

Утверждаю
Заведующий МАДОУ «Детский сад №8
«Теремок» общеразвивающего вида
Ф.Ф. Мурзина



Примерное десятидневное меню
для питания детей дошкольного возраста,
посещающих МАДОУ «Детский сад №8 «Теремок»
общеразвивающего вида» г.Нурлат РТ
на осенний-весенний период
2025 -2026 г

Примечание № 11 от 11.05.2011

Г.Ф. Мурзина

[illegible]

2 день

Приним. инсти. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
Завтрак															
Пшеница (жесткая) жидкая	150	5,8	6,5	22,9	173,6	0,1	0,7	0	0,6	143,9	18,8	113,1	0,3	189	2008 -
Пшеница (жесткая) жидкая	150	4,9	4,1	16,8	123,8	0,1	0,8	0	0	156,2	26,8	123,3	0,7	к/к	2008
Пшеница (жесткая) жидкая	20	1,5	0,1	15	67,3	0	0	0	0	0,4	5,7	17,5	0,5	2	2008
Пшеница (жесткая) жидкая	320	12,2	10,7	54,7	364,7	0,2	1,5	0	1,0	305,8	52,7	253,9	1,5		
II Завтрак															
Пшеница (жесткая) жидкая	150	0,1	0,1	10,3	42,9	0	1	0	0,2	11,6	3,6	2,6	0,5	438	2008
Пшеница (жесткая) жидкая	150	0,1	0,1	10,3	42,9	0	1	0	0,2	11,6	3,6	2,6	0,5		
Обед															
Пшеница (жесткая) жидкая	60	0,7	3	4,1	46,3	0	1,9	0	1,4	15,8	9,4	18,5	0,6	50	2008
Пшеница (жесткая) жидкая	180	6,6	6,1	19,9	163,6	0,1	5,8	0,3	0,8	34,5	30,5	116,5	1,5	91	2008
Пшеница (жесткая) жидкая	130	4,6	5,5	26,8	176,3	0,2	12,4	0	0,3	76,0	38,2	123,5	1,5	322	2012
Пшеница (жесткая) жидкая	60	7,0	8,3	6,3	127,0	0	0,7	0	1,8	12,1	11,1	70,2	1,1	272	2008
Пшеница (жесткая) жидкая	150	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	к/к	
Пшеница (жесткая) жидкая	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
Пшеница (жесткая) жидкая	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
Пшеница (жесткая) жидкая	640	23,0	23,4	93,8	680,9	0,4	20,8	0,3	5,6	156,3	104,8	380,3	6,7		
Полдник															
Пшеница (жесткая) жидкая	150	0	0	6,8	27,1	0	0	0	0	4,5	1	0	0	430	2008
Пшеница (жесткая) жидкая	50	25,6	14,4	44,5	412,2	0,1	0,4	0,1	3,2	187,0	44,7	272,1	1,6	К/к	2008
Пшеница (жесткая) жидкая	200	25,6	14,4	51,3	439,3	0,1	0,4	0,1	3,2	191,5	45,7	272,1	1,6		
Ужин															
Пшеница (жесткая) жидкая	150	7,4	8,8	24,2	207,1	0,2	0,9	0	0,7	197,2	44,2	189,2	0,9	413	2012
Пшеница (жесткая) жидкая	150	0	0	13,9	55,6	0	0	0	0	8,6	1,5	3,2	0	411	2008
Пшеница (жесткая) жидкая	20	3,1	2,0	10	71,8	0	0	0	0,4	60,6	9,3	48,0	0,4		2008
Пшеница (жесткая) жидкая	320	10,5	10,8	48,1	334,5	0,2	0,9	0	1,1	266,4	55,0	240,4	1,3		
Пшеница (жесткая) жидкая	71,4	59,4	256,2	1862,3	0,9	24,6	0,4	11,1	931,6	261,8	1149,3	11,6			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг				
Завтрак																	
КАША ВАРЕННЫЕ	80	4,9	4,5	0,3	60,9	0	0	0,1	0,8	19,8	4,3	69,1	0,9	213	0,9	212	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0	0	8,1	32,1	0	0	0	0	4,6	1	0	0	430	0	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ	20	1,5	3,3	10	76,4	0	0	0	0,5	5,0	6,6	17,4	0,4		0,4	2008	
Итого за прием пищи:	250	6,4	7,8	18,4	169,4	0	0	0,1	1,3	29,4	11,9	86,5	1,3				
II Завтрак																	
ФРУКТЫ/СОК	95	0,4	0,4	9,3	44,7	0	9,5	0	0,6	15,2	7,6	10,5	2,1			2008	
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,4	9,3	44,7	0	9,5	0	0,6	15,2	7,6	10,5	2,1				
Обед																	
СУП НА КУРГОВ Б. ДОМАШНЯЯ ЛАПША	180	8,6	6,9	29,3	213,8	0,1	9,4	0,3	0,5	28,8	35,8	125,4	2,2	106	2,2	2008	
ПОРЕ ГОРОХОВОЕ	120	14,5	5,2	30,2	225,7	0,4	0	0	6,0	52,3	51,2	132,4	4,1	321	4,1	2012	
ГУЛЯШ ИЗ ГОВКУР	50/50	7,3	8,5	4,5	123,7	0	1,5	0	1,5	10,7	11,4	71,5	1,2	259	1,2	2008	
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	0	0	10/10	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	0,8	1,6	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4	0,4	0,4	2008	
Итого за прием пищи:	610	34,5	21,1	98,8	723,1	0,6	10,9	0,3	9,3	109,7	114,0	380,9	9,5				
Полдник																	
РЯЖЕНКА	150	4,4	3,8	5,3	81	0	0,5	0	0	18,6	21	138	0,2	435	0,2	2008	
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,5	2	14,9	83,4	0	0	0	0	5,8	4	18	0,4	0,4	0,4	2008	
Итого за прием пищи:	170	5,9	5,8	21,2	164,4	0	0,5	0	0	191,8	25	156	0,6				
Ужин																	
РИС ОТВАРНОЙ	130	2,7	3,6	28,4	156,9	0	0	0	0,3	3,3	17,8	54,1	0,4	315	0,4	2012	
РЫБА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	60	6,7	4,9	2,1	78,7	0	0,8	0,3	1,5	30,6	27,2	102,5	0,6	247	0,6	2012	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	5,5	1,2	0	0	430	0	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ	20	3,1	2,0	10	71,8	0	0	0	0,4	60,6	9,3	48,0	0,4	0,4	0,4	2008	
Итого за прием пищи:	360	12,5	10,5	48,3	338,3	0	0,8	0,3	2,2	100,0	55,5	204,6	1,4				
Всего за день:		59,7	45,6	196,0	1439,9	0,6	21,7	0,7	13,4	446,1	214,0	838,5	14,9				

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ	150	5,0	5,3	19,9	148,8	0,1	0,6	0	0,1	128,6	21,0	138,9	0,5	184	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,0	2,4	12,6	84,4	0	0,5	0	0	103,8	13,9	78,4	0,2	395	2012
УТИЕРБРОД С МАСЛОМ	20	1,5	2,6	10	69,8	0	0	0	0,5	5,0	6,6	17,4	0,4	1	2012
Итого за прием пищи:	320	9,5	10,3	42,5	303,0	0,1	1,1	0	0,6	237,4	41,5	234,7	1,1		
II Завтрак															
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0,1	0,1	10,3	42,9	0	1	0	0,2	11,6	3,6	2,6	0,5	438	2008
Итого за прием пищи:	150	0,1	0,1	10,3	42,9	0	1	0	0,2	11,6	3,6	2,6	0,5		
Обед															
СУП НА КУРЬ ШИ СО СМЕТАНОЙ	180	8,3	7,5	25,3	204,2	0,1	25,5	0,4	0,3	66,7	49,6	138,5	2,5	77	2012
САК БЕЛШ	100	14,4	9,2	50,5	342,6	0,1	0,3	0	1,0	75,2	25,8	155,2	1,4	451	2008
МИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	3,3	5,2	16,7	127,3	0,1	15,8	0,5	2,4	61,8	38,4	82,4	2,1	45	2012
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	1/к	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	2008	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4	2008	2008
Итого за прием пищи:	530	30,1	22,4	127,3	834,0	0,4	41,6	0,9	5,0	221,6	129,4	427,7	8,0		
Полдник															
МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	150	4,3	3,7	7	78,6	0,1	0,8	0	0	15,3	16,8	108	0,2	434	2008
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3	2008	2008
Итого за прием пищи:	170	4,9	4,4	22,5	149,4	0,1	0,8	0	0	156,2	18,8	115,2	0,5		
Ужин															
СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	150	5,4	5,3	18,1	142,4	0,1	0,7	0	0,4	140,7	17,3	109,3	0,4	93	2012
КАС САХАРОМ	150	0	0	6,5	25,9	0	0	0	0	4,5	1	0	0	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ	20	2,6	1,6	10	64,9	0	0	0	0,4	44,6	8,5	39,0	0,4	2008	2008
Итого за прием пищи:	320	8,0	6,9	34,6	233,2	0,1	0,7	0	0,8	189,8	26,8	148,3	0,8		
Итого за день:		52,6	44,1	237,2	1562,5	0,7	45,2	0,9	6,6	816,6	220,1	928,5	10,9		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
ПШЕНИЧНЫЙ	100	8,9	14,2	6,8	191,2	0,1	0,7	0,1	2,6	163,0	20,0	171,0	1,0	214	2008
МАН С САХАРОМ	150	0	0	6,8	27,1	0	0	0	0	5,4	1,2	0	0	430	2008
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ С АРАХИСОВЫМ МАСЛОМ	20	1,5	2,2	10	66,1	0	0	0	0,5	4,9	6,6	17,3	0,4	1	2012
Итого за прием пищи:	270	10,4	16,4	23,6	284,4	0,1	0,7	0,1	3,1	173,3	27,8	188,3	1,4		
II Завтрак															
ПШЕНИЧНЫЙ	95	0,4	0,4	9,3	44,7	0	9,5	0	0,6	15,2	7,6	10,5	2,1		2008
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,4	9,3	44,7	0	9,5	0	0,6	15,2	7,6	10,5	2,1		
Обед															
СУП НА КУРИЦЕ С КЛЕЦКАМИ	180	8,8	7,5	29,2	220,3	0,1	8,2	0,5	0,7	39,3	36,9	127,5	2,0	92	2008
ОТВАРЕННЫЕ ГОЛУБЦЫ	200	11,0	13,0	17,8	235,0	0,1	32,0	0,4	1,9	95,0	44,9	142,1	2,8	131	2008
ПОМИДОРЫ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	4/к	2008
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С РАСТИТЕЛЬНОМАСЛЯНЫМ СОУСОМ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6		2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	590	23,9	21,0	81,8	615,2	0,3	40,2	0,9	3,9	152,2	97,4	321,2	6,8		
Полдник															
ПШЕНИЧНЫЙ	150	0	0	13,9	55,6	0	0	0	0	8,6	1,5	3,2	0	411	2008
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	20	4,0	6,2	14,9	131,4	0	0,3	0	2,3	68,9	14,7	70,9	0,7	115	2012
Итого за прием пищи:	170	4,0	6,2	28,8	187,0	0	0,3	0	2,3	77,5	16,2	74,1	0,7		
Ужин															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,8	6,8	21,9	173,3	0,2	0,7	0	0,6	144,7	29,5	136,8	0,6	189	2008
МАН С САХАРОМ	150	0	0	8,1	32,1	0	0	0	0	4,6	1	0	0	430	2008
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С РАСТИТЕЛЬНОМАСЛЯНЫМ СОУСОМ	20	2,6	1,6	10	64,9	0	0	0	0,4	44,6	8,5	39,0	0,4		2008
Итого за прием пищи:	320	8,4	8,4	40,0	270,3	0,2	0,7	0	1,0	193,9	39,0	175,8	1,0		
Итого за день:	47,1	52,4	183,5	1401,6	0,6	51,4	1,0	10,9	612,1	188,0	769,9	12,0			

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША ГРЕЧНЕВАЯ	150	5,4	5,5	24,6	169,4	0,2	0	0	3,1	14,8	81,6	120,3	2,8	414	2012 -
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	20	1,5	3,4	9,7	75,9	0	0	0	0,5	4,6	5,9	15,9	0,4		2012
Чай с САХАРОМ	150	0	0	6,8	27,1	0	0	0	0	5,6	1,3	0	0	430	2008
Итого за прием пищи:	320	6,9	8,9	41,1	272,4	0,2	0	0	3,6	25,0	88,8	136,2	3,2		
II Завтрак															
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	150	0,1	0,1	10,3	42,9	0	1	0	0,2	11,6	3,6	2,6	0,5	438	2008
Итого за прием пищи:	150	0,1	0,1	10,3	42,9	0	1	0	0,2	11,6	3,6	2,6	0,5		
Обед															
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	30	1,5	3,0	4,5	51,5	0	12,0	0,5	1,4	38,3	17,1	29,4	0,7	41	2008
СУП НА КУРГОВ Б ХАРЧО (РИСОВЫЙ)	180	5,4	6,4	14,2	137,7	0	1,8	0,4	0,4	28,5	23,3	73,6	1,0	108	2008
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,5	3,8	25	149,2	0	0	0	1,5	17,7	14,8	112,8	0,7	323	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	50	6,6	5,1	4,4	89,0	0	0,1	0	2,1	17,1	19,8	89,8	0,7	239	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	1/к	1/к
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	К/К	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	600	21,1	18,8	84,8	595,1	0,1	13,9	0,9	6,7	119,5	90,6	357,2	5,1		
Полдник															
ОВОСЛЬ	150	0	0	13,9	55,6	0	0	0	0	8,6	1,5	3,2	0	411	2008
СЕНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,2	0,9	15	73,2	0	0	0	0	2,2	1,8	10	0,2		2008
Итого за прием пищи:	170	1,2	0,9	28,9	128,8	0	0	0	0	10,8	3,3	13,2	0,2		
Ужин															
КАНТЫ	120	12,1	12,4	44,1	336,4	0,3	12,0	0	1,8	28,6	41,7	161,8	2,5	1/к	1/к
Чай с САХАРОМ	150	0	0	7,8	30,9	0	0	0	0	5,7	1,3	0	0	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		2008
Итого за прием пищи:	290	13,6	12,5	61,9	414,7	0,3	12,0	0	2,2	38,9	49,6	178,6	2,9		
Итого за день:		42,9	41,2	227,0	1453,9	0,6	26,9	0,9	12,7	205,8	235,9	687,8	11,9		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецеп-туры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод-ы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
Завтрак															
Пудинг творожный с повидлом	130	29,4	17,7	39,1	437,1	0,1	0,5	0,1	1,8	226,4	33,2	299,7	1,2	224	2008
Омлетный напиток	150	4,6	3,7	16,4	117,2	0,1	0,8	0	0	155,8	21,0	117,8	0,4	н/к	н/к
Матрброд с маслом	20	1,5	3,4	10	77,3	0	0	0	0	5,1	6,6	17,6	0,4	1	2012
Итого за прием пищи:	300	35,5	24,8	65,5	631,6	0,2	1,3	0,1	2,3	387,3	60,8	435,1	2,0		
II Завтрак															
Чукутисок	95	0,4	0,4	9,3	44,7	0	9,5	0	0,6	15,2	7,6	10,5	2,1		2008
Итого за прием пищи:	95	0,4	0,4	9,3	44,7	0	9,5	0	0,6	15,2	7,6	10,5	2,1		
Обед															
Орощек зеленый с луком	20	1,1	0,1	4,0	21,2	0	2,2	0	0,3	13,0	6,0	28,8	0,4	н/к	н/к
Суп на куртов.б.картофельный с гречками	180	6,9	5,9	21,8	188,5	0,1	6,8	0,4	0,7	30,6	33,2	100,2	1,7	99	2008
Макаронные изделия отварные	130	4,9	4,6	30,7	183,8	0,1	0	0	1,0	8,2	6,5	36,1	0,8	331	2008
И-строганов из мяса	60	5,9	7,9	2,7	107,2	0	0	0	0,3	8,4	6,5	50,9	0,6	278	2012
Салат сухофр.с витамином "С"	150	0	0	9,7	38,7	0	0	0	0	6,1	1,4	0	0	н/к	н/к
Ш.б.рхано-пшеничный обогащенный	40	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6	2008	2008
Ш.б.пшеничный	20	1,5	0,1	10	47,4	0	0	0	0,4	4,6	6,6	16,8	0,4		
Итого за прием пищи:	600	22,9	19,0	95,9	648,4	0,3	9,0	0,4	3,6	78,1	69,8	267,6	5,5		
Полдник															
Ш.фр	150	4,4	3,8	6	79,5	0,1	1,1	0	0,1	180	21	142,5	0,2	435	2008
Ш.печка	50	8,7	7,8	45,9	285,6	0,2	0,2	0	4,1	48,7	28,3	101,2	1,4	К/к	2008
Итого за прием пищи:	200	13,1	11,6	51,9	365,1	0,3	1,3	0	4,2	228,7	49,3	243,7	1,6		
Ужин															
Ш.а.ячневая молочная	150	5,4	6,3	21,4	165,5	0,2	0,7	0	0,1	144,0	22,7	149,8	0,5	189	2008
Ш.б.пшеничный с сыром	20	2,9	1,8	10	68,4	0	0	0	0,4	52,5	8,9	43,5	0,4		2008
Ш.с.сахаром	150	0	0	6,8	27,1	0	0	0	0	5,4	1,2	0	0	430	2008
Итого за прием пищи:	320	8,3	8,1	38,2	261,0	0,2	0,7	0	0,5	201,9	32,8	193,3	0,9		
Итого за день:		80,2	63,9	260,8	1950,8	1,0	21,8	0,5	11,2	911,2	220,3	1150,2	12,1		

8 день

[illegible]

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг			Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	150	7.1	7.1	28.2	0.2	0.9	0	0.5	178.6	34.7	167.4	0.7	190	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3.0	2.4	11.6	80.5	0	0.5	0	0	107.0	14.6	78.4	0.2	397	2012
САХАРОД С МАСЛОМ	20	1.5	3.4	10	77.3	0	0	0	0.5	5.1	6.6	17.6	0.4	1	2012
Итого за прием пищи:	320	11.6	12.9	49.8	362.8	0.2	1.4	0	1.0	290.7	55.9	263.4	1.3		
II Завтрак															
ЯБЛЫКО	95	0.4	0.4	9.3	44.7	0	9.5	0	0.6	15.2	7.6	10.5	2.1		2008
Итого за прием пищи:	95	0.4	0.4	9.3	44.7	0	9.5	0	0.6	15.2	7.6	10.5	2.1		
Обед															
САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ С ЛУКОМ	60	0.9	3	5.5	53.0	0	2.6	0	1.4	20.5	11.6	27.2	0.8	50	2008
СУП НА КУРГОВ Б. ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	180	8.1	6.9	31.0	219.3	0.1	10.4	0.4	0.6	38.7	39.9	123.4	2.0	95	2008
КАША ГРЕЧЕВАЯ	130	4.9	5.3	21.9	154.6	0.2	0	0	2.7	12.5	72.4	107.0	2.5	414	2012
ПЕЧЕНЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	7.8	8.5	8.2	139.6	0	1.8	0.4	1.9	23.4	19.8	86.6	1.5	283	2008
КОМПОТ СУХОФР. С ВИТАМИНОМ "С"	150	0	0	9.7	38.7	0	0	0	0	6.1	1.4	0	0	14	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2.6	0.4	17	81.6	0.1	0	0.9	7.2	7.6	34.8	1.6	0.4	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	10	47.4	0	0	0.4	4.6	6.6	16.8	0.4	0.4	2008	
Итого за прием пищи:	640	25.8	24.2	103.3	734.2	0.4	14.8	0.8	7.9	113.0	159.3	395.8	8.8		
Полдник															
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	0.6	0.7	15.5	70.8	0	0	0	3.2	2	7.2	0.3		2008	
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0	0	7.8	30.9	0	0	0	5.7	1.3	0	0	430	2008	
Итого за прием пищи:	220	0.6	0.7	23.3	101.7	0	0	0	8.9	3.3	7.2	0.3			
Ужин															
ЧЕБ. ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	180	9.8	5.4	2.9	100.5	0.1	1.3	0.4	2.4	36.4	39.0	150.3	0.9	287	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0	0	9.7	38.7	0	0	0	5.5	1.2	0	0	430	2008	
САХАРОД С СЫРОМ	35	4.3	2.2	17.6	108.6	0.1	0	0.7	62.5	13.6	58.5	0.8		2008	
Итого за прием пищи:	405	14.1	7.6	30.2	247.8	0.2	1.3	0.4	3.1	104.4	53.8	208.8	1.7		
Итого за день:		52.5	45.8	215.9	1491.2	0.8	27.0	1.2	12.6	532.2	279.9	885.7	14.2		

14,2

10 день

Прием пищи, наименование блюда

																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		</
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого	560,6	501,2	2221,5	15709,9	7,6	301,9	8,4	103,5	6425,4	2261,8	9062,0	120,6
на 100 г	56,1	50,1	222,2	1571,0	0,8	30,2	0,8	10,4	642,5	226,2	906,2	12,1
на 100 г	14,3	28,7	57,0									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
1-3 лет	317	123	590	181	326

Всего прошнуровано, пронумеровано
и скреплено печатью _____ листов.
МАДОУ «Детский сад №8 «Теремок»
г. Нурлат Республики Татарстан
заведующий _____ Т.Ф. Мурзина

