УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ЦСЭ

Т.Н.Иванова

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛЕВАЕМЫХ БЛЮД**

**для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях**

**Курганинский район**

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет Сезон: зимне-весенний

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюд | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерг.  цен-  ность, ккал | № рецептуры |
| Белки | Жиры | Углеводы |
| ***Неделя 1***  ***День 1*** |  |  |  | | |  |  |
| ***завтрак*** | Консервы овощные закусочные порциями (икра кабачковая) | 50 | 1,0 | 4,5 | 4,5 | 60,63 | 502 |
| Яйцо вареное | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 242 |
| Макаронные изделия отварные | 100 | 3,4 | 5,00 | 19,0 | 135,00 | 6882 |
| Кофейный напиток с молоком сгущенным | 150 | 2,15 | 1,46 | 15,50 | 84,00 | 3961 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,60 |  |
| Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,05 | 411 |
| ***итого за завтрак*** | | ***365*** | ***13,21*** | ***19,35*** | ***49,09*** | ***423,28*** |  |
| ***2 завтрак*** | кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76,67 | 4011 |
| ***итого за 2 завтрак*** | | **150** | **4,35** | **3,75** | **6,3** | **76,67** |  |
| ***обед*** | Суп картофельный с рисом | 180 | 6,19 | 6,05 | 10,32 | 120,42 | 871 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Биточек из говядины рубленый | 60 | 9,32 | 7,07 | 9,64 | 139,00 | 2821 |
| Капуста тушеная | 100 | 2,07 | 3,24 | 9,43 | 75,10 | 3361 |
| Компот из свежих плодов | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,20 | 372 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,30 | 13,80 | 66,00 |  |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,29 | 35,70 |  |
| ***итого за обед*** | | **535** | **20,31** | **16,9** | **68,39** | **509,42** |  |
| ***полдник*** | Каша рисовая на молоке | 100 | 3,88 | 5,0 | 21,76 | 148,0 | 173 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,00 | 3921 |
| Сдоба обыкновенная (плюшка) | 70 | 5,29 | 3,43 | 33,81 | 205,55 | 11035 |
| ***итого за полдник*** | | **320** | **9,21** | **8,44** | **62,56** | **381,55** |  |
| ***Итого за день*** | | **1370** | **47,08** | **48,44** | **186,34** | **1390,92** |  |
| ***Неделя 1***  ***День 2*** |  | | | | | | |
| ***Завтрак*** | Суп молочный с крупой гречневой | 150 | 3,61 | 3,81 | 12,62 | 99,30 | 941 |
| Кондитерские изделия | 45 | 1,72 | 1,82 | 15,67 | 46,78 |  |
| Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,00 | 3921 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,60 |  |
| Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,05 | 411 |
| ***итого за завтрак*** | | **364** | **6,93** | **9,43** | **45,07** | **254,73** |  |
| ***2 завтрак*** | Фрукты свежие (по сезону) | 65 | 0,36 | 0,36 | 8,91 | 37,2 | 3681 |
| ***итого за 2 завтрак*** | | **65** | 0,36 | 0,36 | 8,91 | 37,2 |  |
| ***обед*** | Борщ вегетарианский | 180 | 1,97 | 4,28 | 9,85 | 85,86 | 591 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | (мелкошинкованный) |  |  |  |  |  |  |
| Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе | 60/60 | 9,78 | 9,85 | 8,96 | 164,00 | 2881 |
| Пюре картофельное | 110 | 2,25 | 3,52 | 14,99 | 100,65 | 3211 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,20 | 3721 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,60 |  |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,14 | 0,12 | 7,29 | 35,70 |  |
| ***итого за обед*** | | **605** | **16,78** | **18,05** | **68,72** | **507,01** |  |
| ***полдник*** | Лапшевик с творогом | 80 | 6,16 | 6,1 | 16,24 | 144,0 | 423 |
| Молоко кипяченое | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85,00 | 4001 |
| ***итого за полдник*** | | **230** | **10,74** | **10,18** | **23,82** | **229** |  |
| ***Итого за день*** | | **1264** | ***34,71*** | ***37,92*** | ***143,98*** | ***1019,34*** |  |
| ***Неделя 1***  ***День 3*** |  | | | | | | |
| ***Завтрак*** | Салат из белокочанной капусты | 40 | 0,56 | 2,03 | 3,61 | 34,96 | 20 |
| Омлет с сыром | 60 | 6,95 | 12,87 | 1,07 | 148,00 | 2161 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2,00 | 10,63 | 70,00 | 3951 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,60 |  |
| Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,05 | 411 |
| ***итого за завтрак*** | | **275** | **11,41** | **20,69** | **25,1** | **333,61** |  |
| ***2 завтрак*** | Ряженка | 150 | 4,64 | 4,00 | 6,72 | 81,07 | 4011 |
| ***итого за 2 завтрак*** | | **150** | **4,64** | **4,00** | **6,72** | **81,07** |  |
| ***обед*** | Суп картофельный протертый с гренками | 180/15 | 2,32 | 2,5 | 10,7 | 74,68 | 79 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Суфле из печени | 60 | 9,25 | 14,2 | 1,2 | 181,59 | 2971 |
| Каша пшеничная вязкая | 100 | 3,00 | 3,34 | 13,68 | 97,0 | 3141 |
| Сок натуральный фруктовый промышленного производства | 150 | 0,75 | 0,00 | 17,55 | 70,50 |  |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,30 | 13,80 | 66,00 |  |
| ***итого за обед*** | | **535** | **16,79** | **20,34** | **56,93** | **489,77** |  |
| ***полдник*** | Фрикадельки рыбные в томатном соусе | 50/50 | 7,31 | 2,48 | 6,33 | 79,34 | 517 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,00 | 3921 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,29 | 35,70 |  |
| Фрукты свежие (по сезону) | 65 | 0,36 | 0,36 | 8,91 | 37,2 | 3681 |
| ***итого за полдник*** | | **337** | **8,75** | **2,87** | **26,98** | **171,64** |  |
| ***Итого за день*** | | **1297** | ***41,59*** | ***47,9*** | ***115,73*** | ***1076,09*** |  |
| ***Неделя 1***  ***День 4*** |  | | | | | | |
| ***Завтрак*** | Каша манная | 150 | 5,7 | 4,26 | 29,19 | 178,00 | 1751 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,00 | 3921 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,60 |  |
| Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,05 | 411 |
| ***итого за завтрак*** | | **327** | **7,30** | **8,06** | **45,97** | **286,65** |  |
| ***2 завтрак*** | Фрукты свежие (по сезону) | 65 | 0,36 | 0,36 | 8,91 | 37,2 | 3681 |
| ***итого за 2 завтрак*** | | **65** | 0,36 | 0,36 | 8,91 | 37,2 |  |
| ***обед*** | Салат из свеклы | 40 | 0,57 | 2,44 | 3,34 | 37,56 | 33 |
| Суп рисовый с говядиной и томатной пастой (харчо) | 180/15 | 5,39 | 4,40 | 13,63 | 109,47 | 2042 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Рагу из птицы | 60/100 | 12,9 | 14,81 | 18,57 | 260,86 | 642 |
| Кисель из плодов свежих | 150 | 0,11 | 0,05 | 20,46 | 82,65 | 3781 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,29 | 35,70 |  |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,30 | 13,80 | 66,00 |  |
| ***итого за обед*** | | **590** | **21,58** | **22,12** | **77,09** | **592,24** |  |
| ***полдник*** | Запеканка из творога со сметаной | 80/8 | 15,63 | 10,65 | 16,17 | 222,64 | 2371 |
| Молоко кипяченое | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85,00 | 4001 |
| ***итого за полдник*** | | **238** | **20,21** | **14,73** | **23,75** | **307,64** |  |
| ***Итого за день*** | | **1218** | ***49,35*** | ***45,17*** | ***153,18*** | ***1215,13*** |  |
| ***Неделя 1***  ***День 5*** |  | | | | | | |
| ***Завтрак*** | Икра свекольная | 40 | 0,9 | 1,84 | 4,93 | 40,04 | 54 |
| Тефтели рыбные тушеные с соусом сметанным | 60/15 | 7,17 | 3,09 | 9,16 | 96,12 | 261/3  541 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,00 | 3921 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,29 | 35,70 |  |
| Масло сливочное (порциями) | 7 | 0,056 | 4,7 | 0,098 | 46,27 | 411 |
| ***итого за завтрак*** | | **287** | **10,77** | **12,53** | **38,86** | **318,19** |  |
| ***2 завтрак*** | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 76,00 | 4011 |
| ***итого за 2 завтрак*** | | **150** | **4,35** | **3,75** | **6,30** | **76,00** |  |
| ***обед*** | Щи из свежей капусты с картофелем | 180 | 1,25 | 3,52 | 6,11 | 61,02 | 671 |
| Котлеты рубленые, запеченные с соусом молочным | 60 | 9,32 | 7,07 | 9,64 | 139,00 | 2811 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Пюре из гороха | 110 | 11,22 | 3,40 | 21,29 | 169,13 | 4102 |
| Сок натуральный фруктовый промышленного производства | 150 | 0,75 | 0,00 | 17,55 | 70,50 |  |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,29 | 35,70 |  |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,30 | 13,80 | 66,00 |  |
| ***итого за обед*** | | **545** | **25,15** | **14,41** | **75,68** | **541,35** |  |
| ***полдник*** | Вареники ленивые | 80/5 | 11,86 | 8,68 | 12,25 | 174,4 | 230 |
| Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89,00 | 3971 |
| Фрукты свежие (по сезону) | 65 | 0,36 | 0,36 | 8,91 | 37,2 | 3681 |
| ***итого за полдник*** | | **300** | 8,81 | 12,15 | 35,45 | 286,60 |  |
| ***Итого за день*** | | **1282** | ***49,08*** | ***42,84*** | ***156,29*** | ***1222,14*** |  |
| ***Неделя 1***  ***День 6*** |  | | | | | | |
| ***Завтрак*** | Консервы овощные закусочные порциями (икра кабачковая) | 100 | 2,0 | 9,0 | 9,0 | 121,26 | 502 |
| Яйцо вареное | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 242 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,00 | 3921 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,60 |  |
| Масло сливочное (порциями) | 7 | 0,056 | 4,7 | 0,098 | 46,27 | 411 |
| ***итого за завтрак*** | | **317** | **8,736** | **18,48** | **29,108** | **318,13** |  |
| ***2 завтрак*** | Фрукты свежие (по сезону) | 65 | 0,36 | 0,36 | 8,91 | 37,2 | 3681 |
| ***итого за 2 завтрак*** | | **65** | 0,36 | 0,36 | 8,91 | 37,2 |  |
| ***обед*** | Суп картофельный | 180 | 4,78 | 4,05 | 11,98 | 103,30 | 771 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Запеканка картофельная с мясом | 150 | 11,28 | 12,67 | 17,73 | 229,92 | 626 |
| Кофейный напиток с молоком сгущенным | 150 | 2,15 | 1,46 | 15,50 | 84,00 | 3961 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,30 | 13,80 | 66,00 |  |
| ***итого за обед*** | | **510** | **19,68** | **18,48** | **59,01** | **483,22** |  |
| ***полдник*** | Салат из белокочанной капусты | 40 | 0,56 | 2,03 | 3,61 | 34,96 | 20 |
| Биточки рыбные запеченные | 60 | 8,02 | 2,82 | 5,99 | 81,00 | 2551 |
| Компот из сушеных фруктов | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 84,75 | 3761 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,29 | 35,70 |  |
| ***итого за полдник*** | | **265** | **10,05** | **4,99** | **37,72** | **236,41** |  |
| ***Итого за день*** | | **1158** | ***38,72*** | ***42,21*** | ***132,20*** | ***1066,36*** |  |
| ***Неделя 1***  ***День 7*** |  | | | | | | |
| ***Завтрак*** | Суп молочный с крупой (пшеном) | 150 | 4,35 | 4,11 | 13,93 | 110,10 | 941 |
| Чай с молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77,00 | 3951 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,60 |  |
| Масло сливочное (порциями) | 7 | 0,06 | 5,08 | 0,10 | 46,27 | 411 |
| Сыр (порциями) | 5 | 1,16 | 1,48 | 0,00 | 18,00 | 421 |
| ***итого за завтрак*** | | **332** | **9,74** | **13,16** | **35,06** | **298,97** |  |
| ***2 завтрак*** | Кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,00 | 75,00 | 4011 |
| ***итого за 2 завтрак*** | | **150** | **4,35** | **3,75** | **6,00** | **75,00** |  |
| ***обед*** | Суп картофельный с бобовыми, с мясом | 180/12 | 7,04 | 5,81 | 11,75 | 127,42 | 811 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Плов из птицы | 60/100 | 10,66 | 13,80 | 16,97 | 223,26 | 646 |
| Сок натуральный фруктовый промышленного производства | 150 | 0,75 | 0,00 | 17,55 | 70,49 |  |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,60 |  |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,30 | 13,80 | 66,00 |  |
| ***итого за обед*** | | **552** | **21,44** | **20,07** | **69,79** | **534,77** |  |
| ***полдник*** | Пудинг из творога с рисом | 80 | 8,0 | 8,8 | 20,69 | 193,0 | 2361 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,34 | 2,00 | 10,63 | 70,00 | 3951 |
| Фрукты свежие (по сезону) | 80 | 0,44 | 0,44 | 10,96 | 45,78 | 3681 |
| ***итого за полдник*** | | **310** | **10,66** | **11,12** | **39,16** | **298,2** |  |
| ***Итого за день*** | | **13400** | ***46,19*** | ***48,1*** | ***150,01*** | ***1206,94*** |  |
| ***Неделя 1***  ***День 8*** |  | | | | | | |
| ***Завтрак*** | Омлет натуральный | 60 | 5,64 | 11,23 | 1,13 | 117,75 | 2151 |
| Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89,00 | 3971 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,60 |  |
| Масло сливочное (порциями) | 7 | 0,06 | 5,08 | 0,10 | 46,27 | 411 |
| ***итого за завтрак*** | | **237** | **10,37** | **19,19** | **23,91** | **300,62** |  |
| ***2 завтрак*** | Ряженка | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76,0 | 4011 |
| ***итого за 2 завтрак*** | | **150** | **4,35** | **3,75** | **6,3** | **76,0** |  |
| ***обед*** | Борщ с капустой и картофелем | 180 | 1,45 | 4,53 | 9,33 | 84,01 | 571 |
| Тефтели мясные с соусом сметанным с луком | 60/60 | 8,87 | 9,83 | 11,71 | 171,00 | 286/3 561 |
| Пюре картофельное | 110 | 2,25 | 3,52 | 14,99 | 100,65 | 3211 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Кисель из смеси сухофруктов | 150 | 0,17 | 0,01 | 26,45 | 106,65 | 3791 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,30 | 13,80 | 66,00 |  |
| ***итого за обед*** | | **595** | **14,21** | **18,19** | **76,28** | **528,31** |  |
| ***полдник*** | Салат из свеклы | 40 | 0,57 | 2,44 | 3,34 | 37,56 | 33 |
| Шницель рыбный натуральный | 60 | 8,98 | 2,68 | 5,84 | 83,00 | 2581 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,00 | 3921 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,29 | 35,70 |  |
| Фрукты свежие (по сезону) | 65 | 0,36 | 0,36 | 8,91 | 37,2 | 3681 |
| ***итого за полдник*** | | **330** | 11,01 | 5,52 | 32,83 | 224,86 |  |
| ***Итого за день*** | | **1312** | ***39,94*** | ***46,65*** | ***139,32*** | ***1129,79*** |  |
| ***Неделя 1***  ***День 9*** |  | | | | | | |
| ***Завтрак*** | Суп молочный с макаронными изделиями | 100 | 2,87 | 2,6 | 13,31 | 72,6 | 931 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,00 | 3921 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,60 |  |
| Масло сливочное (порциями) | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,05 | 411 |
| Сыр (порциями) | 5 | 1,16 | 1,48 | 0,00 | 18,00 | 421 |
| ***итого за завтрак*** | | **280** | **5,65** | **7,89** | **33,09** | **211,25** |  |
| ***2 завтрак*** | Сок натуральный фруктовый промышленного производства | 150 | 0,75 | 0,00 | 17,55 | 70,49 |  |
| Кондитерские изделия | 45 | 1,72 | 1,82 | 15,67 | 46,78 |  |
| ***итого за 2 завтрак*** | | **195** | **2,47** | **1,82** | **33,22** | **117,27** |  |
| ***обед*** | Суп картофельный с | 180 | 1,57 | 2,05 | 10,29 | 65,88 | 801 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | гречневой крупой |  |  |  |  |  |  |
| Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом | 160/30 | 15,44 | 10,74 | 22,85 | 249,94 | 298/3 551 |
| Компот из свежих плодов (яблок) | 150 | 0,12 | 0,12 | 17,91 | 73,20 | 3721 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,60 |  |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,30 | 13,80 | 66,00 |  |
| ***итого за обед*** | | **570** | **20,12** | **13,37** | **74,57** | **502,62** |  |
| ***полдник*** | Пирожок печеный с яблоками | 60 | 1,94 | 1,62 | 14,94 | 109,44 | 239 |
| Молоко кипяченое | 150 | 4,58 | 4,08 | 7,58 | 85,00 | 4001 |
| ***итого за полдник*** | | **210** | 6,52 | 5,70 | 22,52 | 194,44 |  |
| ***Итого за день*** | | **1255,5** | ***34,76*** | ***28,78*** | ***163,4*** | ***1025,58*** |  |
| ***Неделя 1***  ***День 10*** |  | | | | | | |
| ***Завтрак*** | Суп молочный с крупой (манной) | 150 | 3,90 | 3,81 | 12,32 | 99,15 | 941 |
| Какао с молоком | 150 | 3,15 | 2,72 | 12,96 | 89,00 | 3971 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,60 |  |
| Масло сливочное (порциями) | 7 | 0,06 | 5,08 | 0,10 | 46,27 | 411 |
| ***итого за завтрак*** | | **327** | **8,63** | **11,77** | **35,1** | **282,02** |  |
| ***2 завтрак*** | Фрукты свежие (по сезону) | 65 | 0,36 | 0,36 | 8,91 | 37,2 | 3681 |
| кефир | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76 | 4011 |
| ***итого за 2 завтрак*** | | **215** | **4,61** | **4,01** | **12,67** | **104,60** |  |
| ***обед*** | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 180/18 | 4,78 | 3,73 | 11,12 | 97,20 | 831 |
|  | Жаркое по домашнему | 155 | 9,26 | 5,89 | 14,45 | 159,03 | 590 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150 | 0,33 | 0,02 | 20,83 | 84,75 | 3761 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,72 | 47,60 |  |
| ***итого за обед*** | | **523** | **15,89** | **9,8** | **56,12** | **388,58** |  |
| ***полдник*** | Салат из белокочанной капусты | 40 | 0,56 | 2,03 | 3,61 | 34,96 | 20 |
| Котлета рыбная запеченная | 60 | 8,02 | 2,82 | 5,99 | 81,00 | 255 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,04 | 0,01 | 6,99 | 28,00 | 3921 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,30 | 13,80 | 66,00 |  |
| ***итого за полдник*** | | **280** | **10,11** | **5,17** | **33,39** | **221,96** |  |
| ***Итого за день*** | | **1345** | ***39,24*** | ***30,75*** | ***137,28*** | ***997,16*** |  |

Примечание:согласно п.8.1.6 **САНПИН 2.3/2.4.3590-20** В целях профилактики йододефицитных состояний у детей должна использоваться соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий.

***Инженер – технолог МАУ ЦСЭ Г.Е. Абдумелова*** ***СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ***

**СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| День |  | Пищевые вещества | |  |
| Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал |
| 1 | **47,08** | **48,44** | **186,34** | **1390,92** |
| 2 | ***34,71*** | ***37,92*** | ***143,98*** | ***1019,34*** |
| **3** | ***41,59*** | ***47,9*** | ***115,73*** | ***1076,09*** |
| 4 | ***49,35*** | ***45,17*** | ***153,18*** | ***1215,13*** |
| 5 | ***49,08*** | ***42,84*** | ***156,29*** | ***1222,14*** |
| 6 | ***38,72*** | ***42,21*** | ***132,20*** | ***1066,36*** |
| 7 | ***46,19*** | ***48,1*** | ***150,01*** | ***1206,94*** |
| 8 | ***39,94*** | ***46,65*** | ***139,32*** | ***1129,79*** |
| 9 | ***34,76*** | ***28,78*** | ***163,4*** | ***1025,58*** |
| 10 | ***39,24*** | ***30,75*** | ***137,28*** | ***997,16*** |
| ***СРЕДНЕЕ*** | ***42,066*** | ***41,876*** | ***147,773*** | ***1134,95*** |