

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение начальная школа - детский сад № 12
623950 г. Тавада, ул. Строителей 5, (34360) 45-3-01, моп 12 @ bk. Ru

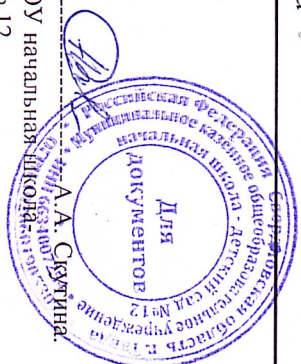
Согласовано:

И.Н.Иванова.

Начальник ЛДШД при МКОУ начальная школа
-детский сад № 12

Утверждаю:

Директор МКОУ начальная школа - детский сад № 12



И.С.Севидь 2026г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЛДШД при МКОУ начальная школа - детский сад № 12

Сборник технических нормативов
для питания детей
в дошкольных организациях.
Методические рекомендации
и технические документы, часть 1 и 2 г. Екатеринбург 2012г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей
в дошкольных организациях
Составители: Могильный М.П. и ТутельянТ.В. 2012г.

2026г

2 ДЕНЬ
ЗАВТРАК

№ карты	Название блюда	Выход гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)									
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Д	В2	В12	В6	РР	Фолиевая кислота	Са	Mg	Р	Fe	Zn	Na	К	I			
215	Омлет натуральный	158	1,55	9,06	1,98	119,81	0,01	0,10	0,06	0,26	0,19	0,06	0,01	0,00	0,03	2,03	47,71	5,08	36,34	0,13	0,21	24,95	65,16	4,20			
40	Салат из моркови и яблок	60	0,61	3,97	6,11	63,45	0,02	1,39	0,90	2,04	0,00	0,03	0,00	0,07	0,39	4,28	22,38	16,21	23,47	0,65	0,20	12,63	123,91	2,49			
3	Бутерброды с сыром	45	4,57	7,26	14,64	142,72	0,04	0,07	0,07	0,73	0,08	0,06	0,15	0,05	0,39	10,45	94,81	12,41	73,63	0,65	0,58	233,15	48,25	0,00			
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,11	3,10	15,28	101,87	0,02	0,24	0,01	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,15	4,50	109,16	14,89	79,15	0,21	0,40	51,73	155,69	9,00			
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,49	0,00	10,86	43,65	0,01	0,80	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,04	0,08	0,10	6,30	3,60	6,30	1,26	0,04	6,00	120,00	1,00			
	Итого:	563	10,33	23,39	48,87	471,5	0,1	2,6	1,04	3,03	0,27	0,25	0,16	0,16	1,04	21,36	280,36	52,19	218,89	2,9	1,43	328,46	513,01	16,69			
ОБЕД																											
75	Рассолник домашний	260	8,37	11,27	19,46	218,98	0,15	23,28	0,49	2,45	0,00	0,14	0,14	0,53	3,07	19,30	90,18	48,18	132,51	2,38	1,40	322,00	757,07	10,41			
205	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,43	4,77	41,07	233,00	0,08	0,00	0,02	1,37	0,08	0,03	0,00	0,10	0,58	12,00	14,08	8,84	48,42	1,12	0,44	2,54	74,64	0,90			
305	Котлеты рубленые из птицы	100	16,92	18,72	5,97	259,59	0,07	0,64	0,06	1,44	0,00	0,12	0,49	0,46	5,91	3,81	20,38	23,73	164,19	2,03	1,82	116,78	204,90	5,31			
348	Соус томатный	30	0,38	1,54	2,22	24,51	0,01	0,82	0,07	0,09	0,03	0,01	0,00	0,03	0,10	1,65	4,33	3,12	5,41	0,14	0,08	1,58	43,74	0,52			
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,78	1,89	0,00	0,00	2,04	1,08	0,00				
32/1	Хлеб "Хрестьянский" из муки пшеничной 1 сорта, витаминизированный	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	0,00	0,08	0,92	16,20	13,80	19,80	50,40	1,20	0,44	303,60	77,40	0,00			
20/25	Печенье	30	2,18	2,85	21,65	121,35	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	7,83	5,40	24,30	0,57	0,00	99,00	33,00	0,00			
8/1	Йогурт	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,03	0,70	0,30	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	0,14	0,00	120,00	14,00	95,00	0,00	0,00	50,00	146,00	0,00			
	Итого:	960	41,66	42,02	139,51	1114,08	0,46	25,44	0,94	6,53	0,11	0,52	0,63	1,2	10,89	52,96	279,38	124,96	520,23	7,44	4,18	897,54	1337,83	17,14			
	Итого за день	1523	51,99	65,41	188,38	1585,58	0,56	28,04	1,98	9,56	0,38	0,77	0,79	1,36	11,93	74,32	559,74	177,15	739,12	10,34	5,61	1226	1850,84	33,83			

3 ДЕНЬ
ЗАВТРАК

№ карты	Название блюда	Выход гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)										
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Д	В2	В12	В6	РР	Фолиевая кислота	Са	Мg	Р	Fe	Zn	Na	К	І				
415	Каша рисовая	257	4,98	8,48	36,97	244,61	0,04	0,42	0,04	0,33	0,11	0,11	0,00	0,07	0,56	7,52	87,64	27,31	112,12	0,43	0,89	45,82	157,78	7,75				
3	Бутерброды с сыром	45	4,57	7,26	14,64	142,72	0,04	0,07	0,07	0,73	0,08	0,06	0,15	0,05	0,39	10,45	94,81	12,41	73,63	0,65	0,58	233,15	48,25	0,00				
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,11	3,10	15,38	101,87	0,02	0,24	0,01	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,15	4,50	109,16	14,89	79,15	0,21	0,40	51,73	155,69	9,00				
21	Яблоко	100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,03	8,80	0,01	0,55	0,00	0,02	0,00	0,07	0,26	1,76	14,08	7,04	9,68	1,94	0,13	22,88	244,64	1,76				
	Итого:	602	13,01	19,19	75,51	530,56	0,13	9,53	0,13	1,61	0,19	0,28	0,15	0,19	1,36	24,23	305,69	61,65	274,58	3,23	2	353,58	606,36	18,51				
ОБЕД																												
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	8,78	8,66	20,97	197,35	0,12	6,12	0,58	1,64	0,00	0,01	0,18	0,41	2,96	12,72	52,53	34,05	113,92	1,73	1,24	36,37	492,59	6,96				
260	Теплые рыбные паровые	90	9,96	6,50	12,14	146,97	0,08	0,06	0,06	2,74	0,00	0,05	0,00	0,09	0,81	7,34	26,04	34,78	143,38	0,65	0,90	24,41	270,71	83,15				
321	Пюре картофельное	180	3,31	5,17	23,09	152,49	0,14	11,30	0,04	0,25	0,08	0,12	0,00	0,42	1,48	11,20	33,51	31,22	88,24	1,29	0,59	17,35	825,15	8,8				
8/8	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,75	4,79	2,87	58,42	0,03	5,34	0,05	2,22	0,00	0,03	0,00	0,06	0,22	6,20	16,83	11,86	25,38	0,71	0,22	4,18	167,74	1,9				
3/6	Компот из сушеных фруктов	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,78	1,89	0,00	0,00	0,00	2,04	1,08	0				
32/1	Хлеб "Крестьянский" из муки пшеничной 1 сорта, витаминизированный	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	0,00	0,08	0,92	16,20	13,80	19,80	50,40	1,20	0,44	303,60	77,4	0				
469	Булочка Домашняя	60	4,80	3,55	37,88	202,53	0,06	0,04	0,00	1,08	0,00	0,04	0,00	0,00	0,48	16,35	25,68	8,15	46,97	0,42	0,36	10,31	79,36	2,19				
8/1	Йогурт	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,03	0,70	0,30	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	0,14	0,00	120,00	14,00	95,00	0,00	0,00	50,00	146	0				
	Итого:	1020	34,98	31,54	146,09	1014,41	0,56	23,556	1,03	9,11	0,08	0,45	0,18	1,06	7,01	70,01	297,17	155,75	563,29	6	3,75	448,26	2060,03	103				
Итого за день		1622	47,99	50,73	221,6	1544,97	0,69	33,086	1,16	10,72	0,27	0,73	0,33	1,25	8,37	94,24	602,86	217,4	837,87	9,23	5,75	801,84	2666,39	121,51				

4 ДЕНЬ
ЗАВТРАК

№ карты	Название блюда	Выход гр.	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)									
			Белки	Жиры	Углеводы	В1		С	А	Е	Д	В2	В12	В6	РР	Фолиевая кислота	Са	Mg	Р	Fe	Zn	Na	К	І				
208	Макаронные изделия с яйцом	180	5,26	6,27	29,07	208,93	0,06	0,07	0,02	2,05	0,05	0,05	0,00	0,06	0,41	9,47	46,73	9,73	56,41	0,08	0,42	17,92	94,50	3,38				
27	Салат "Мишар"	80	0,63	6,20	6,46	85,74	0,03	5,90	0,84	3,00	0,00	0,03	0,00	0,07	0,47	3,87	23,96	16,17	23,48	1,27	0,19	18,21	184,81	2,55				
3	Бутерброды с сыром	45	4,57	7,26	14,64	142,72	0,04	0,07	0,07	0,73	0,08	0,06	0,15	0,05	0,39	10,45	94,81	12,41	73,63	0,65	0,58	233,15	48,25	0,00				
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,11	3,10	15,28	101,87	0,02	0,24	0,01	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,15	4,50	109,16	14,89	79,15	0,21	0,40	51,73	155,69	9,00				
	Итого:	505	13,57	22,83	65,45	539,26	0,15	6,28	0,94	5,78	0,13	0,23	0,15	0,18	1,42	28,29	274,66	53,2	232,67	2,214	1,59	321,01	483,25	14,93				
ОБЕД																												
57	Борщ с капустой и картофелем	250	7,68	10,27	16,50	189,79	0,09	13,33	0,55	2,50	0,00	0,11	0,16	0,42	2,73	17,44	70,89	39,99	110,65	2,04	1,29	54,95	542,65	9,42				
277	Гуляш из отварного мяса	90	20,18	20,71	3,85	282,27	0,07	0,92	0,20	2,38	0,00	0,12	2,81	0,42	4,21	11,64	17,74	25,58	176,81	2,60	3,65	73,30	413,97	8,61				
414	Каша гречневая	185	9,71	6,54	43,90	272,90	0,26	0,00	0,02	5,38	0,08	0,15	0,00	0,32	2,66	25,34	19,63	143,64	213,18	5,00	1,63	3,81	302,07	2,61				
348	Совсематный	30	0,38	1,54	2,22	24,51	0,01	0,82	0,07	0,09	0,03	0,01	0,00	0,03	0,10	1,65	4,33	3,12	5,41	0,14	0,08	1,58	43,74	0,52				
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,78	1,89	0,00	0,00	2,04	1,08	0,00					
32/1	Хлеб "Крестьянский" из муки пшеничной 1 сорта, витаминизированный	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	0,00	0,08	0,92	16,20	13,80	19,80	50,40	1,20	0,44	303,60	77,40	0,00				
21	Яблоко	100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,03	8,80	0,01	0,55	0,00	0,02	0,00	0,07	0,26	1,76	14,08	7,04	9,68	1,94	0,13	22,88	244,64	1,76				
	Итого:	915	42,88	39,78	119,72	1010,97	0,56	23,87	0,85	12,08	0,11	0,44	2,97	1,34	10,88	74,03	149,25	241,06	566,13	12,92	7,22	462,16	1625,55	22,92				
Итого за день		1420	56,45	62,61	185,17	1550,23	0,71	30,15	1,79	17,86	0,24	0,67	3,12	1,52	12,3	102,32	423,91	294,26	798,8	15,134	8,81	783,17	2108,8	37,85				

5 ДЕНЬ
ЗАВТРАК

№ карты	Название блюда	Выход гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)									
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Д	В2	В12	В6	РР	Фолиевая кислота	Са	Mg	Р	Fe	Zn	Na	К	І			
190	Каша "Дружба"	257	6,96	9,55	40,57	276,80	0,13	0,52	0,05	0,88	0,11	0,14	0,00	0,17	0,64	13,66	116,38	39,43	152,37	0,97	1,11	56,42	219,52	10,39			
3	Бутерброды с сыром	45	4,57	7,26	14,64	142,72	0,04	0,07	0,07	0,73	0,08	0,06	0,15	0,05	0,39	10,45	94,81	12,41	73,63	0,65	0,58	233,15	48,25	0,00			
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,11	3,10	15,28	101,87	0,02	0,24	0,01	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,15	4,50	109,16	14,89	79,15	0,21	0,40	51,73	155,69	9,00			
21	Яблоко	100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,03	8,80	0,01	0,55	0,00	0,02	0,00	0,07	0,26	1,76	14,08	7,04	9,68	1,94	0,13	22,88	244,64	1,76			
	Итого:	602	14,99	20,26	79,11	562,75	0,22	9,63	0,14	2,16	0,19	0,31	0,15	0,29	1,44	30,37	334,43	73,77	314,83	3,77	2,22	364,18	668,1	21,15			
ОБЕД																											
94	Суп Крестьянский с пшеном	250	8,16	8,19	20,66	189,20	0,14	6,02	0,54	1,69	0,00	0,08	0,16	0,43	2,77	14,74	49,40	39,74	122,98	1,72	1,26	33,85	490,29	6,98			
152	Запеканка капустная с мясом	180	20,57	15,83	23,53	320,06	0,12	33,44	0,03	2,26	0,08	0,21	0,00	0,29	4,34	22,99	96,70	53,98	206,92	2,93	3,66	108,49	657,92	11,87			
347	Салат белый основной	30	0,18	1,22	1,11	16,11	0,00	0,04	0,01	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	0,49	2,98	0,70	2,08	0,04	0,02	0,62	3,80	0,05			
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,78	1,89	0,00	0,00	2,04	1,08	0,00				
32/1	Хлеб "Крестьянский" из муки пшеничной 1 сорта, витаминизированный	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	0,00	0,08	0,92	16,20	13,80	19,80	50,40	1,20	0,44	303,60	77,40	0,00			
20/25	Печенье	30	2,18	2,85	21,65	121,35	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	7,83	5,40	24,30	0,57	0,00	99,00	33,00	0,00			
8/1	Йогурт	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,03	0,70	0,30	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	0,14	0,00	120,00	14,00	95,00	0,00	0,00	50,00	146,00	0,00			
	Итого:	850	38,47	30,96	116,09	903,37	0,41	40,2	0,88	5,16	0,1	0,51	0,16	0,8	8,36	54,42	299,49	135,51	501,68	6,46	5,38	597,6	1409,49	18,9			
	Итого за день	1452	53,46	51,22	195,2	1466,12	0,63	49,83	1,02	7,32	0,29	0,82	0,31	1,09	9,8	84,79	633,92	209,28	816,51	10,23	7,6	961,78	2077,59	40,05			

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ карты	Название блюда	Выход гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)									
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Д	В2	В12	В6	РР	Фолиевая кислота	Са	Мg	Р	Fe	Zn	Na	К	І			
417	Каша пшенная	250	8,47	10,01	43,26	297,35	0,17	0,24	0,04	1,44	0,11	0,12	0,00	0,26	0,70	24,30	123,45	49,37	178,35	1,46	1,24	56,87	252,07	11,23			
3	Бутерброды с сыром	45	4,57	7,26	14,64	142,72	0,04	0,07	0,07	0,73	0,08	0,06	0,15	0,05	0,39	10,45	94,81	12,41	73,63	0,65	0,58	233,15	48,25	0,00			
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,11	3,10	15,28	101,87	0,02	0,24	0,01	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,15	4,50	109,16	14,89	79,15	0,21	0,40	51,73	155,69	9,00			
Итого:			16,15	20,37	73,18	541,94	0,23	0,55	0,12	2,17	0,19	0,27	0,15	0,31	1,24	39,25	327,42	76,67	331,13	2,32	2,22	341,75	456,01	20,23			
ОБЕД																											
99	Суп-пюре гороховый с гречками	270	13,30	10,78	23,54	244,52	0,23	5,69	0,50	4,80	0,00	0,12	0,88	0,35	2,54	15,05	62,64	50,67	153,85	3,26	2,33	40,66	693,88	8,27			
8/7	Салат из свежих огурцов	80	0,74	4,90	2,63	57,46	0,02	8,50	0,01	2,12	0,00	0,03	0,00	0,04	0,17	3,85	24,16	12,12	38,02	0,88	0,25	6,85	122,94	2,55			
304	Плов из птицы	180	16,31	22,55	31,23	392,92	0,07	1,10	0,25	4,20	0,00	0,12	0,41	0,48	5,26	12,82	20,78	35,31	177,26	1,63	2,26	59,89	222,49	5,84			
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,78	1,89	0,00	0,00	2,04	1,08	0,00				
32/1	Хлеб "Крестьянский" из муки пшеничной 1 сорта, витаминизированный	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	0,00	0,08	0,92	16,20	13,80	19,80	50,40	1,20	0,44	303,60	77,40	0,00			
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,49	0,00	10,86	43,65	0,01	0,80	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,04	0,08	0,10	6,30	3,60	6,30	1,26	0,04	6,00	120,00	1,00			
20/25	Печенье	30	2,18	2,85	21,65	121,35	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,17	0,00	7,83	5,40	24,30	0,57	0,00	99,00	33,00	0,00			
Итого:			37,6	41,45	134,54	1060,04	0,45	16,09	0,76	12,3	0	0,33	1,29	0,99	9,14	48,02	144,29	128,79	450,13	8,8	5,32	518,04	1270,79	17,66			
Итого за день		1415	53,75	61,82	207,72	1601,98	0,68	16,64	0,88	14,47	0,19	0,6	1,44	1,3	10,38	87,27	471,71	205,46	781,26	11,12	7,54	859,79	1726,8	37,89			

8 ДЕНЬ
ЗАВТРАК

№ карты	Название блюда	Выход гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)										
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Д	В2	В12	В6	РР	Фолиевая кислота	Са	Mg	Р	Fe	Zn	Na	К	І				
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,52	5,29	16,05	174,36	0,03	0,24	0,02	0,38	0,04	0,10	0,00	0,02	0,02	7,50	112,87	14,62	85,35	0,38	0,51	52,01	165,31	9,23				
3	Бутерброды с сыром	45	4,57	7,26	14,64	142,72	0,04	0,07	0,07	0,73	0,08	0,06	0,15	0,05	0,39	10,45	94,81	12,41	73,63	0,65	0,58	233,15	48,25	0,00				
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,11	3,10	15,28	101,87	0,02	0,24	0,01	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,15	4,50	109,16	14,89	79,15	0,21	0,40	51,73	155,69	9,00				
399	Соки овощные, фруктовые	100	0,49	0,00	10,86	43,65	0,01	0,80	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	0,04	0,08	0,10	6,30	3,60	6,30	1,26	0,04	6,00	120,00	1,00				
	Итого:	595	12,69	15,65	56,83	462,6	0,1	1,35	0,1	1,11	0,12	0,26	0,15	0,11	0,642	22,55	323,14	45,52	244,43	2,5	1,53	342,89	489,25	19,23				
5/2	Свекольник со сметаной	250	7,69	11,21	17,48	209,53	0,09	7,76	0,55	2,50	0,00	0,12	0,16	0,38	2,61	17,79	72,97	41,96	120,00	2,16	1,31	66,34	597,06	11,21				
321	Пюре картофельное	180	3,31	5,17	23,09	152,49	0,14	11,30	0,04	0,25	0,08	0,12	0,00	0,42	1,48	11,20	33,51	31,22	88,24	1,29	0,59	17,35	825,15	8,80				
8/8	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,75	4,79	2,87	58,42	0,03	5,34	0,05	2,22	0,00	0,03	0,00	0,06	0,22	6,20	16,83	11,86	25,38	0,71	0,22	4,18	167,74	1,90				
242	Рыба тушеная с овощами	100	14,57	0,83	0,59	80,43	0,08	0,42	0,11	0,28	0,00	0,09	0,00	0,10	1,03	5,32	41,07	48,76	207,48	0,80	1,10	39,16	409,37	140,97				
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,78	1,89	0,00	0,00	0,00	2,04	1,08	0,00				
32/1	Хлеб "Хрестьянский" из муки пшеничной 1 сорта, витаминизированный	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	0,00	0,08	0,92	16,20	13,80	19,80	50,40	1,20	0,44	303,60	77,40	0,00				
8/1	Йогурт	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,03	0,70	0,30	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	0,14	0,00	120,00	14,00	95,00	0,00	0,00	50,00	146,00	0,00				
	Итого:	970	33,7	24,87	93,17	757,52	0,47	25,52	1,05	6,43	0,08	0,56	0,16	1,04	6,4	56,71	306,96	169,49	586,5	6,16	3,66	482,67	2223,8	162,88				
	Итого за день	1565	46,39	40,52	150	1220,12	0,57	26,87	1,15	7,54	0,2	0,82	0,31	1,15	7,042	79,26	630,1	215,01	830,93	8,66	5,19	825,56	2713,05	182,11				

9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

№ карты	Название блюда	Выход гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Д	В2	В12	В6	РР	Фолиевая кислота	Са	Мg	Р	Fe	Zn	Na	К	І		
195	Маняный пудинг с джемом	180	6,42	8,86	72,19	391,12	0,07	6,14	0,06	1,10	0,12	0,10	0,00	0,06	0,63	11,06	88,99	24,43	100,93	1,06	0,47	69,89	267,99	5,80		
3	Бутерброды с сыром	45	4,57	7,26	14,64	142,72	0,04	0,07	0,07	0,73	0,08	0,06	0,15	0,05	0,39	10,45	94,81	12,41	73,63	0,65	0,58	233,15	48,25	0,00		
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,11	3,10	15,28	101,87	0,02	0,24	0,01	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,15	4,50	109,16	14,89	79,15	0,21	0,40	51,73	155,69	9,00		
21	Яблоко	100	0,35	0,35	8,62	41,36	0,03	8,80	0,01	0,55	0,00	0,02	0,00	0,07	0,26	1,76	14,08	7,04	9,68	1,94	0,13	22,88	244,64	1,76		
	Итого:	525	14,45	19,57	110,73	677,07	0,16	15,25	0,15	2,38	0,2	0,27	0,15	0,18	1,43	27,77	307,04	58,77	263,39	3,86	1,58	377,65	716,57	16,56		
ОБЕД																										
76	Расолюшник Ленинградский	250	7,68	10,12	20,17	203,12	0,11	6,28	0,52	2,85	0,00	0,10	0,15	0,40	2,70	12,11	53,51	36,71	132,66	1,71	1,08	309,84	506,00	6,11		
137	Салат из белокочанной капусты	200	15,65	19,14	15,46	317,49	0,13	9,84	0,70	3,34	0,03	0,15	1,90	0,55	3,78	18,38	39,41	42,28	172,14	2,78	2,95	61,23	712,16	11,05		
5/1	Компот из сушеных фруктов	60	1,00	3,94	5,85	63,47	0,03	9,20	0,20	1,77	0,00	0,03	0,00	0,08	0,38	5,90	27,90	10,72	19,31	0,55	0,24	8,82	112,64	2,00		
376	Хлеб "Крестянский" из муки пшеничной 1 сорта, витаминизированный	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	0,00	0,08	0,92	16,20	13,80	19,80	50,40	1,20	0,44	303,60	77,40	0,00		
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,49	0,00	10,86	43,65	0,01	0,80	0,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,04	0,08	0,10	6,30	3,60	6,30	1,26	0,04	6,00	120,00	1,00		
	Итого:	870	29,4	33,57	96,97	827,87	0,38	26,12	1,42	9,14	0,03	0,32	2,05	1,15	7,86	52,69	149,7	115	380,81	7,5	4,75	691,53	1529,28	20,16		
Итого за День		1395	43,85	53,14	207,7	1504,94	0,54	41,37	1,57	11,52	0,23	0,59	2,2	1,33	9,29	80,46	456,74	173,77	644,2	11,36	6,33	1069,18	2245,85	36,72		

10 День
ЗАВТРАК

№ карты	Название блюда	Выход гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витаминный (мг)											Минеральные вещества (мг)						
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Д	В2	В12	В6	РР	Фолиевая кислота	Са	Мг	Р	Fe	Zn	Na	К	І
413	Каша геркулесовая	257	8,92	11,72	39,43	299,06	0,18	0,24	0,04	1,75	0,11	0,14	0,00	0,12	0,48	16,00	135,43	70,58	222,14	1,92	1,96	62,06	312,67	12,00
3	Бутерброды с сыром	45	4,57	7,26	14,64	142,72	0,04	0,07	0,07	0,73	0,08	0,06	0,15	0,05	0,39	10,45	94,81	12,41	73,63	0,65	0,58	233,15	48,25	0,00
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,11	3,10	15,28	101,87	0,02	0,24	0,01	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,15	4,50	109,16	14,89	79,15	0,21	0,40	51,73	155,69	9,00
	Итого:	502	16,6	22,08	69,35	543,65	0,24	0,55	0,12	2,48	0,19	0,29	0,15	0,17	1,02	30,95	339,4	97,88	374,92	2,78	2,94	346,94	516,61	21
ОБЕД																								
80	Суп картофельный с крупой	260	7,80	8,99	21,89	204,56	0,15	7,35	0,49	1,61	0,00	0,10	0,14	0,46	2,67	14,69	53,68	40,29	124,60	1,77	1,23	34,49	584,24	8,29
315	Рис отварной	185	4,40	4,63	46,16	243,85	0,04	0,00	0,02	0,40	0,08	0,04	0,00	0,12	0,82	12,21	5,14	28,92	87,51	0,59	0,92	8,06	65,01	0,90
277	Гуляш из отварного мяса кур	90	17,23	21,62	3,91	278,93	0,07	1,66	0,29	2,40	0,00	0,13	0,51	0,53	5,95	7,20	23,50	21,93	152,80	1,60	2,09	69,02	243,46	6,70
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,78	1,89	0,00	0,00	0,00	2,04	1,08	0,00
32/1	Хлеб "Крестьянский" из муки пшеничной 1 сорта, витаминизированный	60	4,58	0,37	30,11	142,09	0,10	0,00	0,00	1,18	0,00	0,03	0,00	0,08	0,92	16,20	13,80	19,80	50,40	1,20	0,44	303,60	77,40	0,00
469	Шанежка наливная	70	5,40	7,94	38,39	255,03	0,07	0,07	0,03	1,29	0,02	0,06	0,00	0,01	0,51	17,24	43,18	9,78	58,92	0,45	0,42	18,50	105,23	4,16
8/1	Йогурт	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,03	0,70	0,30	0,00	0,17	0,00	0,00	0,14	0,00	0,00	120,00	14,00	95,00	0,00	0,00	50,00	146,00	0,00
	Итого:	965	42,21	46,05	159,49	1239,02	0,46	9,78	1,13	6,88	0,1	0,53	0,65	1,2	11,01	67,54	268,08	136,61	569,23	5,61	5,1	485,71	1222,42	20,05
	Итого за день	1467	58,81	68,13	228,84	1782,67	0,7	10,33	1,25	9,36	0,29	0,82	0,8	1,37	12,03	98,49	607,48	234,49	944,15	8,39	8,04	832,65	1739,03	41,05
Общие показатели за 10 дней:		14936	516,17	552,69	1988,99	15256,26	6,35	288,436	13,02	104,86	2,7	7,41	10,34	13	101,042	873,49	5615,24	2094,07	8033,65	103,704	65,67	9055,59	21076,67	672,02
Средние за 1 День		1493,6	51,62	55,27	198,9	1525,63	0,64	28,84	1,3	10,49	0,27	0,74	1,03	1,3	10,1	87,35	561,52	209,41	803,37	10,37	6,57	905,6	2107,67	67,2

Прошито и пронумеровано

11 (сдана сдал)

лист(ов)

Директор МКДОУ начальная школа

Детский сад №12 *С.А.А. Скитина*

Для

документов

