

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка - детский сад № 14
города Кротоки муниципального образования Кавказский район

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ ЦРР-д/с № 14
П.Д.Ландарь
« 24 » Сентября 20 17 г.
приказ № 13 от 26.09.2017г.



ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 2 ДО 3-х ЛЕТ

Сезон зима - весна

(Экспертное заключение №061242 от 30.11.2016 г. ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии в Краснодарском крае»)

526	Компот из свежих плодов	150	0,36	0,14	16,63	69,1	0,014		3,1	15,8	0,79
	Яблоки свежие-33										
	Сахар-10										
114	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017		0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053		0,0278	10,41	1,160
Полдник											
124	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,06	55,2	0,018		4,74	26,4	1,05
	Свекла-58										
	Лук репчатый-13										
	Томатная паста-17										
	Масло растительное-5										
307	Омлет натуральный	90	8,532	13,25	2,28	161,49	0,061		0,305	80,75	1,523
	Яйцо-69										
	Молоко-39										
	Масло сливочное-3										
514	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	1,94	11,44	56,8	0,028		1,11	90,72	0,07
	Кофейный напиток-1,5										
	Молоко-72										
	Сахар-7										
114	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017		0	3	0,17
	Итого за I день:		40,49	41,674	129,402	1031,8	0,445		26,4928	462,19	11,281

II день: вторник Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 2 -3 лет

[illegible]

	Яйцо-4,6										
	масло сливочное-1,3										
	Молоко-10										
428	Капуста тушеная	100	3,66	3,56	3,86	62,37	0,039		16,83	60,39	0,99
	Капуста белокачанная-130										
	масло сливочное-4										
	Морковь-8										
	Лук репчатый-7										
	Томатная паста-8										
	Мука пшеничная-1										
524	Кисель из сока плодово-ягодного	150	0,15	0,089	29,1	118	0,0059		1,94	16,4	0,15
	Сок пл.яг-45										
	Крахмал картофельный-7										
	Сахар-18										
114	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017		0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053		0,0278	10,41	1,160
Полдник											
319	Запеканка из творога	70	11,18	11,74	11,13	197,98	0,032		0,279	138,35	0,47
	Творог-66										
	Крупа манная-4										
	Яйцо-2										
	Сахар-4										
	Сметана-2										
	Мука пшеничная-2										
	масло сливочное-2										
449	Соус молочный сладкий	20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,0066		0,146	18,02	0,03
	Молоко-15										
	Мука пшеничная-1										
	масло сливочное-0,8										
	Сахар-2										
506	Чай с сахаром (2-й вариант)	150	0,07	0	11,21	45	0		0	3,73	0,3
	Чай заварка-0,36										
	Сарар-11										
	Итого за II день		47,273	40,263	149,63	1153,10	0,7025		37,817	816,20	6,433

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
171	Суп молочный с мак. изд.	180	5,1	4,73	17,08	131	0,068		0,83	147,9	0,32
	Молоко-126										
	Масло сливочное-1,8										
	Сахар-1,4										
	Вермешель-14										
508	Чай с молоком (1-й вариант)	150	1,12	0,97	11,87	60,51	0,029		0,97	94,86	0,29
	Чай-заварка-0,7										
	Сахар-11										
	Молоко-37										
114	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017		0	3	0,17
608	Кондитерское изделие (пряник)	25	1,46	1,16	18,6	90,7	0,019		0	2,7	0,19
II завтрак											
537	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015		3	10,5	2,1
Обед											
17	Капуста квашеная	52	0,76	2,11	1,26	27,8	0,0084		12,62	20,2	0,252
	Капуста квашеная-66										
	Масло растительное-2										
148	Суп из овощей с фасолью	180	2,64	3,17	10,99	56,3	0,08		11,3	35,8	1,04
	Картофель-36										
	Капуста свежая-34										
	Морковь-9										
	Лук репчатый-10										
	Фасоль-7										
	Масло сливочное-3,6										
411	Плов из отварной птицы	131	9,05	8,98	21,43	203,05	0,016		0,73	18,66	0,73
	Грудка куриная-149										
	Масло растительное-6										
	Лук репчатый-12										
	Морковь-8										
	Крупа рисовая-23										
527	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0	20,2	82	0,007		0,37	21	1,12
	Смесь сухофруктов-18										
	Сахар-11										
114	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017		0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053		0,0278	10,41	1,160

Полдник											
113	Овощи натуральные соленые	68	0,703	0,064	2,24	12,8	0,006		9,59	6,4	0,703
	Помидор соленый-73										
338	Рыба отварная	70	12,38	0,49	0,28	55,00	0,041		0,42	16,00	0,28
	Минтай-117										
	Лук репчатый-3										
	Морковь-3										
434	Картофельное пюре	80	1,68	3,52	8,72	74,00	0,07		2,72	21,00	0,56
	Картофель-90(96,103,112)										
	Молоко-13										
	Масло сливочное-4										
514	Кофейный напиток с молоком(2-й вариант)	150	2,3	1,94	11,44	56,8	0,028		1,11	90,72	0,07
	Кофейный напиток-1,5										
	Молоко-72										
	Сахар-7										
114	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017		0	3	0,17
	Итого за III день:		43,689	27,994	171,330	1076,51	0,4914		43,69	505,15	9,325

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
99	Бутерброд с маслом	20	1,23	3,42	8,29	67,5	0,017		0	3,7	0,18
	Масло сливочное-5										
	Хлеб пшеничный-15										
170	Суп молочный из хлопьев овсяных «Геркулес»	180	4,33	4,64	14,86	119	0,05		1,15	140	0,23
	Крупа « Геркулес»-11										
	Молоко-126										
	Масло сливочное-1,8										
506	Чай с сахаром	150	0,07	0	11,21	45	0		0	3,73	0,3
	Чай-заварка-0,36										
	Сахар-11										
114	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017		0	3	0,17
II завтрак											
118	Фрукты свежие	133	0,532	0,532	13,03	62,51	0,04		13,3	21,28	2,93
	Яблоко-149										
Обед											
113	Овощи натуральные соленые	68	0,518	0,064	1,102	8,42	0,013		3,24	14,9	0,388
	Огурец соленый-71										
152	Суп картофельный с макар.изд	180	1,94	2,05	13,55	80,0	0,76		6,00	11,00	0,68
	Картофель-72(77,83,90)										
	макар.изд.-7										
	Морковь-9										
	Масло растительное-1,8										
	Лук репчатый-9										
376	Бифштекс рубленый	40/20	11,58	7,21	1,19	115,87	0,0284		0	5,11	1,14
	Говядина котлетное мясо-61										
	Масло сливочное-1										
452	Соус сметанный натуральный	20	0,55	3,82	1,21	41,51	0,006		0,027	15,28	0,036
	Сметана-18										
	Мука пшеничная-1										
	Масло сливочное-1										
179	Картофель отварной	80	1,5	3,3	10,2	76	0,08		11,1	8,8	0,6

	Картофель-106(114,121,132)										
	Масло сливочное-4										
524	Кисель из сока плодово-ягодного	150	0,15	0,089	29,1	118	0,0059		1,94	16,4	0,15
	Сок пляг-45										
	Крахмал картофельный-7										
	Сахар-18										
114	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017		0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053		0,0278	10,41	1,160
Полдник											
324	Пудинг из творога с рисом	87	12,06	11,89	16,3	224,4	0,04		0,17	101,5	0,58
	Творог-67										
	Крупа рисовая-13										
	Яйцо-6										
	Сахар-5										
	Сметана-2										
	масло сливочное-2										
449	Соус молочный сладкий	20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,0066		0,146	18,02	0,03
	Молоко-15										
	Мука пшеничная-1										
	масло сливочное-0,8										
	Сахар-2										
535	Кисломолочный напиток	150	7,47	4,78	12,7	129,9	0,044		0,89	177,8	0,15
	Йогурт-154										
	Итого за IV день:		46,69	43,66	160,572	1236,51	0,493		37,991	553,93	8,894

У день: пятница Неделя: первая

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 2- 3 лет

[illegible]

527	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0	20,2	82	0,007		0,37	21	1,12
	Смесь сухофруктов-18										
	Сахар-11										
114	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017		0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053		0,0278	10,41	1,160
Полдник											
534	Молоко кипяченое	150	4,33	3,70	7,17	79,10	0,059		1,94	179,00	0,15
	Молоко-157										
583	Булочка домашняя	80	6	10,4	22,55	203,6	0,07		1,19	113,9	0,5
	Мука пшеничная-55										
	Масло растительное-11										
	Сахар-8										
	Яйцо-1,4										
	Дрожжи прессованные -1,2										
118	Фрукты свежие	150	1,62	0,36	14,58	77,40	0,08		108,00	61,20	0,54
	Апельсин-195										
	Итого за V день:		47,14	55,77	160,78	1321,50	0,759		130,07	834,41	8,930

[illegible]

	Масло растительное-2										
	Томатная паста-5										
	Масло сливочное-2										
	Мука пшеничная-1										
526	Компот из свежих плодов	150	0,36	0,14	16,63	69,1	0,014		3,1	15,8	0,79
	Яблоки свежие-33										
	Сахар-10										
114	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017		0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053		0,0278	10,41	1,160
Полдник											
319	Запеканка из творога	70	11,18	11,74	11,13	197,98	0,032		0,279	138,35	0,47
	Творог-66										
	Крупа манная-4										
	Яйцо-2										
	Сахар-4										
	Сметана-2										
	Мука пшеничная-2										
	масло сливочное-2										
449	Соус молочный сладкий	20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,0066		0,146	18,02	0,03
	Молоко-15										
	Мука пшеничная-1										
	масло сливочное-0,8										
	Сахар-2										
535	Кисломолочный напиток	150	7,47	4,78	12,7	129,9	0,044		0,89	177,8	0,15
	Йогурт-154										
	Итого за VI день:		47,628	52,204	142,922	1186,76	0,460		40,933	615,49	11,638

[illegible]

451	Соус сметанный	28	0,43	4,252	0,946	32,28	0,01		0,02	3,39	0,03
	Мука пшеничная-1										
	Масло сливочное-1										
	Сметана-14										
434	Картофельное пюре	80	1,68	3,52	8,72	74,0	0,07		2,72	21,0	0,56
	Картофель-90(96,103,112)										
	Молоко-13										
	Масло сливочное-4										
527	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0	20,2	82	0,007		0,37	21	1,12
	Смесь сухофруктов-18										
	Сахар-11										
114	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017		0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053		0,0278	10,41	1,160
Полдник											
203	Овощи в молочном соусе(1-й вариант)	150	3,00	10,10	12,00	151,00	0,08		12,90	62,00	0,81
	Картофель-30(31,34,37)										
	Капуста белокочанная-38										
	Морковь-49										
	Горошек зеленый (конс.)-24										
	Масло сливочное-9										
444	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	56	1,90	3,85	4,92	61,98	0,023		0,361	66,73	0,09
	Молоко-56										
	Масло сливочное-3										
	Мука пшеничная-3										
583	Булочка домашняя	70	5,22	9,05	42	270,21	0,07		0	10,44	0,58
	Мука пшеничная-47										
	Масло растительное-10										
	Сахар-7										
	Яйцо-1										
	Дрожжи прессованные -1										
514	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	1,94	11,44	56,8	0,028		1,11	90,72	0,07
	Кофейный напиток-1,5										
	Молоко-72										
	Сахар-7										
114	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017		0	3	0,17
	Итого за VII день:		41,113	52,63	205,132	1436,05	0,609		46,829	615,970	8,08

[illegible]

537	Сок фруктово-ягодный	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015		3	10,5	2,1
	Сок яблочный										
114	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017		0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053		0,0278	10,41	1,160
Полдник											
327	Сырники из творога запеченные	60	9,60	7,40	12,40	154,47	0,04		0,16	82,03	0,40
	Творог-54										
	Крупа манная-4										
	Яйцо-1,8										
	Сахар-6										
	Сметана-2										
	Мука пшеничная-4										
	масло сливочное-1										
449	Соус молочный сладкий	20	0,52	1,27	3,14	26,1	0,0066		0,146	18,02	0,03
	Молоко-15										
	Мука пшеничная-0,8										
	масло сливочное-0,8										
	Сахар-2										
535	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	5,80	72,00	0,57		1,00	172,80	0,14
	Ряженка-154										
	Итого за VIII день:		45,48	43,6	160,47	1205,57	0,470		20,048	727,38	8,37

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
99	Бутерброд с маслом	20	1,23	3,42	8,29	67,5	0,017		0	3,7	0,18
	Масло сливочное-5										
	Хлеб пшеничный-15										
306	Яйца вареные	20	2,55	2,3	0,15	31,5	0,015		0	11	0,5
	Яйцо-23										
170	Суп молочный с крупой рисовой	180	4,33	4,64	14,86	119	0,05		1,15	140	0,23
	Молоко-126										
	Крупа рисовая-11										
	масло сливочное-1,8										
514	Кофейный напиток с молоком(2-й вариант)	150	2,3	1,94	11,44	56,8	0,028		1,11	90,72	0,07
	Кофейный напиток-1,5										
	Молоко-72										
	Сахар-7										
114	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017		0	3	0,17
II завтрак											
118	Фрукты свежие	133	0,532	0,532	13,03	62,51	0,04		13,3	21,28	2,93
	Яблоко-149										
Обед											
121	Икра кабачковая (пром.промз.)-60	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,012		4,20	24,60	0,42
138	Рассольник со сметаной	180/5	1,33	3,65	10,15	78,80	0,064		7,27	14,60	0,685
	Картофель-72(77,83,90)										
	Лук репчатый-9										
	Масло растительное-4										
	Огурцы соленые-12										
	Сметана-5										
351	Фрикадельки рыбные	70	10,23	1,46	5,28	75,2	0,055		0,21	35	0,55
	Треска филе-74										
	Хлеб пшеничный-10										
	Яйцо-8										
	Молоко-14										
179	Картофель отварной	80	1,5	3,3	10,2	76	0,08		11,1	8,8	0,6

	Картофель-106(113,122,132)										
	Масло сливочное-4										
526	Компот из свежих плодов	150	0,36	0,14	16,63	69,1	0,014		3,1	15,8	0,79
	Яблоки свежие-33										
	Сахар-10										
114	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017		0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053		0,0278	10,41	1,160
Полдник											
362	Рагу из овощей	70	2,00	5,35	8,50	90,00	0,06		7,65	34,00	0,70
	Картофель-43(46,49,53)										
	Капуста белокочанная-25										
	Морковь-20										
	Лук репчатый-9										
	Масло растительное-4										
	Зеленый горошек-24/27										
462	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,0036		0,47	1,35	0,011
	Томатное пюре-5										
	Мука пшеничная-1										
	масло сливочное-1										
	Сахар-0,5										
506	Чай с сахаром	150	0,07	0	11,21	45	0		0	3,73	0,3
	Чай-заварка-0,36										
	Сахар-11										
114	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017		0	3	0,17
	Итого IX за день:		39,54	38,232	148,7	1084,64	0,558		50,838	433,5	10,2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
97	Бутерброд с сыром и с маслом	31	4,23	6,84	6,26	104,05	0,017		0,084	115,9	0,25
	Сыр российский-12										
	масло сливочное-5										
	Хлеб пшеничный-14										
171	Суп молочный с мак. изд.	180	5,1	4,73	17,08	131	0,068		0,83	147,9	0,32
	Молоко-126										
	Масло сливочное-1,8										
	Сахар-1,4										
	Вермешель-14										
508	Какао с молоком	150	2,69	2,46	18,67	107,6	0,29		0,97	92,6	0,6
	Какао порошок-2										
	Молоко-75										
	Сахар-12										
114	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017		0	3	0,17
II завтрак											
537	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015		3	10,5	2,1
Обед											
113	Овощи натуральные соленые	68	0,703	0,064	2,24	12,8	0,006		9,59	6,4	0,703
	Помидор соленый-73										
147	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,30	3,58	5,59	57,90	0,41		13,30	24,50	0,57
	Картофель-32(34,37,40)										
	Капуста белокочанная-50										
	Морковь-13										
	Томат паста-2										
	Масло растительное-4										
	Лук репчатый-10										
372	Бефстроганов из отварной говядины	80	16,320	10,16	1,68	163,00	0,037		0,533	32,00	1,759
	Говядина-67										
	Морковь-7										
	Лук репчатый-2										
451	Соус сметанный	40	0,616	4,252	1,352	46,12	0,007		0,028	16,96	0,44

	Сметана-20										
	Мука пшеничная-1										
	Масло сливочное-1										
243	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,60	4,18	19,77	135,00	0,11		0	7,60	2,42
	Крупа гречневая-37										
	Масло сливочное-3										
527	Компот из смеси сухофруктов	150	0,37	0	20,2	82	0,007		0,37	21	1,12
	Смесь сухофруктов-18										
	Сахар-11										
114	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,017		0	3	0,17
115	Хлеб ржаной	30	1,96	0,35	9,93	51,80	0,053		0,0278	10,41	1,160
Полдник											
589	Сдоба обыкновенная (плюшка)	80	6,78	3,27	46,95	248,71	0,08		0	11,97	0,789
	Мука пшеничная-59										
	Масло сливочное-4										
	Сахар-6										
	Яйцо-1,3										
	Дрожжи прессованные -0,9										
535	Кисломолочный напиток	150	7,47	4,78	12,7	129,9	0,044		0,89	177,8	0,15
	Йогурт-154										
118	Фрукты свежие	133	0,532	0,532	13,03	62,51	0,04		13,3	21,28	2,93
	Яблоко-149										
	Итого за X день:		55,701	45,558	205,362	1471,89	0,849		42,923	703	15,255

Продукты	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	всего	Факт на 1реб.	N	%
Молоко, кисломолочн.	280	280	380	310	400	170	420	310	410	280	3240	3240	324	100
Творог	-	65	-	25	-	30	-	65	-	65	250	25	25	100
Сметана	-	15	5	5	-	-	5	20	5	15	70	7	7	100
Сыр	-	-	-	9	-	9	9	-	9	-	36	3,6	3,6	100
Мясо	66	66	66	76	-	66	66	78	66	-	550	55	55	100
Птица (куры)	-	-	-	-	115	-	-	-	-	115	230	23	23	100
Рыба (филе)	-	-	100	-	82	-	-	-	100	-	282	28,2	28,2	100
Яйцо	23	5	-	13	20	5	2	5	2	5	80	0,4	0,4	100
Картофель: с 01.09 по 31.10	60	180	170	180	170	30	30	159	180	169	1328	132,8	132,8	100
С 31.10 по 31.12	70	190	180	180	180	40	40	180	190	178	1428	142,8	142,8	100
С 31.12 по 28.02	70	195	180	205	225	45	45	180	201	190	1536	153,6	153,6	100
С 29.02 по 01.09	80	220	210	210	210	50	50	210	215	205	1660	166	166	100
Овощи	229,4	139,4	273,8	130	178,8	389,4	143,4	134,72	259,8	118,6	2122	212,2	212,2	100
Фрукты свежие	153	123	3	153	143	23	3	143	3	149	896	89,6	89,6	100
Фрукты сухие	5	13	-	13	-	18	-	13	-	13	75	7,5	7,5	100
Соки	40	126	40	126	40	126	40	126	40	126	830	83	83	100
Хлеб ржаной	33	33	33	33	33	33	35	33	33	33	332	33,2	33,2	100
Хлеб пшеничный	50	50	50	50	50	50	50	50	50	48	498	49,8	49,8	100
Крупы, бобовые	-	15	30	24	25	30	25	40	45	15	249	24,9	24,9	100
Макаронные изделия	25	6	10	-	-	25	-	-	-	-	66	6,6	6,6	100
Мука	60	35	3	55	4	-	3	3	-	45	208	20,8	20,8	100
Крахмал	6	-	6	-	6	-	6	-	6	-	30	3	3	100
Сливочное масло	15	12	15	14	15	15	14	14	16	19	149	14,9	14,9	100
Масло растит.	8	6	11	6	8	14	3	7	9	3	75	7,5	7,5	100
Кондитерские изделия	-	-	20	-	20	-	-	18	-	-	58	5,8	5,8	100
Чай	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	4	0,4	0,4	100
Какао	0,8	-	0,8	-	0,8	-	0,8	-	0,8	-	4,0	0,4	0,4	100
Кофейный напиток	-	1,6	-	1,6	-	1,6	-	1,6	-	1,6	8	0,8	0,8	100
Дрожжи	1,5	-	-	1,5	-	-	-	-	-	-	3	0,3	0,3	100
Сахар	30	31	30	31	31	30	31	31	31	31	307	30,7	30,7	100
Соль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40	4	4	100

Накопительная ведомость за 10 дней (ранний возраст)

	1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день
Завтрак	Яйцо отварное Икра кабачковая	Каша молочная гречневая.	Суп молочный вермишелевы	Каша молочная овсяная	Каша манная молочная	Плов сладкий с яблоком	Каша пшеничная молочная	Каша молочная рисовая	Каша пшеничная молочная	Каша ячневая молочная

			й							
	Чай с лимоном	Кофейный напиток на молоке	Какао на молоке	Кофейный напиток на молоке	Какао на молоке	Чай с лимоном	Какао на мол.	Кофейный напиток на молоке	Какао на молоке	Кофейный Напиток на молоке
	Хлеб с маслом	Хлеб с маслом	Хлеб с маслом Кондитерское изделие	Хлеб с маслом сыр	Хлеб с маслом Кондитерское изделие	Хлеб с маслом сыром	Хлеб с маслом сыр	Хлеб с маслом Кондитерское изделие	Хлеб с маслом сыр	Хлеб с маслом
10часов	Йогурт	Сок	Ряженка	Сок	Йогурт /Ряженка/	Сок	Йогурт	Сок	Ряженка	Сок
Обед	Огурец свежий	Зеленый горошек	Помидор свежий	Огурец свежий	Свекла тушеная	Помидор свежий	Зеленый горошек	Помидор свежий	Огурец свежий	Свекла отварная тертая
	Суп картофельно-овощной с гренками	Суп вермишелевый	Борщ со сметаной	Суп перловый со сметаной	Кулеш пшеничный	Суп с фасолью	Щи со сметаной	Суп гороховый с гренками	Свекольник со сметаной	Суп с клецками
	Котлета говяжья с подливой	Жаркое по - домашнему	Плов с мясом	Запеканка картофельная с мясом	Суфле куриное	Биточки мясные	Тефтели мясные с рисом	Гуляш с подливой	Гречка отварная с мясом	Котлета куриная
	Вермишель отварная со слив.маслом					Капуста тушеная		Пюре картофельное		Пюре картофельное
	Кисель из сока	Компот из с/х фр.	Кисель из сока	Компот из с/х фр.	Кисель из сока	Компот из с/х фр.	Кисель из сока	Компот из с/х фр.	Кисель из сока	Компот из с/х фр.
	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.	Хлеб пшен.
	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Полдник	Булка « Домашняя»	Вареники ленивые со сметаной	Рыба тушеная с подливой	Пирожок с творогом	Уха рыбная	Запеканка твор.-вермиш. со сгущ.мол.	Омлет	Запеканка твор.-манная со сметаной	Котлета рыбная	Сырники со сметаной
			Картофель отварной				Икра кабачковая		Пюре картофельное.	
	Какао на молоке	Чай с лимоном	Чай с лимоном	Чай с лимоном	Чай с лимоном	Кофейный напиток на молоке	Чай с лимоном	Чай с лимоном	Чай с лимоном	Чай с лимоном
			Хлеб пшенич.		Хлеб пшенич.		Хлеб пшенич.		Хлеб пшенич.	
	Фрукты свежие	Фрукты свежие		Фрукты свежие	Фрукты свежие			Фрукты свежие		Фрукты свежие