



Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 63 «Яблонька»  
(МБДОУ «Детский сад № 63 «Яблонька»)

**«Утверждено»**

**приказом заведующего МБДОУ «Детский сад № 63 «Яблонька» от 30.12.2020 № 160**

**Примерное 10-ти дневное меню  
для организации питания детей  
3-7 лет, посещающих муниципальные  
дошкольные образовательные учреждения  
города Нижнего Новгорода  
с 12-ти часовым пребыванием**

город Нижний Новгород  
2020 год

## Первый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	<b>Завтрак</b>						
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
215	Омлет натуральный	80	7,48	9,86	1,44	124	0,15
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	19,36	111	1,17
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого	400	13,18	20,22	45,22	418	11,32
	<b>2-й завтрак</b>						
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	4,86	4,5	19,44	142	1,62
	Итого	180	4,86	4,5	19,44	142	1,62
	<b>Обед</b>						
31	Салат из свеклы с сыром	80	3,76	7,6	5,7	106	6,56
81	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	4,39	4,22	13,06	108	4,65
ТТК	Капуста тушёная с мясом (говядина 1 сорт)	200	16,8	8,2	9,3	178	30,6
376	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	730	30,23	20,84	79,41	628	42,17
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
449	Оладьи с джемом	120/20	9,11	8,11	62,93	360	0,8
	Молоко витаминизированное	200	5,6	6,4	9,4	118	10
	Вафли	18	0,8	4,5	11,88	92	0
	Итого	340	15,51	19,01	84,21	570	10,8
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1650</b>	<b>63,78</b>	<b>64,57</b>	<b>228,28</b>	<b>1758</b>	<b>65,91</b>

## Второй день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,51	3,93	28,88	161	0,48
185	Каша молочная жидкая манная с маслом	200/5	3,18	3,89	21,44	134	-
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	20,82	127	1,43
	Итого	440	9,36	11,01	71,14	422	1,91
<b>2-й завтрак</b>							
401	Кефир с сахарным сиропом	165/15	4,8	4,1	16,3	126	1,16
	Итого	180	4,8	4,1	16,3	126	1,16
<b>Обед</b>							
22	Салат из картофеля с солёным огурцом	80	1,09	4,17	6,86	69	9,6
99/2015	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,3	76	8,3
276/2015	Рулет мясной с яйцом	80	6,8	5,3	6,4	101	
315	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210	-
ТТК 206	Компот из ягод замороженных	180	0,3	-	24,2	99	2,6
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	760	17,99	19,63	107,8	689	20,5
<b>Уплотнённый полдник</b>							
252	Рыба запечённая в сметанном соусе (горбуша)	100	12,09	8,15	2,05	130	0,21
318	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142	21
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	10
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	560	19,72	13,27	78,73	515	34,81
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1940</b>	<b>51,87</b>	<b>48,01</b>	<b>273,97</b>	<b>1752</b>	<b>58,38</b>

### Третий день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	100/30	26,65	14,94	31,67	382	0,39
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	17,31	101	1,2
	Итого	350	31,77	24,83	63,6	619	1,59
<b>2-й завтрак</b>							
401	Ряженка с сахарным сиропом	165/15	4,8	6,6	16,6	144	1,2
	Итого	180	4,8	6,6	16,6	144	1,2
<b>Обед</b>							
45/2004	Салат из квашеной капусты	80	1,28	4,08	6,16	66	21,6
57	Борщ из свежей капусты с картофелем сметаной	200/10	1,58	5,83	7,99	99	7,92
ТТК 432	Котлета домашняя (фарш домашний)	80	10,2	12,7	12,3	192	0,46
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	244	0
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	770	26,94	29,52	116,44	837	30,34
<b>Уплотнённый полдник</b>							
206	Рожки отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	0,14
213	Яйцо вареное	1 шт	6,35	5,75	0,35	79	-
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	13,2	53	2,83
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	507	17,74	16,38	55,72	444	12,97
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1807</b>	<b>81,25</b>	<b>77,33</b>	<b>252,36</b>	<b>2044</b>	<b>46,1</b>

### Четвертый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
3	Бутерброд с сыром	15/5/40	6,68	8,45	19,39	180	0,11
185	Каша молочная овсяная («Геркулес») жидкая с маслом	200/5	3,75	1,89	23,91	128	-
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Итого	445	13,28	12,75	57,66	399	1,28
<b>2-й завтрак</b>							
401	Йогурт питьевой	180	5,31	6,3	20,34	158	1,08
	Итого	180	5,31	6,3	20,34	158	1,08
<b>Обед</b>							
45	Винегрет овощной	80	1,09	4,94	6,75	76	8,2
85	Суп картофельный с клёцками	200/25	2,5	3,4	13,8	96	4,7
ТТК 274	Ёжики "Аппетитные"	100/50	11,6	11,4	12,9	205	3,45
ТТК №243	Кисель витаминизированный	180	-	-	12,96	52	18
	Печенье	20	1,6	2,6	13,4	84	0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	725	21,67	23,14	86,17	647	34,35
<b>Уплотнённый полдник</b>							
255	Биточки рыбные запечённые (филе трески)	80	11,03	4,1	7,5	111	0,29
322	Пюре картофельное с морковью	150	2,86	4,62	18,02	125	15,75
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	10
399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	540	18,66	9,52	79,19	479	29,64
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1890</b>	<b>58,92</b>	<b>51,71</b>	<b>243,36</b>	<b>1683</b>	<b>66,35</b>

**Пятый день**

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
	<b>Завтрак</b>						
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
ТТК 229	Каша молочная «Дружба» жидкая с маслом	200/5	3,38	4,4	24,41	151	-
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	20,82	127	1,43
	Итого	425	9,5	15,14	59,85	414	1,43
	<b>2-й завтрак</b>						
401	Кефир с сахарным сиропом	165/15	4,8	4,1	16,3	126	1,16
	Итого	180	4,8	4,1	16,3	126	1,16
	<b>Обед</b>						
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,7	5,4	7,1	84	14,8
305	Котлета рубленая из цыплят (цыплята)	80	12,92	11,85	13,46	212	0,73
137	Рагу из овощей	150	1,75	5,64	11,1	102	8,27
	Овощ свеж. \ солен (огурцы свежие)	60	0,48	0,06	1,5	8	6
376	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	750	22,13	23,77	84,51	642	30,16
	<b>Уплотнённый полдник</b>						
235	Пудинг из творога со сгущённым молоком	100/30	17,34	10,8	41,33	272	0,49
454	Пирожок печёный с капустой яйцом	60	4,17	5,83	21,55	156	
400	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
368	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	5
	Итого	470	27,39	21,81	82,25	577	7,95
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1825</b>	<b>63,82</b>	<b>64,82</b>	<b>242,91</b>	<b>1759</b>	<b>40,7</b>



## Шестой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
185	Каша молочная жидкая рисовая с маслом	200/5	2,17	3,89	22,51	134	-
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	19,36	111	1,17
	Итого	425	7,47	13,85	56,49	381	1,17
<b>2-й завтрак</b>							
401	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	4,86	4,5	19,44	142	1,62
	Итого	180	4,86	4,5	19,44	142	1,62
<b>Обед</b>							
33	Салат из свёклы	80	1,1	4,9	6,7	75	7,6
76	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне со сметаной	200/10	1,92	5,52	14,06	113	6,05
292	Макаронник с мясом (говядина 1 сорт)	160	17,93	11,73	33,34	311	0,39
ГТК №243	Кисель витаминизированный	180	0	0	12,96	52	18
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	700	25,83	22,95	93,42	685	32,04
<b>Уплотнённый полдник</b>							
236	Котлеты морковные со сгущённым молоком	150/30	8,38	11,27	30,21	301	0,92
	<b>Вафли</b>	<b>18</b>	<b>0,8</b>	<b>4,5</b>	<b>11,88</b>	<b>92</b>	<b>0</b>
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	510	12,85	16,47	84,56	587	14,52
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1815</b>	<b>51,01</b>	<b>57,77</b>	<b>253,91</b>	<b>1795</b>	<b>49,35</b>

## Седьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
3	Бутерброд с сыром	15/5/40	6,68	8,45	19,39	180	0,11
183/2015	Каша молочная гречневая жидкая с маслом	200/5	9	9,4	35	262	1,8
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	20,82	127	1,43
	Итого	445	19,35	21,04	75,21	569	3,34
<b>2-й завтрак</b>							
401	Кефир с сахарным сиропом	165/15	4,8	4,1	16,3	126	1,16
	Итого	180	4,8	4,1	16,3	126	1,16
<b>Обед</b>							
45/2004	Салат из квашеной капусты	80	1,28	4,08	6,16	66	21,6
57	Борщ из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200/10	1,58	5,83	7,99	99	7,92
291	Запеканка картофельная с мясом (говядина 1 сорт)	160	12,13	9,5	25,7	237	3,8
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	700	20,27	20,23	91,2	638	33,68
<b>Уплотнённый полдник</b>							
230	Вареники ленивые с маслом	100/5	14,83	10,86	15,31	218	0,19
<b>454</b>	<b>Пирожок печёный с мясом луком</b>	<b>60</b>	<b>8,54</b>	<b>6,22</b>	<b>20,35</b>	<b>172</b>	
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	10
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	13,2	53	2,83
	Итого	452	24,99	17,6	69,86	539	13,02
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1777</b>	<b>69,41</b>	<b>62,97</b>	<b>252,57</b>	<b>1872</b>	<b>51,2</b>



## Восьмой день

№ рецептуры по Сборнику рецептов блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,45	7,55	14,62	136	-
ТТК	Вермишель молочная	200	2,4	0,3	19,5	90	
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	17,31	101	1,2
	<b>Итого</b>	<b>450</b>	<b>7,52</b>	<b>10,19</b>	<b>51,43</b>	<b>327</b>	<b>1,2</b>
<b>2-й завтрак</b>							
401	Йогурт питьевой	180	5,31	6,3	20,34	158	1,08
	<b>Итого</b>	<b>180</b>	<b>5,31</b>	<b>6,3</b>	<b>20,34</b>	<b>158</b>	<b>1,08</b>
<b>Обед</b>							
25	Салат из картофеля с зелёным горошком	80	1,57	4,19	7,82	75	12,5
109	Бульон куриный с гречками	200/25	5,7	0,64	32,3	159	3,2
304	Плов из птицы (цыплята)	210	22,26	7,73	35,69	301	1,01
ТТК №243	Кисель витаминизированный	180	0	0	12,96	52	18
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	<b>Итого</b>	<b>765</b>	<b>34,41</b>	<b>13,36</b>	<b>115,13</b>	<b>721</b>	<b>34,71</b>
<b>Уплотнённый полдник</b>							
261	Тефтели рыбные тушёные (филе трески)	80/30	10,3	5	12,5	135	0,39
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	18,2
368	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,3	10,3	47	5
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>17,03</b>	<b>10,4</b>	<b>75,91</b>	<b>466</b>	<b>27,19</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1965</b>	<b>64,27</b>	<b>40,25</b>	<b>262,81</b>	<b>1672</b>	<b>64,18</b>

## Девятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
237	Запеканка из творога с джемом	100/30	17,74	12,05	39,05	332	12,24
395	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	19,36	111	1,17
368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	10
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	430	23,67	15,16	89,07	586	23,41
<b>2-й завтрак</b>							
401	Ряженка с сахарным сиропом	165/15	4,8	6,6	16,6	144	1,2
	Итого	180	4,8	6,6	16,6	144	1,2
<b>Обед</b>							
80	Суп картофельный с рисом с мясными фрикадельками	20/200	4,6	4,6	11,8	107	6,68
274	Мясо тушеное с овощами в соусе (говядина I сорт)	200	16,1	15,75	14,92	266	5,1
	Овощ свеж.\ солен (огурцы)	60	0,48	0,06	1,5	8	6
376	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	730	26,46	21,23	79,57	617	18,14
<b>Уплотнённый полдник</b>							
275	Сосиска отварная	50	5,5	11,95	0,2	130	0
132	Капуста тушёная	150	3,1	4,86	14,14	113	25,74
458	Ватрушка с творогом	50	6,6	3,9	20,84	144	0,03
393	Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	13,2	53	2,83
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	467	17,69	21,03	62,87	511	28,6
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1807</b>	<b>72,62</b>	<b>64,02</b>	<b>248,11</b>	<b>1858</b>	<b>71,35</b>

## Десятый день

№ рецептуры по Сборнику рецептур блюд 2010 года	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества				
			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>							
2	Бутерброд с джемом	20/5/30	2,51	3,93	28,88	161	0,48
185	Каша молочная пшённная жидкая с маслом	200/5	4,59	4,9	26,32	168	0
394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	17,31	101	1,2
	Итого	440	9,77	11,17	72,51	430	1,68
<b>2-й завтрак</b>							
401	Бифидок с сахарным сиропом	165/15	5,6	4,1	18,8	139	1,16
	Итого	180	5,6	4,1	18,8	139	1,16
<b>Обед</b>							
45	Винегрет овощной	80	1,09	4,94	6,75	76	8,2
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	1,7	5,4	7,1	84	14,8
286	Тефтели мясные (фарш домашний)	80/40	9,7	12,9	14,8	200	1,85
313	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	244	0
372	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	1,55
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого	810	26,11	30,27	115,14	826	26,4
<b>Уплотнённый полдник</b>							
249	Рыба запечённая в омлете (филе горбуши)	100	16,5	5,4	2,8	126	0,28
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	18,2
368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
399	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого	560	23,23	10,9	65,71	457	32,08
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1990</b>	<b>64,71</b>	<b>56,44</b>	<b>272,16</b>	<b>1852</b>	<b>61,32</b>
	<b>Общее</b>		<b>641,66</b>	<b>587,89</b>	<b>2530,44</b>	<b>18045</b>	<b>574,84</b>
	<b>среднее в день</b>		<b>64,17</b>	<b>58,79</b>	<b>253,04</b>	<b>1805</b>	<b>57,48</b>

Цикличное меню разработано на основании нормативных документов:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях 2010 года издания.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2015 года издания
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 года
- Техничко-технологические карты
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

При приготовлении блюд используется йодированная соль, которая добавляется в конце варки.

По разработанному меню получены следующие данные:

Названия пищевых веществ	Потребность для детей от 3-х до 7 лет	Фактическое выполнение по меню
Белки (г)	54	64
Жиры (г)	60	59
Углеводы (г)	261	253
Энергетическая ценность (ккал)	1800	1805

**Распределение калорийности по приёмам пищи  
3-7 лет**

<i>Дни</i>	<i>Калорийность завтрака</i>	<i>Калорийность в 2-го завтрака</i>	<i>Калорийность обеда</i>	<i>Калорийность в уплотнённог о полдника</i>	<i>Общая калорийность</i>
1	418	142	628	570	1758
2	422	126	689	515	1752
3	619	144	837	444	2044
4	399	158	647	479	1683
5	414	126	642	577	1759
6	381	142	685	587	1795
7	569	126	638	539	1872
8	327	158	721	466	1672
9	586	144	617	511	1858
10	430	139	826	457	1852
Итого	4565	1405	6930	5145	18045
В среднем в день	457	140	693	515	1805
Соотношени е	25%	8%	38%	29%	100%
Нормы СанПиНа	20-25%	5%	30-35%	30-35%	

**Накопительная ведомость расхода продуктов в день на одного ребёнка 2020 г**

Рацион: Городские дет. сады

Приемы пищи: Завтрак, 2-ой завтрак; Обед; Уплотненный полдник

Возраст: 3-7 лет

Продукт	Количество продуктов по дням в граммах, нетто										Фактическое выполнение, гр	Норма продуктов (100% от суточной нормы) для детей в возрасте от 3 до 7 лет, в граммах нетто	% выполнения
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
Говядина	81	42	57	50		72	85		121	51	56	55	102
Дрожжи сухие	0,25				0,3		0,3		0,3		0,1	0,1	100
Какао		2			2		2				0,6	0,6	100
Картофель	40	222	20	165	78	60	197	200	127	211	132	140	94
Кисломолочная продукция	180	165	165	180	165	180	165	180	165	165	171	170	101
Колбасные изделия									50		5	6,9	72
Кондитерские изделия	18			20		18					6	20	28
Кофейный напиток	3			3		3			3		1,2	1,2	100
Крупы (злаки), бобовые	16	85	75	45	24	46	40	46	10	69	46	43	106
Макаронные изделия			44			44		22			11	12	92
Масло растительное	20	13	12	12	15	17	11	7	9	9	12	11	113
Масло сливочное	14	23	24	20	21	22	23	23	9	30	21	21	100
Молоко в тч кисломолочные продукты	561	393	354	422	661	485	415	483	255	405	443	450	99
Мука пшеничная	71	5		12	32		40	7	35	11	21	29	73
Напитки витаминизированные				180		180		180			54	50	108
Овощи, зелень	280	82	153	138	226	254	164	87	321	135	184	260	71
Птица					59			184			24	24	100
Рыба - филе		74		60				54		81	27	37	73
Сахар	31	52	64	29	50	29	71	25	62	46	46	47	98
Сметана		11	14	13	24	10	10	8	4	20	11	11	103
Соки фруктовые (овощные)		180		180		180		180		180	90	100	90
Соль	5	5	3	4	3	3	6	4	3	6	4,1	6	68
Сыр твердый	12	5	20	15			15				6,7	6	112
Творог			92		75		78		111		36	40	90
Фрукты (плоды) свежие	100	100	107	100	100	100	107	100	107	136	106	100	106
Фрукты (плоды) сухие	18		18		28		18		18		10	11	91
Хлеб пшеничный	50	88,9	83	104	65	80	60	132	70	91	82	80	103
Хлеб ржаной	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	100
Чай			1,8				0,9	0,9	0,9	0,9	0,5	0,6	90
Яйцо	63	27	55	13	12	15	10		9	25	23	24	95



**Калорийность питания  
3-7 лет**

<i>Дни</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Калорийность</i>
1	63,78	64,57	228,28	1758
2	51,87	48,01	273,97	1752
3	81,25	77,33	252,36	2044
4	58,92	51,71	243,36	1683
5	63,82	64,82	242,91	1759
6	51,01	57,77	253,91	1795
7	69,41	62,97	252,57	1872
8	64,27	40,25	262,81	1672
9	72,62	64,02	248,11	1858
10	64,71	56,44	272,16	1852
<b>Итого</b>	<b>641,66</b>	<b>587,89</b>	<b>2530,44</b>	<b>18045</b>
В среднем в день	<b>64,2</b>	<b>58,8</b>	<b>253,0</b>	<b>1804,5</b>
Соотношение	1	0,9	4	



Прошнуровано, пронумеровано,  
скреплено печатью в количестве

14 (четырнадцать) лис

Заведующий МБДОУ «Детский сад  
63 «Яблонька»

[Signature]

О.И. Кондюрина

«30»

12

20 20 года

