



Сидорчук Е.В.

**Примерное меню для организации питания детей детских садов, возрастной категории с 3 до 7 лет посещающих муниципальные дошкольные учреждения АГО**  
**02.08-15.08.2024г.**

День: 1

| Прием пищи              | Наименование блюда               | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С     | № рецептуры |
|-------------------------|----------------------------------|-------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|                         |                                  |             | Б                    | Ж             | У              |                                |               |             |
| Завтрак                 | Каша молочная гречневая (вязкая) | 200         | 5,353                | 6,840         | 23,545         | 164,025                        |               | 168         |
|                         | Напиток кофейный                 | 200         | 1,500                | 1,200         | 9,000          | 52,800                         |               | 395         |
|                         | Бутерброд с маслом.              | 30/10       | 3,620                | 6,000         | 18,580         | 140,800                        |               | 1           |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                  |             | <b>10,473</b>        | <b>14,040</b> | <b>51,125</b>  | <b>357,625</b>                 |               |             |
| Завтрак 2               | Йогурт                           | 100         | 2,500                | 2,500         | 9,584          | 73,100                         |               | пром        |
|                         | <b>Итого за Завтрак 2</b>        |             |                      | <b>2,500</b>  | <b>2,500</b>   | <b>9,584</b>                   | <b>73,100</b> |             |
| Обед                    | Суп картофельный с гречками      | 200         | 5,788                | 6,085         | 13,810         | 133,157                        | 2,865         | 77          |
|                         | Мясо, тушеное в томатном соусе   | 50/50       | 9,963                | 9,070         | 11,529         | 179,602                        | 4,900         | 277         |
|                         | Пюре картофельное                | 150         | 3,150                | 4,608         | 22,580         | 144,392                        | 3,195         | 321         |
|                         | Компот из кураги/ д.с.           | 200         | 0,541                |               | 22,000         | 88,000                         | 22,000        | 376         |
|                         | Хлеб пшеничный                   | 050         | 1,200                | 0,230         | 22,000         | 95,000                         |               | пром        |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                  |             | <b>20,642</b>        | <b>19,993</b> | <b>91,919</b>  | <b>640,151</b>                 | <b>32,960</b> |             |
| Полдник                 | Уголок творожный с повидлом      | 75          | 6,287                | 9,060         | 38,172         | 266,513                        | 0,740         | 464         |
|                         | Чай без сахара                   | 200         |                      |               | 1,000          | 4,000                          |               | 410         |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                  |             | <b>6,287</b>         | <b>9,060</b>  | <b>39,172</b>  | <b>270,513</b>                 | <b>0,740</b>  |             |
| Ужин                    | Голубцы ленивые                  | 160         | 13,187               | 13,807        | 30,000         | 295,011                        | 1,300         | 298         |
|                         | Чай с сахаром                    | 200         |                      |               | 12,000         | 48,000                         |               | 411         |
|                         | Хлеб пшеничный.                  | 025         | 0,600                |               | 13,200         | 51,200                         |               | пром        |
|                         | Апельсины свежие                 | 100         | 0,311                | 0,600         | 14,000         | 64,400                         | 15,000        | пром        |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                  |             | <b>14,098</b>        | <b>14,407</b> | <b>69,200</b>  | <b>458,611</b>                 | <b>16,300</b> |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                  |             | <b>54,000</b>        | <b>60,000</b> | <b>261,000</b> | <b>1800,000</b>                | <b>50,000</b> |             |

День: 2

| Прием пищи              | Наименование блюда          | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С     | № рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------|-------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|                         |                             |             | Б                    | Ж             | У              |                                |               |             |
| Завтрак                 | Каша молочная манная        | 200         | 5,400                | 6,139         | 24,350         | 165,271                        |               | 185         |
|                         | Какао с молоком             | 200         | 1,330                | 1,460         | 14,000         | 77,140                         |               | 397         |
|                         | Бутерброд с маслом, сыром   | 30/10/10    | 4,712                | 7,175         | 18,250         | 142,310                        |               | 3           |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                             |             | <b>11,442</b>        | <b>14,774</b> | <b>56,600</b>  | <b>384,721</b>                 |               |             |
| Завтрак 2               | Бифидит.                    | 150         | 3,750                | 3,750         | 12,000         | 96,750                         |               | пром        |
|                         | <b>Итого за Завтрак 2</b>   |             |                      | <b>3,750</b>  | <b>3,750</b>   | <b>12,000</b>                  | <b>96,750</b> |             |
| Обед                    | Щи из свежей капусты        | 200         | 5,286                | 5,740         | 14,860         | 132,244                        | 5,000         | 67          |
|                         | Плов из отварной говядины   | 040/150     | 12,457               | 10,900        | 38,000         | 304,928                        | 1,440         | 85          |
|                         | Компот из сухофруктов       | 200         | 0,400                |               | 18,000         | 72,000                         | 21,000        | 376         |
|                         | Хлеб Дарницкий              | 050         | 2,000                | 1,000         | 22,000         | 105,000                        |               | пром        |
| <b>Итого за Обед</b>    |                             |             | <b>20,143</b>        | <b>17,640</b> | <b>92,860</b>  | <b>614,172</b>                 | <b>27,440</b> |             |
| Полдник                 | Пряник.                     | 50          | 2,575                | 6,645         | 30,875         | 201,960                        |               | пром        |
|                         | Чай с молоком               | 200         | 1,400                | 2,500         | 10,000         | 68,100                         |               | 413         |
| <b>Итого за Полдник</b> |                             |             | <b>3,975</b>         | <b>9,145</b>  | <b>40,875</b>  | <b>270,060</b>                 |               |             |
| Ужин                    | Рыба по-русски              | 50/50       | 10,600               | 9,171         | 13,825         | 185,625                        | 3,740         | 372         |
|                         | Картофель отварной с маслом | 150         | 3,090                | 5,020         | 21,840         | 148,172                        | 1,820         | 519         |
|                         | Чай без сахара              | 200         |                      |               | 1,000          | 4,000                          |               | 410         |
|                         | Хлеб Дарницкий              | 25          | 1,000                | 0,500         | 11,000         | 52,500                         |               | пром        |
|                         | Пюре яблочное               | 125/1шт     |                      |               | 11,000         | 44,000                         | 17,000        | пром        |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                             |             | <b>14,690</b>        | <b>14,691</b> | <b>58,665</b>  | <b>434,297</b>                 | <b>22,560</b> |             |
| <b>Итого за день</b>    |                             |             | <b>54,000</b>        | <b>60,000</b> | <b>261,000</b> | <b>1800,000</b>                | <b>50,000</b> |             |

День: 3

| Прием пищи              | Наименование блюда             | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С     | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------|-------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|---------------|-------------|
|                         |                                |             | Б                    | Ж             | У              |                                |               |             |
| Завтрак                 | Омлет натуральный              | 150         | 8,096                | 6,933         | 11,65          | 148,436                        |               | 20          |
|                         | Чай с молоком                  | 200         | 1,4                  | 2,5           | 10             | 68,1                           |               | 29          |
|                         | Бутерброд с маслом             | 40/15       | 5,73                 | 8,625         | 21,595         | 186,925                        |               | 1           |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                |             | <b>15,226</b>        | <b>18,058</b> | <b>43,245</b>  | <b>403,461</b>                 |               |             |
| Завтрак 2               | Снежок                         | 150         | 3,75                 | 3,75          | 12,2           | 97,55                          |               | пром        |
|                         | <b>Итого за Завтрак 2</b>      |             |                      | <b>3,75</b>   | <b>3,75</b>    | <b>12,2</b>                    | <b>97,55</b>  |             |
| Обед                    | Свекольник (борщ с картофелем) | 200         | 5,83                 | 6,13          | 17,2           | 151,239                        | 5,28          | 58          |
|                         | Жаркое по-домашнему            | 140/40      | 13,06                | 12,338        | 48,41          | 349,781                        | 6,084         | 276         |
|                         | Хлеб пшеничный                 | 050         | 1,2                  | 0,23          | 22             | 95                             |               | пром        |
|                         | Кисель из свежей обепихи       | 180         | 0,022                |               | 14,956         | 76,8                           | 36,136        | 590         |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                |             | <b>20,112</b>        | <b>18,698</b> | <b>102,566</b> | <b>672,82</b>                  | <b>47,500</b> |             |
| Полдник                 | Крендель на сахаре             | 60          | 2,64                 | 6,449         | 29,004         | 184,617                        |               | 191         |
|                         | Чай с молоком                  | 200         | 1,4                  | 2,5           | 10             | 68,1                           |               | 413         |
| <b>Итого за Полдник</b> |                                |             | <b>4,04</b>          | <b>8,949</b>  | <b>39,004</b>  | <b>252,717</b>                 |               |             |
| Ужин                    | Бефстроганов из печени         | 40/50       | 7,074                | 6,361         | 18,985         | 156,484                        | 2,5           | 408         |
|                         | Макароны отварные              | 130         | 3,078                | 4,184         | 28             | 145,968                        |               | 205         |
|                         | Чай без сахара                 | 200         |                      |               | 1              | 4                              |               | 410         |
|                         | Хлеб пшеничный                 | 030         | 0,72                 |               | 16             | 67                             |               | пром        |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                                |             | <b>10,872</b>        | <b>10,545</b> | <b>63,985</b>  | <b>373,452</b>                 | <b>2,500</b>  |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                |             | <b>54</b>            | <b>60</b>     | <b>261</b>     | <b>1800</b>                    | <b>50,000</b> |             |

День: 4

| Прием пищи              | Наименование блюда          | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С      | № рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------|-------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|----------------|-------------|
|                         |                             |             | Б                    | Ж             | У              |                                |                |             |
| Завтрак                 | Каша молочная рисовая       | 200         | 5,960                | 5,920         | 24,840         | 176,480                        |                | 185         |
|                         | Напиток кофейный            | 200         | 1,500                | 1,200         | 9,000          | 52,800                         |                | 395         |
|                         | Бутерброд с маслом, сыром   | 30/10/10    | 4,712                | 7,175         | 18,250         | 142,310                        |                | 3           |
|                         | <b>Итого за Завтрак</b>     |             |                      | <b>12,172</b> | <b>14,295</b>  | <b>52,090</b>                  | <b>371,590</b> |             |
| Завтрак 2               | Ряженка                     | 100         | 2,500                | 2,500         | 8,000          | 64,500                         |                | пром        |
|                         | <b>Итого за Завтрак 2</b>   |             |                      | <b>2,500</b>  | <b>2,500</b>   | <b>8,000</b>                   | <b>64,500</b>  |             |
| Обед                    | Суп картофельный с клецками | 200         | 5,600                | 6,470         | 15,620         | 143,110                        | 4,440          | 85          |
|                         | Котлеты рубленные из птицы  | 70          | 8,400                | 5,900         | 10,094         | 127,076                        |                | 305         |
|                         | Капуста тушеная             | 130         | 2,933                | 4,161         | 26,000         | 153,181                        | 6,700          | 336         |
|                         | Компот из кураги            | 200         | 0,541                |               | 22,000         | 88,000                         | 22,000         | 376         |
|                         | Хлеб ржаной                 | 050         | 2,000                | 1,000         | 22,000         | 105,000                        |                | пром        |
| <b>Итого за Обед</b>    |                             |             | <b>19,474</b>        | <b>17,531</b> | <b>95,714</b>  | <b>616,367</b>                 | <b>33,140</b>  |             |
| Полдник                 | Печенье                     | 050         | 3,000                | 9,046         | 32,000         | 248,974                        |                | пром        |
|                         | Чай без сахара              | 200         |                      |               | 1,000          | 4,000                          |                | 410         |
| <b>Итого за Полдник</b> |                             |             | <b>3,000</b>         | <b>9,046</b>  | <b>33,000</b>  | <b>252,974</b>                 |                |             |
| Ужин                    | Суфле творожное             | 150         | 13,468               | 13,054        | 38,200         | 324,158                        | 2,860          | 126         |
|                         | Молоко сгущенное            | 040         | 3,186                | 3,574         | 18,996         | 114,226                        |                |             |
|                         | Чай без сахара              | 200         |                      |               | 1,000          | 4,000                          |                | 410         |
|                         | Яблоки свежие               | 100         | 0,200                |               | 14,000         | 52,185                         | 14,000         | пром        |
| <b>Итого за Ужин</b>    |                             |             | <b>16,854</b>        | <b>16,628</b> | <b>72,196</b>  | <b>494,569</b>                 | <b>16,860</b>  |             |
| <b>Итого за день</b>    |                             |             | <b>54,000</b>        | <b>60,000</b> | <b>261,000</b> | <b>1800,000</b>                | <b>50,000</b>  |             |

День: 5

| Прием пищи       | Наименование блюда                  | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|-------------------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                  |                                     |             | Б                    | Ж      | У       |                                |           |             |
| Завтрак          | Каша молочная пшенно-кукурузная     | 200         | 5,020                | 5,012  | 27,000  | 153,000                        |           | 174         |
|                  | Какао с молоком                     | 200         | 1,330                | 1,460  | 14,000  | 77,140                         |           | 397         |
|                  | Бутерброд с маслом.                 | 30/10       | 3,620                | 6,000  | 18,580  | 140,800                        |           | 1           |
| Итого за Завтрак |                                     |             | 9,970                | 12,472 | 59,580  | 370,940                        |           |             |
| Завтрак 2        | Биопродукт кисломолочный            | 125/1штг    | 3,125                | 3,130  | 11,000  | 100,670                        | 12,518    | пром        |
|                  | Итого за Завтрак 2                  |             |                      | 3,125  | 3,130   | 11,000                         | 100,670   | 12,518      |
| Обед             | Суп крестьянский со сметаной        | 200         | 6,084                | 7,120  | 16,050  | 152,616                        | 6,027     | 29          |
|                  | Котлеты рыбные любительские         | 80          | 10,400               | 9,760  | 10,199  | 161,236                        | 2,460     | 256         |
|                  | Пюре картофельное .                 | 150         | 3,150                | 4,608  | 22,580  | 144,392                        | 3,195     | 321         |
|                  | Компот из сухофруктов               | 200         | 0,400                |        | 18,000  | 72,000                         | 21,000    | 376         |
|                  | Хлеб пшеничный                      | 050         | 1,200                | 0,230  | 22,000  | 95,000                         |           | пром        |
| Итого за Обед    |                                     |             | 21,234               | 21,718 | 88,829  | 625,244                        | 32,682    |             |
| Полдник          | Печенье песочное сахарное           | 50          | 3,843                | 6,845  | 28,083  | 201,309                        |           | 191         |
|                  | Чай с молоком                       | 200         | 1,400                | 2,500  | 10,000  | 68,100                         |           | 413         |
| Итого за Полдник |                                     |             | 5,243                | 9,345  | 38,083  | 269,409                        |           |             |
| Ужин             | Гуляш из отварного мяса             | 50/50       | 10,288               | 9,313  | 13,470  | 181,537                        | 4,800     | 277         |
|                  | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 130         | 3,540                | 4,022  | 24,838  | 153,000                        |           | 179         |
|                  | Чай с сахаром                       | 200         |                      |        | 12,000  | 48,000                         |           | 411         |
|                  | Хлеб пшеничный.                     | 025         | 0,600                |        | 13,200  | 51,200                         |           | пром        |
| Итого за Ужин    |                                     |             | 14,428               | 13,335 | 63,508  | 433,737                        | 4,800     |             |
| Итого за день    |                                     |             | 54,000               | 60,000 | 261,000 | 1800,000                       | 50,000    |             |

День: 6

| Прием пищи       | Наименование блюда                    | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|---------------------------------------|-------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                  |                                       |             | Б                    | Ж      | У      |                                |           |             |
| Завтрак          | Каша молочная овсяная                 | 200         | 5,8                  | 6,084  | 26,72  | 184,836                        |           | 185         |
|                  | Чай с молоком                         | 200         | 1,4                  | 2,5    | 10     | 68,1                           |           | 413         |
|                  | Бутерброд с маслом.                   | 30/10       | 3,62                 | 6      | 18,58  | 140,8                          |           | 1           |
| Итого за Завтрак |                                       |             | 10,82                | 14,584 | 55,3   | 393,736                        |           |             |
| Завтрак 2        | Йогурт                                | 150         | 3,75                 | 3,75   | 16     | 112,75                         |           | пром        |
|                  | Итого за Завтрак 2                    |             |                      | 3,75   | 3,75   | 16                             | 112,75    |             |
| Обед             | Суп картофельный с вермишелью и мясом | 200         | 6,5                  | 6,628  | 16,352 | 161,16                         | 3,05      | 82          |
|                  | Азу из говядины                       | 40/150      | 13                   | 12     | 41,412 | 331,622                        | 5,77      | 438         |
|                  | Напиток из шиповника.                 | 200         | 0,021                |        | 18     | 80                             | 26,18     | 398         |
|                  | Хлеб пшеничный                        | 050         | 1,2                  | 0,23   | 22     | 95                             |           | пром        |
| Итого за Обед    |                                       |             | 20,721               | 18,858 | 97,764 | 667,782                        | 35,000    |             |
| Полдник          | Творожная масса                       | 100         | 8,6                  | 9,012  | 10,4   | 150                            |           | пром        |
|                  | Чай без сахара                        | 200         |                      |        | 1      | 4                              |           | 410         |
| Итого за Полдник |                                       |             | 8,6                  | 9,012  | 11,4   | 154                            |           |             |
| Ужин             | Блинчики                              | 150/5       | 6,612                | 9,622  | 46,54  | 289,106                        |           | 447         |
|                  | Молоко сгущенное                      | 040         | 3,186                | 3,574  | 18,996 | 114,226                        |           | пром        |
|                  | Чай без сахара                        | 200         |                      |        | 1      | 4                              |           | 410         |
|                  | Апельсины свежие                      | 100         | 0,311                | 0,6    | 14     | 64,4                           | 15        | пром        |
| Итого за Ужин    |                                       |             | 10,109               | 13,796 | 80,536 | 471,732                        | 15,000    |             |
| Итого за день    |                                       |             | 54                   | 60     | 261    | 1800                           | 50,000    |             |

День: 7

| Прием пищи       | Наименование блюда           | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|------------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                  |                              |             | Б                    | Ж      | У       |                                |           |             |
| Завтрак          | Каша молочная пшеничная      | 200         | 5,960                | 5,920  | 26,840  | 184,418                        |           | 185         |
|                  | Напиток кофейный             | 200         | 1,500                | 1,200  | 9,000   | 52,800                         |           | 395         |
|                  | Бутерброд с маслом, сыром    | 30/10/10    | 4,712                | 7,175  | 18,250  | 142,310                        |           | 3           |
| Итого за Завтрак |                              |             | 12,172               | 14,295 | 54,090  | 379,528                        |           |             |
| Завтрак 2        | Бифивит                      | 100         | 2,500                | 2,500  | 8,000   | 64,500                         |           | пром        |
|                  | Итого за Завтрак 2           |             |                      | 2,500  | 2,500   | 8,000                          | 64,500    |             |
| Обед             | Борщ с капустой и картофелем | 200         | 6,000                | 5,805  | 16,300  | 141,445                        | 6,000     | 57          |
|                  | Рулет мясной с яйцом         | 70          | 9,690                | 7,830  | 10,233  | 150,162                        | 1,000     | 295         |
|                  | Соус сметанный с томатом     | 030         | 1,910                | 2,541  | 10,000  | 68,859                         | 7,045     | 373         |
|                  | Рис припущенный              | 130         | 3,150                | 5,401  | 28,184  | 173,945                        |           | 76          |
|                  | Кисель из смородины          | 200         | 0,022                |        | 22,000  | 88,000                         | 31,500    | 590         |
|                  | Хлеб Дарницкий               | 30          | 1,200                | 0,700  | 13,200  | 58,800                         |           | пром        |
| Итого за Обед    |                              |             | 21,972               | 22,277 | 99,917  | 681,211                        | 45,545    |             |
| Полдник          | Булочка дорожная             | 75          | 4,527                | 8,000  | 32,000  | 234,221                        |           | 470         |
|                  | Чай с молоком                | 200         | 1,400                | 2,500  | 10,000  | 68,100                         |           | 413         |
| Итого за Полдник |                              |             | 5,927                | 10,500 | 42,000  | 302,321                        |           |             |
| Ужин             | Шницель рыбный натуральны    | 70          | 7,079                | 5,120  | 9,213   | 121,248                        | 1,260     | 258         |
|                  | Пюре картофельное            | 150         | 3,150                | 4,608  | 22,580  | 144,392                        | 3,195     | 321         |
|                  | Чай с сахаром                | 200         |                      |        | 12,000  | 48,000                         |           | 411         |
|                  | Хлеб Дарницкий               | 30          | 1,200                | 0,700  | 13,200  | 58,800                         |           | пром        |
| Итого за Ужин    |                              |             | 11,429               | 10,428 | 56,993  | 372,440                        | 4,455     |             |
| Итого за день    |                              |             | 54,000               | 60,000 | 261,000 | 1800,000                       | 50,000    |             |

День: 8

| Прием пищи       | Наименование блюда         | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|----------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                  |                            |             | Б                    | Ж      | У       |                                |           |             |
| Завтрак          | Каша молочная манная       | 200         | 5,400                | 6,139  | 24,350  | 165,271                        |           | 185         |
|                  | Какао с молоком            | 200         | 1,330                | 1,460  | 14,000  | 77,140                         |           | 397         |
|                  | Бутерброд с маслом.        | 30/10       | 3,620                | 6,000  | 18,580  | 140,800                        |           | 1           |
| Итого за Завтрак |                            |             | 10,350               | 13,599 | 56,930  | 383,211                        |           |             |
| Завтрак 2        | Снежок                     | 150         | 3,750                | 3,750  | 12,200  | 97,550                         |           | пром        |
|                  | Итого за Завтрак 2         |             |                      | 3,750  | 3,750   | 12,200                         | 97,550    |             |
| Обед             | Рассольник ленинградский   | 200         | 5,800                | 6,518  | 18,592  | 156,230                        | 7,000     | 76          |
|                  | Котлета Домашняя           | 70          | 10,481               | 9,500  | 12,983  | 179,356                        |           | 299         |
|                  | Картофель в молочном соусе | 130         | 4,623                | 5,070  | 32,147  | 192,825                        | 5,000     | 519         |
|                  | Компот из сухофруктов      | 200         | 0,400                |        | 18,000  | 72,000                         | 21,000    | 376         |
|                  | Хлеб пшеничный             | 050         | 1,200                | 0,230  | 22,000  | 95,000                         |           | пром        |
| Итого за Обед    |                            |             | 22,504               | 21,318 | 103,722 | 695,411                        | 33,000    |             |
| Полдник          | Плюшка Московская          | 060         | 4,700                | 8,400  | 34,248  | 241,392                        |           | 469         |
|                  | Чай без сахара             | 200         |                      |        | 1,000   | 4,000                          |           | 410         |
| Итого за Полдник |                            |             | 4,700                | 8,400  | 35,248  | 245,392                        |           |             |
| Ужин             | Омлет натуральный          | 150         | 8,096                | 6,933  | 11,650  | 148,436                        |           | 20          |
|                  | Чай с сахаром              | 200         |                      |        | 12,000  | 48,000                         |           | 411         |
|                  | Бутерброд с маслом, сыром  | 30/5/10     | 4,600                | 6,000  | 18,250  | 138,000                        |           | 3           |
|                  | Пюре яблочное              | 125/1шт     |                      |        | 11,000  | 44,000                         | 17,000    | пром        |
| Итого за Ужин    |                            |             | 12,696               | 12,933 | 52,900  | 378,436                        | 17,000    |             |
| Итого за день    |                            |             | 54,000               | 60,000 | 261,000 | 1800,000                       | 50,000    |             |

День: 9

| Прием пищи       | Наименование блюда               | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|----------------------------------|-------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                  |                                  |             | Б                    | Ж      | У       |                                |           |             |
| Завтрак          | Каша Солнышко ( кукурузная)      | 200         | 5,084                | 6,000  | 25,800  | 161,936                        |           | 199         |
|                  | Напиток кофейный                 | 200         | 1,500                | 1,200  | 9,000   | 52,800                         |           | 395         |
|                  | Бутерброд с маслом, сыром        | 30/10/10    | 4,712                | 7,175  | 18,250  | 142,310                        |           | 3           |
| Итого за Завтрак |                                  |             | 11,296               | 14,375 | 53,050  | 357,046                        |           |             |
| Завтрак 2        | Ряженка                          | 150         | 3,750                | 3,750  | 12,000  | 96,750                         |           | пром        |
|                  | Итого за Завтрак 2               |             |                      | 3,750  | 3,750   | 12,000                         | 96,750    |             |
| Обед             | Суп-лапша домашняя               | 200         | 5,180                | 6,480  | 14,690  | 135,760                        | 4,300     | 86          |
|                  | Колбаски куриные с сыром в соусе | 70/30       | 8,246                | 7,428  | 10,522  | 132,954                        |           | 281         |
|                  | Каша гречневая рассыпчатая       | 130         | 3,540                | 4,022  | 24,838  | 153,000                        |           | 179         |
|                  | Компот из кураги                 | 200         | 0,541                |        | 22,000  | 88,000                         | 22,000    | 376         |
|                  | Хлеб ржаной                      | 050         | 2,000                | 1,000  | 22,000  | 105,000                        |           | пром        |
| Итого за Обед    |                                  |             | 19,507               | 18,930 | 94,050  | 614,714                        | 26,300    |             |
| Полдник          | Вафли                            | 50          | 4,500                | 7,454  | 29,900  | 202,688                        |           | пром        |
|                  | Чай с молоком                    | 200         | 1,400                | 2,500  | 10,000  | 68,100                         |           | 413         |
| Итого за Полдник |                                  |             | 5,900                | 9,954  | 39,900  | 270,788                        |           |             |
| Ужин             | Вареники ленивые с маслом        | 150/5       | 10,847               | 9,831  | 35,000  | 315,867                        | 2,000     | 25          |
|                  | Соус сметанный сладкий           | 040         | 2,500                | 3,160  | 12,000  | 88,650                         | 7,700     | 354         |
|                  | Чай без сахара                   | 200         |                      |        | 1,000   | 4,000                          |           | 410         |
|                  | Яблоки свежие                    | 100         | 0,200                |        | 14,000  | 52,185                         | 14,000    | пром        |
| Итого за Ужин    |                                  |             | 13,547               | 12,991 | 62,000  | 460,702                        | 23,700    |             |
| Итого за день    |                                  |             | 54,000               | 60,000 | 261,000 | 1800,000                       | 50,000    |             |

День: 10

| Прием пищи       | Наименование блюда                         | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |        |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------|--|-------------|----------------------|--------|--------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                  |  |             | Б                    | Ж      | У      |                                |           |             |
| Завтрак          | Каша молочная пшеничная                    | 200/5       | 5,430                | 6,520  | 25,000 | 180,400                        |           | 185         |
|                  | Чай с молоком                              | 200         | 1,400                | 2,500  | 10,000 | 68,100                         |           | 29          |
|                  | Бутерброд с маслом.                        | 30/10       | 3,620                | 6,000  | 18,580 | 140,800                        |           | 1           |
| Итого за Завтрак |  |             | 10,450               | 15,020 | 53,580 | 389,300                        |           |             |
| Завтрак 2        | Биопродукт кисломолочный                   | 125/1штг    | 3,125                | 3,130  | 16,000 | 164,000                        | 12,603    | пром        |
|                  | Итого за Завтрак 2                         |             |                      | 3,125  | 3,130  | 16,000                         | 164,000   | 12,603      |
| Обед             | Суп картофельный с горохом                 | 200         | 5,900                | 6,130  | 14,116 | 135,234                        | 1,274     | 81          |
|                  | Котлета рыбная запеченная в молочном соусе | 80/20       | 7,930                | 6,390  | 6,630  | 105,750                        | 0,003     | 280         |
|                  | Гарнир сложный                             | 150         | 3,450                | 4,700  | 24,000 | 152,100                        | 6,302     | 561         |
|                  | Компот из сухофруктов                      | 200         | 0,400                |        | 18,000 | 72,000                         | 21,000    | 376         |
|                  | Хлеб пшеничный                             | 050         | 1,200                | 0,230  | 22,000 | 95,000                         |           | пром        |
| Итого за Обед    |  |             | 18,880               | 17,450 | 84,746 | 560,084                        | 28,579    |             |
| Полдник          | Булочка творожная                          | 75          | 4,986                | 8,000  | 34,061 | 221,586                        | 1,618     | 483         |
|                  | Чай с молоком                              | 200         | 1,400                | 2,500  | 10,000 | 68,100                         |           | 413         |
| Итого за Полдник |  |             | 6,386                | 10,500 | 44,061 | 289,686                        | 1,618     |             |
| Ужин             | Тефтели мясные с рисом                     | 70          | 8,934                | 6,328  | 7,080  | 107,762                        |           | 286         |
|                  | Соус сметанный с томатом                   | 040         | 2,547                | 3,388  | 13,333 | 88,000                         | 7,200     | 373         |
|                  | Макароны отварные                          | 130         | 3,078                | 4,184  | 28,000 | 145,968                        |           | 205         |
|                  | Чай без сахара                             | 200         |                      |        | 1,000  | 4,000                          |           | 410         |
|                  | Хлеб пшеничный.                            | 025         | 0,600                |        | 13,200 | 51,200                         |           | пром        |
| Итого за Ужин    |  |             | 15,159               | 13,9   | 62,613 | 396,93                         | 7,200     |             |
| Итого за день    |  |             | 54                   | 60     | 261    | 1800                           | 50,000    |             |

|  |      |      |       |        |         |  |
|--|------|------|-------|--------|---------|--|
| Итого за период  | 540  | 600  | 2610  | 18000  | 500,000 |  |
| Среднее значение за период   | 54,0 | 60,0 | 261,0 | 1800,0 | 50,0    |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности | 12   | 30   | 58    |        |         |  |

Технолог

Кузнецова М.В

**Использованы следующие технические нормативы:**

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Москва Дели плюс 2016г.(2012г)
2. Диетическое и рациональное питание детей дошкольного возраста. Часть1,2. Пермь 2003г.
3. Технология и организация питания в образовательных организациях Москва Дели плюс 2015г.