

Утверждаю
Заведующий МДОУ «Гунэйский детский сад «Улаалзай»
И.Р Раднаева
«28» АВГУСТА 2024г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МУНИЦИПАЛЬНОМ ДОШКОЛЬНОМ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
«ГУНЭЙСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «УЛААЛЗАЙ»**

с. ГУНЭЙ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА



Настоящее примерное циклическое десятидневное меню разработано для детей в возрасте с 1,5 до 7 лет с целью обеспечения физиологических потребностей в основных пищевых веществах и энергии с учетом их возраста в МДОУ «Гунэйский детский сад «Улаалзай» с 9-часовым пребыванием, расположенного по адресу: 674160, Забайкальский край, Агинский район, с. Гунэй, ул. Центральная б/н

Используемая литература:

- Химический состав пищевых продуктов: Справочник/ Под ред. проф., д.т.н. И.М. Скурихина и проф., д.мед.н. М.Н.Волгарева.- М.,1987.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, Москва, 2011 год(сборник №1)
- Методические рекомендации и материалы «Организация детского питания в дошкольных учреждениях», под общей редакцией академика РАЕН, д.м.н. проф. И.Я.Коня, Москва, 2006 год(сборник №2)
- Методические рекомендации «Организация рационального питания детей в ДООУ», составители Беленова Г.И., Павлова Т.А., Воронеж , 2007год(сборник №3)
- Электронная программа питания в ДООУ «Детский сад: питание» (№4)
- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008(Сборник №5)
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.(сборник №6)



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В МДОУ «ГУНЭЙСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «УЛААЛЗАЙ»
В ВОЗРАСТЕ ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ и ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ (ЯСЛИ/САД)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ сборника, № рецептуры
			Б	Ж	У		
			Ясли/Сад	Ясли/Сад	Ясли/Сад		
Завтрак		355/425	10,04/12,07	10,975/13,1	55,84/69,92	366,3/452,5	
	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	160/200	5,04/6,3	6,0//7,5	28,56/35,7	192,0/240,0	СБ.№5, 172
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	155\180	2,65\2,67	2,015\2,34	12,32\14,31	76,6\89	СБ.№1, 394
	ХЛЕБ	30/40	2,31/3,08	0,9/1,2	14,94/19,92	78,6/104,8	К/К
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5/5	0,02/0,02	2,06/2,06	0,02/0,02	18,7	СБ. №1, 6
II завтрак		140/180	1,75/2,7	0,14/0,18	15,4/19,8	70/90	
	ЙОГУРТНЫЙ НАПИТОК «НЕЖНЫЙ»	140/180	1,75/2,7	0,14/0,18	15,4/19,8	70/90	К/К
Обед		550/685	17,978/24,372	18,48/23,92	76,165/98,47	508,55/660,0	
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30/45	0,228/0,342	1,83/2,74	0,715/1,07	19,11/28,7	СБ. №1, 13
	СУП ШАХТЕРСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200/250	3,32/4,15	4,83/6,04	15,74/19,67	119,71/149,64	СБ.№1, 101
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/100	3,03/3,03	4,44/4,44	21,1/21,1	136,48/136,48	СБ. №3, стр130
	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	50/70	9,71/13,6	6,78/9,5	11,15/15,61	112,85/158	С Б.№3, стр130
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150\180	0,15\0,17	0/0	17,5\21,1	68,0/82,3	СБ.№2, стр. 127
	ХЛЕБ	20/40	1,54/3,08	0,6/1,2	9,96/19,92	52,4/104,8	К/К
Полдник		210/250	5,8/8,04	5,84/7,79	35,62/45,29	219,02/284,4	
	ПЛЮШКА	70/70	2,95/2,95	3,36/3,36	23,32//23,32	135,8/135,8	СБ. №1, 474

	КАКАО С МОЛОКОМ	140\250	2,85\5,09	2,48\4,43	12,30\21,97	83,22\148,6	СБ. №1, 397
Итого за 1 день:			35,568/47,2	35,435/44,99	183,015/233,48	1163,87/1445,53	
Завтрак		375/475	10,305/13,32	11,32/14,04	86,3/71,42	365,9/468,1	
	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	190/250	5,6/7,37	6,36/8,37	28,9/37,12	192,8/253,6	СБ.№5, 189
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150\180	2,375/2,85	2,0/2,41	11,96/14,36	75,83/91	СБ.№1, 395
	ХЛЕБ	30/40	2,31/3,08	0,9/1,2	14,94/19,92	78,6/104,8	К/К
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5/5	0,02/0,02	2,06/2,06	0,02/0,02	18,7	СБ. №1, 6
II завтрак		170/220	0,83/1,08	0/0	17,09/22,1	71,8/92,9	
	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	170/220	0,83/1,08	0/0	17,09/22,1	71,8/92,9	СБ.№1, 399
Обед		505/710	16,53/22,47	11,46/16,21	65,26/91,27	479/647,7	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/200	3,72/4,96	3,105/4,14	9,27/12,36	81/108	СБ.№4, 83
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60\80	5,85/7,8	3,26/4,35	3,13/4,17	85,5/114	СБ.№6, 134
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120/150	4,44\5,5	3,1\4,04	24,2\30,3	158,96\198,7	СБ.№1, стр. 321
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ И МОРСКОЙ КАПУСТЫ	30/60	0,48/0,96	1,24/2,48	1,71/3,42	19,95/39,9	СБ.№1, 21
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150\180	0,15\0,17	0	17,5\21,1	68/82,3	СБ.№2, Стр 127
	ХЛЕБ	25/40	1,92/3,08	0,75/1,2	12,45/19,92	65,5/104,8	К/К
Полдник		210/250	5,82/7,24	7,51/9,11	21,66/38,19	220,8/280,8	
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70/80	1,9/2,2	4,01/4,61	16,2/31,2	150,8/190,8	СБ.№3, стр 148
	КЕФИР 2,5%	140/180	3,92/5,04	3,5/4,5	5,46/7,02	70/90	К/К
Итого за 2 день:			33,49/44,11	30,29/39,36	173,2/222,9	1137,5/1489,5	
Завтрак		350/455	11,43/15,6	14,9/17,93	46,23/61,6	365/465,8	
	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150\5/200\5	4,05\5,39	5,69\6,38	20,36\27,13	149\187	СБ.№1, 168
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150\200	2,65\3,53	2,33\3,1	11,31\15,08	77\98,8	СБ.№1, 394
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45/50	4,73/6,68	6,88/8,45	14,56/19,39	139/180	СБ.№1, 3
II завтрак		80/100	1,2/1,5	0,08/0,1	15,36/19,2	71,2/89	
	БАНАН СВЕЖИЙ	80/100	1,2/1,5	0,08/0,1	15,36/19,2	71,2/89	К/К
Обед		550/780	17,278/24,906	15,062/21,75	60,289/81,104	477,904/662,7	

	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30/30	0,47/0,47	2,03/2,03	3,62/3,62	34,8/34,8	СБ №3, СТР 117
	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	135/250	2,916/5,4	4,212/7,8	3,996/7,4	66,204/122,6	СБ. №5,88
	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ	60\80	8,172/10,896	4,47/5,96	5,838/7,784	96/128	СБ. №5, 254
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/200	3,5/4,66	3,5/4,66	13,185/17,58	128,0/170,6	СБ. №1,323
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150\180	0,3\0,4	0,1/0,1	21,2\24,8	87,4/101,9	СБ. №5 К/К
	ХЛЕБ	25/40	1,92/3,08	0,75/1,2	12,45/19,92	65,5/104,8	К/К
Полдник		225/255	4,92/6,07	5,34/6,79	36,81/47,6	217,7/279,7	
	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	45\65	2,25\3,25	3,0/4,32	22,5/32,5	128,7/185,7	СБ. №1, 472
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180/190	2,67/2,82	2,34/2,47	14,31/15,1	89/94	СБ. №1,394
Итого за 3 день:			34,828/48,076	35,382/46,57	158,69/ 209,504	1131,804/ 1497,2	
Завтрак		350/445	10,595/13,59	14,755/18,55	49,37/64,36	358,72/460,4	
	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ МОЛОЧНЫЙ	165\220	5,115\6,82	9,075\12,1	21,45\28,6	172,42,1\229,9	СБ. №2, 113
	КАКАО С МОЛОКОМ	150\180	3,15\3,67	2,72\3,19	12,96\15,82	89\107	СБ. №1, 397
	ХЛЕБ	30/40	2,31/3,08	0,9/1,2	14,94/19,92	78,6/104,8	К/К
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5/5	0,02/0,02	2,06/2,06	0,02/0,02	18,7	СБ. №1, 6
II завтрак		130/150	0,65/0,75	0/0	17,81/20,55	72,8/84,0	
	СОК АБРИКОСОВЫЙ	130/150	0,65/0,75	0/0	17,81/20,55	72,8/84,0	К/К
Обед		550/800	14,17/17,4	13,9/18,3	59,8/80,276	458,5/576,82	
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	0/60	0/0,7	0/0,1	0/2,3	0/14,5	К/К
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5\250/10/ 5	3,7/4,0	4,38/7,3	7,0/9,4	103,6/122,1	СБ. №5,95
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70/70	5,25/5,25	5,71/5,71	6,766/6,766	114/114	СБ. №5,283
	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	140/185	3/3,96	3/3,96	12,6/16,65	89,8/118,7	СБ. №5,338
	КИСЕЛЬ	150/180	0,3/0,4	0,015/0,018	21/25,24	85,6/102,72	СБ. №1,376
	ХЛЕБ	25/40	1,92/3,08	0,75/1,2	12,45/19,92	65,5/104,8	СБ. №1,1
Полдник		225/300	7,445/10,37	11,72/16,51	25,35/28,62	221,78/283,9	
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	70/100	6,755/9,65	11,15/15,93	1,68/2,40	121,03/172,9	СБ. №1,216
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	135\180	0,09\0,12	0,01\0,02	7,65\10,2	30,75\41	СБ. №1,393
	ВАФЛИ	20	0,6	0,56	16,02	70,0	К/К
Итого за 4 день:			32,29/42,11	39,72/53,36	151,73/ 193,8	1111,8/1405,12	

Завтрак		385/445	9,27/12,38	11,13/14,32	54,64/73,31	366,9/475,5	
	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	190/250	4,65/6,12	6,36/8,38	28,4/37,37	190,7/250,9	СБ.№5,189
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160/200	2,53/3,16	2,14/2,68	12,76/16,0	80,88/101,1	СБ. №1, 395
	ХЛЕБ	30/40	2,31/3,08	0,9/1,2	14,94/19,92	78,6/104,8	К/К
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5/5	0,02/0,02	2,06/2,06	0,02/0,02	18,7	СБ. №1, 6
II завтрак		140/180	0,56/0,72	0,42/0,54	14,42/18,54	64,4/82,8	
	ГРУШИ СВЕЖИЕ	140/180	0,56/0,72	0,42/0,54	14,42/18,54	64,4/82,8	СБ.№1, 368
Обед		525/668	20,775/27,88	22,37/27,49	71,06/96,33	511,7/663,16	
	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	150/200	2,5/3,9	5,2/6,7	19,7/28,3	78/104	СБ.№3,138
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,78	1,59	1,71	23,7	К/К
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	60/78	2,5/4,44	4,0/5,0	16,7/21,7	117,7/153,0	СБ.№1, 168
	БЕФСТРОГАНОВ	100/120	12,925/15,51	10,83/13,0	3,0/3,6	153,83/187,0	СБ.№1, 278
	ХЛЕБ	25/40	1,92/3,08	0,75/1,2	12,45/19,92	65,5/104,8	СБ.№1,1
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	160\200	0,15\0,17	0/0	17,5\21,1	72,53/90,66	К/К
Полдник		250/300	5,88/8,05	4,21/5,71	33,3/43,16	215,5/284,25	
	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ, С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110//150	5,83/8,0	4,2/5,7	25,4/34,7	182,7/249,15	СБ.№5,211
	ЧАЙ СЛАДКИЙ	140/150	0,05\0,05	0,01/0,01	7,9\8,46	32,8\35,1	СБ.№1,392
Итого за 5 день:			36,5/ 49,03	38,13/48,06	173,42/ 231,34	1158,0/1505,71	
Завтрак		355/435	10,22/13,67	10,56/13,5	54,4/72,65	355,2/469,5	
	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	160\230	5,52/7,9	5,52/ 7,9	26,72/38,4	178,8/257,0	СБ.№5, 189
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	160/180	2,37/2,67	2,08/2,34	12,72/14,31	79,1/89	СБ.№1,394
	ХЛЕБ	30/40	2,31/3,08	0,9/1,2	14,94/19,92	78,6/104,8	К/К
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5/5	0,02/0,02	2,06/2,06	0,02/0,02	18,7	СБ. №1, 6
II завтрак		100/130	0,3/0,39	0/0	16,1/20,93	66,0/85,8	
	СОК СЛИВОВЫЙ	100/130	0,3/0,39	0/0	16,1/20,93	66,0/85,8	К/К
Обед		555/740	21,91/25,89	21,27/27,32	68,9/94,42	491,0/652,9	

	СУП РЫБНЫЙ	150\250	3,01\5,03	3,9\6,5	15,18\25,3	90,18\150,3	СБ.№1, 84
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200/240	13,9/16,68	15,0/18,0	21,75/26,1	241,17/289,4	СБ.№5, 276
	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	30/30	0,93	1,62	2,0	26,12	СБ.№1,10
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150\180	0,15\0,17	0/0	17,5\21,1	68,0/82,3	СБ.№2, СТР 127
	ХЛЕБ	25/40	1,92/3,08	0,75/1,2	12,45/19,92	65,5/104,8	К/К
Полдник		215/265	7,4/9,58	5,04/6,61	33,864/41,5	220,64/280,6	
	ПИРОГ С ПОВИДЛОМ	65/85	4,55/ 5,95	3,63/ 4,75	24,3/31,89	146,5/191,6	СБ.№3,146
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/180	2,22/2,67	1,95/2,34	11,92/14,31	74,14/89	СБ.№1,394
Итого за 6 день:			39,83/ 49,53	36,87/47,43	173,264/ 229,5	1132,84/1488,8	
Завтрак		390/475	9,93/12,46	10,97/13,88	54,73/70,3	356,5/456,74	
	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	190/250	7,0/9,3	8,0/10,6	31,1/40,9	224,5 /295,35	СБ. №5,189
	ЧАЙ СЛАДКИЙ	165\180	0,05/0,06	0,01/0,02	8,67/9,46	34,73/37,89	СБ. №1, 392
	ХЛЕБ	30/40	2,31/3,08	0,9/1,2	14,94/19,92	78,6/104,8	К/К
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5/5	0,02/0,02	2,06/2,06	0,02/0,02	18,7	СБ. №1, 6
II завтрак		150/185	0,6/0,74	0,6/0,74	14,7/18,3	66/81,4	
	ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	150/185	0,6/0,74	0,6/0,74	14,7/18,3	66/81,4	СБ. №1, 368
Обед		525/680	21,35/28,14	18,256/23,788	64,34/83,53	498,35/648,5	
	БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	160/200	5,70/7,13	8,4/10,5	12,88/16,1	156,0/195,0	СБ. №2, стр95
	КУРЫ ОТВАРНЫЕ	60\80	9,49\12,66	8,526\11,368	0	93\124	СБ.№1,300
	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	100/120	3,84/4,6	0,55/0,66	20,76/24,91	111,65/134,0	СБ.№4,77
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30/60	0,25/0,5	0,03/0,06	0,75/1,5	4,2/8,4	К/К
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150\180	0,15\0,17	0/0	17,5\21,1	68,0/82,3	СБ.№2, стр. 127
	ХЛЕБ	25/40	1,92/3,08	0,75/1,2	12,45/19,92	65,5/104,8	К/К
Полдник		245/300	6,05/7,7	5,96/7,65	32,87/45,4	219,7/280	
	ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ЯБЛОКОМ	95/150	2,15/3,8	2,21/3,9	16,37/28,9	104,2/164,5	СБ.№5,195
	СНЕЖОК «ФЕРМЕРСКОЕ ПОДВОРЬЕ» 2,5%	150/150	3,9/3,9	3,75/3,75	16,5/16,5	115,5/115,5	К/К
Итого за 7 день:			37,93/	35,786/	166,64/	1140,055/	

			49,04	46,058	217,53	1466,64	
Завтрак		350/430	12,31/15,76	16,28/19,76	45,74/59,42	365,7/468,6	
	КАША МАННАЯ	180/240	5,6/7,48	8,1/ 10,7	23,1/30,8	185,7/247,6	СБ.№2, стр. 110
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,07\0,12	0,01\0,02	7,1\10,2	41	СБ.№1,393
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45/50	4,73/6,68	6,88/8,45	14,56/19,39	139/180	СБ.№1, 3
II завтрак		140/180	1,75/2,7	0,14/0,18	15,4/19,8	70/90	
	ЙОГУРТНЫЙ НАПИТОК «НЕЖНЫЙ»	140/180	1,75/2,7	0,14/0,18	15,4/19,8	70/90	К/К
Обед		510/665	14,252/18,842	16,05/21,27	63,87/90,93	491,65/636,54	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	165/250	4,09/6,2	3,65/5,5	12,01/18,2	97,15/147,2	СБ.№5, 100
	ПЛОВ С МЯСОМ	145/170	7,74/9,04	10,38/13,3	19,66/29,46	239,2/280,44	СБ.№3,132
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	25	0,352	1,27	2,25	21,8	СБ.№1, 20
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150\180	0,15\0,17	0/0	17,5\21,1	68,0/82,3	СБ.№2, СТР 127
	ХЛЕБ	25/40	1,92/3,08	0,75/1,2	12,45/19,92	65,5/104,8	К/К
Полдник		210/260	6,43/7,809	6,94/8,4	37,6/45,7	222,5/271,1	
	ОЛАДЬИ С МАСЛОМ И САХАРОМ	50/60	3,9/4,73	4,8/5,72	24,8/29,7	141,6/170,0	СБ.№3,148
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160/200	2,53/3,16	2,14/2,68	12,76/16,0	80,88/101,1	СБ. №1, 395
Итого за 8 день:			34,742/ 41,062	41,65/ 45,16	158,2/ 211,45	1164,62/ 1527,07	
Завтрак		365/425	10,09/12,51	11,42/13,38	54,81/68,16	363,4/446,25	
	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200/250	5,39/6,74	6,38/7,98	27,13/33,91	187/233,75	СБ.№1,168
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	160/180	2,37/2,67	2,08/2,34	12,72/14,31	79,1/89	СБ.№1,394
	ХЛЕБ	30/40	2,31/3,08	0,9/1,2	14,94/19,92	78,6/104,8	К/К
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5/5	0,02/0,02	2,06/2,06	0,02/0,02	18,7	СБ. №1, 6
II завтрак		80/100	1,20/1,50	0,40/0,50	6,4/8,00	76/95	
	БАНАН СВЕЖИЙ	80/100	1,20/1,50	0,40/0,50	6,4/8,00	76/95	СБ.№1,368
Обед		505/675	19,205/26,28	20,93/29,25	52,51/72,84	471,5/655,63	

	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ С ДОБАВЛЕНИЕМ МОРСКОЙ КАПУСТЫ	150/15/5/250/10/ 5	5,0/8,33	6,9/11,5	9,66/16,1	118,4/197,3	СБ.№5, 76
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ В СМЕТАННО- ТОМАТНОМ СОУСЕ	130\160	11,78\14,5	13,28/16,55	12,20\15,02	215,44/267,03	СБ.№1,274
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2	0	0,7	4,2	К/К
	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150\180	0,15\0,17	0/0	17,5\21,1	68,0/82,3	СБ.№2, СТР 127
	ХЛЕБ	25/40	1,92/3,08	0,75/1,2	12,45/19,92	65,5/104,8	К/К
Полдник		250/350	4,2/6,21	7,06/10,27	28,63/43,96	187,01/275,04	
	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ МОЛОЧНЫЙ	110\150	3,41/4,65	6,05/8,25	14,3/19,5	114,95/156,75	СБ.№2,82
	ЧАЙ СЛАДКИЙ	130\180	0,04\0,06	0,01/0,02	6,83\9,46	27,36\37,89	СБ. №1, 392
	ПЕЧЕНЬЕ	10/20	0,75/1,5	1,0/2,0	7,5/15,0	41,7/83,4	К/К
Итого за 9 день:			34,695/46,5	39,81 53,4	142,35/ 192,96	1097,91/ 1471,92	
Завтрак		375/430	8,56/10,26	10,69/13,04	57,8/72,14	363,0/452,7	
	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	185/200	4,53/4,9	6,2/6,7	27,7//29,9	185,6//200,7	С.№5,189
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160/180	2,53/2,85	2,14/2,41	12,76/14,36	80,88/91	СБ. №1, 395
	БУТЕРБРОД	30/50	1,5/2,51	2,35/3,93	17,32/28,88	96,6/161	СБ.№1, 2
II завтрак		80/100	2,48/3.1	2,0/2,5	12,08/15,1	76,0/95,0	
	БАЙКАЛЬСКИЙ БИОЙОГУРТ	80/100	2,48/3.1	2,0/2,5	12,08/15,1	76,0/95,0	К/К
Обед		550/750	16,5/23,8	17,725/26,950	54,81/77,54	452,06/648,27	
	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150//250/	5,7/9,5	7,1/11,83	8,4/14,0	121,7/202,83	СБ.№5, 89
	СУФЛЕ МЯСНОЕ С РИСОМ	180/220	8,14/9,94	9,04/11,271	10,30/12,58	155,0/189,4	СБ.№1,287
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	30/60	0,44/0,88	1,32/2,64	2,66/5,32	24,26/48,52	Сб.№6, 9
	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150/180	0,3/0,4	0,015/0,018	21/25,72	85,6/102,72	СБ.№1,376
	ХЛЕБ	25/40	1,92/3,08	0,75/1,2	12,45/19,92	65,5/104,8	К/К
Полдник		205/265	6,31/6,36	8,11/8,12	31,11/34,51	222,4/236,1	
	БЛИНЧИКИ С ДЖЕМОМ	75/10/75/10	6,24/6,24	8,1/8,1	24,31/24,31	195,1/195,1	СБ.№6,265
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	120\180	0,07\0,12	0,01\0,02	6,8\10,2	27,3\41	СБ.№1,393

Итого за 10 день:			31,37/43,52	38,525/ 48,11	155,8/ 199,29	1113,46/ 1432,07	
-------------------	--	--	-------------	------------------	------------------	---------------------	--

МДОУ УЛИАЛЗАИ