

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МАДОУ ДС № 16 "Снежинка"
от 29.08. 2024 № 384



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат

00FED832002B9C237C418382D41303A64E

Владелец БЕЛЯЕВА ЕЛЕНА ВИКТОРОВНА

Действителен с 14.12.2023 по 08.03.2025

Примерное десятидневное меню
для детей с 12-часовым пребыванием в детском саду
от 1 года до 8-ми лет

1 день**Понедельник****Завтрак**

№ п/п	Наименование блюд	Выход в граммах	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В 1	В 2	С	Ca	Fe
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	75,50	4,54	17,86	134,22	0,33	0,49	4,6	314,4	2
2	Чай с сахаром	200	0,02	0,00	7,40	30,90	0,04	0,1	0,195	180	0,13
3	Батон нарезной	30	2,31	0,90	14,94	78,60	0,033	0,009	0	5,7	0,36
4	Сыр	10	2,30	2,90	0,00	36,00	0,038	0,038	0,24	91	0
5	Молоко кипяченое	200	4,04	6,30	8,46	109,80	0	0,05	0	0,65	0,01

Обед

1	Огурец консервированный	60	0,55	0,00	1,90	5,50					
2	С 10 июня огурец свежий в нарезке	60	0,40	0,00	1,60	8,40	0,012	0,024	3,3	26,57	0,34
3	Суп из овощей	200	1,42	3,72	8,08	71,20	0,01	0,04	0	78	1,7
4	Плов из отварной курицы	150	11,40	11,10	29,10	261,60	0,066	0,066	2,6	26,55	0,42
6	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	23,40	86,60	0,08	0,04	12	36	0,6
7	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	9,96	52,40	0,022	0,006	0	3,8	0,24
8	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	0,06	0,05	0	52,61	0,75

Уплотненный ужин

1	Винегрет овощной с растительным маслом или салат из белокачанной капусты	60	0,60	5,30	4,10	67,10		0,006	3,43	21,44	0,53
2	Котлета рыбная	80	11,90	5,30	6,80	130,90	0,05	0,078	2,18	17,25	0,73
	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40					
3	Кондитерское изделие	80	3,0	3,90	29,8	166	0,03	0,024	0	24,9	0,3
4	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,04	0,04	9,8	21,2	0,52
5	Фрукты свежие	100	0,55	0,18	7,58	35,50	0,045	0,03	45	48	0,45

585,64

Энергетическая и пищевая ценность за день			53,54	49,34	240,32	1626,4	1,077	1,417	103,18	1196,76	8,86
--	--	--	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------

2 день**Вторник****Завтрак**

№ п/п	Наименование блюд	Выход в граммах	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В 1	В 2	С	Ca	Fe
1	Каша ячневая вязкая с маслом	150	5,30	6,30	29,05	195,12	0,067	0,133	0,63	153,2	1,52
2	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	100,40	0,04	0,1	1,95	180	0,13
3	Батон нарезной	30	2,31	0,90	14,94	78,60	0,033	0,009	0	5,7	0,36
4	Повидло	15	4,04	6,30	9,46	109,80	0	0,005	0	0,65	0,01

Обед

1	Салат из свеклы кон. огурц .и зел .горошка или	60	0,86	3,66	4,01	52,44					
	Салат из св.помидор и огурцов	60	0,60	3,10	1,80	37,60					
2	Суп из овощей с мясными фрикадельками	200	8,64	4,32	13,90	129,00	0,059	0,089	27,8	79,12	1,06
3	Оладьи из печени со сметанным соусом	70/35	11,27	12,39	6,42	179,83	0,1	0,05	0	9	1,1
4	Рагу из овощей \ красный соус	150/50	2,80	7,40	13,60	133,40	0,206	0,098	0	29,54	3,83
5	Компот из с\ф	200	1,00	0,10	15,70	65,90	0,08	0,04	12	36	0,6
6	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	9,96	52,40	0,022	0,006	0	3,8	0,24
7	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,10	90,60	0,06	0,05	0	52,61	0,75

Уплотненный ужин

1	Макароньы отварные	150	4,70	6,20	26,50	180,70	0,012	0,012	4,03	20,24	0,65
2	Маринад овощной с томатом	60	0,80	5,30	5,90	74,70	0,2	0,2	16,95	52,35	3,88
3	Кисель	200	0,20	0,00	13,00	52,90	0,002	0,014	5,25	4,95	0,94
4	Булочка Ванильная	60	3,60	4,10	30,50	177,00					
5	Фрукты свежие	100	0,55	0,18	7,58	35,50	0,045	0,03	45	48	0,45

Энергетическая и пищевая ценность за день**57,70****66,25****248,51****1829,32****1,117****1,184****204,61****963,77****16,68**

3 день Среда**Завтрак**

№ п/п	Наименование блюд	Выход в граммах	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В 1	В 2	С	Ca	Fe
1	Каша манная молочная жидкая	150	5,23	7,60	20,11	199,60	0,062	0,088	0,1	150,14	1,28
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	0,04	0,1	1,95	180	0,21
3	Батон нарезной	30	2,31	0,90	14,94	78,60	0,033	0,009	0	5,7	0,36
4	Масло сливочное	5	0,40	3,90	0,05	35,45	0	0,005	0	0,65	0,01
5	Фрукты	100	0,55	0,18	7,58	35,50					

Обед

1	Салат из свеклы с чесноком	60	0,83	5,04	5,63	72,34					
	до 1 марта, с 1 марта салат «Зимний» или						0,006	0,012	9,48	12,6	0,23
	Салат из капусты с помидорами и огурцами	60									
2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,67	5,91	7,10	88,40	0,015	0,04	0	66,75	2,35
3	Котлета рыбная в томатно- сметанном соусе	60\35	12,45	8,94	4,34	138,55	0,084	0,096	4,2	31,68	1,75
4	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	0,26	0,2	14,62	72,02	2,08
5	Компот из св. фруктов	200	0,61	0,00	15,20	65,30	0	0,02	2,2	14	0,8
6	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	9,96	52,40	0,022	0,006	0	3,8	0,24
7	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	0,06	0,05	0	52,61	0,75

Уплотненный ужин

1	Салат из моркови с сахаром с 1 марта	60	0,78	3,07	6,55	57,06	0,036	0,042	3	30,6	0,42
	Салат «Витаминка» из отварной моркови и апельсин										
2	Пудинг из творога с рисом и сгущенным молоком	100/30	16,80	6,14	36,02	273,73	0,11	0,14	1,1	237,2	2,3
3	Кефир или снежок	200	4,30	5,00	21,70	153,00	0,054	0,306	1,26	216	0,18
4	Пирожок с яблоками	50	3,61	3,36	28,70	169,72					

Энергетическая и пищевая ценность за день**66,67****64,89****273,87****1947,62****1,515****1,822****118,07****1153,15****14,3**

4 день**Четверг****Завтрак**

№ п/п	Наименование блюд	Выход в граммах	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В 1	В 2	С	Ca	Fe
1	Творожная запеканка со сладким молочным соусом	150/50	27,50	10,70	22,50	304,20	0,03	0,1	0,34	268,45	0,48
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,00	0,04	0,1	1,95	180	0,13
3	Батон	20	1,54	0,60	9,96	52,40	0,064	0,032	0	7,2	0,48
4	Сыр	10	4,60	6,40	8,20	112,60	0	0,005	0	0,65	0,01
5	Ряженка или молоко	200	3,80	2,90	11,30	86,00					

Обед

1	Помидор консервированный или Икра из свежих баклажан (кабачки)	60	0,66	0,00	2,28	6,60	0,012	0,066	8,78	13,04	0,92
2	Борщ с капустой и со сметаной	200	4,70	5,70	10,10	110,40	0,025	0,186	2,65	38,81	0,77
3	Котлета из курицы	60	19,50	6,00	24,90	236,00	0,054	0,084	0,48	9,23	1,34
4	Рис отварной с красным соусом	150\50	3,70	4,80	39,5	169,5	216	1,44	12,4	16,8	4,58
4	Сок	200	1,00	0,00	23,40	86,00	0,018	0,027	0,54	11,34	0,45
5	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	9,96	52,40	0,022	0,006	0	3,8	0,24
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,10	95,50	0,06	0,05	0	52,61	0,75

Уплотненный ужин

1	Салат Зимний	60	1,16	4,63	8,99	51,74	0,012	0,018	6,55	27,55	0,4
2	Капуста тушеная с мясом	150	15,60	16,50	10,00	254,60	0,078	0,108	0,18	29,58	0,62
3	Чай с сахаром	200	0,03	0,00	15,28	59,16	0,08	0,04	12	36	0,6
5	Кондитерское изделие	80	3,00	3,90	29,80	166,30					
6	Фрукты свежие	100	0,55	0,18	7,58	35,50	0,045	0,03	45	48	0,45

Энергетическая и пищевая ценность за день			97,89	66,21	230,49,	1878,60	0,765	1,174	87,1	1085,35	10,66
--	--	--	--------------	--------------	----------------	----------------	--------------	--------------	-------------	----------------	--------------

5 день**Пятница****Завтрак**

№ п/п	Наименование блюд	Выход в граммах	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В 1	В 2	С	Ca	Fe
1	Каша пшеничная жидкая	150	5,25	10,90	24,77	198,35	0,36	0,18	0	34,32	3,99
2	Чай с молоком и сахаром	200	1,60	1,10	8,70	50,90	0,04	0,1	1,95	180	0,13
3	Батон	30	2,31	0,90	14,94	78,60	0,03	0,024	0	24,9	0,3
4	Масло сливочное	5	0,05	3,90	0,05	35,45	0	0,005	0	0,65	0,01

Обед

1	Салат Степной или Из свежих помидор и огурцов	60	1,20	0,20	6,10	31,30					
2	Рассольник Домашний	200	4,58	5,74	11,58	116,06	0,012	0,05	0	116	2,22
3	Капуста тушеная	150	3,93	4,85	20,18	130,74	0,264	1,77	5,92	34,56	5,62
4	Котлета из говядины	75	10,70	13,10	15,40	191,30	0,11	0,087	14,52	29,57	0,8
5	Кисель	200	0,20	0,00	13,00	52,90	0,04	0,2	120	27,2	1,2
7	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,10	95,50	0,06	0,05	0	52,60	0,75

Уплотненный ужин

1	Икра кабачковая или баклажанная или	50	0,40	2,00	2,15	27,60	0,016	0,016	5,37	26,98	0,86
2	Салат морковный с кукурузой	60	0,99	4,93	5,83	72,40					
3	Омлет натуральный (из диетического яйца)	150	9,10	17,90	20,05	225,20	0,094	0,405	0,81	104,35	2,72
4	Сок	200	1,00	0,00	23,40	108,00	0,003	0,011	2,9	7,75	0,9
5	Булочка Российская	60	3,61	4,41	21,19	139,30					
7	Фрукты свежие	100	0,55	0,18	7,58	35,50	0,045	0,03	45	48	0,45

Энергетическая и пищевая ценность за день			54,73	72,98	229,59	1700,10	1,318	9,396	217,6	993,36	22,275
--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------

6 день**Понедельник****Завтрак**

№ п/п	Наименование блюд	Выход в граммах	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В 1	В 2	С	Ca	Fe
1	Каша кукурузная молочная	150	4,30	4,40	24,70	155,80	0,23	0,17	0,76	210,59	1,86
2	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	0,04	0,1	1,95	180	0,13
3	Батон нарезной	30	2,31	0,90	14,94	78,60	0,033	0,009	0	5,7	0,36
4	Масло сливочное	5	0,10	7,20	0,10	66,10	0	0,005	0	0,65	0,01
5	Молоко кипяченое	200	4,04	6,30	9,89	109,80					

Обед

1	Салат из зеленого горошка луком или салат из свежих помидоров и огурцов	60	1,79	3,12	3,76	50,16					
							0,012	0,012	3	13,8	0,36
2	Рассольник Ленинградский	200	4,74	5,80	13,62	125,52	0,059	0,089	27,8	79,12	1,06
3	Оладьи из печени со сметанным соусом	60\35	13,50	12,50	5,30	189,20	0,062	0,129	2,8	11,44	2,07
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,30	5,30	43,00	205,27	0,36	0,18	0	34,32	3,99
5	Компот из с\ф	200	1,00	0,10	15,70	66,90	0,04	0,04	9,8	21,2	0,52
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	0,06	0,05	0	52,61	0,75
7	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	9,96	52,40					

Уплотненный ужин

1	Салат из отварной свеклы с морской капустой	60	0,88	2,92	4,86	48,41					
2	Жаркое по домашнему	150	15,00	14,00	12,80	238,40	0,24	0,6	38	87,6	3,29
3	Компот из св.фруктов	200	0,160	0,160	23,88	97,60	0,002	0,014	5,25	4,95	0,94
5	Коржик молочный	40	1,00	0,10	15,70	66,90					
6	Фрукты свежие	100	0,55	0,18	7,58	35,50	0,045	0,03	45	48	0,45

Энергетическая и пищевая ценность за день			64,62	68,98	249,63	1845,46	1,396	1,941	140,56	1028,34	19,43
--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------

7 день**Вторник****Завтрак**

№ п/п	Наименование блюд	Выход в граммах	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В 1	В 2	С	Ca	Fe
1	Каша рисовая молочная	150	3,90	4,00	21,50	128,40	0,045	0,045	2,07	48,99	1,2
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	2,90	22,05	86,00	0	0,01	0,1	4,95	0,86
3	Батон нарезной	30	2,31	0,90	14,94	78,60	0,033	0,009	0	5,7	0,36
4	масло	5	0,04	3,90	0,05	35,45	0,003	0,038	0,24	91	0
5	Молоко кипяченое	200	4,04	6,30	8,45	109,80					

Обед

1	Салат Зимний или Перец болгарский в нарезке	60	1,20	0,20	6,10	31,30	0,018	0,015	2,81	10,35	0,39
2	Свекольник со сметаной	200	1,80	4,28	12,66	98,30	0,092	0,08	6,26	45,65	0,81
3	Капуста тушеная с мясом	150	15,60	16,50	10,00	254,0	0,036	0,102	0	10,5	2,32
4	Сок	200	1,00	0,00	24,40	108,00	0,018	0,027	0,54	11,34	0,45
5	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	9,96	52,40	0,022	0,006	0	3,8	0,24
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	0,06	0,05	0	52,61	0,75

Уплотненный ужин

1	Икра кабачковая или баклажанная или Огурец свежий в нарезке	50	0,40	2,0	2,15	27,60	0,01	0,02	3,08	22,14	0,28
2	Рыба по польски	115	11,30	12,40	15,60	197,00	0,07	0,13	6,12	35,16	0,73
3	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	21,80	149,40	0,084	0,15	5,4	120,8	0,69
4	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,10	25,10	102,41	0,008	0,006	1,29	10,86	0,71
5	Булочка школьная	60	3,20	2,80	32,00	172,60					
6	Фрукты свежие	100	0,55	0,18	7,58	35,50	0,045	0,03	45	48	0,45

Энергетическая и пищевая ценность за день**58,50****49,52****206,01****1845,46****0,823****1,173****76,84****856,62****12,54**

8-й день**Среда****Завтрак**

№ п/п	Наименование блюд	Выход в граммах	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В 1	В 2	С	Ca	Fe
1	Каша молочная геркулесовая жидкая	150	9,29	7,94	29,05	226,91	0,11	0,23	0,9	382,69	1,2
2	Какао с молоком	200	3,60	4,60	15,60	155,95	0,04	0,1	1,95	180	0,13
3	Батон нарезной	30	2,31	0,90	14,94	78,60	0,033	0,009	0	5,7	0,36
4	Повидло	15	0,07	0,00	10,32	39,75	0,001	0,003	0,36	1,8	0,15
5	Фрукты	100	0,55	0,18	7,58	35,50					

Обед

1	Огурец консервированный или помидор св. порц.	60	0,55	0,00	1,90	5,50	0,016	0,015	4,08	4,73	0,17
2	Суп картофельный с горохом	200	6,68	4,60	20,28	153,14	0,012	0,032	0	62,4	2,06
3	Рагу из курицы	150	12,60	5,30	29,10	162,90	0,072	0,15	0,3	70,9	1,48
5	Компот из св. фруктов	200	0,61	0,20	15,20	65,30	0	0,02	2,2	14	0,8
6	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,60	9,96	52,40	0,022	0,006	0	3,8	0,24
7	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,10	95,50	0,06	0,05	0	52,61	0,75

Уплотненный ужин

1	Салат из свеклы с яблоками или с 1 марта салат из отварной моркови с сахаром	60	0,66	3,09	6,36	50,02	0,036	0,042	3	30,6	0,54
2	Запеканка из творога со сладким молоч. соусом	150/50	20,55	12,70	29,30	304,20	0,098	0,24	0,7	186,04	0,97
3	Йогурт или кефир	180	4,10	3,80	8,30	87,20	0,6	0,6	30	0	0
4	Ватрушка с творогом	60	5,40	4,53	27,40	171,34					

Энергетическая и пищевая ценность за день			75,15	53,24	259,45,	1799,11	1,369	1,917	99,8	1464,15	12,14
--	--	--	--------------	--------------	----------------	----------------	--------------	--------------	-------------	----------------	--------------

9 день**Четверг****Завтрак**

№ п/п	Наименование блюд	Выход в граммах	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины, мг			Минеральные в-ва, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В 1	В 2	С	Ca	Fe
1	Каша Дружба	150	3,70	4,40	17,90	126,80					
2	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	5,25	22,05		0,04	0,1	1,95	180	0,21
3	Батон нарезной	30	2,31	0,90	14,94	78,90	0,022	0,006	0	3,8	0,24
4	Масло сливочное	5	0,005	3,60	0,05	33,05	0	0,005	0	0,65	0,01
5	Кефир	200	5,80	5,07	12,07	125,02					

Обед

1	Помидор консерв. или из св.белокачанной капусты	60	1,16	4,63	8,59	51,74					
							0,01	0,035	7,32	10,87	0,77
2	Суп из овощей с мясными фрикадельками	200	6,24	4,32	15,90	129,00	0,035	0,17	2,87	33,75	0,9
3	Оладьи из печени со сметанным соусом	70/30	7,30	6,30	36,00	232,70	0,032	0,064	1,53	112,7	3,2
4	Макаронны отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80					
5	Кисель	200	0,20	0,00	13,00	52,90	0,008	0,006	1,29	10,86	0,71
6	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	0,06	0,05	0	52,61	0,75

Уплотненный ужин

1	Икра свекольная или икра из свежих кабачков	60	1,30	4,20	6,80	71,40					
							0,005	0,005	2,85	17,86	0,44
2	Тефтели рыбные с белым соусом	80	9,50	8,20	15,57	172,30	0,078	0,108	0,18	29,58	0,62
3	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	21,80	149,40	0,26	0,2	14,62	72,02	2,08
4	Чай с сахаром	200/7	0,03	0,00	15,28	56,16	0,08	0,04	12	36	0,6
6	Булочка Ванильная	60	4,60	4,10	30,50	157,00					
7	Фрукты свежие	100	0,55	0,18	7,58	35,50	0,045	0,03	45	48	0,45

Энергетическая и пищевая ценность за день**62,89****67,05****314,28****1985,81****0,93****1,326****92,97****1068,86****13,23**

10 день Пятница**Завтрак**

№ п/п	Наименование блюд	Выход в граммах	Пищевая и энергетическая ценность				Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В 1	В 2	С	Ca	Fe
1	Каша манная молочная	150	5,23	7,60	20,11	199,60	0,12	0,22	0,96	246,38	1,2
2	Чай с сахаром и молоком	200	1,60	1,10	8,70	50,90	0,003	0,011	2,9	7,75	0,9
3	Батон нарезной	30	2,31	0,90	14,94	78,60	0,033	0,009	0	5,7	0,36
4	Масло	5	0,05	3,60	0,05	33,05	0,001	0,003	0,36	1,8	0,15
5	Молоко кипяченое	200	4,04	6,30	9,46	109,80					

Обед

1	Винегрет с раст.маслом	60	0,060	5,30	4,10	67,10					
	Или салат из свежей и морской капусты						0,006	0,012	9,48	12,6	0,23
2	Суп крестьянский с крупой	200	5,12	5,78	10,76	115,58	0,03	0,13	2,1	36,19	2,26
3	Рис отварной с красным соусом	150/50	3,70	4,80	39,50	169,50	0,216	1,44	12,14	16,86	4,58
4	Котлета из курицы	75	11,40	6,20	10,10	126,40	0,064	0,024	0	5,12	1,22
5	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,04	0,2	120	27,2	1,2
6	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,6	9,96	52,40	0,022	0,006	0	3,8	0,24
7	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	17,10	90,50	0,06	0,05	0	52,61	0,75

Уплотненный ужин

1	Икра морковная	60	1,20	4,20	10,00	78,00	0,03	0,018	4,8	6,24	0,35
2	Омлет с сыром	150	9,00	22,30	20,90	315,80	0,06	0,33	0,75	94,87	1,53
3	Сок	200	1,00	0,00	23,40	108,00	0,018	0,027	0,54	11,34	0,45
4	Кондитерское изделие	80	3,00	3,90	29,80	166,30	0,03	0,024	0	24,9	0,3
5	Фрукты свежие	100	0,55	0,18	7,58	35,50	0,045	0,03	45	48	0,45

Энергетическая и пищевая ценность за день			56,11	74,42	275,28	1973,23	0,896	2,872	200,29	824,56	16,83
--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------

ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:
СРЕДНЯЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЗА 1 ДЕНЬ:

Пищевая и энергетическая ценность				Витамины, мг			Минеральные в-ва,мг	
Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В 1	В 2	С	Ca	Fe
56,54	72,16	272,98	1802,06	24,19	39,03	2404,83	21667,46	292,35

Примечание: В исключительных случаях меню может меняться в зависимости от наличия продуктов и овощей. Допускается замена салатов на салаты из свежих овощей или одного блюда на другое при условии эквивалентности пищевой ценности заменяющих и заменяемых блюд и кулинарных изделий.

- - Дополнительный рацион фруктов, из-за невозможности порционирования крупных фруктов.
- - Компот из свежих фруктов – может быть компот из любых свежих фруктов, согласно технологических карт , а не только из свежих яблок.
- Решение о применении дополнительного рациона применяется ДОУ самостоятельно при экономии денежных средств.