УТВЕРЖДАЮ
Заведующая
МКДОУ ДС №17"Белочка"
Шашунова О.Ю.
"16" 04 2021г.

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей
в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10,5 часовым пребыванием
МКДОУ ДС №17 "Белочка"
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование бдюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		B_1	B_2	С	Са	Fe
Неделя 1												
1 день												
Завтрак												
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	96	Каша гречневая вязкая молочная с маслом сливочным	200	7,33	7,87	27,88	210,67	0,08	0,07	1,96	184,4	1,79
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	253	Кофейный напиток	200	2	2	16	103	0,023	0,023	1,1	121	0,023
сб.рецептур и блюд под ред Могильного	158	Бутерброд с маслом	30/6	2,3	5,7	16,5	123,1	0,049	0,031	0	8,9	0,43
Итого за завтрак				**11,63**	**15,57**	**60,38**	**436,77**	**0,152**	**0,124**	**3,06**	**314,3**	**2,243**
Завтрак 2												
сб.Уральский рег.центр питания 2012 г	532	Сок яблочный	100	0,5	0	11,7	48,8	0,1	0,011	2	8	0,2
				0,500	**0,000**	**11,700**	**48,800**	**0,100**	**0,011**	**2,000**	**8,000**	**0,200**
Обед												
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	348	Огурец свежий порционно	60	0,48	0	1,8	5,4	0,014	0,027	6	13,8	0,52
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	36	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	200	4,3	3,9	17,51	120	0,17	0,06	4,83	28,44	1,03
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	152	Гуляш из мяса говядины с овощами	80	6	7,6	2,47	164,8	0,04	0,02	0,8	3,79	0,18
сб.рецептур блюд Здобнов,2005	688	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,1	7,5	28,5	202,5	0,06	0,02	0	12	0,75
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	241	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0	0	0,4	49,14	0,01

сб.Уральский рег.центр питания 2012 г	123	Хлеб ржаной	38	2.5	0.45	12.69	66.1	0.06			13.3	0.29
Итого за обед				**18.86**	**19.45**	**86.77**	**648.8**	**0.344**	**0.127**	**12.03**	**120.47**	**2.78**
Полдник												
сб.рец. блюд и кул.изделий для пред.общ.пит., Здобнов, Цыганенко	236	Запеканка из творога с рисом	150	18.5	10.8	11.97	219.5	0.045	0.267	0.21	134.01	0.74
сб.Уральский рег.центр питания 2012 г	517	Кисель	200	0.45	0	17.2	112.50	0.020	0	10.3	21	0
сб.Уральский рег.центр питания 2012 г	122	Хлеб пшеничный	30	3.21	1.35	14.25	82.20	0.120	0.9	0.06	37.50	1.05
Итого за полдник				**22.16**	**12.15**	**43.42**	**414.2**	**0.185**	**1.167**	**10.57**	**192.51**	**1.79**
Итого за день				**53.150**	**47.170**	**202.270**	**1548.570**	**0.781**	**1.429**	**27.660**	**635.280**	**7.013**
2 день												
Завтрак												
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	93	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяныит "Геркулес" с маслом	200	6.35	8.51	21.86	187	0.13	0.04	1.95	188.95	0.82
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	248	Какао с молоком	200	1.33	1.44	14.44	100	0.034	0.034	1.3	121.9	0.024
Сб.рец. блюд и кул. изд. . М. П. Могильного. – М.:ДеЛи принт, 2005.	158	Бутерброд с маслом	30/6	2.3	5.7	16.5	123.1	0.049	0.031	0	8.9	0.43
сб.рецептур и блюд под ред Могильного,2012	3	Сыр	15	3.6	4.42	0.0045	54.45	0.006	0.045	0.1	150	0.06
Итого за завтрак				**13.58**	**20.07**	**52.8045**	**464.55**	**0.219**	**0.15**	**3.35**	**469.75**	**1.334**
Завтрак 2												
сб.рецептур блюд для питания детей в ДОО	368	Банан	90	1.5	0.5	21	95	0.04	0.05	10	8	0.6
				1.500	**0.500**	**21.000**	**95.000**	**0.040**	**0.050**	**10.000**	**8.000**	**0.600**
Обед												
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	111	Салат из зеленого горошка	60	3	0.12	4.98	33	0.2	0.11	66	15.6	0.42
сб.рецептур блюд для предприятий Здобнов, 2005	170	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	200	2.65	2.92	14.31	95.29	0.06	0.07	11.38	60.87	1.33
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	174	Тефтели из мяса говядины	70	8.98	9.49	7.31	150.5	0.04	0.04	0.79	4.59	0.23
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	206	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3.05	5.2	18.06	142	0.13	0.1	17.95	46.18	1.06
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	241	Комопот из смеси сухофруктов	200	0.48	0	23.8	90	0	0	0.4	49.14	0.01
сб.Уральский рег.центр питания 2012 г	123	Хлеб ржаной	38	2.5	0.45	12.69	66.1	0.06	0	0	13.3	0.29
Итого за обед				**20.66**	**18.18**	**81.15**	**576.89**	**0.49**	**0.32**	**96.52**	**189.68**	**3.34**

Полдник												
сб.Уральский рег.центр питания 2012 г	602	Вафли	60	2.3	18.36	37.4	325.2	0.026	0.013	0	4.8	0.36
сб.Уральский рег.центр питания 2012 г	122	Хлеб пшеничный	30	3.21	1.35	14.25	82.20	0.120	0.9	0.06	37.50	1.05
Сб.мет.рРеком. по орг. пит. детей и подростков в учреж. образования 2008.	348	Йогурт (порционно)	110	2.42	5.5	18.7	120	0	0	0.9	150	0
Итого за полдник				**7.93**	**25.21**	**70.35**	**527.4**	**0.146**	**0.913**	**0.96**	**192.3**	**1.41**
Итого за день				**46.140**	**45.620**	**208.995**	**1457.240**	**0.909**	**0.860**	**112.5**	**922.950**	**6.554**
3 день												
Завтрак												
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	88	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6.21	7.47	25.09	192	0.08	0.06	1.95	182.62	0.31
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	253	Кофейный напиток	200	2	2	16	103	0.023	0.023	1.1	121	0.023
сб.рецептур и блюд под ред Могильного	158	Бутерброд с маслом	30/6	2.3	5.7	16.5	123.1	0.049	0.031	0	8.9	0.43
Итого за завтрак				**10.51**	**15.17**	**57.59**	**418.1**	**0.152**	**0.114**	**3.05**	**312.52**	**0.763**
Завтрак 2												
сб.Уральский рег.центр питания г.Пермь 2012 г	532	Сок персиковый	100	0.03	0	17.2	71.2	0.009	0.005	10	13	0
				0.03	**0**	**17.2**	**71.2**	**0.009**	**0.005**	**10**	**13**	**0**
Обед												
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	347	Помидор свежий порционно	60	0.36	0	2.56	11.4	0.036	0.01	11.2	21.4	0.84
сб.рецептур и блюд под ред Могильного	233	Лапша куринная	200	5.52	8.36	20.35	80.34	0.06	0.04	4.3	42.3	1.26
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	200	Капуста тушеная	150	3.02	5.66	10.14	109.5	0.05	0.03	18.3	83.07	1
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	179	Курица в соусе с томатом	70	7.42	9.33	2.58	106	0.04	0.03	1.5	10.41	0.83
сб.Уральский рег.центр питания 2012 г	123	Хлеб ржаной	38	2.5	0.45	12.69	66.1	0.06	0	0	13.3	0.29
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	241	Комопот из смеси сухофруктов	200	0.48	0	23.8	90	0	0	0.4	49.14	0.01
Итого за обед				**19.3**	**23.8**	**72.12**	**463.34**	**0.246**	**0.11**	**35.7**	**219.62**	**4.23**
Полдник												
сб.рецептур блюд для питания детей в ДОО, 2011 г	454	Пирог с повидлом	80	4.6	1.87	44.44	212.8	0.08	0.04	0.03	15.52	1.08
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	255	Молоко	180	5.8	5	9.6	108	0.08	0.3	2.6	240	0.2
Итого за полдник				**10.4**	**6.87**	**54.04**	**320.8**	**0.16**	**0.34**	**2.63**	**255.52**	**1.28**

Итого за день				**40.24**	**45.84**	**200.95**	**1273.44**	**0.648**	**0.569**	**51.38**	**800.66**	**6.273**
4 день												
Завтрак												
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	96	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200	7.01	8.09	28.39	213	0.14	0.02	1.95	185.34	0.77
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	253	Кофейный напиток	200	2	2	16	103	0.023	0.023	1.1	121	0.023
сб.рецептур и блюд под ред Могильного	158	Бутерброд с маслом	30/6	2.3	5.7	16.5	123.1	0.049	0.031	0	8.9	0.43
Итого за завтрак				**11.31**	**15.79**	**60.89**	**439.1**	**0.212**	**0.074**	**3.05**	**315.24**	**1.223**
Завтрак 2												
сб.Уральский рег.центр питания 2012 г	532	Сок абрикосовый	100	0.03	0	17.2	71.2	0.009	0.005	10	13	0
				0.03	**0**	**17.2**	**71.2**	**0.009**	**0.005**	**10**	**13**	**0**
Обед												
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	33	Рассольник «Ленинградский» с мясом и сметаной	200	3.28	4.8	16.76	116.11	0.09	0.06	6.57	23.77	0.86
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	417	Овощное рагу	200	20.1	26.8	22.3	256.3	0.02	0.1	2.6	48	5
сб.нормативов рецентур и блюд, г.Пермь 2008	282	Напиток лимонный	200	0.15	0.013	24.43	96	0	0	6.4	6.88	0.16
сб.Уральский рег.центр питания 2012 г	123	Хлеб ржаной	38	2.5	0.45	12.69	66.1	0.06	0	0	13.3	0.29
Итого за обед				**26.03**	**32.063**	**76.18**	**534.51**	**0.17**	**0.16**	**15.57**	**91.95**	**6.31**
Полдник												
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	289	Ватрушка	70	5.6	4.3	24.48	182.3	0.09	0.1	0.3	55.05	0.46
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	263	Чай сладкий	200	0	0	11.98	43	0	0	0	0.35	0.06
сб.рецептур блюд для питания детей в ДОО, 2011 г	368	Груша	100	0.4	0.3	10.3	46	0.03	0.03	5	19	2.3
Итого за полдник				**6**	**4.6**	**46.76**	**271.3**	**0.12**	**0.13**	**5.3**	**74.4**	**2.82**
Итого за день				**43.3**	**52.5**	**201.0**	**1316.1**	**0.5**	**0.4**	**33.9**	**494.6**	**10.4**
5 день												
Завтрак												
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	117	Запеканка из творога с молоком сгуще	150	19.6	16.7	43.1	475.3	0.1	0.2	0.54	299.52	1
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	263	Чай сладкий	200	0	0	11.98	43	0	0	0	0.35	0.06
сб.рецептур и блюд под ред Могильного	158	Бутерброд с маслом	30/6	2.3	5.7	16.5	123.1	0.049	0.031	0	8.9	0.43
Итого за завтрак				**21.9**	**22.4**	**71.58**	**641.4**	**0.149**	**0.231**	**0.54**	**308.77**	**1.49**
Завтрак 2												

Обед												
сб.рецептур и блюд под ред Могильного	33	Салат "Свеколка"	60	0.48	5.067	4.913	69.289	0.02	0.005	3.2	20.52	0.538
Сб.рец. блюд и кул. изд. . М. П. Могильного. – М.:ДеЛи принт, 2005.	77	Суп картофельный на куринокостном бульоне	200	6.4	4.5	11.6	84.1	0.16	0.005	9	18.3	0.8
сб.Уральский рег.центр питания г.Пермь 2012 г	424	Рис отварной	150	3.7	6.1	29	229	0	0	0	5	0.5
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	134	Рыбная котлета	80	7.8	4.35	28.3	114	0.06	0.09	0.42	44.1	0.88
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	241	Комопот из смеси сухофруктов	200	0.48	0	23.8	90	0	0	0.4	49.14	0.01
сб.Уральский рег.центр питания 2012 г	123	Хлеб ржаной	38	2.5	0.45	12.69	66.1	0.06	0	0	13.3	0.29
Итого за обед				**21.36**	**20.467**	**110.303**	**652.489**	**0.3**	**0.1**	**13.02**	**150.36**	**3.018**
Полдник												
сб.рецептур и блюд под ред Могильного	209	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0.18	0	22	1
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	263	Чай сладкий	200	0	0	11.98	43	0	0	0	0.35	0.06
сб.Уральский рег.центр питания 2012 г	122	Хлеб пшеничный	30	3.21	1.35	14.25	82.20	0.120	0.9	0.06	37.50	1.05
сб.рецептур блюд для питания детей в ДОО, 2011 г	368	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	0.03	0.02	10	16.00	2.20
Итого за полдник				**8.71**	**6.35**	**36.33**	**232.2**	**0.18**	**1.1**	**10.06**	**75.85**	**4.31**
Итого за день				**51.97**	**49.217**	**218.213**	**1526.089**	**0.629**	**1.431**	**23.62**	**534.98**	**8.818**
6 день												
Завтрак												
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	91	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6.44	7.53	25.38	192	0.11	0.05	1.95	186.58	0.95
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	253	Кофейный напиток	200	2	2	16	103	0.023	0.023	1.1	121	0.023
цептур и блюд под ред Могил	158	Бутерброд с маслом	30/6	2.3	5.7	16.5	123.1	0.049	0.031	0	8.9	0.43
Итого за завтрак				**10.74**	**15.23**	**57.88**	**418.1**	**0.182**	**0.104**	**3.05**	**316.48**	**1.403**
Завтрак 2												
сб.Уральский рег.центр питания 2012 г	532	Сок яблочный	100	0.5	0	11.7	48.8	0.1	0.011	2	8	0.2
				0.500	**0.000**	**11.700**	**48.800**	**0.100**	**0.011**	**2.000**	**8.000**	**0.200**
Обед												
орг-я рац. пит. В ДОУ	56	Салат из свежей капусты	60	1.36	3.06	3.76	48	0.024	0.032	36	38.4	0.48
орг-я рац. пит. В ДОУ	68	Суп Свекольник	200	1.92	6.33	10.05	104.12	0.12	0.1	12.35	60.2	1.3
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	153	Жаркое по Домашнему	200	7.5	5.3	14.66	227.27	0.13	0.03	8.17	59.04	0.97

сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	241	Комопот из смеси сухофруктов	200	0.48	0	23.8	90	0	0	0.4	49.14	0.01
сб.Уральский рег.центр питания 2012 г	123	Хлеб ржаной	38	2.5	0.45	12.69	66.1	0.06	0	0	13.3	0.29
Итого за обед				**13.76**	**15.14**	**64.96**	**535.49**	**0.334**	**0.162**	**56.92**	**220.08**	**3.05**
Полдник												
сб.рецептур и блюд под ред Могильного,2012	209	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0.18	0	22	1
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	263	Чай сладкий	200	0	0	11.98	43	0	0	0	0.35	0.06
сб.Уральский рег.центр питания 2012 г	122	Хлеб пшеничный	30	3.21	1.35	14.25	82.20	0.120	0.9	0.06	37.50	1.05
сб.рецептур блюд для питания детей в ДОО	368	Банан	90	1.5	0.5	21	95	0.04	0.05	10	8	0.6
Итого за полдник				**9.81**	**6.45**	**47.53**	**283.2**	**0.19**	**1.13**	**10.06**	**67.85**	**2.71**
Итого за день				**34.81**	**36.82**	**182.07**	**1285.59**	**0.806**	**1.407**	**72.03**	**612.41**	**7.363**
7 день												
Завтрак												
сб.рецептур и блюд под ред Могильного,2005	173	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	5.5	7.4	26.08	192	0.06	0.04	1.9	180.2	0.3
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	253	Кофейный напиток	200	2	2	16	103	0.023	0.023	1.1	121	0.023
	158	Бутерброд с маслом	30/6	2.3	5.7	16.5	123.1	0.049	0.031	0	8.9	0.43
сб.рецептур и блюд под ред Могильного,2012	7	Сыр	15	3.6	4.42	0.0045	54.45	0.006	0.045	0.1	150	0.06
Итого за завтрак				**13.4**	**19.52**	**58.5845**	**472.55**	**0.138**	**0.139**	**3.1**	**460.1**	**0.813**
Завтрак 2												
Обед												
сб.Уральский рег.центр питания 2012 г	56	Щи из свежей капусты с мясом и со сметаной	200	2.95	4.8	6.87	94.49	0.05	0.03	15.54	37.48	0.68
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	117	Запеканка из творога с молоком сгущеным	140	19.6	16.7	43.1	475.3	0.1	0.2	0.54	299.5	1
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	263	Чай сладкий	200	0	0	11.98	43	0	0	0	0.35	0.06
сб.Уральский рег.центр питания 2012 г	123	Хлеб ржаной	38	2.5	0.45	12.69	66.1	0.06	0	0	13.3	0.29
Итого за обед				**25.05**	**21.95**	**74.64**	**678.89**	**0.21**	**0.23**	**16.08**	**350.63**	**2.03**
Полдник												
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	251	Напиток кисломолочный "Снежок"	180	5.2	5.7	7.2	106.2	0.078	0.065	1.53	24.19	0.56
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	263	Хлеб пшеничный	30	0	0	11.98	43	0	0	0	0.35	0.06
сб.рецептур блюд для питания детей в ДОО	368	Банан	90	1.5	0.5	21	95	0.04	0.05	10	8	0.6

Итого за полдник				**6.7**	**6.2**	**40.18**	**244.2**	**0.118**	**0.115**	**11.53**	**32.54**	**1.22**
Итого за день				**45.15**	**47.67**	**173.40**	**587.37**	**0.47**	**0.49**	**30.71**	**843.27**	**4.06**
8 день												
Завтрак												
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	93	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес" с маслом сливочным	200	6.35	8.51	21.86	187	0.13	0.04	1.95	188.95	0.82
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	248	Какао с молоком	200	1.33	1.44	14.44	100	0.034	0.034	1.3	121.9	0.024
	158	Бутерброд с маслом	30/6	2.3	5.7	16.5	123.1	0.049	0.031	0	8.9	0.43
Итого за завтрак				**9.98**	**15.65**	**52.8**	**410.1**	**0.213**	**0.105**	**3.25**	**319.75**	**1.274**
Завтрак 2												
сб.Уральский рег.центр питания г.Пермь 2012 г	532	Сок персиковый	100	0.03	0	17.2	71.2	0.009	0.005	10	13	0
				0.030	**0.000**	**17.200**	**71.200**	**0.009**	**0.005**	**10.000**	**13.000**	**0.000**
Обед												
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	33	Салат из зеленого горошка	60	3	0.12	4.98	33	0.2	0.11	66	15.6	0.42
сб.рецептур и блюд под ред Могильного	200	Суп рыбный	200	4.29	4.86	13.97	132.86	0.12	0.07	10.36	16.76	1
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	151	Ленивые голубцы	140	11.5	8.9	8.38	159.26	0.06	0.08	17.44	47.4	0.12
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	241	Комопот из смеси сухофруктов	200	0.48	0	23.8	90	0	0	0.4	49.14	0.01
сб.Уральский рег.центр питания 2012 г	123	Хлеб ржаной	38	2.5	0.45	12.69	66.1	0.06	0	0	13.3	0.29
Итого за обед				**21.77**	**14.33**	**63.82**	**481.22**	**0.44**	**0.26**	**94.2**	**142.2**	**1.84**
Полдник												
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	314	Ватрушка	70	5.6	4.3	24.48	182.3	0.09	0.1	0.3	55.05	0.46
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	255	Молоко кипяченое	180	5.8	5	9.6	108	0.08	0.3	2.6	240	0.2
сб.рецептур блюд для питания детей в ДОО	368	Груша	100	0.4	0.3	10.3	46	0.03	0.03	5	19	2.3
Итого за полдник				**11.8**	**9.6**	**44.38**	**336.3**	**0.2**	**0.43**	**7.9**	**314.05**	**2.96**
Итого за день				**43.580**	**39.580**	**178.200**	**1298.820**	**0.862**	**0.800**	**115.35**	**789.000**	**6.074**
9 день												
Завтрак												
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	88	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6.21	7.47	25.09	192	0.08	0.06	1.95	182.62	0.31
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	253	Кофейный напиток	200	2	2	16	103	0.023	0.023	1.1	121	0.023

сб.рецептур и блюд под ред Могильного	158	Бутерброд с маслом	30/6	2.3	5.7	16.5	123.1	0.049	0.031	0	8.9	0.43
сб.рецептур и блюд под ред Могильного,2012	209	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0.18	0	22	1
Итого за завтрак				**15.61**	**19.77**	**57.89**	**481.1**	**0.182**	**0.294**	**3.05**	**334.52**	**1.763**
Завтрак 2												
Обед												
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	348	Огурец порционно	60	0.48	0	1.8	5.4	0.014	0.027	4	13.8	0.652
сб.рецептур и блюд под ред Могильного,2012	38	Суп овощной	200	6.45	5.16	21.92	148.87	0.21	0.08	6.05	35.62	1.29
сб.рецептур и блюд под ред Могильного,2012	186	Греча отварная	150	4.5	6.4	21.9	263	0.06	0.07	0	24.93	2.4
тур и блюд под ред Могильно	255	печень по-строгановски	80	11.52	4.61	2.84	97.2	0.08	0.8	0.41	22.48	3.69
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	241	Комопот из смеси сухофруктов	200	0.48	0	23.8	90	0	0	0.4	49.14	0.01
сб.Уральский рег.центр питания 2012 г	123	Хлеб ржаной	38	2.5	0.45	12.69	66.1	0.06	0	0	13.3	0.29
Итого за обед				**25.45**	**16.62**	**83.15**	**665.17**	**0.41**	**0.95**	**6.86**	**145.47**	**7.68**
Полдник												
сб.Уральский рег.центр питания 2012 г	122	Булочка домашняя	30	3.21	1.35	14.25	82.20	0.120	0.9	0.06	37.50	1.05
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	263	Чай сладкий	200	0	0	11.98	43	0	0	0	0.35	0.06
сб.рецептур блюд для питания детей в ДОО	368	Банан	90	1.5	0.5	21	95	0.04	0.05	10	8	0.6
Итого за полдник				**4.71**	**1.85**	**47.23**	**220.2**	**0.16**	**0.95**	**10.06**	**45.85**	**1.71**
Итого за день				**45.770**	**38.240**	**188.270**	**1366.470**	**0.752**	**2.194**	**19.97**	**525.840**	**11.153**
10 день												
Завтрак												
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	99	Каша вязкая ячневая молочная	200	6.64	7.59	28.13	204	0.12	0.08	1.95	198.46	0.55
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	24.8	Какао с молоком	200	1.33	1.44	14.44	100	0.034	0.034	1.3	121.9	0.024
сб.рецептур и блюд под ред Могильного,2012	158	Бутерброд с маслом	30/6	2.3	5.7	16.5	123.1	0.049	0.031	0	8.9	0.43
сб.рецептур и блюд под ред Могильного,2012	7	Сыр	15	3.6	4.42	0.0045	54.45	0.006	0.045	0.1	150	0.06
Итого за завтрак				**13.87**	**19.15**	**59.0745**	**481.55**	**0.209**	**0.19**	**3.35**	**479.26**	**1.064**
Завтрак 2												
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	532	Сок мультифруктовый	200	0.625	0	15.875	68.8	0.02	0.05	5	25	0.25
Обед												
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	347	Помидор свежий	60	0.36	0	2.52	11.4	0.036	0.01	11.2	21.4	0.84
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	44	Лапша молочная	200	5.85	5.81	19.99	155	0.08	0.14	1	188	0.36

сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	206	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3.05	5.2	18.06	142	0.13	0.1	17.95	46.18	1.06
сб.Уральский рег.центр питания, Пермь 2012 г	354	Рыба тушеная с овощами	80	7.57	3.97	3.52	80.03	0.056	0.056	3.45	30.86	0.59
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	241	Комопот из смеси сухофруктов	200	0.48	0	23.8	90	0	0	0.4	49.14	0.01
сб.Уральский рег.центр питания 2012 г	123	Хлеб ржаной	38	2.5	0.45	12.69	66.1	0.06	0	0	13.3	0.29
Итого за обед				**19.45**	**15.43**	**78.06**	**533.13**	**0.326**	**0.296**	**22.8**	**327.48**	**2.31**
Полдник												
сб.Уральский рег.центр питания г.Пермь 2012 г	602	Вафли	50	2.3	18.36	37.4	325.2	0.026	0.013	0	4.8	0.36
сб.Уральский рег.центр питания 2004 г	251	Йогурт питьевой	180	5.2	5.7	7.2	106.2	0.078	0.065	1.53	24.19	0.56
сб.рецептур блюд для питания детей в ДОО	368	Апельсин	100	0.6	0.14	15	66	0.03	0.02	40	24	0.24
Итого за полдник				**8.1**	**24.2**	**59.6**	**497.4**	**0.134**	**0.098**	**41.53**	**52.99**	**1.16**
Итого за день				**42.05**	**58.78**	**212.61**	**1580.88**	**0.69**	**0.63**	**72.68**	**884.73**	**4.78**
		Среднее значение за период		**44.62**	**46,14**	**196,60**	1324,06	0,70	1,02	55,98	704,37	7,18