

УТВЕРЖДАЮ:
И. О. Заведующей МБДОУ д/с №9 "Городок детства"
И. О. Заведующей
(Хайлина Е.В.)

сентябрь 2021 г

День первый
ОСЕНЬ 2021 г.
Возрастная категория 1-3 года

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "НВ - Групп"
Редькина В.В.
(Редькина В.В.)
сентябрь 2021 г.

Наименование блюда	диета	Выход блюда, г	Вес блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецепт.
Завтрак										
Бутерброд с маслом и сыром	ДС	30/4/12	46	4,73	6,88	15	139	0,07	СБ, ДОУ 2016г	3
Каша вязкая овсяная с сахаром	ДС	150/5	155	4,65	7,5	20,1	93	0,2	СБ, ДОУ 2016г	182
Какао с молоком	ДС	150	150	3,15	2,73	12,96	89	1,2	СБ, ДОУ 2016г	416
Итого за завтрак			305	7,8	10,23	33,06	182	1,4		
Второй завтрак										
Сок фруктовый	ДС	100	100	0,5	0	10,1	42,7	2	СБ, ДОУ 2016г	418
Обед										
Овоши натуральные соление (огурец или помидор)	ДС	30	30	0,33	0,06	1,14	6,6	5,25	СБ, ШП 2017г.	71
Сул картофельный с вермишелью	ДС	150	150	1,62	1,8	10,28	62,85	5,2	СБ, ДОУ 2016г	88
Котлеты рыбные запеченные	ДС	50	50	6,68	2,35	5	67,5	0,22	СБ, ДОУ 2016г	271
Картофель отварной или пюре картофельное	ДС	110	110	2,2	30,5	17,7	107	14,7	СБ, ДОУ 2016г	136/339
Компот из сухофруктов	ДС	150	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	СБ, ДОУ 2016г	394
Хлеб пшеничный	ДС	20	20	1,9	0,2	12,3	58,75	0	СБ, ДОУ 2016г	прилож
Хлеб ржано-пшеничный	ДС	30	30	1,98	0,36	12,9	60,6	0	СБ, ДОУ 2016г	прилож
Итого за обед			540	15,04	35,285	80,15	448,05	25,67		
Полдник										
Булочка слобная	ДС	50	50	3,4	7	24,6	180	0	п/п	
Кофейный напиток с молоком	ДС	150	150	2,4	2	12	75,8	0,91	СБ, ДОУ 2016г	414
Итого полдник			200	5,8	9	36,6	255,8	0,91		
Ужин										
Запеканка овощная	ДС	160	160	7,3	15,7	33,8	310	21,4	СБ, ДОУ 2016г	169
Хлеб пшеничный	ДС	20	20	1,9	0,2	12,3	58,75	0	СБ, ДОУ 2016г	прилож
Хлеб ржано-пшеничный	ДС	30	30	1,98	0,36	12,9	60,6	0	СБ, ДОУ 2016г	прилож
Чай с лимоном	ДС	150/5	150/5	0,23	0,08	7,36	31	0,8	СБ, ДОУ 2016г	412
Итого ужин			210	11,41	16,34	66,36	460,35	22,2		
Итого за первый день			1355	40,55	70,855	226,27	1388,9	52,18		

День второй
ОСЕНЬ 2021 г.
Возрастная категория 1-3 года

Наименование блюда	Диета	Выход блюда ,г	Выход блюда ,г	Вески,г	Жиры ,г	Углеводы ,г	Энергетич еская ценность, ккал	Витамин С	Технологическа я и нормативная документация	№ рецепт.
Завтрак										
Бутерброд с маслом	ДС	30\10	40	2,45	7,55	14,62	136	0	СБ.ДОУ 2016г	1
Запеканка из творога со ступенным молоком	ДС	150\20	170	17,49	15,43	23,78	362,89	1,07	СБ.ДОУ 2016г	251
Чай с лимоном	ДС	150\5	155	0,15	0,08	7	28,5	0	СБ.ДОУ 2016г	412
Итого за завтрак			325	17,64	15,51	30,78	391,39	1,07		
Второй завтрак										
Фрукты по сезону	ДС	100	100	0,4	0,4	10	44	7,5	СБ.ДОУ 2016г	368
Обед										
Икра овощная (свекольная)	ДС	30	30	0,7	1,38	3,7	30,03	2,02	СБ.ДОУ 2016г	55
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	ДС	150\3	153	2,9	3,45	9,4	80,26	6,6	СБ.ДОУ 2016г	63
Фрикадельки из говядины	ДС	50	50	9,23	1	4,86	65,83	0,04	СБ.ДОУ 2016г	325
Макаронья отварные с маслом	ДС	110	110	4,1	3,3	19,5	123,5	0	СБ.ДОУ 2016г	219
Напиток из плодов шиповника	ДС	150	150	0,51	0,21	14,23	61	75	СБ.ДОУ 2016г	417
Хлеб пшеничный	ДС	20	20	1,9	0,2	12,3	58,75	0	СБ.ДОУ 2016г	прилож
Хлеб ржано-пшеничный	ДС	30	30	1,98	0,36	12,9	60,6	0	СБ.ДОУ 2016г	прилож
Итого за обед			543	21,32	9,9	76,89	479,97	83,66		
Полдник										
Вафли	ДС	40	40	3	11,4	26	206,8	0,01	СБ.ДОУ 2016г	
Молоко кипячёное	ДС	150	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	СБ.ДОУ 2016г	419
Итого полдник			190	7,58	15,48	33,58	291,8	2,06		
Ужин										
Каша манная жидкая с сахаром	ДС	150\5\5	160	3	0,3	27	122	0	СБ.ДОУ 2016г	185
Хлеб пшеничный	ДС	20	20	1,9	0,2	12,3	58,75	0	СБ.ДОУ 2016г	прилож
Чай с сахаром	ДС	150	150	0,15	0,08	7	28,5	0	СБ.ДОУ 2016г	411
Итого ужин			330	5,05	0,58	46,3	209,25	0		
Итого за второй день			1488	51,99	41,87	197,55	1416,41	94,29		

День третий
ОСЕНЬ 2021 г.

Возрастная категория 1-3 года

Наименование блюда	диста	Выход блюда, г	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич еская ценность, ккал	Витамин С	Технологическа я и нормативная документация	№ рецепт.
Завтрак										
Бутерброд с маслом и сыром	ДС	30(4)12	46	4,73	6,88	15	139	0,07	СБ, ДОУ 2016г	3
Каша вязкая молочная из риса и пшена с сахаром	ДС	150(5)5	160	6	3,93	43,33	233	0,75	СБ, ДОУ 2016г	182
Чай с сахаром	ДС	150	150	0,15	0,08	7	28,5	0	СБ, ДОУ 2016г	411
Итого за завтрак			356	10,88	10,89	65,33	400,5	0,82		
Второй завтрак										
Сок фруктовый	ДС	100	100	0,5	0	10,1	42,7	0,1	СБ, ДОУ 2012г	418
Обед										
Овощи натуральные соленные (огурец или помидор)	ДС	30	30	0,33	0,06	1,14	6,6	5,25	СБ, ШП 2017г.	71
Суп картофельный с горохом лучианным	ДС	150	150	4,4	4,2	13	108	3,48	СБ, ДОУ 2016г	87
Шницель рубленый из говядины	ДС	50	50	11,2	10,1	11,6	183,2	0,6	СБ, ДОУ 2016г	299
Каша гречневая рассыпчатая	ДС	110	110	3,12	4	32,7	178,5	0	СБ, ДОУ 2016г	330
Компот из свежих плодов	ДС	150	150	0,14	0,14	21,5	87,8	1,55	СБ, ДОУ 2016г	390
Хлеб пшеничный	ДС	20	20	1,9	0,2	12,3	58,75	0	СБ, ДОУ 2016г	прилож
Хлеб ржано-пшеничный	ДС	30	30	1,98	0,36	12,9	60,6	0	СБ, ДОУ 2016г	прилож
Итого за обед			540	23,07	19,06	105,14	683,45	10,88		
Полдник										
Булочка слобная	ДС	50	50	6,6	3,9	20,84	144	0,03	СБ, ДОУ 2015г	441
Какао с молоком	ДС	150	150	3,2	2,7	13	172,3	1,2	СБ, ДОУ 2015г	416
Итого полдник			200	9,8	6,6	33,84	316,3	1,23		
Ужин										
Рагу из овощей	ДС	160	160	4,3	16,6	17	235	18	СБ, ШП 2005г	360
Хлеб пшеничный	ДС	20	20	1,9	0,2	12,3	58,75	0	СБ, ДОУ 2016г	прилож
Чай с лимоном	ДС	150(5)	155	0,23	0,08	7,36	31	0,8	СБ, ДОУ 2016г	412
Итого ужин			335	6,43	16,88	36,66	324,75	18,8		
Итого за третий день			1531	50,68	53,43	251,07	1767,7	31,83		

День четвёртый

ОСЕНЬ 2021 г.

Возрастная категория 1-3 года

Наименование блюда	диета	Выход блюда, г	Вес блюда , г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич еская ценность, ккал	Витамин С	Технологическа я и нормативная документация	№ рецепт.
Завтрак										
Бутерброд с маслом	ДС	30/10	40	2,45	7,55	14,62	136	0	СБ, ДОУ 2016г	1
Омлет с сыром	ДС	150	150	17,44	23,25	2,81	292	0,38	СБ, ДОУ 2016г	230
Кофейный напиток с молоком	ДС	150	150	2,4	2	12	75,8	0,91	СБ, ДОУ 2016г	414
Итого за завтрак			300	19,84	25,25	14,81	367,8	1,29		
Второй завтрак										
Фрукты по сезону	ДС	100	100	0,4	0,4	10	44	7,5	СБ, ДОУ 2016г	368
Обед										
Лепра кабачковая пром производства для детского питания	ДС	30	30	0,36	1,41	2,31	23,4	2,88	СБ, ДОУ 2016г	54
Суп картофельный с рисовой крупой	ДС	150	150	1,58	2,19	11,66	72,6	6,6	СБ, ДОУ 2016г	86
Котлеты рубленные из птицы	ДС	50	50	9,2	8,29	9,33	149	0,44	СБ, ДОУ 2016г	322
Каша пшеничная рассыпчатая	ДС	110	110	5,7	5	32,8	200	0	СБ, ДОУ 2016г	330
Компот из сухофруктов	ДС	150	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	СБ, ШП 2005г.	394
Хлеб пшеничный	ДС	20	20	1,9	0,2	12,3	58,75	0	СБ, ДОУ 2016г	прилож
Хлеб ржано-пшеничный	ДС	30	30	1,98	0,36	12,9	60,6	0	СБ, ДОУ 2016г	прилож
Итого за обед			540	21,05	17,465	102,13	649,1	10,22		
Полдник										
Печенье	ДС	25	25	1,35	3,1	11,8	101	0		к/к
Чай с молоком	ДС	150	150	2,67	2,34	14,31	89	1,2	СБ, ДОУ 2016г	413
Итого полдник			175	4,02	5,44	26,11	190	1,2		
Ужин										
Суп молочный с макаронными изделиями	ДС	160	160	4,3	4,2	15,06	116,16	0,73	СБ, ДОУ 2016г	100
Хлеб пшеничный	ДС	20	20	1,9	0,2	12,3	58,75	0	СБ, ДОУ 2016г	прилож
Чай с сахаром	ДС	150	150	0,15	0,08	7	28,5	0	СБ, ДОУ 2016г	411
Итого ужин			330	6,35	4,48	34,36	203,41	0,73		
Итого за четвёртый день			1445	51,66	53,035	187,41	1454,31	20,94		

День пятый

ОСЕНЬ 2021 г.

Возрастная категория 1-3 года

Наименование блюда	диета	Выход блюда, г	Выход блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецепт.
Завтрак										
Бутерброд с маслом и сыром	ДС	30\4\12	46	4,73	6,88	15	139	0,07	СБ, ДОУ 2016г	3
Каша вязкая овсяная с сахаром	ДС	150\5	155	4,65	7,5	20,1	93	14,7	СБ, ДОУ 2016г	182
Чай с лимоном	ДС	150\5	155	0,23	0,08	7,36	31	0,8	СБ, ДОУ 2016г	412
Итого за завтрак			310	4,88	7,58	27,46	124			
Второй завтрак										
Сок фруктовый	ДС	100	100	0,5	0	10,1	42,7	2	СБ, ДОУ 2016г	418
Обед										
Овощи натуральные соленые (огурец или помидор)	ДС	30	30	0,33	0,06	1,14	6,6	5,25	СБ, ПШ 2017г.	71
Щи из свежей капусты со сметаной	ДС	150\3	153	3,25	3,45	9,4	80,3	7,2	СБ, ДОУ 2016г	72
Плов из птицы	ДС	50\1\10	160	14,8	15,6	24,8	130	10,5	СБ, ДОУ 2016г	321
Напиток из плодов шиповника	ДС	150	150	0,51	0,21	14,23	61	7,5	СБ, ДОУ 2016г	417
Хлеб пшеничный	ДС	20	20	1,9	0,2	12,3	58,75	0	СБ, ДОУ 2016г	прилож
Хлеб ржано-пшеничный	ДС	30	30	1,98	0,36	12,9	60,6	0	СБ, ДОУ 2016г	прилож
Итого за обед			543	22,77	19,88	74,77	397,25	97,95		
Полдник										
Булочка сдобная	ДС	50	50	5,43	3,3	36,6	197	0	п/п	
Молоко кипяченое	ДС	150	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	СБ, ДОУ 2016г	419
Итого полдник			200	10,01	7,38	44,18	282	2,05		
Ужин										
Каша манная жидкая с сахаром	ДС	150\5\5	160	3,04	0,3	27	122	0	СБ, ДОУ 2010г	185
Хлеб пшеничный	ДС	20	20	1,9	0,2	12,3	58,75	0	СБ, ДОУ 2016г	прилож
Чай с сахаром	ДС	150	150	0,15	0,08	7	28,5	0	СБ, ДОУ 2016г	411
Итого ужин			330	5,09	0,58	46,3	209,25	0		
Итого за пятый день			1483	43,25	35,42	202,81	1055,2	102		

День шестой
ОСЕНЬ 2021 г.

Возрастная категория 1-3 года

Наименование блюда	диста	Выход блюда ,г	Выход блюда ,г	Белки,г	Жиры ,г	Углеводы ,г	Энергетич еская ценность, ккал	Витамины С	Технологическа я и нормативная документация	№ рецепт.
Завтрак										
Бутерброд с маслом и сыром	ДС	30x4x12	46	4,73	6,88	15	139	0,07	СВ.ДОУ 2016г	3
Каша вязкая рисовая с сахаром	ДС	150x5	155	6	3,39	43,33	233	0	СВ.ДОУ 2016г	182
Чай с сахаром	ДС	150	150	0,15	0,08	7	28,5	0	СВ.ДОУ 2016г	411
Итого за завтрак			351	10,88	10,35	65,33	400,5	0,07		
Второй завтрак										
Фрукты по сезону	ДС	100	100	0,4	0,4	10	44	7,5	СВ.ДОУ 2015г	368
Обед										
Овощи нагуральные соленые (огурец или помидор)	ДС	30	30	0,33	0,06	1,14	6,6	5,25	СВ.ПП 2017г.	71
Суп картофельный с пшеничной крупой	ДС	150	150	4,4	4,2	13	108	6,25	СВ.ДОУ 2016г	86
Биточки рыбные запечённые с томатным соусом	ДС	50x20	70	6,7	2,3	5,3	6,6	2,6	СВ.ДОУ 2016г	271/366
Картофель отварной или пюре картофельное	ДС	110	110	2,2	30,5	17,7	107	14,7	СВ.ДОУ 2016г	136/399
Компот из свежих плодов	ДС	150	150	0,14	0,14	21,5	87,8	1,3	СВ.ДОУ 2016г	390
Хлеб пшеничный	ДС	20	20	1,9	0,2	12,3	58,75	0	СВ.ДОУ 2016г	прилож
Хлеб ржано-пшеничный	ДС	30	30	1,98	0,36	12,9	60,6	0	СВ.ДОУ 2016г	прилож
Итого за обед			560	17,65	37,76	83,84	435,35	30,1		
Полдник										
Мини-кексы	ДС	50	50	3,5	4	27,9	160	0,01	п/п	
Кофейный напиток с молоком	ДС	150	150	2,4	2	12	75,8	0,91	СВ.ДОУ 2015г	411
Итого полдник			200	5,9	6	39,9	235,8	0,92		
Ужин										
Запеканка овощная	ДС	160	160	7,3	15,7	33,8	310	21,4	СВ.ДОУ 2016г	169
Хлеб пшеничный	ДС	20	20	1,9	0,2	12,3	58,75	0	СВ.ДОУ 2016г	прилож
Чай с лимоном и сахаром	ДС	150x5	155	0,23	0,08	7,36	31	0,8	СВ.ДОУ 2016г	412
Итого ужин			335	9,43	15,98	53,46	399,75	22,2		
Итого за шестой день			1546	44,26	70,49	252,53	1515,4	60,79		

День сельмой

ОСЕНЬ 2021 г.

Возрастная категория 1-3 года

Наименование блюда	дней	Выход блюда, г	Выход блюда, г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич еская ценность, ккал	Витамины С	Технологическая и нормативная документация	№ рецепт.
Завтрак										
Бутерброд с маслом	ДС	30\10	40	2,45	7,55	14,62	136	0	СБ, ДОУ 2016г	1
Запеканка из творога с морковью со ступеньками	ДС	150\20	170	18,3	16,88	32,35	422,4	1,07	СБ, ДОУ 2016г	252
Чай с лимоном и сахаром	ДС	150\5	155	0,23	0,08	7,36	31	0,8	СБ, ДОУ 2016г	412
Итого за завтрак			325	18,53	16,96	39,71	453,4	1,87		
Второй завтрак										
Сок яблочный	ДС	100	100	0,5	0	10,1	42,7	0	СБ, ДОУ 2016г	399
Обед										
Салат из горошка зеленого консервированного	ДС	30	30	1,15	0,07	2,34	14,6	2,56	СБ, ДОУ 2016г	10
Суп картофельный с вермишелью	ДС	150	150	1,62	1,8	10,28	62,85	5,2	СБ, ДОУ 2016г	88
Котлеты рубленые из птицы	ДС	50	50	9,2	8,29	9,33	149	0,44	СБ, ДОУ 2016г	322
Каша гречневая рассыпчатая	ДС	110	110	6,3	4,47	28,3	178,5	0	СБ, ДОУ 2016г	330
Компот из сухофруктов	ДС	150	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	СБ, ПП 2005г.	394
Хлеб пшеничный	ДС	20	20	1,9	0,2	12,3	58,75	0	СБ, ДОУ 2016г	прилож
Хлеб ржано-пшеничный	ДС	30	30	1,98	0,36	12,9	60,6	0	СБ, ДОУ 2016г	прилож
Итого за обед			540	22,48	15,205	96,28	609,05	8,5		
Полдник										
Праник	ДС	40	40	5,4	4,3	36,2	210	3,35	СБ, ДОУ 2016г	443
Чай с молоком	ДС	150	150	2,2	1,95	12	74	1	СБ, ДОУ 2016г	413
Итого полдник			190	7,6	6,25	48,2	284	4,35		
Ужин										
Каша Манная жидкая с сахаром	ДС	150\5\5	160	3,04	0,3	27	122	0	СБ, ДОУ 2016г	185
Хлеб пшеничный	ДС	20	20	1,9	0,2	12,3	58,75	0	СБ, ДОУ 2016г	прилож
Чай с сахаром	ДС	150	150	0,15	0,08	7	28,5	0	СБ, ДОУ 2016г	411
Итого ужин			330	5,09	0,58	46,3	209,25	0		
Итого за сельмой день			1485	54,2	38,995	240,59	1598,4	14,72		

День восьмой
ОСЕНЬ 2021 г.

Возрастная категория 1-3 года

Наименование блюда	диета	Выход блюда, г	Вес блюда, г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецепт.
Завтрак										
Булгур с маслом и сыром	ДС	30\4\12	46	4,73	6,88	15	139	0,07	СБ.Д.ОУ 2016г	3
Каша вязкая овсяная с сахаром	ДС	150\5	155	4,65	7,5	20,1	93	0,2	СБ.Д.ОУ 2016г	182
Какао с молоком	ДС	150	150	3,15	2,73	12,96	89	1,2	СБ.Д.ОУ 2016г	416
Итого за завтрак			351	12,53	17,11	48,06	321	1,47		
Второй завтрак										
Кисломолочные напитки (кефир, ряженка, снежок, йогурт, бифидок)	ДС	100	100	2,9	2,5	4	50	0,7	СБ.Д.ОУ 2016г	420
Обед										
Икра кабачковая пром производства для детского питания	ДС	30	30	0,36	1,41	2,31	23,4	2,88	СБ.Д.ОУ 2016г	54
Рассольник ленинградский с перловой крупой	ДС	150	150	2,64	3,44	11,04	85,6	0,6	СБ.Д.ОУ 2016г	82
Мясо тушеное с овощами в соусе	ДС	50\1\10	160	17,4	13,2	0,27	237	5,2	СБ.Д.ОУ 2016г	290
Напиток из плодов шиповника	ДС	150	150	0,51	0,21	14,23	61	75	Сб. ПШ 2017г.	417
Хлеб пшеничный	ДС	20	20	1,9	0,2	12,3	58,75	0	СБ.Д.ОУ 2016г	прилож
Хлеб ржано-пшеничный	ДС	30	30	1,98	0,36	12,9	60,6	0	СБ.Д.ОУ 2016г	прилож
Итого за обед			540	24,79	18,82	53,05	526,35	83,68		
Полдник										
Булочка слоеная	ДС	50	50	3,5	4	27,9	160	0,01	СБ.Д.ОУ 2016г	457
Чай с сахаром	ДС	150	150	0,15	0,08	7	28,5	0	СБ.Д.ОУ 2016г	411
Итого полдник			200	3,65	4,08	34,9	188,5	0,01		
Ужин										
Суп молочный с макаронными изделиями	ДС	160	160	18,7	12,6	11,44	234	1,25	СБ.Д.ОУ 2016г	100
Хлеб пшеничный	ДС	20	20	1,9	0,2	12,3	58,75	0	СБ.Д.ОУ 2016г	прилож
Чай с лимоном и сахаром	ДС	150\5	155	0,23	0,08	7,36	31	0,8	СБ.Д.ОУ 2016г	412
Итого за ужин			335	20,83	12,88	31,1	323,75	2,05		
Итого за восьмой день			1526	64,7	55,39	171,11	1409,6	87,91		

День девятый
ОСЕНЬ 2021 г.

Возрастная категория 1-3 года

Наименование блюда	диета	Выход блюда, г	Вес блюда , г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич еская ценность, ккал	Витамин С	Технологическая и нормативная документация	№ рецепт.
Завтрак										
Бутерброд с маслом	ДС	30\10	40	2,45	7,55	14,62	136	0	СБ, ДОУ 2016г	1
Макаронья запеченные с сыром	ДС	150\5	155	7,8	9,4	31,15	240	0	СБ, ДОУ 2016г	221
Чай с сахаром	ДС	150	150	0,15	0,08	7	28,5	0	СБ, ДОУ 2016г	411
Итого за завтрак			305	7,95	9,48	38,15	268,5	0		
Второй завтрак										
Сок яблочный	ДС	100	100	0,5	0	10,1	42,7	2	СБ, ДОУ 2016г	418
Обед										
Овощи натуральные соленные (огурец или помидор)	ДС	30	30	0,33	0,06	1,14	6,6	5,25	СБ,ППП 2017г.	71
Суп с бобовыми	ДС	150	150	3,3	1,05	3,26	27	3,5	СБ, ДОУ 2016г	87
Плов из птицы	ДС	50\110	160	14,8	15,6	24,8	130	10,5	СБ, ДОУ 2016г	321
Компот из свежих плодов	ДС	150	150	0,14	0,14	21,5	87,8	1,3	СБ, ДОУ 2016г	390
Хлеб пшеничный	ДС	20	20	1,9	0,2	12,3	58,75	0	СБ, ДОУ 2016г	прилож
Хлеб ржано-пшеничный	ДС	30	30	1,98	0,36	12,9	60,6	0	СБ, ДОУ 2016г	прилож
Итого за обед			540	22,45	17,41	75,9	370,75	20,55		
Полдник										
Печенье	ДС	25	25	1,35	3,1	11,8	101	0		к/к
Какао с молоком	ДС	150	150	3,2	2,7	13	172,3	1,2	СБ, ДОУ 2015г	416
Итого полдник			175	4,55	5,8	24,8	273,3	1,2		
Ужин										
Рагу из овощей	ДС	160	160	4,3	16,6	17	235	18	СБ,ППП 2005г	360
Хлеб пшеничный	ДС	20	20	1,9	0,2	12,3	58,75	0	СБ, ДОУ 2016г	прилож
Чай с лимоном	ДС	150\5	155	0,23	0,08	7,36	31	0,8	СБ, ДОУ 2016г	412
Итого ужин			335	6,43	16,88	36,66	324,75	18,8		
Итого за девятый день			1455	41,88	49,57	185,61	1280	42,55		

День десятый
ОСЕНЬ 2021 г.

Возрастная категория 1-3 года

Наименование блюда	диета	Выход блюда, г	Вес блюда г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетич еская ценность, ккал	Витамин С	Технологическа я и нормативная документация	№ рецепт.
Завтрак										
Бутерброд с маслом и сыром	ДС	30/4/12	46	4,73	6,88	15	139	0,07	СБ, ДОУ 2016г	3
Омлет натуральной с маслом сливочным	ДС	150/5	155	12,95	23,18	2,9	292	0,22	СБ, ДОУ 2016г	229
Кофейный напиток с молоком	ДС	150	150	2,4	2	12	75,8	0,91	СБ, ДОУ 2016г	414
Итого за завтрак			351	20,08	32,06	29,9	506,8	1,2		
Второй завтрак										
Фрукты по сезону	ДС	100	100	0,4	0,4	10	44	7,5	СБ, ДОУ 2016г	368
Обед										
Икра овощная (морковная)	ДС	30	30	0,66	1,38	3,26	28,11	1,54	СБ, ДОУ 2016г	55
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	ДС	150/3	153	2,9	3,45	9,4	80,26	6,6	СБ, ДОУ 2016г	63
Биточки рубленные из цыплят бройлера	ДС	50	50	9,2	8,29	9,33	149	0,44	СБ, ДОУ 2016г	322
Каша пшеничная рассыпчатая	ДС	110	110	4,8	4,2	27,8	169,2	0	СБ, ДОУ 2016г	330
Компот из сухофруктов	ДС	150	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	СБ, ДОУ 2016г	394
Хлеб пшеничный	ДС	20	20	1,9	0,2	12,3	58,75	0	СБ, ДОУ 2016г	прилож
Хлеб ржано-пшеничный	ДС	30	30	1,98	0,36	12,9	60,6	0	СБ, ДОУ 2016г	прилож
Итого за обед			543	21,77	17,895	95,82	630,67	8,88		
Полдник										
Булочка Малотка	ДС	50	50	5,43	3,3	36,6	197	0	п/п	
Молоко кипячёное	ДС	150	150	4,6	4,01	7,6	85	2,1	СБ, ДОУ 2015г	419
Итого полдник			200	10,03	7,31	44,2	282	2,1		
Ужин										
Суп молочный с макаронными изделиями	ДС	160	160	18,7	12,6	11,44	234	1,25	СБ, ДОУ 2016г	100
Хлеб пшеничный	ДС	20	20	1,9	0,2	12,3	58,75	0	СБ, ДОУ 2016г	прилож
Чай с сахаром	ДС	150	150	0,15	0,08	7	28,5	0	СБ, ДОУ 2016г	411
Итого ужин			330	20,75	12,88	30,74	321,25	1,25		
Итого за десятый день			1524	73,03	70,545	210,66	1784,72	20,93		
Итого за весь период			14838	516,2	539,6	2125,61	14670,64	528,14		
Среднее значение за период			1483,80	51,62	53,96	212,56	1467,06	52,81		