



Утверждаю

Заведующий МДОУ детский сад
№ 14 города Алушты

С.Н. Леоненко

Пр. №

от

31 05 2022 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ЗИМНЕ-ВЕННИЙ ПЕРИОД

детский сад 10,5 часов пребывания

возрастные категории 1 – 3, 3 – 7 лет

Сезон: зима-весна

День 1. Понедельник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак												
1	Омлет натуральный	65	65	6,79	6,79	8,78	8,78	21,3	21,3	111,28	111,28	215
2	Каша вязкая с маслом	100	80	3,37	2,69	3,33	2,33	27,9	24,32	108,19	83,56	168
3	Икра кабачковая консервированная	60	40	0,96	0,64	3,78	2,52	4,44	2,96	58,8	39,2	121
4	Бутерброд с сыром	45	35	3,66	2,49	7,23	6,03	7,39	6,16	110	89,43	3
5	Чай с лимоном	200	180	0,15	0,11	0,04	0,02	6,17	5,11	22,8	18,58	393
	итого	470	400	14,9	12,7	23,2	19,7	67,2	59,9	411,1	342,1	
второй завтрак												
1	Фрукты свежие	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,47	11,47	52	52	368
	итого	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,47	11,47	52	52	
обед												
1	Суп картофельный с бобовыми, с гречками	200	150	5,13	3,7	6,35	5,64	25,57	16,25	198,2	141,83	81
2	Жаркое по-домашнему	160	140	4,38	3,19	17,31	14,47	38,6	32,2	288,15	248,14	276
3	Овощи натуральные соленные	50	40	0,17	0,13	0,1	0,08	1,13	0,9	5,5	4,4	70
4	Хлеб ржаной	35	25	2,98	2,13	1,16	0,83	14,88	10,63	90,65	64,75	
5	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,22	0,18	0,01	0,01	11,89	9,71	48,74	39,67	376
	итого	625	505	12,9	9,3	24,9	21,0	92,1	69,7	631,2	498,8	
полдник												
1	Пирожок с повидлом печеный	80	70	6,8	6,11	5,55	5,36	49,43	42,5	274,15	242,2	454
2	Молоко кипяченое	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78	400
	итого	260	220	11,8	10,3	10,1	9,1	57,9	49,6	367,8	320,2	
ИТОГО за целый день		1455	1225	39,9	32,6	58,3	50,0	228,6	190,6	1462,1	1213,0	

Сезон: зима-весна

День 2. Вторник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с крупой	200	150	5,49	4,68	6,13	5	33,18	28,18	165,53	132,81	94
2	Бутерброд с маслом	35	30	1,3	1,04	4,28	4,26	7,36	6,14	73,7	67,65	1
3	Кофейный напиток с молоком	200	180	3,5	2,91	3,11	2,59	13,23	11,04	90,32	75,35	395
итого		435	360	10,2	8,6	13,5	11,9	53,8	45,4	329,6	275,8	
второй завтрак												
1	Кондитерское изделие	25	15	1,38	0,83	1,63	0,98	8,73	5,24	52,5	31,5	703
2	Сок фруктовый	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	82,8	82,8	399
итого		205	195	2,28	1,73	1,81	1,16	26,73	23,24	135,3	114,3	
обед												
1	Суп картофельный с крупой	200	150	6	4,71	8,28	5,67	15,44	11,43	157,9	114,15	80
2	Рыба, тушенная с овощами	80	60	5,47	4,81	3,67	3,57	12,33	11,49	88,64	77,68	247
3	Картофель отварной с маслом	130	110	2,53	2,12	4,63	3,72	25,42	22,15	133,65	110,77	125
4	Горох отварной (консервированный)	50	40	1,8	1,44	0,05	0,04	4,9	3,92	27,5	22	131
5	Хлеб пшеничный	30	20	1,22	0,81	0,15	0,1	7,32	4,88	36,3	24,2	
6	Хлеб ржаной	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	64,75	51,8	
7	Компот из кураги	180	150	0,62	0,47	0,04	0,03	12,11	9,58	46,14	36,3	376
итого		695	550	19,8	16,1	17,7	13,8	88,2	72,0	554,9	436,9	
полдник												
1	Яйца вареные	50	50	6,22	6,22	5,63	5,63	0,34	0,34	76,92	76,92	213
2	Капуста тушенная	130	110	2,09	1,76	4,82	4,8	10	8,05	85,74	77,34	132
3	Хлеб ржаной	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	64,75	51,8	
4	Чай с лимоном	200	180	0,15	0,11	0,04	0,02	6,17	5,11	22,8	18,58	393
итого		405	360	10,6	9,8	11,3	11,1	27,1	22,0	250,2	224,6	
ИТОГО за целый день		1740	1465	42,9	36,2	44,3	37,9	195,8	162,6	1269,9	1051,7	

Сезон: зима-весна

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак												
1	Суп молочный с крупой	200	150	4,98	4,34	6,13	5	33,42	28,34	164,33	132,01	94
2	Бутерброд с сыром	45	35	3,66	2,49	7,23	6,03	7,39	6,16	110	89,43	3
3	Чай с лимоном	200	180	0,15	0,11	0,04	0,02	6,17	5,11	22,8	18,58	393
итого		445	365	8,79	6,94	13,4	11,05	46,98	39,61	297,13	240,02	
второй завтрак												
1	Фрукты свежие	120	120	1,8	1,8	0,6	0,6	25,2	25,2	115,2	115,2	368
итого		120	120	1,8	1,8	0,6	0,6	25,2	25,2	115,2	115,2	
обед												
1	Борщ с капустой и картофелем	200	150	5,06	4,26	7,3	6,64	9,53	7,76	125,51	108,98	57
2	Гуляш из отварного мяса	70	60	5,54	4,53	15,91	13,3	14,07	12,61	214,07	176,52	277
3	Макаронные изделия отварные с маслом	130	110	5,23	3,27	5,13	3,93	26,04	16,28	177,4	117,42	205
4	Салат из соленых огурцов с луком	50	40	0,23	0,19	2,1	2,08	1,51	1,22	25,41	24,01	19
5	Хлеб пшеничный	30	15	1,22	0,61	0,15	0,08	7,32	3,66	36,3	18,15	
6	Хлеб ржаной	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	77,7	64,75	
7	Компот из свежих плодов	180	150	0,1	0,09	0,07	0,06	10,58	9	41,14	35,15	372
итого		690	550	19,9	15,1	31,7	26,9	81,8	61,2	697,5	545,0	
полдник												
1	Кондитерское изделие	55	35	0,61	0,39	0,06	0,04	0,88	0,56	199,1	126,7	703
2	Напиток кисломолочный	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	401
итого		235	185	5,7	4,6	4,6	3,8	8,1	6,6	294,5	206,2	
ИТОГО за целый день		1490	1220	36,2	28,4	50,2	42,4	162,1	132,5	1404,4	1106,4	

Сезон: зима-весна

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с крупой	200	150	5,78	5,03	6,51	5,3	33,68	29,44	171,26	141,27	94
2	Бутерброд с маслом	35	30	1,3	1,04	4,28	4,26	7,36	6,14	73,7	67,65	1
3	Какао с молоком	200	180	3,8	3,17	3,31	2,76	12,93	10,79	87,87	73,28	397
итого		435	360	10,8	9,2	14,1	12,3	54,0	46,4	332,8	282,2	
второй завтрак												
1	Сок фруктовый	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	82,8	82,8	399
итого		180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	82,8	82,8	
обед												
1	Суп картофельный с крупой	200	150	5,35	4,22	7,22	6,51	15,5	10,65	148,62	118,22	80
2	Котлета рыбная любительская	80	60	3,21	2,19	4,91	3,67	15,39	13,48	119,2	92,07	256
3	Пюре картофельное	130	110	2,73	2,38	5,16	4,16	22,52	15,64	127,4	109,62	321
4	Салат из свеклы с огурцами солеными	50	40	0,53	0,44	2,09	2,07	3,1	2,58	36,82	33,61	36
5	Хлеб пшеничный	20	15	0,81	0,61	0,1	0,08	4,88	3,66	24,2	18,15	
6	Хлеб ржаной	35	30	2,98	2,55	1,16	0,99	14,88	12,75	90,65	77,7	
7	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,22	0,18	0,01	0,01	11,89	9,71	48,74	39,67	376
итого		695	555	15,8	12,6	20,7	17,5	88,2	68,5	595,6	489,0	
полдник												
1	Вареники ленивые с соусом молочным сладким	140/30	120/20	29,18	25,77	15,47	12,33	33,62	29,32	329,97	263,08	230/354.1
2	Чай с лимоном	200	180	0,15	0,11	0,04	0,02	6,17	5,11	22,8	18,58	393
итого		370	320	29,3	25,9	15,5	12,4	39,8	34,4	352,8	281,7	
ИТОГО за целый день		1680	1415	56,9	48,6	50,4	42,3	199,9	167,3	1364,0	1135,7	

Сезон: зима-весна

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак												
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	150	5,44	4,65	6,15	5,01	33,05	28,09	167,33	134,01	93
2	Бутерброд с сыром	45	35	3,66	2,49	7,23	6,03	7,39	6,16	110	89,43	3
3	Кофейный напиток с молоком	200	180	3,5	2,91	3,11	2,59	13,23	11,04	90,32	75,35	395
	итого	445	365	12,6	10,1	16,5	13,6	53,7	45,3	367,7	298,8	
второй завтрак												
1	Фрукты свежие	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,47	11,47	52	52	368
	итого	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,47	11,47	52	52	
обед												
1	Рассольник ленинградский	200	150	5,54	4,37	9,35	7,5	14,06	9,7	167,13	126,48	76
2	Мясо, тушенное с овощами	180	150	5,39	3,19	18,65	15,18	25,17	22,91	286,93	238,42	274
3	Хлеб пшеничный	30	25	1,22	1,01	0,15	0,13	7,32	6,1	36,3	30,25	
4	Хлеб ржаной	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	77,7	64,75	
5	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,22	0,18	0,01	0,01	11,89	9,71	48,74	39,67	376
	итого	620	500	14,9	10,9	29,2	23,7	71,2	59,1	616,8	499,6	
полдник												
1	Оладьи со сгущенным молоком	70/30	60/20	4,23	3,18	8,15	6,93	54,65	41,69	326,62	255,87	449
2	Напиток кисломолочный	180	150	6,66	5,55	6,12	5,1	19,8	16,5	160,2	133,5	401
	итого	280	230	10,9	8,7	14,3	12,0	74,5	58,2	486,8	389,4	
ИТОГО за целый день		1445	1195	38,7	29,9	60,1	49,5	210,8	174,0	1523,3	1239,7	

Сезон: зима-весна

День 1. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки*		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак												
1	Макароны отварные с сыром	110	100	6,81	5,68	6,77	6,06	29,56	26,3	171	146,24	206
2	Икра кабачковая консервированная	60	40	0,96	0,64	3,78	2,52	4,44	2,96	58,8	39,2	121
2	Бутерброд с маслом	35	30	1,3	1,04	4,28	4,26	7,36	6,14	73,7	67,65	1
4	Чай с лимоном	200	180	0,15	0,11	0,04	0,02	6,17	5,11	22,8	18,58	393
	итого	405	350	9,2	7,5	14,9	12,9	47,5	40,5	326,3	271,7	
второй завтрак												
1	Флоды свежие	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,47	11,47	52	52	368
	итого	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,47	11,47	52	52	
обед												
1	Борщ с капустой и картофелем	200	150	5,06	4,26	7,3	6,64	9,53	7,76	125,51	108,98	57
2	Бефстроганов из отварного мяса	80	60	3,8	2,68	14,46	12,55	14,12	12,77	202,38	171,04	278
3	Каша вязкая с маслом	130	110	4,06	2,9	5,29	4,13	24,3	17,36	159,2	116,92	168
4	Овощи натуральные соленые	50	40	0,17	0,13	0,1	0,08	1,13	0,9	5,5	4,4	70
5	Хлеб пшеничный	30	20	1,22	0,81	0,15	0,1	7,32	4,88	36,3	24,2	
6	Хлеб ржаной	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	77,7	64,75	
7	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,22	0,18	0,01	0,01	11,89	9,71	48,74	39,67	376
	итого	700	555	17,1	13,1	28,3	24,3	81,0	64,0	655,3	530,0	
полдник												
1	Ватрушка с творогом	100	80	5,1	4,91	12,29	8,09	39,27	34,27	328,99	258,34	458
2	Молоко кипяченое	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78	400
	итого	280	230	10,1	9,1	16,8	11,8	47,7	41,3	422,6	336,3	
ИТОГО за целый день		1485	1235	36,7	29,9	60,1	49,2	187,8	157,3	1456,2	1190,0	

Сезон: зима-весна

День 2. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак												
1	Суп молочный с крупой	200	150	5,82	4,9	6,91	5,52	31,74	27,22	168,38	134,71	94
2	Бутерброд с маслом	35	30	1,3	1,04	4,28	4,26	7,36	6,14	73,7	67,65	1
3	Кофейный напиток с молком	200	150	3,5	2,91	3,11	2,59	13,23	11,04	90,32	75,35	395
итого		435	330	10,6	8,9	14,3	12,4	52,3	44,4	112,4	277,7	
второй завтрак												
1	Кондитерское изделие	30	15	2,25	1,13	2,94	1,47	22,32	11,16	125,1	62,55	701
2	Сок фруктовый	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	82,8	82,8	399
итого		210	195	3,15	2,03	3,12	1,65	40,32	29,16	207,9	145,35	
обед												
1	Суп картофельный с крупой	200	150	6	4,69	8,28	5,52	15,44	11,4	157,9	112,57	80
2	Котлета рыбная	70	60	3	2,03	4,89	4,66	14,24	12,63	113,42	96,75	255
3	Пюре картофельное	130	110	2,73	2,38	5,16	4,16	22,52	15,64	127,4	109,62	321
4	Кукуруза отварная (консервированная)	50	40	1,1	0,88	0,2	0,16	5,6	4,48	29	23,2	133
5	Хлеб пшеничный	20	15	0,81	0,61	0,1	0,08	4,88	3,66	24,2	18,15	
6	Хлеб ржаной	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	64,75	51,8	
7	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,22	0,18	0,01	0,01	11,89	9,71	48,74	39,67	376
итого		675	545	16,0	12,5	19,5	15,3	85,2	66,0	565,4	451,8	
полдник												
1	Яйца вареные	50	50	6,22	6,22	5,63	5,63	0,34	0,34	76,92	76,92	213
2	Винегрет овощной	130	110	2,21	1,71	3,31	3,25	13	10,2	94,85	80,47	45
3	Хлеб ржаной	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	64,75	51,8	
4	Чай с лимоном	200	180	0,15	0,11	0,04	0,02	6,17	5,11	22,8	18,58	393
итого		405	360	10,71	9,74	9,81	9,56	30,14	24,15	259,32	227,77	
ИТОГО за целый день		1725	1430	40,4	33,1	46,7	38,8	208,0	163,7	1365,0	1102,6	

Сезон: зима-весна

День 3. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак												
1	Суп молочный с крупой	200	150	5,49	4,68	6,13	5	33,18	28,18	165,53	132,81	94
2	Бутерброд с маслом	35	30	1,3	1,04	4,28	4,26	7,36	6,14	73,7	67,65	1
3	Какао с молоком	200	180	3,8	3,17	3,31	2,76	12,93	10,79	87,87	73,28	397
	итого	435	360	10,5	8,9	13,7	12,0	53,5	45,1	327,1	273,7	
второй завтрак												
1	Фрукты свежие	120	120	1,8	1,8	0,6	0,6	25,2	25,2	115,2	115,2	368
	итого	120	120	1,8	1,8	0,6	0,6	25,2	25,2	115,2	115,2	
обед												
1	Суп картофельный с бобовыми, с гречками	200	150	5,13	4,7	6,35	5,64	25,57	16,25	198,2	141,83	81
2	Плов из отварной говядины	160	140	5,19	3,85	16,33	15,46	31,01	27,01	331,72	302,64	244
3	Овощи натуральные соленые	50	40	0,17	0,13	0,1	0,08	1,13	0,9	5,5	4,4	70
4	Хлеб ржаной	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	64,75	51,8	
5	Компот из свежих плодов	180	150	0,1	0,09	0,07	0,06	10,58	9	41,14	35,15	372
	итого	615	500	12,7	10,5	23,7	21,9	78,9	61,7	641,3	535,8	
полдник												
1	Омлет натуральный	150	130	5,63	3,58	18,42	15,75	22,94	22,59	239,71	206,08	215
2	Икра свекольная	60	40	0,78	0,52	2,11	1,08	5	3,02	48,17	27,86	54
3	Хлеб ржаной	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	64,75	51,8	
4	Чай с лимоном	200	180	0,15	0,11	0,04	0,02	6,17	5,11	22,8	18,58	393
	итого	435	370	8,7	5,9	21,4	17,5	44,7	39,2	375,4	304,3	
ИТОГО за целый день		1605	1350	33,8	27,1	59,4	52,0	202,3	171,2	1459,0	1229,1	

Сезон: зима-весна

День 4. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи												№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Каша молочная вязкая	200	150	5,84	5,25	6,44	5,29	35,37	31,78	176,54	150,31	168
2	Бутерброд с маслом	35	30	1,3	1,04	4,28	4,26	7,36	6,14	73,7	67,65	1
3	Молоко кипяченое	200	180	5,6	5,04	5	4,5	9,4	8,46	104	93,6	400
итого		435	360	12,7	11,3	15,7	14,1	52,1	46,4	354,2	311,6	
второй завтрак												
1	Кондитерское изделие	25	15	1,38	0,83	1,63	0,98	8,73	5,24	52,5	31,5	703
2	сок фруктовый	180	180	0,9	0,9	0,18	0,18	18	18	82,8	82,8	399
итого		205	195	2,28	1,73	1,81	1,16	26,73	23,24	135,3	114,3	
обед												
1	Свекольник	200	150	5,48	4,61	7,41	5,74	13,34	11,04	150,08	121,34	58
2	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	80	60	4,19	3,88	6,77	5,23	16,79	14,49	145,44	112,8	264
3	Картофель отварной с маслом	130	110	2,53	2,12	4,63	3,72	25,42	22,15	133,65	110,77	125
4	Горох отварной (консервированный)	50	40	1,8	1,44	0,05	0,04	4,9	3,92	27,5	22	131
5	Хлеб пшеничный	20	15	0,81	0,61	0,1	0,08	4,88	3,66	24,2	18,15	
6	Хлеб ржаной	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	77,7	64,75	
7	Компот из сушеных фруктов	180	150	0,22	0,18	0,01	0,01	11,89	9,71	48,74	39,67	376
итого		690	550	17,6	15,0	20,0	15,7	90,0	75,6	607,3	489,5	
полдник												
1	Сырники из творога со сгущенным молоком	130/20	100/15	7,62	5,1	10,8	8,7	22,5	20,9	288,3	215,2	231
2	Чай с лимоном	200	180	0,15	0,11	0,04	0,02	6,17	5,11	22,8	18,58	393
итого		360	280	7,8	5,2	10,8	8,7	28,7	26,0	311,1	233,8	
ИТОГО за целый день		1690	1385	40,3	33,2	48,3	39,6	197,5	171,2	1408,0	1149,1	

Сезон: зима-весна

День 5. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи										№ рецепта
		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Калории		
завтрак		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Суп молочный с крупой	200	150	5,81	5,05	6,3	5,14	23,1	19	170,4	140,55	107
2	Бутерброд с маслом	35	30	1,3	1,04	4,28	4,26	7,36	6,14	24,7	27,19	19
3	Кофейный напиток с молоком	200	180	3,5	2,91	3,11	2,58	13,23	11,04	90,82	73,13	107
	итого	435	360	10,6	9,0	13,7	12,0	43,7	36,2	334,1	281,0	
второй завтрак												
1	Фрукты свежие	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,47	11,47	52	52	100
	итого	100	100	0,26	0,26	0,17	0,17	11,47	11,47	52	52	
обед												
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	150	5,51	4,19	6,03	4,46	15,31	9,9	139,5	97,43	112
2	Запеканка картофельная с мясом	160	140	4,92	2,87	18,97	16,76	26,73	19,5	342,05	284,92	291
3	Соус сметанный	30	20	0,47	0,31	1,52	1,21	1,68	0,93	22,48	15,98	35,4
4	Капуста тушеная	60	40	0,97	0,65	3,73	2,88	4,86	2,95	54,04	38,41	132
5	Хлеб пшеничный	30	20	1,22	0,81	0,15	0,1	7,32	4,88	36,3	24,2	
6	Хлеб ржаной	30	25	2,55	2,13	0,99	0,83	12,75	10,63	77,7	64,75	
7	Компот из кураги	180	150	0,62	0,47	0,04	0,03	12,11	9,58	46,14	36,3	376
	итого	690	545	16,3	11,4	31,4	26,3	80,8	58,4	718,2	562,0	
полдник												
1	Булочка домашняя	70	60	6,74	6,07	5,55	5,36	40,68	36	240,04	217,2	469
2	Напиток кисломолочный	180	150	5,22	4,35	4,5	3,75	7,56	6,3	97,2	81	401
	итого	250	210	12,0	10,4	10,1	9,1	48,2	42,3	337,2	298,2	
ИТОГО за целый день		1475	1215	39,0	31,1	55,3	47,5	184,2	148,3	1441,8	1195,7	
Итого за весь период		15790	13135	404,7	330,19	533,24	449,26	1976,93	1638,69	14153,67	11613,02	
Итого среднее значение				40,5	33,0	53,3	44,9	197,7	163,9	1415,4	1161,3	

Прошито, пронумеровано

и скреплено печатью

на *двадцати* (*11*) листах
Завлечения МДОУ детский сад №14
города Алушты

С.Н. Леоненко



