

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«ШАРАГОБСКИЙ ДЕТСКИЙ САД»**

**671835 Кяхтинский район, село Шарагол, улица Октябрьская,11**

**№ телефона: 89146366522**

**I mail: shangina.shangina-tanya2016@yandex.ru**

**СОГЛАСОВАНО:**

**Заместитель главного государственного  
санитарного врача по Селенгинскому,  
Кяхтинскому, Иволгинскому району**

**Республики Бурятия**

\_\_\_\_\_ **Н.Г. Цыбикжапова**

**«\_\_» сентябрь 2020 г.**

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Заведующий МБДОУ**

**«Шарагольский детский сад»**

\_\_\_\_\_ **Шангина Т.С.**

**«01» сентябрь 2020 г.**

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**НА 2020-2021 учебный год.**

**2020 год**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Понедельник 1</b> <b>Завтрак – 1</b> Каша манная молочная Хлеб с маслом Чай с молоком Мармелад Сок	Каша манная молочная	150	5,69	6,9	28,96	161,5		Профессиональное образование «Повар», Минск – 2009
	Хлеб с маслом	20/6	1,7	4,5	9,2	83		
	Чай с молоком	150	4,3	4,8	7	87		
	Мармелад	-	2,9	-	4,7	58		
	Сок	100	-	-	25	100		
<b>Обед</b> Суп с клецками Гуляш с мясом Лапша Отварное яйцо Кисель Хлеб	Суп с клецками	200	1,6	5,2	11	100		Рецептурный справочник «Организация рационального питания детей в ДОУ», Воронеж 2009г.
	Гуляш с мясом	70	12,7	13	0,5	168		
	Лапша	120	3	2,3	21	118		
	Отварное яйцо	-	12,7	11,5	0,7	157		
	Кисель	150	-	-	9,2	35,5	35	
	Хлеб	60	4,8	0,7	28	132		
<b>Полдник</b> Оладьи с маслом с сахаром Чай с молоком	Оладьи с маслом с сахаром	60	4,7	5,7	30	170		
	Чай с молоком	150	4,3	4,8	7	87		
<b>Итого за день:</b>			<b>58,39</b>	<b>59,4</b>	<b>182,26</b>	<b>1457</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Понедельник 1</b> <b>Завтрак – 1</b> Каша манная молочная Хлеб с маслом Чай с молоком Мармелад Сок	Каша манная молочная	200	5,9	7,7	30,3	174		Профессиональное образование «Повар», Минск – 2009
	Хлеб с маслом	30/10	2,5	7,5	14	132		
	Чай с молоком	200	5,8	6,4	9	116		
	Мармелад	-	2,9	-	4,7	58		
	Сок	100	-	-	25	100		
<b>Обед</b> Суп с клецками Гуляш с мясом Лапша Отварное яйцо Кисель Хлеб	Суп с клецками	250	2,8	7,2	16	133		Рецептурный справочник «Организация рационального питания детей в ДОУ», Воронеж 2009г.
	Гуляш с мясом	80	14,5	14,7	0,5	193		
	Лапша	150	5	4	34	199		
	Отварное яйцо	-	12,7	11,5	0,7	157		
	Кисель	200	-	-	44,1	43	40	
	Хлеб	70	5,7	0,8	32	154		
<b>Полдник</b> Оладьи с маслом с сахаром Чай с молоком	Оладьи с маслом с сахаром	80	6,3	7,6	35	222		
	Чай с молоком	200	5,8	6,4	9	116		
<b>Итого за день:</b>			<b>69,9</b>	<b>73,8</b>	<b>254,3</b>	<b>1797</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Вторник 1</b> <b>Завтрак – 1</b> Каша ячневая молочная Хлеб с вареньем Чай с молоком Груши	Каша ячневая молочная	150	4,4	5,5	19,7	145		Профессиональное образование «Повар», Минск – 2009
	Хлеб	20	4	0,7	28	132		
	варенье	8	-	-	68	272		
	Чай с молоком	150	4,3	4,8	7	87		
	Груши	100	0,4	-	10,7	42		
<b>Обед</b> Борщ на м./к бульоне Гуляш с мясом Тушеный картофель Компот из сухофруктов Хлеб	Борщ	200	5,8	8,5	12,8	148		Рецептурный справочник «Организация рационального питания детей в ДОУ», Воронеж 2009г.
	Тушеный картофель	180	10,3	7,2	21	189		
	Компот из сухофруктов	150	0,1	-	15	58,4	40	
	Хлеб	60	4,8	0,7	28	132		
	Булочка «Французская»	50	4,3	2,6	20	109		
Чай с молоком	150	4,3	4,8	7	87			
<b>Итого за день:</b>			<b>42,7</b>	<b>34,3</b>	<b>237,4</b>	<b>1405,4</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Вторник 1</b> <b>Завтрак – 1</b> Каша ячневая молочная Хлеб с вареньем Чай с молоком Яблоки	Каша ячневая молочная	200	4,4	7	19,7	157,7		Профессиональное образование «Повар», Минск – 2009
	Хлеб	30	5,7	0,8	32	154		
	Варенье	10	-	-	68	272		
	Чай с молоком	200	5,8	6,4	9	116		
	Яблоки	100	0,4	-	11,4	46		
<b>Обед</b> Борщ на м./к бульоне Гуляш с мясом Тушеный картофель Компот из сухофруктов Хлеб	Борщ	250	6,7	10,5	18,8	192		Рецептурный справочник «Организация рационального питания детей в ДОУ», Воронеж 2009г.
	Тушеный картофель	220	16	13,5	28,7	288		
	Компот из сухофруктов	200	0,1	-	17	66	40	
	Хлеб	70	5,7	0,8	32	154		
	Хлеб	70	5,7	0,8	32	154		
<b>Полдник</b> Булочка «Французская» Чай с молоком	Булочка «Французская»	80	6,4	3,8	5,2	255		
	Чай с молоком	200	5,8	6,4	9	116		
<b>Итого за день:</b>			<b>57,6</b>	<b>49,2</b>	<b>253,1</b>	<b>1833,7</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Среда 1</b> <b>Завтрак – 1</b> Каша пшеничная молочная Хлеб с повидлом Чай с молоком Бананы	Каша пшеничная молочная	150	4,4	5,5	19,7	144		Профессиональное образование «Повар», Минск – 2009
	Хлеб	20	4	0,7	28	132		
	Повидло	8	-	-	39	20,4		
	Чай с молоком	150	4,3	4,8	7	87		
	Бананы	100	1,5	-	22,4	91		
<b>Обед</b> Рассольник Цуйбан с мясом Подлив Какао Хлеб	Рассольник	200	6	8	10	155		Рецептурный справочник «Организация рационального питания детей в ДОУ», Воронеж 2009г.
	Цуйбан с мясом	170	15	10	25	268		
	Подлив	40	0,3	-	2,2	10,2		
	Какао	150	3	3,2	12,7	88		
	Хлеб	60	4,8	0,7	28	132		
<b>Полдник</b> Картофель запеченный Хлеб с сыром Чай с сахаром	Картофель запеченный	180	10,3	7,2	21	189		
	Хлеб с сыром	35	3,7	7,2	9,2	116		
	Чай с сахаром	150	-	-	8	30		
<b>Итого за день:</b>			<b>56,2</b>	<b>47,3</b>	<b>220,5</b>	<b>1413,6</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Среда1</b> <b>Завтрак – 1</b> Каша пшеничная молочная Хлеб с повидлом Чай с молоком Бананы	Каш пшеничная молочная	200	4,7	7	20	157		Профессиональное образование «Повар», Минск – 2009
	Хлеб	30	5,7	0,8	32	154		
	Повидло	10	-	-	41	24,4		
	Чай с молоком	200	5,8	6,4	9	116		
	Бананы	100	1,5	-	22,4	91		
<b>Обед</b> Рассольник Цуйбан с мясом Подлив Какао Хлеб	Рассольник	250	7	10	14	190		Рецептурный справочник «Организация рационального питания детей в ДОУ», Воронеж 2009г.
	Цуйбан с мясом	240	18	13	38	340		
	Подлив	50	0,5	-	3,6	17		
	Какао	200	3	3,2	14,7	95		
	Хлеб	70	5,7	0,8	32	154		
<b>Полдник</b> Картофель запеченный Хлеб с сыром Чай с сахаром	Картофель запеченный	220	16	13,5	28,7	288		
	Хлеб с сыром	55	6	12	14	187		
	Чай с сахаром	200	-	-	10	37		
<b>Итого за день:</b>			<b>72,8</b>	<b>66,7</b>	<b>267,7</b>	<b>1801,4</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Четверг1</b> <b>Завтрак – 1</b> Молочный суп Хлеб с маслом Чай с молоком Конфеты Яблоки	Молочный суп	150	4,4	5,5	19,7	190	Профессиональное образование «Повар», Минск – 2009	
	Хлеб с маслом	20/6	1,7	4,5	9,2	83		
	Чай с молоком	150	4,3	4,8	7	87		
	Конфеты	-	-	-	8	32		
	Яблоки	100	0,4	-	11,4	46		
<b>Обед</b> Суп рыбный Тушеная капуста Тефтели с подливом Салат «Монарх» Кисель Хлеб	Суп с рыбный	200	5,3	5,5	14,3	126	Рецептурный справочник «Организация рационального питания детей в ДОУ», Воронеж 2009г.	
	Тушеная капуста	180	3,61	5,23	18,46	134		
	Тефтели	80	12	8	6,7	151		
	Подлив	40	0,3	-	2,2	10,2		
	Салат «Монарх»	30	0,5	2	3,5	33,7		
	Кисель	150	-	-	9,2	35,5		35
	Хлеб	60	4,8	0,7	28	132		
<b>Полдник</b> Печенье Чай с молоком	Печенье	50	5	5	34	200		
	Чай с молоком	150	4,3	4,8	7	87		
<b>Итого за день:</b>			<b>47,71</b>	<b>46,03</b>	<b>189,66</b>	<b>1392,4</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Четверг1</b> <b>Завтрак – 1</b> Молочный суп Хлеб с маслом Чай с молоком Конфеты Яблоки	Молочный суп	200	5,5	6,8	32	254	Профессиональное образование «Повар», Минск – 2009	
	Хлеб с маслом	30/10	2,5	7,5	14	132		
	Чай с молоком	200	5,8	6,4	9	116		
	Конфеты	-	-	-	10	39		
	Яблоки	100	0,4	-	11,4	46		
<b>Обед</b> Суп рыбный Тушеная капуста Тефтели с подливом Салат «Монарх» Кисель Хлеб	Суп рыбный	250	5,6	7,5	17	155	Рецептурный справочник «Организация рационального питания детей в ДОУ», Воронеж 2009г.	
	Тушеная капуста	220	5,1	7,36	25,85	189,2		
	Тефтели	90	13	8,8	6,7	151		
	подлив	50	0,5	-	3,6	17		
	Салат «Монарх»	50	0,8	2,5	5,4	72,2		
	Кисель	200	-	-	44,1	43		40
	Хлеб	70	5,7	0,8	32	154		
<b>Полдник</b> Печенье Чай с молоком	Печенье	70	6,8	6,8	47	280		
	Чай с молоком	200	5,8	6,4	9	116		
<b>Итого за день:</b>			<b>58,6</b>	<b>60,86</b>	<b>278,05</b>	<b>1809,4</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Пятница1</b> <b>Завтрак – 1</b> Каша рисовая молочная Хлеб со сгущенным молоком Чай с молоком Сок	Каш пшеничная молочная	150	4,4	5,6	19,2	144,5	Профессиональное образование «Повар», Минск – 2009	
	Хлеб со сгущенным молоком	35	3,7	7,2	9,25	166		
	Чай с молоком	150	4,3	4,8	7	87		
	Сок	100	-	-	25	100		
<b>Обед</b> Суп с лапшой Крупейник гречневый с котлетой с подливом Салат «Витаминный» Компот из сухофруктов Хлеб	Суп с лапшой	200	2	5,1	15,2	113	Рецептурный справочник «Организация рационального питания детей в ДОУ», Воронеж 2009г.	
	Котлета с гречкой	170	15	10	25	268		
	Подлив	40	0,3	-	2,2	10,2		
	Компот из сухофруктов	150	0,1	-	15	58,4		
	Хлеб	60	4,8	0,7	28	132		
<b>Полдник</b> Печенье Молоко Конфета	Печенье	50	5	5	34	200		
	Конфета	-	-	8	32			
	Молоко	150	4,3	4,8	7	87		
<b>Итого за день:</b>			<b>44,5</b>	<b>46,2</b>	<b>201,75</b>	<b>1404,1</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Пятница1</b> <b>Завтрак – 1</b> Каша рисовая молочная Хлеб со сгущенным молоком Чай с молоком Сок	Каша рисовая	200	5	7,2	21,7	175		Профессиональное образование «Повар», Минск – 2009
	Хлеб со сгущенным молоком	55	6	12	14	187,6		
	Чай с молоком	200	5,8	6,4	9	116		
	Сок	100	-	-	25	100		
<b>Обед</b> Суп с лапшой Крупейник гречневый с котлетой с подливом Салат «Витаминный» Компот из сухофруктов Хлеб	Суп с лапшой	250	5,6	7,5	17	155		Рецептурный справочник «Организация рационального питания детей в ДОУ», Воронеж 2009г.
	Котлета с гречкой	240	18	13	38	340		
	подлив	50	0,5	-	3,6	17		
	Салат «Витаминный»	55	0,71	3,2	7,3	62		
	Компот из сухофруктов	200	0,1	-	17	66	40	
	Хлеб	70	5,7	0,8	32	154		
<b>Полдник</b> Печенье Молоко Конфета	Печенье	70	6,8	6,8	47	280		
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	116		
	Конфета	-	-	-	10	39		
<b>Итого за день:</b>			<b>56,61</b>	<b>62,9</b>	<b>252</b>	<b>1795,4</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Понедельник 2</b> <b>Завтрак – 1</b> Каша манная молочная Хлеб с маслом Чай с молоком Сок	Каша манная молочная	150	5,69	6,9	28,96	161,5		Профессиональное образование «Повар», Минск – 2009
	Хлеб с маслом	20/6	1,7	4,5	9,2	83		
	Чай с молоком	150	4,3	4,8	7	87		
	Сок	100	-	-	25	100		
<b>Обед</b> Свекольник с яйцом Плов с мясом с укропом Кисель Хлеб	Свекольник	200	3,6	6	14	138		Рецептурный справочник «Организация рационального питания детей в ДОУ», Воронеж 2009г.
	яйцо	-	12,7	11,5	0,7	157		
	Плов с мясом укропом	120	9,2	9	39,4	208,4		
	Кисель	150	-	-	9,2	35,5	35	
	Хлеб	60	4,8	0,7	28	132		
	Рогалики с мармеладом	80	6	4	18	200		
Чай с молоком	150	4,3	4,8	7	87			
<b>Итого за день:</b>			<b>52,29</b>	<b>52,2</b>	<b>186,46</b>	<b>1389,4</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Понедельник 2</b> <b>Завтрак – 1</b> Каша манная молочная Хлеб с маслом Чай с молоком  Сок	Каша манная молочная	200	5,9	7,7	30,3	174		Профессиональное образование «Повар», Минск – 2009
	Хлеб с маслом	30/10	2,5	7,5	14	132		
	Чай с молоком	200	5,8	6,4	9	116		
	Сок	100	-	-	25	100		
<b>Обед</b> Свекольник с яйцом Плов с мясом с укропом Кисель Хлеб	Свекольник	250	4	8	40	180		Рецептурный справочник «Организация рационального питания детей в ДОУ», Воронеж 2009г.
	яйцо	80	14,5	14,7	0,5	193		
	Плов с мясом с укропом	200	15,7	15,3	52,4	347,4		
	Кисель	200	-	-	11	43	40	
	Хлеб	70	5,7	0,8	32	154		
<b>Полдник</b> Рогалики с мармеладом Чай с молоком	Рогалики с мармеладом	80	8	5	22	277		
	Чай с молоком	200	5,8	6,4	9	116		
<b>Итого за день:</b>			<b>66,1</b>	<b>68,6</b>	<b>245,4</b>	<b>1796,4</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Вторник 1</b> <b>Завтрак – 1</b> Каша геркулесовая с изюмом на молоке Хлеб с вареньем Чай с молоком Бананы	Каша манная молочная	160	4,4	5,5	22	153		Профессиональное образование «Повар», Минск – 2009
	Хлеб с вареньем	20/6	-	-	56	232		
	Чай с молоком	150	4,3	4,8	7	91		
	Бананы	100	1,5	-	22,4	100		
<b>Обед</b> Суп гороховый Пюре картофельное с котлетами с подливом Компот из сухофруктов Хлеб	Свекольник	200	3,6	6	14	138		Рецептурный справочник «Организация рационального питания детей в ДОУ», Воронеж 2009г.
	Пюре картофельное	120	3,44	3,1	20	130		
	Котлета мясная	60	11,8	8,2	14,9	138		
	Подлив	40	0,3	-	2,2	10		
	Компот из сухофруктов	150	-	15	58,4	0,1	35	
	Хлеб	60	4,8	0,7	28	132		
<b>Полдник</b> Ватрушки с повидлом Чай с молоком	Ватрушки с повидлом	60	6	4	18	160		
	Чай с молоком	150	4,3	4,8	7	87		
<b>Итого за день:</b>			<b>49,14</b>	<b>38,8</b>	<b>228,5</b>	<b>1400,4</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Вторник 2</b> <b>Завтрак – 1</b> Каша геркулесовая с изюмом на молоке Хлеб с вареньем Чай с молоком Бананы	Каша геркулесовая	200	4,4	7	28	166	Профессиональное образование «Повар», Минск – 2009	
	Хлеб с вареньем	30/8			56	232		
	Чай с молоком	200	4,3	4,8	7	87		
	Бананы	100	1,5	-	22,4	91		
<b>Обед</b> Суп гороховый Пюре картофельное с котлетами с подливом Компот из сухофруктов Хлеб	Суп гороховый	250	8,2	7,7	16	122	Рецептурный справочник «Организация рационального питания детей в ДОУ», Воронеж 2009г.	
	Пюре картофельное	250	3,44	3,1	20	130		
	Котлета мясная	70	11,8	8,2	14,9	138		
	Подлив	50	0,3	-	2,2	10		
	Компот из сухофруктов	200	0,1	-	15	58,4		40
	Хлеб	70	5,7	0,8	32	154		
<b>Полдник</b> Ватрушки с повидлом Чай с молоком	Ватрушки с повидлом	70	8	5	17	277		
	Чай с молоком	200	5,8	6,4	9	116		
<b>Итого за день:</b>			<b>59,4</b>	<b>48,9</b>	<b>274,6</b>	<b>1803</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Среда2</b> <b>Завтрак – 1</b> Каша «Дружба» молочная Хлеб со сгущенным молоком Чай с молоком Груши	Каша «Дружба»	150	4,3	9,5	25,5	211		Профессиональное образование «Повар», Минск – 2009
	Хлеб со сгущенным молоком	10/6	3,7	7,2	9,25	58		
	Чай с молоком	150	4,3	4,8	7	87		
	Груши	100	0,4	-	10,7	21		
<b>Обед</b> Щи Позы Какао Хлеб	Щи	200	5,4	8,5	14,7	137		Рецептурный справочник «Организация рационального питания детей в ДОУ», Воронеж 2009г.
	Позы	90	13,2	8	38	274		
	Какао	150	3	3,2	12,7	88		
	Хлеб	60	4,8	0,7	28	132		
<b>Полдник</b> Молочный суп (Лапша домашняя) Чай с сахаром	Молочный суп	150	4,4	5,5	19,7	390		
	Чай с сахаром	150	-	-	8	30		
<b>Итого за день:</b>			<b>43,5</b>	<b>47,4</b>	<b>173,55</b>	<b>1428</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Среда2</b> <b>Завтрак – 1</b> Каша «Дружба» молочная Хлеб со сгущенным молоком Чай с молоком Груши	Каша «Дружба»	200	5,3	11,9	31,9	264	Профессиональное образование «Повар», Минск – 2009	
	Хлеб со сгущенным молоком	30/10	6	12	34	187,6		
	Чай с молоком	200	5,8	6,4	9	116		
	Груши	100	0,4	-	10,7	42		
<b>Обед</b> Щи Позы Какао Хлеб	Щи	250	6,2	10,5	15,3	178	Рецептурный справочник «Организация рационального питания детей в ДОУ», Воронеж 2009г.	
	Позы	135	20	13	54	303		
	Какао	200	3	3,2	14,7	95		40
	Хлеб	70	5,7	0,8	32	154		
<b>Полдник</b> Молочный суп (Лапша домашняя) Чай с сахаром	Молочный суп	200	5,5	6,8	32	431		
	Чай с сахаром	200	-	-	10	37		
<b>Итого за день:</b>			<b>57,9</b>	<b>64,6</b>	<b>243,6</b>	<b>1807,6</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Четверг2</b> <b>Завтрак – 1</b> Каша пшеничная молочная Хлеб с маслом Чай с молоком конфета Яблоки	Каша пшеничная молочная	150	4,4	5,5	19,7	144		Профессиональное образование «Повар», Минск – 2009
	Хлеб с маслом	20/6	1,7	4,5	9,2	83		
	Конфета	-	-	-	8	30		
	Чай с молоком	150	4,3	4,8	7	87		
	Яблоки	100	0,4	-	11,4	46		
<b>Обед</b> Рассольник Вареники с капустой с маслом Салат «Робинзон» Кисель Хлеб	Рассольник	200	6	8	10	155		Рецептурный справочник «Организация рационального питания детей в ДОУ», Воронеж 2009г.
	Рыба	45	8,3	8,2	8,7	150		
	Вареники с капустой с маслом	80	16	11	11	140		
	Салат«Робинзон»	30	0,47	2,03	2,62	55		
	Кисель	150	-	-	9,2	35	40	
	Хлеб	60	4,8	0,7	28	132		
<b>Полдник</b> Пирожок с мясом Чай с молоком	Пирожок с мясом	100	13,2	8	38	274		
	Чай с молоком	150	4,3	4,8	7	87		
<b>Итого за день:</b>			<b>63,87</b>	<b>57,53</b>	<b>169,82</b>	<b>1418</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Четверг2</b> <b>Завтрак – 1</b> Каша пшеничная молочная Хлеб с маслом Чай с молоком конфета Яблоки	Каша пшеничная молочная	200	4,7	7	20	157		Профессиональное образование «Повар», Минск – 2009
	Хлеб с маслом	30/10	2,5	7,5	14	132		
	Конфета	-	-	-	10	37		
	Чай с молоком	200	5,8	6,4	9	116		
	Бананы	100	1,5	-	22,4	91		
<b>Обед</b> Рассольник Вареники с капустой с маслом Салат «Робинзон» Кисель Хлеб	Рассольник	250	7	10	14	190		Рецептурный справочник «Организация рационального питания детей в ДОУ», Воронеж 2009г.
	Рыба	90	15	12	19	197		
	Вареники с капустой с маслом	120	18	14	16	227		
	Салат«Робинзон»	50	0,52	3,05	5,7	74		
	Кисель	200	-	-	11	43	40	
	Хлеб	70	5,7	0,8	32	154		
<b>Полдник</b> Пирожок с мясом Чай с молоком	Пирожок с мясом	120	13,2	8	38	274		
	Чай с молоком	200	5,8	6,4	9	116		
<b>Итого за день:</b>			<b>85,42</b>	<b>80,15</b>	<b>245,1</b>	<b>1792</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Пятница2</b> <b>Завтрак – 1</b> Каша гречневая молочная Хлеб с повидлом Чай с молоком Сок	Каша молочная гречневая	150	4,4	5	19,2	145		Профессиональное образование «Повар», Минск – 2009
	Хлеб	20	4	0,7	28	132		
	повидло	8	-	-	3,9	20,4		
	Чай с молоком	150	4,3	4,8	7	87		
	Сок	100	-	-	25	100		
<b>Обед</b> Суп рисовый с фрикадельками Картофельная запеканка с мясом Салат «Винегрет» Компот из сухофруктов Хлеб	Суп рисовый	200	1,3	3,2	5,8	60		Рецептурный справочник «Организация рационального питания детей в ДОУ», Воронеж 2009г.
	Фрикадельки	40	15,4	3,4	25	70		
	Картофельная запеканка с мясом	130	10	7	21	189		
	Салат «Винегрет»	80	1,56	3,1	2,62	76		
	Компот из сухофруктов	150	0,1	-	15	58,4	40	
	Хлеб	60	4,8	0,7	28	132		
<b>Полдник</b> Пряники Молоко	Пряники	40	5,9	5,9	41	160		
	Молоко	150	4,3	4,8	7	87		
<b>Итого за день:</b>			<b>63,87</b>	<b>57,53</b>	<b>169,82</b>	<b>1418</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Пятница2</b> <b>Завтрак – 1</b> Каша гречневая молочная Хлеб с повидлом Чай с молоком Сок	Каш гречневая молочная	200	5	7	22	174,7		Профессиональное образование «Повар», Минск – 2009
	Хлеб	30	4	0,7	28	132		
	Повидло	10	-	-	3,9	20,4		
	Чай с молоком	200	5,8	6,4	9	116		
	Сок	100	-	-	25	100		
<b>Обед</b> Суп рисовый с фрикадельками Картофельная запеканка с мясом Салат «Винегрет» Компот из сухофруктов Хлеб	Суп рисовый	250	2,2	6,4	9,9	113		Рецептурный справочник «Организация рационального питания детей в ДОУ», Воронеж 2009г.
	Фрикадельки	60	22	5,3	28,7	169		
	Картофельная запеканка с мясом	170	16	13	28	288		
	Салат«Винегрет»	120	1,88	3,7	13	86		
	Компот из сухофруктов	200	0,1	-	17	66	40	
	Хлеб	70	5,7	0,8	32	154		
<b>Полдник</b> Пряники Молоко	Пряники	40	7,8	7,8	54	240		
	Молоко	200	5,8	6,4	9,4	116		
<b>Итого за день:</b>			<b>77,98</b>	<b>57,6</b>	<b>284,1</b>	<b>1801,1</b>		

