<b>Итого за полдник :</b>		<b>170</b>	<b>5,25</b>	<b>5</b>	<b>7,59</b>	<b>92</b>	<b>0,55</b>	
Ужин	Рис припущенный	80	1,55	2,9	19,73	112,77	0	г.Москва №333
	Рыба, тушенная с овощами	80	9,1	6,3	3,6	108,6	1,64	г.Москва №261
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	г.Москва №412
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,34	0	г.Москва №413
	Фрукт: яблоко	95	0,38	0,38	9,88	43	10	г.Москва №414
<b>Итого за ужин :</b>		<b>425</b>	<b>12,68</b>	<b>9,79</b>	<b>49,97</b>	<b>340,71</b>	<b>13,06</b>	
<b>Итого за день :</b>		<b>1452</b>	<b>52,57</b>	<b>49,49</b>	<b>168,91</b>	<b>1205,31</b>	<b>31,69</b>	

**7 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин "С"	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша "Дружба"	150	3,69	3,55	18,51	125,3	0,21	г.Пермь № 155
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	г.Москва №416
	Бутерброд с маслом	27	1,66	5,1	9,87	91,8	0	г.Москва №1
<b>Итого за завтрак :</b>		<b>327</b>	<b>8,5</b>	<b>11,37</b>	<b>41,34</b>	<b>306,1</b>	<b>1,41</b>	
Обед	Салат из свеклы	40	0,57	2,44	3,35	37,56	3,8	г.Москва №34
	Щи из свежей капусты с карт. со смет.	150	1,26	3,42	4,31	52,98	5,07	г.Пермь № 82
	Оладьи из печени	70	14,21	7,76	2,66	133,8	17,71	г.Пермь №205
	Каша рассыпчатая пшеничная	120	5,28	4,59	30,31	183,6	0	г.Москва №330
	Напиток клюквенный	150	0,51	0,21	14,23	61	75	г.Пермь №410
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,68	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,34	0	
<b>Итого за обед :</b>		<b>610</b>	<b>27,63</b>	<b>19,3</b>	<b>87,54</b>	<b>632,96</b>	<b>101,58</b>	
Полдн	Снежок	150	4,2	3,75	6	75	2,05	г.Москва №419
		<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,75</b>	<b>6</b>	<b>75</b>	<b>2,05</b>	
Ужин	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,98	31,38	2,88	г.Москва №42
	Пудинг из творога с яблоками	110	2,24	3,51	14,89	99,92	13,23	г.Москва №254
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	г.Москва №410
	Печенье+	15	1,68	2,6	16,74	97,69	0,78	
<b>Итого за ужин :</b>		<b>320</b>	<b>3,03</b>	<b>3,58</b>	<b>28,86</b>	<b>159,3</b>	<b>16,13</b>	
<b>Итого за день :</b>		<b>1407</b>	<b>43,36</b>	<b>38</b>	<b>163,74</b>	<b>1173,36</b>	<b>121,17</b>	



**8 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин "С"	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	130	3,74	3,3	12,5	94,38	0,5	г.Москва №100
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	г.Москва №413
	Бутерброд с маслом и сыром	35	3,92	5,13	11,33	109,7	0,06	г.Москва №3
<b>Итого за завтрак :</b>		<b>315</b>	<b>10,31</b>	<b>10,76</b>	<b>35,14</b>	<b>281,08</b>	<b>1,75</b>	
Обед	Салат из редьки и моркови	40	0,8	1,86	2,53	29,4	3,24	г.Пермь № 20
	Борщ с фасолью и картофелем	150	2,13	3,06	8,73	70,95	3,78	г.Москва №69
	Суфле куриное	50	8,2	8,6	1,5	116,6	0,01	г.Москва №327
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,7	4	25,7	162,5	0	г.Москва №330
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,2	1,29	г.Москва №316
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,34	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,34	0	
<b>Итого за обед :</b>		<b>550</b>	<b>21,17</b>	<b>18,32</b>	<b>79,39</b>	<b>569,33</b>	<b>8,32</b>	
Полдник	Сок фруктовый	100	0,3	0,2	16,31	68	0,02	г.Москва №82
<b>Итого за полдник :</b>		<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>16,31</b>	<b>68</b>	<b>0,02</b>	
Ужин	Рулет из рыбы(горбуша)	60	9,35	6,3	6,99	122,2	0,68	г.Москва №282
	Картофель отварной	100	1,9	2,8	19,04	94,2	13,9	г.Москва №336
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	г.Москва №410
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,34	0	
<b>Итого за ужин :</b>		<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>9,31</b>	<b>42,68</b>	<b>291,74</b>	<b>14,6</b>	
<b>Итого за день :</b>		<b>1060</b>	<b>32,16</b>	<b>38,59</b>	<b>173,52</b>	<b>1210,15</b>	<b>24,69</b>	

**9 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин "С"	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	130	4,8	3,02	21,1	130,9	0,18	г.Пермь № 161
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	г.Москва №414
	Бутерброд с маслом	27	1,66	5,1	9,87	91,8	0	г.Москва №1
<b>Итого за завтрак :</b>		<b>307</b>	<b>8,8</b>	<b>10,12</b>	<b>41,6</b>	<b>292,7</b>	<b>1,16</b>	
Обед	Салат из свеклы с черносливом	40	0,63	2,08	7,87	52,6	3,46	г.Москва №29
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,47	3,6	9,12	74,76	2,52	г.Пермь №64
	Котлета рублен., запечен. с мол соусом	50	7,7	10,9	5,2	106,6	0,14	г.Москва №298
	Пюре картофельное	65	1,34	2,09	8,87	59,48	7,87	г.Москва №339
	Капуста тушеная	65	1,35	2,11	6,14	48,82	11,16	г.Москва №354
	Компот из кураги	150	0,33	0,02	18,15	84,75	0,3	г.Москва №394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,34	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,34	0	
<b>Итого за обед :</b>		<b>580</b>	<b>17,04</b>	<b>21,48</b>	<b>78,37</b>	<b>543,69</b>	<b>25,45</b>	
Полдник	Ряженка	170	5,25	5	7,59	92	0,55	г.Москва №420
<b>Итого за полдник :</b>		<b>170</b>	<b>5,25</b>	<b>5</b>	<b>7,59</b>	<b>92</b>	<b>0,55</b>	
	Вареники ленивые отварные	105	15,36	10,58	11,9	205,33	0,19	г.Москва №244
	Сметана	25	0,68	3,75	0,9	40	0,38	
	Чай с молоком	95	0,38	0,29	9,03	40	0,48	г.Москва №412
<b>Итого за ужин :</b>		<b>225</b>	<b>16,42</b>	<b>14,62</b>	<b>21,83</b>	<b>285,33</b>	<b>1,05</b>	
<b>Итого за день :</b>		<b>1282</b>	<b>47,51</b>	<b>51,22</b>	<b>149,39</b>	<b>1213,72</b>	<b>28,21</b>	

**10 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин "С"	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	130	3,03	3,5	18,4	127,06	0,23	г.Пермь №157
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	г.Москва №416
	Бутерброд с маслом	27	1,66	5,1	9,87	91,8	0	г.Москва №1
<b>Итого за завтрак :</b>		<b>307</b>	<b>7,84</b>	<b>11,32</b>	<b>41,23</b>	<b>307,86</b>	<b>1,43</b>	
Обед	Салат витаминный	40	0,46	3,64	4,26	46,1	2,29	г.Пермь № 1
	Суп картофельный с пшеном	150	1,32	1,71	7,74	54,9	4,95	г.Москва №86
	Пудинг из говядины	60	15,3	8,3	2,8	146,6	0	г.Москва №174
	Картофель отварной	110	2,09	3,1	21,11	104,39	15,4	г.Москва №336
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,3	г.Москва №394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,34	0	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,34	0	
<b>Итого за обед :</b>		<b>570</b>	<b>23,72</b>	<b>17,45</b>	<b>79,76</b>	<b>553,42</b>	<b>22,94</b>	
Полдник	Биойогурт	170	4,92	3,79	6,95	86	1,36	г.Москва №420
<b>Итого за полдник :</b>		<b>170</b>	<b>4,92</b>	<b>3,79</b>	<b>6,95</b>	<b>86</b>	<b>1,36</b>	
	Драчена	85	8,52	13,19	5,05	160	0,28	г.Москва №242
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,07	0,01	7,1	29	1,42	г.Москва №412
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,34	0	
	Фрукт: яблоко	95	0,38	0,29	9,03	40	0,48	г.Пермь № 90
<b>Итого за ужин :</b>		<b>350</b>	<b>10,55</b>	<b>13,69</b>	<b>30,84</b>	<b>276,34</b>	<b>2,18</b>	
<b>Итого за день :</b>		<b>1397</b>	<b>47,03</b>	<b>46,25</b>	<b>158,78</b>	<b>1223,62</b>	<b>27,91</b>	

№	День недели	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин "С"
		белки	жиры	углеводы		
1	Понедельник	48,72	35,84	170,13	1225	38,52
2	Вторник	62,59	53,06	159,9	1285,45	58,42
3	Среда	54	49,21	169,89	1324,72	73,72
4	Четверг	40,92	43,26	167,04	1186,85	51,39
5	Пятница	32,26	39,57	194,11	1237,66	88,99
6	Понедельник	52,57	49,49	168,91	1205,31	31,69
7	Вторник	43,36	38	163,74	1173,36	121,17
8	Среда	32,16	38,59	173,52	1210,15	24,69
9	Четверг	47,51	51,22	149,39	1213,72	28,21
10	Пятница	47,03	46,25	158,78	1223,62	27,91
<b>Итого за 10 дней :</b>		<b>461,12</b>	<b>444,49</b>	<b>1675,41</b>	<b>12285,84</b>	<b>544,71</b>
<b>Итого за 10 дней среднее значение :</b>		<b>46,11</b>	<b>44,45</b>	<b>167,54</b>	<b>1228,58</b>	<b>54,47</b>

***Используемая литература:***

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.3590.20
2. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Под ред. М.П. Могильного и А.А. Тутельяна. Москва "Дели плюс" 2016г.

Разработала и составила:

Э.С. Авхадеева