

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МБДОУ Детский сад № 1

_____ Н.А. Овсюкова
« ___ » _____ 2022 год

ПРИМЕРНОЕ 10 - дневное МЕНЮ (сад)

	1 день	гр.	Б	Ж	У	К	Са, мг	Fe, мг	С мг
	Завтрак:								
№ 18/4 картотека г. Екатеринбург	Каша «ассорти» (рис + греча)	200,0	5,1	5,9	34,7	172,0	114,95	0,52	0,53
№ 212 картотека Ю.М.Столбовой	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,0	2,9	13,4	89,0	105,86	0,11	0,52
№ 4/13 картотека г. Екатеринбург	Булка с маслом, сыром	35,0	2,59	1,01	18,0	87,5		72,84	0,05
		10,0	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,02	
		10,0	2,54	2,74		35,49	100,0	0,07	0,07
	<i>Завтрак итого:</i>		13,36	19,8	67,0	450,1	323,3	0,72	1,12
	II завтрак								
№501 Перевалов А.Я.	Сок яблочный	100,0	0,5	0,1	10,1	43,0	7,0	1,4	2,0
№580 Перевалов А.Я.	Вафли	20,0	0,7	6,1	12,5	108,2			
	Итого:	1,14	1,2	7,2	22,6	151,2	7,0	1,4	2,0
	Обед								
№157Перевалов А.Я.	Кукуруза консервированная отварная	60,0	1,7	2,1	3,0	38,2	10,8	0,36	1,1
№ 53 картотека Ю.М.Столбовой	Суп картофельный с бобовыми изделиями	200,0	4,8	3,8	17,4	122,8	28,39	1,48	4,52
№ 27/8 картотека г. Екатеринбург	Кнели из мяса говядины паровая	80,0	10,2	13,0	4,7	189,0	47,7	1,74	0,17
№ 175 картотека Ю.М.Столбовой	Свекольное пюре	150,0	2,12	3,9	13,05	111,0	55,5	2,1	15,0
№ 6/10 картотека г. Екатеринбург	Компот из сухофруктов (изюм)	200,0	0,5	0,00	18,3	72,0	50,16	6,03	0,15
№574Перевалов А.Я.	Хлеб ржаной	50,0	4	0,7	20	103	16,5	2,2	-
	<i>Итого обед:</i>		23,3	23,5	91,15	636,0	209	13,91	20,94
	Ужин								
№ 123 картотека Ю.М.Столбовой	Котлета рыбная	70,0	10,4	5,3	11,6	140,0	41,3	0,54	0,44
№ 163 картотека Ю.М.Столбовой	Картофельное пюре	130,0	3,2	6,8	23,1	168,0	32,17	0,95	9,31
№ 215картотека Ю.М.Столбовой	Молоко	200,0	5,6	6,4	9,4	116,0	222,8	0,2	1,1
№576Перевалов А.Я.	Батон	35,0	6,0	0,9	17,9	91,3	4,5	0,3	-
№82Перевалов А.Я.	Фрукты свежие (яблоко)	100,0	0,4	0,4	9,8	44,0	16,1	2,21	7,0
	<i>Итого ужин:</i>		22,2	19,8	71,8	559,3	316,87	4,2	17,85
	<i>Итого за день</i>		60,0	70,3	252,5	1796,6	856,1	20,23	41,91

	2 день	гр.	Б	Ж	У	К	Са, мг	Fe, мг	С мг
	Завтрак:								
№ 14/4 картотека г. Екатеринбург	Каша молочная ячневая	200,0	6,0	5,3	38,9	195,0	116,18	0,73	0,42
№ 214 картотека Ю.М.Столбовой	Какао с молоком	200,0	3,9	3,5	22,9	135,0	111,76	1,1	0,52
№ 4/13 картотека г. Екатеринбург	Булка с маслом, сыром	30,0 5,0 10,0	2,22 0,65 2,54	0,87 3,63 2,74	15,4 0,45	75,0 33,05 35,49	6,6 1,2 100,0	0,6 0,01 0,07	0,07
	<i>Завтрак итого:</i>		15,31	16,04	77,45	474,0	335,74	2,51	1,01
	II завтрак								
№501Перевалов А.Я.	Сок яблочный	100,0	0,5	0,1	10,1	43,0	7,0	1,4	2,0
№581Перевалов А.Я.	Пряник	20,0	1,1	0,9	14,9	73,2			
	Итого:		1,6	1,0	25,0	116,2	7,0	1,4	2,0
	Обед								
№ 13/1 картотека г. Екатеринбург	Салат из припущенной моркови с яблоками	60,0	0,8	3,2	5,4	40,8	13,53	0,53	3,19
№ 11/2 картотека г. Екатеринбург	Рассольник с крупой и сметаной	200,0	1,84	4,45	12,47	99,0	22,3	0,73	5,37
№ 138 картотека Ю.М.Столбовой	Котлета из мяса говядины	80,0	11,6	10,8	4,6	225,2	8,19	1,44	
№ 168 картотека Ю.М.Столбовой	Капуста тушеная	150,0	3,6	5,1	16,2	139,5	81,89	1,11	31,3
№ 6/10 картотека г. Екатеринбург	Компот из сухофруктов (курага)	200,0	1,0		33,0	123,0	50,16	6,03	0,15
№574Перевалов А.Я.	Хлеб ржаной	50,0	4,0	0,7	20,0	103,0	16,5	2,2	
	<i>Итого обед:</i>		22,8	24,2	91,6	730,5	192,57	12,0	40,01
	Ужин								
№ 17/5 картотека г. Екатеринбург	Пудинг из творога	150,0	10,0	13,8	23,4	288,0	185,4	1,2	0,23
№471Перевалов А.Я.	Сгущенное молоко	30,0	2,1	2,5	16,6	98,1	92,1	0,6	0,3
№ 216 картотека Ю.М.Столбовой	Кефир	200,0	5,6	6,4	8,2	118,0	252,0	0,2	1,4
№576Перевалов А.Я.	Батон	35,0	2,6	0,9	17,9	91,3	4,5	0,3	
№82 Перевалов А.Я.	Фрукты свежие	100,0	0,4	0,4	9,8	44,0	16,1	2,21	7,0
	<i>Итого ужин:</i>		20,7	24,0	75,9	639,4	550,1	4,5	8,93
	<i>Итого за день</i>		61,0	65,2	270,0	1960,1	1085,4	20,4	51,95

	З день	гр.	Б	Ж	У	К	Са, мг	Fe, мг	С мг
	З а в т р а к:								
№ 11/4 картотека г. Екатеринбург	Каша молочная пшеничная	200,0	6,5	6,0	31,2	206,0	97,53	1,05	0,42
№ 212 картотека Ю.М.Столбовой	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,0	2,9	13,4	89,0	105,86	0,11	0,52
№ 1/13 картотека г. Екатеринбург	Булка с маслом	40,0 10,0	2,96 0,13	1,16 7,25	20,56 0,09	100,0 66,1	8,8 2,4	0,8 0,02	
№581Перевалов А.Я.	Пряник	20,0	1,1	0,9	14,9	73,2			
	<i>Завтрак итого:</i>		13,69	19,4	80,1	534,3	214,59	1,98	0,94
	П завтрак								
№82 Перевалов А.Я.	Фрукты свежие	200,0	0,8	0,8	19,6	88,0	32,0	4,4	20,0
	<i>Итого:</i>		0,8	0,8	19,6	88,0	32,0	4,4	20,0
	Обед								
№ 20/1 картотека г. Екатеринбург	Свекла отварная с раст.маслом	60,0	0,8	5,0	4,1	64,0	19,25	0,73	1,16
№ 8/2 картотека г. Екатеринбург	Щи из свежей капусты со сметаной	200,0	1,56	2,55	6,45	55,0	34,32	0,56	11,11
№ 4/9 картотека г. Екатеринбург	Плов из мяса кур	230,0	17,94	17,6	37,9	433,2	26,63	2,14	1,7
№501Перевалов А.Я.	Сок яблочный	200,0	1,0	0,2	20,2	86,0	14,0	2,8	4,0
№574Перевалов А.Я.	Хлеб ржаной	50,0	4,0	0,7	20,0	103,0	16,5	2,2	
	<i>Итого обед:</i>		25,3	26,0	88,6	741,2	110,7	8,47	17,97
	Ужин								
№ 34/8картотека г. Екатеринбург	Оладьи из печени	70,0	10,57	7,16	14,77	134,4	10,84	4,33	9,24
№ 164 картотека Ю.М.Столбовой	Розовое пюре	150,0	2,65	6,11	18,1	139,5	38,16	0,89	7,11
№ 12/10 картотека г. Екатеринбург	Чай с молоком	200,0	1,6	1,6	17,4	87,0	53,06	0,07	0,26
№576Перевалов А.Я.	Батон	40,0	2,9	1,0	20,4	104,3	5,1	0,3	
	<i>Итого ужин:</i>		17,72	15,87	70,67	465,2	107,16	5,6	16,61
	<i>Итого за день</i>		59,7	62,07	193,8	1828,7	464,45	20,4	55,52

	4 день	гр.	Б	Ж	У	К	Са, мг	Fe, мг	С мг
	Завтрак:								
№ 6/4 картотека г. Екатеринбург	Каша молочная геркулесовая	200,0	7,6	5,5	38,9	219,0	131,78	1,48	0,52
№ 214 картотека Ю.М.Столбовой	Какао с молоком	200,0	3,9	3,5	22,9	135,0	111,76	1,1	0,52
№ 4/13 картотека г. Екатеринбург	Булка с маслом, сыром	40,0 10,0 10,0	2,96 0,13 2,54	1,16 7,25 2,74	20,56 0,9	100,0 66,1 35,49	8,8 2,4 100,0	0,8 0,02 0,07	0,07
	<i>Завтрак итого:</i>		17,13	20,15	83,26	555,59	354,74	3,47	1,49
	II завтрак								
№501Перевалов А.Я.	Сок яблочный	200,0	1,0	0,2	20,2	86,0	14,0	2,8	4,0
	Итого:		1,0	0,2	20,2	86,0	14,0	2,8	4,0
	Обед								
№ 2/1 картотека г. Екатеринбург	Зеленый горошек с яйцом	50/20	5,1	4,1	4,3	74,0	24,24	0,85	12,5
№ 5/2 картотека г. Екатеринбург	Свекольник со сметаной	200,0	1,7	4,4	11,7	93,0	31,74	1,07	5,45
№ 11/8 картотека г. Екатеринбург	Гуляш из мяса говядины	80,0	10,9	13,7	5,5	220,0	16,75	2,26	0,45
№ 161 картотека Ю.М.Столбовой	Вермишель отварная	150,0	5,3	3,8	32,4	188,0	12,82	0,74	
№ 6/10 картотека г. Екатеринбург	Компот из сухофруктов (чернослив)	200,0	1,0		33,0	123,0	50,16	6,03	0,15
№574Перевалов А.Я.	Хлеб ржаной	50,0	4,0	0,7	20,0	103,0	16,5	2,2	
	<i>Итого обед:</i>		28,0	26,7	106,9	801,0	152,21	13,15	18,55
	Ужин								
№ 18/3 картотека г. Екатеринбург	Рагу из овощей	200,0	3,12	4,92	17,98	129,3	45,6	1,26	14,14
№ 234 картотека Ю.М.Столбовой	Сдоба обыкновенная	60,0	4,8	3,1	32,5	178,8	29,92	0,56	0,1
№ 216 картотека Ю.М.Столбовой	Кефир	200,0	5,6	6,4	8,2	118,0	252,0	0,2	1,4
№82 Перевалов А.Я.	Фрукты свежие	100,0	0,4	0,4	9,8	44,0	16,1	2,21	7,0
	<i>Итого ужин:</i>		13,9	14,8	68,48	470,1	343,62	22,02	25,64
	<i>Итого за день</i>		60,0	61,85	278,8	1912,6	864,5	23,78	49,28

	5 день	гр.	Б	Ж	У	К	Са, мг	Fe, мг	С мг
	Завтрак:								
№ 7/4 картотека г. Екатеринбург	Каша молочная рисовая	200,0	6,0	5,8	42,4	248,0	112,7	0,56	0,52
№ 212 картотека Ю.М.Столбовой	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,0	2,9	13,4	89,0	105,86	0,11	0,52
№ 4/13 картотека г. Екатеринбург	Булка с маслом, сыром	40,0	2,96	1,16	20,56	100,0	8,8	0,8	
		10,0	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,02	
		10,0	2,54	2,74		35,49	100,0	0,07	0,07
	<i>Завтрак итого:</i>		14,63	19,85	76,45	538,59	414,9	1,56	1,11
	II завтрак								
№501Перевалов А.Я.	Сок яблочный	200,0	1,0	0,2	20,2	86,0	14,0	2,8	4,0
	Итого:		1,0	0,2	20,2	86,0	14,0	2,8	4,0
	Обед								
№150Перевалов А.Я.	Икра кабачковая консервированная	60,0	1,1	5,3	4,6	70,8	24,6	0,4	4,2
№ 27/2 картотека г. Екатеринбург	Суп – пюре из разных овощей	200,0	2,7	3,6	9,5	81,0	52,52	0,53	6,24
№ 10/7 картотека г. Екатеринбург	Кнели рыбные	80,0	11,4	5,8	4,0	114,0	62,36	0,74	0,63
№ 163 картотека Ю.М.Столбовой	Картофельное пюре	150,0	3,15	7,75	33,1	168,0	37,12	1,09	10,74
№ 6/10 картотека г. Екатеринбург	Компот из сухофруктов (изюм)	200,0	0,5	0,00	18,3	72,0	50,16	6,03	0,15
№574Перевалов А.Я.	Хлеб ржаной	50,0	4,0	0,7	20,0	103,0	16,5	2,2	
	<i>Итого обед:</i>		22,87	23,12	89,45	608,8	243,26	10,9	21,9
	Ужин								
№ 16/5 картотека г. Екатеринбург	Запеканка из творога с яблоками	150,0	18,06	15,87	28,45	340,5	150,68	0,98	0,93
№86Перевалов А.Я.	Повидло	30,0	0,1		19,5	78,6	4,2	0,3	0,1
№ 210 картотека Ю.М.Столбовой	Чай с лимоном	200,0	0,3		20,2	60,0	1,98	0,06	0,78
№576Перевалов А.Я.	Батон	40,0	2,9	1,0	20,4	104,3	5,1	0,3	
	<i>Итого ужин:</i>		21,36	16,8	88,5	583,4	161,9	1,6	1,8
	<i>Итого за день</i>		59,8	59,9	274,6	1816,7	834,0	17,16	28,8

	б д е н ь	гр.	Б	Ж	У	К	Са, мг	Fe, мг	С мг
	З а в т р а к:								
№ 5/4 картотека г. Екатеринбург	Каша молочная манная	200,0	5,3	5,1	27,5	178,0	93,65	0,39	0,42
№ 210 картотека Ю.М.Столбовой	Чай с лимоном	200,0	0,1		9,2	36,0	2,02	0,05	0,8
№ 4/13 картотека г. Екатеринбург	Булка с маслом, сыром	40,0 10,0 10,0	2,96 0,13 2,54	1,16 7,25 2,74	20,56 0,09	100,0 66,1 35,49	8,8 2,4 100,0	0,8 0,02 0,07	0,07
	<i>Завтрак итогов:</i>		11,03	16,25	57,71	415,59	206,87	1,33	1,29
	П завтрак								
№82 Перевалов А.Я.	Фрукты свежие	200,0	0,8	0,8	19,6	88,0	32,0	4,4	20,0
	Итого:		0,8	0,8	19,6	88,0	32,0	4,4	20,0
	Обед								
№157Перевалов А.Я.	Кукуруза консервированная отварная	60,0	1,7	2,1	3,0	38,2	10,8	0,36	1,1
№ 2/2 картотека г. Екатеринбург	Борщ со сметаной	200,0	1,73	4,33	10,28	87,0	33,48	0,75	8,65
№ 9/8 картотека г. Екатеринбург	Печень по- строгановски	80,0	10,06	10,53	2,2	144,0	36,84	4,692	3,53
№ 44/3 картотека г. Екатеринбург	Греча рассыпчатая	150,0	8,6	6,8	37,8	250,0	23,81	4,25	0,9
№ 6/10 картотека г. Екатеринбург	Компот из сухофруктов (курага)	200,0	1,0		33,0	123,0	50,16	63,03	0,15
№574Перевалов А.Я.	Хлеб ржаной	50,0	4,0	0,7	20,0	103,0	16,5	2,2	
	<i>Итого обед:</i>		25,3	24,46	106,2	745,2	171,59	19,06	26,83
	Ужин								
№ 138 картотека Ю.М.Столбовой	Котлета из мяса говядины	70,0	7,1	9,4	4,0	190,9	7,16	1,26	
№ 168 картотека Ю.М.Столбовой	Капуста тушеная	130,0	3,1	5,9	16,0	121,2	70,97	0,96	27,13
№ 215 картотека Ю.М.Столбовой	Молоко	200,0	5,6	6,4	9,4	116,0	222,8	0,2	1,1
№581Перевалов А.Я.	Пряник	30,0	1,7	1,3	22,35	109,8			
№576Перевалов А.Я.	Батон	40,0	2,9	1,0	20,4	104,3	5,1	0,3	
	<i>Итого ужин:</i>		20,4	24,0	72,15	642,2	306	5,94	28,23
	<i>Итого за день</i>		57,5	65,5	255,6	1890,0	716,4	30,73	76,35

	7 день	гр.	Б	Ж	У	К	Са, мг	Fe, мг	С мг
	Завтрак:								
№ 16/4 картотека г. Екатеринбург	Каша молочная «ассорти»	200,0	5,1	5,9	34,7	172,0	114,27	0,9	0,56
№ 213 картотека Ю.М.Столбовой	Кофе с молоком	200,0	3,0	2,9	13,4	89,0	105,86	0,11	0,52
№ 4/13 картотека г. Екатеринбург	Булка с маслом, сыром	40,0 10,0 10,0	2,96 0,13 2,54	1,16 7,25 2,74	20,56 0,09	100,0 66,1 35,49	8,8 2,4 100,0	0,8 0,02 0,07	0,07
	<i>Завтрак итого:</i>		14,9	19,95	69,56	462,59	331,33	1,83	1,15
	II завтрак								
№82 Перевалов А.Я.	Фрукты свежие	200,0	0,8	0,8	19,6	88,0	32,0	4,4	20,0
	<i>Итого:</i>		0,8	0,8	19,6	88,0	32,0	4,4	20,0
	Обед								
№ 2/1 картотека г. Екатеринбург	Зеленый горошек с яйцом	50/20	5,1	4,1	4,3	74,0	24,24	0,85	12,5
№ 47 картотека Ю.М.Столбовой	Суп картофельный с рыбой	200,0	2,2	1,1	8,4	122,4	27,39	1,01	6,95
№ 47 картотека Ю.М.Столбовой	Биточки мясные	80,0	10,9	10,8	4,6	225,2	30,77	2,08	0,08
№ 175 картотека Ю.М.Столбовой	Морковное пюре	150,0	2,1	3,9	43,05	111,0			
№ 6/10 картотека г. Екатеринбург	Компот из сухофруктов (чернослив)	200,0	1,0		33,0	123,0	50,16	63,03	0,15
№574Перевалов А.Я.	Хлеб ржаной	50,0	4,0	0,7	20,0	103,0	16,5	2,2	
	<i>Итого обед:</i>		25,3	20,6	113,35	758,6	149,06	11,34	7,18
	Ужин								
№ 6/5картотека г. Екатеринбург	Сырники из творога	150,0	12,69	14,18	30,51	355,5	203,89	0,88	0,27
№471Перевалов А.Я.	Сгущенное молоко	30,0	2,1	2,5	16,6	98,1	92,1	0,6	0,3
№ 216 картотека Ю.М.Столбовой	Кефир	200,0	5,6	6,4	8,2	118,0	252,0	0,2	1,4
№576Перевалов А.Я.	Батон	40,0	2,9	1,0	20,4	104,3	5,1	0,3	
	<i>Итого ужин:</i>		23,29	24,08	75,7	675,9	553,09	1,98	1,97
	<i>Итого за день</i>		64,29	65,4	278,2	1985,0	1065,5	19,55	30,3

	8 день	гр.	Б	Ж	У	К	Са, мг	Fe, мг	С мг
	Завтрак:								
№ 15/4 картотека г. Екатеринбург	Каша молочная пшеничная	200,0	6,5	6,0	36,2	206,0	97,53	1,05	0,42
№ 14/10 картотека Ю.М.Столбовой	Какао с молоком	200,0	3,9	3,5	22,9	135,0	111,76	1,1	0,56
№ 1/13 картотека г. Екатеринбург	Булка с маслом	30,0 10,0	2,22 1,3	0,87 7,26	15,4 0,9	75,0 66,1	6,6 2,4	0,6 0,02	
	<i>Завтрак итого:</i>		13,92	17,63	75,5	482,1	218,29	2,77	0,98
	II завтрак								
№501Перевалов А.Я.	Сок яблочный	200,0	1,0	0,2	20,2	86,0	14,0	2,8	4,0
	<i>Итого:</i>		1,0	0,2	20,2	86,0	14,0	2,8	4,0
	Обед								
№ 19 картотека Ю.М.Столбовой	Салат картофельный с огурцами или с капустой	60,0	1,4	3,3	8,8	68,9			
№ 59 картотека Ю.М.Столбовой	Суп рисовый с мясом	200,0	4,2	4,0	10,7	93,4	18,81	0,99	5,2
№ 5/9 картотека г. Екатеринбург	Котлета куриная	80,0	14,3	11,7	13,0	211,0	33,91	1,16	0,3
№ 164 картотека Ю.М.Столбовой	Розовое пюре (свекла)	150,0	2,7	6,15	18,15	139,5	47,99	1,3	9,1
№ 6/10 картотека г. Екатеринбург	Компот из сухофруктов (изюм)	200,0	1,0		33,0	123,0	50,16	63,03	0,15
№574Перевалов А.Я.	Хлеб ржаной	50,0	4,0	0,7	20,0	103,0	16,5	2,2	
	<i>Итого обед:</i>		27,6	25,85	103,6	738,8	167,37	11,68	14,6
	Ужин								
№ 85 картотека Ю.М.Столбовой	Морковная котлета с молочным соусом	200,0	7,5	14,8	42,6	350,0	32,9	0,9	2,1
Табл. Покровского	Яйцо отварное	40,0	5,08	4,6	0,28	62,8	22,0	1,0	
№ 211 картотека Ю.М.Столбовой	Чай с молоком	200,0	1,6	1,6	17,4	87,0	52,06	0,07	0,26
№576Перевалов А.Я.	Батон	30,0	2,1	0,7	15,3	78,2	3,8	0,2	
	<i>Итого ужин:</i>		16,2	21,7	75,58	578,0	110,76	2,17	2,36
	<i>Итого за день</i>		58,8	65,38	274,8	1884,9	510,4	19,42	21,94

	9 день	гр.	Б	Ж	У	К	Са, мг	Fe, мг	С мг
	З а в т р а к:								
№ 7/4 картотека г. Екатеринбург	Каша молочная рисовая	200,0	6,0	5,8	32,4	248,0	112,7	0,56	0,52
№ 213 картотека Ю.М.Столбовой	Кофейный напиток с молоком	200,0	3,0	2,9	13,4	89,0	105,86	0,11	0,52
№ 4/13 картотека г. Екатеринбург	Булка с маслом, сыром	40,0 10,0 10,0	2,96 0,13 2,54	1,16 7,25 2,74	20,56 0,09	100,0 66,1 35,49	8,8 2,4 100,0	0,8 0,02 0,07	0,07
	<i>Завтрак итого:</i>		15,15	16,23	66,81	582,35	328,56	1,55	1,11
	II завтрак								
№82 Перевалов А.Я.	Фрукты свежие	200,0	0,8	0,8	19,6	88,0	32,0	4,4	20,0
	Итого:		2,8	0,8	19,6	88,0	32,0	4,4	20,0
	Обед								
№150Перевалов А.Я.	Икра кабачковая консервированная	60,0	1,1	5,3	4,6	70,8	24,6	0,4	4,2
№ 31/2 картотека г. Екатеринбург	Суп крестьянский с крупой и сметаной	200,0	1,8	4,4	10,1	88,0	25,68	0,55	6,41
№ 14/7 картотека г. Екатеринбург	Суфле рыбное	80,0	11,8	5,4	2,6	89,0	47,73	0,65	0,07
№ 163 картотека Ю.М.Столбовой	Картофельное пюре	150,0	3,15	7,75	33,1	168,0	37,12	1,09	10,74
№ 6/10 картотека г. Екатеринбург	Компот из сухофруктов (курага)	200,0	1,0		33,0	123,0	50,16	63,03	0,15
№574Перевалов А.Я.	Хлеб ржаной	50,0	4,0	0,7	20,0	103,0	16,5	2,2	
	<i>Итого обед:</i>		22,8	23,55	103,4	641,8	201,79	11,2	21,57
	Ужин								
№ 20/8 картотека г. Екатеринбург	Тефтели мясные	70,0	9,4	11,3	10,6	201,8	26,7	1,41	0,95
№ 161 картотека Ю.М.Столбовой	Рожки отварные	130,0	5,3	5,0	28,1	184,6	11,11	0,64	
№ 210 картотека Ю.М.Столбовой	Чай с лимоном	200,0	0,3		20,2	60,0	2,02	0,05	0,8
№581Перевалов А.Я.	Пряник	20,0	1,1	0,9	14,9	73,2			
№576Перевалов А.Я.	Батон	40,0	2,9	1,0	20,4	104,3	5,1	0,3	
	<i>Итого ужин:</i>		19,6	18,2	94,2	623,9	44,93	2,4	1,75
	<i>Итого за день</i>		58,3	58,78	284,0	1936,0	607,28	19,55	44,43

	10 день	гр.	Б	Ж	У	К	Са, мг	Fe, мг	С мг
	З а в т р а к:								
№ 2/4 картотека г. Екатеринбург	Каша молочная гречневая	200,0	7,2	6,6	29,3	206,0	104,78	2,72	0,42
№ 214 картотека Ю.М.Столбовой	Какао с молоком	200,0	3,9	3,5	22,9	135,0	111,76	1,1	0,56
№ 4/13 картотека г. Екатеринбург	Булка с маслом, сыром	40,0 10,0 10,0	2,96 0,13 2,54	1,16 7,25 2,74	20,56 0,09	100,0 66,1 35,49	8,8 2,4 100,0	0,8 0,02 0,07	0,07
	<i>Завтрак итого:</i>		16,73	21,25	73,66	542,59	318,94	3,91	1,05
	II завтрак								
№501Перевалов А.Я.	Сок яблочный	200,0	1,0	0,2	20,2	86,0	14,0	2,8	4,0
	<i>Итого:</i>		1,0	0,2	20,2	86,0	14,0	2,8	4,0
	Обед								
№ 20/1 картотека г. Екатеринбург	Свекла отварная с растительным маслом	60,0	0,8	5,0	4,1	64,0	19,25	0,73	1,16
№ 54 картотека Ю.М.Столбовой	Суп картофельный с макаронными изделиями	200,0	2,4	2,0	16,8	97,2	52,52	0,53	6,24
№ 129 картотека Ю.М.Столбовой	Жаркое по- домашнему	230,0	15,2	15,3	33,2	317,6	26,07	2,77	10,68
№ 6/10 картотека г. Екатеринбург	Компот из сухофруктов (чернослив)	200,0	1,0		33,0	123,0	50,16	63,03	0,15
№574Перевалов А.Я.	Хлеб ржаной	50,0	4,0	0,7	20,0	103,0	16,5	2,2	
	<i>Итого обед:</i>		23,4	23,0	107,1	704,8	164,5	1,26	18,23
	Ужин								
№ 112 картотека Ю.М.Столбовой	Омлет натуральный	105,0	7,75	10,15	1,74	163,8	68,95	1,68	0,14
№ 1/1 картотека г. Екатеринбург	Зеленый горошек	60,0	3,1	3,7	6,4	72,0			
№82 Перевалов А.Я.	Фрукты свежие	100,0	0,4	0,4	9,8	44,0	16,1	2,21	7,0
№581Перевалов А.Я.	Пряник	30,0	1,7	1,3	22,35	109,8			
№576Перевалов А.Я.	Батон	25,0	1,8	0,6	12,7	65,2	3,2	0,2	
№ 216 картотека Ю.М.Столбовой	Кефир	200,0	5,6	6,4	8,2	118,0	252,0	0,2	1,4
	<i>Итого ужин:</i>		20,3	22,5	61,19	572,8	340,25	4,29	8,24
	<i>Итого за день</i>		61,0	66,95	262,1	1906,2	837,69	23,26	27,52

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МБДОУ Детский сад № 1

_____ Н.А. Овсюкова
« ____ » _____ 2022 год

ПРИМЕРНОЕ 10 - дневное МЕНЮ (ясли)

	1 день	гр.	Б	Ж	У	К	Са, мг	Fe, мг	С мг
	З а в т р а к :								
	Печенье	20	1,5	1,9	14,8	83	5,8	0,4	0
№ 18/4 картотека г. Екатеринбург	Каша «ассорти» (рис + греча)	150,0	3,83	4,41	18,51	129,0	85,7	0,68	0,4
№ 212 картотека Ю.М.Столбовой	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,25	2,17	10,05	66,75	79,4	0,82	0,39
№ 4/13 картотека г. Екатеринбург	Булка с маслом, сыром	20,0 5,0 7,0	1,48 0,65 1,77	0,58 3,63 1,91	10,3 0,45	50,0 33,05 24,84	4,4 1,2 7,0	0,4 0,01 0,04	0,04
	<i>Завтрак итого:</i>	352,0	11,48	14,6	54,1	386,6	183,5	2,35	0,83
	П завтрак								
№501Перевалов А.Я.	Сок яблочный	150,0	0,7	0,1	15,1	64,5	10,5	2,1	3,0
	Итого:	150,0	0,7	0,1	15,1	64,5	10,5	2,1	3,0
	Обед								
№157Перевалов А.Я.	Кукуруза консервированная отварная	40,0	1,1	1,4	2,0	25,5	7,2	0,24	0,7
№ 53 картотека Ю.М.Столбовой	Суп картофельный с бобовыми изделиями	150,0	3,6	2,9	13,0	92,1	21,29	1,11	3,39
№ 27/8 картотека г. Екатеринбург	Кнели из мяса говядины паровая	60,0	9,9	10,75	3,53	141,8	35,77	1,3	0,12
№ 175 картотека Ю.М.Столбовой	Свекольное пюре	120,0	1,92	3,0	12,96	98,4	44,4	1,39	12,0
№ 6/10 картотека г. Екатеринбург	Компот из сухофруктов (изюм)	150,0	0,8		24,8	92,0	37,6	4,52	1,12
№574Перевалов А.Я.	Хлеб ржаной	40,0	3,2	0,6	16,0	82,4	13,2	1,7	0
	<i>Итого обед:</i>	560,0	20,52	18,65	72,29	532,2	159,46	10,26	17,33
	Полдник								
№82Перевалов А.Я.	Фрукты свежие (яблоко)	100,0	0,4	0,4	9,8	44,0	16,1	2,21	7,0
№580Перевалов А.Я.	Вафли	20,0	0,7	6,1	12,5	108,2			
№ 210 картотека Ю.М.Столбовой	Чай с лимоном	150,0	0,2		15,2	45,0	1,48	0,04	0,56
	<i>Итого полдник:</i>	270,0	1,3	6,5	37,5	197,2	17,48	2,24	10,56
	Ужин								
№ 123 картотека Ю.М.Столбовой	Котлета рыбная	60,0	8,9	4,0	10,0	120,0	35,48	0,47	0,38
№ 163 картотека Ю.М.Столбовой	Картофельное пюре	120,0	2,52	5,4	18,48	134,4	29,7	0,76	8,59
№ 215картотека Ю.М.Столбовой	Молоко	150,0	4,3	4,5	6,8	84,0	167,1	0,1	0,8
№576Перевалов А.Я.	Батон	20,0	1,5	0,5	10,2	52,2	2,6	0,2	
	Фрукты	95,0	0,3	0,3	9,3	41,8	15,2	2,0	6,6
	<i>Итого ужин:</i>	445,0	17,52	14,7	54,78	432,4	250,08	3,51	16,37
	Итого за день	1777,0	51,52	54,55	287,87	1612,9	621,02	20,46	48,09

	2 день	гр.	Б	Ж	У	К	Са, мг	Fe, мг	С мг
	Завтрак:								
№ 14/4 картотека г. Екатеринбург	Каша молочная ячневая	150,0	4,48	3,95	23,04	146,25	87,14	0,55	0,31
№ 214 картотека Ю.М.Столбовой	Какао с молоком	150,0	2,9	2,61	17,18	101,2	83,82	0,82	0,39
№ 4/13 картотека г. Екатеринбург	Булка с маслом, сыром	25,0 5,0 7,0	1,81 0,65 1,77	0,72 3,63 1,91	12,87 0,45	62,5 33,05 24,84	5,5 1,2 70,0	0,5 0,01 0,04	0,04
	<i>Завтрак итого:</i>		11,61	12,82	53,54	367,84	247,66	1,92	0,74
	II завтрак								
№501Перевалов А.Я.	Сок яблочный	150,0	0,7	0,1	15,1	64,5	10,5	2,1	3,0
	Итого:		0,7	0,1	15,1	64,5	10,5	2,1	3,0
	Обед								
№ 13/1 картотека г. Екатеринбург	Салат из припущенной моркови с яблоками	40,0	0,5	2,2	3,6	27,2	9,02	0,35	2,12
№ 11/2 картотека г. Екатеринбург	Рассольник с крупой и сметаной	150,0	1,38	3,34	9,35	74,25	16,72	0,73	5,37
№ 138 картотека Ю.М.Столбовой	Котлета, биточки из мяса говядины	60,0	8,8	8,1	3,5	165,4	6,75	1,19	
№ 168 картотека Ю.М.Столбовой	Капуста тушеная	120,0	2,88	4,08	12,96	111,6	65,52	0,88	25,04
№ 6/10 картотека г. Екатеринбург	Компот из сухофруктов (курага)	150,0	0,8		24,8	92,0	37,6	4,52	1,12
№574Перевалов А.Я.	Хлеб ржаной	40,0	3,2	0,6	16,0	82,4	13,2	1,7	
	<i>Итого обед:</i>		17,56	18,32	70,2	552,8	148,81	8,84	32,3
	Полдник								
№82Перевалов А.Я.	Фрукты свежие (яблоко)	100,0	0,4	0,4	9,8	44,0	16,1	2,21	7,0
№ 210 картотека Ю.М.Столбовой	Чай с молоком	150,0	1,2	1,2	13,0	65,0	39,8	0,05	0,2
	<i>Итого полдник:</i>		1,6	1,6	22,8	109,0	55,9	2,25	7,2
	Ужин								
№ 17/5 картотека г. Екатеринбург	Пудинг из творога	100,0	8,0	9,2	18,6	195,0	100,5	0,65	0,62
№471Перевалов А.Я.	Сгущенное молоко	30,0	2,1	2,5	16,6	98,1	92,1	0,6	0,3
№ 216 картотека Ю.М.Столбовой	Кефир	150,	4,2	4,8	6,15	88,5	189,0	0,15	1,05
№576Перевалов А.Я.	Батон	25,0	1,8	0,6	12,75	65,25	3,1	0,18	
	<i>Итого ужин:</i>		16,1	17,1	54,1	446,8	384,7	1,58	1,97
	<i>Итого за день</i>		47,6	49,9	215,7	1540,0	847,4	17,1	48,21

	З день	гр.	Б	Ж	У	К	Са, мг	Fe, мг	С мг
	З а в т р а к:								
№ 11/4 картотека г. Екатеринбург	Каша молочная пшеничная	150,0	4,9	4,47	23,43	154,5	73,14	0,79	0,31
№ 212 картотека Ю.М.Столбовой	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,25	2,17	10,05	66,75	79,4	0,82	0,39
№ 1/13 картотека г. Екатеринбург	Булка с маслом	30,0 5,0	2,22 0,65	0,87 3,63	15,4 0,45	75,0 33,5	6,6 1,2	0,6 0,01	
	<i>Завтрак итого:</i>		10,02	11,14	49,33	329,75	160,3	2,22	0,7
	II завтрак								
№82Перевалов А.Я.	Фрукты свежие	150,0	0,6	0,6	14,7	69,0	24,0	3,3	15,0
	<i>Итого:</i>		0,6	0,6	16,9	69,0	24,0	3,3	15,0
	Обед								
№ 20/1 картотека г. Екатеринбург	Свекла отварная с раст.маслом	40,0	0,55	3,3	2,72	42,7	12,84	0,49	0,77
№ 8/2 картотека г. Екатеринбург	Щи из свежей капусты со сметаной	150,0	1,17	1,92	4,84	41,25	25,74	0,42	8,33
№ 4/9 картотека г. Екатеринбург	Плов из мяса кур	180,0	12,4	15,7	29,7	338,5	20,85	1,68	1,33
№501Перевалов А.Я.	Сок яблочный	150,0	0,7	0,1	15,1	64,5	10,5	2,1	3,0
№574Перевалов А.Я.	Хлеб ржаной	40,0	3,2	0,6	16,0	82,4	13,2	1,7	
	<i>Итого обед:</i>		18,0	21,5	68,36	569,3	83,13	6,45	13,43
	Полдник								
№581Перевалов А.Я.	Пряник	20,0	1,7	0,9	14,9	73,2			
№ 216 картотека Ю.М.Столбовой	Кефир	150,0	4,2	4,8	6,15	88,5	189,0	0,15	1,05
	<i>Итого полдник:</i>		5,9	5,7	21,0	161,7	189,0	0,15	1,05
	Ужин								
№ 34/8 картотека г. Екатеринбург	Оладьи из печени	60,0	8,77	6,13	4,09	115,2	9,29	3,71	7,92
№ 164 картотека Ю.М.Столбовой	Розовое пюре (с морковью)	120,0	2,16	4,92	14,52	116,6	35,22	0,82	6,54
№ 12/10 картотека г. Екатеринбург	Чай с молоком	150,0	1,05	1,06	8,42	45,7	39,8	0,05	0,2
№576Перевалов А.Я.	Батон	30,0	2,1	0,7	15,3	78,2	3,8	0,2	
	<i>Итого ужин:</i>		14,0	12,8	42,3	355,7	88,1	4,78	14,66
	<i>Итого за день</i>		48,52	51,7	195,6	1482,0	544,5	16,9	44,84

	4 день	гр.	Б	Ж	У	К	Са, мг	Fe, мг	С мг
	Завтрак:								
№ 6/4 картотека г. Екатеринбург	Каша молочная геркулесовая	150,0	5,54	5,9	22,11	164,3	98,84	1,11	0,39
№ 214 картотека Ю.М.Столбовой	Какао с молоком	150,0	2,9	2,61	17,18	101,2	83,82	0,82	0,39
№ 4/13 картотека г. Екатеринбург	Булка с маслом, сыром	30,0 5,0 7,0	2,22 0,65 1,77	0,87 3,63 1,91	15,4 0,45	75,0 33,05 24,84	6,6 1,2 70,0	0,6 0,01 0,04	0,04
	<i>Завтрак итого:</i>		1308	14,92	55,14	398,39	260,46	2,58	0,82
	II завтрак								
№501Перевалов А.Я.	Сок яблочный	150,0	0,7	0,1	15,1	64,5	10,5	2,1	3,0
	Итого:		0,7	0,1	15,1	64,5	10,5	2,1	3,0
	Обед								
№ 2/1 картотека г. Екатеринбург	Зеленый горошек с яйцом	40/20	2,89	2,31	2,46	63,4	13,85	0,49	7,14
№ 5/2 картотека г. Екатеринбург	Свекольник со сметаной	150,0	1,3	3,28	8,75	69,8	23,81	0,8	4,08
№ 149 картотека Ю.М.Столбовой	Пюре из мяса говядины	60,0	9,2	10,9	2,2	116,6	22,89	1,41	0,04
№ 161 картотека Ю.М.Столбовой	Вермишель отварная	120,0	4,24	3,36	25,92	170,4	10,26	0,6	
№ 6/10 картотека г. Екатеринбург	Компот из сухофруктов (чернослив)	150,0	0,8		24,8	92,0	37,6	4,52	1,12
№574Перевалов А.Я.	Хлеб ржаной	40,0	3,2	0,6	16,0	82,4	13,2	1,7	
	<i>Итого обед:</i>		21,63	20,41	64,13	594,6	121,61	9,58	12,38
	Полдник								
№ 210 картотека Ю.М.Столбовой	Чай с лимоном	150,0	0,2		15,2	45,0	1,48	0,04	10,56
№576Перевалов А.Я.	Батон	20,0	1,45	0,5	10,2	52,15	2,5	0,15	
	<i>Итого полдник:</i>		1,65	0,5	25,4	97,15	3,98	0,19	10,56
	Ужин								
№ 18/3 картотека г. Екатеринбург	Рагу из овощей	150,0	2,34	3,69	13,48	97,0	34,2	0,94	10,61
№ 234 картотека Ю.М.Столбовой	Сдоба обыкновенная	60,0	4,8	3,1	32,5	178,8	29,92	0,56	0,1
№ 216 картотека Ю.М.Столбовой	Кефир	150,0	4,2	4,8	6,15	88,5	189,0	0,15	1,05
	<i>Итого ужин:</i>		11,34	11,59	52,13	364,2	316,12	1,7	12,11
	<i>Итого за день</i>		48,4	47,5	211,9	1518,0	712,76	16,15	28,87

	5 день	гр.	Б	Ж	У	К	Са, мг	Fe, мг	С мг
	З а в т р а к:								
№ 7/4 картотека г. Екатеринбург	Каша молочная рисовая	150,0	4,53	4,36	31,76	186,0	84,52	0,42	0,39
№ 212 картотека Ю.М.Столбовой	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,25	2,17	10,25	66,75	79,4	0,82	0,39
№ 4/13 картотека г. Екатеринбург	Булка с маслом, сыром	30,0 5,0 7,0	2,22 0,65 1,77	0,87 3,63 1,91	15,4 0,45	75,0 33,05 24,84	6,6 1,2 70,0	0,6 0,01 0,04	0,04
	<i>Завтрак итого:</i>		11,42	12,94	57,76	385,64	241,72	1,89	0,82
	П завтрак								
№501Перевалов А.Я.	Сок яблочный	150,0	0,7	0,1	15,1	64,5	10,5	2,1	3,0
	<i>Итого:</i>		0,7	0,1	15,1	64,5	10,5	2,1	3,0
	Обед								
№150Перевалов А.Я.	Икра кабачковая консервированная	40,0	0,7	3,5	3,0	47,2	16,4	0,26	2,8
№ 27/2 картотека г. Екатеринбург	Суп – пюре из разных овощей	150,0	2,01	2,67	7,09	60,75	39,39	0,39	4,68
№ 10/7 картотека г. Екатеринбург	Кнели рыбные	60,0	6,54	4,36	3,0	85,5	46,77	0,55	0,47
№ 163 картотека Ю.М.Столбовой	Картофельное пюре	120,0	2,52	5,4	18,48	134,4	29,7	0,76	8,59
№ 6/10 картотека г. Екатеринбург	Компот из сухофруктов (изюм)	150,0	0,8		24,8	92,0	37,6	4,52	0,12
№574Перевалов А.Я.	Хлеб ржаной	40,0	3,2	0,6	16,0	82,4	13,2	1,7	
	<i>Итого обед:</i>		15,7	16,49	72,37	502,25	183,0	8,24	16,66
	Полдник								
№82Перевалов А.Я.	Фрукты свежие	100,0	0,4	0,4	9,8	44,0	16,1	2,21	7,0
№ 216 картотека Ю.М.Столбовой	Кефир	150,0	4,2	4,8	6,15	88,5	189,0	0,15	1,05
	<i>Итого полдник:</i>		4,6	5,2	15,95	132,5	205,0	3,35	11,05
	Ужин								
№ 16/5 картотека г. Екатеринбург	Запеканка из творога с яблоками	100,0	11,3	12,1	17,16	204,0	135,89	0,62	0,23
№86Перевалов А.Я.	Повидло	30,0	0,1		19,5	78,6	4,2	0,3	0,1
№ 210 картотека Ю.М.Столбовой	Чай с лимоном	150,0	0,2		15,2	45,0	1,48	0,04	0,56
№576Перевалов А.Я.	Батон	20,0	1,45	0,5	10,2	52,15	2,5	0,15	
	<i>Итого ужин:</i>		13,0	12,6	62,0	379,7	144,0	1,1	0,89
	<i>Итого за день</i>		45,4	47,38	223,1	1464,0	784,3	15,5	20,52

	б д е н ь	гр.	Б	Ж	У	К	Са, мг	Fe, мг	С мг
	З а в т р а к:								
№ 5/4 картотека г. Екатеринбург	Каша молочная манная	150,0	3,98	3,81	20,64	153,5	70,24	0,29	0,31
№ 210 картотека Ю.М.Столбовой	Чай с лимоном	150,0	0,06	0,01	6,75	27,0	1,48	0,04	0,59
№ 4/13 картотека г. Екатеринбург	Булка с маслом, сыром	25,0 5,0 7,0	1,81 0,65 1,77	0,72 3,63 1,91	12,87 0,45	62,5 33,05 24,84	5,5 1,2 70,0	0,5 0,01 0,04	0,04
	<i>Завтрак итого:</i>		8,27	10,08	40,71	300,69	148,42	0,88	0,94
	П з а в т р а к								
№82Перевалов А.Я.	Фрукты свежие	150,0	0,6	0,6	14,7	66,0	24,0	3,3	15,0
	Итого:		0,6	0,6	14,7	66,0	24,0	3,3	15,0
	Обед								
№157Перевалов А.Я.	Кукуруза консервированная отварная	40,0	1,1	1,4	2,0	25,5	7,2	0,24	0,7
№ 2/2 картотека г. Екатеринбург	Борщ со сметаной	150,0	1,3	3,25	7,71	65,25	25,11	0,56	6,48
№ 35/8 картотека г. Екатеринбург	Суфле из печени	60,0	8,04	6,13	1,65	92,3	27,63	3,46	2,65
№ 44/3 картотека г. Екатеринбург	Греча рассыпчатая	120,0	6,88	6,96	32,25	200,0	19,06	3,4	0,72
№ 6/10 картотека г. Екатеринбург	Компот из сухофруктов (курага)	150,0	0,8		24,8	92,0	37,6	4,52	0,12
№574Перевалов А.Я.	Хлеб ржаной	40,0	3,2	0,6	16,0	82,4	13,2	1,7	
	<i>Итого обед:</i>		21,32	18,3	84,41	557,45	129,8	13,94	10,67
	П о л д н и к								
№581Перевалов А.Я.	Пряник	20,0	1,7	0,9	14,9	73,2			
№ 10/10 картотека г. Екатеринбург	Чай сладкий	150,0	0,03	0,01	6,82	27,0	0,2	0,02	
	<i>Итого полдник:</i>		1,73	0,91	21,7	100,2	0,2	0,02	
	У ж и н								
№ 138 картотека Ю.М.Столбовой	Котлета из мяса говядины	60,0	6,8	8,1	3,5	165,4	6,14	1,08	
№ 168 картотека Ю.М.Столбовой	Капуста тушеная	120,0	2,88	5,08	14,96	111,6	65,52	0,89	25,04
№ 215 картотека Ю.М.Столбовой	Молоко	150,0	4,3	4,5	6,8	84,0	167,1	0,1	0,8
№576Перевалов А.Я.	Батон	25,0	1,8	0,6	12,7	65,1	3,1	0,18	
	<i>Итого ужин:</i>		15,7	18,3	37,98	426,1	74,96	2,15	25,84
	<i>Итого за день</i>		47,62	48,17	199,5	1450,4	544,28	20,37	53,25

	7 день	гр.	Б	Ж	У	К	Са, мг	Fe, мг	С мг
	Завтрак:								
№ 16/4 картотека г. Екатеринбург	Каша молочная «ассорти»	150,0	3,83	4,41	28,51	129,0	85,7	0,68	0,4
№ 213 картотека Ю.М.Столбовой	Кофе с молоком	150,0	2,25	2,17	10,05	66,75	79,4	0,82	0,39
№ 4/13 картотека г. Екатеринбург	Булка с маслом, сыром	20,0 5,0 7,0	1,48 0,65 1,77	0,58 3,63 1,91	10,3 0,45	50,0 33,05 24,84	4,4 1,2 70,0	0,4 0,01 0,04	
	<i>Завтрак итого:</i>		9,98	12,7	49,31	303,64	240,7	1,95	0,83
	П завтрак								
№82Перевалов А.Я.	Фрукты свежие	150,0	0,6	0,6	14,7	66,0	24,0	3,3	15,0
	Итого:		0,6	0,6	14,7	66,0	24,0	3,3	15,0
	Обед								
№ 2/1 картотека г. Екатеринбург	Зеленый горошек с яйцом	40/20	2,89	2,31	2,46	63,0			
№ 47 картотека Ю.М.Столбовой	Суп картофельный с рыбой	150,0	1,7	0,8	6,3	92,5	20,54	0,76	5,22
№ 138 картотека Ю.М.Столбовой	Биточки из мяса говядины	60,0	8,8	8,1	3,5	165,4	23,08	1,56	0,06
№ 175 картотека Ю.М.Столбовой	Морковное пюре	120,0	1,68	3,12	34,4	88,8			
№ 6/10 картотека г. Екатеринбург	Компот из сухофруктов (чернослив)	150,0	0,8		24,8	92,0	37,6	4,52	0,12
№574Перевалов А.Я.	Хлеб ржаной	40,0	3,2	0,6	16,0	82,4	13,2	1,7	
	<i>Итого обед:</i>		19,0	14,89	87,46	584,1	94,42	8,6	5,4
	Полдник								
№576Перевалов А.Я.	Батон	20,0	1,45	0,5	10,2	52,15	2,5	0,15	
№ 211 картотека Ю.М.Столбовой	Чай с молоком	150,0	1,2	1,2	13,0	65,0	39,8	0,05	0,2
	<i>Итого полдник:</i>		2,65	1,7	23,2	117,15	42,3	0,2	0,2
	Ужин								
№ 6/5 картотека г. Екатеринбург	Ленивые вареники с маслом	100,0	8,46	10,42	20,72	234,0	124,54	0,61	0,16
№ 216 картотека Ю.М.Столбовой	Кефир	200,0	5,6	6,4	8,2	118,0	189,0	0,15	1,05
№576Перевалов А.Я.	Батон	20,0	1,45	0,5	10,2	52,15	2,5	0,15	
	<i>Итого ужин:</i>		15,5	17,3	39,1	440,1	316,04	1,1	1,21
	<i>Итого за день</i>		47,7	47,2	213,7	1474,9	717,46	15,16	22,64

	8 день	гр.	Б	Ж	У	К	Са, мг	Fe, мг	С мг
	Завтрак:								
№ 15/4 картотека г. Екатеринбург	Каша молочная пшеничная	150,0	4,9	4,47	23,43	154,5	73,14	0,79	0,31
№ 214 картотека Ю.М.Столбовой	Какао с молоком	150,0	2,9	2,61	17,18	101,2	83,82	0,82	0,9
№ 1/13 картотека г. Екатеринбург	Булка с маслом	25,0 5,0	1,81 0,65	0,72 3,63	12,87 0,45	62,5 33,05	5,5 1,2	0,5 0,01	
	<i>Завтрак итого:</i>		10,26	11,43	53,93	351,25	163,66	2,12	0,7
	II завтрак								
№501Перевалов А.Я.	Сок яблочный	100,0	0,46	0,06	10,0	43,0	7,0	1,4	2,0
№581Перевалов А.Я.	Пряник	10,0	0,85	0,45	7,45	36,6			
	Итого:		1,31	0,51	17,45	79,6	7,0	1,4	2,0
	Обед								
№ 19 картотека Ю.М.Столбовой	Салат картофельный с огурцами или с капустой	40,0	0,9	2,2	5,9	46,0			
№ 59 картотека Ю.М.Столбовой	Суп рисовый с мясом	150,0	3,1	3,0	8,0	71,0	14,11	0,74	3,9
№ 5/9 картотека г. Екатеринбург	Котлета куриная	60,0	10,6	6,1	9,1	140,4	25,43	0,87	0,45
№ 164 картотека Ю.М.Столбовой	Розовое пюре (свекла)	120,0	2,16	4,92	14,52	111,6	38,39	1,04	7,29
№ 6/10 картотека г. Екатеринбург	Компот из сухофруктов (изюм)	150,0	0,8		24,8	92,0	37,6	4,52	0,12
№574Перевалов А.Я.	Хлеб ржаной	40,0	3,2	0,6	16,0	82,4	13,2	1,7	
	<i>Итого обед:</i>		20,7	16,68	78,32	543,4	128,7	8,93	12,76
	Полдник								
№82Перевалов А.Я.	Фрукты свежие	100,0	0,4	0,4	9,8	44,0	16,1	2,21	7,0
№ 215 картотека Ю.М.Столбовой	Молоко	150,0	4,3	4,5	6,8	84,0	167,1	0,1	0,8
	<i>Итого полдник:</i>		4,7	4,9	16,6	128,0	183,1	2,3	10,8
	Ужин								
№ 85 картотека Ю.М.Столбовой	Морковная котлета с молочным соусом	150,0	5,6	10,7	24,7	262,5	24,6	0,67	0,15
№ 211 картотека Ю.М.Столбовой	Чай с молоком	150,0	0,6	6,6	11,9	106,0	39,8	0,05	0,2
№576Перевалов А.Я.	Батон	25,0	1,8	0,6	12,7	65,1	3,1	0,18	
	<i>Итого ужин:</i>		8,0	17,9	49,3	433,6	67,5	1,2	0,35
	<i>Итого за день</i>		44,9	51,52	215,6	1535,8	550,35	30,5	26,61

	9 день	гр.	Б	Ж	У	К	Са, мг	Fe, мг	С мг
	Завтрак:								
№ 7/4 картотека г. Екатеринбург	Каша молочная рисовая	150,0	4,53	4,36	31,76	186,0	84,52	0,42	0,39
№ 213 картотека Ю.М.Столбовой	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,25	2,17	10,05	66,75	79,4	0,82	0,39
№ 4/13 картотека г. Екатеринбург	Булка с маслом, сыром	30,0 5,0 7,0	2,22 0,65 1,77	0,87 3,63 1,91	15,4 0,45	75,0 33,05 24,84	6,6 1,2 70,0	0,6 0,01 0,04	0,04
	<i>Завтрак итого:</i>		11,42	12,94	57,66	385,64	72,68	1,89	0,82
	II завтрак								
№82Перевалов А.Я.	Фрукты свежие	150,0	0,6	0,6	14,7	66,0	24,0	3,3	15,0
	Итого:		0,6	0,6	14,7	66,0	24,0	3,3	15,0
	Обед								
№150Перевалов А.Я.	Икра кабачковая консервированная	40,0	0,7	3,5	3,0	47,2	16,4	0,26	2,8
№ 31/2 картотека г. Екатеринбург	Суп крестьянский с крупой и сметаной	150,0	1,35	3,27	7,57	66,0	19,26	0,41	4,8
№ 14/7 картотека г. Екатеринбург	Суфле рыбное	60,0	8,88	4,05	1,97	66,8	35,8	0,48	0,05
№ 163 картотека Ю.М.Столбовой	Картофельное пюре	120,0	2,52	6,2	18,48	134,4	29,7	0,76	8,59
№ 6/10 картотека г. Екатеринбург	Компот из сухофруктов (курага)	150,0	0,8		24,8	92,0	37,6	4,52	0,12
№574Перевалов А.Я.	Хлеб ржаной	40,0	3,2	0,6	16,0	82,4	13,2	1,7	
	<i>Итого обед:</i>		17,45	17,58	71,82	488,8	151,96	7,19	16,36
	Полдник								
№580Перевалов А.Я.	Вафли	20,0	0,7	6,1	12,5	108,2			
№501Перевалов А.Я.	Сок яблочный	100,0	0,46	0,06	10,0	43,0	7,0	1,4	2,0
	<i>Итого полдник:</i>		1,16	6,16	22,5	151,2	7,0	1,4	2,0
	Ужин								
№ 20/8 картотека г. Екатеринбург	Тефтели мясные	60,0	8,9	10,2	9,9	173,0	22,88	1,21	0,81
№ 161 картотека Ю.М.Столбовой	Рожки отварные	120,0	4,92	4,2	25,92	170,4	10,26	0,6	
№ 210 картотека Ю.М.Столбовой	Чай с лимоном	150,0	0,2		15,2	45,0	1,48	0,04	0,56
№576Перевалов А.Я.	Батон	30,0	2,1	0,7	15,3	78,2	3,8	0,2	
	<i>Итого ужин:</i>		16,12	15,1	66,32	466,6	38,42	2,05	1,37
	<i>Итого за день</i>		43,75	52,68	233,0	1558,2	294,0	15,8	36,5

	10 день	гр.	Б	Ж	У	К	Са, мг	Fe, мг	С мг
	З а в т р а к:								
№ 2/4 картотека г. Екатеринбург	Каша молочная гречневая	150,0	5,43	1,98	21,94	154,5	78,59	2,04	0,31
№ 214 картотека Ю.М.Столбовой	Какао с молоком	150,0	2,9	2,61	17,18	101,2	83,82	0,82	0,39
№ 4/13 картотека г. Екатеринбург	Булка с маслом, сыром	30,0 5,0 7,0	2,22 0,65 1,77	0,87 3,63 1,91	15,4 0,45	75,0 33,05 24,84	6,6 1,2 70,0	0,6 0,01 0,04	0,04
	<i>Завтрак итого:</i>		12,97	14,0	54,97	388,6	240,21	3,47	0,74
	II завтрак								
№82Перевалов А.Я.	Фрукты свежие	150,0	0,6	0,6	14,7	66,0	24,0	3,3	15,0
	Итого:		0,6	0,6	14,7	66,0	24,0	3,3	15,0
	Обед								
№ 20/1 картотека г. Екатеринбург	Свекла отварная с растительным маслом	40,0	0,55	3,3	2,72	42,7	12,84	0,49	0,77
№ 54 картотека Ю.М.Столбовой	Суп картофельный с макаронными изделиями	150,0	1,8	1,5	12,6	72,9	39,39	0,39	4,68
№ 13/8 картотека г. Екатеринбург	Бифштекс рубленый паровой	60,0	13,4	13,07	0,25	172,5	14,92	1,95	0,07
№ 163 картотека г. Екатеринбург	Картофельное пюре	120,0	2,52	5,4	18,48	134,4	29,7	0,76	8,59
№ 6/10 картотека г. Екатеринбург	Компот из сухофруктов (чернослив)	150,0	0,8		24,8	92,0	37,6	4,52	0,12
№574Перевалов А.Я.	Хлеб ржаной	40,0	3,2	0,6	16,0	82,4	13,2	1,7	
	<i>Итого обед:</i>		22,27	23,8	74,8	596,9	147,65	9,87	14, 23
	Полдник								
№581Перевалов А.Я.	Пряник	20,0	1,7	0,9	14,9	73,2			
№501Перевалов А.Я.	Сок яблочный	100,0	0,46	0,06	10,0	43,0	7,0	1,4	2,0
	<i>Итого полдник:</i>		2,16	0,96	24,9	116,2	7,0	1,4	2,0
	Ужин								
№ 112 картотека Ю.М.Столбовой	Омлет натуральный	105,0	5,75	10,15	1,74	163,8	68,95	1,68	0,14
№ 1/1 картотека Ю.М.Столбовой	Зеленый горошек	40,0	2,06	2,46	4,26	48,0			
№ 216 картотека Ю.М.Столбовой	Кефир	150,0	4,2	4,8	6,15	88,5	189,0	0,15	1,05
№576Перевалов А.Я.	Батон	30,0	2,1	0,7	15,3	78,2	3,8	0,2	
	<i>Итого ужин:</i>		14,1	18,1	27,4	378,5	261,76	2,03	1,19
	<i>Итого за день</i>		52,14	57,4	196,7	1546,2	680,6	20,0	63,0

При составлении примерного 10 - дневного меню
использована следующая литература:

1. Сан Пин 2.3/2.4.3590-20
«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;
МР 2.3.6. 02323 21 « Методические рекомендации к организации общественного питания населения»
2. Картотека блюд и кулинарных изделий для пищеблоков детских дошкольных учреждений г.Киров Разработана департаментом образования Ю.М. Столбова.
3. Уральский государственный экономический университет
Управление образования администрации г.Екатеринбург
Федеральное Государственное учреждение здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области».
Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях
Методические рекомендации и технические документы.
4. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарный изделий сост.А.Я.Перевалов, Н.В.Тапешкина,
издание 4-е доп.и испр. Пермь, 2021 г. 410 стр.