

«Утверждаю»  
 Заведующий МБДОУ «Новоселовский детский сад  
 «Красная Шапочка»  
 Г.В.Пилержинская  
 » *mm* 2024 год



**Примерное десятидневное меню на  
 летне - осенний период 2024 г., для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет.**

№	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Энерг. ценность, ккал	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г			Ca	Fe		B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
<b>1 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
№100	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,2	18,84	145,2	161,62	0,51	0,09	0,2	0,91			
№417	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17			
№1	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	6,0	0,51	0,03	0,02	-			
№2	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	43,0	1,2	0,01	0,005	0,006	-			
№7	Сыр твёрдый	15,0	3,48	4,43	-	54,0	132,0	0,3	0,01	0,03	0,11			
<b>Итого</b>			<b>14,25</b>	<b>15,99</b>	<b>47,19</b>	<b>401,9</b>	<b>414,02</b>	<b>1,45</b>	<b>0,175</b>	<b>0,296</b>	<b>2,19</b>			
<b>Завтрак</b>	Яблоко	100,0	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,0</b>	<b>16,0</b>	<b>2,20</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10,0</b>			

Обед																
№9/2	Уха рыбацкая	200,0	6,8	2,1	9,8	135,0	67,69	1,42	0,12	0,1	13,75					
№292	Жаркое по-домашнему	200,0	22,02	6,79	19,95	259,0	28,27	3,66	0,19	0,30	8,15					
№13	Салат из св. огурцов	60,0	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	0,34	0,02	0,02	5,7					
№396	Кисель из ягод	180,0	0,11	0,04	24,5	98,6	10,7	0,17	0,002	0,004	3,29					
№1	Хлеб пшеничный	30,0	2,3	0,33	13,92	68,7	6,0	0,51	0,03	0,02	-					
№1	Хлеб ржаной	30,0	1,56	0,36	13,29	64,2	8,7	0,6	0,045	0,039	-					
<b>Итого:</b>			<b>33,25</b>	<b>13,27</b>	<b>82,89</b>	<b>665,88</b>	<b>134,47</b>	<b>6,7</b>	<b>0,407</b>	<b>0,483</b>	<b>30,89</b>					
<b>Полдник</b>																
№251	Запеканка из творога	100,0	17,54	12,05	17,15	247,0	147,3	0,69	0,05	0,26	0,24					
№411	Чай с сахаром	180,0	0,06	0,02	9,99	40,0	10,0	0,28	-	-	0,03					
<b>Итого:</b>			<b>17,6</b>	<b>12,07</b>	<b>27,14</b>	<b>287,0</b>	<b>157,3</b>	<b>0,97</b>	<b>0,05</b>	<b>0,26</b>	<b>0,27</b>					
<b>Итого за день</b>			<b>65,5</b>	<b>41,73</b>	<b>167,02</b>	<b>1398,78</b>	<b>721,79</b>	<b>11,32</b>	<b>0,662</b>	<b>1,059</b>	<b>43,35</b>					

№	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества, мг					Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C			
												8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
<b>2 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
№229	Омлет натуральный	85,0	7,52	13,46	1,51	157,0	62,8	1,54	0,05	0,31	0,15			
№1	Хлеб пшеничный	30,0	2,13	0,33	13,92	68,7	6,0	0,51	0,03	0,02	-			
№2	Масло сливочное	5,0	0,04	3,62	0,065	43,0	1,2	0,01	0,005	0,006	-			
№411	Чай с сахаром	180,0	0,06	0,02	9,99	40,0	10,0	0,28	-	-	0,03			
<b>Итого:</b>			<b>9,75</b>	<b>17,43</b>	<b>25,49</b>	<b>308,7</b>	<b>80,0</b>	<b>2,34</b>	<b>0,085</b>	<b>0,336</b>	<b>0,18</b>			
<b>2 завтрак</b>	Яблоко	100,0	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,0</b>	<b>16,0</b>	<b>2,20</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10,0</b>			
<b>Обед</b>														
№82	Свекольник	200,0	6,64	5,18	15,44	139,0	25,0	1,47	0,13	0,12	11,2			
№277	Тефтели рыбная	80,0	10,15	4,21	10,67	121,0	45,0	0,74	0,09	0,09	0,26			
№339	Пюре картофельное	150,0	3,06	4,8	20,44	137,3	36,98	1,01	0,14	0,11	18,16			
№14	Салат из свежих помидоров с луком	60,0	0,68	3,7	2,8	47,46	10,55	0,51	0,03	0,02	12,3			
№394	Компот с с/фруктов	180,0	0,40	0,02	25,0	101,7	28,64	1,12	0,002	0,005	0,36			
№1	Хлеб пшеничный	30,0	2,13	0,33	13,92	68,7	6,0	0,51	0,03	0,02	-			
№1	Хлеб ржаной	45,0	2,34	0,54	19,93	96,0	13,05	0,9	0,006	0,058	-			
<b>Итого:</b>			<b>25,4</b>	<b>18,78</b>	<b>108,2</b>	<b>711,16</b>	<b>165,22</b>	<b>6,26</b>	<b>0,428</b>	<b>0,423</b>	<b>42,28</b>			
<b>Полдник</b>														
№432	Оладьи с повидлом	130,0	9,05	8,11	55,15	330,0	101,4	1,68	0,18	0,16	0,47			
№416	Какао с молоком	180,0	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43			
<b>Итого:</b>			<b>12,72</b>	<b>11,3</b>	<b>70,97</b>	<b>437,0</b>	<b>238,4</b>	<b>2,11</b>	<b>0,23</b>	<b>0,33</b>	<b>1,9</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>48,27</b>	<b>47,91</b>	<b>214,46</b>	<b>1500,86</b>	<b>499,62</b>	<b>12,91</b>	<b>0,773</b>	<b>1,109</b>	<b>54,36</b>			

№	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг		Витамины, мг				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C		
<b>3 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
№168	Каша вязкая пшеничная с маслом	200,0	5,67	5,28	32,55	200,0	15,5	1,34	0,15	0,02	-		
№1	Хлеб пшеничный	30,0	2,13	0,33	13,92	68,7	6,0	0,51	0,03	0,02	-		
№2	Масло сливочное	5,0	0,04	3,62	0,065	43,0	1,2	0,01	0,005	0,006	-		
№411	Чай с сахаром	180,0	0,06	0,02	9,99	40,0	10,0	0,28	-	-	0,03		
<b>Итого</b>			<b>7,9</b>	<b>9,25</b>	<b>56,53</b>	<b>351,7</b>	<b>32,7</b>	<b>2,14</b>	<b>0,185</b>	<b>0,046</b>	<b>0,03</b>		
<b>2 завтрак</b>			<b>0,9</b>	-	<b>18,18</b>	<b>76,0</b>	<b>12,6</b>	<b>2,52</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,6</b>		
<b>Обед</b>													
№13	Салат из свежих огурцов	60,0	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	0,34	0,02	0,02	5,7		
№57	Борщ с капустой	200,0	1,81	4,91	12,74	102,5	44,37	1,19	0,05	0,04	10,28		
№293	Гуляш из отварного мяса	160,0	20,63	16,30	5,24	250,0	37,2	1,58	0,05	0,14	1,11		
№182	Каша пшеничная Артек вязкая	205,0	5,43	4,23	33,38	193,0	21,5	2,32	0,11	0,04	-		
№390	Компот из ягод	180,0	0,14	0,14	21,5	87,8	13,03	0,85	0,009	0,007	1,55		
№1	Хлеб пшеничный	30,0	2,13	0,33	13,92	68,7	6,0	0,51	0,03	0,02	-		
№1	Хлеб ржаной	30,0	1,56	0,36	13,29	64,2	8,7	0,6	0,04	0,039	-		
<b>Итого</b>			<b>32,16</b>	<b>29,92</b>	<b>101,5</b>	<b>806,58</b>	<b>143,91</b>	<b>7,39</b>	<b>0,309</b>	<b>0,306</b>	<b>18,64</b>		
<b>Полдник</b>													
№458	Булочка	50,0	5,09	3,40	50,42	253,0	17,82	1,23	0,09	0,04	0,09		
№419	Снежок	180,0	4,86	4,50	19,44	142,0	217,8	0,18	0,05	0,23	1,62		
<b>Итого</b>			<b>9,95</b>	<b>7,90</b>	<b>69,86</b>	<b>395,0</b>	<b>234,62</b>	<b>1,41</b>	<b>0,16</b>	<b>0,27</b>	<b>1,71</b>		
<b>Итого за день</b>			<b>50,91</b>	<b>47,07</b>	<b>246,07</b>	<b>1629,28</b>	<b>423,83</b>	<b>13,46</b>	<b>0,674</b>	<b>0,642</b>	<b>23,98</b>		

№	Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность				Минеральные вещества, мг			Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Fe	B1	B2	C	
<b>4 день</b>												
<b>Завтрак</b>												
№101в	Суп молочный с гречневой крупой	200,0	5,97	5,48	17,1	142,4	160,9	1,13	0,11	0,22	0,91	
№ 1	Хлеб пшеничный	30,0	2,13	0,33	13,92	68,7	6,0	0,51	0,03	0,02	-	
№ 2	Масло сливочное	5,0	0,04	3,62	0,065	43,0	1,2	0,01	0,005	0,006	-	
№ 413	Чай с молоком	180,0	2,67	2,34	14,31	89,0	113,9	0,37	0,04	0,14	1,20	
<b>Итого</b>			<b>10,81</b>	<b>11,77</b>	<b>45,40</b>	<b>343,1</b>	<b>228,0</b>	<b>2,02</b>	<b>0,185</b>	<b>0,386</b>	<b>2,11</b>	
<b>2 завтрак</b>	Яблоко	100,0	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,0</b>	<b>16,0</b>	<b>2,20</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10,0</b>	
<b>Обед</b>												
№ 76	Рассольник Ленинградский	200,0	2,1	5,1	16,6	122,0	26,45	0,97	0,1	0,06	7,54	
№ 361	Кабачки, фаршированные мясом и рисом	160,0	12,38	7,49	12,46	167,0	21,0	1,33	0,08	0,68	95,09	
№ 14	Салаг из свежих помидор с луком	60,0	0,68	3,7	2,8	47,46	10,55	0,51	0,03	0,02	12,3	
№ 418	Сок натуральный	180,0	0,9	-	18,18	76,0	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60	
№ 1	Хлеб пшеничный	30,0	2,13	0,33	13,92	68,7	6,0	0,51	0,03	0,02	-	
№ 1	Хлеб ржаной	45,0	2,34	0,54	19,93	96,0	13,05	0,9	0,006	0,058	-	
<b>Итого</b>			<b>20,53</b>	<b>17,16</b>	<b>83,89</b>	<b>577,16</b>	<b>89,65</b>	<b>9,77</b>	<b>0,266</b>	<b>0,858</b>	<b>118,53</b>	
<b>Полдник</b>												
№ 243	Вареники ленивые	105,0	14,83	10,86	15,31	218,0	95,3	0,58	0,06	0,22	0,19	
№ 413	Кофейный напиток	180,0	2,85	2,41	14,36	91,0	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17	
<b>Итого</b>			<b>17,68</b>	<b>13,27</b>	<b>29,67</b>	<b>309,0</b>	<b>208,5</b>	<b>0,70</b>	<b>0,10</b>	<b>0,36</b>	<b>1,36</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>49,42</b>	<b>42,6</b>	<b>168,76</b>	<b>1273,26</b>	<b>542,15</b>	<b>14,69</b>	<b>0,581</b>	<b>1,624</b>	<b>132,0</b>	

№	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые ценность				Минеральные вещества, г			Витамины, г		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Fe	B1	B2	C	
<b>5 день</b>												
<b>Завтрак</b>												
№101в	Суп молочный с хлопьями овсяными	200,0	5,9	5,9	17,93	148,8	165,5	0,7	0,12	0,2	0,91	
№1	Хлеб пшеничный	30,0	2,13	0,33	13,92	68,7	6,0	0,51	0,03	0,02	-	
№6	Масло сливочное	5,0	0,04	3,62	0,065	43,0	1,2	0,01	0,005	0,006	-	
№7	Сыр твердый	20,0	4,64	5,9	-	72,0	176,0	0,30	0,01	0,06	0,14	
№411	Чай с сахаром	180,0	0,06	0,02	9,99	40,0	10,0	0,28	-	-	0,03	
<b>Итого</b>			<b>12,77</b>	<b>15,77</b>	<b>41,91</b>	<b>372,5</b>	<b>258,7</b>	<b>1,8</b>	<b>0,165</b>	<b>0,286</b>	<b>1,08</b>	
<b>2 завтрак</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,0</b>	<b>16,0</b>	<b>2,20</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10,0</b>	
<b>Обед</b>												
№83	Суп картофельный с мясными фрикадел.	200,0	1,92	6,33	10,05	104,12	60,2	1,30	0,12	0,10	12,35	
№336	Рагу из овощей и птицы, мяса	200,0	19,7	15,0	13,65	269,0	38,45	1,90	0,11	0,17	4,72	
№13	Салат из свежих огурцов	60,0	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	0,34	0,02	0,02	5,7	
№390	Компот из ягод	180,0	0,14	0,14	21,5	87,8	13,03	0,85	0,009	0,007	1,55	
№1	Хлеб пшеничный	30,0	2,13	0,33	13,92	68,7	6,0	0,51	0,03	0,02	-	
№1	Хлеб ржаной	30,0	2,34	0,54	19,93	96,0	13,05	0,90	0,006	0,058	-	
<b>Итого</b>			<b>26,69</b>	<b>25,99</b>	<b>80,48</b>	<b>666,0</b>	<b>143,84</b>	<b>5,8</b>	<b>0,295</b>	<b>0,375</b>	<b>24,32</b>	
<b>Полдник</b>												
№165	Кондитер. изделие	30,0	2,30	2,9	22,3	125,1	8,7	0,60	-	-	-	
№420	Кефир	180,0	5,22	4,5	7,20	90,0	216,0	0,18	0,07	0,31	1,26	
<b>Итого</b>			<b>7,52</b>	<b>7,4</b>	<b>29,50</b>	<b>215,1</b>	<b>224,7</b>	<b>0,78</b>	<b>0,07</b>	<b>0,31</b>	<b>1,26</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>47,38</b>	<b>49,56</b>	<b>161,69</b>	<b>1297,6</b>	<b>643,24</b>	<b>10,58</b>	<b>0,56</b>	<b>0,991</b>	<b>36,66</b>	

№	Наименование блюд	Выход, г	Пищевая ценность				Минеральные вещества, мг			Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C	
100	Суп молочный с вермишелью	200,0	5,75	5,2	18,84	145,2	161,62	0,51	0,09	0,2	0,91	
1	Хлеб пшеничный	30,0	2,13	0,33	13,92	68,7	6,0	0,51	0,03	0,02	-	
2	Масло сливочное	5,0	0,08	3,62	0,065	43,0	1,2	0,01	0,005	0,006	-	
411	Чай с сахаром	180,0	0,06	0,02	9,99	40,0	10,0	0,28	-	-	0,03	
того			<b>8,02</b>	<b>9,17</b>	<b>42,82</b>	<b>296,9</b>	<b>178,82</b>	<b>1,31</b>	<b>0,125</b>	<b>0,226</b>	<b>0,94</b>	
	Яблоко	100,0	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,0</b>	<b>16,0</b>	<b>2,20</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10,0</b>	
итрак бел												
81	Суп картофельный с фасолью(горох)	200,0	5,5	5,27	16,32	135,0	38,01	2,03	0,23	0,07	5,81	
271	Котлета рыбная	80,0	10,09	3,26	6,79	97,0	19,9	0,57	0,06	0,05	0,24	
136	Картофель отварной	155,0	3,05	4,17	24,08	146,0	16,2	1,36	0,16	0,10	21,98	
13	Салат из св. огурцов	60,0	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	0,34	0,02	0,02	5,7	
418	Компот с с/фруктов	180,0	0,40	0,02	25,0	101,7	28,64	1,12	0,002	0,005	0,36	
1	Хлеб пшеничный	30,0	2,13	0,33	13,92	68,7	6,0	0,51	0,03	0,02	-	
1	Хлеб ржаной	45,0	2,34	0,54	19,93	96,0	13,05	0,9	0,006	0,058	-	
того			<b>23,97</b>	<b>17,24</b>	<b>107,47</b>	<b>684,78</b>	<b>134,91</b>	<b>6,83</b>	<b>0,508</b>	<b>0,323</b>	<b>34,09</b>	
блдник												
251	Запеканка из творога	100,0	17,76	12,10	18,37	253,0	148,0	0,80	0,06	0,26	0,24	
413	Кофейный напиток	180,0	2,85	2,41	14,36	91,0	113,0	0,12	0,04	0,14	1,17	
того			<b>20,61</b>	<b>14,51</b>	<b>32,73</b>	<b>344,0</b>	<b>261,0</b>	<b>0,92</b>	<b>0,10</b>	<b>0,40</b>	<b>1,41</b>	
того за	день		<b>53,0</b>	<b>41,32</b>	<b>192,82</b>	<b>1369,68</b>	<b>590,73</b>	<b>11,62</b>	<b>0,763</b>	<b>0,969</b>	<b>46,44</b>	

№	Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				Минеральные вещества, мг			Витамины, мг				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C			
<b>7 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
№93	Каша вязкая рисовая с маслом	200,0	3,09	4,07	32,09	177,0	5,7	0,45	0,03	0,02				-
№1	Хлеб пшеничный	30,0	2,13	0,33	13,92	68,7	6,0	0,51	0,03	0,02				-
№2	Масло сливочное	5,0	0,04	3,62	0,065	43,0	1,2	0,01	0,005	0,006				-
№416	Какао с молоком	180,0	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17				1,43
№7	Сыр твёрдый	15,0	2,32	2,95	-	36,0	88,0	0,1	0,005	0,06				0,07
<b>Итого</b>			<b>11,25</b>	<b>14,16</b>	<b>61,90</b>	<b>431,7</b>	<b>237,9</b>	<b>1,5</b>	<b>0,12</b>	<b>0,276</b>				<b>1,5</b>
<b>2 завтрак</b>			<b>0,90</b>	-	<b>18,18</b>	<b>76,0</b>	<b>12,6</b>	<b>2,52</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>				<b>3,60</b>
<b>Обед</b>														
№88	Суп картофельный с вермишелью	200,0	2,69	2,84	17,14	104,75	24,6	1,08	0,11	0,06				8,25
№336	Капуста тушеная с птицей, мяса	200,0	19,7	15,0	13,65	269,0	38,45	1,9	0,11	0,17				4,72
№14	Салат из свежих помидоров с луком	60,0	0,68	3,7	2,8	47,46	10,55	0,51	0,03	0,02				12,3
№390	Компот из ягод	180,0	0,14	0,14	21,5	87,8	13,03	0,85	0,009	0,007				1,55
№1	Хлеб пшеничный	30,0	2,13	0,33	13,92	68,7	6,0	0,51	0,03	0,02				-
№1	Хлеб ржаной	30,0	2,34	0,54	19,93	96,0	13,05	0,9	0,006	0,058				-
<b>Итого</b>			<b>27,68</b>	<b>22,55</b>	<b>88,94</b>	<b>673,71</b>	<b>105,68</b>	<b>5,75</b>	<b>0,295</b>	<b>0,335</b>				<b>26,82</b>
<b>Полдник</b>														
№456	Булочка	50,0	6,2	4,9	41,6	242,0	18,0	1,2	0,11	0,06				-
№411	Чай с сахаром	180,0	0,06	0,02	9,99	40,0	10,0	0,28	-	-				0,03
<b>Итого</b>			<b>6,26</b>	<b>4,92</b>	<b>51,59</b>	<b>282,0</b>	<b>28,0</b>	<b>1,48</b>	<b>0,11</b>	<b>0,06</b>				<b>0,03</b>
<b>Итого за день</b>			<b>46,09</b>	<b>41,63</b>	<b>220,61</b>	<b>1463,41</b>	<b>384,18</b>	<b>11,25</b>	<b>0,545</b>	<b>0,691</b>				<b>31,95</b>





№	Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				Минеральный вещества, мг		Витамины, мг					
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Fe	B1	B2	C			
<b>9 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
№168	Каша манная с маслом	200,0	4,52	4,07	30,57	177,0	10,6	0,45	0,04	0,02				-
№1	Хлеб пшеничный	30,0	2,13	0,33	13,92	68,7	6,0	0,51	0,03	0,02				-
№2	Масло сливочное	5,0	0,04	3,62	0,065	43,0	1,2	0,01	0,005	0,006				-
№411	Какао с молоком	180,0	3,67	3,19	15,82	107,0	137,0	0,43	0,05	0,17				1,43
<b>Итого</b>			<b>10,36</b>	<b>11,21</b>	<b>60,38</b>	<b>395,7</b>	<b>154,8</b>	<b>1,4</b>	<b>0,125</b>	<b>0,216</b>				<b>1,43</b>
<b>2 завт-к</b>	Яблоко	100,0	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,0</b>	<b>16,0</b>	<b>2,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>				<b>10,0</b>
<b>Обед</b>														
№35	Суп Крестьянский	200,0	2,31	7,73	15,42	140,58	43,3	0,79	0,05	0,04				18,4
№299	Котлета мясная	80,0	12,44	9,24	12,56	183,0	35,0	1,2	0,08	0,13				0,12
№317	Макаронны отварные	150,0	5,50	4,57	26,44	168,0	4,86	1,09	0,04	0,052				-
№13	Салат из свежих огурцов	60,0	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	0,34	0,02	0,02				5,7
№396	Кисель из ягод	180,0	0,11	0,04	24,50	98,6	10,7	0,17	0,002	0,004				3,29
№1	Хлеб пшеничный	30,0	2,13	0,33	13,92	68,7	6,0	0,51	0,03	0,02				-
№1	Хлеб ржаной	30,0	1,56	0,36	13,29	64,2	8,7	0,6	0,045	0,039				-
<b>Итого</b>			<b>24,51</b>	<b>25,92</b>	<b>107,56</b>	<b>763,46</b>	<b>121,67</b>	<b>4,7</b>	<b>0,267</b>	<b>0,305</b>				<b>27,51</b>
<b>Полдник</b>														
№243	Вареники ленивые	105,0	14,83	10,86	15,31	218,0	95,3	0,58	0,06	0,22				0,19
№411	Чай с сахаром	180,0	0,06	0,02	9,99	40,0	10,0	0,28	-	-				0,03
<b>Итого</b>			<b>14,89</b>	<b>10,88</b>	<b>25,3</b>	<b>258,0</b>	<b>105,3</b>	<b>0,86</b>	<b>0,06</b>	<b>0,22</b>				<b>0,22</b>
<b>Итого за день</b>			<b>50,16</b>	<b>48,41</b>	<b>203,04</b>	<b>1461,16</b>	<b>397,77</b>	<b>9,16</b>	<b>0,482</b>	<b>0,761</b>				<b>39,16</b>

№	Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность					Минеральные вещества, мг			Витамины, мг							
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Са	Fe	B1	B2	C							
												Энерг. ценность, ккал						
день																		
завтрак																		
№101Г	Суп молочный с крупой пшеничной	200,0	5,8	5,48	18,57	146,8	161,9	0,54	0,11	0,2	0,91							
№1	Хлеб пшеничный	30,0	2,13	0,33	13,92	68,7	6,0	0,51	0,03	0,02	-							
№2	Масло сливочное	5,0	0,04	3,62	0,065	43,0	1,2	0,01	0,005	0,006	-							
№7	Сыр твердый	10,0	2,32	2,95	-	36,0	88,0	0,10	0,005	0,03	0,07							
№417	Чай с молоком	180,0	2,67	2,41	14,31	89,0	113,0	0,37	0,04	0,14	1,2							
того			<b>12,96</b>	<b>14,79</b>	<b>46,87</b>	<b>383,5</b>	<b>270,1</b>	<b>1,63</b>	<b>0,190</b>	<b>0,396</b>	<b>2,18</b>							
завтрак	Яблоко	100,0	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,0</b>	<b>16,0</b>	<b>2,20</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>10,0</b>							
№63	Борщ с капустой и картофелем	250,0	1,82	4,91	12,74	102,5	44,38	1,19	0,05	0,04	10,29							
№132	Плов из птицы, мяса	200,0	19,33	16,19	33,99	359,0	42,95	2,08	0,05	0,11	0,96							
№14	Салат из свежих помидор с луком	60,0	0,68	3,7	2,8	47,46	10,55	0,51	0,03	0,02	12,3							
№401	Сок яблочный	180,0	0,90	-	18,18	76,0	12,6	2,52	0,02	0,02	1,60							
№1	Хлеб пшеничный	30,0	2,13	0,33	13,92	68,7	6,0	0,51	0,03	0,02	-							
№1	Хлеб ржаной	45,0	2,34	0,54	19,93	96,0	13,05	0,9	0,006	0,058	-							
того			<b>27,2</b>	<b>25,67</b>	<b>101,56</b>	<b>749,66</b>	<b>129,53</b>	<b>7,71</b>	<b>0,186</b>	<b>0,268</b>	<b>25,15</b>							
завтрак																		
№456	Кондитер. изделия	60,0	1,68	1,98	46,38	210,0	10,8	0,48	-	-	-							
№420	Ряженка	180,0	5,22	4,50	7,56	92,0	223,2	0,18	0,04	0,23	0,54							
того			<b>6,9</b>	<b>6,48</b>	<b>53,94</b>	<b>302,0</b>	<b>234,0</b>	<b>0,64</b>	<b>0,04</b>	<b>0,23</b>	<b>0,54</b>							
того за	день		<b>47,46</b>	<b>47,34</b>	<b>212,17</b>	<b>1479,16</b>	<b>649,63</b>	<b>12,18</b>	<b>0,446</b>	<b>0,914</b>	<b>37,87</b>							

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «НОВОСЕЛОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД  
РАСНАЯ ШАПОЧКА» РАЗДОЛЫНЕНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

Выполнение норм питания по перспективному меню в летне-осенний период 2024 года

№ п/п	Наименование продуктов	Норма 100%	75%	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10										среднее в г.	средн в %
1.	Молоко	450	337,5	275,0	285,0	404,0	382,0	385,0	360,0	322,0	394,0	329,0	477,0	361,3	107,0%
2.	Творог	40	30,0	94,0	-	80,0	-	-	94,0	-	-	80,0	-	34,8	110,0%
3.	Сметана	11	8,25	5,0	-	5,0	5,0	20,0	5,0	-	15,0	5,0	5,0	7,8	95,0%
4.	Сыр	6	4,8	15,0	-	-	-	10,0	-	15,0	-	-	10,0	5,0	104,0%
5.	Мясо	55	41,25	60,0	39,0	80,0	91,0	-	-	-	81,0	80,0	-	41,9	102,0%
6.	Птица	27	20,25	-	-	20,0	20,0	60,0	20,0	60,0	-	-	50,0	23,0	108,0%
7.	Рыба	39	29,25	74,0	59,0	-	-	-	80,0	-	-	-	-	21,3	73,0%
8.	Яйцо	40	30,0	4,0	68,0	2,0	6,0	-	6,0	2,0	65,0	8,0	-	18,1	24,0%
9.	Картофель	140	105,0	255,0	251,0	27,0	80,0	144,0	270,0	80,0	58,0	34,0	27,0	114,6	109,0%
10.	Овощи	220	165,0	98,0	92,0	216,0	255,0	320,0	94,0	215,0	315,0	143,0	130,0	187,8	110,0%
11.	Фрукты свежие	114	85,5	41,0	100,0	141,0	100,0	41,0	100,0	141,0	100,0	41,0	100,0	90,5	106,0%
12.	Сок	100	75,0	-	-	200,0	180,0	-	-	180,0	-	-	180,0	74,0	99,0%
13.	Хлеб ржаной	50	37,5	30,0	45,0	30,0	45,0	30,0	45,0	30,0	45,0	30,0	45,0	37,5	100,0%
14.	Хлеб пшенич.	80	60,0	60,0	60,0	73,0	74,0	60,0	74,0	60,0	60,0	74,0	60,0	65,5	109,0%
15.	Крупы, бобовые	43	32,25	6,0	-	94,0	28,0	16,0	22,0	44,0	24,0	54,0	62,0	35,6	110,0%
16.	Макаронны	12	9	16,0	-	-	-	-	16,0	-	-	52,0	-	8,4	93,0%
17.	Мука	29	21,75	8,0	5,0	42,0	11,0	2,0	8,0	57,0	42,0	11,0	-	18,6	86,0%
18.	Масло сливоч.	21	15,75	20,0	15,0	20,0	20,0	10,0	20,0	20,0	10,0	20,0	15,0	17,0	108,0%
19.	Масло растит.	11	8,25	5,0	12,0	10,0	8,0	14,0	8,0	7,0	5,0	10,0	10,0	8,9	108,0%
20.	Кондитер. изд.	20	15	-	60,0	-	-	30,0	-	-	-	30,0	60,0	12,0	80,0%
21.	Чай	0,6	0,45	0,6	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,6	0,3	0,6	0,36	80,0%
22.	Какао	0,6	0,45	-	2,0	-	-	-	2,0	-	-	-	-	0,4	89,0%
23.	Сахар	47	35,25	25,0	41,6	43,0	45,4	11,6	51,5	48,0	29,6	43,0	21,6	36,03	102,0%
24.	Дрожжи	0,5	0,4	-	-	-	2,0	-	2,0	-	-	-	-	0,4	100,0%

Всего в данном документе пронумеровано,  
пронумеровано, скреплено печатью и  
подписано

*И (одинаковая) листов*

Заведующий МБДОУ «Новоселовский  
детский сад «Красная шапочка»»

*Т.В. Пилевкинская*  
Т.В. Пилевкинская

